

# ZBORNİK 33. STROKOVNEGA IN ZNANSTVENEGA POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGOVI SLOVENIJE



*Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021*





**ZBORNİK 33. STROKOVNEGA IN  
ZNANSTVENEGA POSVETA  
ŠPORTNIH PEDAGOGOVI SLOVENIJE**

# Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021

Organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Organizacijski odbor  
Marjan Plavčak  
dr. Marjeta Kovač  
Metka Umek  
Sonja Rak  
Rado Gregorič  
Niki Antolović Seyfert  
Luka Dobovičnik

Založnik Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Kraj založnika Prebold

Leto izida publikacije 2021

Uredniki  
dr. Marjeta Kovač  
Marjan Plavčak  
Luka Dobovičnik

Recenzentke  
dr. Marjeta Kovač  
dr. Vedrana Sember  
dr. Neja Markelj

Oblikovanje Luka Dobovičnik

Fotografija na naslovnici: Luka Dobovičnik

Za avtorstvo so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani [www.zdsps.si](http://www.zdsps.si)

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani COBISS.SI-ID 56959491 ISBN 978-961-95341-0-6 (PDF)
--

# KAZALO

## UVODNI PREDAVANJI

**SPLETNE VADBE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE V ČASU IZREDNIH RAZMER ..... 8**  
*Nina Istenič, Janko Strel in Jaka Strel*

**DELO NA DALJAVO KOT PRILOŽNOST ZA URESNIČEVANJE MANJ POGOSTIH  
CILJEV UČNEGA NAČRTA ZA ŠPORTNO VZGOJO ..... 16**  
*Neja Markelj*

## PRIMERI DOBRE PRAKSE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

**KDAJ KONČNO TRENINGI ZA MLADE ŠPORTNIKE? ..... 27**  
*Jure Jeromen*

**OSEBNI ŠPORTNI DNEVNIK DIJAKA ..... 31**  
*Matej Juhart*

**PRIDOBIVANJE RAZNOVRSTNIH DOKAZOV PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA  
DALJAVO ..... 37**  
*Tomaž Karče*

**UČENJE NA DALJAVO – OCENJEVANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI ..... 42**  
*Igor Kovač*

**DELO NA DALJAVO S POMOČJO SPLETNE APLIKACIJE GOPRO QUIK ..... 45**  
*Katja Kovač*

**ŠPORTNA SPODBUDA DIJAKOV V KARANTENI SKOZI PESMI ..... 53**  
*Janez Mali*

**ŠPORTNI DAN NA DALJAVO V 1. LETNIKU GIMNAZIJSKEGA PROGRAMA ..... 58**  
*Janez Mali*

**VKLJUČEVANJE NOGOMETNIH VSEBIN V ŠOLSKE PROGRAME OB VRNITVI V  
ŠOLO, KO JE TREBA ZAGOTOVITI VARNO MEDSEBOJNO RAZDALJO VADEČIH  
ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE Z VIRUSOM SARS-COV-2 ..... 62**  
*Marko Pocrnjič in Marjeta Kovač*

**OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN RAZVIJANJE AEROBNE  
VZDRŽLJIVOSTI PRI POUKU ŠPORTA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO ..... 68**  
*Petra Rankel*

**PRIMER PREVERJANJA IN OCENJEVANJA ZNANJA NA DALJAVO PRI PREDMETU  
ŠPORT ..... 78**  
*Petra Rankel*



<b>RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI Z IGRAMI NA DALJAVO .....</b>	<b>83</b>
<i>Gašper Štih</i>	
<b>MEDPREDMETNA POVEZAVA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO .....</b>	<b>90</b>
<i>Blanka Tomac</i>	
<b>ORIENTACIJA NA DALJAVO .....</b>	<b>96</b>
<i>Lucija Vrhovšek Jančič</i>	
<b>POUČEVANJE ODBOJKARSKIH VSEBIN V OSNOVNOŠOLSKEM PROGRAMU OB VRNITVI V ŠOLO, KO JE ŠE VEDNO POVEČANA MOŽNOST OKUŽBE ZARADI ŠIRJENJA VIRUSA SARS-CoV-2 .....</b>	<b>101</b>
<i>Marko Zadražnik in Marjeta Kovač</i>	
<b>POUČEVANJE PLESNIH VSEBIN V OSNOVNOŠOLSKEM PROGRAMU OB VRNITVI V ŠOLO, KO JE ŠE VEDNO POVEČANA MOŽNOST OKUŽBE ZARADI ŠIRJENJA VIRUSA SARS-COV-2 .....</b>	<b>106</b>
<i>Petra Zaletel in Marjeta Kovač</i>	

## **ŠPORTNA VZGOJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

<b>GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA ZA UČENCE S PETO STOPNJO GIBALNE OVIRANOSTI .....</b>	<b>111</b>
<i>Helena Gril</i>	
<b>VNAŠANJE ELEMENTOV STRUKTURIRANJA V URE GIBANJA IN ŠPORTNE VZGOJE ZA MLAJŠE OTROKE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU .....</b>	<b>121</b>
<i>Tina Grkinič</i>	
<b>ŠOLA SMUČANJA STAREJŠIH OSEB S CEREBRALNO PARALIZO .....</b>	<b>129</b>
<i>Janez Mali</i>	
<b>PLAVANJE OTROK Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN DRUGIMI PRIDRUŽENIMI RAZVOJNIMI MOTNJAMI.....</b>	<b>134</b>
<i>Lea Šprah</i>	
<b>POUČEVANJE UČENCA Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA .....</b>	<b>141</b>
<i>Lucija Vrhovšek Jančič</i>	

## **PROSTE TEME**

<b>TRANSFORMATIVNI PEDAGOŠKI PRISTOP PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE - PRIMER ŠVEDSKE .....</b>	<b>146</b>
<i>Luka Dobovičnik</i>	
<b>POVEZANOST GIBALNEGA RAZVOJA OSNOVNOŠOLCEV Z IZVAJANJEM PLEZALNIH VSEBIN.....</b>	<b>153</b>
<i>Jaka Došler, Marjeta Kovač in Gregor Starc</i>	

<b>SKLOP UČNIH PRIPRAV ZA IZPELJAVO PLEZANJA V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE .....</b>	<b>162</b>
<i>Jaka Došler, Marjeta Kovač in Gregor Starc</i>	
<b>IZVEDBA OSNOVNOŠOLSKIH PLAVALNIH ŠOL V NARAVI.....</b>	<b>180</b>
<i>Matej Drevenšek in Marjeta Kovač</i>	
<b>MEDPREDMETNI ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE .....</b>	<b>186</b>
<i>Ivan Kukovič</i>	
<b>PROGRAM UČENJA OSNOVNIH ERGONOMSKIH PRISTOPOV V ZDRAVSTVENI NEGI PRI ŠPORTNI VZGOJI NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA IN KOMPLEKS VAJ ZA MOČ TER GIBLJIVOST HRBTENICE .....</b>	<b>190</b>
<i>Jasmina Mauko Dimovski</i>	
<b>OSNOVA ŠOLA PODČETRTEK V SODELOVANJU Z OBČINO PODČETRTEK DO KAKOVOSTNEJŠEGA POUKA ŠPORTA IN RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE.....</b>	<b>206</b>
<i>Borut Pihlar</i>	
<b>DISK GOLF .....</b>	<b>213</b>
<i>Jasmina Pištan</i>	
<b>ŠPORT ZA SPROSTITEV – ŠPORTNI VIKEND ZA OSMOŠOLCE.....</b>	<b>224</b>
<i>Boris Plamberger</i>	
<b>RAZLIKE V TELESNI DEJAVNOSTI IN UČNEM USPEHU MED LJUBLJANSKIMI IN DRUGIMI SLOVENSKIMI ŠESTOŠOLCI .....</b>	<b>230</b>
<i>Vedrana Sember, Marjeta Kovač, Shawnda A. Morrison, Gregor Jurak in Gregor Starc</i>	
<b>VEČDISCIPLINSKI ŠPORTNI DAN PO POSTAJAH .....</b>	<b>236</b>
<i>Romina Umer</i>	
<b>NAMIZNI TENIS KOT INTERESNA DEJAVNOST V OSNOVNI ŠOLI .....</b>	<b>240</b>
<i>Romina Umer</i>	
<b>50 LET ŠOLSKEGA ŠPORTNEGA DRUŠTVA BOGDANA KRAJNCA POLJČANE .....</b>	<b>246</b>
<i>Miran Voglar</i>	

---



# UVODNI PREDAVANJI

# SPLETNE VADBE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE V ČASU IZREDNIH RAZMER

Nina Istenič, Janko Strel in Jaka Strel, Arcus Medici, Žiri in Zavod Fitlab, Logatec

*Uvodno predavanje*

## POVZETEK

Redna in ustrezna telesna dejavnost ima številne dokazane pozitivne učinke na zdravje. V času šolanja na daljavo in omejitev športno-rekreacijskih dejavnostjo med epidemijo COVID-19 se je za otroke in mladostnike količina ustrezne in strokovno vodene telesne vadbe močno zmanjšala. Zato smo v ambulanti Arcus Medici v Žireh v sodelovanju z drugimi deležniki oblikovali sklop spletnih vadb, namenjen tudi otrokom in mladostnikom. Iz analize zaključujemo, da so učitelji športne vzgoje pomembni spodbujevalci vadbe otrok in mladostnikov. Programi video vadb so lahko dobra in koristna dopolnitev za povečanje obsega in kakovosti telesne dejavnosti predvsem v obdobju izrednih razmer (epidemija, naravne nesreče in podobno), pa tudi kot ena izmed možnosti, da posamezniki lahko vzpostavijo (dodatno) obliko vadbe, ki v domačem okolju zahteva majhno časovno obremenitev in zagotavlja spoštovanje zasebnosti. To lahko predstavlja eno od možnosti za povečanje količine telesne vadbe in izboljšanje telesnega fitnesa po epidemiji COVID-19 pri otrocih in mladostnikih.

**Ključne besede:** telesna dejavnost, telesni fitnes, IKT, spletne vadbe, otroci, epidemija, kineziologija.

## UVOD

Z ustrezno telesno dejavnostjo celotnega prebivalstva, med njim tudi otrok in mladostnikov, je povezana množica pozitivnih učinkov na zdravje: izboljššan telesni fitnes (srčno-žilni in mišični fitnes), boljše kardiometabolično zdravje (krvni tlak, dislipidemija, privzem glukoze, inzulinska rezistenca), zdravje kosti, kognitivne sposobnosti (uspešnost v šoli), duševno zdravje (manj simptomov depresije) in manjši delež maščobnega tkiva (WHO, 2020). Redna in primerna telesna dejavnost dokazano pozitivno vpliva na počutje, kakovost življenja in kognitivne funkcije (Garber idr., 2011), medtem ko se škodljiv učinek telesne nedejavnosti po velikosti primerja z učinkom kajenja in debelosti (Bouchard idr., 2015). Nedoseganje minimalnih priporočenih standardov telesne dejavnosti je že dalj časa pomemben problem z daljnosežnimi posledicami na zdravje, ekonomijo, okolje in socialno področje (Kohl idr., 2012). Ta »epidemija telesne nedejavnosti« je v letu 2020, ko je svet zaradi pandemije COVID-19 tako rekoč obstal, postala še večja težava: v tem obdobju smo namreč kot celotna družba več časa preživeli doma s še več sedenja in (še) manj gibanja (Wedig, Duelge in Elmer, 2020).

Pomemben del populacije, ki je bil s tem močno prikrajšan za količino oz. možnosti za ustrezno telesno dejavnost, so bili otroci in mladostniki. Ti imajo v sklopu osnovnošolskega izobraževanja tedensko 3 ure (1.–6. razred) oz. 2 uri (7.–9. razred) športa, ki je sistematično strukturiran in voden s strani učiteljev razrednega pouka in profesorjev športne vzgoje (Kovač idr., 2011), obenem pa šolsko in lokalno okolje otrokom ponujata tudi množico dodatnih športnih dejavnost v obliki šolskih športnih interesnih dejavnosti, programov društev in druge ponudbe športnih vadb. Ob uvedbi šolanja na daljavo so bile tudi te dejavnosti omejene oz. prekinjene, pouk športa pa tako kot vsi drugi predmeti voden prek spletnih pripomočkov in v veliki meri tudi spodbud, ki jo tovrstnim dejavnostim namenjajo starši in ožje družinsko okolje.

Pri slovenskih otrocih in mladostnikih je bil v zadnjih tridesetih letih prisoten trend višanja maščobne mase, ki pa ga je v Sloveniji v zadnjem desetletju uspelo zaustaviti z intervencijami na področju telesne dejavnosti in prehrane, ki so se izvajale v sklopu izobraževalnega sistema (Sorić idr., 2020). V letu 2020 spremljanje telesnega fitnesa (SLOfit) zaradi omejitev sicer ni bilo izvedeno na celotni



populaciji, vendar je analiza pridobljenih rezultatov kljub temu pokazala največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljanja ter porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije (SLOfit, 2020). Tovrsten upad kaže na velik pomen, ki ga imajo pri zagotavljanju ustrezne telesne dejavnosti in s tem ustreznega telesnega fitnesa pri otrocih ter mladostnikih redne in ustrezno vodene gibalne dejavnosti v šolskem ter širšem lokalnem okolju.

Obenem z negativnimi posledicami pa je obdobje pandemije prineslo tudi nekaj novosti, ki si jih velja zapomniti za prihodnje delo. Eno izmed teh področij je vsekakor računalniško opismenjevanje prebivalstva, vključno z otroki od prvih razredov osnovne šole dalje in z učitelji oz. drugimi strokovnimi delavci. Ta novo pridobljena znanja in izkušnje predstavljajo področje, ki ga kot dopolnitev običajnemu pouku lahko uporabljamo tudi v prihodnje na področjih, kjer so se pokazala kot dobrodošla dopolnitev.

Namen tega prispevka je prav to – prikazati primer dobre prakse povezovanja ambulante družinske medicine Arcus Medici (Žiri) in osnovne šole (OŠ) Žiri na področju športa ter kluba za ritmično gimnastiko KRG Tim na področju podpore pri procesu treninga deklic, mladih nadarjenih športnic. Na OŠ Žiri magistrica kineziologije iz Arcus Medici že drugo leto uspešno sodeluje s profesorji športne vzgoje pri izpeljavi zdravstvene športne vzgoje, ki je namenjena gibalno manj kompetentnim učencem, učencem s slabo telesno držo in različnimi gibalnimi težavami (Erznožnik, Istenič, Strel in Strel, 2019).

## SPLETNE VADBE

V obdobju šolanja na daljavo smo izvedli naslednje projekte z vadbenimi vsebinami za otroke in mladostnike:

### 1. Vadba za zdrave šolarje:

- Sklop sestavljajo tri vadbe, in sicer *Vadba za zdrave šolarje 1*, *Vadba za zdrave šolarje z brisačo* in *Vadba za zdrave šolarje s palico*. Programi trajajo med 20 in 30 minut ter so v prvi vrsti namenjeni učencem zdravstvene športe vzgoje ter seveda tudi vsem ostalim šolarjem. Vključujejo vaje z lastno telesno težo, ki izhajajo iz naravnih oblik gibanja, ali pa vadeči kot pripomoček uporablja palico in brisačo. Sestavljeni so iz ogrevanja (razvoj aktivne gibljivosti in gibalne inteligentnosti), glavnega (razvoj moči celotnega telesa s poudarkom na moči trupa in razvoju anaerobne zmogljivosti) in zaključnega dela (raztezanje in sproščanje med vadbo obremenjenih mišičnih skupin). Pri vseh vajah sta poleg osnovne ponujeni tudi lažja in težja različica, tako da vadeči lahko prilagodijo zahtevnost vadbe svoji zmogljivosti in omejitvam. Vadba poteka v obliki minutnega cikla, odštevalnik pa je ob vadbi prikazan na zaslonu, tako da vadeči vadbo izvajajo samostojno ob ogledu posnetka. Posebnost *Vadb za zdrave šolarje z brisačo in s palico* je tudi povezava z mladinsko literaturo (*Štoparski vodnik po galaksiji* in *Harry Potter*), s katero smo želeli dodatno popestriti vadbo in spodbujati bralne navade med vadečimi.

### 2. Koroncini gibalni izzivi:

- Sklop sestavlja 10 gibalnih izzivov, od tega je 5 »izzivov za enega«, 5 pa »izzivov za dva«. Minutni gibalni izzivi so namenjeni učencem zdravstvene športne vzgoje in drugim učencem, njihovim družinam in vsakomur, ki išče idejo za zanimiv in razgiban aktivni odmor. Izzivi preizkušajo predvsem natančnost in koordinacijo gibanja, gibljivost in moč celotnega telesa, izzivi za dva pa tudi medsebojno zaupanje obeh vadečih. Pri vseh sta poleg osnovnega izziva podani tudi ideji za lažjo ali težjo izvedbo, tako da lahko vsi vadeči prilagodijo zahtevnost svoji zmogljivosti. Izzivi imajo privlačna imena in za maskoto ročno kvačkano »koronco«, ki vadeče spremlja med celotnim izzivom.

### 3. Razgibani december:

- Razgibani december izhaja iz ideje gibalnega adventnega koledarja, ki se je razširil v celomesečni projekt. Sestavljajo ga vsakodnevni minutni gibalni izzivi, namenjeni različnim starostnim skupinam. Pripravljeni so v sodelovanju z lokalnimi športnimi društvi, OŠ Žiri in ponudniki vadbenih programov v Žireh ter vključujejo različne športne vsebine oz. tipe vadb. Gibalne izzive so pripravili tudi vsi zdravniki, medicinske sestre,

kineziologinja in zunanji sodelavci Arcus Medici. Cilj projekta je bil s kratkimi in raznolikimi nalogami spodbuditi telesno dejavnost med lokalnim prebivalstvom tudi v družinskem okolju in v času, ko zaradi zime in mrzlega vremena še toliko rajši ostanemo doma in smo manj dejavni.

4. Preventivna vadba za mlade športnike:

- Vadbeni program, pripravljen v sodelovanje s KRG Tim, je v osnovi namenjen ritmičnim gimnastičarkam, vendar je, seveda primerno prilagojen, dobrodošel kot preventivna/dodatna vadba tudi za športnike drugih disciplin. Sestavljen je iz ogrevanja (razvoj ravnotežja, aktivne gibljivost in aktivacije mišic trupa), glavnega (razvoj moči celotnega telesa s poudarkom na mišicah nog in trupa ter razvoj anaerobne zmogljivosti) in zaključnega dela (raztezanje med vadbo obremenjenih mišičnih skupin). V primerjavi z vadbo za zdrave šolarje so v ta program vključene nekoliko zahtevnejše vaje, primerne za telesno bolj zmogljive posameznike. Pri vajah sta poleg osnovne ponujeni tudi lažja in težja različica, tako da lahko vadeči prilagodijo zahtevnost vadbe svoji zmogljivosti in omejitvam.

## METODE DELA

Načrt vadbenih enot za spletne vadbe so oblikovali strokovnjaki s področja kineziologije v sodelovanju z zdravnikom specialistom družinske medicine in fizioterapevtko, gibalne izzive za Razgibani december pa so pripravili strokovnjaki z zdravstvenega in športnega področja.

Vadbe smo posneli s pomočjo fotoaparata na mobilnem telefonu (*Vadba za zdrave šolarje 1*) in s pomočjo kamere GoPro Hero7 black (GoPro, Inc.; *Vadba za zdrave šolarje z brisačo*, *Vadba za zdrave šolarje s palico*; *Koroncini gibalni izzivi*), prispevke za *Razgibani december* pa so sodelujoči posneli s svojimi snemalnimi pripomočki. Videoposnetke smo obdelali s pomočjo programov iMovie (Apple Inc.: *Koroncini gibalni izzivi*, *Razgibani december*) in Adobe Premiere Pro CC 2015 (Adobe; *Vadbe za zdrave šolarje*, *Preventivna vadba za mlade športnike*). Pri vseh smo dodali vmesne zaslone z imeni oz. z naborom vaj, pri vadbenih programih pa tudi odštevalnike časa za intervale vaj in odmorov, ključne napotke za pravilno izvedbo vaj ter po potrebi opozorila oz. navodila za varnost pri izvajanju vaj. Obdelane posnetke smo naložili na YouTube kanal *Fitlab – Arcus Medici* in jim dodali spremno besedilo, kjer smo opisali ključne cilje, namen in ozadje posameznega vadbenega programa.

Vadbene posnetke smo razširjali prek različnih načinov in s pomočjo drugih deležnikov (OŠ Žiri, portal SLOfit), prek objav na spletni strani Arcus Medici, na spletni strani oz. spletnih učilnicah OŠ Žiri, objav na spletni platformi »SLOfit nasvet« skupaj z razširjenim spremnim besedilom ter na socialnih omrežjih (Facebook stran Arcus Medici, Facebook skupina športnih pedagogov, na osebnih profilih).

Obiskanost spletnih vadb smo analizirali s pomočjo podatkov, pridobljenih v sklopu analize YouTube kanala. Analiza števila ogledov je bila narejena 11. 2. 2021.

## REZULTATI

### Preglednica 1

*Obiskanost vadbenih programov glede na epidemiološko obdobje*

časovno obdobje	št. ogledov	skupni čas ogledov (ure)	št. novih naročnikov
Prvi val: 12. 3. 2020 – 31. 5. 2020	40772	792,3	37
1. 6. 2020 – 17. 10. 2020	2332	37,2	3
Drugi val: 18. 10. 2020 – 10. 2. 2021	89183	2689,7	72
skupaj	132 284	3 519,2	112



Od 19. 3. 2020, ko je bil na YouTube kanalu objavljen prvi posnetek, do 10. 2. 2021 je kanal dosegel 132.287 ogledov, skupni čas gledanja je znašal 3519,2 ur, na kanal pa se je naročilo 112 naročnikov (Preglednica 1). Število ogledov je bilo med prvim in drugim obdobjem, ko je (bila) v državi razglašena epidemija (oziroma v drugem obdobju do presečnega datuma 11. 2. 2021), bistveno večje kot v vmesnem obdobju.

### Preglednica 2

*Najbolj gledane vadbe za otroke in mladostnike med prvim in drugim obdobjem razglašene epidemije*

vadba	št. ogledov	povp. delež ogledanega posnetka (%)	skupni čas ogledov (ure)
prvi val: 12. 3. – 31. 5. 2020			
Vadba za zdrave šolarje	7184	10,9 %	283,7
Izziv za enega: »... pa mi je prav prišla rolica papirja«	6301	73,4 %	62,9
Izziv za enega: »Nožnotakarske spretnosti«	6081	75,9 %	64,1
Izziv za enega: »Za v cirkus«	3593	58,5 %	52,5
Izziv za enega: »Mumija«	2902	72,8 %	27,0
drugi val: 18. 10.–10. 2. 2021			
Vadba za zdrave šolarje	12800	12,2 %	568,1
Izziv za enega: »... pa mi je prav prišla rolica papirja«	11386	71,9 %	111,4
Vadba z brisačo (vadba za zdrave šolarje 2)	10967	12,4 %	605,6
Izziv za enega: »Nožnotakarske spretnosti«	9777	74,8 %	101,6
Izziv za enega: »Za v cirkus«	7061	57,3 %	101,2

Tako med prvo (12. 3. 2020 – 31. 5. 2020) kot tudi med drugo razglasitvijo epidemije (od 18. 10. 2020 do nastanka prispevka 10. 2. 2021) je bila najpogosteje obiskana *Vadba za zdrave šolarje 1*, ki se ji je v drugem obdobju pridružila še *Vadba za zdrave šolarje z brisačo*, preostala mesta najbolj gledanih posnetkov pa zasedajo *Koroncini gibalni izzivi za enega* (»... pa mi je prav prišla rolica papirja«, »Nožnotakarske spretnosti«, »Za v cirkus« in v 1. obdobju »Mumija«).

### Preglednica 3

*Vadbe za otroke in mladostnike z najdaljšim skupnim časom gledanja*

vadba	skupni čas
prvi val epidemije (12. 3. – 31. 5. 2020)	
Vadba za zdrave šolarje	283,7
Izziv za enega »Nožnotakarske spretnosti«	64,1
Terapevtske vadbe 1	63,5
Izziv za enega: »... pa mi je prav prišla rolica papirja«	62,9
Preventivna vadba za mlade športnike	60,3
drugi val epidemije (18. 10. – 10. 2. 2021)	
Vadba z brisačo (vadba za zdrave šolarje 2)	605,6
Vadba za zdrave šolarje	568,1
Vadba z metlo (vadba za zdrave šolarje 3)	165,3
Preventivna vadba za mlade športnike	137,0
Izziv za enega: »... pa mi je prav prišla rolica papirja«	111,4

Če se osredotočimo na skupni čas gledanja posamezne vadbe (Preglednica 3), opazimo, da se na prvih petih mestih poleg *Vadb za zdrave šolarje* in *Koroncinih gibalnih izzivov* tako v prvem kot v drugem obdobju epidemije znajde tudi *Preventivna vadba za mlade športnike*.

Preglednica 4  
Dodatna statistika ogleda vadb

vadba	št.ogledov/dan od objave	čas ogledov/dan od objave (ure)	povp. delež ogledanega posnetka (%)	št. novih naročnikov	št. všečkov
Vadba za zdrave šolarje 1	61,8	2,6	11,7	16	62
Izziv za enega "... pa mi je prav prišla rolica papirja"	57,5	0,6	72,2	5	63
Izziv za enega »Nožnotakarske spretnosti«	51,6	0,5	75,1	6	43
Vadba z brisačo	43,7	2,4	12,1	8	47
Izziv za enega "Za v cirkus"	34,6	0,5	57,6	2	28
Izziv za enega "Skrivno življenje palic"	30,0	0,3	79,2	1	18
Izziv za enega "Mumija"	25,6	0,2	71,8	3	16
Izziv za dva "Dvižni most"	13,9	0,1	63,4	0	6
Preventivna vadba za mlade športnike	12,0	0,6	7,6	4	16
Izziv za dva "A je kej trden most?"	11,3	0,1	61,8	0	5
Izziv za dva "Rola se mi"	10,3	0,1	62,8	1	6
Izziv za dva "Čez glavo"	9,6	0,1	63,8	0	6
Izziv za dva "Okrog in okrog"	9,4	0,1	65,7	0	5
Vadba z metlo	43,578125	2,5828125	10,9	7	21

Vadbe so bile na YouTube kanalu objavljene med 21. 3. (*Vadba za zdrave šolarje 1*) in 9. 12. 2020 (*Vadba za zdrave šolarje z metlo*). Največje število ogledov na dan od objave imajo vse tri *Vadbe za zdrave šolarje* in dva izmed najbolj gledanih *Koroncinih gibalnih izzivov* za enega; isti posnetki so pritegnili tudi največje število novih naročnikov na kanal. Podobno se kaže pri največjem številu ur gledanja na dan od objave, le da je tu vključen le najbolj gledan *Koroncin gibalni izziv*, prvim petim pa se pridruži *Preventivna vadba za mlade športnike*. Največji odstotek gledanja dosega pet *Koroncinih gibalnih izzivov*, in sicer štiri izzivi za enega in en izziv za dva. Največje število všečkov je doseglo pet najbolj gledanih posnetkov (dve *Vadbi za zdrave šolarje*, trije *Koroncini gibalni izzivi* za enega).

Gibalni izzivi, pripravljene v sklopu *Razgibani december*, so dosegli med 35 in 516 ogledov; v večini imajo več ogledov posnetki, ki so bili objavljeni bolj na začetku meseca.

## RAZPRAVA

Vadbene vsebine so bile v velikem številu obiskane med pomladnim (povprečno 509,7 ogledov/dan), še bolj pa med jesensko-zimskim obdobjem (povprečno 775,5 ogledov/dan) epidemije (do 10. 2. 2021), kar se ujema tudi z zaprtjem šol in omejitvami na področju vadbe. V tem obdobju so se vadbene dejavnosti v večjem obsegu preselile na splet, kar je najverjetneje razlog, da so bile vsebine takrat aktualne. Med 1. 6. in 18. 10. 2020 je bilo število ogledov zelo majhno (povprečno 16,9

ogledov/dan), kar lahko povežemo z obdobjem šolskih počitnic, dopustov, s sproščenimi omejitvami na področju športa in rekreacije ter z vremenom, ki v večjem obsegu omogoča gibanje na prostem. Do večjega ogleda vadb je torej prišlo v obdobju šolanja na daljavo, iz česar lahko sklepamo, da so bili pobudniki uporabe spletnih vadb razredni učitelji in učitelji športne vzgoje, ki so si z njimi pomagali pri izvedbi pouka na daljavo.

Med videoposnetki se na prvih petih mestih po številu ogledov oz. času gledanja glede na datum objave pojavljajo vse tri *Vadbe za zdrave šolarje*, en do dva *Koroncina gibalna izziva* za enega, po času ogledov pa tudi *Preventivna vadba za mlade športnike*. Prav ti posnetki so pridobili tudi največje število novih naročnikov. Sicer imajo vadbe v primerjavi s kratkimi *Koroncinimi gibalnimi izzivi* znatno nižji povprečen čas gledanja posnetka (11-12%, *Koroncini gibalni izzivi* pa 57-79%), vendar je to glede na veliko razliko v času trajanja posnetka pričakovano. Glede na analizirano so se uporabniki kljub temu, da so gibalni izzivi zelo »priročni« za izvedbo, v veliki meri posluževali tudi daljših, strukturiranih vadb.

Zanimivo je tudi opažanje na področju *Koroncinih gibalnih izzivov*, saj so bili bolj gledani izzivi za enega, ki jim sledijo izzivi za dva. Izzivi za enega so bolj enostavni za izvedbo, saj je vadeči odvisen zgolj od sebe, poleg tega pa ti v večji meri vključujejo naloge s področja gibalne inteligentnosti. Gibalni izzivi za dva imajo v večji meri poudarek na moči mišic trupa in so nekoliko zahtevnejši za izvedbo. Razlog za manjše število ogledov izzivov za dva je lahko torej v socialni izolaciji, kjer vadeči, ki nimajo bratov ali sester podobne starosti, naloge težje izvajajo; nekatere naloge pa so za šibkejšo učence tudi dokaj težke in je pri njih dobrodošla pomoč osebe, ki poskrbi za varnost.

Gibalni izzivi, pripravljene v sklopu *Razgibanega decembra*, so zadnji dodani posnetki na kanalu. Imajo najmanjše število ogledov od obravnavanih posnetkov, kar lahko pripišemo najkrajšem času na YouTube in prazničnemu času. Drugi pomemben dejavnik pa bi bil lahko tudi, da *Razgibani december* ni bil naslovljen neposredno na šolarje, zaradi česar sklepamo, da razredni učitelji in učitelji športne vzgoje tukaj niso igralni bistvene vloge pri širitvi vsebin med učence. Največje število ogledov so dosegli posnetki, ki so prišli na vrsto v začetku meseca, nato pa se je število ogledov postopoma zmanjševalo. To lahko pomeni, da so uporabniki v začetku, ko je bila objava še sveža, pogledali izzive, nato pa jim je to postopoma ušlo iz misli.

Poleg posnetkov za otroke in mladostnike, ki smo jih obravnavali v tem prispevku, je na YouTube kanalu Fitlab – Arcus Medici naložena še vrsta posnetkov za odrasle in starejše. Zanimivo je, da tudi pri njihovi vključenosti v analizo gledanosti vodilna mesta ostanejo nespremenjena; najbolj gledana vadba za odrasle (*Terapevtska vadba 1*, objavljena 19. 3. 2020) dosega 2642 ogledov, kar je primerljivo z *Vadbo za zdrave šolarje z metlo* (2789 ogledov), le da je bila slednja objavljena skoraj šest mesecev pozneje. Iz takšnega prepričljivega »vodstva« vadb in gibalnih izzivov, namenjenih otrokom in mladostnikom, lahko sklepamo, da so razredni učitelji in učitelji športne vzgoje v sklopu izvajanja pouka na daljavo igrali najpomembnejšo vlogo pri širjenju vsebin med učenci.

Zanimivo pa je, da so vadbe, namenjene odraslim, dosegle višji relativen delež predvajanja videoposnetkov, kar kaže na to, da so odrasli vadbo pogosteje izvajali v daljšem obsegu. Poleg tega je pomembno poudariti tudi več tisoč ogledov vadb za starejše od 65 let in za starejše od 85 let. Kljub temu da ta absolutni delež ni bil velik, pa pomeni več tisoč starejših, ki so navkljub skromnemu poznavanju IKT tehnologije uporabljali video vadbene programe, kar je zelo vzpodbuden dosežek.

## SKLEP

Cilj prispevka je bil podati primer dobre prakse, kako v obdobju, ko vadbe v živo ne morejo potekati, s sodelovanjem različnih deležnikov lahko pripeljemo vodeno vadbo k uporabnikom na dom. Na podlagi analize lahko sklenemo:

- Glede na število ogledov so video vadbe dober pripomoček za spodbujanje športne dejavnosti na daljavo. Največji delež gledalcev so glede na vsebino videoposnetkov predstavljali otroci in mladostniki, zaradi česar lahko sklepamo, da so bili glavni posredniki razredni učitelji in

učitelji športne vzgoje. Kot najbolj priljubljeni so se izkazali krajši gibalni izzivi z zanimivimi imeni, ki jih je enostavno pogledati do konca, saj ne vzamejo preveč časa. Vprašanje pa je, koliko vadečih je izzive po končanem ogledu posnetka dejansko izvedlo.

- Več kot 90% ogledov vseh video vadb so opravili otroci in mladostniki, kar je predvsem rezultat obveščanja OŠ Žiri in učiteljev športne vzgoje po celotni Sloveniji. To smo lahko ugotovili, ko je bil v informacijski krog vključen SLOfit, spletna stran športnih pedagogov in FB skupina športnih pedagogov. Tudi med zunanjimi viri dostopanja do video vadb je bilo naštetih nekaj različnih spletnih strani osnovnih in srednjih šol po Sloveniji.
- Iz analize vpogledov video vadb za starejše je razvidno, da so starejši dobivali informacije predvsem od otrok, ker nismo zaznali dodatnega vpogleda potem, ko smo o video vadbah obvestili OKS-ZŠZ, Zvezo društev upokoencev, Zavod za zaposlovanje in druge institucije.
- Glede na tedensko število ogledov video vadb ugotavljamo, da je dosežen največji obseg od ponedeljka do srede, tudi v četrtek in delno tudi petek je pogostost ogledov (vadb) velika, v soboto je ogledov zelo malo, kar velja tudi za praznike, v nedeljo popoldan pa se število ogledov in vadb bistveno poveča. Otroci in mladi so zelo dejavni med 8. in 13. uro.
- Večina vadečih je do vadb dostopalo prek računalnikov, 17% prek mobilnih telefonov, le 0,9% pa prek televizorja. Slednji zaradi svoje velikosti predstavlja najbolj optimalno rešitev za vadbo, saj ji je lažje slediti. Vzrok za tako majhen delež njihove uporabe pri spremljanju vadb je lahko neznanje, televizorji, ki ne podpirajo uporabe YouTubea, med mlajšo populacijo pa morda tudi to, da vse pogostejše vloge televizorjev nadomeščajo računalniki in telefoni.
- Nekaj več kot 100 ogledov video vadb je bilo tudi v nekaterih državah EU, največ Madžarska, Belgija, Italija, Avstrija in Portugalska. Največje število ogledov video vadb je bilo 9. novembra 2020 in sicer 2862 ogledov, sicer pa je dnevno število ogledov v delovnih dneh med 1000 in 2000.

Ugotavljamo, da so spletne vadbe lahko dobra in koristna dopolnitev za povečanje obsega in kakovosti telesne dejavnosti predvsem v obdobju izrednih razmer, obenem pa predstavljajo tudi eno izmed možnosti za dodatno vadbo v domačem okolju. Glede na trenutno stanje telesnega fitnesa med slovenskimi otroki bi lahko tudi v prihodnje tovrstne vadbe ostale eden od načinov, kako povečati obseg telesne dejavnosti med njimi in morda tudi v njihovem družinskem okolju. Spletne vadbe seveda ne morejo nadomestiti organizirane vadbe, ki jo vodijo učitelji, kineziologi ali trenerji, saj ti zagotavljajo dodatno varnost vadečih, motivacijo, bistveno večjo individualizacijo in predvsem socialno vključenost, doživljanje skupinske vadbe in druženja. Kljub temu pa lahko rečemo, da smo tudi v tem času izrednih razmer od marca dalje s skupnimi močmi pripomogli k 3519 uram – kar 146 dnevno oz. skoraj petim mesecem telesne dejavnosti.

## VIRI

- Bouchard, F. W., Roberts, C. K., in Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143.
- Erznožnik, B., Istenič, N., Strel, J. in Strel, J. (2019). Osnovna šola Žiri v sodelovanju z zdravniki do kakovostnejše zdravstveno-športne vzgoje. V Kovač, M. in Plavčak, M. (ur.), *Zbornik 32. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije. Debeli Rtič, 18. in 1. oktober 2019*, str. 11–17. Pridobljeno iz <http://zdsps.si>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I., Nieman, D. C. in Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. in Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294–305.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Pridobljeno iz <https://www.gov.si/>

- SLOfit (2020). *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19*. Novinarska konferenca, 22. september 2020. Pridobljeno iz [www.slofit.org](http://www.slofit.org)
- Sorić, M., Jurak, G., Đurić, S., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2020). Increasing trends in childhood overweight have mostly reversed: 30 years of continuous surveillance of Slovenian youth. *Scientific Reports*, 10. Pridobljeno iz: <https://www.nature.com/articles/s41598-020-68102-2>
- Wedig, I. J., Deulge T. A., in Elmer, S. J. (2020). Infographic. Stay physically active during COVID-19 with exercise as medicine. *British Journal of Sports Medicine*. Pridobljeno iz <https://bjsm.bmj.com>
- WHO (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Pridobljeno iz <http://www.who.int>

**Avtorji:** Nina Istenič, Janko Strel in Jaka Strel, Arcus Medici, Žiri in Zavod Fitlab, Logatec  
**Kontakt avtorice:** [nina.istenic@fitlab.si](mailto:nina.istenic@fitlab.si)



# DELO NA DALJAVO KOT PRILOŽNOST ZA URESNIČEVANJE MANJ POGOSTIH CILJEV UČNEGA NAČRTA ZA ŠPORTNO VZGOJO

Neja Markelj, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Uvodno predavanje*

## POVZETEK

V prispevku je prikazan poskus uresničevanja manj zasledovanih ciljev učnega načrta za športno vzgojo za srednje strokovne šole. Prek vzdržljivostnih vsebin v naravi smo pri dijakinjah od 2. do 4. letnika zasledovali tudi cilje, ki se nanašajo na dijakovo razvijanje zavedanja lastnega telesa nasploh in med gibanjem, veščin za premagovanje napora, notranjega občutka za ravnovesje med delom, gibanjem in počitkom, veščin poslušanja lastnega telesa ter zaupanja lastnim občutkom. Zaradi dela na daljavo so bila navodila podana pisno v obliki vodenih vprašanj, spremljanje pa je potekalo na podlagi dnevniških zapisov dijakinj. Ugotavljamo, da je program zaradi dolžine trajanja omogočil priložnosti za razvijanje zastavljenih ciljev pri dijakinjah, uspešnost doseganja ciljev pa je odvisna predvsem od osebne zavzetosti dijakinj ter kakovostnih in pravočasnih povratnih informacij učitelja. Vpeljevanje čuječnosti v gibanje med poukom športne vzgoje je mogoče, vendar s predhodnim razvijanjem čuječnosti na klasičen način.

**Ključne besede:** srednja šola, športna vzgoja, vzdržljivostna vadba, čuječnost, pouk na daljavo.

## UVOD

Spomladi 2020 nas je epidemija COVID-19 vse presenetila. Takrat sem še delala kot učiteljica športne vzgoje na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo v Ljubljani. Naenkrat smo bili učitelji postavljeni pred dejstvo, da je treba pouk izvajati drugače. Lotili smo se načrtovanja pouka z drugačnimi oblikami dela, pri čemer nismo vedeli, kaj smemo, in koliko časa bo tako spremenjena oblika dela sploh trajala. Zagotovo pa je bilo načrtovanje pouka za vse stresno.

Ker se je bilo treba na drugačno izvedbo pouka pripraviti v kratkem času (na večini šol dejansko čez vikend), so bile nove priprave na pouk večinoma premalo premišljene in verjamem, da so se pri številnih učiteljih, tako kot pri meni, spreminjale in nadgrajevale ves čas trajanja pouka na daljavo v spomladanskem obdobju. Verjetno je bil med vsemi nami prisoten občutek, ali bomo sploh zmogli zagotoviti dovolj kakovosten pouk pri predmetu, kjer je ključna živa komunikacija med učiteljem in dijaki. V nadaljevanju predstavljam program vadbe razvijanja vzdržljivostnih vsebin, ki ni nastal v celoti načrtno, temveč se je sproti nadgrajeval s cilji in vsebinami čuječnosti na podlagi izkušenj iz preteklih let pri klasični obliki pouka. Čuječnost bom opredelila po Jonu Kabat-Zinnu (2013): čuječnost je zavedanje, ki vznikne, ko namensko in brez presojanja posvečamo pozornost temu, kar iz trenutka v trenutek doživljamo. Primer tekaškega programa z elementi čuječnosti je bil oblikovan za dijakinje od 2. do 4. letnika srednjega strokovnega izobraževanja.

## NAČRTOVANJE

Izbor ciljev je prvi pomemben korak pri načrtovanju pouka športne vzgoje. Žal je bilo v takšni situaciji učno-ciljno načrtovanje oteženo, ker je epidemiološka situacija vsilila določene pogoje, kot so npr. oblike dela, drugačni pogoji in omejitve izbora vsebin.

V aktivu učiteljev športne vzgoje smo skupaj zastavili cilje ter vsebinski in organizacijski okvir izvajanja športne vzgoje na daljavo. Znotraj teh okvirov pa smo individualno izbirali operativne cilje, vsebine in način dela. Kot aktiv učiteljev športne vzgoje smo enoglasno menili, da je najbolj ključno

vprašanje, kaj je pomembno za dijake v trenutni situaciji in kako jim lahko šport in gibanje pri tem pomagata. Odgovorili smo prav tako enoglasno: dijaki naj krepijo srčno-žilni in dihalni sistem ter blažijo vpliv negativnih stresorjev, zato naj se gibljejo zunaj v naravi, intenzivnost dejavnosti pa naj bo zmerna.

Raziskave o vplivu vadbe na imunski sistem kažejo, da preveč intenzivne dejavnosti kratkotrajno precej znižajo učinkovitost imunskega sistema, vendar se njegova učinkovitost poveča, če telesu ponudimo dovolj dolgo okrevanje (Simpson idr., 2020). Aerobne dejavnosti na splošno krepijo srčno-žilni in dihalni sistem (Hurtig-Wennlöf, 2007; Ortega, 2008), gibalne dejavnosti v splošnem pa povečujejo psihično blagostanje (zmanjšujejo negativne učinke stresorjev, zmanjšujejo anksioznost in depresivna stanja) (Mikkelsen, 2017; Mitchell, 2013). Nadalje nas raziskave s področja mentalnega zdravja ozaveščajo, da stik z naravo blaži vsakodnevni stres tako pri odraslih kot pri otrocih (Wells in Evans, 2003). *Gibalne dejavnosti v naravi* so pomembne, saj so neposredno povezane z nižjim tveganjem za slabo mentalno zdravje, medtem ko za gibalne dejavnosti v drugih okoljih te neposredne povezave niso potrdili (Mitchell, 2013). Po pregledu različnih raziskav lahko sklepamo, da gibanje na splošno ni pomembno samo za ohranjanje in izboljševanje psihofizične kondicije, temveč tudi za preprečevanje posledic vsakodnevnih obremenitev ali morda, odvisno od tipa dejavnosti, tudi za izboljševanje psihofizičnega blagostanja. Zato so aerobne dejavnosti v naravi izjemnega pomena za ohranitev zdravja in notranje stabilnosti v času večjih zunanjih stresorjev, kot je epidemija.

Znotraj tega okvira sem program aerobne vadbe načrtovala posebej. Prva zahteva, ki sem ji sledila, je bila varnost vadbe. Pri delu na daljavo je z vidika varnosti pomembno, da načrtujemo dejavnosti, ki jih dijaki lahko izvajajo varno brez nadzora učitelja. To zahteva, da dijaki vsebine dobro poznajo z vidika pravilne tehnike in morebitnih nevarnosti (seveda ob predpostavki, da so tudi dovolj odgovorni).

Druga zahteva, ki sem ji sledila, je bila dostopnost vsebine za vse. Tu je treba upoštevati možnosti okolja, opremo in pripomočke ter neplačljivost dejavnosti.

Izbira vsebine na podlagi ciljev in teh dveh zahtev je bila preprosta: tekaška vadba. Vse skupine, ki sem jih poučevala, so z mano že opravile vsaj en zaključen program tekaške vadbe, saj nisem poučevala prvih letnikov. Za tiste, ki jim je zdravnik tek odsvetoval, pa sem izbrala pohodništvo, aerobno hojo in/ali kolesarjenje, pri čemer so dijakinje na urah športne vzgoje že spoznale vadbo na t. i. spinning kolesih.

Tekaški program je potekal enkrat tedensko, druga vadba v tednu pa je bila izbirna v okviru ponujenih možnosti (vse omenjene aerobne vsebine zunaj, preventivna vadba za moč in gibljivost zaradi prekomernega sedečega položaja, aerobna plesna vadba doma, vadba z družinskimi člani in ustvarjanje lastnih gibalnih poligonov v naravi). V nadaljevanju prispevka predstavljam program tekaške vadbe.

## ZAGOTOVITEV VARNOSTI

Učitelj je v organiziranem procesu športne vzgoje odgovoren, da poskrbi za varnost učencev/dijakov. To stori s pravilnim načrtovanjem in z nadzorom med izvajanjem športno-vzgojnega procesa (Kovač in Jurak, 2012). Problem je jasen: kako zagotoviti varnost vadečih, če učitelj ni prisoten na kraju in ob času vadbe?

Odgovor je: (1) s strokovnim načrtovanjem in podrobnim predvidevanjem, katere nevarnosti so mogoče med vadbo, in (2) s poudarjenim ozaveščanjem učencev/dijakov, ki je seveda v večji meri že potekalo oz. bi že moralo biti prisotno ves čas šolanja otroka.

Ob načrtovanju vadbe v naravi je treba pomisliti na (prirejeno po Kovač in Jurak, 2012):

- potencialne objektivne nevarnosti (slabo vreme, blato in korenine, nevarni odseki na terenu, morebitni promet),
- primerno opremo vadečih (primerni športni copati in ustrezna oblačila),

- primerno tehnično znanje vadečih,
- ustrezno telesno pripravljenost vadečih in nekatere njihove druge značilnosti (možnosti individualizacije),
- zagotovitev ogrevanja pred vadbo in ohlajanja po vadbi,
- ustrezne metodične postopke in didaktična načela,
- možnosti hidracije, če je potrebna,
- psihično pripravo vadečih,
- da imajo vadeči v primeru nesreče s seboj telefon, da lahko pokličejo pomoč, še posebno, če vadijo sami.

Pred samim začetkom samostojne vadbe v naravi se moramo z učenci/dijaki pogovoriti o pomenu varnosti med vadbo in kako naj jo zagotovijo. Če je učitelj že pri klasičnem izvajanju pouka dajal ozaveščanju varnosti velik pomen, potem imajo učenci/dijaki že marsikatero načelo varnosti ponotranjeno. Kot navajata Kovač in Jurak (2020), je gibalna pismenost ena najpomembnejših paradigem poučevanja športne vzgoje. Gibalna pismenost zajema motivacijo, samozaupanje, gibalno kompetentnost, znanje in razumevanje vrednotenja in prevzemanja odgovornosti za gibalno dejavnost skozi celotno življenje (IPLA, 2017). Največji primanjkljaj imajo učenci/dijaki verjetno pri tistih vidikih varnosti, ki smo jih učitelji sami že predhodno zagotovili, kot je na primer primerno okolje za vadbo.

Še večji pomen pa sem v zgoraj predstavljenem primeru dala psihični pripravi vadečih. Dijakinjam sem predstavila pomembnost poslušanja lastnega telesa, koliko zmore v danem trenutku. Poudarila sem, kako pomembno je, da prepoznajo, ali gre za opozorila telesa, da je obremenitve dovolj, ali pa gre za psihične ovire ob povečanem naporu.

Pomembno je, da se z njimi pogovorimo in da jim damo tudi pisna navodila.

Obstaja še ena možnost zagotavljanja delnega nadzora med izpeljavo vadbe v naravi: vadbo v naravi lahko vodimo tudi v živo tako, da vadbo izpeljemo z vsemi vadečimi ob istočasno, pri čemer so vadeči povezani z učiteljem prek video-klica (Jurak idr., 2020). Učitelj jih tako lahko vzpodbuja, daje navodila, preverja, kakšne obremenitve dosegajo in kako se držijo varnostnih navodil. Seveda pa je v tem primeru težko preverjati tehniko gibanja.

Na koncu moram še enkrat poudariti, da morajo pri šolanju na daljavo del odgovornosti za svoje šolsko delo in s tem tudi za varnost pri športni vadbi prevzeti učenci/dijaki sami. Vzganje odgovornega posameznika se začne že v zgodnjih otroških letih. Naša naloga pri vadbi brez naše prisotnosti je, da učence/dijake v naprej opozorimo in jih ozaveščamo o morebitnih nevarnostih in poškodbah, preverimo, ali so res poskrbeli za varnost in kako so to storili, ter jih popravljamo ali opominjamo. In jim zaupamo. Več kot to ne moremo storiti.

## **IZBIRA CILJEV**

Znotraj sklopa tekaškega programa sem sledila predvsem namenu in splošnim ciljem učnega načrta za športno vzgojo za srednje strokovno in srednje poklicno-tehniško izobraževanje (Sotošek, Bobek, Knez in Plesec, 2010), ki se poleg razvoja skladnega biopsihosocialnega statusa dijakov osredotoča tudi na razbremenitev dijaka po šolskem delu, njegov odnos do sebe in oblikovanje osebnosti ter prevzem odgovornosti za zdravje in življenjski optimizem.

Na začetku sem cilje izbirala predvsem iz sklopov razvijanja gibalnih sposobnosti ter praktičnih in teoretičnih znanj, le malo sem posegla na področje odnosnih ciljev. Med vadbenim programom pa sem začutila potrebo in priložnost, da cilje dopolnim in nadgradim tudi znotraj tega sklopa. Vedno bolj sem se osredotočala na razvoj občutenja lastnega telesa in počutja pri dijakinjah ter razvoj veščin uravnavanja čustvenih odzivov med naporom. Cilji tekaškega programa so po sklopih predstavljeni v preglednici 1.

## Preglednica 1

### Pregled ciljev tekaškega programa po sklopih

#### **Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)**

izboljšujejo splošno aerobno vzdržljivost telesa z različnimi aerobnimi nalogami v naravi, tečejo neprekinjeno 30 minut v aerobnem območju 60 do 80 % FSU<sub>max</sub>, izpopolnjujejo tekaško koordinacijo glede na razgibanost terena, individualizirani cilji: razvijajo hitrost vzdržljivostnega teka z intervalnim treningom.

#### **Usvajanje in izpopolnjevanje različnih gibalnih znanj**

odpravljajo napake v tehniki teka ter poglobljajo in podaljšujejo dihanje med tekom, primerno ogrejejo mišice pred tekaško vadbo in se ohladijo, raztegnejo po njej, uravnavajo intenzivnost vadbe glede na subjektivno zaznan napor, glede na srčni utrip in glede na konfiguracijo terena, individualizirani cilji: izmerijo srčni utrip v mirovanju in maksimalni srčni utrip.

#### **Razumevanje pomena gibanja in športa**

zavedajo se pomena varnosti v športu ter upoštevajo osnovna načela in učiteljeva navodila. razumejo pozitivno delovanje gibalnih dejavnosti v naravi na telo, um in dušo, izpopolnijo znanje osnovne tehnike vzdržljivostnega teka, pravilnega dihanja med tekom in ročnega merjenja srčnega utripa, razumejo pojme, povezane s tekaško vadbo: obremenitev, napor, *stady state* stanje, spoznajo in pravilno uporabljajo različne načine stopnjevanja obremenitve, razumejo, kako s spremljanjem subjektivnih kriterijev zaznavanja napora sebi prilagajajo vadbo, spremljajo občutke napora znotraj lastnega telesa in uma, znajo ubesediti občutenje stopnje napora, znajo si določiti maksimalni srčni utrip in izračunati srčni utrip znotraj posameznih območij vadbe (bazična vzdržljivost, tempo vzdržljivost), razumejo pomen vrednosti srčnega utripa, individualizirani cilji: spoznajo protokol merjenja srčnega utripa v mirovanju in maksimalnega srčnega utripa.

#### **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja**

zavedajo se pomena vlaganja napora v gibalno dejavnost, spoznajo in sprejmejo pozitivne in negativne občutke ob dolgotrajni obremenitvi ter razvijajo vztrajnost ob njihovem premagovanju, spoznajo svoje trenutne telesne zmogljivosti in jih spoštujejo, spoznajo svoje psihične meje in sebi najučinkovitejše načine premagovanja psihičnih zavor ob doživljanju napora.

#### **Sklop medpredmetnih ciljev**

s pomočjo mobilne aplikacije spremljajo gibanje in z njeno pomočjo izmerijo čas in pretečeno razdaljo ter izračunajo hitrost teka ( $v = s/t$ ; pri čemer je  $v$  hitrost,  $s$  pot in  $t$  čas), spoznavajo principe različnih tipov vadbe in razumejo vpliv, ki ga imajo na telo, poznajo in razumejo osnove mehanizmov delovanja telesnih procesov in odzivanje telesa na napor.

*Opomba: FSU<sub>max</sub> = maksimalna frekvenca srčnega utripa*

## IZBIRA PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN

Predstavljene praktične vsebine (preglednica 2) sledijo klasičnemu tekaškemu protokolu. Tekoški program je na začetku osredotočen na razvoj temeljne vzdržljivosti, še posebno s kombinacijo druge ure športne vzgoje na teden, saj so dekleta večinoma izbirala pohod na bližnji hrib in aerobno vadbo doma. Kadar vreme ni dovoljevalo, so opravile po enakih navodilih aerobno vadbo doma (določen spletni posnetek). To se je za vse dijakinje zgodilo drugi teden programa, občasno pa še posameznicam zaradi individualnih razlogov.

V nadaljevanju programa smo postopno stopnjevale obremenitev s kombiniranjem podaljševanja časa teka in pospeševanja teka. Obremenitev so nadgrajevale delno individualizirano glede na izračunano območje srčnega utripa. Zakaj delno individualizirano? Ker je starost dijakinj podobna, je podobna tudi določitev območja srčnega utripa, v katerem naj bi tekle. To pa seveda ne pomeni, da je obremenitev za vse enaka, ker je odvisna tudi od predhodne funkcionalne pripravljenosti. Da bi odpravili to pomanjkljivost, so dekleta hitrost teka povečevala ali zmanjševala glede na subjektivne občutke doživljanja napora med vadbo in z opazovanjem gibanja vrednosti frekvence srčnega utripa po vadbi. Po vsaki vadbi so dijakinje poročale o obojem, na osnovi tega pa sem jim podala povratno informacijo, ali naj hitrost povečajo ali zmanjšajo ali morda ohranijo enako hitrost in podaljšajo čas teka.

### Preglednica 2

*Pregled praktičnih vsebin tekaškega programa po tednih vadbe*

teden	praktična dejavnost
1.	menjavanje teka in hoje v naravi
2.	aerobni trening doma – vadba v območju 60 in 70 % FSU <sub>max</sub> (30 min)
3.	enakomeren neprekinjen tek (20 min) v aerobnem območju 70 – 80 % FSU <sub>max</sub>
4.	neprekinjen enakomeren tek v naravi (trajanje teka 20 – 30 min): vadba v 60 – 70 % FSU <sub>max</sub> in 2. vadba v 70 – 80 % FSU <sub>max</sub> DODATNA NALOGA: večdnevno merjenje srčnega utripa v mirovanju zjutraj in merjenje FSU <sub>max</sub>
5.	fartlek: najmanj 25 min in najmanj 60 % FSU <sub>max</sub>
6.	neprekinjen enakomerni tek 30 min (70 % FSU <sub>max</sub> )
7.	neprekinjen enakomerni tek najmanj 30 min (okoli 70 % FSU <sub>max</sub> )
8.	neprekinjen enakomerni tek najmanj 30 min (okoli 70 % FSU <sub>max</sub> ) (ponovitev)

Neobičajno za tekaški program je večkratno menjavanje obremenitve iz nižje v višjo (2. do 4. teden). Namen takšnega menjavanja je bil, da dijakinje razvijajo prepoznavanje in občutenje različnih obremenitev na lastnem telesu. Tako bodo v prihodnosti brez merjenja srčnega utripa znale prepoznati območje, v katerem izvajajo vadbo, in si vadbo prilagajati glede na željeni cilj in trenutne potrebe.

Namen fartleka v petem tednu je bil dekleta telesno in psihično ponovno pripraviti na tekaško vadbo po enotedenskem premoru (počitnice). V naslednjih urah pa smo povečale čas teka znotraj čistega aerobnega območja.

V času razvijanja osnovne vzdržljivosti smo se osredotočale predvsem na razvijanje funkcionalnih sposobnosti in prilagajanje hitrosti teka glede na subjektivno doživljanje obremenitve in vrednosti srčnega utripa. V preglednici 3 so predstavljene teoretične vsebine, ki so spremljale praktične vsebine.



### Preglednica 3

#### *Pregled teoretičnih vsebin tekaškega programa po tednih vadbe*

<b>teden</b>	<b>teoretične vsebine</b>
1.	tehnika teka, tehnika dihanja, subjektivni občutki doživljanja napora, varnost: teren, vreme, oprema
2.	ročno merjenje FSU, izračun $FSU_{max}$ in vadbenega območja, varnost: upoštevanje subjektivnih občutkov napora
3.	opazovanje občutenja stopnje napora, značilnosti aerobne vadbe, viri energije
4.	primerjava občutenja stopnje napora med različnimi območji vadbe, testni protokol merjenja $FSU_{max}$
5.	fartlek kot oblika rekreativnega teka, intervalni treningi kot metoda razvoja tekaške vzdržljivosti
6.	razvijanje pozornosti na pravilno tekaško tehniko, opazovanje telesa med vadbo (drža, napetost, dihanje, igranje s postavitvijo telesa in stopala, kaj deluje?)
7.	<i>stady state</i> stanje, opazovanje: kdaj se pojavi, reakcija telesa, kaj se dogaja z mislimi, kakšen je FSU, kako premagati začetni odpor telesa
8.	<i>stady state</i> stanje, opazovanje: kdaj se pojavi, reakcija telesa, kaj se dogaja z mislimi, kakšen je FSU, kako premagati začetni odpor telesa (ponovitev ure)

Po vadbi so dijakinje poleg že omenjenega opisa vadbe odgovorile tudi na nekaj vprašanj, s katerimi sem jih vzpodbujala k reflektiranju lastne vadbe in razvijanju razmišljanja. Primer vprašanj za vzpodbujanje razvija višjih miselnih procesov je predstavljen v preglednici 4. Seveda je bil to tudi odličen pripomoček (eden od uporabljenih), s katerim sem preverjala, ali so dijakinje vadbo dejansko opravile.

### Preglednica 4

#### *Primer vprašanj za razvoj višjih kognitivnih procesov, četrti teden*

1. Primerjaj svoje subjektivne občutke zaznavanja napora med vadbo v nižjem območju aerobne obremenitve (60 – 70 %  $FSU_{max}$ ) in višjem območju aerobne obremenitve (70 – 80 %  $FSU_{max}$ ).
2. Kako veš, da je tvoja hitrost teka primerna za razvijanje delovanja srčno-žilnega sistema in pljuč?
3. Kako bi ocenila stopnjo napora med aerobnim treningom doma?

V drugem delu tekaškega programa (6. do 8. teden), ko je bila funkcionalna sposobnost dijakinj večinoma na osnovni ravni (večina deklet je poročala, da tečejo lahkotno in se tudi po vadbi dobro počutijo), pa smo pozornost med tekom spet osredotočile na tehniko teka, tehniko dihanja in čuječe spremljanje lastnih fizioloških in psihičnih odzivov na obremenitev in napor.

## **OZAVEŠČANJE OBČUTKOV LASTNEGA TELESA, MISLI IN ČUSTEV**

Na eni strani vadba čuječnosti otrokom pomaga razviti pozitivno naravnost do zastavljenih dolgoročnih ciljev in ohranjati vlaganje truda, da jih dosežejo (seveda ob hkratni skrbi zase in sočutju), na drugi strani pa razvija čuječnostni miselni okvir (Cook-Cottone, 2017). MY-SEL model (po Cook-Cottone, 2017) obsega 12 principov za ozaveščeno rast in učenje, razvrščenih na tri področja: čuječe ozaveščanje, zavestna samoregulacija in čuječa rast. Čuječe ozaveščanje predstavlja večino zavedanja svojega telesa in prisotnosti v njem med opravljanjem vsakdanjih nalog in v medsebojnih odnosih; vključuje principe lastne vrednosti, pomembnosti dihanja, zavedanja, prisotnosti in globljega pomena čustev. Zavestna samoregulacija po tem modelu ne teži k (trenutni) samoregulaciji čustev in vedenja z

namenom doseganja cilja, temveč združuje telo in um za trajno in uravnoteženo samoobvladovanje; vključuje principe samoraziskovanja, izbire, samoodločenosti in ravnotežja. Čuječa rast oblikuje pot lastnega razvoja na principih sočutja, prijaznosti do sebe in drugih ter zavedanja možnosti.

V predstavljeni tekaški program sem postopoma vključevala elemente več opisanih principov: pomembnost dihanja, ozaveščanje prisotnosti v telesu, ozaveščanje čustvovanja, samoraziskovanje, možnost izbire, samoodločenost in ravnotežje. Primer vključevanja izbranih principov predstavljam v nadaljevanju.

Ozaveščanje lastnega telesa med vadbo dijakinjam ni bilo neznano, saj sem jih že pri urah, ki so potekale v šoli, veliko opozarjala na držo in občutenje telesa med izvajanjem različnih vaj (npr. ritmičnih elementov na gredi, položaj okončin med plesom, občutenje telesa med asanami), obenem pa smo občasno izvajale tudi vodene meditacije z ozaveščanjem telesa, vizualizacijo in avtogenim treningom. Kljub tem izkušnjam pa je bilo za vse prvič, da so lahko ozaveščanje telesa preizkusile tudi med večjim naporom.

Najprej so dijakinje svojo pozornost usmerile na tehniko teka in jo poskušale popraviti (6. teden, glej preglednico 3), tokrat namerno po drugačni poti kot običajno: prek izkustvenega učenja. Dijakinje sem usmerila na zaznavanje dihanja (princip pomembnosti dihanja po modelu MY-SEL) in zaznavanje položaja svojega telesa in okončin med vadbo, na primer ozaveščanje drže, dotika nog s tlemi in odriva. Sprva so telo med gibanjem samo opazovale, ne da bi poskušale gibanje spreminjati (princip ozaveščanja prisotnosti telesa po modelu MY-SEL). V nadaljevanju pa so dobile navodilo, da se z gibanjem in položajem telesa in okončin poigrajo (preglednica 5) (princip samoraziskovanja in princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Z vodenimi vprašanji so dijakinje ugotovljale, kateri položaj telesa med tekom jim bolj ustreza, na kakšen način tečejo lahkotnejše in kdaj sproščeno dihajo (princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Vzpodbudno je, da je večina deklet prek izkustvenega preizkušanja prišla do ugotovitve, da jim najbolj ustreza takšna postavitev telesa in takšen način teka, ki ga učimo kot pravilnega. Na ta način sem z vidika varnosti poskrbela tudi za popravljanje tehnike teka, kar je pri delu na daljavo ena od največjih pomanjkljivosti.

#### Preglednica 5

##### *Navodila za opazovanje tehnike teka in dihanja, šesti teden*

---

*Sedaj imate že dovolj tekaške kondicije, da lahko pozornost ponovno usmerite na svojo tehniko in jo začnete popravljati. Ko nekaj časa tečete in ko premagate začetni odpor telesa ter tek postane lažji, začnite opazovati svoje telo.*

*Najprej bodite samo pozorne, kako se s stopalom dotaknete tal (se dotaknete s peto ali s sprednjim delom stopala, je občutek elastičen ali trd ...). Bodite pozorne, koliko dvignete koleno. Ozavestite držo telesa: tečete vzravnano ali sključeno, je telo rahlo upognjeno naprej? So roke napete ali sproščene? Kako dihate?*

*Potem se igrajte s postavitvijo telesa (telo popolnoma zravnotej, nato rahlo predklonite), dvigovanjem kolen, povečajte moč odriva, položite stopalo na notranji rob, zunanji rob, na celo stopalo ali peto. Kaj je mehkejšo in bolj elastično? Poglobite dihanje: na 4 korake vdih, na 4 korake izdih ali celo daljše, če lahko. Vdihni v trebuh – lahko?*

---

*Kateri položaj telesa in katera tehnika najbolj ustreza tvojemu telesu? Kaj deluje pri tebi?*

---

V preglednici 6 je izbran primer zapisa samoopazovanja 17-letne dijakinje v šestem tednu tekaškega programa, ko so dijakinje osredotočale svojo pozornost na tehniko dihanja in tehniko teka. Izbrani primer je pokazal, da je dijakinja z vodenim ozaveščanjem telesa in samoraziskovanjem z metodo izkustvenega učenja prišla do spoznanj o lastni tehniki teka in pomembnih ugotovitev, kaj njenemu telesu pravzaprav ustreza. Tehnika, za katero je ugotovila, da ji najbolj ustreza, je pravzaprav pravilna tehnika vzdržljivostnega teka.

## Preglednica 6

*Primer zapisa dijakinje po samoopazovanju po navodilih med tekom, šesti teden (tehnika teka)*

---

*Med tekom sem začela opazovati svojo tehniko teka. S stopalom sem se dotikala tal s sprednjim delom in občutek sem imela bolj trd, zato sem začela stopati na tla bolj s srednjim delom stopala in že sem čutila več elastičnosti. Kolena sem dvigala zelo malo, zato sem jih poskusila dvigovati bolj in bilo je lažje. Moja drža je bila nekoliko sključena, telo je bilo rahlo upognjeno naprej. To sem popravila z bolj ravno držo. Moje roke so bile napete, dihala pa sem skozi nos in usta. Meni najbolj ustreza, da stopam na tla s sprednjim delom stopala, da dihanje poglobim (dolgi vdih in dolgi izdih), da sem med tekom bolj vzravnana in da kolena dvigujem višje.*

---

Naslednjo vadbo smo pozornost preusmerile na občutke v telesu ter čustva in misli, ki se ob njih porajajo (preglednica 7). Dekleta so dobila navodila, da med tekom opazujejo občutke v svojem telesu (princip ozaveščanja prisotnosti telesa in princip prisotnosti po modelu MY-SEL) in čustva, ki se ob tem porajajo (princip pomena čustev po modelu MY-SEL). Z vprašanji (ki so jih imele s seboj, zapisane na majhnem listku) sem jih usmerila v raziskovanje, kako lahko premagajo svoj psihični odpor na napor (princip samoraziskovanja in princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Ob tem razvijajo odločenost, da vztrajajo pri teku kljub psihičnemu pritisku, da bi popustile pred neugodnimi občutki (princip samoodločenosti po modelu MY-SEL).

## Preglednica 7

*Navodila za opazovanje občutkov, čustev in misli med tekom, sedmi in osmi teden*

---

*Ko začnemo teči, nam običajno počasi postane težko. Včasih tudi reees težko ... A če vztrajamo in premagamo začetni odpor telesa, tek kar naenkrat postane lažji. Občutek imamo, da bi lahko tekli in tekli in tekli ... Telo je takrat vzpostavilo novo fiziološko ravnovesje (homeostazo) na višji ravni delovanja. To novo ravnovesno stanje imenujemo STADY STATE STANJE. Kdaj (in pri začetnikih tudi ČE) se to zgodi, je odvisno od naše kondicijske pripravljenosti (aerobne sposobnosti in moči mišic nog).*

*Med tokratnim tekom opazujte naslednje:*

*Kako se spreminjajo vaši občutki v telesu med tekom? So ugodni ali neugodni? Kakšna čustva vas prevevajo ob tem?*

*Pri kateri minuti teka postane tek lažji?*

*Kaj vam pomaga, da nadaljujete s tekom, kljub temu da je težko?*

*Kaj se vam dogaja z mislimi v stady state stanju – ali um brenči ali ste ga uspele popolnoma izklopiti in lahko samo opazujete?*

*Kolikšen je vaš srčni utrip v tem stanju?*

*Koliko časa lahko zdržite v stady state stanju?*

*Napišite tudi, če mislite, da tega stanja niste dosegle.*

---

V preglednici 8 je izbran primer zapisa samoopazovanja po navodilih 16-letne dijakinje v sedmem tednu tekaškega programa, ko so dijakinje osredotočale svojo pozornost na opazovanje občutkov, čustev in misli med tekom, po možnosti v *stady state* stanju. Iz zapisa razberemo, da je dijakinja uspela doseči čuječe stanje med tekom z metodo osredotočanja na dihanje. Opazimo lahko tudi uresničenje principov zavedanja svojega telesa (*prej se utrudim, če mi je vroče, dosegla sem stady state stanje*), prisotnosti v telesu (*izklopim misli, poslušam dihanje*) in izbire (*ko je po začetku teka postalo težko, je želela odnehati, vendar se je odločila nadaljevati s tekom*).

## Preglednica 8

*Primer zapisa dijakinje po samoopazovanju po navodilih med tekom, sedmi teden (občutki, čustva, misli)*

---

*Subjektivni občutki za vadbo: ta teden mi je bilo lažje teči, saj mi je bolj všeč, če zunaj ni preveč vroče, ker se tako prej utrudim. Ko sem začela teči, sem tekla brez velikega navora 4 minute, potem pa mi je postalo bolj težko in sem želela odnehati. Nisem odnehala, le začela sem bolj počasi teči in po približno 3 minutah mi je bilo lažje – telo je doseglo stady state stanje. Ko sem v stady state stanju, po navadi izklopim misli in ne razmišljam, poslušam le svoje dihanje ob teku. V stady state stanju sem zdržala okoli 10 minut, potem pa sem spet začela bolj počasneje teči. Potem sem se ustavila in nadaljevala s hojo, menjavala sem hojo in tek nekaj minut in na koncu sem spet lahko neprekinjeno tekla.*

---

Niso vse dijakinje prišle do tako pomembne večine, kot pri predstavljenem primeru. Večina deklet še uporablja sredstva preusmerjanja pozornosti od občutenja navora, kot na primer glasbo, notranji monolog, tehniko afirmacij ali vzpodbujanje same sebe. Nekaj deklet pa neugodnih občutkov doživljanja navora še ni zmoglo prenesti in so skrajšale vadbo ali znižale njeno intenzivnost.

Princip ravnotežja po modelu MY-SEL sem uresničevala s pogovori in napotki o tem, kako je treba poslušati svoje telo, kako ločiti med psihično oviro in trenutno slabšo telesno pripravljenostjo. Pomembno je, da učitelji dijake dobro poznajo, tako njihovo telesno pripravljenost kot psihično stanje, da lahko ocenijo dogajanje. Ta del je bil za dekleta najtežji. V prvi vrsti je veliko deklet poročalo, da *stady state* stanja sploh niso dosegle, zato verjamem, da se jim je bilo težko osredotočiti na lastne občutke, čustva in misli ter jih brez vrednotenja opazovati. Če posameznik prakse čuječnosti ne izvaja redno, je velik izziv ostati čuječ v zahtevnejših situacijah. Pogoj za čuječe opazovanje svojega telesa je torej bilo doseganje *stady state* stanja med tekom. Zato sem vsebinsko te ure naslednji teden ponovila. Željeno *stady state* stanje je tokrat dosegla večina dijakinj.

## SKLEP

V tuji literaturi lahko najdemo že kar nekaj programov vadbe čuječnosti v šoli (Cook-Cottone, 2017). Vendar večina teh programov vključuje klasične oblike razvijanja čuječnosti, kot je npr. program MBSR (angl. Mindfulness-Based Stress Reduction, avtor Jon Kabat-Zinn), ki ga izvajajo tudi v Sloveniji. Nekaj teh programov je osnovanih tudi na podlagi gibalnih dejavnosti, vendar gre običajno za jogo, kjer je ozaveščeno opazovanje telesa, uma in duše vpeto v izvajanje asan. Vadbe čuječnosti, vpete v druge oblike gibanja, nisem zasledila.

Program tekaške vadbe, ki sem ga predstavila, je ena od možnosti vključevanja ozaveščanja telesa, doživljanja in misli v gibanje. To se mi zdi izjemno pomembno prav pri šolanju na daljavo, saj so dijaki v največji meri prepuščeni samoregulaciji, osredotočenost na lastno gibanje pa jim daje občutek, da lahko sami veliko pripomorejo k dobrim občutkom, izboljševanju tehnike, pravilni telesni drži. Vse to povečuje tudi njihovo odgovornost za gibanje lastnega telesa.

Predstavljen primer kaže tudi, da lahko skozi športno vzgojo sledimo viziji vplivanja na naše otroke in mladostnike v smeri razvoja celovite in odgovorne osebnosti. Upam si trditi, da se tak pristop tesno povezuje z gibalno pismenostjo. Vendar pa moram jasno in glasno poudariti, da vpeljevanje čuječnosti v gibanje brez predhodnih klasičnih oblik razvijanja čuječnosti ne more biti uspešno.

## VIRI

- Cook-Cottone, C. P. (2017). *Mindfulness and Yoga in Schools. A guide for teachers and practitioners*. New York: Springer Publishing Company.
- Hurtig-Wennlöf, A., Ruiz, J. R., Harro, M. in Sjöström, M. (2007). Cardiorespiratory fitness relates more strongly than physical activity to cardiovascular disease risk factors in healthy children

- and adolescents: the European youth heart study. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 14, 575–81.
- IPLA [International Physical Literacy Association] (2017). *IPLA definition*. Pridobljeno iz <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M. (2020). *Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo*. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/233>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2020). *Gibalna pismenost, gibalna izobraženost in gibalna kompetentnost - kaj pa je to?* Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/42>
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. in Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health, *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.012>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 31, 1–11.
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B. ... Walsh, N. P. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise Immunology Review*, 26, 8–22.
- Sotošek, G., Bobek, M., Knez, M. in Plešec, M. (2010). *Katalog znanj: športna vzgoja za programe srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Po Kovač, M. in Novak, D. *Katalog znanj za športno vzgojo za programe srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: ZRSŠ.
- Wells, N. M. in Evans, G. W. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311–330. <https://doi.org/10.1177/0013916503035003001>

**Avtorica:** Neja Markelj, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorice:** [neja.markelj@fsp.uni-lj.si](mailto:neja.markelj@fsp.uni-lj.si)



**PRIMERI DOBRE PRAKSE V ČASU  
EPIDEMIJE COVID-19**

# KDAJ KONČNO TRENINGI ZA MLADE ŠPORTNIKE?

Jure Jeromen, OŠ Rodica Domžale in Radio Slovenija

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Na Radiu Slovenija v luči epidemije velikokrat opozarjamo na težave, ki se bodo pokazale v prihodnosti. S strokovnjaki in odločevalci smo poskušali dobiti odgovore, kdaj se bodo mladi športniki lahko vrnili na treninge in kako jim odrasli v času dela na daljavo pomagamo. Prav vsi udeleženci oddaje Studio ob 17.00 so se strinjali, da treningi na daljavo ne morejo nadomestiti pristnih stikov, poslušalcem pa smo dali tudi nekaj odgovorov, kaj se vendarle da in lahko naredi.

**Ključne besede:** treningi na daljavo, strokovna javnost, odločevalci, gibalne sposobnosti, plavalni mehurček.

## UVOD

Na Radiu Slovenija smo 12. januarja 2021 v oddaji Studio ob 17.00 gostili strokovnjake s področja športa, mamu dveh plavalk, zdravnico in nekdanjo direktorico Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) ter direktorico direktorata za šport. Rdeča nit oddaje je bila, kdaj končno treningi za mlade športnike. Strokovnjaki so pritrdili mnenju, da so mladi že predlogo zunaj pogona in da je treninge mogoče izvajati tudi pod pogoji, ki jih predpisuje stroka.

## KAKO SE JE VSE SKUPAJ ZAČELO?

*Živijo, Boštjan (Reberšak, urednik športnega uredništva na Radiu Slovenija o.p.), kot sva se dogovorila, pošiljam še pisno prošnjo za pripravo oddaje S17 (Studio ob 17.00 o.p.) o tem, kdaj bodo šli mladi neprofesionalni športniki spet lahko na treninge. Pod kakšnimi pogoji in kakšne so v tem trenutku posledice večmesečne prekinitve. Dobro bi bilo slišati ministrstvo, NIJZ, trenerja, koga iz Fakultete za šport, morda kakšnega psihologa itd.... Itak vi najbolj veste, kakšne so razmere.*  
*Erika (Štular, urednica Studia ob 17.00 o.p.)*

Uredniki so se tako zmenili in čas je bil za akcijo. Kako torej nekaj spraviti v obliko, da bodo poslušalci razumeli in da bomo hkrati razložili, zakaj šport (in tudi šola, seveda) na daljavo nikakor ne more nadomestiti tistih pravih treningov in stikov.

Gostje oddaje so bili zdravnica Nina Pirnat z NIJZ, direktorica direktorata za šport redna profesorica dr. Mojca Doupona, psihologinja in izredna profesorica s Fakultete za šport dr. Tanja Kajtna in izredni profesor s Fakultete za šport dr. Gregor Starc ter Špela Bergoč, pedagoška svetovalka z Zavoda RS za šolstvo. Svojo izkušnjo je bila z nami pripravljena deliti še Barbara Fortuna, mama dveh mladih plavalk in tudi nekdanja vrhunška tekmovalka. Če sem bolj natančen, je bila direktorica direktorata dr. Mojca Doupona, zaradi slabih izkušenj z decembrske okrogle mize (STA, 22. 12. 2020) in pogovora (TVS Odmevi, 22. 12. 2020) na lastno željo posneta nekaj ur prej in torej ni bila prisotna v živo v oddaji.

V oddaji vedno potrebuješ neko izhodišče, ki je bilo v tem primeru »**Ali se lahko resnično bojimo, da bomo izgubili celo generacijo športnikov?**«. Kako jim v teh zahtevnih časih lahko pomagamo starši in kaj lahko storijo trenerji, učitelji? So pozitivna sporočila in zanimanje dovoljšna spodbuda, da bodo ostali v športu? In za koliko so se, v času zaprtja, mladim poslabšale gibalne sposobnosti.

## SNEMANJE

Z gosti smo se dobili kakšnih 15 minut pred predvidenim začetkom, zaradi zdravstvene situacije pa smo morali vsi ves čas nositi medicinske maske. Čas do vklopa hitro mine in po poročilih je bil čas za uvodno misel.

*Lepo pozdravljeni. V tokratni oddaji se bomo z gosti posvetili temi KDAJ MLADI ŠPORTNIKI ZNOVA NA TRENINGE?*

*V zadnjem času se odgovorni ukvarjajo predvsem s tem, kdaj bodo v šolske klopi znova sedli učenci, a kot bomo lahko slišali, so v velikih težavah tudi tisti, ki so se pred zaprtjem, ki zdaj traja že skoraj tri mesece, redno in resno ukvarjali s športom. Izvajanje športnih aktivnosti je namreč vsaj še nekaj časa dovoljeno le športnikom olimpijskega, svetovnega, mednarodnega in perspektivnega razreda ter poklicnim športnikom, starejšim od 15 let, ki so vpisani v razvid poklicnih športnikov. Šport je dovoljen tudi v starostnih kategorijah kadeti in mladinci, ki so člani državnih reprezentanc. A pri slednjih dovoljenje velja le za treninge v "mehurčkih". Z nami sta izredna profesorja s Fakultete za šport Tanja Kajtna in Gregor Starc, z Zavoda za šolstvo je z nami Špela Bergoč, v studiu pa lepo pozdravljam tudi Barbaro Fortuna, mamo dveh plavalk, sicer pa tudi ravnateljico zasebne gimnazije Erudio. Prek telefonske zveze je z nami tudi zdravnica Nina Pirnat z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.*

Dr. Mojca Doupona se je za uvod dotaknila primerjave športa in šole ter brez dlake na jeziku povedala, da je kljub želji, da se šport znova zažene, najprej treba v večjem obsegu mlade vrniti v šolske klopi. Šport se bo v veliki meri odprl, ko se bodo otroci vrnili v šole. Navedla je nekaj dejstev, da so se na primer na ravni Evrope direktorati povezali in da se povsod odločajo na podlagi epidemiološke slike. Države, ki so v podobno slabi situaciji kot Slovenija, imajo šport podobno zaprt.

Na vprašanje zakaj bazeni niso obravnavani drugače, saj je svetovna zdravstvena organizacija že pred časom postregla s podatki, da je okužba v bazenskih vodah praktično nemogoča, pa je direktorica odgovorila, da bi lahko do okužb prišlo ob prihodu na bazene. Garderobe, ki so v večini držav zaprte in zato tudi bazeni, za širšo uporabo, ostajajo zaprti. Sporočilo politike je torej jasno, najprej šola in nato šport tudi za tiste, ki ne sodijo v najvišji kakovostni rang ali pa so v tem trenutku premladi, da bi se s športom lahko ukvarjali organizirano.

Mnenje zdravniške stroke je vseeno nekoliko drugačno. Na sestanku s predstavniki ministrstva, pristojnega za šport, in s strokovnjaki s tega področja so v začetku januarja epidemiologi povedali, da bi trenutno lahko in morali prostočasni šport čim bolj odpreti, saj je prav gibanje odločilnega pomena za zdrav razvoj mladostnikov. Nina Pirnat je obenem opozorila, da zaradi večjega števila lokalnih okužb ne smemo zanemariti, da lahko pride do prenosa tudi med športniki, a ob varnem udejstvovanju in po priporočilih bi vse to lahko in morali izpeljati. 'Trimesečno gibanje in vodenje prek 'Zoom-a' bo enostavno povedano nemogoče nadomestiti', je še zaključila Nina Pirnat, ki je sploh zelo naklonjena vsaj zunanjim športnim dejavnostim.

V nadaljevanju oddaje je zdravnici pritrnil dr. Gregor Starc, ki je že jeseni javnost obvestil, kako slabi rezultati v spremljanju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti so bili izmerjeni po prvem valu in še slabši, ko so se otroci vrnili s poletnih počitnic. Prvič od leta 1982, ko so bili zbrani prvi podatki, se je zgodilo, da je bil upad sposobnosti v enem letu tako velik, padec pa je primerljiv z več kot deset letno gradnjo. 'Da bomo prišli do rezultatov, izmerjenih leta 2019, bomo torej potrebovali najmanj desetletje', je ostro zaključil dr. Starc, ki bi si želel več posluha na strani odločevalcev. Obenem je kot primer dobre prakse izpostavil Kitajsko, kjer so prvič v zgodovini po pomembnosti šport izenačili z matematiko, materinščino in angleščino. Hkrati so tam učenci dobili vsak dan uro športa, s tem pa bodo v veliki meri nadomestili tisto, kar so v največji meri v tem obdobju izgubili. Torej – gibalno spretnost.

V nadaljevanju oddaje je dr. Tanja Kajtna v vsej tej situaciji opozorila na stvari, ki so dobre in bi jih morali odrasli, v skrbi za otroke, upoštevati. *‘Zoom treningi bodo morda v prihodnje povečali obiske pri okulistih, a dajmo izkoristiti tisto, kar imamo in v tem trenutku so to pač treningi na daljavo. V običajnih časih tega zaslonskega časa nikakor ne bi odobraval, a v tem trenutku je to za te otroke edina povezava z vrstniki, s tistimi, ki so jim blizu. Vprašajmo jih, kako se imajo, kakšne cilje si lahko uresničijo in kaj vseeno lahko naredijo. Nihče natančno ne ve, koliko časa bo vse skupaj trajalo, vemo pa, kaj vseeno lahko naredimo. In dajmo se torej ukvarjati s stvarmi, na katere imamo vpliv’*, je dejala športna psihologinja, ki se sicer v veliki meri ukvarja prav s plavalci.

Barbara Fortuna, mama dveh plavalk, je v oddaji razložila, kako izgleda plavalni mehurček pri starejši hčeri, 17-letni Lizi, ki je jeseni lahko ves čas trenirala. Še bolj pa nas je zanimalo, kako se na svoj plavalni mehurček po skoraj treh mesecih ‘suhih’ treningov pripravlja 13-letna Lena. *‘Pogrešamo pomoč krovne zveze in če nas ne bi bilo nekaj zagnanih staršev, verjetno ti mlajši otroci še dolgo časa ne bi skočili v vodo. Tako pa so jim zdaj omogočili ‘mehurček’, kar v praksi pomeni, da bodo ob ponedeljkih po testiranju odšli v hotel in bili tam vse do petka. Vmes bodo seveda trenirali in delali za šolo. Starši nimamo izbire’*, je še dodala bivša plavalka, ki je bila vseeno zadovoljna, da jim je vlada, vsaj v tem delu, prisluhnila.

Gostja oddaje je bila tudi Špela Bergoč z Zavoda RS za šolstvo. Svetovalka za šport je za poslušalce razkrila, kakšne so dobre prakse s terena, saj je skupaj z Nives Markun Puhan tista, ki pripravlja tedenska srečanja športnih pedagogov. Pritrdila je dr. Tanji Kajtni, da učitelji, kljub delu na daljavo, lahko pomembno vplivajo na nadaljnjo pot učencev, da naj jih večkrat povprašajo, kako se počutijo. Prav osebni stik je tisti, ki jim namreč manjka in, čeprav na daljavo, so redna Zoom srečanja lahko odločilna. Ob tem je povedala, da ima tudi doma dva sinova športnika hokejista. Starejši, 16-letni Maks, lahko ves čas trenira s člani, mlajši 14-letni sin pa ima vse le na daljavo in seveda zavida svojemu bratu. *‘Pozna se na vseh področjih in tako dobro vem, s čim vse se ukvarjajo športni pedagogi, da ohranjajo motivacijo svojih učencev,’* je dodala Špela Bergoč.

V zaključku pogovora, ki ga lahko v celoti najdete v spletnem arhivu RTV4D (<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/studio-ob-17h/174745884>), je vsak od gostov povedal, kaj si za mlade športnike želi. Dr. Gregor Starc je tik pred koncem oddaje dodal, da bi si še posebej želel, da bi ob prihodnjih podobnih situacijah šole zapirali najkasneje in odpirali najprej.

Prav vsi gostje oddaje so se seveda na koncu strinjali, da nas na športnem področju mladih čaka temeljita obnova.



Fotografija je last Radia Slovenija, v Studiu 51 jo je posnela urednica oddaje Erika Štular.

**Avtor:** Jure Jeromen, OŠ Rodica Domžale in Radio Slovenija  
**Kontakt avtorja:** [jurejeromen@gmail.com](mailto:jurejeromen@gmail.com)

# OSEBNI ŠPORTNI DNEVNIK DIJAKA

Matej Juhart, Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V času epidemije smo redne ure športne vzgoje v šoli preoblikovali v delo na daljavo prek spletnega osebnega športnega dnevnika in tedenskih videokonferenc. V prispevku je predstavljeno orodje, ki sem ga oblikoval že leta 2012 za delo v vrhunskem športu. To je personaliziran dnevnik »MOJA ŠPORTNA POT« z načrtom treningov in ciklizacijo, ki omogoča statistično analizo različnih spremenljivk. Dnevnik v prilagojeni obliki smo začeli uporabljati za vsakodnevno delo z dijaki z namenom, da imajo trenuten in trajen vpogled v osebni življenjski slog (količina spanja, športne in šolske dejavnosti), hkrati pa je poudarjena tudi dijakova samorefleksija. Uporabljamo ga tako pri delu na daljavo, kot pri poučevanju na šoli. Da je osebni dnevni dobrodošel pripomoček za dijake, kaže tudi kar 98% odzivnost dijakov pri delu na daljavo. Kot alternativno obliko ocenjevanja pa ga lahko učitelj uporabi tudi pridobivanje ocene pri športni vzgoji na avtentičen način.

**Ključne besede:** srednja šola, športna vzgoja, dijaki, življenjski slog, spletni dnevnik.

## UVOD

Izredna situacija virusne epidemije covid-19 nas je vse delavce v šolstvu doletela kot šok. Prvič v naših karierah smo se znašli pred zaprtimi vrati učilnic in telovadnic. Situacija je bila tako nepredstavljiva, da se za ta scenarij nismo nikoli pripravljali ne v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema, kot očitno tudi ne na državno-vodstveni ravni. Posledično smo bili prve tedne in mesece v precejšnji meri prepuščeni svoji iznajdljivosti ter poznavanju komunikacije in dela prek spletnih orodij. Z uradnimi kanali je bilo na začetku dela na daljavo precej težav, zato se je bilo smiselno usmeriti na aplikacije, ki so delovale (Google, Zoom ...). Zaradi zavedanja pomena gibanja in športnih dejavnosti na splošni učni uspeh (Štraus, Šterman Ivančič in Štigl, 2016), smo želeli v tem času ohraniti čim večjo gibalno dejavnost dijakov.

Kot profesor športne vzgoje (ŠVZ) na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik sem lahko s sodelavci le opazoval prazno telovadnico in se spraševal, kam nas ta pot vodi. Po navodilih vodstva, da predstavimo možnosti za delo z dijaki na daljavo, sem predstavil svoje orodje in ga nato v naslednjih mesecih (začetek v marcu 2020) uspešno uporabil. Redne ure ŠVZ v šoli smo preoblikovali v delo na daljavo prek spletnega osebnega športnega dnevnika in tedenskih videokonferenc.

Orodje, ki sem ga oblikoval že leta 2012 z namenom specialnega dela v vrhunskem športu in ga imenoval »MOJA ŠPORTNA POT« (personaliziran dnevnik, načrt treningov in ciklizacije, orodje za statistično analizo različnih spremenljivk in rezultatov), je številnim mojim varovancev omogočil doseči popoln izkoristek svojega potenciala (pogojenega z naravnimi danostmi, kot tudi trenutnimi pogoji in spremenljivimi situacijami). To je strokovno oblikovan Excel dokument v Google drivu.

Tako sem tudi za vsakodnevno delo z dijaki začel uporabljati prilagojeno obliko tega orodja, ki je vsebovala le rubrike, pomembne za dijakov vsakdan (Slika 1).



## PREDSTAVITEV SPLETNEGA DNEVNIKA VADBE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	<b>DNEVNIK VADBE</b>		Dnevnik je zaupne narave, uporabljata ga le dijak in profesor. Namenjen je varnejši in kvalitetnejši aktivnosti v času ko so šole zaprte. Dnevnik bo služil kot potrdilo o opravljenih urah ŠVZ v tem času. Če dijak ne želi podajati informacij na tak način naj to sporoči svojemu prof. ŠVZ. Profesor bo nudil nasvete in pomoč pri vadbi. Dijak poskrbi da se giblje glede na svoje zmožnosti in upošteva navodila NIJZa							
2	M. Juhart		<b>KOMUNIKACIJA</b>		90% -UDARCEV srca na minuto, pišeš obliko gibanja (npr. hiter tek, hiter tek, kolesarjenje, hoja navkreber...)	NAPIŠI OBLIKO GIBANJA TER KOLIČINO, opazuj glede velikosti napora, priložna ocena (npr. Počutje hoja 25 min)	tu pišeš ure spanja in splošno počutje na koncu dneva (1zelo slabo-10 odlično), ter vse (povprečno)			
3			Izmenjava informacij ter vprašanj med profesorjem in dijakom		75% -UDARCEV srca na minuto, pišeš obliko gibanja (npr. hiter tek, kolesarjenje, hoja navkreber...)					
4					POD 50 % -UDARCEV srca na minuto, pišeš obliko gibanja (npr. hiter tek, kolesarjenje, hoja navkreber...)					
5	<b>DAN</b>	<b>DATUM</b>	<b>PROFESOR</b>	<b>DIJAK</b>	<b>OSEBNI CILJ VADBE : dvig mišične mase, predvsem na območju ramen ter hrbta in pridobitev na moči</b>	<b>Število minut sportne aktivnosti na dan</b>	<b>SPLOŠNO POČUTJE: 1-10 + zdravstve</b>	<b>št. ur spanja prejšnji dan</b>	<b>št. ur porabljenega za šolo</b>	
86	četrtek	1/7/2021								
87	petek	1/8/2021	bravo, to pa je že nekaj... kar tako naprej, če imaš aktivnosti vsak dan 1h= je to kar telo potrebuje... in glava		hrbet + biceps	70	10	7,5	5	
88	sobota	1/9/2021	Kakšno je tvoje počutje po vsem tem času? Se imaš dobro? kaj je največja težava? in kaj ti je všeč?	Kar vrede, pogrešam le druženje z vrstniki in fitness.	/		8	9	2	
89	nedelja	1/10/2021	piši kam greš na pohod, katere vaje delaš ...	Za vsak mišični sklop imam sestavljen trening s ponovitvami in serijami. Lahko ga prilopim v razpredelnico vendar bo zasedlo veliko prostora.	/	0	10	8	0	
90	ponedeljek	1/11/2021								
91	torek	1/12/2021			Hoja od izvira Kamniške Bistrice	120	7	7,5	4	
92	sreda	1/13/2021	To je dobro. Večina ljudi se težko sooča s trenutno situacijo. In gibanje na prostem lahko pomaga... Sami moramo videti pozitivna stari in se za njih potruditi!							
93	četrtek	1/14/2021			Hoja, prelaz Črničev	240	8	8	3	
94	petek	1/15/2021	Wall-E (2008); risani film, kaj se zgodi, če se ne gibljemo... in še kaj. Postelji si če bo priložnost...		/					
95	sobota	1/16/2021				0	7	8	4	
96	nedelja	1/17/2021	različnega gibanja=sporta, t ne manjka. KAR TAKO NAPREJ! Kar bo letošnji INFORMATIVNI DAN		prsa + triceps	90	7	8	1	

Slika 1. Primer dnevnika dijaka 4. letnika.

Spletni dnevnik vadbe je orodje, ki omogoča:

- dvosmerno komunikacijo med vadečim (dijakom) in trenerjem oziroma učiteljem;
- pregled nad vsakodnevnimi gibalnimi dejavnostmi posameznika;
- dnevni pregled nad splošnim počutjem (splošno počutje je ocenjeno na lestvici 1-10, opis zdravstvenih težav ...);
- dnevni pregled nad količino spanja;
- dnevni pregled nad količino časa, porabljenega za učni proces (šolske obveznosti);
- analizo podatkov stanja (splošno počutje, težave, količina spanja, število ur, porabljenih za učni proces ...) (Slika 2);
- usmerjanje varovanca k zelenemu cilju (osebnemu ali podanemu v učnem načrtu) na najprimernejši način glede na njegove želje, sposobnosti, zmožnosti (osebne, prostorske, časovne ...);
- Primeri osebnih ciljev dijakov, ki so jih izbrali sami: »izboljšanje splošne kondicije (cilj = tek na 10km pod 1h)«, »okrepitev trebušne mišične mase (cilj = 100 dvigov trupa v 3 min)«, »hujšanje«, »redna vsakodnevna dejavnost (cilj = 45min vsak dan)«, »rehabilitacija po operaciji« itd.
- časovni pregled in nadzor nad vpisi v dnevnik (ob večjem številu dijakov je preglednost vidnosti zadnjih vpisov dijakov zelo dobrodošla – učitelj dnevno obdeluje le aktivne dnevnike, neaktivnim pa se posveti enkrat do trikrat tedensko); (Slika 4);
- varnost podatkov; ob zaklenjeni obliki dnevnika imajo dostop do dnevnika le osebe s potrjenim dostopom (prek Gmaila);
- z dostopom do spleta je dnevnik vedno obnovljen za vpogled in vpis;
- delo z dnevnikom je mogoče prek računalnika, pametnega telefona in tablic;
- dijak lahko sam vodi dejavnosti glede na zadani cilj tudi s samoanalizo (kolikšen je vložek dela za želeni cilj), ob težavah pa mu učitelj priskoči na pomoč;
- večstopenjsko sodelovanje med dijakom in učiteljem (Kovač, 2012):
  - vadba je vodena in usmerjena (dijak dobi program za vadbo v različnih oblikah: v pisni obliki v novem zavijku (Slika 3); v video posnetkih vadbe, pri vodeni vadbi v živo prek video sestankov itd.);
  - vadba je delno vodena (dijak izdelava svoj program ali pa ga že ima, pri izvajanju ima težave, ki mu jih učitelj pomaga reševati);



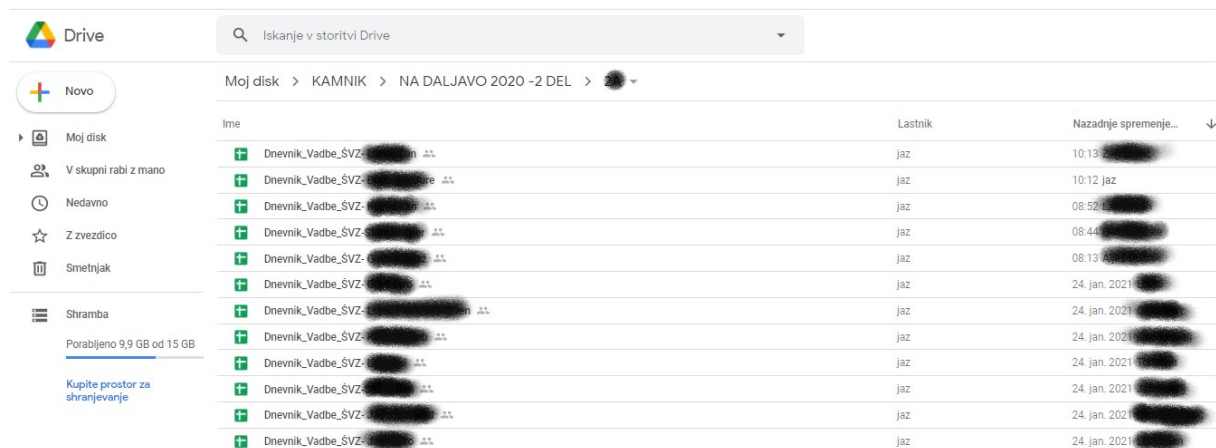
- dijak dela po svojem programu; učitelj ga usmerja še k drugim vsebinam, določenimi z osebnim ciljem ali učnim programom.

DAN	DATUM	PROFESOR	DIJAK	OSEBNI CILJ VADBE : splošna kondicijska priprava	Število minut sportne aktivnostina dan	SPLOŠNO POKUČJE: 1-10 + zdravstvena	št. ur spetnja prejšnji dan	št. ur porabljenega za solo
sobota	1/16/2021	Wall-E (2008): risani film, kaj se zgodi, če se ne gibamo... in še kaj. Pogledi si če bo priložnost...		sprehod psa	30		8	8
nedelja	1/17/2021	različnega gibanja=športa, ti ne manjka. KAR TAKO NAPREJ!		sprehod psa	60		8	8
ponedeljek	1/18/2021	MORDA ŠE KAKŠNA AKTIVNOST KI NI SPREHOD PSA, DA JE BOLJ ŠPORT. (PS. s spreahodom ps ni nič narobe)	Bom, trenutno mi zaradi kratkih dni ni ostalo prav veliko časa za zunanje športe zato se bom posvetil bolj vajam za moč, ki jih lahko izvajam znotraj.	sprehod psa	30		7	6
torek	1/19/2021			Vaje za moč	30		8	7
sreda	1/20/2021	povprečno število MIN porabljenih za ŠPORT na dan v času 1 do 20.jan	35,33333333	tek	20		8	7
četrtak	1/21/2021	Število ur, ki si jih v mesecu dni 20.dec - 20.jan porabil za učenje	98	Raztezanje	10		8	7
petek	1/22/2021	povprečno število ur porabljenih za učenje na dan	3,161290323	15 sklec, 10 skokov, 10 trebušnjakov vse 3 krat ( med ponovitvami nekaj počitka) = raztezne vaje	20		8	7
sobota	1/23/2021	povprečno število spanja na dan	8	sprehod psa	30		8	8
nedelja	1/24/2021	če številke delujejo nerealne: preveri svoje vpise (če ti manjkajo vpisi, ali imaš poleg številke še kak znak ali pa imaš piko namesto vejice...) PROSIM POPRAVI ZA NAZAJ		Vaje za moč	30		6	7
ponedeljek	1/25/2021	če primerjaš statistiko z decembrom? Je potrebno kaj spreminjat?	Dobro je da se je povečalo povprečno število ur spanja na dan, povprečno število ur učenja na dan pa se bo verjetno v naslednjih tednih povečalo. Edino kar bi spremenil je še višje povprečno število ur spanja.					6
torek	1/26/2021	Res je Jure, tudi vsakodnevna aktivnost je pohvalna in nagrada je krepko telo = in posledično dobro počutje. Še vedno poskušaj najti kakšen dan več časa...cca 1h.						
sreda	1/27/2021							
četrtak	1/28/2021							

Slika 2. Primer osnovne analize zbranih podatkov v dnevniku.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1										
2		<b>TRENING 1 (cilj=sklece)</b>								
3	dvojčki vaj	št. serij	PON. V SERIJI	DNEVI/ponovitve						
4		VAJA (2x tedensko)	30-40x							
5	1	3-4	dvig trupa leže							
6		bočna opora na podlahteh (lahko tudi dviguješ izmenično nogo)	30-60s							
7	2	3-4	sklece (dotik prsi s tlemi, napiši samo koliko jih narediš...)	6 - 20x						
8		opora na podlahteh	60-120s							
9		upogib v komolcih (lahko tudi z ročko ali z flašo polno peska, elastiko...), do utrujenosti	15-30x							
10	3	3-4	stoja ob steni (če si dovolj močan poskusiti narediti skleco v stoji...)	?x						
11		počep (noge vzporedne s tlemi), počasi!	2-5 min							
12		<b>TRENING 2 (cilj=počep, vzgibi)</b>								
13	dvojčki vaj	št. serij	PON. V SERIJI							
14		VAJA (1x tedensko)	5+							
15	1	3-4	vzgibi na drogu(vilčasti podprjem)							
16		počep (noge vzporedne s tlemi), počasi! 20x + počep na eni nogi (max) + na drugi nogi	?x							
17	2	3-4	vzgibi (dvigi) na bradli, počasi	5+						
18		dvig na prste ene noge	20-30x							
19		široki vzgibi na drogu(vilčasti nadprjem, glava pred drogom)	5+							
20	3	3-4	izpadni korak na eno nogo (nato nato na drugo) lahko tudi z dodatno težo (20-40kg)	15-30x						
21		<b>TEK IN SPLOŠNA KONDICIJA (cilj=10km pod 1h)</b>		DNEVI						
22		tek v naravi, 5min počasi+5min raztezanje+ 40min lahkotni tek po občutku in vremenu+ 5min lahkotni iztek...	6-10km							
23										
24										
25										
26										
27										

Slika 3. Primer predlaganega treninga za dijaka na osnovi njegovih osebnih ciljev v dnevniku.



Slika 4. Primer pregleda časovnega vpisovanja v dnevnik.

Dijak ima tako trenuten in trajen (v določenem časovnem obdobju) vpogled v osebni življenjski slog, hkrati pa je poudarjena tudi samorefleksija. Tako lahko sam (in s pomočjo učitelja ali trenerja) vrednoti svoje delo in uspešnost poti glede na zastavljene cilje (Kovač, Jurak in Starc, 2016). Cilji, ki si jih dijak zastavi sam ali s pomočjo učitelja so vodilo pri vrednotenju uspešnosti pri izvajanju športnih dejavnosti. Dnevne informacije o dijakovih rutinah (količina spanja, športne in šolske dejavnosti) pa nakazujejo na življenjski slog, ki pelje ali pa tudi ne do zastavljenega cilja. Informacija glede splošnega počutja je nujen podatek za učitelja, ki tako prevzame pomembno vlogo mentorja, ki z nasveti usmerja dijakove dejavnosti, ki bodo imele večji in varnejši učinek glede na vse diagnostične kazalnike.

Glede na merila, ki so postavljena na začetku pisanja dnevnika (npr. rednost vpisovanja, komunikacija z učiteljem, dejavnosti, usmerjene v osebne cilje ...), je delo z dnevnikom lahko tudi ocenjeno. V času izrednih razmer in dela na daljavo daje opisanemu načinu dela še večji pomen, saj ocenjujemo avtentične naloge dijaka na alternativen, a še kako dobrodošel način (Kovač idr., 2016).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	<b>NAVODILA ZA SAMOSTOJNO SPREMLJANJE TELESNIH SPREMENLJIVK DIJAKOV V ČASU SAMOSTOJNIH AKTIVNOSTI</b>										
2	<b>meritve izvajate le na lastno željo za samo kontrolo razvoja telesa</b>										
3	Rezultat si zapišite. Tako boste lahko spremljali svoj napredek. Za spremljanje napredka priporočamo merjenje vsako drugo nedeljo zjutraj (pred prvo aktivnostjo oz. dejavnostjo)										
4	Spremembe v meritvah (npr. št.1: +1) - če želite - posredujete svojemu prof. ŠVZ, ki vam bo na osnovi vaših opravljenih aktivnostih (vpisanih v dnevniku) ter sprememb lahko svetoval in vas usmerjal h kvalitetnejši ter varnejši osebni vadbi.										
5	Za meritve potrebujete šiviljski meter in tehtnico.										
6	Vsakič se izmerite na isti način. Meritev bo le tako odražala spremembe, ki ste jih dosegli.										
7	Vsako meritev sproti zapišite, da ne bi katere pozabili in da resnično izločite možnost napake. Predlagam vam, da si vse meritve zbirate v pregledni tabeli, kamor lahko vnesete še morebitne dodatne informacije. Tako boste imeli sami pregled nad spremembami.										
8	Meritve pišemo v kg in cm.										
9	<b>V OKVIRČKE PIŠETE LE VELIKOST SPREMEBE MERITVE GLEDE NA DAN A (PRVO MERITEV)</b>										
10											
11		DATUM	TEŽA	ROKA = BICEPS	OBSEG PASU	OBSEG STEGNA	poljubna osebna meritev	poljubna osebna meritev	poljubna osebna meritev		
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Slika 5. Primer zavihka za osnovne meritve.

## UČINKOVIT PRENOS SPLETNEGA DNEVNIKA IZ TRENAŽNEGA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI SISTEM

Orodje, ki je bilo oblikovano z namenom statistično-analitičnega dela v vrhunskem športu ter vsakodnevne dvostranske komunikacije med trenerjem in varovancem na daljavo, se je v moji trenerski karieri izkazalo za izredno uspešno. Omogočilo je delo z več varovanci iz različnih športnih disciplin tudi v času, ko nisem bil prisoten na treningih, hkrati pa je dalo občutek varnost in zaupanje v trenažni proces med trenerjem in varovancem, kar je največja vrednota ter posledično omogoča najboljši mogoč rezultat. Tako sem lahko oblikoval športno pot varovancev, ki jih je pripeljala na največja tekmovanja (olimpijske igre, svetovna prvenstva ...).

Prenos prilagojene oblike iz vrhunškega športa v obliko, primerno za delo z neprofesionalnimi športniki oziroma v mojem primeru z dijaki, je zahteval prilagoditev, ki se je razvijala v dveh fazah. Prva oblika je nastala v prvem valu dela na daljavo (marec 2020), druga pa v začetku drugega vala epidemije (september 2020); obe sta se oblikovali glede na zahteve in zmožnosti dijakov. Razvidno je bilo, da večini dvosmerna komunikacija odgovarja in da večina potrebuje cilj, v katerega lahko vložijo svojo voljo in čas. Ker smo v času, ko nam različni kazalniki na vsakem koraku kažejo našo uspešnost

oz. vrednost, sem zadnjo različico preoblikoval tako, da dijaki dobivajo mesečno analizo ciljnih vrednosti, ki nakazujejo njihov življenjski slog (povprečen čas spanja, športnih dejavnosti, splošnega počutja in časa, ki ga porabijo za učni proces). S tem lažje ovrednotijo uspešnost na poti do svojega osebnega cilja oz. kakovost preživetega časa in sami ali s pomočjo učitelja-mentorja prilagajajo svoj program.

## SKLEP

Avgusta 2020 smo v aktivu učiteljev ŠVZ na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik v pričakovanju dela na daljavo vsako tretjo uro ŠVZ, poimenovano Izbirni šport (»Kriteriji ocenjevanja pri pouku športne vzgoje za šolsko leto 2020/21«, 2020), obogatili z osebnim športnim dnevnikom dijaka (pripravo na delo s tem orodjem) in se odločili tudi za pridobitev ocene z delom v tej obliki (Kovač idr., 2016). Tako da smo bili v trenutku nove karantene tako mi kot tudi dijaki pripravljeni na delo od doma. Kombinacija dela v živo prek video konference in osebnega športnega dnevnika dijaka se je izkazala za odlično, v prid temu govori tudi kar 98% odzivnost dijakov.

## VIRI

- Kovač, M. (2012). *Portfolio ali učenčeva mapa dosežkov*. Izročki predavanja na magistrski stopnji študija Športna vzgoja na Fakulteti za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. *Šport*, 64(1–2), 18–23.
- Kriteriji ocenjevanja pri pouku športne vzgoje za šolsko leto 2020/21*. Aktiv učiteljev ŠVZ, GSŠRM Kamnik.
- Štraus, M., Šterman Ivančič, K. in Štigl, S. (2016). *Program mednarodne primerjave dosežkov učencev – PISA 2015: Nacionalno poročilo*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Avtor: Matej Juhart  
Kontakt avtorja: [m.juhart@gssrm.si](mailto:m.juhart@gssrm.si)

# PRIDOBIVANJE RAZNOVRSTNIH DOKAZOV PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

Tomaž Karče, Gimnazija Ledina

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Učitelji smo se morali prilagoditi novemu, nepoznanemu načinu poučevanja. V prispevku je predstavljen pouk športne vzgoje na daljavo, ki se je izvajal v času epidemije na Gimnaziji Ledina. Komunikacija z dijaki je potekala po elektronski pošti, prek videokonferenčnega sistema Zoom in spletnih učilnic Moodle. Osnovni cilj športnih dejavnosti na daljavo je, da pri dijakih ohranimo željo in interes za telesno dejavnost z drugačnimi in zanimivimi vsebinami. Naloga učitelja je, da dijake spodbuja k osnovni telesni pripravljenosti, ki vključuje različne gibalne sposobnosti. Po opravljeni vadbi dobijo dijaki jasne in kratke povratne informacije, raznovrstni dokazi pa lahko učitelju omogočajo tudi vrednotenje oziroma ocenjevanje. V prispevku bodo prikazani primeri podajanja učne snovi pri športni vzgoji in načini zbiranja dokazov o opravljeni vadbi. Spletne učilnice omogočajo učitelju enostaven in pregleden nadzor o sodelovanju dijakov in oddaji nalog. Pomembno je, da iščemo nove, drugačne poti poučevanja in na ta način uresničujemo zastavljene cilje.

**Ključne besede:** učenje na daljavo, športna vzgoja, spletne učilnice, naloge, dokazi.

## UVOD

Poučevanje športne vzgoje na daljavo brez uporabe sodobnih tehnologij in digitalnih kompetenc pri učiteljih in dijakih ni mogoče. Klasičnega načina poučevanja ne more nadomestiti noben računalnik, videotelovadba, različne športne aplikacije ali drugi načini dela na daljavo. Vzpostavljena je zgolj komunikacija in zaupanje učitelja, da dijak dejansko opravi športno vadbo. V teh negotovih časih je še toliko bolj pomembno, da dijak razume pomen gibanja in zdravega načina življenja. Izobraževanje na daljavo je odlična priložnost, da uporabimo nekaj novih spoznanj tudi pozneje ob klasičnem poučevanju in delu v šoli. Uporaba spletnih učilnic omogoča učiteljem sistematičen pregled nad izvajanjem ciljev učnega načrta in enostaven nadzor nad opravljenimi nalogami. Učenje na daljavo prinaša različne prednosti in tudi slabosti (Bregar, Zagmajster in Radovan, 2010).

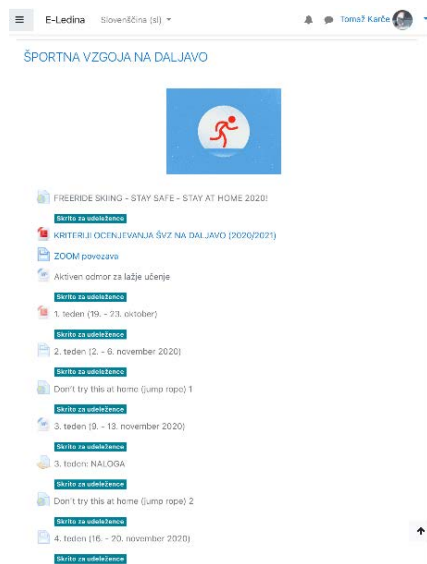
Prednosti:

- prihranek časa, ker ni vožnje v šolo,
- dijak si lahko sam izbere kraj in čas vadbe,
- prilagajanje vadbe posamezniku,
- samostojno reševanje gibalnih problemov,
- usvajanje novih digitalnih kompetenc učiteljev in dijakov.
- Slabosti:
- neustrezna tehnična oprema in slaba internetna povezava,
- pomanjkljivosti digitalnih kompetenc učiteljev in dijakov,
- ni družbenega stika: učitelj – dijak, dijak – dijak,
- manj kakovostna komunikacija,
- podaljšan čas sedečega načina dela in gledanja v zaslon,
- vprašanja avtorskih pravic, zasebnosti in varnosti,
- objektivnost ocenjevanja.

## POUČEVANJE IN OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE

S strani vodstva šole smo prejeli navodilo, da mora vsak učitelj izvajati celoten pouk prek videokonferenčnega sistema Zoom. Komunikacija z dijaki je potekala prek elektronske pošte oziroma

e-Asistenta. Ta način dela smo izvajali dva tedna, nato pa smo začeli kombinirati pouk tudi s spletnimi učilnicami. Dijaki na ta način samostojno delajo po pisnih navodilih v Moodlevi e-učilnici. Prevladalo je mnenje aktiva športne vzgoje, da dijaki preveč časa preživijo pred zasloni in v notranjih prostorih, prav tako pa je problem tudi ustrezen vadbeni prostor, saj vsi dijaki nimajo primernih pogojev. Zato so pri videokonferenčnem pouku potekali krajša vadba, pogovor in podajanje navodil, da naj se dijaki odpravijo tudi na prosto, še boljše v naravo in upoštevajo ukrepe NIJZ. Na ta način se razgibajo, sprostijo in odklopijo od elektronskih naprav (World Health Organization, 2021). Ko je postajalo jasno, da ta oblika dela ne bo kratkotrajna in da bo izobraževanje na daljavo potekalo dlje časa, smo s spletnimi učilnicami ustvarili učinkovito učno okolje. Učitelju omogoča enostavno dodajanje novih vsebin, nalog, kvizov, anket itd. Predstavljena in pojasnjena so bila glavna merila ocenjevanja športne vzgoje na daljavo, ki so bili objavljeni tudi v e-učilnicah, tako da je dijak kadarkoli preveril, ali sledi svojim zastavljenim ciljem. Nato so sledile tudi gibalne naloge, za katere so dijaki prejeli kratke in jasne povratne informacije, če so bile uspešno opravljene. Dokaz o tedenskih nalogah so morali oddati prek spletnih učilnic, nato pa so prejeli komentar s pohvalo, zahtevo k dopolnitvi ali popravku oddane naloge. Ta oblika komunikacije je najhitrejša in kasneje tudi zelo pregledna, ko vrednotimo njihovo delo. Uspešno šolanje na daljavo je tako odvisno od njihove organiziranosti, samodiscipline in odgovornosti.



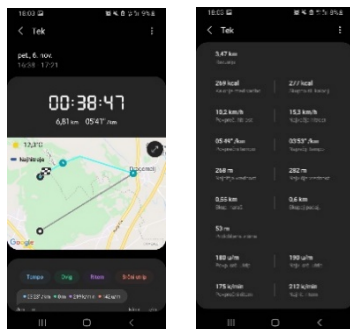
Slika 1. E-učilnice Moodle (vir: osebni arhiv).

## PRIDOBIVANJE RAZNOVRSTNIH DOKAZOV

### Poljubna športna vadba na prostem z mobilno aplikacijo

Dijaki so lahko opravili vadbo po lastni izbiri z namenom, da bi bili čim bolj motivirani in jo dejansko opravili. Opraviti so jo morali na prostem, z uporabo aplikacije o spremljanju opravljene poti. V e-učilnicah so bila natančna navodila in predlogi za izbiro aplikacije: Strava, Endomondo, Komoot itd. Dodatna pojasnila so potekala prek videokonference. Posnetek zaslona opravljene vadbe so nato v roku oddali prek e-učilnic v rubriki naloge. Učitelj v Moodle enostavno pregleda naloge in presodi, ali so opravljene skladno s podanimi navodili. Dijaka lahko obvesti, da je naloga uspešno opravljena, ali pa zahteva dopolnitev. Namen poljubne športne vadbe je, da pritegne k sodelovanju čim večje število dijakov in jih navduši za samostojno opravljanje športnih vsebin.





Slika 2. Dokaz z aplikacijo (vir: osebni arhiv).

## Poskoki s kolebnico

Poskoki s kolebnico omogočajo zelo intenzivno vadbo za celotno telo v kratkem času. Pozitivno vplivajo na srčno-žilni sistem, saj se srčni utrip dvigne do 90 odstotkov maksimalnega srčnega utripa; s tem je omogočena tudi učinkovita poraba kalorij. S poskoki se krepijo predvsem mišice nog, z vrtenjem pa tudi mišice v zgornjem delu trupa (hrbtne, ramenske, nadlahtne in podlahtne mišice). Navodilo dijakom je bilo, da vadijo vsak dan različne osnovne poskoke s kolebnico vsaj 15 minut. Če je bilo vreme lepo, so skakali na prostem, preostanek dneva pa izkoristili še za poljubno igro z žogo. Vsakodnevna dejavnost naj bi trajala vsaj 30 minut.

Kasneje smo dodali tudi zahtevnejše vrste poskokov:

- poskoki s prekrizanimi rokami z vrtenjem kolebnice naprej,
- poskoki s prekrizanimi rokami z vrtenjem kolebnice nazaj,
- dvojni skok (pri enem poskoku se kolebnica dvakrat zavrti) z vrtenjem kolebnice naprej.
- Najtežji skok, ki je bil namenjen predvsem najsposobnejšim dijakom, pa je postal ledinski izziv:
  - trojni skok (pri enem poskoku se kolebnica trikrat zavrti) z vrtenjem kolebnice naprej.

Posnetki težjih poskokov so bili objavljeni v e-učilnicah, tako da so jih dijaki lahko večkrat pogledali. Na videokonferenci sem jim poskoke tudi prikazal in jih na podlagi pedagoških izkušenj razložil najpogostejše napake, ki se pojavljajo.

Dokaz za opravljeno nalogo je bila slika dijaka oziroma videoposnetek med skakanjem s kolebnico.

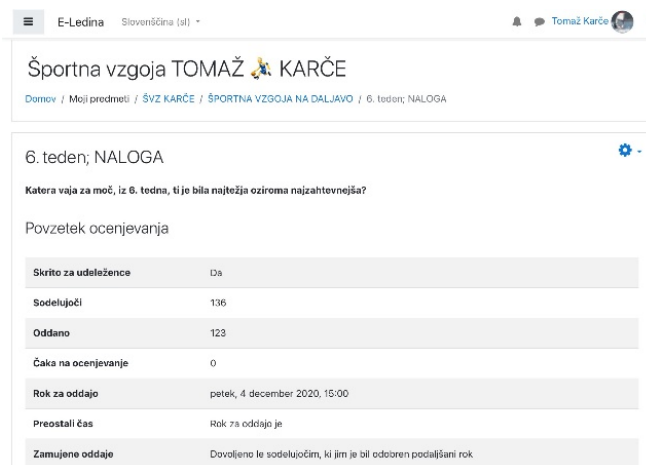


Slika 3. Poskoki s kolebnico (vir: osebni arhiv).

## Vadba za moč

Sledila je še malo drugačna naloga, ki je pomembna za učiteljevo nadaljnje načrtovanje izobraževalnega procesa pri poučevanju športne vzgoje na daljavo. Dijaki so morali odgovoriti na vprašanje, katera športna vadba, ki jo lahko izvajajo doma, jim je najljubša. Na podlagi njihovih odgovorov je bil v prihodnje organiziran pouk na daljavo. Večini je všeč vadba, pri kateri se razvija moč, kar je bilo tudi pričakovano. Vaje so bile pripravljene tako, da so jih lahko izvajali v majhnem prostoru in brez pripomočkov. Izvajali so jih z lastno težo. Pomembna ni bila le izbira vaj, ampak tudi intenzivnost, s katero neprestano preizkušamo moč mišic. Za sposobnejše dijake smo na videokonferenci pokazali še zahtevnejše različice vaj.

V nalogi so nato napisali, katera izmed vseh vaj je bila za njih najtežja. Zanimivo je, da je bilo v tem tednu največ oddanih nalog.



Športna vzgoja TOMAŽ KARČE

Domov / Moji predmeti / ŠVZ KARČE / ŠPORTNA VZGOJA NA DALJAVO / 6. teden; NALOGA

6. teden; NALOGA

Katera vaja za moč, iz 6. tedna, ti je bila najtežja oziroma najzahtevnejša?

Povzetek ocenjevanja

Skrito za udeležence	Da
Sodelujoči	136
Oddano	123
Čaka na ocenjevanje	0
Rok za oddajo	petek, 4. december 2020, 15:00
Preostali čas	Rok za oddajo je
Zamujene oddaje	Dovoljeno le sodelujočim, ki jim je bil odloren podaljšan rok

Slika 4. E-učilnica Moodle – naloga (vir: osebni arhiv).

## Tabata

Za popestritev je bila dijakom predstavljena videotelovadba – tabata. Tabata trening je leta 1996 razvil japonski znanstvenik dr. Izumi Tabata na Nacionalnem inštitutu za fitnes in šport v Tokiu. Gre za obliko visoko intenzivnega intervalnega treninga, ki aktivira veliko mišičnih skupin. Izboljšuje tako aerobno kot anaerobno sposobnost, koordinacijo in pripomore tudi k porabi maščob (Coachmag, 2021). Za izvedbo vadbe ne potrebujemo nobenih športnih pripomočkov, tako da je primerna za izvajanje doma.

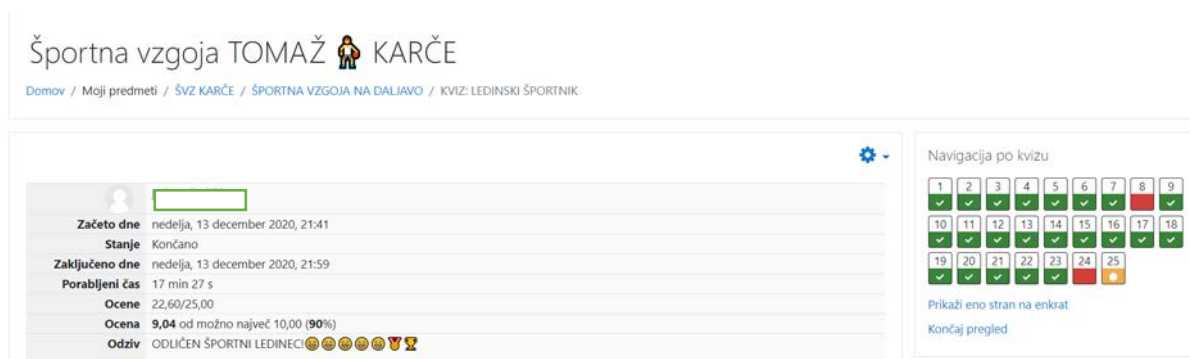
Kot dokaz so morali dijaki odgovoriti na vprašanje, katera vaja v tabati je bila najtežja in katera najlažja. Iz odgovorov lahko učitelj razbere, kdo si je vadbo ogledal in tudi dejansko opravil. Načeloma jo morajo izvesti, da dobijo občutek o zahtevnosti določene vaje in šele nato odgovoriti. Na začetku so vaje lažje, nato pa zahtevnost narašča, tudi na račun utrujenosti. Temu primerno so dijaki podali svoje odgovore.

## Kviz v e-učilnicah Moodle

Eden izmed možnih načinov preverjanja znanja je uporaba kviza. Pri kvizu lahko uporabimo različne tipe nalog: ujemanje pojmov, izpolnjevanje manjkajočih vsebin s kratkim odgovorom, izbira pravilnega odgovora itd. Učitelj lahko z vprašanji preveri osnovna znanja, ki jih morajo dijaki poznati (Šajne, Božič, Milar, Kajba in Jazbec, 2021). Pomembno je, da ne pretiravamo s številom vprašanj, saj bodo manj motivirani, da rešijo kviz do konca. Tisti z zdravstvenimi težavami, ki so bili nezmožni za dejavno sodelovanje pri pouku, so reševali športni kviz, interes pa je pokazalo tudi precej ostalih dijakov. Z dodatno nalogo so si lahko tudi izboljšali povprečje oddanih nalog in s tem zvišali svojo oceno pri športni vzgoji na daljavo. Kviz so lahko reševali večkrat, da so dosegli zahtevani rezultat



90%. Ob oddaji se dijaku takoj pokaže doseženo število točk in preglednica pravih, delno pravih oziroma napačnih odgovorov. Dijak se nato sam odloči, ali bo kviz ponovno reševal ali ne, poišče manjkajoče informacije in uspešneje reši kviz. Učitelju se sproti pokažejo rezultati, število poskusov, čas reševanja in njihova uspešnost. Pravilni odgovori se obarvajo zeleno, napačni pa rdeče.



Slika 5. E-učilnica Moodle – kviz (vir: osebni arhiv).

## SKLEP

Vsi smo potrebovali kar nekaj časa, da smo se navadili na nov način dela. Predvsem je bilo zahtevno za dijake prvega letnika, saj so se morali hitro sami organizirati, prilagoditi in spoznati različne sisteme dela. Na splošno se je odziv dijakov iz tedna v teden izboljševal, tako da smo kmalu dosegli sodelovanje večine. Skladno s pričakovanji so bile vedno bolj izražene samostojnost, samodisciplina in njihova boljša organiziranost. Ocene iz sodelovanja so boljše od povprečja pri pouku v šoli. Bolj kritičen pogled na izobraževanje na daljavo pa razkrije, da nikoli ne bomo vedeli, ali so dijaki vadbo dejansko tudi opravili. Boljša kot je komunikacija in odnos med učitelji in dijaki, večje je zaupanje in verjetnost, da bo mladostnik zrelo in odgovorno pristopil k danim nalogam. Na podlagi izkušenj, pozitivnih in negativnih povratnih informacij, lahko nov način dela ves čas izboljšujemo in dopolnjujemo. Učne oblike in strategije učenja, preverjanja ter ocenjevanja znanja morajo biti didaktično in tehnično sprejemljive, hkrati pa za dijake vzpodbudne. Športni pedagogi smo primorani iskati sodobne rešitve znotraj danih možnosti in pokazati pot do učinkovitega poučevanja športne vzgoje na daljavo. To nam bo uspelo zgolj s sodelovanjem in povezovanjem ter pozitivno naravnostjo, da kljubujemo izrednim razmeram.

## VIRI

- Bregar, L., Zgamažster, M. in Radovan, M. (2010). *Osnove e-izobraževanja: Priročnik*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Coachmag (2021). *Tabata*. Pridobljeno iz <https://www.coachmag.co.uk/exercises/lose-weight/1699/tabata-training-protocol>
- Šajne, D., Božič, M., Milar, B., Kajba, M. in Jazbec, T. . (2021). *Uporabniški vodič Moodle*. Pridobljeno iz <https://sio.si/vodici/moodle/>
- World Health Organization (2021). *Physical activity*. Pridobljeno iz <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome--physical-activity>

**Avtor:** Tomaž Karče, Gimnazija Ledina, Ljubljana  
**Kontakt avtorja:** [tomaz.karce@ledina.si](mailto:tomaz.karce@ledina.si)

# UČENJE NA DALJAVO – OCENJEVANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Igor Kovač, OŠ Dolenjske Toplice

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Učenje na daljavo od učiteljev zahteva ogromno prilagoditev dela. Verjetno je še najbolj nenavadno učenje športa na daljavo. Da bi učencem ponudili kar najboljše ideje za šport na daljavo, smo se športni pedagogi hitro povezali med seboj. Kljub temu smo se iz tedna v teden srečevali z novimi in novimi problemi, ki smo jih poskušali kar najbolje sproti reševati. Poseben izziv je predstavljalo ocenjevanje na daljavo. V 7. razredu sem tako ocenil poznavanje gibalnih sposobnosti.

**Ključne besede:** covid-19, učenje na daljavo, šport, ocenjevanje, gibalne sposobnosti.

## UVOD

Učenje na daljavo v času epidemije virusa SARS-CoV-2 in posledične karantene je učiteljem predstavljalo velik izziv. Športni pedagogi smo se zelo hitro in uspešno povezali in sodelovali na različne načine. Izmenjevali smo si ideje za pouk športa – odlična za to je bila predvsem Facebook skupina Športni pedagogi Slovenije. Za opolnomočenje in podporo pri našem delu pa so poskrbeli na Zavodu RS za šolstvo z videokonferencami prek sistema Zoom.

Na začetku pouka na daljavo je vodstvo na naši šoli učencem poslalo prilagojen urnik. Pri tem so učenci ostali brez športa. Sam sem menil, da morajo učenci nujno imeti na urniku tudi šport, saj bi sicer ostali v zaprtih prostorih in sedeli pred računalniki zaradi pouka, poleg tega pa bi uporabljali TV, računalnik in telefon, kot običajno, še za sprostitev. To bi pomenilo vse preveč sedenja in premalo gibanja. S kolegom sva bila enakega mnenja, zato sem se pogovoril z vodstvom šole in dogovorili smo se, da bomo v prilagojeni urnik umestili tudi šport, v vsakem razredu eno uro na teden.

Za posredovanje učnega gradiva učencem smo uporabljali spletne učilnice. Sam priznam, da sem imel na začetku kar nekaj pomislekov in težav. Veliko več časa kot do sedaj sem tudi sam preživel pred računalnikom in iskal strokovno gradivo, ki bi bilo učencem zanimivo in bi jih motiviralo za gibanje. Spoznal sem, da je na spletu ogromno uporabnega gradiva. Ob njegovem pregledovanju in razmišljanju, kako motivirati učence, sem se tudi sam odločil posneti nekaj filmov za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Pri tem delu sta mi pomagala sinova kot izvajalca mojih zamisli. S tem sem poskrbel tudi za gibanje družinskih članov. Hkrati sem spodbudil učence, da so tudi sami posneli nekaj odličnih filmov z njihovo dejavno udeležbo. Predvsem so svojo ustvarjalnost in gibalne sposobnosti izkazali pri gibalnem poligonu.

## OCENJEVANJE

Po dobrem mesecu učenja na daljavo smo dobili navodilo, da pripravimo ocenjevanje na daljavo. Veliko sem se ukvarjal s tem, kako oceniti učence, da ne bodo ocenjeni izključno s teoretično nalogo, temveč bodo pri tem tudi dejavni. Odločil sem se, da bom učenkam v 7. razredu ocenil predstavitev razvoja ene od gibalnih sposobnosti. Cilj je bil, da učenke poznajo gibalne sposobnosti, izberejo primerne vaje za njihov razvoj in znajo sestaviti vadbeno enoto.

Predhodno so učenke vsak teden dobile nalogo s kratko predstavitvijo ene ali dveh gibalnih sposobnosti. Predstavitev je bila podprta s praktičnim primerom vadbe, ki so jo izvedle, in z video predstavitvijo. Vsakič sem jih pozval, da svojo izvedbo posnamejo in mi jo pošljejo z morebitnimi vprašanji.

V štirih urah (tednih) so učenke razvijale vseh sedem gibalnih sposobnosti. Nato so dobile kratek vprašalnik, s katerim sem preveril, ali vedo, s katero vadbo so razvijale posamezno gibalno sposobnost. Vprašalnik so morale vrniti v naslednjem tednu. Hkrati so dobile nalogo, da same pripravijo vadbo za razvoj poljubne gibalne sposobnosti. To so morale opraviti v dveh tednih. Za lažjo izvedbo so dobile zapisana merila ocenjevanja. Njihova naloga je morala vsebovati opis gibalne sposobnosti, načrtovano vadbeno enoto, ki je primerno dolga (30 – 45 min), z vsemi tremi deli (ogrevanje, glavni del, zaključni del), predvidenimi ponovitvami in odmori med njimi. Med vadbo so morale spremljati tudi svoj srčni utrip in ga zapisati v nalogo. Vse skupaj so morale učenke zapisati, se med vadbo posneti (foto ali video) in poslati v preverjanje.

Ko sem dobil učenkino opravljeno nalogo, sem vsako pregledal in ji podal povratno informacijo. Če je nalogo opravila po vseh merilih, je za to dobila odlično (5) oceno. Če je bila naloga pomanjkljiva, sem ji napisal komentar, kaj mora popraviti ali da mora opraviti nalogo v celoti na novo. Za popravo so imele učenke ponovno dva tedna časa.

Približno polovica učenk je opravila nalogo v prvem roku, večinoma je njihova naloga ustrezala vsem zapisanim merilom in so za to tudi dobile odlično oceno. Nekaj jih je moralo popravljati nalogo, ena pa je morala opraviti nalogo povsem na novo. Večina ostalih učenk je nalogo opravila do predpisanega roka in so še imele možnost popraviti napake, za kar se niso odločile vse, saj so bile zadovoljne z nižjo oceno. Dve učenki naloge nista naredili do predpisanega roka. Takrat je bila karantena že preklicana in so se učenci vrnili nazaj v šolo, tako sem ju lahko osebno pozval k oddaji naloge. V šoli smo se namreč dogovorili, da kljub temu, da so se učenci vrnili v šole, ohranimo ocenjevanje, ki smo ga določili v času karantene.

Med preverjanjem in ocenjevanjem nalog sem ugotovil nekaj dejstev. Prvo je to, da je načrtovanje ocenjevanja na daljavo zahtevnejše od običajnega. Zahteva natančnejšo komunikacijo med učiteljem in učencem, saj učenec težje postavlja dodatna vprašanja, ravno tako učitelj težje poda dodatna pojasnila. Zaradi tega so napisana navodila obsežnejša in posledično to odvrča učenca oz. zmanjšuje njegovo pozornost. Problem sem imel tudi z načrtovanjem ocenjevanja, pri katerem bi bili učenci dejavni, saj se je njihov čas za elektronskimi napravami v času učenja na daljavo izjemno podaljšal. Več kot polovica učenk je v nalogi opisala in razvijala gibalno sposobnost moč, ki jim je tudi pri urah športa najljubša. Le tri učenke so se odločile, da dodajo v nalogo tudi svoje fotografije izvajanja, nobena ni poslala filma. Ugotovil sem tudi, da so učenke, ki trenirajo katerega od športov, opravile nalogo bolj suvereno in z manj napakami.

## TEŽAVE

Pri učenju na daljavo smo se učitelji srečevali z enako težavo – (ne)odzivnostjo učencev. Mlajši učenci so sodelovali bolj redno kot starejši. Še večja težava z (ne)odzivnostjo pa je nastala, ko je bilo treba od učenca pridobiti oceno. Kot sem že zgoraj omenil, dve učenki nista oddali naloge do zadnjega roka. Ta problem smo reševali tako, da so razredniki sporočili staršem teh učencev prek elektronske pošte, da njihov otrok ne sodeluje z učiteljem. Če ni bilo rezultata, so razredniki opravili telefonski pogovor s starši in jim razložili problem. To je običajno prineslo pozitiven rezultat, a ne pri vseh. K sreči so učenci prišli nazaj v šolo in smo jih nato lahko učeči učitelji opominjali in se dogovarjali, da opravijo nalogo do konca. Čeprav so se učenci takrat že vrnili v šolo, so vsi dobili oceno za delo na daljavo.

Šport je prav gotovo posebnost v izobraževanju na daljavo. Za medsebojno komuniciranje, podajanje navodil za delo in povratne informacije smo učitelji in učenci uporabljali spletne učilnice. Problem je nastal, ko smo želeli poslati fotografije in filme, saj so bili posneti v previsoki resoluciji in je bilo zato treba dodatno spreminjati posnetke. Izkazalo se je, da imajo učenci in tudi učitelji pri tem pomanjkljivo znanje.

Proti koncu dela na daljavo in ponovnem povratku učencev v šolo je motivacija učencem padla. Če je bilo na začetku tega obdobja zaslediti navdušenje in zavzetost pri delu na daljavo, je proti koncu to navdušenje padalo. Pojavila se je tudi negotovost, ali se bodo učenci vrnili nazaj v šolo ali ne. In če so

bili učenci na začetku dela na daljavo in prek računalnika bolj ustvarjalni, sem to pogrešal pri tej nalogi, ki sem jo ocenil. Večina učenk je opisala gibalno sposobnost moč. V nalogi pa so bili v glavnem samo opisi nalog za razvoj gibalne sposobnosti in zelo malo fotografij izvedbe, posnetega filma pa sploh ni bilo.

Ker se je bližal zaključek šolskega leta, so tudi ostali učitelji morali pridobiti ocene pri svojih predmetih. Tako smo morali v precej kratkem času in v neobičajnih okoliščinah na nek način pritiskati na učence. Na naši šoli smo se dogovorili, da damo prednost ostalim predmetom, zato so se nekateri učenci znašli v časovni stiski in se je verjetno tudi zaradi tega pojavila zasičenost ter pomanjkanje motivacije za ocenjevanje pri športu.

Opazil sem še eno težavo, ki ji bom kot učitelj moral v prihodnje posvečati več pozornosti. Uporaba športnih izrazov oz. športna terminologija, ki jo uporabljajo učenci, je površna, pri nekaterih celo slaba. Pri zapisu uporabljajo športno terminologijo zelo »po domače«, za kar sem odgovoren v veliki meri tudi sam, saj očitno ne posvečam dovolj pozornosti njihovemu izrazoslovju, več pa gibalnemu, praktičnemu izražanju. Na to bom moral biti pri običajnem pouku bolj pozoren.

## SKLEP

Epidemija virusa SARS-CoV-2 je učence zaprla v njihove domove. Učitelji smo bili prisiljeni spremeniti svoje delo, učenci pa svoje učne navade. Učenje športa na daljavo je zelo nenaravno in zahtevno. Od učencev zahteva, da najprej sedejo pred računalnik, kjer dobijo informacije za delo, kar pa je ravno nasprotno od naših navad, saj učence »vlečemo« stran od sedečega načina življenja in pretirane uporabe elektronskih naprav.

Pri delu na daljavo smo se srečevali s številnimi težavami, ki smo jih športni pedagogi reševali s skupnimi močmi. Vsak si je nato izbral najboljše ideje, da je motiviral svoje učence za gibanje. Največjo škodo pa so pri tem utrpeli prav učenci, saj se je kasneje izkazalo, da se je njihov telesni fitness v povprečju precej znižal (SLOfit, 2020). To dokazuje, da učenje športa na daljavo ne dosega zelenih rezultatov. Zato moramo v prihodnje združiti znanje in moči vseh strokovnjakov in se potruditi, da bomo zajezili negativne posledice športa na daljavo in ponovno dvignili gibalne sposobnosti otrok na višjo raven.

## VIRI

Slofit. (2020). *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19*. Novinarska konferenca, Fakulteta za šport. Pridobljeno iz [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370)

**Avtor:** Igor Kovač, Osnovna šola Dolenjske toplice  
**Kontakt avtorja:** [igorkovac@gmail.com](mailto:igorkovac@gmail.com)

# DELO NA DALJAVO S POMOČJO SPLETNE APLIKACIJE GOPRO QUIK

Katja Kovač, Osnovna šola Draga Kobala Maribor

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Uvedba pouka na daljavo v pomladnih mesecih leta 2020 je dodobra pretresla izobraževalni sistem tako v naši državi kot tudi drugod po svetu.

V predstavljenem prispevku sem želela opisati potek začetne organizacije dela na ravni šole, spoprijemanje z dnevnimi izzivi poučevanja pri svojem predmetnem področju ter ob tem predstaviti enega izmed primerov dobre prakse pri pouku športa. Ob tem sem se osredotočila na pomemben člen, razvijanje kompetenc pri učitelju in učencu v procesu izobraževanja 21. stoletja. V sklopu tega sem predstavila delo na daljavo pri pouku športa s pomočjo spletne aplikacije GoPro Quik.

Vsi, ki smo udeleženi v procesu izobraževanja, se zavedamo, da so se ob poteku dogodkov pojavile številne stiske, vprašanja, negotovosti. Na drugi strani pa so nastali številni primeri dobrih praks, ki jih je spodbudil pozitiven pristop in želja po tem, da delamo dobro; zase in za svoje učence. Naj bo ta prispevek moj doprinos k mozaiku znanja.

**Ključne besede:** digitalne kompetence, aplikacija GoPro Quik, izobraževanje na daljavo, pouk športa.

## UVOD

Po uradni razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji, ki se je zgodila 12. marca 2020, se je v nekaj dneh izobraževanje preselilo na spletne platforme. Učitelji smo bili postavljeni pred številne nove izzive, ki jih je takšen način poučevanja prinesel s seboj. S strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Zavoda republike Slovenije za šolstvo smo skoraj dnevno dobivali okrožnice, v katerih so bile podane glavne informacije o poteku epidemije, kako ravnati, da se le-ta čim prej omeji, smernice za izobraževanje na daljavo ter priporočila, kako poučevanje prek spletnih platform zapeljati v smeri, ki bo prinesla učencem najboljše rezultate.

Ob tem so hkrati stekla tudi številna povezovanja učiteljev na svetovnem spletu, kjer so nastale množične predmetne skupine z namenom deljenja primerov dobrih praks, motiviranja, spodbude ali zgolj pogovora o trenutni situaciji.

Učitelji smo tako v zelo kratkem času zasnovali načrt dela za svoj predmet in pri tem tako rekoč začeli odkrivati široko, vendar dokaj neznano polje tovrstnega izobraževanja.

## ORGANIZACIJA POUKA ŠPORTA NA DALJAVO MED EPIDEMIJO COVID-19

Slovenska javnost je bila 12. marca 2020 obveščena o razglašeni epidemiji, čemur so, tako kot povsod drugod po Evropi in svetu, tudi v šolstvu sledili številni preventivni ukrepi za čim prejšnjo zavezitev širjenja virusa in z njim povezanih okužb. Med temi ukrepi so se v naši državi znašli: zapiranje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe šolskih igrišč in združevanja na javnih prostorih. Vse to se je ponovilo v jesenskem valu, ki se je z omenjenimi ukrepi nadaljeval tudi še v januarju 2021.

Po številnih priporočilih, kako izvajati pouk športa na daljavo, sta se po ugotovitvah številnih svetovnih strokovnjakov uveljavila predvsem dva modela poučevanja, in sicer: vadba prek video

srečanj v živo ter pošiljanje gibalnih nalog prek besedil in posnetkov z navodili za njihovo izvedbo. Seveda obstajajo še kombinacije med njima ter različice znotraj njih (Jurak, Starc, Sember, Markelj in Kovač, 2020). Učiteljem predmeta športa oziroma športne vzgoje so bili predlagani naslednji pristopi (Jurak idr., 2020):

- vodenje vadbe v živo v naravi,
- vodenje vadbe prek videokonference, kjer učitelj sodeluje s skupino,
- priprava osebnega vadbenega programa s pomočjo učitelja.

Pri vseh didaktičnih pristopih seveda ne smemo pozabiti na velik pomen vzpostavitve ustrezne motivacije učencev. S primernim pristopom je treba motivacijo učencev dvigniti na takšno raven, da bodo delo uspešno opravili, posledično pa bo sledil napredek in izboljšanje rezultatov.

Analiza športnovzgojnega kartona, ki je bila izvedena v septembru 2020, je po končni interpretaciji rezultatov pokazala drastičen upad prav vseh gibalnih sposobnosti tako pri fantih kot dekletih. Glede na predstavljene rezultate je tako bilo možno že takrat govoriti o najhujši krizi telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov (SLOfit, 2020).

V izogib nizki notranji motivaciji posameznika in slabšanju osebnih rezultatov pri športnih dejavnostih sem se sama odločila za osebni doprinos učencem v obliki posnetih gibalnih izzivov. Takšna vrsta dejavnosti je učence spodbudila k temu, da izboljšajo svoje sposobnosti in se z izzivi spopadejo ne glede na njihovo težavnost.

Poleg omenjenih posnetkov smo se na ravni aktiva športa odločili, da učenci poleg opravljanja vsakodnevnih gibalnih dejavnosti vodijo tudi dnevnik dejavnosti, prav tako pa se dejavno udeležujejo video srečanj, ki potekajo enkrat tedensko za posamezno skupino, ki jo športni pedagog poučuje. Vsakodnevno smo učencem na voljo za vprašanja ali druge morebitne nejasnosti prek elektronske pošte.

## **ODNOS UČITELJ – UČENEC**

Poučevanje na daljavo je v prvi vrsti vodilo k uporabi številnih novih pedagoških pristopov, postavilo je tudi številne nove izzive, tako za učitelje kot za učence, saj je bilo treba najprej zavzeti pozitiven osebni pristop pri samem delu in se čim prej prilagoditi nastali situaciji. V proces komunikacije med učiteljem in učencem se je v veliko večji meri vrnila tudi informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT). Prepreka ali rešitev, v obeh primerih pa zagotovo trenutna nuja, da informacije uspešno krožijo med udeleženci izobraževanja. Pomembno pri tem je, da so komunikacijski kanali vsem znani in jih uporabniki znajo uporabljati. Dobra komunikacija je namreč eden izmed temeljev, da poučevanje na daljavo uspešno poteka.

Znašli smo se v sredini digitalnega okolja, ki ga omogočajo različne tehnologije in digitalne naprave, hkrati pa smo morali nadaljevati proces športne vadbe. V tem procesu je končni rezultat vselej odvisen od učencevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega medsebojnega sodelovanja. Le od športnega pedagoga in njegovih znanj, izkušenj, intuicije, energije, osebnostnih lastnosti itd. pa je odvisno, kakšno moč vodenja si bo izboril pri svojih učencih (Škof idr., 2007).

Najbolj pomembno je pri mladih razviti razumevanje tistega, kar delajo in na osnovi tega zgraditi pozitiven odnos do športnih dejavnosti. Ko bodo učenci smiselno dojemali pomen opravljenega dela, se bo vzpostavila tudi močnejša notranja motivacija. In kako najbolj pritegniti mlajše k temu, da razvijejo radovednost in svoj lastni interes? S svojim zgledom, ki jim ga v tem primeru predstavlja učitelj športa.

Učitelj poleg omenjenega osebnega zgleda razvija številna druga polja športnikovega osebnostnega razvoja. Tako z jasno postavljenimi vzgojnimi okvirji razvija sistematičnost, red in disciplino, s humanim pristopom na trdnih moralnih in etičnih vrednotah pri športni vadbi razvija posameznikov značaj. Ob tem športnika v procesu vadbe od vsega začetka vzgaja, ga uči poslušati in razumeti svoj

organizem, s tem pa mu posledično omogoča tudi učenje pravilnega treniranja in tekmovanja. Učitelj mora hkrati športniku nuditi motivirano delovno okolje, kjer se gradi na medsebojnih odnosih (Škof idr., 2007).

Vse prej kot enostavna naloga je vzpostavitev kakovostnega odnosa, ki predstavlja enega od temeljev za kakovostno delo. Če se ta odnos vzpostavlja ali gradi na daljavo, pa je naloga še toliko težja.

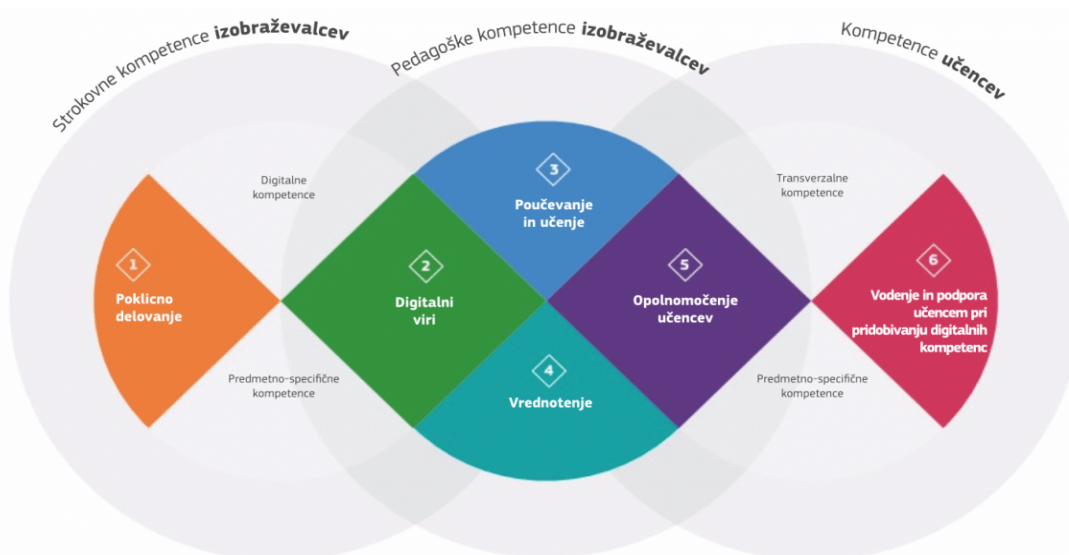
## DIGITALNA PISMENOST UČITELJEV

Večina evropskih in svetovnih držav se je odločila začasno zapreti izobraževalne ustanove in preseliti izobraževanje na spletne platforme. Tudi v Sloveniji še vedno poteka izobraževanje na daljavo. Večina slovenskih učencev od 6. do 9. razreda je od začetka šolskega leta (1. 9. 2020 – 22. 1. 2021) v šolskih klopeh preživela zgolj 34 dni, učenci od 1. do 5. razreda pa 39 dni.

Po prvem valu epidemije COVID-19, ki se je začel v marcu 2020, smo se tako učitelji bili primorani spopasti z izzivom poučevanja na daljavo. Prav zaradi tega v nadaljevanju prispevam nekaj dejstev o pomembnosti obvladovanja digitalnih kompetenc učitelja in stalnega strokovnega izpopolnjevanja. To je namreč proces, ki omogoča posamezniku ohranjanje, izboljševanje ter širjenje znanja in veščin, obenem pa tudi razvoj osebnih lastnosti, potrebnih v poklicnem življenju. Inovativen učitelj, ki ustvarja in spodbuja konstruktivno, sodelovalno in samoregulacijsko učenje, predstavlja temelj sodobne šole, ki posledično omogoča usposabljanje kompetentnih učencev.

Specifična področja digitalnih kompetenc pri poklicu učitelja v evropskem okviru DigCompEdu (Redecker, 2017) so (Slika 1):

- poklicno delovanje,
- digitalni viri,
- poučevanje in učenje,
- vrednotenje,
- opolnomočenje učencev,
- vodenje in podpora učencev pri pridobivanju digitalnih kompetenc.



Slika 1. Področja okvira DigCompEdu (pridobljeno 17. 1. 2021 s: <https://www.inovativna-sola.si/digitalne-kompetence-za-ucitelje-digcompedu/>).

V celotnem konceptu razvoja evropskih smernic DigCompEdu moramo začeti razvijati digitalne kompetence že v zgodnjem otroštvu, vendar moramo skrbno premisliti, kdaj in kaj oziroma katero tehnologijo uporabiti v določenem časovnem obdobju razvoja posameznika.



Oktober 2016 sem se kot članica projektne skupine Erasmus+ udeležila izobraževanja v Barceloni (Web Solutions for the Classroom), kjer smo se spoznali z uporabo digitalnih orodij pri pouku. Pridobljeno znanje sem kasneje uspešno prenesla v pouk športa. Uporaba IKT mi omogoča učinkovitejšo diferenciacijo pri izvajanju pouka, pomaga mi pri ocenjevanju, pri delu z učenci s posebnimi potrebami ter pri delu z nadarjenimi učenci. Omogoča tudi večjo mero individualizacije, ki posredno vpliva na hitrejšo pridobivanje praktičnega znanja učencev in njihovega napredka.

Pri predmetu šport lahko tako pri doseganju ciljev, ki so nam predstavljeni v učnem načrtu, z uporabo IKT izboljšamo podajanje praktičnih dejavnosti in pri tem pridobimo tudi kakovostnejšo povratno informacijo s strani uporabnika, s katerim določeno informacijo delimo. Učitelji moramo ustvarjati spodbudno učno okolje, ki učence pripravlja na hitro spreminjajoče se zahteve posameznega poklicnega okolja. Da to prenesemo kar se da uspešno v prakso, moramo izbirati različne pedagoške pristope pri svojem delu, ustvarjati dovolj učnih priložnosti in pri vsem tem smiselno uporabljati obstoječo tehnologijo. Učitelji lahko pri prepletanju zgoraj naštetih didaktičnih in pedagoških znanj pričakujemo hitrejšo učenje in kakovostnejše znanje učencev (Markun Puhar, Oblak, Sonjak in Jablanov, 2020).

## **APLIKACIJA GOPRO QUIK**

Ko govorimo o vzpostavljanju inovativnega učnega okolja, predstavlja le-to izobraževanje, kjer se povezujejo učenci, vsebine, učitelji, viri, organizacija dela in kombinacija različnih pedagoških pristopov. Mobilne naprave lahko tako pri pouku športa uporabljamo v podporo različnim učnim strategijam, ob tem uvajamo elemente formativnega spremljanja in pri učencih razvijamo nove kompetence 21. stoletja.

Sama sem se odločila, da kot dodatni tedenski izziv učencem predstavim številne gibalne naloge s pomočjo vnaprej narejenih posnetkov, ki sem jih posnela z osebnim telefonom in jih nato uredila z brezplačno dostopno aplikacijo GoPro Quik. Ob tem sem poskrbela za zanimive vsebine samih dejavnosti, ki vključujejo čim več enostavnih, domačih pripomočkov, hkrati pa učencem nudijo tako zabavo kot tudi napredek pri razvoju posameznih gibalnih sposobnosti.

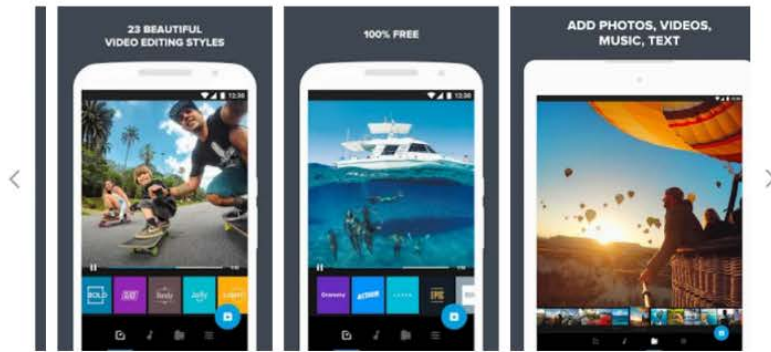
Aplikacija je izredno enostavna ter zelo uporabna za hitro urejanje video in foto posnetkov, vse kar v domeni svojega osebnega telefona. Lahko jo uporabljamo na pametnih telefonih, ki imajo nameščen sistem Android ali IOS. Ustvarjena je bila leta 2016 in je za uporabo popolnoma brezplačna. Trenutna ocena uporabnikov je 4,7 (1,5 milijona mnenj) in ima več kot 100 milijonov prenosov.

V nekaj korakih imamo pred seboj iz velike količine slik in videov ustvarjen čudovit in zabaven video. Vse to lahko ustvarimo hitro, učinkovito in dokaj enostavno.

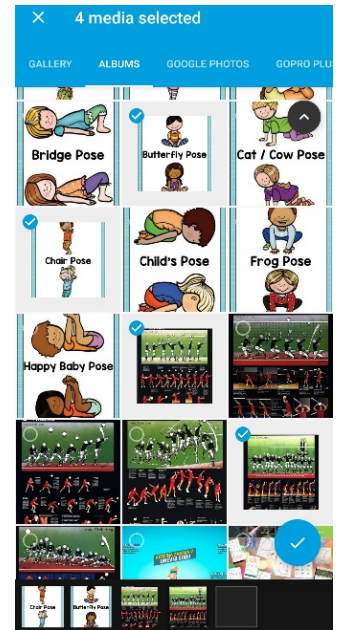
Uporaba same aplikacije je izredno enostavna, saj od nas zahteva le, da:

- izberemo video posnetke in/ali slike, ki bi jih želeli vključiti v končni izdelek;
- uredimo obliko prehodov, grafično podobo, pisavo, filtre, spreminjamo vrstni red slik in videov, jih krajšamo, spreminjamo hitrost predvajanja, dodamo glasbeno podlago, ki se samodejno prilagodi glede na same prehode in ritem glasbe;
- nastavimo lahko tudi dolžino videa, aplikacija pa nam ob tem sama prilagodi vse prehode;
- video delimo z uporabniki (Arnes video, Facebook, šolske spletne učilnice/strani, Youtube ...).

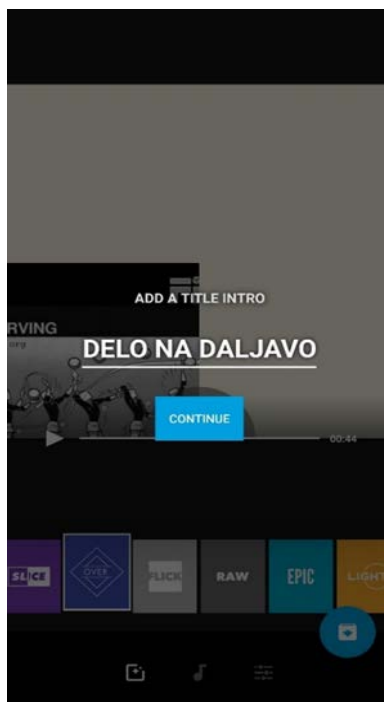
V nadaljevanju članka je predstavljeno nekaj osnovnih zaslonkih posnetkov iz mojega osebnega pametnega telefona, ki dajejo vpogled v delovanje same aplikacije. Pri nastajanju končnega izdelka se premikamo po določenih korakih, ki jih hitro usvojimo pri uporabi omenjene aplikacije. Sama orodje uporabljam od začetka prve karantene, ki se je začela takoj po razglasitvi vsesplošne epidemije v Sloveniji dne 12. 3. 2020. Vse slike so iz osebnega arhiva avtorice.



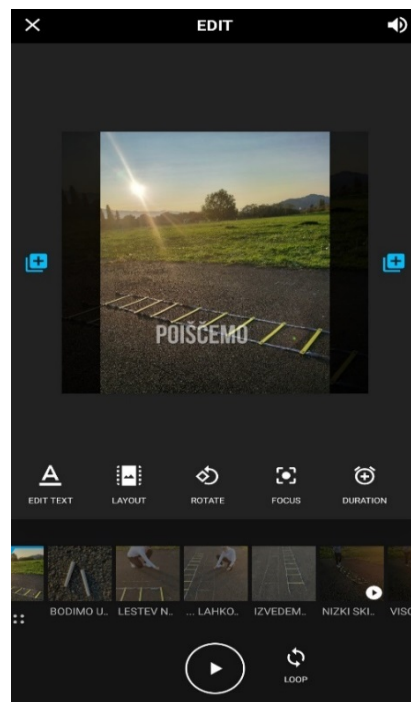
Slika 2. Zaslonski posnetek za namestitev aplikacije.



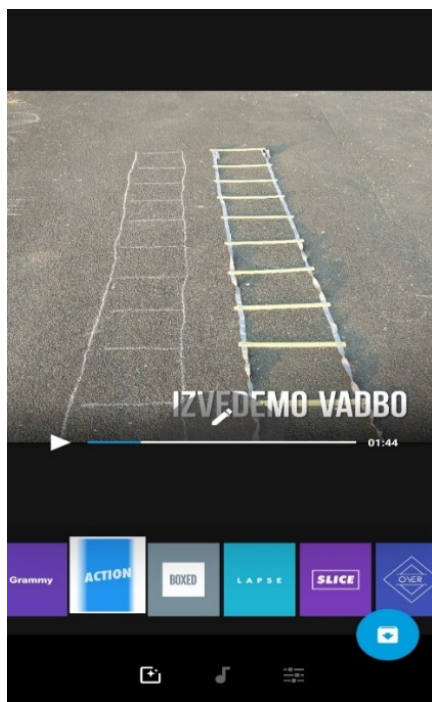
Slika 3. Izbirno okno za dodajanje elementov.



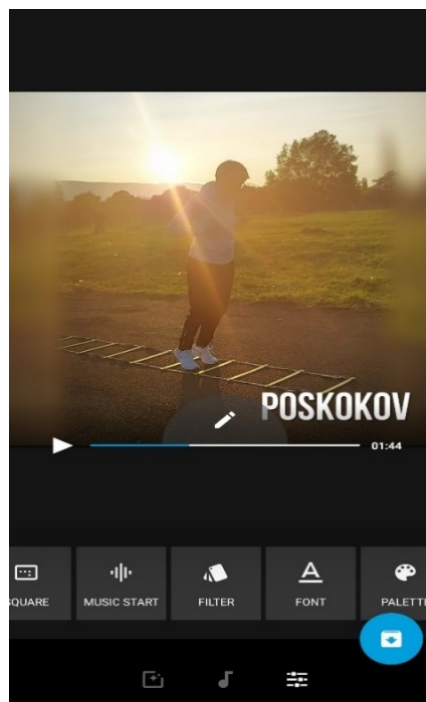
Slika 4. Uvodni naslov video montaže.



Slika 5. Orodna vrstica v aplikaciji.



Slika 6. Urejanje prehodov.



Slika 7. Orodja za dodatne nastavitve.

Kljub nekaterim ročnim nastavitvam, ki popolnim začetnikom omogočajo dobro izhodišče za začetek dela, se lahko v samo aplikacijo tudi bolj poglobimo in je tako primerna tudi za tiste, ki so že nekoliko bolj podkovani v izdelovanju videoposnetkov in njihovih montaž.

Aplikacija v svoji zasnovi seveda ne ponuja toliko ročnih nastavitvev kot profesionalna orodja, a je ob tem treba poudariti, da to ni niti njen namen. Namen aplikacije GoPro Quik je, da uporabnika čim hitreje pripelje do končnega rezultata.

Primer enega izmed mojih osebnih izdelkov, ki sem ga ustvarila v decembru 2020: <https://www.youtube.com/watch?v=KyPuiWFnx5U>

Eno izmed zelo pomembnih sklopov okvirja DigCompEdu je tudi opolnomočenje učencev in usmerjanje njihovega potenciala v samostojno izvajanje dela (Redecker, 2017). Tako se lahko digitalne tehnologije, v našem primeru je to uporaba aplikacije GoPro Quik s pomočjo pametnega telefona, uporabijo za dejavno sodelovanje pri opravljanju športnih dejavnosti in pri posredovanju ustvarjalnih končnih izdelkov, ki jih učenci predstavijo v obliki domače naloge.

Ob oddajanju domačih izdelkov pri predmetu športa, kjer predstavljajo svojo najljubšo športno dejavnost, se tako medpredmetno povezujejo z računalniškimi znanji in videomontažo, kjer vključujejo likovne in glasbene elemente, da izdelek na koncu povežejo v smiselno celoto in ustvarijo nepozabne spomine, do katerih lahko v trenutku dostopajo v domeni svojega telefona, ki ima nameščeno omenjeno aplikacijo.

Pristop izdelave končnega izdelka učencem omogoča, da delo izvedejo na podlagi lastnih interesov, hkrati pa delo prilagodijo svojim učnim sposobnostim, zmožnostim in osebnim zanimanjem. Seveda pa ne smemo pozabiti, da jim učitelj ves čas izdelave nudi podporo, jih vodi v pridobivanju novih digitalnih kompetenc ter jih ob tem uči odgovorne rabe.

## SKLEP

V sklepnem delu prispevka bi želela najprej povzeti osebno izkušnjo poučevanja na daljavo. V poplavi vseh novih izzivov šole na daljavo sem sama pri izvedbi svojih nalog za učence izhajala iz dejstva, da lahko utrjevanje medsebojnih odnosov doprinese tudi k večji motivaciji, napredku in posledično boljšim rezultatom.

Kot navaja Škof idr. (2007), je eno od ravnanj, ki pripomore k oblikovanju pozitivnega skupinskega ozračja, tudi izvedba športih dejavnosti, kjer sta tako vadba kot tudi učitelj, ki vadbo vodi in izvaja, zabavna. Vnašanje igrivosti in humorja v delo sprošča tako vadeče kot tudi učitelja. Ob igrivosti same dejavnosti pa ob tem ne sme pozabiti na skrbno načrtovane cilje in želje po napredku učencev.

Ko se je izobraževanje preselilo na spletne platforme, sem se soočila z določeno mero negotovosti, kako izpeljati zastavljen načrt dela. Ob posredovanih smernicah sem pri izvajanju pouka dodala podanim učnim vsebinam tudi svoj osebni digitalni podpis (video posnetki gibalnih izzivov), ki so ga učenci dobro sprejeli. Njihovi odzivi in želja po osebnem napredku so me vodili k nadgrajevanju pripravljavanja vsebin, zato sem v splošnem zadovoljna z izpeljavo pouka v danih pogojih, ki pa ostaja neprimerljiv z izvedbo učnih vsebin v šolskih prostorih.

Na podlagi povratnih informacij svojih učencev sem pri delu na daljavo ves čas primerjala izvedbo nalog, ki so bile izvedene po prejetih navodilih. Na eni strani naloge, pripravljene samo v pisnih navodilih, in na drugi strani vsebine, kjer so bile naloge in navodila razložena prek vnaprej posnetih video navodil. Po poročanju, odzivih in oddanih nalogah učencev lahko potrdim, da je bil odstotek opravljenih in oddanih nalog veliko večji tam, kjer so imeli pripravljene video vsebine. Hkrati pa je izstopalo dejstvo, da se je učencem povišala motivacija pri samem delu. Z uporabo digitalne tehnologije se je povečala storilnostna motivacija učencev, ob tem pa se je začelo prebujati tudi iskanje lastnih interesov, postali so radovedni in pri njihovem delu je bilo moč začutiti zanos.

Kljub dobri izkušnji izbranega in opisanega primera pri poučevanju na daljavo ne smemo spregledati dejstva, da učenci zmorejo veliko samostojnega dela, vendar je ob tem treba tudi veliko učiteljevega vodenja, usmerjanja in spodbujanja. Proces opolnomočenja učencev k smotrni uporabi digitalne tehnologije in razvoju notranje motivacije je tako v športni prisposobi lahko označen kot tek na dolge proge.

Učence je treba čim prej vrniti k tradicionalnim oblikam gibanja in h gibalnim dejavnostim, ki jim dajejo konkretno izkušnjo, spoznanje ter širijo njihove gibalne spektre razvoja. Digitalno tehnologijo pa smotrno vključujemo v sam proces, ko le-ta predstavlja dodaten doprinos k posameznikovemu napredku.

Cilj, ki sem si ga pri delu na daljavo na začetku zastavila, je bil tako v mojih očeh dosežen in je celo presegel moja pričakovanja. Zagotovo pa se ne bomo ustavili pri presežku tega cilja, temveč bomo tudi v prihodnosti strmeli h kohezivnosti različnih pedagoških pristopov, osebnemu izpopolnjevanju na področju vseživljenjskega izobraževanja, IKT in upoštevanju učenčevih interesov. Recept za obetavno prihodnost je tako zagotovljen.

## VIRI

Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M. (4. 12. 2020). *Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo*. SLOfit. Pridobljeno iz

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/233/Priporo%C4%8Dila-za-izvajanje-%C5%A1portne-vzgoje-na-daljavo>

Markun Puhan, N., Oblak, T., Sonjak, M. in Jablanov, G. (2020). *Smernice za uporabo IKT pri predmetih šport/športna vzgoja*. Pridobljeno iz

<https://en.calameo.com/read/0058307532f9eb8b24187>

Redecker, C. (2017). *Evropski okvir digitalnih kompetenc izobraževalcev: DigCompEdu*. Pridobljeno iz <https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/DigCopEdu/4/#zoom=z>  
SLOfit (22. 9. 2020). *Poslabšanje gibalnih sposobnosti in morfoloških lastnosti osnovnošolskih otrok v obdobju epidemije COVID-19*. Pridobljeno iz [http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370)  
Škof, B. (ur). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

**Avtorica:** Katja Kovač, Osnovna šola Draga Kobala Maribor  
**Kontakt avtorice:** [katja.kovac@osdk.si](mailto:katja.kovac@osdk.si)

# ŠPORTNA SPODBUDA DIJAKOV V KARANTENI SKOZI PESMI

Janez Mali, Gimnazija Kranj

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Situacija, ki nas je vse dobro presenetila, me je prisilila, da sem že prvi dan karantene začel razmišljati o novih metodah dela pri pouku športne vzgoje. Dijakom nisem želel podajati suhoparnih napotkov o poteku športne vzgoje. Snemanje samega sebe med izvajanjem različnih športnih vadb doma ali v naravi in posredovanje tega dijakom mi ni predstavljalo posebnega izziva. Sem pa uporabil način dobrega spodbujanja dijakov za ukvarjanje s športom med karanteno. Izbral sem pesmi, ki imajo v sebi veliko športnega motiva. S tem pristopom spodbujanja sem našel nov način. Ničkolikokrat sem že sestavil kakšno pesem, ki je bila času in kraju primerna, in jo tudi na svoj način posredoval dijakom. Kljub manjšim začetnim pomislekom se je to izkazalo za zelo dobro, kaj dobro, odlično. Pozitivno sem bil presenečen nad izjemnim odzivom dijakov, ki so mi vsak dan pošiljali poročila, slike in celo filmčke o svojih športnih dejavnostih. Pesmi sem pisal razmeram primerno in jih dvakrat na teden pošiljal dijakom. Mislim, da se je med dijaki in menoj vzpostavila zelo pozitivna energija, ki je med nami krožila ves čas karantene.

**Ključne besede:** karantena, dijaki spodbude, pesmi.

## UVOD

Kot strela z jasnega je vse nas, športne pedagoge, v začetku marca presenetila karantena in vzpostavitev šolanja na daljavo. Izgubili smo neposredni stik z dijaki, ki smo ga skozi mnoga leta gojili na vseh notranjih in zunanjih športnih površinah. V imenu vseh športnih pedagogov lahko mirno rečem, da sta dinamika skupine športno vadečih dijakov in s tem ustvarjanje pozitivne energije nepogrešljiva. Menim, da imamo res edinstveno vlogo pri tem, da posameznika naučimo, kako uspešno delovati v športni skupini. Imamo res veliko izbiro športnih panog, s katerimi lahko uresničimo ta cilj. S temi pridobljenimi izkušnjami lahko vsak veliko lažje deluje na vseh ostalih področjih življenja.

Skratka, postavljeni smo bili v popolnoma novo situacijo, ki je ni nihče pričakoval. Med študijem nam ni nihče posredoval pedagoškega znanja za takšno situacijo. Glede na izkušnje, ki sem jih pridobil med poučevanjem v šoli, mnogokrat tudi podkrepjeno z veliko mero improvizacije, lahko rečem, da smo se v večini v zelo kratkem času prilagodili na novo situacijo. Po prvem aktivu športnih pedagogov na naši šoli smo se skupaj z vodstvom šole odločili, da bo v tej situaciji naša vloga zelo pomembna. Sprva smo določili samo en dan v tednu, kako bomo prek sodobnih omrežij začeli spodbujati dijake za ukvarjanje s športom.

Tik pred pojavom COVID-19 virusa in posledično razglašene karantene smo za drugo ocenjevalno obdobje pri športni vzgoji že pridobili vsaj eno, v večini primerov pa tudi že dve oceni. Na podlagi tega in tudi priporočila Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ki je posredovalo informacijo, da je v drugem konferenčnem obdobju dovolj ena ocena, smo se odločili in soglasno strinjali, da v tem šolskem letu ne bomo več pridobivali ocen pri športni vzgoji. Te informacije nismo posredovali dijakom. Seveda smo velik poudarek namenili spodbujanju dijakov za šport med karanteno. Sam sem že v prvih dneh karantene prišel do spoznanja, da je spodbujanje dijakov za šport samo enkrat na teden premalo. Svoje mnenje sem na prvem aktivu na daljavo, ki smo jih izvajali redno, tudi takoj izpostavil. Kolegi so me podprli in tudi začeli spodbujati dijake dvakrat tedensko. Res je, da je vsak izmed nas uporabil tista socialna omrežja, ki so mu najbolj poznana. Vsi pa smo se strinjali, da poizkušamo uporabljati čim manjše število teh omrežij in se osredotočiti na podajanje informacij dijakom prek enega ali največ dveh.

## NAŠ NAČIN DELA

Sam sem začel zelo hitro iskati nekakšen nov način spodbude, ki bo dobro pritegnil dijake. Pri pouku športne vzgoje sem vsak dan prisiljen k razmišljanju, kako čim bolj aktivirati dijake in jih motivirati za delo. Med svojim dolgoletnim poučevanjem sem velikokrat ob posebnih priložnostih že napisal kakšno pesem in jo tudi predstavil ob primernem trenutku oziroma dogodku. Tako se mi je porodila misel, da bi s športno pesmijo lahko čim bolj motiviral dijake za ukvarjanje s športom med karanteno. Rekel sem si, da bi bilo zelo dobro, če bi s takim načinom spodbudil vsaj nekaj dijakov.

No, pa sem začel. Med svojim lastnim športnim udejstvovanjem sem prišel do mnogih idej za verze, ki bi jih uporabil v svojih pesmih. Sproti sem si jih zapisoval in jih čim hitreje poizkušal povezati v pesem. Vedno poizkušam vse pridobljene izkušnje na različnih področjih delovanja uspešno prenesti v svoje poučevanje. Tako se je zgodilo tudi s snovanjem športnih pesmi. Med celotnim obdobjem karantene mi jih je uspelo napisati kar nekaj. Dijakom sem jih začel pošiljati vsak teden, in sicer eno v ponedeljek, drugo pa v četrtek ali petek. To je bilo dovolj za tedensko spodbujanje dijakov. Pazil sem, da sem jih skozi pesmi spodbujal, da naj se med športom obnašajo odgovorno in na začetku karantene tudi individualno. Seveda sem v pesmi vnesel tudi vse situacije, ki si bile povezane z omejitvami življenja in športnega udejstvovanja.

23. 3. 2020

*SAM zmigaj se na \*frišn\* luft,  
da imel-a boš nasmeh do ust!  
OBVEZNO športaj odgovorno, predvsem pa  
SAMOSTOJNO,  
doma ali v naravi,  
ker vem, da GIMNAZIJEK si ta pravi!!!*

30. 3. 2020

*Sta dva tedna mimo,  
jest pa še kr ne morm v kino.  
Več ne smem na kolo,  
ker lahko plačam kazen za to!  
Lohk pa grem SAM teč v naravo,  
da mal spucam si glavo.  
Valjda tud športam doma,  
v svoji sobi - se da.  
Zdej lohk cel dopoldne prespim,  
ker zjutraj v šolo ne hitim;  
in zato mam ful energije,  
da lohk med drugim tud športam,  
da tale dolgcajt čimprej nam mine.  
Krepil bom svoje misli in telo,  
da v tej situaciji ne bo preveč hudo.*

1. 4. 2020

*... je športna vnema mal padla,  
bog ne daj, da se je lenoba prkradla ...????!!!!!!!*

4. 4. 2020

*Na Bled in slovensko obalo ne grem,  
ker sem iz kranjske občine in tega ne smem.  
Seveda pa tam, kjer živim,  
lahko svoje telo si krepim.  
V naravi iskal bom mir in tišino,  
pozabil na prijateljevo bom bližino!  
Tudi doma lahko sam  
ali pa z družino kljub temu  
preživim lep športni dan.*

9. 4. 2020

*Šolski šport je res ful fajn,  
sploh če si dijak Gimnazije Kranj.  
Mamo mejhne prostore,  
kjer ni \*placa\* za nogometne gole.  
Par košev in fitness naprav,  
odbojkarska mreža,  
pa naj še kdo reče, da ne moreš bit zdrav.*

13. 4. 2020

*Sem za vikend jedu šunko, sir, potico in jajca,  
a kaj, ko zdej preozka mi je srajca.  
Spet zastavil si bom visoko normo,  
da vrnem se nazaj  
v svojo športno formo!!!*



*Zdej sem doma  
in športno improviziram, kar se da.  
Zunaj nadiham se svežega zraka,  
da slabe misli pr men so odplaka!*

*16. 4. 2020  
So lepi dnevi tukaj,  
daj no, daj,  
preživi jih še malo zunaj.  
Ko razgibal bom možgane,  
se bom hitro spravil v športne cunje,  
jih prešvicar in ne bom skrbel,  
ker hitro bodo spet oprane!!!*

*24. 4. 2020  
Rad skupaj z vrstniki živim,  
zato si karantene več ne želim.  
Žoga v kotu moje sobe sameva,  
še slavček na bližnji veji  
samotno prepeva.  
Športna igrišča so prazna,  
meni sedaj edino je narava prijazna.  
Hodim, tečem in gonim kolo,  
da pri meni virusa ne bo!*

*7. 5. 2020  
Sem si \*prvošu\* torto in še sladoled,  
ko z biciklom sem prišel na Bled.  
Skozi gorenjske vasi se vozil,  
gledal levo in desno  
in nasmeh na ustih s sabo nosil.  
Zdej že diham lažje,  
ko spustili so me ven,  
iz te \*občinske kletke\* vražje!*

*15. 5. 2020  
GIMNAZIJC,  
dons pejt teč al na kolo,  
da še vedno imel boš vitko telo.  
Fejst zagrizu boš v klanc,  
ker ko pršu boš dam,  
na talarju te bo čakal pšanc.  
Krompir, solato in dva \*bedra\*  
boš na hit pospravu,  
da jutr spet na šport  
se boš lohk odpravu.*

*20. 4. 2020  
V sobi spim in ležim,  
vendar če sem čisto pošten,  
si nazaj v \*kremšnito\* želim.  
Ta naš gimnazijski direndaj je res kul,  
ki vsak dan omogoča mi druženja ful.  
Virus vse to mi je vzel,  
ampak jest bom vseeno vriskal in pel,  
ker migal bom, kjer se mi zljubi,  
in zato bom VESEL!!!*

*4. 5. 2020  
Prišel je mesec maj,  
jest mam pa še en kup stvari v šol  
zrihtat za nazaj.  
Bom vprašan novo snov  
jutri zjutraj,  
ko \*kompjuter\* bom pržgov.  
Mene to zelo nervira,  
ker noben iz prve klopi  
mi ne \*sufliira\*.  
Še dobr, da pri svojih letih športat znam,  
da prof. Mali bo vesel,  
ker \*zajnga\* en kup slikc imam.*

*11. 5. 2020  
Z veseljem se tud v hribe zapodim,  
da zase nekaj dobrega nardim.  
Ko na vrhu usedem se na klopco,  
tud če mal zapiha,  
sem pripravljen,  
ker s sabo sem prinesu jopco.  
Tud klobaso z zeljem bom pojedu  
in zraven še užival v razgledu.  
Nazaj v dolino ne bom hitel,  
da varno domov bom lohk prišel.*

*18. 5. 2020  
Sem iz \*kremšnite\* Gimnazijc,  
in tega ne jemljem več  
kot sam en vic.  
Ko prišel sem na Gimnazijo Kranj,  
sem vedel, da ne bo vse fajn.  
Nam \*prfoksi\* perejo možgane,  
da naše misli bodo čim bolj \*ubrane\*.  
Šport mi dušo poživi,  
ker ko športam,  
se za mano kr iskri.  
Važno je,*

22. 5. 2020

So za maturante šolo odprl,  
nas \*fazane\*, druge in tretje  
pa zaenkrat še vedno,  
doma v sobe zaprl.

So mi rekl:

"Uč se in ponavljaj doma,  
pa pri tem bodi kreativen, kar se da."  
Še dobr, da \*prfoksi\* telovadbe  
skoz nam govorijo,  
da športanje kjerkoli  
za VSE je sprejemljivo.  
Ni važno, al letnik zaključil bom  
v šoli al doma,  
na vseh področjih  
se bom močno potrudil,  
kar se da.

29. 5. 2020

Noge rabijo športne copate,  
da odnesejo misli  
iz te \*korona\* zagate.  
Ko so glava in moje misli na zraku,  
se nobene \*kontrolke\* ne bom ustrašu.  
Med športom nastavljal  
s prijatelji se bom soncu,  
ker zdaj epidemija je pri koncu.  
Moje srce živelo je v naravi,  
a se vrnil bom nazaj,  
sploh ni važno  
al spomladi al jeseni  
in name naj se \*kremšnita\*  
spet pripravi!

da vedno

poskrbel bom za možgane in telo,  
ker na Gimnaziji Kranj  
naučil sem se to.

26. 5. 2020

Skupinski šport  
res je prava stvar,  
je velik laži za nekatere,  
kot SAM se gibati v \*narav\*.  
Skupaj zmagaš in zgubiš,  
ne glede na to  
pa skozi leta  
velik prijateljev dobiš.  
Je žoga mejhna al velika,  
zame ni nobena razlika.  
Najbolj važno je,  
da vsako jutro, ko se zbudim,  
spet na novo me zamika.

4. 6. 2020

I FEEL S(LOVE)NIJA -  
se je naša država odločila,  
da mene,  
NE(MATURANTA),  
v tem šolskem letu  
nazaj v šolo  
ne bo več spustila.  
Se dvanajst tednov že \*piflam\* doma,  
ocene pridobivam  
in doma al zunaj  
ŠPORTAM,  
kar se da.  
Pri tem sem vedno dovolj previden,  
da še dolga leta bom  
ostal,  
čim bolj športno aktiven.  
Sem bil prikrajšan  
za mladoletniško zabavo  
in od vsega dela na daljavo  
mam čist že polno glavo.  
Močno že čutim svoje ritnice  
in ZARES komaj čakam na počitnice.

Doživel sem velik šok! Odziv dijakov je bil izredno velik. Tega v tako veliki meri, moram priznati, nisem pričakoval. Dijaki so mi vsak dan pošiljali poročila o svojih športnih dejavnostih. Res sem bil pozitivno presenečen, da so se odzvali v takem številu. Prejel sem tudi mnogo pozitivnih komentarjev glede svojih športnih pesmi tako s strani dijakinj kot tudi dijakov. Skozi nov način spodbude se je med nami ustvarila pozitivna energija. Zavedanje, da takšna energija kroži med nami, je enkratno. Priznam, da sem dijake spoznal veliko bolje, kot mi to dopušča čas v šoli. V okviru športne vzgoje sem omejen s časom in prostorom, s katerim razpolagamo na naši šoli. S tem je tudi izbira športnih dejavnosti omejena. V času karantene so mi dijaki pokazali, s katerimi športnimi dejavnostmi se ukvarjajo zunaj šole. To nam je športnim pedagogom pokazala tudi anketa, ki smo jo izvedli med dijaki v času karantene. Odzvalo se je veliko število dijakov. Na šoli imamo 804 dijake. Anketo je izpolnilo 629 dijakov, kar predstavlja 78 %. Od teh dijakov se je v času karantene 70 % ukvarjalo s športom enako ali več kot pred njo. Menim, da je cilj športnega pedagoga prav v tem, da posameznika navduši za šport. Znotraj tega si lahko izbere svojo najljubšo panogo, s katero se ukvarja v prostem času in jo bo gojil tudi v nadaljnjem življenju.

Nepričakovano se je med tem časom zgodila še ena stvar. Dijakinje in dijaki so mi samoiniciativno začeli pošiljati svoje športne pesmi. Opazil sem, da so tudi sami črpali svoje ideje med športom in jih zapisali v pesmi. To je bila resnično odlična potrditev, da smo vzpostavili pravi stik. Hvala vsem. Seveda smo vse njihove pesmi in tudi najizvirnejše fotografije z njihovim dovoljenjem objavili na Fb-strani Gimnazije Kranj.

*Bomo šli smučat na Krvauc',  
če bomo dobil kej za pod pauc'.*

*Z očetom sva kolesarila do Zbilja,  
najinega načrtanega cilja.  
Pol ure sva vozila  
tako hitro, kot bi imela krila.  
A tudi če bi celo pot prehodila  
in ne prevozila,  
bi vseeno na cilj prišla,  
saj super ekipa sva.*

*Dragi profesor Mali, vsi smo radi v naravi,  
aktivni vsi smo s kolesom,  
tudi takrat, ko smo pod stresom.  
Vaša pesem gre nam v uho,  
da teči nam ne bo težko.  
Kilometer ali dva,  
naredila jih bom kot srnica.  
Nič nas ne ustavi,  
saj vas imamo v glavi.*

*Tečem vsaj dvakrat na teden,  
da po epidemiji ne bom čisto ničvreden,  
čeprav mi je vsak dan vse bolj beden,  
sem pozitiven (ne na korono) in močan,  
ker sem dijak Gimnazije Kranj.*

*Ker športen Jure sem mladinec,  
hodim v hribe, zdravo jem.  
V vasi vsi me kličejo planinec,  
to je to, zdaj pa grem!*

*Zjutraj, ko se zbudim,  
in se zgolj na drug bok prevaliti želim,  
podpisi mojih fantov na čeladi spomnijo me,  
da oni na ledu vedno dajo od sebe vse.  
V teh dneh to moja največja je motivacija,  
da je na urniku zjutraj vedno rekreacija.  
Ob lepem vremenu se v hribe zapodim  
ali pa okrog Kovorja en krogc nardim.  
Ni vrag, da bi dež mi veselje to vzel,  
TRX v telovadnici me vedno je vesel.  
V primeru da bolj len dan v tedn prikrade se,  
jaz na športno vsekakor pozabim ne.*

*Kakšen star derbi si nazaj zavrtim  
in lepe trenutke podoživim.  
No na koncu vedno z veseljem ugotovim,  
da ...*

*V karanteni nč mi ne manka,  
valda k me mami skos s hrano tanka,  
js pa pridno treniram,  
k čez atletske kroge glisiram,  
pridno delam naloge,  
čeprau so učne ure bl boge.  
Moj najbolši prjatu postou je plank,  
v igrci pa najraj voz m tank.*

## **SKLEP**

Zelo sem zadovoljen z delom, ki sem ga opravil v tej situaciji. Ponosen sem, da sem z dijaki obdržal stike, čeprav na daljavo. V veliko veselje mi je bilo poizkusiti nekaj novega, kar po vsej verjetnosti ni prav pogosto v praksi. Najbolj me veseli, da sem s tem načinom pri dijakih lahko bolje vzbudil iskrico, motivacijo in predvsem voljo za ukvarjanje s športom med karanteno.

**Avtor:** Janez Mali, Gimnazija Kranj  
**Kontakt avtorja:** [janez.mali@gimkr.si](mailto:janez.mali@gimkr.si)

# ŠPORTNI DAN NA DALJAVO V 1. LETNIKU GIMNAZIJSKEGA PROGRAMA

Janez Mali, Gimnazija Kranj

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Na Gimnaziji Kranj smo v torek, 5. 5. 2020, izvedli športni dan na daljavo za dijake in dijakinje prvega letnika. V šolskem letu 2019/2020 imamo na šoli šest oddelkov prvega letnika, ki jih obiskuje 186 dijakov. V aktivu športnih pedagogov smo se soglasno strinjali, da dijakom posredujemo kratka in jasna navodila za izvedbo športnega dne. Ta smo jim posredovali prek e-asistenta. Poudarili smo, da si v trenutni situaciji lahko izberejo poljubno športno dejavnost, ki naj jo izvedejo v okviru prostorskih in socialnih omejitev. Poleg tega smo v navodilih namenili veliko pozornost varnosti, časovni omejitvi in primernosti izvajanja športne dejavnosti. Izpostavili smo, naj o svoji dejavnosti napišejo poročilo, ki naj mu dodajo čim več slikovnega gradiva. Vso dokumentacijo so nam poslali do večernih ur omenjenega dne. To nam je dalo tudi dober vpogled v športne dejavnosti dijakov v času šolanja na daljavo.

**Ključne besede:** gimnazijski program, prvi letnik, športni dan na daljavo, organizacija, analiza.

## UVOD

V času karantene smo se športni pedagogi skupaj z vodstvom šole odločili, da izvedemo športni dan za dijake in dijakinje prvega letnika na daljavo. Vodstvo šole je ostalim profesorjem posredovalo obvestilo, da ta dan dijaki omenjenega letnika ne bodo imeli pouka, kontrolnih nalog ali razrednih ur na daljavo. Na sestankih aktiva smo za organizacijo in sestavo navodil uporabili sodobno socialno omrežje Teams. Strinjali smo se, da je treba posredovati dijakom kratka, predvsem pa jasna navodila glede športnega dne. Dijakom smo jih poslali prek e-asistenta. Sam sem jim za spodbudo napisal športno pesem.

*Končno pršu je ŠPORTNI DAN,  
da lohk knjige za en dan  
vržem stran.  
Cel let me je \*prfoks\* strašil,  
kako se bom maja na stadionu potil.  
Je čas \*korone\* troboj odnesu,  
pa je na srečo ves drug šport mi prnesu.  
Zdej športno dejavnost izbral si bom sam,  
da sebi in drugim dokazal bom,  
da vesti ODGOVORNO se ZNAM.*

## IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE

Športni dan na daljavo za dijake in dijakinje prvega letnika smo izvedli v torek, 5. 5. 2020. Prilagojena izpeljava vzgojno-izobraževalnega procesa zaradi izbruha COVID-19 virusa je preprečila izvedbo klasičnega športnega dne. Dijakom smo posredovali kratka in jasna navodila o samem poteku in realizaciji športnega dne. Športno dejavnost so lahko izvedli sami ali v krogu svoje družine. V okviru veljavnih omejitev smo jim predlagali, da izberejo čim več športnih dejavnosti v naravi. Dopustili smo, da lahko izvedejo športni dan doma, če imajo za izvedbo ustrezne pogoje. Športni dan so izvedli v dopoldanskem času od 8. do 13. ure. Vse dejavnosti so trajale 2 uri ali več. Ker so si dijaki in dijakinje lahko izbrali poljubno športno dejavnost, smo velik del navodil namenili varnosti in odgovornosti. Najpomembnejša navodila so bila, da:

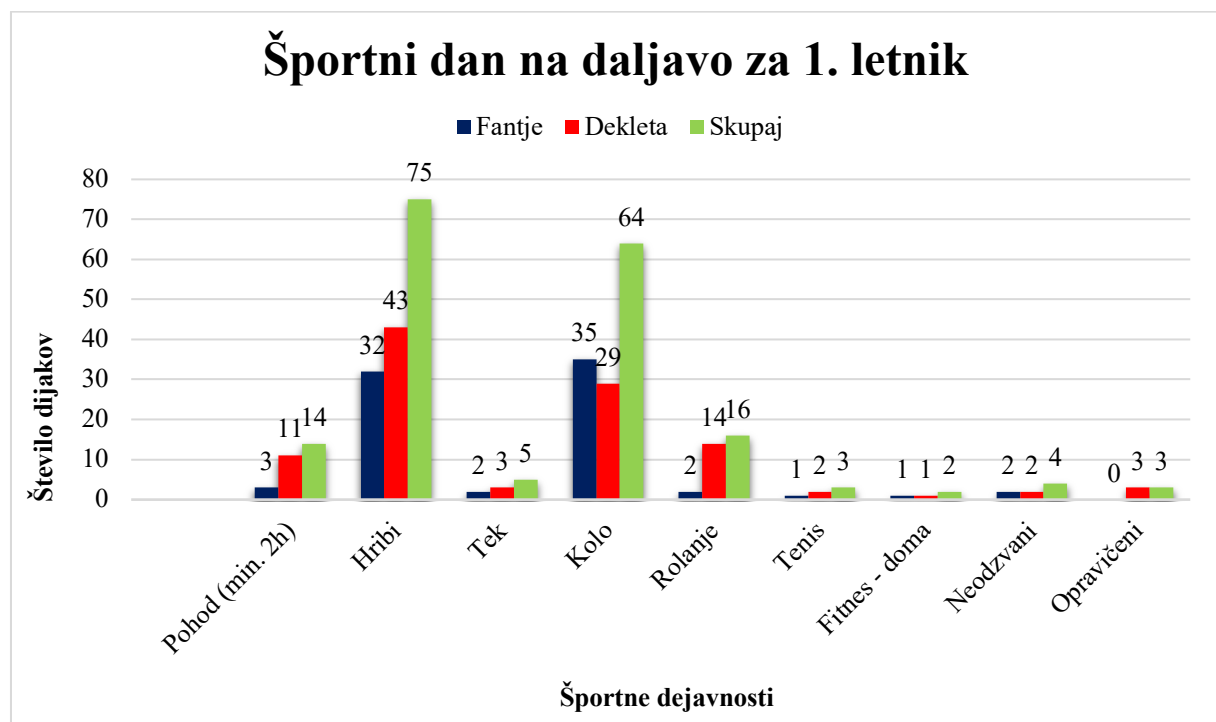
- kolesarji uporabijo kolesarsko čelado in izberejo manj prometne ceste, ki so daleč od glavnih prometnih povezav;
- pohodniki upoštevajo navodila o izbiri nezahtevnih poti; tako so planinske ture opravili na varnih poteh v sredogorju;
- tudi vse druge športne dejavnosti izvedejo varno in predvsem odgovorno.

Mnogi od njih so športni dan izvedli individualno. Ti so v skladu z našimi navodili obvestili svoje starše o izbiri, smeri in trajanju svoje športne dejavnosti. S seboj so vzeli tudi mobilni telefon. Nekateri dijaki so ta dan imeli celo družinski športni dan. Dijaki, ki so bili opravičeni zaradi zdravstvenih razlogov, so poslali opravičila svojim športnim pedagogom.

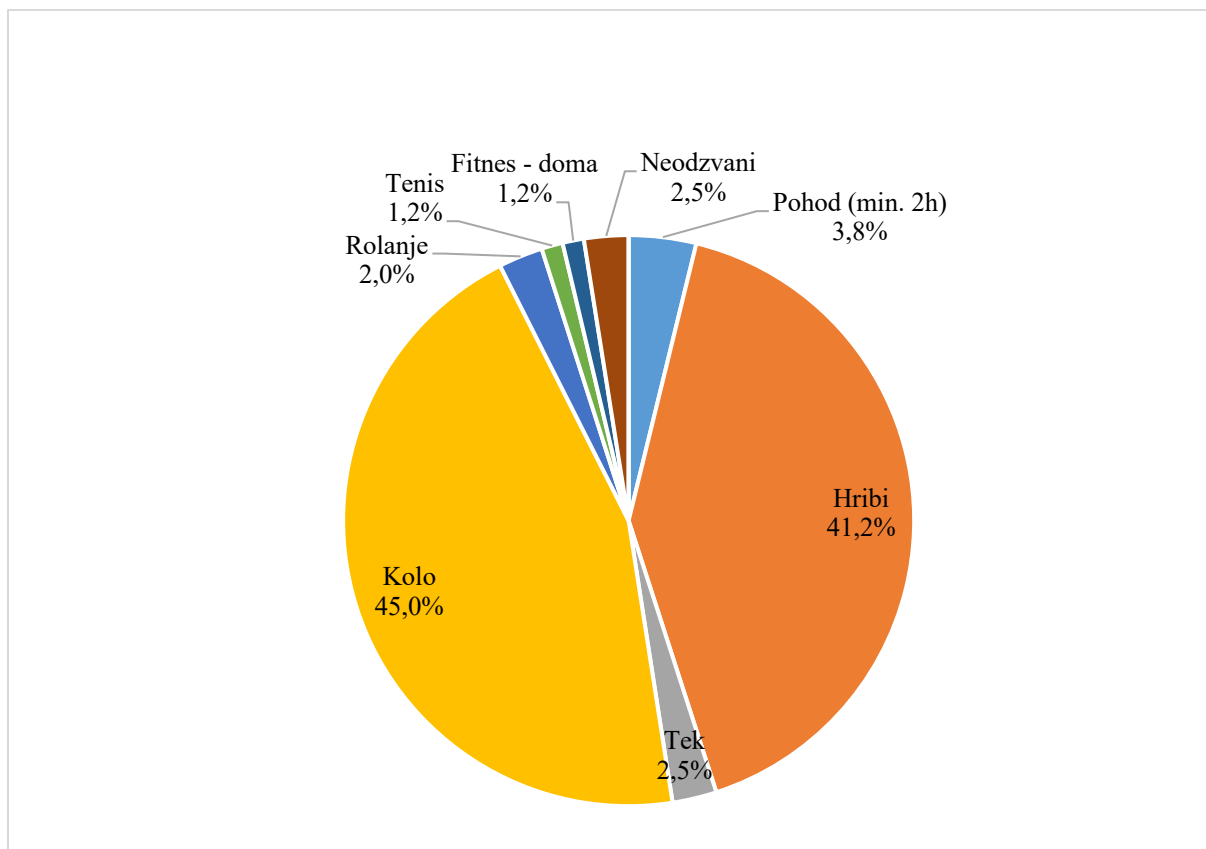
Odziv dijakov je bil izredno velik. Lastna izbira športne dejavnosti jim je prinesla veliko osebnega zadovoljstva.

V prvem letniku je skupaj 186 dijakov, od tega 78 fantov in 108 deklet. Športni dan na daljavo je opravilo kar 182 dijakov, medtem ko se 4 niso odzvali. To pomeni, da je skupaj izpeljalo športni dan 97,8 % dijakov prvega letnika. Trije dijaki so bili zdravniško opravičeni (1,6 %). Pohode v sredogorje je izbralo kar 40,3 % dijakov, medtem ko se je za kolesarjenje odločilo 34,4 % dijakov. Ti dve športni dejavnosti sta bili tudi najbolj množični. Poleg teh dveh dejavnosti izstopata še rolanje (8,6 % udeležencev) in pohodi po ravnem terenu (7,5 % udeležencev); obe dejavnosti sta morali trajati najmanj dve uri. Druge športne dejavnosti so dijaki izbrali v zelo majhnih deležih: fitnes doma je izbralo 1,1 % dijakov, tek 2,6 % in tenis 1,6 %.

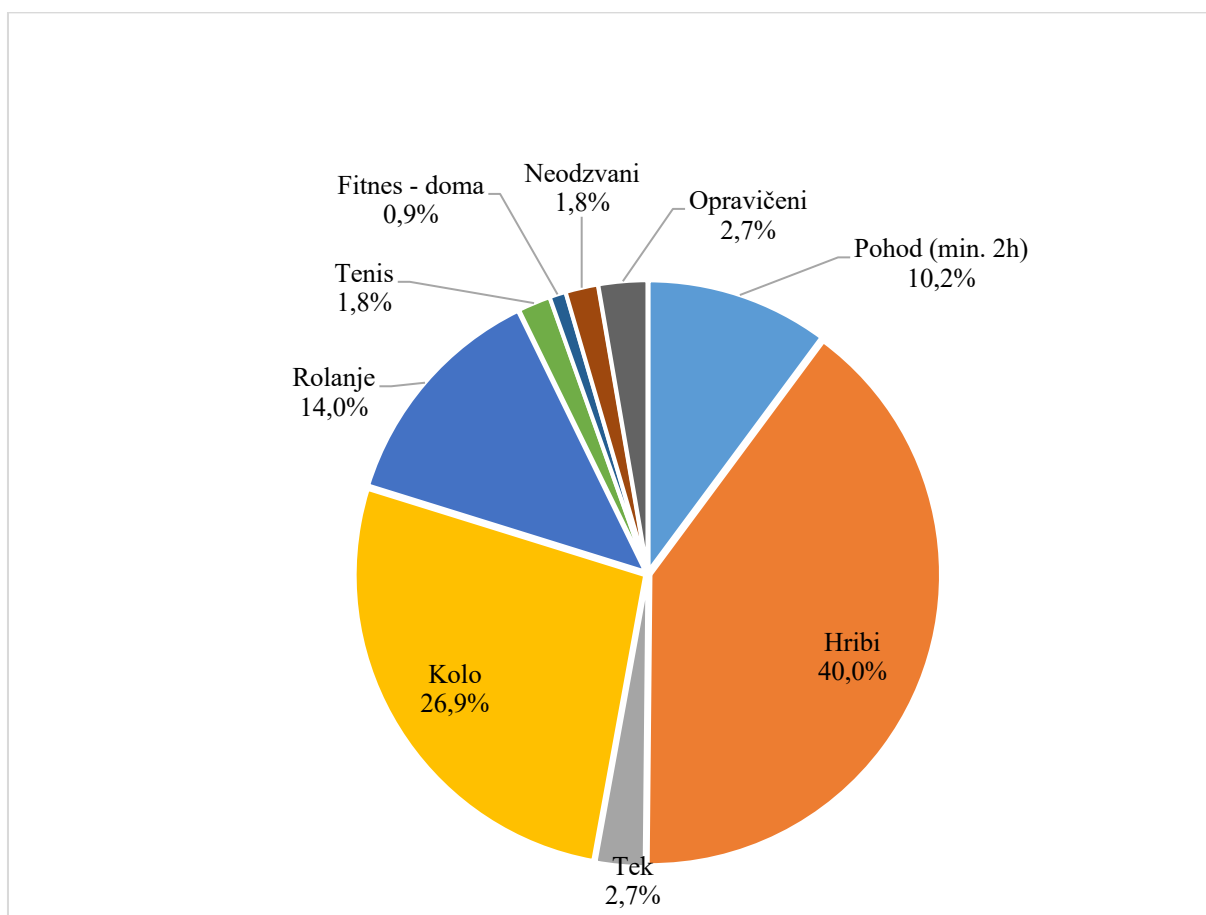
Največ fantov se je odločilo za kolesarjenje (44,8 %) in pohode v hribe (41 %). Pri dekletih jih je največ izbralo pohode v hribe (39,8 %) in kolesarjenje (26,8 %), sledita pa rolanje (12,9 %) in pohodi po ravnem (10,1 %). Ostale športne dejavnosti so dekleta izbrala v manjši meri.



Slika 1. Udeležba dijakov 1. letnika na športnem dnevu na daljavo.

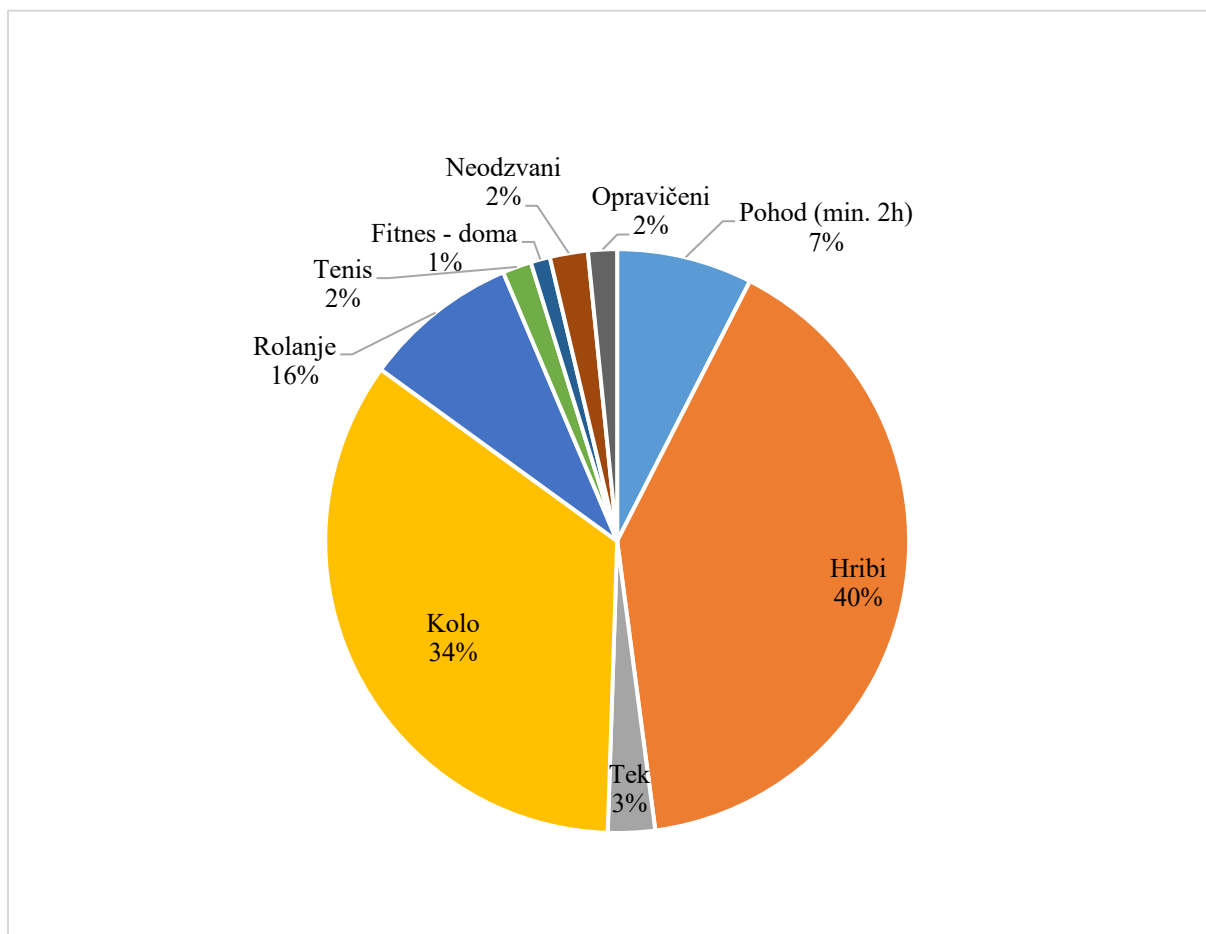


Slika 2. Izbor vsebin na športnem dnevu - fanti.



Slika 3. Izbor vsebin na športnem dnevu - dekleta.





Slika 4. Izbor posameznih športnih dejavnosti – dijaki in dijakinje.

## SKLEP

Športni pedagogi smo bili zelo zadovoljni z izredno velikim odzivom dijakov. Od njih smo prejeli veliko pozitivnih vtisov o takšni izvedbi športnega dne. Po odzivih dijakov sodeč so bili resnično zelo navdušeni nad lastno izbiro športne dejavnosti. Ugotavljamo, da je bil časovni okvir za izvedbo dejavnosti primeren, verodostojnost športnih poročil in celotno slikovno gradivo pa so bili resnični. Še pred izvedbo športnega dne smo imeli športni pedagogi nekaj pomislekov glede izvedbe športnega dne na daljavo. Ti so se izkazali za nepotrebne. Dijaki so nam vsa gradiva poslali do konca omenjenega dne. V imenu vseh športnih pedagogov jih moram pohvaliti za odgovorno in korektno izvedbo športnega dne ter vestno oddajo poročil.

Menim, da bi v prihodnje pohodništvo v sredogorje brez zadržkov lahko vključili v klasični športni dan. Prepričan sem, da bi z izbiro varnih in tudi ne pretežkih poti v sredogorju počasi zopet pri dijakih vzbudili interes za obisk naših prelepih gora.

Avtor: Janez Mali, Gimnazija Kranj  
 Kontakt avtorja: [janez.mali@gimkr.si](mailto:janez.mali@gimkr.si)

# VKLJUČEVANJE NOGOMETNIH VSEBIN V ŠOLSKE PROGRAME OB VRNITVI V ŠOLO, KO JE TREBA ZAGOTOVITI VARNO MEDSEBOJNO RAZDALJO VADEČIH ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE Z VIRUSOM SARS-COV-2

Marko Pocrnjič in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Nogomet je igra, kjer sta, za razliko od rokometu, košarke in odbojke, še dodatno pomembni usklajenost (koordinacija) in veščine z nogami (tehnika gibanj z žogo z nogami). Nogomet je lahko za zabavo preprost, v tekmovalne in poklicne namene pa zahteven in dovršen šport. Igra se lahko na različnih površinah in v različnih okoljih. Organizacijsko ne zahteva veliko. Privlačen je tako za fante kot dekleta. Za majhno populacijo ljudi, kot nas je v Sloveniji, je še posebej odločilno, da učitelji športne vzgoje sprejmejo poslanstvo in odgovornost, da že v šoli, po najboljših močeh, vključujejo v šolske programe raznovrstne in natančne gibalne izvedbe različnih športnih vsebin, tudi nogometnih. Med izvedbo nogometnih vsebin je veliko možnosti medsebojnega stika med vadečimi, pred drugimi športnimi igrami pa ima to prednost, da pri vadbi ni stika žoge z rokami in da ga najlažje organiziramo na zunanjih športnih površinah. Pripravili smo priporočila za takšno organizacijo vadbe, ki zagotavlja obsežno in raznovrstno vključevanje nogometnih vsebin v pouk športa oziroma športne vzgoje tudi v času izogibanja okužbam z virusom SARS-CoV-2, hkrati pa omogoča dovolj natančnosti izvedbe, zabave in tekmovalnosti.

**Ključne besede:** šola, nogomet, raznovrstnost, prilagoditve, epidemija.

## UVOD

Z nogometno igro se razvijata sodelovanje (taktika) in ustvarjalnost. Enako kot pri drugih ekipnih športih je igra polna različnih situacij, ki jih je treba reševati tako z vidika gibalnih sposobnosti: koordinacije, hitrosti, moči, ravnotežja, natančnosti, gibljivosti; gibalnih struktur oziroma tehnik gibanja brez in z žogo; kakor tudi z uporabo miselnih procesov opazovanja, zaznavanja, prostorske predstavljalnosti, razmišljanja, reševanja, odločanja, ustvarjanja (Kočar, 2020; Leskovar, 2020; Železnik, 2020). Uspešnost reševanja številnih in različnih situacij je odvisna tudi od sodelovanja med igralci. Pri vsaki vadbi z nogometnimi vsebinami se razvijajo vsi vidiki funkcionalnih zmogljivosti človeka: aerobna in anaerobna vzdržljivost, delovanje dihalnega, krvožilnega sistema in sistemov za tvorbo energije (Železnik, 2020). Ob igri nogometu se večina otrok sprosti do te mere, da lahko prihaja tudi do napetih situacij, prek katerih lahko učitelj spozna številne osebnostne lastnosti otrok: vztrajnost, doslednost, spoštovanje in upoštevanje pravil ter sodelovanje vseh udeležencev igre. Učitelj lahko s primernim vodenjem vpliva tudi na sprejemljivo vključevanje otrok v družbo.

Nogometna igra oziroma strukturirana nogometna vadba se lahko uporablja tako v zabavne, sproščene namene, kot tudi za prve korake natančnejših izvedb gibanj brez žoge in predvsem z žogo z nogami, pa vse do najzahtevnejših tekmovalnih dosežkov. Vsekakor se bi moral vsak športni strokovnjak zavedati, da ima tudi vadba v šoli pomemben temeljni namen ustvarjanja pogojev za zdravo, bogato in morda tudi tekmovalno življenje otrok in mladine.

Za nogometno igro in nogometne vsebine ni treba otrok in mladine posebej navduševati, zelo pomembno pa je poudarjati pomen upoštevanja temeljnih didaktičnih načel:

- nujna je vsakokratna postopna priprava na nogometno vadbo (zaradi zdravja), saj je obdobje šolanja na daljavo povzročilo izrazit upad gibalnih sposobnosti (SLOfit, 2020);

- izbira nogometnih gibov mora biti čim raznovrstnejša zaradi večjega vpliva na razvoj mlade osebnosti in zaradi ponudbe strukturno zelo enostranska gibanja med obdobjem šolanja na daljavo;
- gibanja z žogo z nogami je treba povezovati z gibanji iz drugih športov;
- primerno hitrost izvajanja, težavnost, sestavljenost in različne možne kombinacije gibanj naj učitelj vedno prilagodi starosti učencev in njihovem znanju;
- pomembnejše kot »popularizacija« nogometa je vodenje mladih osebnosti z miselnostjo, da dosegajo uspešnost z natančnim, potrpežljivim, rednim delom; pri tem izpopolnjujejo sebe, a ne na račun napake ali celo škodovanja sošolcu na nasprotni strani.

V preteklem letu se je človeštvo znašlo v situaciji, ko je treba še dodatno poskrbeti za varovanje zdravja, hkrati pa ni zaželeno, da bi se zapostavila katera koli športna vadba, prav tako tudi ne nogometna. Poseben izziv za učitelje športne vzgoje je primerno organiziranje vadbe, da bo ta varna, a še vedno dovolj kakovostna, zdrava, raznovrstna, učinkovita in smiselna. V nadaljevanju bomo predstavili vsebino, organizacijo in usmeritve za vključevanje nogometnih vsebin v pouk športa/športne vzgoje v času povečane možnosti virusne okužbe s SARS-CoV-2 po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2020).

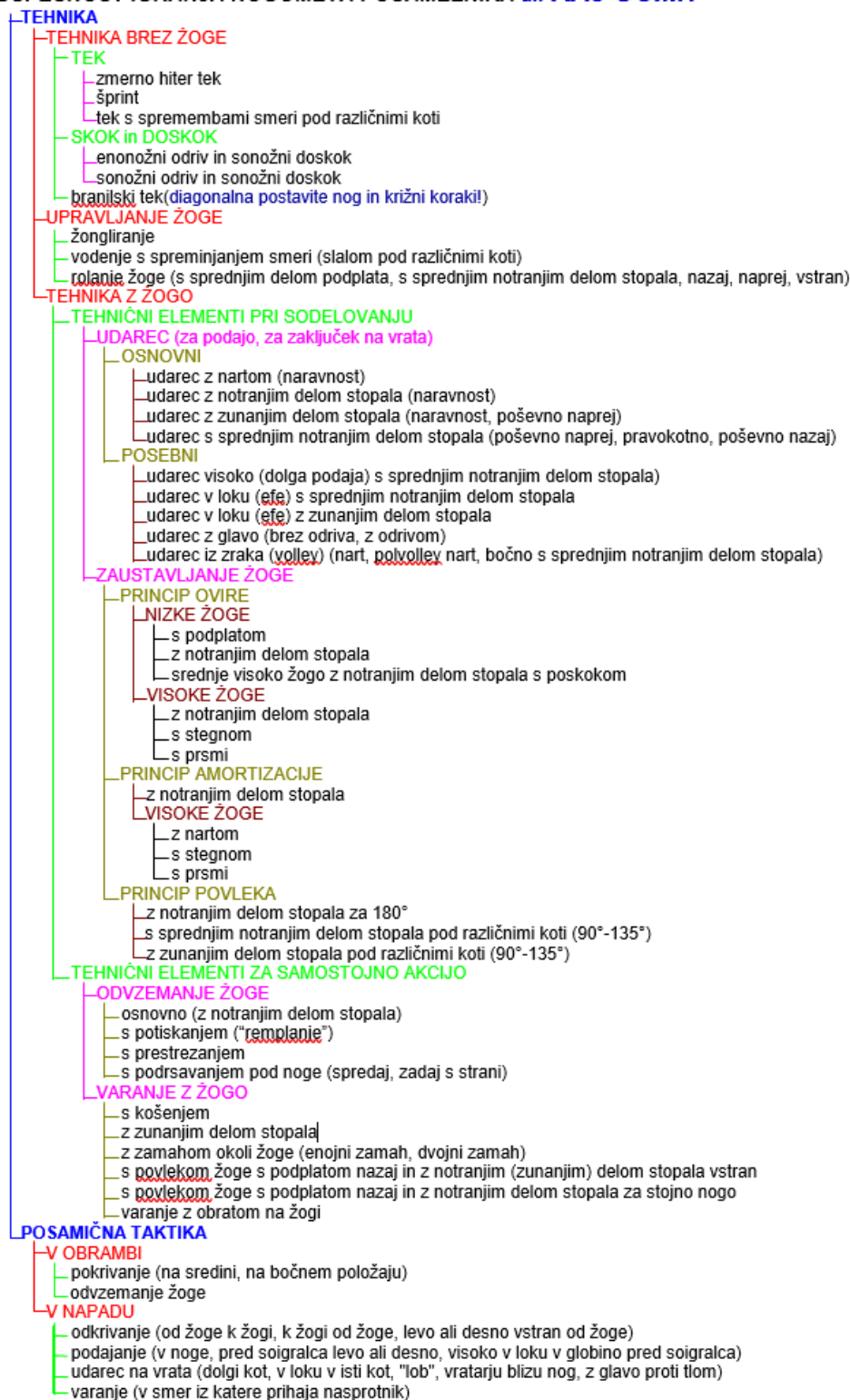
## **VSEBINA, ORGANIZACIJA IN USMERITVE ZA VKLJUČEVANJE NOGOMETNIH VSEBIN V POUK ŠPORTA V ČASU POVEČANE MOŽNOSTI VIRUSNE OKUŽBE S SARS-COV-2**

Splošni napotek je, da nobenih gibalnih vsebin, ki vključujejo telesni stik posameznikov, ni priporočljivo izvajati, zato v ure športa v osnovnih šolah in športne vzgoje v srednjih šolah z nogometno vsebino poudarjeno vključujemo različne vaje z žogo z nogami za posameznika. Učitelj in učenci si pred začetkom in ob koncu ure temeljito umijejo roke. Pri vadbi je učitelj pozoren, da si učenci med seboj ne izmenjujejo pripomočkov. Učenec celotno uro vse vaje izvaja samo s svojo žogo, ki mu jo je pred začetkom ure razkužil in dodelil učitelj. S predlagano organizacijo in dodatnim spodbujanjem učitelj poskrbi, da ohranjajo priporočeno varnostno razdaljo (Slika 2).

- A. Usmeritve za izbiro in sestavljanje različnih temeljnih gibalnih dražljajev v posamičnih vajah, katerih namen je razvijanje usklajenega gibanja celotnega telesa in upravljanje različnih žog z nogo:
  1. Učitelj naj pri vseh nalogah obvezno načrtuje enako število ponovitev z levo in desno nogo.
  2. Sestavi naj naloge z uporabo različnih delov stopala. Učencem naj pripravi različne dražljaje, tako da spretno uporabljajo sprednji del podplata, sprednji notranji del stopala, zunanji del stopala, nart, notranji del stopala (čim manj!!!), občasno lahko tudi konico in peto stopala.
  3. Žogo, po možnosti različnih velikosti in tudi oblik, naj učenci kotalijo z nogo (»rolajo«) in vodijo v različnih smereh in pod različnimi koti: naravnost, poševno, naprej, nazaj, okoli, mimo, skozi različne ovire (stožci, palice, obroči), v krogu, kvadratu, trikotniku.
  4. Pri starejših učencih in dijakih naj učitelj dodaja prestopanja žoge naprej, nazaj, vstran, poševno vstran. V to skupino lahko uvrsti tudi skoke čez žogo in zamahovanja z nogo okoli žoge.
  5. Pri starejših lahko vključi tudi povleke žoge vstran, nazaj, pod različnimi koti, pred nogami, za stojno nogo.
  6. Veliko je možnosti udarjanja žoge samo na mestu (učenci ponazorijo udarec) ali v odbojno površino ali v različne cilje oziroma skozi cilje.
  7. Če je možnost odbojne površine (ograjeno igrišče, delo v dvorani), naj učitelj vključi različne možnosti zaustavljanja žoge: z odbojem od dela telesa, povlekom žoge v smer nadaljevanja gibanja in z ublažitvijo gibanja žoge.
  8. Za srednješolce so primerne tudi vaje poigravanja žoge v zraku z vsemi deli stopala, najprej, na lažji način, s pomočjo vmesnega odboja žoge od podlage do, postopoma, brez vmesnega odboja žoge od podlage.

- B. Usmeritve za izbiro in sestavljanje različnih elementov natančnejše nogometne tehnike in posamične taktike (Slika 1):
1. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je vključenih v učni program najmanj nogometnih tehničnih elementov, še posebej v šoli pa ne izvajamo taktičnih elementov.
  2. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju tehnične elemente iz prvega obdobja ponovimo v zahtevnejših pogojih in dodamo še nekaj novih. V 6. razredu lahko dodamo taktiko pokrivanja pred golom, taktiko zaključka na gol in taktiko odkrivanja.
  3. V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in v srednji šoli ponavljamo tehnične elemente iz prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja v zahtevnejših pogojih, še povečujemo hitrost izvedbe, vzdržljivost, sestavljenost nalog. Ponovimo ali dodamo, če še nismo, že prej omenjene elemente posamične taktike. Glede na pripravljenost skupine učencev oziroma dijakov dodamo udarce iz zraka, zapletenejša preigravanja z žogo in udarjanje žoge z zunanjim in sprednjim notranjim delom stopala v loku, zaustavljanja žoge z ublažitvijo gibanja žoge.
  4. Postopoma zahtevamo samo več doslednosti, natančnosti, dovršenosti in raznovrstnosti v gibalni izvedbi.
  5. Natančnost učenja nogometne tehnike nato učenci oziroma dijaki uporabijo še v pogojih posamičnega medsebojnega tekmovanja na poligonu ali tehnično-taktičnih vajah (TE-TA) z ali brez zaključka na gol (Slika 2).
  6. Število tehničnih in elementov posamične taktike je v največji meri odvisno od znanja učitelja, zato ni smiselno elemente številčno opredeljevati po vzgojno-izobraževalnih obdobjih.

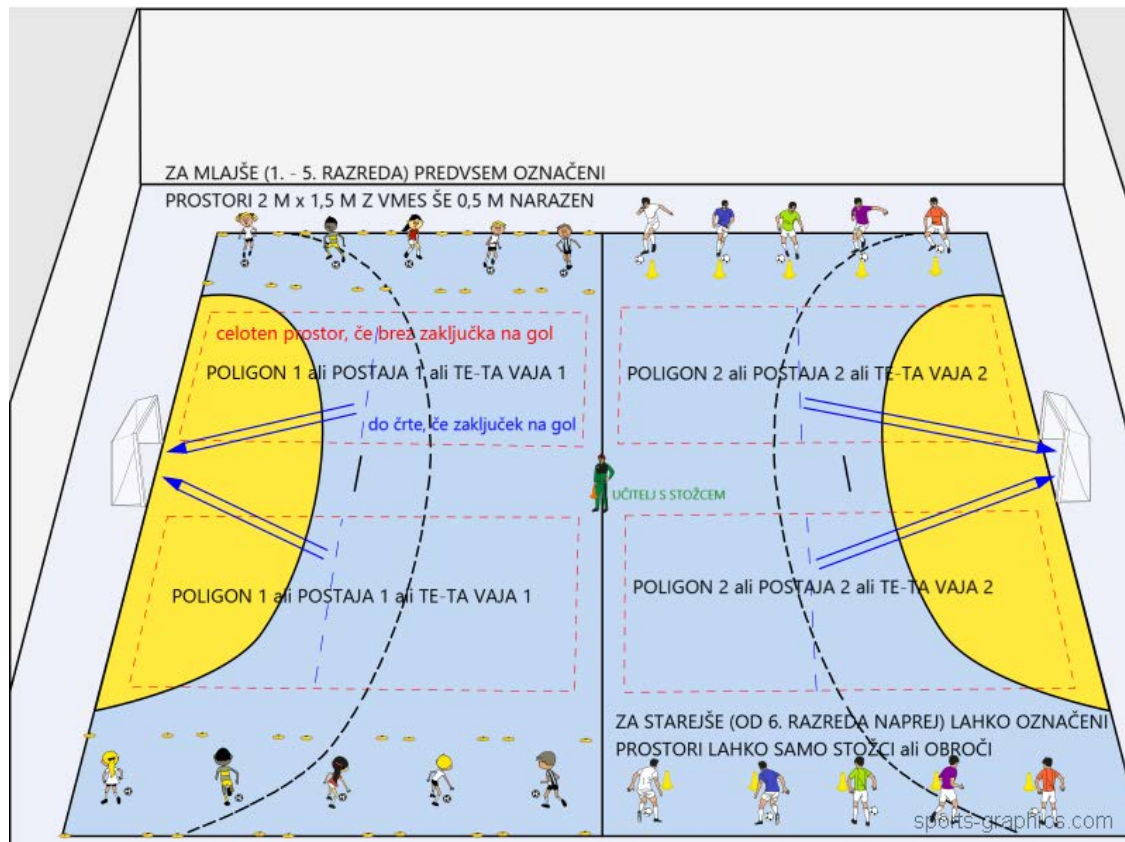
## USPEŠNOST IGRANJA NOGOMETA POSAMEZNIKA ali KAJ UČIM?



Slika 1. Nabor elementov nogometne tehnike in posamične taktike.

Vsi izbrani različni gibalni dražljaji po usmeritvah A) in B) (Slika 1) in predlagana organizacija vadbe (Slika 2) se lahko izvajajo z učenci v vseh obdobjih osnovne šole in z dijaki v programih športne vzgoje v srednji šoli. Učitelj športne vzgoje določi primerno hitrost izvajanja, težavnost, sestavljenost in različne mogoče kombinacije predlaganih gibanj glede na starost in znanje vadečih. Uporabni so v vseh delih vadbe, tako v uvodnem, kot tudi v glavnem in sklepnem delu. Predlagano organizacijo dela lahko učitelj uporablja za spoznavanje novih vsebin, utrjevanje in za uporabo naučenih vsebin v

različnih zahtevnejših pogojih, v tem primeru medsebojnega posamičnega tekmovanja (po parih, v dveh nasprotnih si skupinah, vse štiri skupine).



Slika 2. Primer organizacije dela, kjer je razdalja med vadečimi lahko ves čas pod nadzorom.

Na Sliki 2 predlagamo organizacijo dela, ki zagotavlja ves čas vadbe varno razdaljo, tako da pri mlajših do 11. leta še posebej nazorno označimo prostor 1,5 metra v širino in 2 metra v globino z nizkimi talnimi oznakami (klobuček, palačinke). Med prostori je še dodatno 0,5 metrov razdalje. Pri starejših učencih lahko ravno tako uporabljamo tako označene prostore, običajno pa bo dovolj že stožec. Učence razdelimo na štiri skupine, ki po izvedbi določenih vaj v svojem prostoru nato tekmujejo še na poligonu ali TE-TA vaji z zaključkom na gol (po parih iz nasproti stoječih skupin ali iz vsake skupine po en). Na Sliki 2 so z rdečo prekinjeno črto označeni deli površine za vadbo, kjer naj bi učitelj pripravil vsaj en poligon ali eno TE-TA vajo ali sestavljeno delo na postaji z možnostjo tudi zaključnega udarca na gol. Če bi hotel učitelj še več različnih gibalnih dražljajev, bi pripravil po en različen poligon ali TE-TA vajo ali postajo na vsaki polovici.

V označenih prostorih ali pred stožci in okoli njih učenci izvajajo različne vaje, učitelj pa lahko vedno prilagodi količino in težavnost glede na vadeče. To pomeni, da lahko organizacijo vadbe pripravi že pred začetkom pouka tisti dan, nato pa se čez celoten dan in različne razrede samo spreminjajo številčnost, hitrost, zahtevnost in sestavljenost gibalnih dražljajev glede na cilje vadbe za določeno starostno skupino.

## SKLEP

Za dodatno pomoč, ideje, zamisli in rešitve, s katerimi si lahko učitelji tudi v šoli precej pomagajo, priporočamo naslednje vire: Kočar (2020); Leskovar (2020) in Železnik (2012). V njih je predvsem veliko slikovnih prikazov z usmeritvami, predstavljenimi v tem prispevku; učitelj si jih lahko priredi za potrebe vadbe v šoli; primerni so za oba spola tako pri rednem pouku športa oziroma športne vzgoje, kot tudi pri izbirnih predmetih s področja športa ali interesnih dejavnostih. Nekatere zanimive vaje so uporabne tudi v daljšem gibalnem odmoru. Gotovo pa je nogometna vadba v tem obdobju, ko

je še vedno možnost povečane okužbe, dobrodošla, saj jo lahko izvajamo zunaj, učenci se žoge ne dotikajo z rokami, z vadbo pa tudi uspešno vplivamo na ponovno socializacijo učencev, saj je nogomet športna igra, kjer vsak posameznik predstavlja pomemben člen v iskanju najučinkovitejših rešitev posamezne skupine, v katero je vključen.

## VIRI

- Kočar, P. (2020). *Letni program vadbe 8-letnikov v nogometu* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Leskovar, A. (2020). *Program osemnedenskega pripravljalnega obdobja mladih nogometašev* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- NIJZ - Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). *Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2*. Pridobljeno iz (11.1.2021): <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>
- SLOfit (2020). *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19*. Novinarska konferenca, 22. september 2020. Pridobljeno iz [www.slofit.org](http://www.slofit.org)
- Železnik, M. (2012). *Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 d 8 let* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

**Avtorja:** Marko Pocrnjic in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorja:** [marko.pocrnjic@fsp.uni-lj.si](mailto:marko.pocrnjic@fsp.uni-lj.si)



# OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA IN RAZVIJANJE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI PRI POUKU ŠPORTA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Petra Rankel, OŠ Kolezija Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Prispevek predstavlja primer pouka na daljavo pri predmetu šport v 9. razredu. V šestih tednih smo pri vsebinskem sklopu splošna kondicijska priprava uresničevali cilje, povezane z oblikovanjem zdravega življenjskega sloga, in razvijali aerobno vzdržljivost. Vsebinski sklop smo zaključili z individualnim načrtom vadbe, izdelkom, ki je bil dokaz razumevanja in povezovanja obravnavanih vsebin in ki ima za učence uporabno vrednost. Z njegovo pomočjo namreč lahko svoje vadbe še vedno nadgrajujejo in tako izpopolnjujejo svoje znanje

**Ključne besede:** osnovna šola, šport, šolanje na daljavo, individualni načrt vadbe.

## UVOD

V pedagoškem poklicu se neprestano soočamo z različnimi ovirami in izzivi, vendar do zdaj še nismo bili pred takšno preizkušnjo, kot jo predstavlja šolanje na daljavo zaradi epidemije COVID-19. S smernicami in priporočili Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki so predstavljale okvir udejevanja, in s pomočjo učnega načrta za predmet šport (Kovač idr., 2011), ki dopušča določeno stopnjo avtonomije, smo bili učitelji po začetnem krču prisiljeni stopiti iz svoje cone udobja in pouk na daljavo zastaviti na nov, svež način.

Po premisleku smo se odločili, da bomo z učenci<sup>1</sup> med šolanjem na daljavo sledili splošnemu cilju predmeta, oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Ta cilj je sicer aktualen tudi pri izpeljavi rednega pouka v telovadnici, vendar zaradi jutranjega vstajanja med delavnikom, že pripravljene malice in kosila ter rednih ur športa ne pride toliko do izraza kot v času šolanja na daljavo. Zaradi negativnih posledic daljšega časa, ki ga učenci presedijo za računalnikom, smo posebno pozornost namenili tudi razvoju aerobne vzdržljivosti. Namen vadbe je bil učencem predstaviti, kaj vse vključuje zdrav življenjski slog, zakaj je treba znati prisluhniti svojemu telesu in počutju, kako izbrati sebi primerno gibalno dejavnost in kako si pripraviti individualni program vadbe. Vsebine oz. znanje smo sistematično dopolnjevali iz tedna v teden, ker pa ni bilo jasno, koliko časa bo šolanje na daljavo trajalo, smo vsebine načrtovali tako, da bi z njimi lahko nadaljevali tudi ob vrnitvi v šolo. Zaradi morebitne zahteve po pridobivanju ocen je bil končni cilj izdelati individualni načrt vadbe – izdelek, ki je rezultat razumevanja in povezovanja obravnavanih vsebin; z njim smo vsebinski sklop zaokročili in zaključili.

## POTEK DELA

Na začetku vsakega od šestih tednov smo v spletni učilnici objavili vsebino, ki smo jo napovedali z uvodnim aktivacijskim vprašanjem. Namen vprašanja je bil aktivirati učence, spodbuditi njihovo zanimanje in jih s tem pripraviti k dejavnemu sodelovanju na gibalnem ter miselnem področju. Sledila je predstavitev namena tematskega sklopa in vsebine, pri čemer smo uporabljali kratke, pregledne videoposnetke. Zaradi različnih stopenj znanja angleškega jezika smo učence opozorili na možnost nastavitve slovenskih podnapisov.

<sup>1</sup>V prispevku bomo uporabljali izraz učenec za oba spola.

Po uvodnem delu smo učencem ponudili tri dejavnosti, ki so se vključevale v obravnavano vsebino. Na primerno ogrevanje in sproščanje z razteznimi vajami smo jih opominjali le prvi teden. Od drugega tedna dalje je bila to naloga učencev samih. Vsako tedensko vadbeno dejavnost smo zaključili z vprašanjem, s katerim smo preverili znanje obravnavane vsebine in napovedali naslednjo. Odgovore na postavljeno vprašanje so učenci oddali v spletno učilnico. Vsak teden sproti smo učence na videokonferenčnem srečanju tudi opozarjali in spodbujali, naj bodo dejavni vsak dan, ne glede na to, ali je na urniku predmet šport. V nadaljevanju je predstavljen potek dela v posameznem tednu:

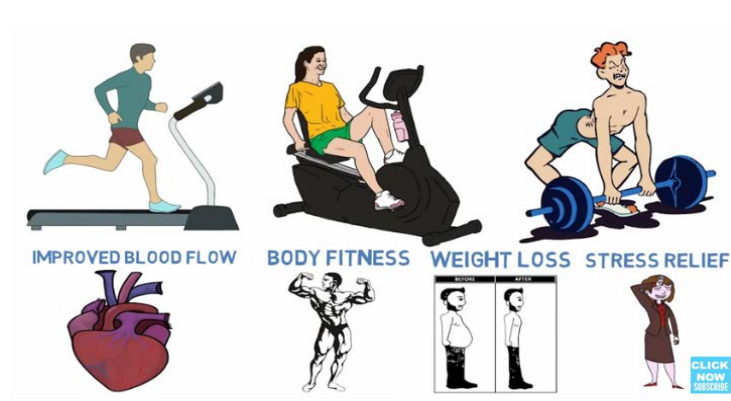
## 1. teden – pomembnost telesne dejavnosti

(prejeta navodila in oddaja odgovorov v spletno učilnico)

Namen dejavnosti: ugotoviti raven predznanja o tem, kakšni so pozitivni učinki telesne dejavnosti na človekovo počutje, in razvijati splošno kondicijo.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da gibanje pozitivno vpliva tako na telo kot na možgane?

Kratek opis dejavnosti: Za lažji začetek in aktivacijo predznanja učencev smo prvi teden šolanja na daljavo začeli z že znano vsebino in uvodnim vprašanjem. S pomočjo posnetka (Slika 1) so učenci ponovili pozitivne vplive rednega gibanja na zdravje, nato so se samostojno ogreli in opravili eno od treh ponujenih dejavnosti – vadbo z utežmi, pilates ali zumbo.



10 Benefits Of Exercise On The Brain And Body - Why You Need Exercise

*Slika 1.* 10 koristi vadbe na možgane in telo – zakaj je treba vaditi (10 Benefits Of Exercise On The Brain And Body - Why You Need Exercise; vir: [https://www.youtube.com/watch?v=yTL\\_bNvXJ9s&-feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=yTL_bNvXJ9s&-feature=emb_title)).

Vprašanje za razmislek: Katere pozitivne koristi (učinke) za možgane si dosegeš z današnjo vadbo in katere za telo?

Napoved naslednje ure: Pri uri športa ste že uporabljali pedometre in preračunavali porabljene kalorije. Naslednji teden bomo to dejavnost ponovili. Kako? Pustite se presenetiti ... Ugotavljali pa bomo tudi širino nasmeha oz. odziv vaših staršev.

## 2. teden – prehrana in kalorije

(navodila v spletni učilnici in videokonferenca)

Predznanje: Učenci so pri pouku že merili porabo kalorij s pomočjo pedometrov, kar nekaj jih je takrat uporabilo tudi aplikacijo o prikazu porabe kalorij pri različnih dejavnostih na svojih pametnih urah. Kdor pedometra oz. aplikacije ni imel, je uporabil navadno uro oz. štoparico in opisal svoje počutje po opravljeni vadbi.

Namen dejavnosti: ohranjati oziroma razvijati splošno kondicijo, ugotoviti, koliko kalorij porabimo pri izbrani vadbi (učenci so izbrali eno od treh ponujenih vadb) in spoznati smernice zdrave prehrane pred treningom in po njem.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Pred kratkim smo pri uri športa merili število korakov in porabo kalorij. Se še spomnite, katero hrano (sladico) bi si po vadbi lahko privoščili? Danes vam ponujamo dejavnosti, kjer odrasli vadijo in porabljajo kalorije. Kaj menite, kdo bo porabil več kalorij, vi ali odrasli na posnetku (Slika 2)?

Kratek opis dejavnosti:

Dejavnost te ure je bila razdeljena na tri dele:

a) V uvodnem delu ure so učenci prebrali smernice zdrave in primerne prehrane športnikov pred treningom in po njem, ki sva jih pripravila s sodelavcem. Po samostojnem ogrevanju so v prvem delu vadbene ure izbrali eno od ponujenih dejavnosti na posnetku in jo izvajali 30 minut. Merili so porabo kalorij in jo primerjali s porabo kalorij osebe na posnetku. Učenci, ki kalorij niso merili, so primerjali in opisali svoje počutje med vadbo in po njej.

Primer ene izmed dejavnosti: vadba z utežmi (namesto uteži so učenci uporabili pollitrške plastenke, napolnjene z vodo).



30 Min Beginner Weight Training for Beginners Workout Strength Training Dumbbell Workouts Women Men

*Slika 2.* 30-minutna vadba z utežmi za začetnike (30 Min Beginner Weight Training for Beginners Workout Strength Training Dumbbell Workouts Women Men; vir: <https://www.youtube.com/watch?v=jDF4XiUtXGM>).

b) V drugem delu ure so preračunali in preverili porabo kalorij pri eni izmed spodaj izbranih dejavnosti (Slika 3) oziroma pri domačih opravilih, ki so jih izbrali sami. Učinkovitost so merili z nasmehi njihovih staršev. Glede na oddane komentarje so bili starši navdušeni, predlagali so, da dejavnost ponudimo tudi mlajšim učencem.



Slika 3. Poraba kalorij med gospodinjstvi opravili (vir: <https://www.facebook.com/groups/189430-31584821/permalink/196419751813544>).

Vprašanja za razmislek: Koliko kalorij si porabil? Ali se tvoj rezultat ujema s porabo kalorij na posnetku vadbe, ki si si jo izbral? Mogoče lahko sklepaš, zakaj?

Oziroma:

Če si nisi meril porabe kalorij, kakšna se ti je zdela zahtevnost vadbe na lestvici od 1 (nezahtevno) do 10 (izredno zahtevno)? Zakaj?

Rezultate, počutje med dejavnostjo in po njej ter odzive staršev so učenci sporočili v spletni učilnici.

c) V tretjem delu ure so učenci s pomočjo pripravljenih prosojnic o smernicah zdrave in primerne prehrane športnikov ugotavljali, kako pripraviti zdrav ter primeren obrok pred vadbo in po njej iz trenutne zaloge hrane, ki so jo imeli doma. Fotografijo pripravljenih obrokov so poslali v spletno učilnico, številne ideje pa so si tudi izmenjali med seboj.

Napoved naslednje ure: V tem tednu ste intenzivnost vadbe merili s porabo kalorij in nasmehom vaših staršev, v naslednjem tednu pa bomo pozornost namenili srčnemu utripu in odzivu organizma na povečan napor.

### 3. teden – srčni utrip

(navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci že poznajo in razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem in pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnosti in po njej.

Namen dejavnosti: obnoviti znanje o srčnem utripu, razvijati aerobno vzdržljivost, spoznati in občutiti vpliv aerobne vadbe na organizem.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Pri rednih urah športa smo že spoznali srčni utrip in aerobno vadbo. Srčni utrip smo merili pred dejavnostmi, med njimi in po njih, srčnega utripa v mirovanju pa nismo mogli izmeriti. Se še spomniš, zakaj?

Kratek opis dejavnosti: Za boljše razumevanje in teoretični uvod so si učenci ogledali posnetek Katarine Bizjak Slanič, profesorice športne vzgoje, kjer nazorno in pregledno predstavi srčni utrip in aerobna območja vadbe (Slika 4). V nadaljevanju so poleg ugotavljanja svojega povprečnega srčnega utripa v mirovanju, svojega maksimalnega srčnega utripa in aerobnih območij opravili dve izmed štirih ponujenih vadb (tek v naravi ob priporočilih NIJZ, pilates, zumba, tabata) in ugotavljali, v katerem območju so vadili. Svoje ugotovitve so sporočili v spletno učilnico.



Slika 4. Odziv organizma na napor Športna s Katarino (vir: [https://www.youtube.com/watch?v=99-zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTelKh\\_ITWSCfLI\\_fRh&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=99-zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTelKh_ITWSCfLI_fRh&index=1)).

Vprašanje za razmislek: Kaj misliš, na kakšen način bi moral obremeniti oziroma razbremeniti svoje telo med izbrano vadbo, da bi spremenil območje vadbe?

Napoved vsebine naslednje dejavnosti: Poleg telesne dejavnosti je zelo pomemben tudi kakovosten spanec. Kaj kakovosten spanec pomeni in zakaj je tako pomemben, bomo spoznali naslednji teden. In ne, ne bomo prespali ur športa!

#### 4. teden – spanje in dejavni počitek (navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci so že spoznali vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej ter srčni utrip in odziv organizma na napor.

Namen dejavnosti: ugotoviti, zakaj je kakovosten spanec pomemben, ali aerobne dejavnosti pozitivno vplivajo na spanec/počitek in ali dejaven odmor vpliva na lažje učenje in šolsko delo.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da je poleg dolžine spanca pomembno tudi, kdaj zaspiš? In da kakovosten spanec vpliva na tvojo učno in gibalno uspešnost?

Kratek opis dejavnosti: Učenci so s pomočjo videoposnetkov (Slika 5) spoznali, zakaj je spanje pomembno in kakšna je povezava med spanjem in športno uspešnostjo.



Sleep and Teens

Slika 5. Spanje in najstniki (Sleep and Teens; vir: <https://www.youtube.com/watch?v=eaeIOvmjfVQ>).



Sleep 101 - Sleep And Physical Activity

*Slika 6.* Osnove spanja – spanje in telesna dejavnost (Sleep 101 – Sleep And Physical Activity; vir: <https://www.youtube.com/watch?v=eaeIOvmjfVQ>).

V tem tednu so učenci spremljali količino in kakovost svojega spanca ter počutje ob opravljenih aerobnih dejavnostih, ki so bile ponujene v spletni učilnici oziroma so jih ob upoštevanju priporočil NIJZ izbrali sami. Spodbujali smo jih tudi k izvajanju teh dejavnosti med dejavnimi odmori.

Vprašanja za razmislek: Si že ugotovil, koliko ur spanja potrebuješ za uspešen delovni dan? Koliko dejavnih odmorov se ti zdi smiselno opraviti v dopoldanskem času, ko poteka pouk na daljavo?

Podatke o količini in kakovosti spanja ter ugotovitve o učinkih dejavnih odmorov na počutje in šolsko delo so učenci oddali v spletno učilnico.

Napoved naslednje ure in aktivacija predznanja: Ste bili kdaj pozorni na količino dnevno zaužite tekočine? Mogoče veste, koliko tekočine je primerno zaužiti in kaj to pomeni za vas? Na vsa vprašanja bomo odgovorili naslednji teden, ko bomo spoznavali hidracijo oziroma dehidracijo.

## 5. teden – hidracija in dehidracija

(navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci že razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem, poznajo pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor in pomembnost počitka ter dejavnih odmorov.

Namen dejavnosti: seznaniti učence s pomembnostjo hidracije in ugotoviti, koliko tekočine zaužijejo v enem dnevu ter ali je to dovolj glede na njihovo dejavnost.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da je na dan treba zaužiti 2 do 2,5 litra tekočine? Če se ukvarjaš s športom, pa še več! Koliko tekočine pa ti zaužiješ dnevno?

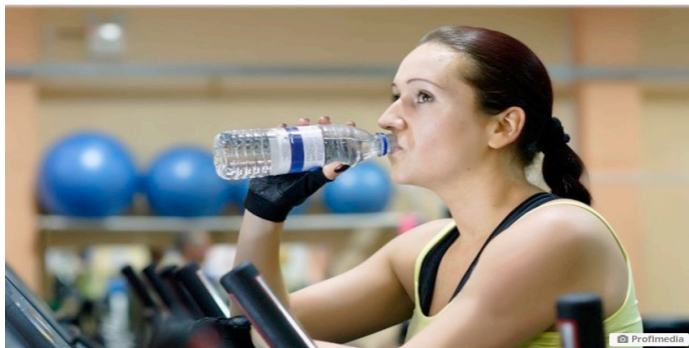
Kratek opis dejavnosti: V uvodnem videoposnetku (Slika 7) so učenci dobili informacije o pomembnosti uživanja tekočine med športno dejavnostjo oziroma so prebrali prispevek *Koliko tekočine potrebujem med vadbo* (Slika 8).





The Importance Of Hydration During Exercise

Slika 7. Pomembnost hidracije med vadbo – The Importance Of Hydration During Exercise (vir: [https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OQr8&list=RDCMUCUGCfw5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start\\_radio=1&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OQr8&list=RDCMUCUGCfw5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start_radio=1&t=0)).



Slika 8. Koliko tekočine potrebujemo med vadbo (vir: <https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/nasveti/koliko-tekocine-potrebujemo-med-vadbo/>).

V preglednico (Preglednica 1) v spletni učilnici so dnevno vpisovali količino zaužite tekočine in svoje opravljene dejavnosti, ki so jih izbrali po svoji želji oziroma so izbirali med vadbami, ki so bile ponujene v preteklih tednih.

Vprašani za razmislek: Ali te je spremljanje količine zaužite tekočine spodbudilo, da si bolj pozoren na hidracijo? Mogoče lahko ugotoviš razliko med prejšnjo dnevno zaužito količino tekočine in sedanjo?

Napoved naslednje vsebine: Do zdaj ste že spoznali vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor, pomembnost počitka in dejavnih odmorov ter pomen nadomeščanja tekočine med vadbo. V naslednjem tednu nas čaka še zadnji korak, s pomočjo katerega bomo sklenili učni sklop o zdravem življenjskem slogu, ki traja že pet tednov.

**6. teden – načrtovanje svoje tedenske vadbe po dogovorjenih merilih, preizkus pripravljenega programa, možnost dopolnitve ali popravkov na podlagi povratne informacije**  
(navodila in oddaja nalog v spletno učilnico, videokonferenca)

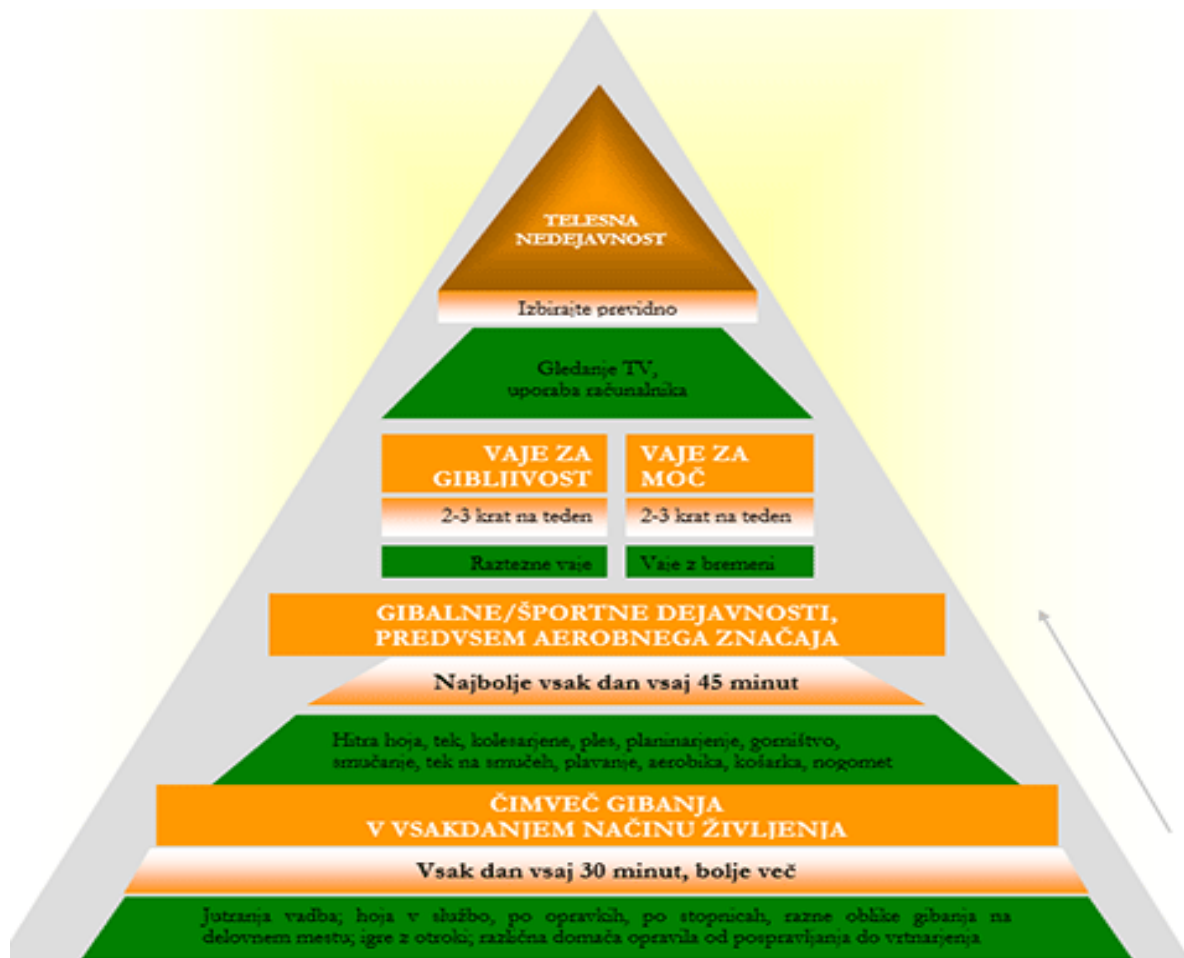
Predznanje: Učenci že poznajo in razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor, pomembnost počitka in dejavnih odmorov ter pomen nadomeščanja tekočine med vadbo.



Namen dejavnosti: izdelati svoj individualni načrt tedenske vadbe po dogovorjenih merilih z namenom izboljšanja splošne kondicije s poudarkom na razvoju vzdržljivosti, ga preizkusiti in ga, po posvetu z učiteljem, popraviti oz. dopolniti.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ste že kdaj slišali za individualni načrt treningov? To je načrt, prilagojen tvojim sposobnostim in potrebam, ki ti ga pripravi trener in za katerega je treba tudi odšteti nekaj denarja. Med šolanjem na daljavo pa ste pridobili dovolj znanja, da individualni načrt treningov pripravite sami zase. Kako? Pozorno berite dalje.

Kratek opis dejavnosti: S pomočjo piramide telesne dejavnosti (Slika 9) so učenci spoznali razmerje med količino aerobnih dejavnosti, vadbo za razvoj moči in vadbo za razvoj gibljivosti.



Slika 9. Piramida telesne dejavnosti (vir: <https://www.mojaobcina.si/dobrova-polhov-gradec/novice/-vsaj-30-minut-zmerne-telesne-vadbe-na-dan.html#gallery-3>).

V razpredelnico (Preglednica 1) so vpisali svoj tedenski program: načrtovane dejavnosti, dejavne odmori, primeren obrok hrane pred vadbo in po njej ter količino tekočine, ki naj bi jo zaužili pred dejavnostjo, med njo in po njej.

Preglednica 1  
Individualni načrt vadbe

INDIVIDUALNI NAČRT VADBE						
Ime in priimek:						
Razred:						
		PON	TOR	SRE	ČET	PET
D O P O L D N E	AEROBNA VADBA (npr. tek, 20 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					
P O P O L D N E	AEROBNA VADBA (npr. rolanje, 30 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					

Primer obroka pred vadbo:  
Primer obroka po vadbi:  
Količina zaužite tekočine pred vadbo:  
Količina zaužite tekočine med vadbo:  
Količina zaužite tekočine po vadbi:  
Kje imam zaenkrat še težave?

Učencem so bila v pomoč gradiva, ki so jih dobili v predhodnih tednih in do katerih so lahko dostopali v spletni učilnici. Če so se pri delu soočili s težavami, so lahko v spletni učilnici našli in ponovno pregledali obravnavane vsebine po posameznih tednih. Učenci-športniki so svoj individualni načrt vadbe pripravili na podlagi svojih treningov (po navodilu trenerja), dopolnili pa so ga z znanjem, pridobljenim pri pouku. Z učenci smo se na videokonferenčnem srečanju dogovorili, kaj je pomembno za uspešno pripravljen individualen načrt vadbe.

Področja opazovanja učenčeve uspešnosti:

poznam in izberem vsaj dve različni aerobni dejavnosti,

- poznam in izberem primerne vaje za moč,
- poznam in izberem primerne vaje za gibljivost,
- načrtujem težje vadbe v popoldanskem času (predpostavka: dopoldan se posvetim šolskim dejavnostim, ki jih prekinem s krajšimi dejavnimi odmori),
- upoštevam ustrezno razmerje med aerobno vadbo, vadbo moči in vadbo gibljivosti,
- pravilno umestim počitek,
- izberem primerna živila in pijačo za obrok pred vadbo in po njej.

Svoje izdelke – programe so učenci sami preizkusili, s tem dobili vpogled v zahtevnost načrtovanega individualnega programa vadbe in ga, po potrebi, spremenili. Konec šestega tedna so individualne načrte oddali v spletno učilnico.

Na podlagi učiteljeve povratne informacije o že doseženih področjih opazovanja učenčeve uspešnosti in priporočilih za morebitne popravke so v sedmem tednu učenci imeli možnost svoje programe popraviti oz. dopolniti in jih oddati v ocenjevanje na podlagi dogovorjenih meril ocenjevanja.

## SKLEP

Med šolanjem na daljavo je uresničevanje določenih ciljev učnega načrta, kot sta ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga (znotraj katerega lahko uvrstimo naslednje kazalnike: ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana; razbremenitev in sprostitvev; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja) (Kovač idr., 2011), vsekakor smiselno.

Pri načrtovanju vsebin pa je vedno treba imeti v mislih učence – kdo so, kako jim vsebine predstaviti na čim bolj zanimiv način, hkrati pa prepoznavati individualne razlike med njimi in vsem omogočiti uspešnost glede na njihove sposobnosti. Pomembna pa je tudi uporabnost/aktualnost obravnavanih vsebin oziroma končnega izdelka v praksi. Ko nam vse te dejavnike uspe povezati, postanejo učenci radovedni in motivirani, učenje učinkovito, pridobljeno znanje pa trajno.

## VIRI

- Bizjak Slanič, K. (2020). *ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR Športna s Katarino*. Pridobljeno iz [https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTelKh\\_ITWSCfLl\\_fRh&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTelKh_ITWSCfLl_fRh&index=1)
- Koliko tekočine potrebujemo med vadbo*. Pridobljeno iz <https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/nasveti/koliko-tekocine-potrebujemo-med-vadbo/>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Piramida telesne dejavnosti*. Pridobljeno iz <https://www.mojaobcina.si/dobrova-polhov-gradec/novice/vsaj-30-minut-zmerne-telesne-vadbe-na-dan.html - gallery-3>
- Poraba kalorij med gospodinjskimi opravili*. Pridobljeno iz <https://www.facebook.com/groups/18943-0315845821/permalink/196419751813544>
- The Importance Of Hydration During Exercise*. Pridobljeno iz [https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OOor8&list=RDCMUCUGCfw5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start\\_radio=1&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OOor8&list=RDCMUCUGCfw5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start_radio=1&t=0)
- 30 Min Beginner Weight Training for Beginners Workout Strength Training Dumbbell Workouts Women Men*. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=jDF4XiUtXGM>
- 10 Benefits Of Exercise On The Brain And Body - Why You Need Exercise*. Pridobljeno iz [https://www.youtube.com/watch?v=yTL\\_bNvXJ9s&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=yTL_bNvXJ9s&feature=emb_title)
- Sleep and Teen*. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=eaEOvmjFVQ>
- Sleep 101 - Sleep And Physical Activity*. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=B6b-J3mK0HY>

**Avtorica:** Petra Rankel, OŠ Kolezija Ljubljana  
**Kontakt avtorice:** [rankel.kolezija@gmail.com](mailto:rankel.kolezija@gmail.com)

# PRIMER PREVERJANJA IN OCENJEVANJA ZNANJA NA DALJAVO PRI PREDMETU ŠPORT

Petra Rankel, OŠ Kolezija Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Tako kot poučevanje predstavlja tudi ocenjevanje v času šolanja na daljavo poseben izziv. V prispevku je predstavljen primer ocenjevanja na daljavo, ki smo ga izpeljali z učenci 9. razreda pri vsebini splošne kondicijske priprave, kjer je bil poudarek na razvoju aerobne vzdržljivosti in oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

Bistvena razlika med ocenjevanjem na daljavo in ocenjevanjem v telovadnici pri rednem pouku je v tem, da pri rednem pouku največkrat ocenjujemo praktično izvedbo obravnavane gibalne naloge, medtem ko je med šolanjem na daljavo prišla bolj v ospredje povezava praktičnih in teoretičnih znanj. Teoretična znanja pri športni vzgoji so pomembna zaradi osmislitve pomena športa, gibanja, saj tako učenci spoznajo in razumejo pojme in pojave, povezane s športom.

**Ključne besede:** šolanje na daljavo, splošna kondicijska priprava, aerobna vzdržljivost, preverjanje, ocenjevanje.

## UVOD

Preverjanje in ocenjevanje poznamo v šolski praksi že vrsto let, saj določila o ocenjevanju v osnovni šoli na Slovenskem vsebuje že Prvi avstrijski osnovnošolski zakon iz leta 1774 (Kristan, 1992). Pri nas so se bolj poglobljeno z ocenjevanjem šolske športne vzgoje ukvarjali avtorji v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja (Beslič, 1963; Ulaga, 1972; Tome, 1973; povzeto po Kristan, 1992), po tem obdobju pa so bolj konsistentna prizadevanja in raziskovanja tega področja za nekaj časa zamrla. Z uvedbo devetletnega osnovnega šolanja je večji poudarek na drugačnem načinu ocenjevanja znanja (Kovač, Jurak in Strel, 2003; Štemberger, 2004). Predvsem je poudarjeno ocenjevanje znanja, ki se pri športni vzgoji deli na praktično (gibalno) znanje in teoretično znanje, ne pa doseganje drugih, zelo pomembnih ciljev pouka, kot so doseganje ustrezne gibalne učinkovitosti, razvoj trajnih navad, spoštovanje poštenega obnašanja ipd.

Pri rednem pouku vedno več učiteljev sledi načinu dela, kjer pri obravnavi gibalne vsebine osmisli in utemelji s teoretičnimi vsebinami. Pri preverjanju in ocenjevanju znanja pa opažamo, da še vedno raje izbiramo gibalne naloge, ki jih preverimo oziroma ocenimo v trenutku izvedbe.

Med šolanjem na daljavo se je to spremenilo, kajti ocenjevanja, kot smo ga bili vajeni, ni bilo mogoče izvesti v enaki obliki in na enak način. V aktivu za šport na ljubljanski OŠ Kolezija smo se po premisleku odločili, da bomo med šolanjem na daljavo obravnavali splošno kondicijsko pripravo, natančneje, razvijali bomo aerobno vzdržljivost. To vsebino smo izbrali kot protiutež negativnim posledicam pretežno sedečega načina življenja/učenja in povečane uporabe digitalne tehnologije učencev<sup>2</sup> v času izobraževanja na daljavo.

## POTEK DELA

V začetnem delu načrtovanja je bilo treba upoštevati predpisan standard znanja za tretje vzgojno-izobraževalno obdobje pri vsebini splošna kondicijska priprava: »Učenec razume pomen telesne pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Preveri svojo telesno

<sup>2</sup>V prispevku bomo uporabljali izraz učenec za oba spola.

pripravljenost, pozna naloge za njeno izboljšanje in si s pomočjo učitelja pripravi svoj individualni program vadbe. Razlikuje aerobno in anaerobno vadbo in njene učinke« (Kovač idr., 2011, str. 35)

Ker učenci niso enako sposobni in učljivi, je različno tudi njihovo znanje, zato so poleg temeljnih standardov v učnem načrtu opredeljeni tudi minimalni standardi znanja: »Učenec preveri svojo telesno pripravljenost in pozna naloge za razvoj moči, gibljivosti, aerobne vzdržljivosti.« (Kovač idr., 2011, str. 35). Te mora učenec v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju doseči, da lahko zaključi obvezno šolanje, zato smo jih uporabili kot mejnik za pozitivno oceno.

Pri načrtovanju dela, spremljanju napredovanja in na koncu pri ocenjevanju znanja je pomembno razumeti in upoštevati tudi operativne cilje, ki so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in razdeljeni v štiri skupine ter poudarjajo (Kovač idr., 2011):

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.

Standardi znanj pokrivajo samo uresničevanje drugega in tretjega sklopa operativnih ciljev, kar pomeni, da samo to tudi ocenjujemo, doseganje ciljev prvega in četrtega sklopa (v teoriji te cilje imenujemo tudi nekognitivni cilji) pa le preverjamo (Dežman 2001; Kovač idr., 2003).

V šestih tednih šolanja na daljavo smo se z učenci sistematično posvetili razvoju splošne aerobne vzdržljivosti po vsebinskih sklopih, pri tem pa smo poskušali uresničiti naslednje cilje:

Učenec

- izboljšuje aerobno vzdržljivost,
- izboljšuje moč in gibljivost,
- je sposoben premagati dolgotrajnejši napor s hojo, tekom, kolesom, rolerji,
- razume vpliv redne športne vadbe na zdravje in dobro počutje,
- razume pojave v telesu pri aerobni vadbi in odzivanje organizma na napor,
- razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa,
- pozna pomen počitka in dejavnih odmorov,
- pozna pomen nadomeščanja izgubljene tekočine,
- upošteva osnovna načela varnosti pri izbrani aerobni športni dejavnosti,
- ima odgovoren odnos do svojega zdravja (redno in dovolj intenzivno gibanje, ustrezne prehranjevalne navade, dovolj počitka),
- pridobiva vztrajnost,
- ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštuje vloženi napor.

Program je trajal šest tednov, na začetku vsakega tedna pa smo v spletno učilnico vložili vsebinske sklope, ki smo jo obravnavali:

1. pomen redne telesne dejavnosti,
2. uravnotežena prehrana in kalorična vrednost različnih živil,
3. frekvenca srčnega utripa v mirovanju in pri obremenitvah,
4. pomen spanja in dejavnega počitka,
5. vloga tekočine v telesu – hidracija/dehidracija in
6. razmerje med količino aerobnih dejavnosti, vadbo za razvoj moči in vadbo za razvoj gibljivosti.

V šestem tednu so učenci poleg razmerij med posameznimi dejavnostmi dobili tudi nalogo, iz katere je bilo izpeljano ocenjevanje znanja.

Navodilo učencem, kako naj opravijo nalogo in s tem izkažejo svoje znanje in razumevanje aerobne vadbe: »Postani svoj osebni trener in pripravi lasten individualni načrt tedenske vadbe, s katerim boš

izboljšal svojo splošno kondicijo. Poudarek naj bo na razvoju aerobne vzdržljivosti. V pomoč ti je lahko spletna učilnica, kjer najdeš po tednih obravnavane posamezne vsebine.

Učenci-športniki v svoj individualni program vključite treninge po navodilu trenerja, dopolnite pa ga z znanjem, pridobljenim pri pouku športa.«

Med učno uro prek videokonference smo skupaj z učenci opredelili področja opazovanja učenčeve uspešnosti:

- poznam in primerno izberem vsaj dve različni aerobni dejavnosti,
- poznam in primerno izberem vaje za moč,
- poznam in primerno izberem vaje za gibljivost,
- načrtujem težje vadbe v primernem času v popoldnevih (predpostavka: dopoldan se posvetim šolskim dejavnostim, ki jih prekinem s krajšimi dejavnimi odmori),
- načrtujem pravilno razmerje med aerobno vadbo, vadbo moči in vadbo gibljivosti,
- pravilno umestim počitek,
- izberem primerna živila in pijačo za obrok pred vadbo in po njej.

### Preglednica 1

#### Individualni načrt vadbe

INDIVIDUALNI NAČRT VADBE						
Ime in priimek:						
Razred:						
		PON	TOR	SRE	ČET	PET
D O P O L D N E	AEROBNA VADBA (npr. tek, 20 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					
P O P O L D N E	AEROBNA VADBA (npr. rolanje, 30 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					

Primer obroka pred vadbo:  
 Primer obroka po vadbi:  
 Količina zaužite tekočine pred vadbo:  
 Količina zaužite tekočine med vadbo:  
 Količina zaužite tekočine po vadbi:  
 Kje imam zaenkrat še težave?

Pri načrtovanju jim je bila v pomoč Preglednica 1. Učenci so razpredelnico izpolnili, nato pa svoj program tudi preizkusili. S tem so dobili vpogled v zahtevnost načrtovanega individualnega načrta tedenske vadbe in ga po potrebi spremenili. Konec tedna so izdelke oddali v spletno učilnico, po preverjanju – pregledu pa smo učencem podali povratno informacijo o že doseženih področjih opazovanja in morebitnih napakah. Sledila je učna ura, kjer smo se z učenci pogovorili o težavah, s katerimi so se soočali, in iz področij opazovanja izpeljali merila za ocenjevanje. Ker je za doseg minimalnega standarda znanja treba poznati naloge za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti, smo mejo za pozitivno oceno prilagodili tem standardom (odebeljen zapis), in sicer učenec:

- pozna in izbere vsaj dve aerobni dejavnosti (2 točki),
- pozna in izbere vaje za moč (2 točki),
- pozna in izbere vaje za gibljivost (2 točki),

- načrtuje težje vadbe v primernem času v popoldnevih (2 točki),
- načrtuje pravilno razmerje med aerobno vadbo, vadbo moči in vadbo gibljivosti (2 točki),
- pravilno umesti počitek (2 točki),
- izbere primerna živila in pijačo za obrok pred vadbo in po njej (2 točki).

Preglednica 2  
Točkovanje za oceno

ŠTEVILO DOSEŽENIH TOČK	OCENA
12 – 14	Odlično 5
10 – 11,9	Prav dobro 4
8 – 9,9	Dobro 3
6 – 7,9	Zadostno 2
5 in manj	Nezadostno 1

Svoj izdelek je učenec, če je želel, popravil ali dopolnil in ga oddal v ocenjevanje v naslednjih dneh. Skupaj z oceno je dobil razčlenitev točkovanja svojega izdelka in obrazložitev.

## SKLEP

Ocenjevanje je sicer zadnja faza učnega procesa, ki pa je deležna zelo velike pozornosti in razprav. Vsak učitelj lahko v okviru svoje avtonomije ocenjuje na sebi ustrezen način, vendar pa smo vsi učitelji dolžni ocenjevati le tisto, kar je bilo ustrezno obravnavano, utrjeno in preverjeno, ter na način, kot je bilo predstavljeno pri pouku, pri tem pa upoštevati splošna didaktična navodila za ocenjevanje, zapisana v učnem načrtu za predmet šport (Kovač idr., 2011).

Kot učiteljica sem pozorna na to, da učenci sodelujejo pri določanju področij opazovanja in meril za preverjanje, ki so hkrati podlaga tudi za ocenjevanje znanja. Tako postanejo dejavni udeleženci procesa vrednotenja znanja že v fazi preverjanja in tudi v fazi ocenjevanja, kar, po mojih izkušnjah, izboljša motivacijo za učenje, učenci tudi bolj zavzeto rešujejo naloge. S preverjanjem, ki je bilo po vsebini in obliki podobno ocenjevanju znanja, so se učenci seznanili s samim postopkom ocenjevanja znanja.

Predstavljen način dela in ocenjevanja znanja je upošteval različne sposobnosti učencev. Vsak je imel možnost vaditi po svojih zmožnostih, svojem tempu in ob svojem času. Bolj kot v rezultat je bila pozornost usmerjena v proces in razumevanje delovanja organizma pri aerobni vadbi.

Obravnavano vsebino so učenci zaključili z izdelkom, ki so ga lahko izboljšali na podlagi učiteljevih povratnih informacij, po oddaji naloge pa so dobili vpogled v ocenjeni izdelek z obrazložitvijo ocene glede na dogovorjena in jasna merila ocenjevanja. Vse pridobljene ocene so bile pozitivne, z ocenami pa so bili učenci zadovoljni, saj so bili skozi ves učni proces seznanjeni s svojim trenutnim znanjem. Ocena je bila tako logičen in pričakovan zaključek celotnega procesa.

## VIRI

- Dežman, B. (2001). Preverjanje in ocenjevanje znanja pri športni vzgoji v devetletni osnovni šoli. V Kovač, M. in Škof, B. (ur.), *Zbornik 14. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov*, str. 9–23. Kranjska gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Nekatera teoretična izhodišča preverjanja in ocenjevanja znanja iz športne vzgoje. *Šport*, 51(2), 21–27.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport:



Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz  
[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)

Kristan, S. (1992). *Ocenjevanje šolske športne vzgoje: da ali ne?* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Štemberger, V. (2004). Teoretično znanje učencev tretjih razredov devetletnih osnovnih šol pri športni vzgoji. *Sodobna pedagogika*, 55(1), 210–227.

**Avtorica:** Petra Rankel, OŠ Kolezija Ljubljana  
**Kontakt avtorice:** [rankel.kolezija@gmail.com](mailto:rankel.kolezija@gmail.com)

# RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI Z IGRAMI NA DALJAVO

Gašper Štih, Osnovna šola Dolenjske Toplice

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Gibanje in šport sta zelo pomembni dejavnosti v času otroštva, saj otroci z njima razvijajo in krepijo svoje telo ter razvijajo svoje gibalne sposobnosti. V času epidemije COVID-19 je bilo veliko otrok telesno malo dejavnih. Naloga športnih pedagogov v tem času je bila, da otroke čim bolj spodbujamo k različnim dejavnostim na prostem.

V prispevku so predstavljene naloge oziroma igre, s pomočjo katerih so učenci v času dela na daljavo razvijali svoje gibalne sposobnosti. Naloge so primerne predvsem za učence prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Za vsako gibalno sposobnost sta predstavljeni dve različni igri, ki so jih opravili tudi učenci naše šole. Izbral sem igre, ki so jih doma lahko izvedli vsi učenci, za izvedbo pa ne potrebujejo veliko prostora in posebnih športnih pripomočkov, saj jih lahko zamenjajo z naravnimi materiali ali predmeti, ki jih že imajo doma.

**Ključne besede:** delo na daljavo, gibalne sposobnosti, igra.

## UVOD

V času dela na daljavo zaradi epidemije COVID-19 je bilo veliko otrok telesno še manj dejavnih kot običajno. Razlog je pomanjkanje rednih športnih ur, interesnih dejavnosti, vodenih vadb oz. treningov v društvih. Zato je bila ena od nalog športnih pedagogov v tem času, da otroke čim bolj spodbujamo h gibanju in dejavnostim na prostem. Pri načrtovanju dejavnosti je bilo treba upoštevati predvsem to, da bodo izbrane dejavnosti lahko izvajali vsi učenci in da se jim bodo zdele zanimive ter zabavne. Poleg tega je bilo treba upoštevati, da imajo učenci doma različne prostorske zmožnosti in različne športne pripomočke (različne vrste žog). Pomembna pa je bila tudi dobra motivacija učencev, da dejavnost opravijo. To dosežemo predvsem s primernimi navodili, ki morajo biti že na pogled zanimiva, da učence pritegnejo. Navodila morajo biti kratka, jedrnata in razumljiva, priporočeno pa je tudi, da so opremljena s sliko ali povezavo do videoposnetka.

V času dela na daljavo sem načrtoval športne dejavnosti za učence drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Glede na cilje, ki sem jih upošteval pri načrtovanju vadbe, sem se odločil, da bodo učenci razvijali gibalne sposobnosti s pomočjo različnih iger. V nadaljevanju sledi predstavitev iger za razvoj posamezne gibalne sposobnosti. Vsak teden so učenci spoznavali in razvijali eno sposobnost, tako da so dobili dve različni nalogi, s katerima so jo urili.

Pred začetkom vadbe je bilo na vrsti ogrevanje. Učenci so lahko izbirali med različnimi dejavnostmi na prostem, kot so lahkotni tek, hitra hoja oz. nordijska hoja, rolanje, kolesarjenje ali poskoki s kolebnico. Če so vadili v notranjih prostorih, pa so izbirali med počasnejšim tekom od vrat do vrat, tekom po stopnicah navzgor in hojo navzdol, preskakovanjem kolebnice ali samo imitacijo poskokov na mestu. Sledil je sklop gimnastičnih vaj s posebnim poudarkom na vajah za moč. Vsaka priprava je vsebovala kratek uvod, v katerem je bilo zapisano, katero gibalno sposobnost bodo razvijali, predstavitev opreme oz. pripomočkov, ki jih bodo potrebovali, kratka in jedrnata navodila, potek ogrevanja, sliko ali povezavo do videoposnetka za lažjo predstavitev igre ter motivacijski stavek.

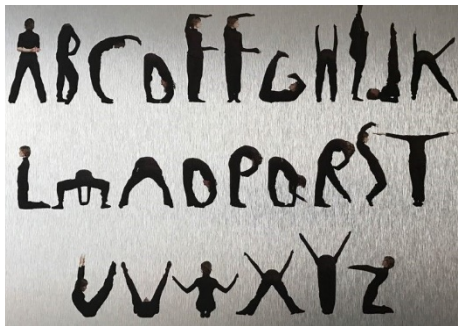
## RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

### Gibljivost

Gibljivost, ki je ena izmed osnovnih gibalnih sposobnosti, so učenci razvijali z zanimivo in zabavno igro, ki sem jo poimenoval »telesne črke« (ang. *body alphabet*). Učenci so dobili dva primera abecede telesnih črk. En primer je predstavljal individualno, drugi pa skupinsko abecedo telesnih črk. Zadane naloge so izvajali individualno in skupaj z družinskimi člani.

Naloga učenca je bila, da naredi telesne črke iz svojega imena in imen svojih družinskih članov, nato pa tudi iz različnih besed, kot so koronavirus, ostani doma, Slovenija ... Nalogo so najprej izvedli individualno, nato pa še v skupini ali v paru.

Dodatna, neobvezna naloga je bila, da učenci uporabijo svojo domišljijo in ustvarjalnost ter poskusijo sami ali z družinskimi člani izdelati svojo lastno abecedo telesnih črk.



Slika 1. Individualna telesna abeceda (vir: [https://www.kids-atelier.nl/en/movement/body\\_alphabet/](https://www.kids-atelier.nl/en/movement/body_alphabet/)).

Drugo nalogo je predstavljal gibalni izziv. Pri izzivu je bilo treba ohranjati ravnotežni položaj na eni nogi, z drugo nogo pa izvajati zahtevnejša gibanja. Učenci so nalogo izvajali z desno in levo nogo. Povezava do videoposnetka gibanja, ki so ga morali učenci opraviti: <https://aktivni.metropolitan.si/tek/joga-za-tekace/video-vaje-za-ravnotezje-staticni-princip/>.

### Moč

Z učenci smo moč razvijali s pomočjo igre »športna abeceda«. Vsaka črka je predstavljala določeno nalogo. Med posamezno nalogo so imeli 10-sekundni odmor. Učenci so najprej odgovorili na vprašanja (ki so bila povezana z zimskimi športi) in zapisali odgovore.

### Primer naloge

Učenci so morali napisati ime slovenskega smučarskega skakalca, ki ga poznajo. Če je učenec na primer napisal Peter Prevc, je moral za vsako črko imena in priimka izvesti nalogo, ki je bila določena za posamezno črko. Pri vadbe si je meril čas, ki ga je potreboval za izvedbo celotnega sklopa vaj iz črk imena. Odgovore in rezultate je zapisal v preglednico.

**A** – Naredi 20 počepov.

**B** – Naredi 20 sklec.

**C** – Naredi 10-krat izpadni korak z desno in 10-krat z levo nogo.

**M** – Lezi na hrbet in z nogami 30 sekund vozi kolo, glavo dvigni od tal, pogled je usmerjen v popek.

**N** – Naredi 30 poskokov z nogami narazen in skupaj (ang. *Jumping Jacks*).

**O** – V opori na podlahteh (deska) se 15-krat dvigni v oporo na rokah in ponovno spusti.

<b>D</b> – Naredi 20 zaklonov trupa (leže na trebuhu sočasno dvigni roki in nogi v zrak in zadrži 2 sekundi ter se vrni v začetni položaj).	<b>P</b> – 20-krat dvigni boke (ležiš na hrbtu, noge so pokrčene, boke dvigneš čim više in položaj zadržiš 2 sekundi, nato boke spustiš nazaj v začetni položaj).
<b>E</b> – Drži 30 sekund veso v zgibi.	<b>R</b> – Naredi 20 iztegov komolca (triceps sklec) v opori zadaj (stol, klopca).
<b>F</b> – 5-krat se postavi v položaj sveče in ga zadrži 5 sekund.	<b>S</b> – Hodi po vseh štirih naprej do najbližjih vrat oziroma po hodniku ali po travniku do drevesa (vajo ponovi 5-krat).
<b>G</b> – Naredi 10 vojaških poskokov (ang. <i>burpees</i> ).	<b>Š</b> – Naredi 20 upogibov komolca z bremenom (breme je lahko polna platenka, knjiga, uteži, stol).
<b>H</b> – 30 sekund drži smukaško prežo ob steni (s hrbtom in rameni moraš biti naslonjen na steno).	<b>T</b> – Postavi se v položaj deske, nato izmenično dvigneš peto noge do višine bokov in jo spustiš, pri tem se ne smeš dotakniti tal. Naredi 10 ponovitev z levo in 10 z desno nogo.
<b>I</b> – Drži desko na podlahteh 60 sekund.	<b>U</b> – Naredi 20 trebušnjakov (»zapiranje knjige«).
<b>J</b> – Naredi 10 počepov s poskoki.	<b>V</b> – Naredi 10 predklonov, tako da se s prsti ali dlanjo dotakneš prstov na nogi (kolena morajo biti ves čas stegnjena).
<b>K</b> – Hodiš po vseh štirih nazaj do najbližjih vrat oziroma po hodniku ali travniku do drevesa (vajo ponovi 5-krat).	<b>Z</b> – Hodi po vseh štirih v levo do najbližjih vrat oziroma po hodniku ali travniku do drevesa in nazaj v desno.
<b>L</b> – 5-krat se dvigni v položaj most in zadrži 5 sekund (vajo ponovi 5-krat).	<b>Ž</b> – Naredi 20 zaklonov trupa (ležiš na trebuhu, diagonalno dvigni roko in nogo in ju zadrži 2 sekundi ter se vrni v začetni položaj, nato nalogo ponoviš z drugo nogo in roko).

*Slika 2. Primer športne abecede (osebni arhiv).*

Druga vadba pa je bila elementarna igra »žogica iz nogavic«. Za izvedbo igre so učenci potrebovali nasprotnika, kredo ali lepilni trak, koš za smeti ali kartonasto škatlo ter žogico, narejeno iz nogavic. Najprej je bilo treba pripraviti igralno polje. Na tla so narisali ali pa z lepilnim trakom označili tri črte. Prva črta je bila od koša oddaljena 2 metra, druga 3 metre in tretja 4 metre. Označili so tudi enake črte za nasprotnika. Vsak se je postavil za svojo prvo črto, ki je bila od koša oddaljena dva metra. Cilj igre je čim prej zadeti koš z vsake črte. Pred vsakim metom je bilo treba narediti določeno nalogo. Na prvi črti je bilo treba držati desko na podlahteh 30 sekund. Če je igralec zadel koš, je stekel po žogico in se premaknil na drugo črto. Na drugi črti je bilo treba narediti 10 sklec, na tretji pa 10 počepov. Če je učenec zgrešil met, je stekel po žogico in ponovil nalogo na isti črti. Zmagal je tisti, ki je prvi zadel koš z vseh treh črt.

Učenci so igro igrali s svojimi družinskimi člani. Povezava do predstavitev igre na spletu (posnetek je objavil Core blend training and wellness): <https://www.youtube.com/watch?v=BGWKdT60IHc>

## Ravnotežje

Pri delu na daljavo so učenci razvijali statično in dinamično ravnotežje. Nalogi so učenci izvajali v obuvalu s tankim podplatom ali bosu, ker je s tem odziv receptorjev boljši.

Statično ravnotežje so razvijali s pomočjo igre »drevo« (avtor M. Lisac, CŠOD Fara). Učenci so si predstavljali, da so drevo, starši pa so jim brali navodila, ki so jim učenci sledili. Navodila so bila naslednja:

- Drevo raste visoko, le če je dobro ukoreninjeno. Tvoje noge so korenine, tvoj trup s hrbtenico je deblo in roke so veje tvojega drevesa.
- Stoj z nogami snožno in dvigni eno nogo. Dvignjeno nogo pokrči v kolenu in stopalo nasloni na stegno druge noge.
- Roke skleni pred svojim srcem in jih počasi dvigni nad glavo, zdaj si v položaju drevesa.
- V tem položaju vztrajaj eno minuto in globoko dihaj (vdih – izdih), tudi če te zaziba. Spomni se, da se tudi drevo maje v vetru, a kljub temu ne pade. Tvoje korenine so močno pritrjene v tla.
- Zamenjaj nogi in ponovi vajo še z drugo nogo.
- Poskusi narediti vajo še z zaprtimi očmi. Roke lahko razpreš kot veje in poiščeš ravnovesje.

Na koncu so učenci odgovorili še na dve vprašanji: S katero nogo je bila izvedba lažja? Je bilo lažje izvajati nalogo z zaprtimi ali odprtimi očmi?

Igro so nato lahko popestrili s tekmovanjem s svojimi družinskimi člani »Katero drevo stoji najdlje?«

Dinamično ravnotežje pa so učenci razvijali s hojo po ozki podporni površini. Učenci so morali poiskati primerno ravnotežno pot s podporno površino, manjšo od 20 centimetrov, ki je bila v stiku s tlemi. Priporočeno je bilo, da poiščejo ležeče deblo, lahko desko, robnik ali samo črto, narisano na tleh. Vsako nalogo so ponovili dvakrat. Naloge so si sledile po težavnosti od enostavnejše do zahtevnejše. Naloge, ki so jih učenci opravili, so bile:

- hoja po površini naprej,
- hoja po površini nazaj (ritensko),
- hoja bočno v levo in desno,
- hoja po prednjem delu stopala oziroma prstih stopala naprej in nazaj (ritensko),
- hoja v opori spredaj naprej in nazaj (ne po kolenih),
- hoja v čepu naprej in nazaj (»račja hoja«),
- enonožni poskoki naprej po levi in desni nogi (roki sta ves čas na deblu).

## Hitrost

Za razvoj hitrosti sem izbral športno različico igre »tri v vrsto«. Za izvedbo so učenci potrebovali nasprotnika, kredo ali lepilni trak, 8 predmetov (dvakrat po 4 enake predmete, npr. kamne, storže, palice, copate, platenko ...). Najprej so pripravili igralno polje, tako da so ga narisali na tla. Približno 10 metrov stran so narisali štartno črto. Cilj igre je bil, da čim hitreje postavijo svoje tri predmete v vrsto, pri tem pa so lahko naenkrat prenašali samo en predmet. Tisti, ki prvi uspe postaviti tri predmete v vrsto, zmaga in dobi točko. Če ne zmaga nihče, nihče ne dobi točke. Učenci so igrali na tri dobljene točke. Težavnost igre lahko povečamo s štartom iz različnih položajev vsakič, ko poberemo nov predmet, z daljšo tekaško razdaljo, z omejenim načinom gibanja (tek ritensko, s prisunskimi koraki, z gibanjem v opori spredaj ali zadaj, z enonožnimi in s sonožnimi poskoki ...).

Povezava do predstavitev igre na spletu (posnetek je objavila M. Bajželj Plešec): <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=y6aZwVQLfVMfIXTONZDi71gY>.

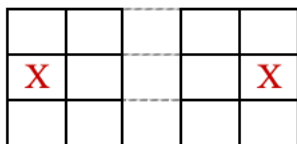
Z drugo nalogo so učenci razvijali hitro reagiranje. Igra se imenuje »ura« (avtor B. Dereani). Za izvedbo naloge so potrebovali trinajst kamnov približno enake velikosti. En kamen so postavili na sredino, preostalih dvanajst kamnov pa so postavili v krog v obliki ure, približno dva metra od sredinskega kamna. Vsak kamen predstavlja uro. Za kazalec so uporabili palico ali ročaj metle. Igra poteka tako, da igralec postavi palico na sredinski kamen. Naloga igralca je, da palico spusti in se v čim krajšem času z roko dotakne enega kamna ter se pravočasno vrne nazaj, da ujeme palico, preden ta pade na tla. Na takšen način se je bilo treba dotakniti vseh dvanajstih kamnov v krogu. Če je med igro padla palica na tla, je bilo treba igro začeti od začetka. Cilj igre je bil, da čim hitreje opravijo nalogo.

Povezava do predstavitve igre na spletu (posnetek je objavil B. Dereani): <https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR09DnnDt6mcR4o7M244JCo2hP9CTonG40tkoJESF5Z9+devb0vg0AZUZ4Yw>.

## Koordinacija gibanja

Koordinacijo gibanja so učenci razvijali z igro »tančula«. Cilj igre je posnemanje gibanja nog nasprotnika. Za izvedbo igre potrebujemo kredo ali lepilni trak in nasprotnika. Na tleh naredimo igralno površino, ki je sestavljena iz 6 enakih kvadratov na eni strani in 6 na drugi strani. Vsak igralec se postavi v sredinski kvadrat (oznaka X na sliki). Igra poteka tako, da en igralec vodi igro, drugi pa ponavlja njegove gibe. Vodja lahko naredi največ pet gibov z eno nogo. Igra traja toliko časa, dokler se nasprotnik ne zmoti. Nato vlogi zamenjata. Igro so učenci igrali na dva načina. Prvi način je bil, da nasprotnik za vodjo ponavlja gibanje z isto nogo, pri drugem načinu pa nasprotnik za vodjo ponavlja gibanje zrcalno.

Povezava do predstavitve igre na spletu (posnetek je objavila M. Bajželj Plešec): [https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9TSHq3Jz6ZOWB&jwsouce=cl&fbclid=IwAR3wf2a6lutLwR2J-aYUuqS7W3Fi3MG7rNow0pbaB-5n1uUMILjrJ\\_M9xK4](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9TSHq3Jz6ZOWB&jwsouce=cl&fbclid=IwAR3wf2a6lutLwR2J-aYUuqS7W3Fi3MG7rNow0pbaB-5n1uUMILjrJ_M9xK4)



Slika 3. Primer igralnega polja.

Druga naloga, s katero so učenci razvijali koordinacijo gibanja, je bila plesni izziv »foot shake dance«. Za izvedbo so potrebovali soplesalca. Pri izzivu gre za ponavljajoče se plesne korake, ki jih je treba izvajati skladno s svojim soplesalcem ob glasbi. Učenci so razvijali koordinacijo gibanja ob spremljanju posnetka na spletu.

Povezava do plesnega izziva (posnetek je objavil JAC Dance): <https://www.youtube.com/watch?v=a-fmXWrw3Fh0>.

## Natančnost

Pri vadbi natančnosti so učenci lahko izbirali med tremi različnimi športi z žogo, to so odbojka, košarka in nogomet. Izbrali so si tisti šport, ki so ga lahko izvedli doma. Za vsak izbrani šport so dobili natančna navodila.

Pri odbojki so vadili zgornji in spodnji odboj. Na steni so označili krog, ki so ga morali 10-krat zadeti s spodnjim in 10-krat z zgornjim odbojem. Pri tem so šteli, koliko poskusov so izvedli, da so krog zadeli 10-krat. Rezultate so zapisali v preglednico.

Pri košarki so vadili met na koš z mesta in met na koš iz dvokoraka. Naloga je zahtevala 10 zadetkov koša z mesta in 10 iz dvokoraka. Pri tem so učenci šteli, kolikokrat so vrgli na koš, da so zadeli 10 košev. Rezultate so zapisali v preglednico.

Pri nogometu so vadili strel na gol z notranjim delom stopala. Z notranjim delom stopala so morali 10-krat udariti žogo v levi in 10-krat v desni kot gola ter 10-krat v njegovo sredino. Pri tem so šteli število uspešno izvedenih udarcev v vsak del gola, rezultate pa so zapisali v preglednico.

## Vzdržljivost

Večina učencev ne mara teka, zato sem se odločil, da bodo razvijali vzdržljivost s pomočjo plesa. Izbral sem zumbo, ki jo predstavlja aerobna in dinamična plesna vadba ob ritmični glasbi s

ciljem izboljšanja srčno-žilnega sistema. Učenci so dobili na razpolago štiri različice zumbe, vsaka izvedba je trajala približno 11 minut. Izmed teh štirih so si izbrali dve in jih odplesali. Med obema vadbama so imeli dve minuti odmora za sproščanje mišic in požirek vode.

Druga naloga za razvoj vzdržljivosti je bila skakalni izziv »skakalna nindža«. Za izvedbo so potrebovali kolebnico ali vrv. Njihova naloga je bila, da s preskakovanjem kolebnice dosežejo čim višji pas. Za vsak pas je bilo treba narediti določeno število poskokov s kolebnico. Ko učenec doseže določen pas, se premakne naprej na naslednji pas. Če se zmoti, se premakne nazaj na začetek.

Barve pasu in število poskokov:

- bel pas – 10 poskokov,
- rumen pas – 20 poskokov,
- oranžen pas – 30 poskokov,
- zelen pas – 40 poskokov,
- moder pas – 50 poskokov,
- vijoličen pas – 60 poskokov,
- rdeč pas – 70 poskokov,
- zlat pas – 80 poskokov,
- črn pas – 100 poskokov.

Povezava do predstavitve igre na spletu (posnetek je objavila K. Bizjak Slanič): [https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh\\_ITWSCfLl\\_fRh&index=5&fbclid=IwAR09LRaxRhDO-uyYZclPepd5VM2VIlr4ZxhDanhF18fZOvRcW5hJyA0fEg4](https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLl_fRh&index=5&fbclid=IwAR09LRaxRhDO-uyYZclPepd5VM2VIlr4ZxhDanhF18fZOvRcW5hJyA0fEg4).

## SKLEP

Razvoj gibalnih sposobnosti »na daljavo« z igrami je bila dobra popestritev nevsakdanje vadbe. Odziv učencev je bil dober, saj so redno pošiljali povratne informacije v obliki kratkih zapisov, fotografij ali videoposnetkov. Velikokrat so se jim pri vadbi poleg bratov in sester pridružili tudi starši. Na fotografijah in videoposnetkih sem opazil, da so tako učenci kot tudi odrasli pri vadbi uživali. Igre bom sedaj uporabljal tudi pri rednem pouku za popestritev ure.

## VIRI

Bajželj Plešec, M., Tančula. Dostopno na [https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9-TSHq3Jjz6ZOWB&jwsourc=cl&fbclid=IwAR3wf2a6IutLwR2J-aYUuqS7W3F3MG7rNow0pbaB-5n1uUMILjrJ\\_M9xK4](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9-TSHq3Jjz6ZOWB&jwsourc=cl&fbclid=IwAR3wf2a6IutLwR2J-aYUuqS7W3F3MG7rNow0pbaB-5n1uUMILjrJ_M9xK4) (4. 4. 2020).

Bajželj Plešec, M., Tri v vrsto. Dostopno na <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=y6aZwVQLfV-MfIXTONZDi71gY> (16. 4. 2020).

Bizjak Slanič, K., Skakalni ninja. Dostopno na [https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh\\_ITWSCfLl\\_fRh&index=5&fbclid=IwAR09LRaxRhDO-uyYZclPepd5VM2VIlr4ZxhDanhF18fZOvRcW5hJyA0fEg4](https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLl_fRh&index=5&fbclid=IwAR09LRaxRhDO-uyYZclPepd5VM2VIlr4ZxhDanhF18fZOvRcW5hJyA0fEg4) (4. 4. 2020).

Core Blend Training and Wellness, At home P.E. activities for kids. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=BGWKdT60IHc> (25. 3. 2020).

Dereani, B., Izziv treh ur. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR09DnnDt6mcR4o7M244JCo2hP9CTonG40tkoJESF5Z9+devb0vg0AZUZ4Yw> (22. 4. 2020).

Hönn, R., Vaje za ravnotežje – statični princip. Dostopno na <https://aktivni.metropolitan.si/tek/joga-za-tekace/video-vaje-za-ravnotezje-staticni-princip/> (11. 4. 2020).

JAC Dance, Oh Na Na Na Challenge. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=afm-XWrw3Fh0> (10. 4. 2020).

Kids Atelier (2016). Body alphabet. Dostopno na [https://www.kids-atelier.nl/en/movement/body\\_alphabet/](https://www.kids-atelier.nl/en/movement/body_alphabet/) (20. 3. 2020).

Pistotnik, B., (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.



Vidmar, S., (2016). Razvoj gibalnih sposobnosti pri nogometašicah selekcije U-13 (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Dostopno na <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22120118VidmarSara.pdf> (20. 8. 2020).

**Avtor:** Gašper Štih, Osnovna šole Dolenjske Toplice |  
**Kontakt avtorja:** [gasper.stih@os-dt.si](mailto:gasper.stih@os-dt.si) |

# MEDPREDMETNA POVEZAVA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

Blanka Tomac, Gimnazija Ledina Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V času epidemije se prvič soočamo s šolanjem na daljavo, kar vsem predstavlja povsem nov izziv. Kako poteka pouk športne vzgoje na daljavo in na kakšen način ga lahko tudi popestrimo? Namen prispevka je na primeru dobre prakse dela na Gimnaziji Ledina v Ljubljani predstaviti, kako dijake motivirati in hkrati preveriti, ali so športno dejavnost res opravili. Prispevek predstavlja, kako lahko športni pedagogi v času šolanja na daljavo poskrbimo, da dijakom prikažemo pomen športa tudi z vidika drugih predmetnih področij. Dijaki so se pri tem razgibali, sprostili, umaknili od zaslonov, utrdili učno snov in spoznali spletno storitev Padlet, ki omogoča skupno rabo. Uspešno smo združili dva predmeta: športno vzgojo in slovenščino.

**Ključne besede:** učenje na daljavo, medpredmetna povezava, športna vzgoja, slovenščina.

## UVOD

Športna vzgoja je nenehen proces razvijanja gibalnih sposobnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti med napornim šolskim delom. Z zdravim načinom življenja bo dijak skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. V vseh obdobjih svojega življenja bo tako bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami (Lorenci, Jurak, Vehovar, Klajnsčec Bohinec in Peričič, 2008).

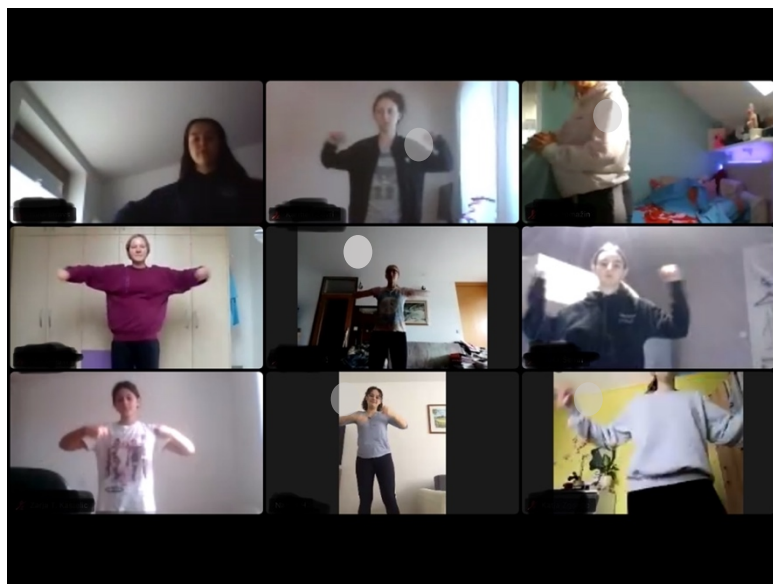
Kakovosten šport v šoli mora mladim zagotoviti zadostno količino osvajanja raznovrstnih športnih znanj, razumevanje pojavov in procesov pri športni dejavnosti in razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti ter ustvariti pogoje za spoštovanje vrednot, ki so skupna sestavina človekovih pravic in svoboščin. Razdrobljenost znanj ni v prid trajnostnemu razvoju, ki naj bi povečal možnosti za kakovostno življenje v prihodnje, zato naj bo vodilo pri poučevanju povezovanje znanj različnih področij (Kovač, Starc in Jurak, 2003).

## POUK ŠPORTNE VZGOJE NA GIMNAZIJI LEDINA

Pouk športne vzgoje na daljavo in komunikacija z dijaki potekata prek e-učilnic Moodle, videokonferenčnega sistema Zoom in E-asistenta. Osnovni cilj našega predmeta je splošna telesna priprava z najrazličnejšimi vsebinami, ki se izvajajo na domu ali na prostem, ob upoštevanju varnostnih navodil. Glede na razmere smo prilagodili tudi ocenjevanje in minimalno število ocen v ocenjevalnem obdobju.

Enkrat tedensko imamo z dijaki pouk prek videokonferenčne platforme Zoom, da skupaj telovadimo, poskrbimo za redno komunikacijo, ohranjanje odnosov in reševanja tekoče problematike. Uvodni del vadbe je namenjen ogrevanju (tek na mestu, atletska abeceda na mestu, različne vaje, poskoki ...), sledijo še gimnastične vaje. Dijaki prek Zoom-a tudi sami vodijo ogrevanje, vaje terminološko ustrezno poimenujejo ter si tako pridobijo oceno na daljavo. Del pouka pa opravijo z vsebinami, ki so dostopne v e-učilnicah Moodle in so pripravljene tako, da pokrivajo čim večji spekter različnih gibalnih sposobnosti in da so za dijake tudi privlačne. Po izkušnjah iz prvega dela šolanja na daljavo in evalvaciji pouka športne vzgoje se je izkazalo, da jim je najbolj všeč pouk prek Zoom-a in različne videotelovadbe v e-učilnicah. Športna vadba, kjer si slikovne vaje sledijo z opisom, namenom ter doziranjem in jih berejo v e-učilnicah, so najmanj učinkovite, saj jih ne motivirajo, ker jih nihče ne

vodi in ne nadzira. V času šolanja na daljavo so dijaki opravili tudi določeno število nalog in z oddanimi dokazi potrdili športno dejavnost. Seveda pa to še vedno ni dejanski dokaz, ampak gre za njihovo dejavno sodelovanje, ki temelji na zaupanju, da vadbo resnično opravijo.



Slika 1. Pouk ŠVZ prek Zoom-a (vir: osebni arhiv).



Slika 2. Pouk v spletni učilnici (vir: osebni arhiv).

## MEDPREDMETNA POVEZAVA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

*»Telo je temelj umskih sposobnosti in orodje duha, zato mora biti krepko in zdravo.«*

*Jean Jacques Rousseau*

Šolanje na daljavo predstavlja nenehen izziv. Soočamo se z novimi prijemi, povsem drugačnim načinom dela in iz dneva v dan se lahko še kaj naučimo. Če je želja in volja, lahko naredimo marsikaj in tako še bolj popestrimo pouk na daljavo. Z medpredmetno povezavo pri dijakih povečamo dejavno vlogo in jih spodbudimo k sodelovanju in soustvarjanju znanja. Tako usvojijo določena vsebinska znanja, jih nato uporabljajo in nadgrajujejo. Na ta način dosežemo večjo stopnjo motivacije ter zanimanje za drugačne oblike dela (Novak idr., 2010).

### ŠPORTNO-SLOVENISTIČEN PROJEKT

Projektno delo je proces, ki temelji na samostojnem delu in ustvarjalnosti dijakov v timu ali delu dijaka posameznika, ki presega običajne načine dela in ima zaznaven produkt oziroma rezultat.

Elementi projektnega dela:

- opredelitev ciljev projekta,
- opredelitev projektnega izdelka,
- oblikovanje izvedbenega načrta,
- opredelitev nalog, ki so ključne za izvedbo projekta,
- razdelitev nalog med člane projektne skupine,
- oblikovanje časovnice,
- prebiranje literature oziroma študij teorije,
- evalvacija (poročilo, ustna predstavitev, poster ipd.),
- razvijanje različnih kompetenc.

Športno-slovenističen projekt je bil izveden v drugem letniku Gimnazije Ledina v povezavi športne vzgoje s slovenščino, zato je bil razdeljen na dva dela. Počastili smo tudi Teden pisanja z roko (društvo »Radi pišemo z roko« ga je razpisalo v dneh od 18. do 22. januarja 2021). Dijaki so morali izdelek napisati z roko, saj je vse manj pisnega sporočanja in vse več tipkanja na računalnikih, telefonih in tablicah. Pri pisanju z roko se utrne tudi več idej, hkrati pa se ohranja dolgotrajnejša pozornost.

Vsak dijak je obiskal enega od bližnjih vrhov (najmanj 400 metrov nadmorske višine) in pri tem opazoval, kaj vse je na poti doživel in videl. Poudarili smo, da naj bodo pozorni na svoje počutje pri hoji oziroma na vse, kar jih je razvedrilo in spravilo v dobro voljo.

Potek poti in svoja doživetja so napisali v sestavku, dolgem okoli 300 besed. Predstavljali so si, da bo ta »list iz pohodniškega dnevnika« lahko služil kot vodič vsem Ledincem, ki bi želeli doseči isti vrh, zato so morali pot opisati dovolj natančno, hkrati pa v sestavek vključiti čim več svojih doživetij in izlet bralcu tako približati, da si bo tudi on zaželel osvojiti isti vrh.

Osnovne informacije o projektu so dijaki izvedeli na videokonferenčnem srečanju. Nato so prejeli vsa navodila v pisni obliki na e-pošto in jih prebrali. Nekaj dni kasneje smo srečanje ponovili, se o vsem še ustno pogovorili in odgovorili na morebitna vprašanja.



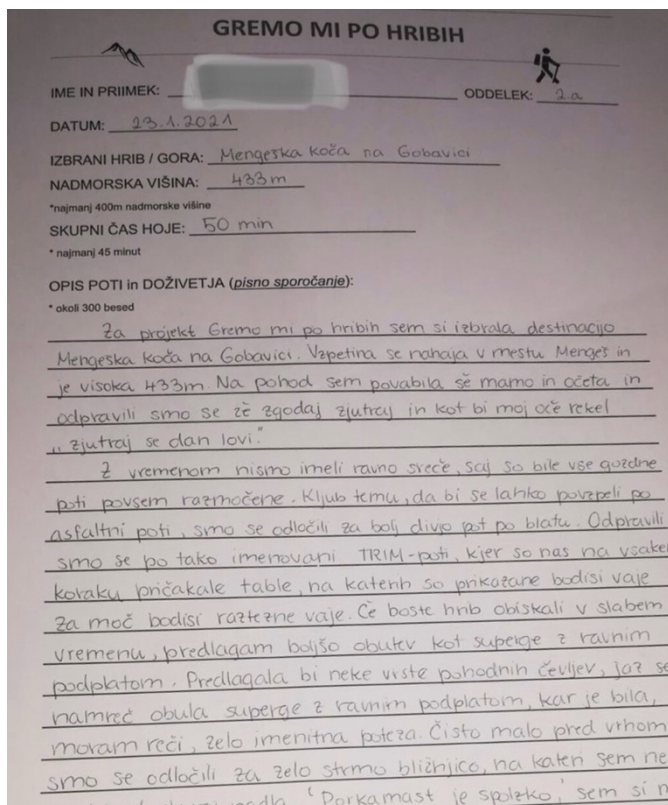
Slika 3. Ledinski vodič po okoliških vrhovih (vir: osebni arhiv).

**Navodila za I. del projektne naloge:**

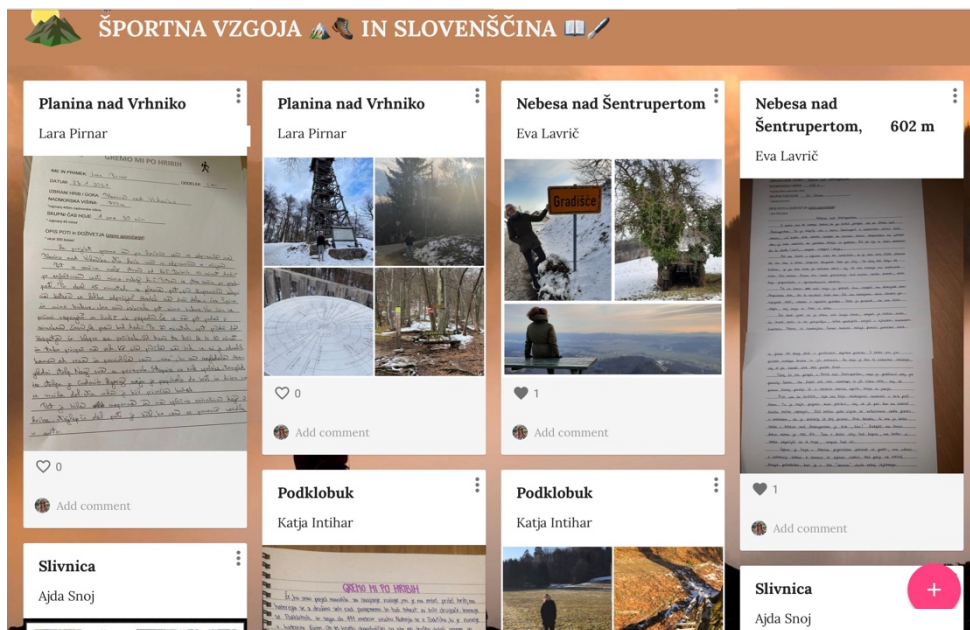
- pohodniško primerno obut/a in oblečen/a obišči izbrani vrh,
- na dejaven oddih povabi še člane svoje družine,
- naj te spremlja plastenka vode in zdrav prigrizek,
- ne pozabi na previdnost pri hoji in bodi prijazen/a do narave,
- fotografiraj se na začetku poti in na vrhu hriba ter fotografsko zabeleži en izjemen motiv, ki si ga opazil/a med potjo,
- napiši »list iz pohodniškega dnevnika«, ki naj vsebuje natančen opis poti in opis enega doživetja s poti.

Pri tem se spomni vsega, kar smo pri slovenščini poudarili o zgradbi, slogu in pravopisni pravilnosti besedil. Besedilo mora imeti uvod, jedro, zaključek, odstavke, slogovno mora biti privlačno, »tekoče«, pravopisno pravilno – posebno pozornost nameni veliki oz. mali začetnici. Poleg tega moraš v besedilo nujno vključiti: najmanj dve stalni besedni zvezi, dve sopomenki, dve protipomenki, eno nadpomenko in nekaj podpomenk, dve čustveno zaznamovani besedi in najmanj en členek in en medmet.

**Navodila za II. del projektne naloge pri slovenščini:** Iz besedila izpiši besede, besedne zveze oz. povedi, in sicer: najmanj dve stalni besedni zvezi, dve sopomenki, dve protipomenki, eno nadpomenko in nekaj (njih) podpomenk, dve čustveno zaznamovani besedi, najmanj en členek in en medmet. Poimenuj jih in o vsaki izmed njih čim več napiši: npr. napiši, kaj pomenijo, zakaj si jih uporabil/a, kaj je njihova vloga v stavku/povedi/besedilu.



Slika 4. Pohodniški dnevnik - pisno sporočanje (vir: osebni arhiv)



Slika 5. Padlet objave (vir: osebni arhiv)

**Navodila za oddajo v spletno storitev Padlet:** Besedilo in fotografije so morali dijaki oddati do točno določenega datuma v spletno storitev Padlet, ki omogoča skupno rabo. Učitelj ustvari tablo oziroma zid, dijaki pa lahko hkrati soustvarjajo, pišejo ali delijo slike oz. posnetke z drugimi udeleženci. Na videokonferenci so dijaki spoznali Padlet in se naučili, kako dodajo in kreirajo svoje objave. Padlet povezavo so vsi prejeli skupaj z navodili po elektronski pošti. Za oddajo naloge so imeli na voljo 14 dni. Če so dijaki upoštevali vsa navodila in je bila naloga strokovno ustrezna, natančna ter samostojna, je bila ocenjena.

## SKLEP

Športni pedagogi smo se morali soočiti s povsem drugačnim načinom dela. Pouk v telovadnici in na prostem so nadomestili računalniki, tablice in telefoni. Učinki športne vzgoje na daljavo in vse njene pomanjkljivosti se bodo še dolgo poznale pri gibalnih sposobnostih otrok. Mladi so manj dejavni pri pouku športne vzgoje, v društvih in prav tako v prostem času. Posledice bodo vidne, ne samo na športnem, ampak tudi na drugih področjih. S poudarkom na pomembnosti gibanja, motiviranjem in iskanjem novih izzivov lahko športni pedagogi tudi na daljavo poskrbimo, da se bodo dijaki zavedali pomena zdravega življenjskega sloga in pozitivnih učinkov športne vadbe.

## VIRI

- Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport – priloga*, 51(2), 11–15.
- Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). *Učni načrt. Gimnazija. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi-2008/Gimnazije/UN\\_SPORTNA\\_VZGOJA\\_gimn.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi-2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf)
- Novak, J., Lorenci, B., Jurak, G., Klajnšček Bohinec, T., Urbančič, T., Kukman, J. ... Ogrin, B. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Športna vzgoja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

**Avtorica:** Blanka Tomac, Gimnazija Ledina Ljubljana  
**Kontakt avtorice:** [blanka.tomac@ledina.si](mailto:blanka.tomac@ledina.si)



# ORIENTACIJA NA DALJAVO

Lucija Vrhovšek Jančič, III. osnovna šola Celje

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti izvedbo orientacijskega športnega dne na daljavo. Po začetnih dvomih smo sprejeli odločitev in orientacijo načrtovali tako, da so jo lahko učenci tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja izvedli sami. Paziti smo morali, da smo v samo načrtovanje vključili tudi priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ker smo mestna šola, smo načrtovali tako, da smo učence čim prej usmerili iz mesta v njegovo okolico. V izvedbo smo vključili pametne naprave, s katerimi so se lahko učenci orientirali, izpolnjevali orientacijski list in sledili navodilom. Analiza takšne oblike športnega dne je vključevala število oddanih nalog po razredih in spolu ter pozitivne in negativne vidike takšne izpeljave. Sprejeli smo sklepe, na kaj moramo biti pozorni v prihodnje.

**Ključne besede:** osnovna šola, športni dan, orientacija, delo na daljavo, izvedba.

## UVOD

Obdobje epidemije je prineslo svojevrstne izzive vsem zaposlenim v šolstvu. Učitelji športne vzgoje pa smo se morali spoprijeti z večjim izzivom kot sodelavci. Naše delo temelji na podajanju znanja, ki poteka predvsem v praktični obliki t.i. izkustvenega učenja, ki ga spremlja podajanje teoretičnih informacij. Pri delu je izrednega pomena sprotna povratna informacija, ki pomaga učencem popravljati napake, ko osvajajo nove gibalne informacije. Delo na daljavo je doprineslo k tuhtanju kako, na kašen način in kaj posredovati ter ponuditi učencem.

Bili smo postavljeni pred dilemo, ali naj izvajamo športne dneve na daljavo in če, kako jih izvesti. *Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan praviloma traja pet ur. Priporočamo, da večina športnih dni poteka v naravi* (Kovač idr., 2011).

Zatorej smo se odločili, da bomo, tako kot smo načrtovali, izvedli športni dan orientacijo na daljavo za učence tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja naše šole. Orientacijski športni dan izvajamo vsako leto in je del letnega načrta dela, hkrati pa je časovno sovpadal tudi z datumom, ki smo ga načrtovali avgusta.

Izvedba orientacije na športnem dnevu spada med dneve, kjer se učenci seznanijo z različnimi dejavnostmi v naravi in je priložnost za odlično medpredmetno povezovanje z geografijo. V ospredje pa pridejo tudi tisti, ki so vključeni v projekt MEPI.

Ker se v dani situaciji, ko poteka šolanje na daljavo, učenci izredno malo gibajo in niso športno dejavni ter preživijo večino časa pred zasloni (računalnik, tablica, mobilni telefon ali televizija), nismo dvomili o izpeljavi takšnega športnega dne. Nujno je bilo učence za en dan odtrgati od vsakodnevne rutine in jih poslati v naravo.





Slika 2. Trasa B (Karta MO Celje, [www.kartografija.si](http://www.kartografija.si), 2020).

## Povratna informacija

Ker je športni dan poteka na daljavo, smo morali pridobiti povratno informacijo o tem, ali so učenci res izvedli naloge orientacije, zato so morali poslati pet fotografij. Te so posneli na kontrolnih točkah in jih poslali učitelju, ki jih poučuje šport.

## ANALIZA

Ob delu na daljavo se spoprijemamo z vprašanjem, kako motivirati učence za delo; navadili smo se že, da njihov odziv ni najboljši. Ob pregledu povratnih informacij učencev smo naleteli na dober odziv: 62% sedmošolcev je izvedlo orientacijski športni dan in tudi oddalo nalogo, pri osmošolcih je bilo takšnih 73% in pri devetošolcih 75% (Preglednica 1). Trije učenci so se opravičili, da zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo izvesti orientacije. Delež tistih, ki so opravili orientacijo, se je višal z razredom. Z devetošolci delamo dlje kot s sedmošolci, zato so bolj odgovorni in imajo spoštljivejši odnos do predmeta. Skupen odstotek vseh učencev tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja je bil 67%, kar nekako sovпада z deležem učencev, ki redno delajo pri pouku na daljavo.

### Preglednica 1

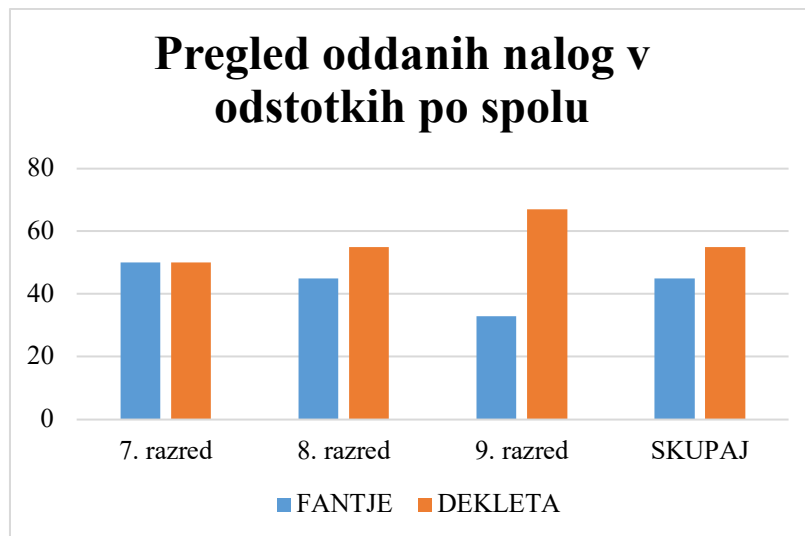
*Pregled oddanih nalog glede na razred*

Razred	Odstotek učencev, ki so opravili nalogo
7. razred	62%
8. razred	73%
9. razred	75%
SKUPAJ	67%

Na predmetni stopnji poučujemo šport ločeno po spolu, zato smo pregledali tudi, kako so učenci oddali naloge glede na spol. Pokazalo se je, da so dekleta bolj prizadevna pri opravljanju nalog, saj jih je v celotnem tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju oddalo 55%, fantov pa 45%. Pri sedmošolcih



so se razdelili natančno na polovico, v osmih razredih je oddalo 55% deklet, fantov pa 45%, v zaključnih razredih pa 67% deklet (Slika 3).



Slika 3. Pregled oddanih nalog glede na spol v odstotkih.

Ob poslanih fotografijah smo ugotovili, da je kar nekaj takšnih, ki se niso želeli v celoti pokazati na sliki in so bili na sliki z le polovico obraza, kar nas je presenetilo.

Učenci so imeli dovolj časa, da so opravili naloge športnega dne, saj smo jim ravno z namenom, da se ne bi srečevali ter družili na poti, dali na voljo 10 dni. Ob nezavidljivi situaciji z epidemijo je bilo treba upoštevati takratne ukrepe Nacionalnega inštituta za javno zdravje in nanje učence tudi posebej opozoriti.

Učenci v šoli ne smejo uporabljati mobilnih telefonov in je bila to prva naloga, kjer je bila dovoljena njihova uporaba. Seveda pa ob tem nismo upoštevali zahtev nekaterih aplikacij, kjer moraš biti star 12 let, da se lahko registriraš. Tako so bili starši tisti, ki so nas opozorili na to.

## SKLEP

Primer opisanega športnega dne je bil zanimiv za načrtovalce, ker je predstavljal izziv, kako preiti okvirje našega razmišljanja in stalne prakse ter načrtovati in prilagoditi izvedbo dejavnosti danim razmeram, ob tem pa izkoristiti možnosti okolja in upoštevati sposobnosti učencev. Dodatna motivacija učencev je bila uporaba pametnih naprav, ki so jih z veseljem uporabili, tako da pozdravljamo uporabo tehnologije tudi kot dodatne pomoči pri športnih dnevih. Želeli bi si, da bi se športnega dne na daljavo udeležilo večje število učencev in da bi se delež oddanih nalog povečal tako pri fantih kot tudi pri dekletih.

Menim, da je orientacija primerna oblika športnega dne za izvedbo na daljavo, vendar jo je treba primerno načrtovati in se v največji možni meri prilagoditi razmeram ter okolici. V veliko veselje nam je bilo na slikah videti nasmejane in pordele obraze otrok, ki so uživali v naravi in dejavnosti s svojimi domačimi ali bližjimi.

## VIRI

Karta MO Celje. Pridobljeno iz <https://www.kartografija.si/>

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/-Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/-Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)

**Avtorica:** Lucija Vrhovšek Jančič, III. osnovna šola Celje  
**Kontakt avtorice:** [lucija.vrhovsekjancic@gmail.com](mailto:lucija.vrhovsekjancic@gmail.com)

# POUČEVANJE ODBOJKARSKIH VSEBIN V OSNOVNOŠOLSLEM PROGRAMU OB VRNITVI V ŠOLO, KO JE ŠE VEDNO POVEČANA MOŽNOST OKUŽBE ZARADI ŠIRJENJA VIRUSA SARS-CoV-2

Marko Zadražnik in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Odbojka je ena najbolj priljubljenih športnih vsebin v šolskih programih. Zaradi specifičnosti učenja tehnike, taktike in igre je bolj zahtevna športna zvrst v osnovnošolskem in srednješolskem športnem programu. Ker tudi med igro ni stika med igralci, je nikakor ni primerno izpuščati, ko se učenci in dijaki ponovno vrnejo v šole po dalj časa trajajočem šolanju na daljavo. Predstavljamo priporočila in usmeritve za vključevanje odbojke v pouk športa oziroma športne vzgoje v času povečane možnosti okužbe zaradi epidemije COVID-19.

**Ključne besede:** šolanje na daljavo, odbojka, tehnika, igra, didaktični nasveti.

## UVOD

Športna dejavnost pomembno vpliva na zdravje in gibalni razvoj otrok in mladostnikov (Jurak, Sorić, Kovač, Starc in Sember, 2019), zato so posledice epidemije, ki je zelo ohromila njihovo gibalno dejavnost in omejila socialne stike, ne le predvidljive, ampak tudi že vidne. Področja, ki so strokovno in raziskovalno nadzorovana, kažejo velik upad gibalnih sposobnosti osnovnošolcev (Novinarska konferenca, 2020).

Med ukrepi, ki so bili sprejeti zaradi omejitve širjenja okužbe med epidemijo COVID-19 (Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2, 2020), je najlažje izvajati individualno vadbo z namenom razvoja telesnih sposobnosti. Zato lahko pričakujemo, da bo znanje v ekipnih igrah z žogo (tudi s ploščkom ...) občutno zastalo in/ali celo nazadovalo. Mednje spada tudi odbojka, ki je zaradi specifičnosti učenja tehnike, taktike in igre med bolj zahtevnimi športnimi zvrstmi.

Zaradi pravil o obnašanju in delu v času epidemije morajo učitelji na začetku razmišljati o možnostih, s katerimi bi odbojko le lahko vadili s svojimi učenci<sup>3</sup>. Gotovo je za učence najslabše, če jo iz učnega procesa povsem izločijo! Zato smo pripravili priporočila in usmeritve za vključevanje odbojke v pouk športa oziroma športne vzgoje v času povečane možnosti okužbe zaradi epidemije COVID-19.

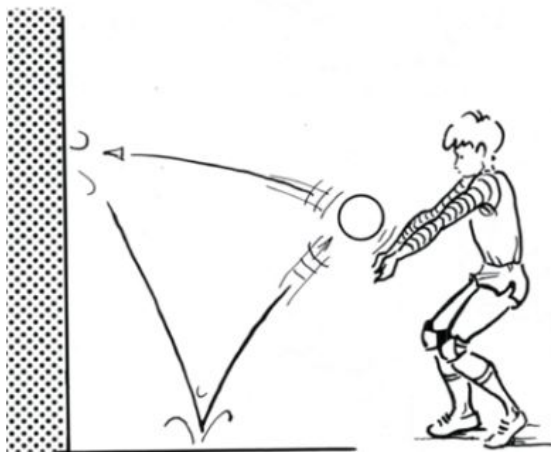
## PRIPOROČILA ZA IZPELJAVO TEHNIČNIH ELEMENTOV

Odbojka je polistrukturni aciklični šport. Uspešnost igranja je odvisna od številnih dejavnikov. Med bolj pomembnimi so vsekakor tehnična dovršenost, taktična raznolikost, telesna pripravljenost in uigranost v povezavi s socialno mikroklimo. Zaradi tega je odbojka pomembna športna zvrst v učnem načrtu športne vzgoje (Kovač idr., 2011) in tudi priljubljena igra učencev. Seveda pa je v različnih starostih utež teh dejavnikov različna. V šolski odbojki je treba upoštevati vsaj še razlike v telesnih lastnostih in sposobnostih med učenci (razlike v primernosti in talentiranosti za odbojko). Pozabiti pa ne smemo niti na različno motiviranost za učenje in vadbo odbojke, ki je veliko bolj heterogena kot recimo v klubskih selekcijah. V šolah, kjer učitelj ni usmerjen le v kakovostne dosežke, lahko z vadbo odbojke (seveda ob upoštevanju navodil NIJZ; Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2, 2020) kolikor toliko ohranja pred epidemijo doseženo raven znanja učencev in dijakov.

<sup>3</sup> V prispevku uporabljamo izraz učenec tako za osnovnošolce in srednješolce ne glede na spol.

Igro sestavlja kar šest tehničnih prvin z množico tehnik in njihovih različic. Vsaj v kakovostni odbojki se kar štiri od teh prvin v igri večinoma izvaja v skoku, zato je odbojka »igra skokov«. To pa pomeni, da bodo učitelji ob vračanju k vadbi v šolah potrebovali kar nekaj časa, da s primerno načrtovano in dlje časa trajajočo vadbo pripravijo učence na obremenitve, ki jih vadba in igra (v smislu količine skokov) prineseta. Zato bodo morali primerno dozirati predvsem količino skokov, ki jih bodo vadeči opravili v učni enoti. Pravzaprav je to eno lažjih opravil učiteljev. V osnovni šoli sta struktura igre in intenzivnost na nižji ravni in učenci omenjene tehnike, ki se običajno izvajajo v skoku, tu večinoma izvajajo brez skoka. Veliko časa učitelji namreč namenjajo poučevanju in izpopolnjevanju osnovnih tehnik: zgornjega in spodnjega odboja in spodnjega (tudi zgornjega) servisa. Poleg vadbe telesnih sposobnosti lahko na podoben način organizirajo tudi izpopolnjevanje različnih tehnik. Pogoji za tako vadbo je, da vsakemu učencu zagotovijo svoj pripomoček (žoge, stožce, tenis žogice ...). Uporabijo naj možnosti, ki jih nudijo stene v dvorani in različna igrišča. Ker je treba ohranjati razdaljo med vadečimi, naj učitelji nikar ne pozabijo, da v dvorani s pomočjo vrvi, zaporedno vezanih mrež za badminton ali na kakšen drug način »ustvarijo« mrežo, na kateri bo istočasno lahko vadilo večje število učencev.

V vsebinskem smislu naj učitelji uporabijo enostavne izolirane vaje. To so vaje, ki se ne izvajajo v igralnih okoliščinah (na igrišču z mrežo in razporeditvijo vadečih, kot jo narekujejo odbojgarske situacije). Izvajajo se prosto v prostoru z uporabo stene/sten, po lastnem metu-izmetu, z uporabo dodatnih pripomočkov, s katerimi popestrijo/otežijo posamezne odboje.



*Slika 1.* Enostavna izolirana vaja (vir: FIVB Federation internationale de volleyball, 2011).

Nekaj takih vaj si lahko učitelji ogledajo v publikaciji *Coaches Manual level 1* (2021) Svetovne odbojgarske zveze FIVB na straneh od 33 do 65. Nekatere izmed teh vaj se izvajajo v paru, trojkah ali skupini, a jih z nekaj iznajdljivosti lahko učitelji spremenijo v individualne. V istem viru je tudi nekaj vaj (strani od 160 do 166), s katerimi lahko učitelji popestrijo uvodno-pripravljalni del ure. Lahko pa jih vpletejo med vaje utrjevanja tehnike kot »kontrastne vaje« za razvoj različnih gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost ...). Učitelji si lahko pomagajo tudi s posnetki na you tube kanalu (*At-Home Volleyball: Ball Control Challenges, 2020; At-Home Volleyball Drills: Ball Control Challenges, 2020; Best Setter Volleyball Trainings, 2019; Best Setter Volleyball Trainings, 2019; How to Set a Volleyball - Best Setter Volleyball Trainings, 2019*). Vaje sicer izvajajo tekmovalci, a so uporabne tudi v uvodno-pripravljalnem in glavnem delu ure za izpopolnjevanje rokovanja z žogo ali odbojgarske tehnike.

Po povratku v šole morajo biti učitelji pozorni – zaradi predvidene nižje ravni telesne pripravljenosti – na število ponovitev in intenzivnost vadbe. Ponovitev v seriji naj bo manj, intenzivnost pa naj ne bo visoka. Pravilo v fazi podajanja novih informacij je, naj vadba odbojgarske tehnike poteka počasi, da se lahko učitelj posveti vsakemu odboju posebej in neprestano nadzoruje pravilnost izvedbe. V



osnovni šoli tega ni pretirano težko izpeljati. Ker sta tehnika in taktika odbojke zahtevni, učencev je običajno veliko, časa pa malo, je znanje slabo, zato pride pogosto do napak. S tem so prekinitve zaporedja odbojev ali prekinitve v igri zelo pogoste. S takim načinom dela se lahko učitelji izognejo tudi možnim poškodbam učencev.

Poznamo tri načine nadzora vadbe v procesu učenja, utrjevanja in stabiliziranja odbojarskih znanj:

1. *Učitelj/trener usmerja/vodi vadbo* - faza podajanja novih informacij
2. *Učitelj/trener začenja vadbo* - faza utrjevanja
3. *Igralci vodijo/usmerjajo vadbo* - faza stabilizacije znanj

Trenutna situacija žal ne omogoča, da bi učitelji uporabili prvi način vadbe, ki je najbolj učinkovit. Na stopnjah podajanja novih informacij in utrjevanja znanja naj bi namreč učitelji/trenerji dejavno sodelovali pri vadbi. Z znanjem metanja na različne neodbojarske (met z odbojem žoge od tal, kotaljenje žoge ...) in odbojarske (spodnji servis, udarec ...) načine naj bi nadzorovali smer in kakovost leta žoge ter s tem vplivali tudi na intenzivnost vadbe oziroma na trenutne sposobnosti in znanja učencev. Za učence lahko organizirajo vadbo po postajah ali obhodno vadbo po znanih principih. Za odbojarsko znanje bo koristno, da učenci na postajah vadijo odbojarsko tehniko (vsak s svojo žogo; učitelji uporabijo prej opisane enostavne izolirane vaje). Če imajo učitelji na razpolago večje število igrišč (tudi če so improvizirana), lahko naloge na postajah oblikujejo v igralnem smislu.

1. Na prvem »igrišču« učenci servirajo, npr.:
  - zadevajo tarče,
  - po servisu tečejo za žogo in jo poskušajo čim prej ujeti,
  - servirajo v nihajni štafeti: servis – tek za žogo – servis z druge strani igrišča – tek za žogo.
2. Na drugem »igrišču« vadijo tehniko zgornjega odboja, npr.:
  - podajo vzdolž mreže v tarčo,
  - podajo iz globine polja v tarčo,
  - žogo vržejo visoko v svojo bližino – skočijo v blok ob mreži – po doskoku stečejo k žogi in jo podajo v tarčo,
  - stojijo v polju – žogo v visokem loku vržejo proti mreži – stečejo pod žogo in se obrnejo v smer tarče – s podajo ciljajo tarčo.
3. Na tretjem »igrišču« vadijo udarec, ki je lahko poljuben: odbojarski udarec (s tal ali v skoku), udarec »na teniški način«, kakršenkoli udarec, npr.:
  - žogo udarijo po lastnem metu,
  - žogo vržejo ob tla in potem udarijo,
  - žogo lahko vržejo prek vrvi/mreže, stečejo za njo in jo po odboju (ali dveh) od tal »udarijo« nazaj prek vrvi/mreže.
4. Na četrti postaji lahko vadijo spodnji odboj, npr.:
  - žogo po lastnem izmetu vržejo nekoliko (1-2 m) pred sebe, levo ali desno od sebe, se ustrezno premaknejo in jo s tehniko spodnjega odboja odbijejo v tarčo,
  - tarčo lahko predstavlja tudi košarkarski koš. Učenec po lastnem izmetu s spodnjim odbojem usmeri žogo proti košu. Če zadetka ne doseže in se žoga odbije od table ali obroča, naj jo učenec poskuša ujeti (odbiti na kakršen koli način) in s tem ponazori situacijo v zaščiti napadalca.

Ob taki organizaciji naj bodo zaposleni vsi učenci. Žal vadbe učitelji ne morejo organizirati na principu aktivnih (tistih, ki aktivno vadijo) in pasivnih učencev (zbirajo žoge, štejejo ponovitve, pomagajo učitelju). Zaradi tega bo vadba gotovo manj intenzivna in učinkovita. Vsak učenec bo moral sam iti po svojo žogo, se vrniti na izhodiščno mesto in ponoviti nalogo. Zato ne bo odveč, če učitelji

med dva (ali več zaporednih) odbojev umestijo »kontrastno vajo« (npr.: vajo, s katero učenec razvija moč ali hitrost ali koordinacijo ...).

Če bo epidemiološka stroka dovolila, da se učitelji brez razkuževanja rok lahko zapored dotikajo žog različnih učencev, bodo organizacijske možnosti in vaje že bolj podobne tistim pred epidemijo.

## PRIPOROČILA ZA ORGANIZACIJO IGRE

Nekoliko bolj zapleteno je vprašanje, kako in kaj igrati (AOC - Art of Coaching Volleyball, 2020). Učenci vadijo zato, da se naučijo igrati. Igra je končni izdelek, ki vadečega motivira ali pa tudi ne (v kolikor je v njej manj uspešen in ga čustveno ne zadovolji). Odbojka je igra, ki prednjači s svojo socialno noto: za uspeh morajo biti igralci čim bolj povezani med seboj. V igri so namreč tudi zaradi specifičnih pravil dolžni sodelovati. Zato je naloga učiteljev, da vadeče učijo igrati v tehnično-taktičnem smislu, hkrati pa jih učijo medsebojnega spodbujanja in sodelovanja. Zato mora igra zavzeti dobršen del učne ure.

Za drugi del glavnega dela ure naj učitelji ponudijo prilagojeno obliko igre (ni nujno, da je tekmovalno naravnana). Ob tem naj se izogibajo iger s ciljem »Kdo bo prej?« Ta cilj običajno povzroči, da je tehnična in taktična izvedba slaba, ker je edini cilj »zmaga«.

Predlagamo naslednje možnosti (primerne so za zadnje razrede osnovne šole in srednješolce):

1. Organizacija štafetne igre: Vsak učenec rokuje s svojo žogo, pri tem pa učenci vzdržujejo medsebojno razdaljo (položaje vadečih učitelj označi s primerno razmaknjenimi klobučki ali palačinkami ...). Cilj štafetskih iger je zadevanje tarč z različnimi tehnikami (s servisom, z zgornjim ali spodnjim odbojem, z metanjem žoge prek mreže na način udarca ...). Po izvedeni nalogi učenec vedno steče po svojo žogo!
2. Štafetni način lahko učitelj popestri s poligonom. Učenec pred izvedbo odboja ali po njem izvede naloge na poligonu.
3. Organizacija tekmovanja v več serijah.
  - V prvi seriji tekmovanja vsak učenec zaporedoma izvede enega ali več servisov prek mreže v tarčo. Ta naj bo dovolj velika, da bo zadetkov veliko tudi pri učencih s tehnično slabšim znanjem. Doseženo število zadetkov posamezne ekipe se zabeleži na semaforju.
  - V drugi seriji si učenec visoko vrže žogo in jo nato s spodnjim odbojem usmeri v tarčo. Ko nalogo opravijo vsi učenci, se število zadetkov vsaki skupini prišteje k predhodno osvojenim točkam.
  - V tretji seriji učenec vrže žogo visoko in jo nato s tehniko zgornjega odboja poda v tarčo. Ponovno učitelj prišteje dosežene točke k rezultatu skupine.
  - V zadnji seriji učitelj ponazori zaključek predhodne »akcije«: udarec. Učenec odbije žogo od tal, nato pa jo v skoku (učenci s slabšim znanjem lahko izvedejo nalogo tudi brez skoka) usmeri v nasprotnikovo igrišče, kjer je označena tarča. Učitelj lahko označi več tarč, ki so točkovane z različnim številom točk. Velikost tarče naj bo odvisna od znanja vadečih in naj omogoča zadetek tudi tistim z nekoliko slabšim znanjem! Če je učenec slabo odbil žogo od tal, tako da ne more izvesti udarca, je ostal brez poskusa in možnosti osvojitve točke. Brez točke ostane tudi, če ne uporabi tehnike udarca. To pomeni, da žoge ne odbije z eno roko (dlan, pest ...) ali pa žogo ujame in nato vrže. Zmagovalec tekme je skupina, ki zbere več točk.

## SKLEP

Z malo domišljije, kombinirane s priporočili in navodili epidemiološke službe, lahko učenci vadijo in »igrajo« tudi igre z žogo. Za varno in kakovostno načrtovanje učnega procesa, v katerega vključujejo elemente odbojke, učitelji upoštevajo higienska priporočila za izvajanje pouka v osnovni šoli, ki jih je

pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pred vsako uro in po njej naj si učenci temeljito umijejo roke, med urami pa naj učitelji ali čistilke prezračijo telovadnico.

## VIRI

- AOC - Art of Coaching Volleyball (2020). Creating at-home challenges and skill drills. Pridobljeno iz (5. 1. 2021): <https://www.theartofcoachingvolleyball.com/creating-at-home-challenges/>
- At-Home Volleyball: Ball Control Challenges. (2020). Pridobljeno iz (6. 1. 2021): <https://www.youtube.com/watch?v=LJ6H84jxlCE&feature=youtu.be>
- At-Home Volleyball Drills: Ball Control Challenges (2020). Pridobljeno iz (6. 1. 2021): <https://www.youtube.com/watch?v=VV2201oeFrs>
- Best Setter Volleyball Trainings. (2019). Pridobljeno iz (6. 1. 2021): [https://www.youtube.com/watch?v=\\_dm1Zb2vZ28](https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28)
- Best Setter Volleyball Trainings. (2019). Pridobljeno iz (6. 1. 2021): <https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc>
- FIVB Federation internationale de volleyball (2011). Coaches Manual level 1. Pridobljeno iz (7. 1. 2021): <https://www.fivb.com/en/development/education/toolsandresourcecentre>
- How to Set a Volleyball - Best Setter Volleyball Trainings. (2019). Pridobljeno iz (6. 1. 2021): <https://www.youtube.com/watch?v=YwMiCfIZLCY&feature=youtu.be>
- Jurak, G., Sorić, M., Kovač, M., Starc, G. in Sember, V. (2019). Zakaj je tako pomembno, da se otrok oz. mladostnik čim več giba? Slofit nasvet. Pridobljeno iz (8. 1. 2021): <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/143/Zakaj-je-tako-pomembno-da-se-otrok-oz-mladostnik-cim-vec-giba>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Novinarska konferenca 22.9.2020. (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Pridobljeno iz (8. 1. 2021): [http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370)
- Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2. (2020). Pridobljeno iz (11.1.2021): <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

**Avtorja:** Marko Zadražnik in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorja:** [marko.zadraznik@fsp.uni-lj.si](mailto:marko.zadraznik@fsp.uni-lj.si)

# POUČEVANJE PLESNIH VSEBIN V OSNOVNOŠOLSKEM PROGRAMU OB VRNITVI V ŠOLO, KO JE ŠE VEDNO POVEČANA MOŽNOST OKUŽBE ZARADI ŠIRJENJA VIRUSA SARS-COV-2

Petra Zaletel in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Ples je v osnovni šoli namenjen predvsem razvijanju koordinacije gibanja in ritmičnosti, osvajanju osnovnih plesnih korakov in gibanj, ki vključujejo tekoče usklajeno delovanje vseh delov telesa ob glasbi. S plesom se otroci in mladostniki lahko v prvi meri na zabaven in družaben način sproščajo, v napornem vsakdanjiku in hitrem življenjskem tempu se lahko za trenutek posvetijo sebi, svojemu izražanju z gibom, doživljanju glasbe, pri skupinskih plesih v šoli pa pridejo do izraza tudi socialni dejavniki usklajenosti gibanja para ali skupine. Ker je v času, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARS-COV-2, skrb za varovanje zdravja izrednega pomena, hkrati pa ima ples izjemne pozitivne vplive na telesno, psihično in socialno zdravje otrok, smo pripravili usmeritve za vključevanje plesnih vsebin (hip hopa, jazza, otroških in ljudskih plesov, korakov plesov v paru in plesnega ustvarjanja v manjših skupinah) v pouk športa in drugih organizacijskih oblik, kot so minuta za zdravje, gibalni odmor, gibanje v času podaljšanega bivanja otrok.

**Ključne besede:** vzgojno-izobraževalni sistem, ples, priporočila, vsebine, organizacija.

## UVOD

Ples je konvencionalna estetska športna zvrst, kamor uvrščamo tudi drsanje, kotalkanje, orodno telovadbo, ritmično gimnastiko, umetnostno plavanje in še nekatere druge zvrsti (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Pri vseh naštetih športnih zvrsteh ni pomemben samo močan in hiter gib, temveč tudi njegova estetska vrednost (Koutedakis, 2009). V plesu je telesni izgled plesalca neločljivo povezan s koreografijo in kasnejšo uprizoritvijo (izvedbo) ter lahko vpliva na končni rezultat na tekmovanjih (Liiv idr., 2014). Vzravnana drža, graciozno gibanje, obvladanje koordinacije in ravnotežja, gibanja, izvedena lahkotno in z velikimi amplitudami, so samo nekatere značilnosti estetskih športov (Lukić, Bijelic, Zagorc in Šebić, 2011). Ples ima prav posebno, lahko bi rekli tudi zgodovinsko družbeno vrednost, saj se je že od nekdaj plesalo ob najrazličnejših življenjskih dogodkih, praznovanjih, druženjih. Poleg svoje socialne note, ki zagotovo ples postavlja v ospredje rekreativnih zvrsti, s katerimi se lahko ukvarjamo celo življenje, nosi v sebi tudi umetniško komponento in razvija estetske vrednote.

Ples je v osnovni šoli namenjen predvsem razvijanju in osvajanju osnovnih plesnih korakov, gibanj, ki vključujejo tekoče usklajeno delovanje vseh delov telesa ob glasbi (Kovač idr., 2011). Učenje različnih koreografij in gibalnih vzorcev predstavlja del gibalne pismenosti učencev (Cairney, Dudley, Kwan, Bulten in Kriellaars, 2019), razvija občutenje telesa v prostoru in času, ozavešča kakovost giba ter daje otrokom tudi možnosti sporazumevanja prek telesa kot njihovega medija sporočanja. Osnovnošolsko obdobje je idealno za razvoj ritmičnosti, ki jo potrebujemo tudi pri številnih vsakdanjih dejanjih, prav tako pa je ključna za uspešnost izvajanja številnih drugih športnih dejavnosti (Grčić, Miletić in Kuzmanić, 2015).

## PRIPOROČENE VSEBINE IN ORGANIZACIJA

Obstaja veliko različnih plesnih zvrsti. Zadnje dve desetletji se je izjemno povečalo število vključenih otrok v **moderne tekmovalne ples**. Vedno več jih pleše **hip hop**, **jazz**, in sicer samostojno ali v

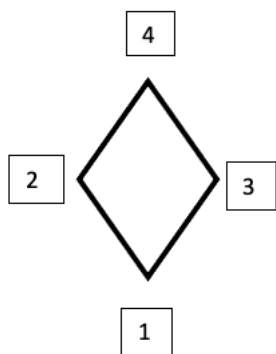
formacijah (malih in velikih skupinah). Ti plesi ugodno vplivajo na aerobno vzdržljivost otrok, eksplozivno moč nog, skladnost njihovega gibanja v prostoru, ravnotežje in ritmičnost (Grčić idr., 2015, Zaletel, 2014). Tovrstna oblika plesa je v času povečanega tveganja okužbe tudi najbolj priporočljiva. Otroci so namreč že pri ogrevanju nekoliko oddaljeni drug od drugega. Dvometrsko razdaljo med njimi se lahko prek frontalne učne oblike tudi ves čas z lahkoto ohranja. Mlajšim lahko učitelj postavi na tla tudi obroč, v katerem stojijo, ga preskakujejo ali se v razkoračni stoji dotikajo njegovega zunanega roba z notranjim delom stopala. Tako bodo ostali na primerni razdalji ves čas ogrevanja in izvajanja razteznih vaj. Starejšim lahko nalepi na tla kvadrato, v katerih stojijo, zunaj pa lahko učenci sami narišejo kvadrato ali kroge na asfaltno površino z barvno kreda.

V drugem delu ure učenci izvajajo gibanje v ti. »diagonalah« (plešejo prek najdaljše diagonale prostora); tako lahko posameznik večkrat ponovi gibanje in se ga tako hitreje nauči. Diagonale so kratki plesni vzorci, dolgi največkrat nekje med eno in štirimi osmicami (2-8 taktov), kjer se z nekaj različnimi koraki (vsaj dvema) učenec giblje po prostoru v smeri naprej in tako daje prostor naslednjemu. Učenci izvajajo plesna gibanja eden za drugim, med vsakim naj bo vsaj dva metra razdalje. Na tak način učitelj pozorno opazuje vsakega otroka, medtem ko se premika naprej, popravi majhne napake, gibanja pa potekajo tekoče in hitro. Če je učencev več, lahko učitelj organizira več kolon, kjer vzporedno drug ob drugem (ob primerni razdalji) učenci izvajajo gibanja po dvorani (lahko tudi zunaj na igrišču) v smeri naprej-nazaj (vzporedno s steno prostora, ne več po diagonalni).

Če učitelj vključi v uro **jazz**, lahko učenci izvajajo baletne vaje ob drogu ali letvenikih (z upoštevanjem primerne razdalje). Drog oziroma prečke letvenika učitelj ali čistilka predhodno razkuži, otroci pa si lahko s samolepilnim trakom označijo svoje mesto na drogu ali prečki. Pri majhnih otrocih naj zaradi motivacije učitelj uporabi barvni lepilni trak. Če nima dovolj letvenikov, lahko po telovadnici postavi tudi stole z naslonom. Učenec pristopi k stolu od zadaj; stol mu služi kot rahla opora (podobno drogu ali letveniku). Stoli so lahko že na začetku plesne ure postavljeni na primerni razdalji v telovadnici, nanje lahko vsak učenec odloži svojo opremo. Učenci jih lahko kasneje tudi uporabijo v delu koreografije za scenski pripomoček (ali pa jih umaknejo ob stene). V tretjem delu ure naj učitelj da poudarek še na gradnjo in učenje koreografije, kjer učenci prav tako stojijo vsak zase, pri tem pa ohranjajo primerno razdaljo. Učitelj naj izbira koreografije, ki ne vključujejo dotikov in dvigov, kjer izvajajo gibanje vsi naenkrat ali z zamikom (»kanon«), lahko izvajajo enako koreografijo, obrnjeni vsak v svojo smer (vzhod, zahod, sever, jug), lahko pa so koreografije različne. Pomembno je, da otrokom večkrat ponudi možnost samostojnega ustvarjanja; tako lahko na označenem mestu tudi s svojim pripomočkom (ali brez) ustvarijo sami del koreografije.

**Otroški in ljudski plesi** so ravno tako dobra izbira, saj lahko potekajo po krožnici v plesni smeri brez držanja ali z držanjem za roke (v tem primeru naj si razkužijo roke). Učenci so eden za drugim v primerni razdalji ali pa obrnjeni v krog oziroma zunaj njega. Pri krožnici je med dvema učencema lahko obroč, ki ga vsak drži na eni strani. Tako učenci ohranjajo razdaljo, prav tako pa ni neposrednega dotika med njimi.

**Plesno ustvarjanje** v manjših skupinah (3-6) je še ena od izredno zanimivih in atraktivnih oblik dela z otroki. Vsaka skupina ima svoj prostor v telovadnici, kjer ustvarja različne plesna gibanja. Na primer vsaka skupina izrazi s plesom določeno čustvo (veselje, žalost, jeza, hrepenenje, ljubezen ...). Otroci se postavijo v obliko diamanta (Slika 1), kjer so vsi obrnjeni proti učencu 1, medtem ko on kaže gibanje, ga gledajo v hrbet in ponavljajo gibanje za njim. Nato se obrnejo za 90 stopinj v desno; zdaj je učenec 2 tisti, ki vodi gibanje, ostali pa ponavljajo za njim. Ponovno ponovijo obrat v desno za 90 stopinj, učenec 3 pa začne voditi gibanje. Tako nadaljujejo, vse dokler učitelj ne ustavi kroga oziroma jim določi, koliko krogov morajo opraviti. Na ta način ves čas plešejo v primerni razdalji, se ne dotikajo, pri tem pa se zabavajo.



Slika 1. Diamant.

Vajo lahko izvajajo v tišini ali ob glasbi, z različnimi nalogami (ali že poznanimi koraki ali s preprostim ustvarjanjem – improvizacijo). Na ta način bodo tudi vsi učenci dejavni, učitelj pa spremlja delo manjših skupin in usmerja učence, ki potrebujejo več pozornosti oziroma pomoči.

**Plese v paru** je v času povečanja okužbe nekoliko bolj tvegano izvajati, so pa neprecenljivi predvsem za zadnje razrede osnovne šole in zaključne letnike srednjih šol. Velja pa, da je v paru bolje izvajati ples v odprti plesni drži, saj se plesna partnerja tako držita samo za roke (ki sta jih prej dobro razkužila), razdalja med njima pa je enkrat večja, kot če bi bila v zaprti plesni drži. Občasno se pri teh plesih tudi spustita in obračata stran drug od drugega. Plesalca naj imata pri tej izvedbi masko.

Gibanja in korake **družabnih plesov** učitelj najprej uči posamično, brez maske na primerni razdalji. Krožne plesne (polka, valčki, fokstrot, tango, samba) naj izvajajo po krožnici; druge (ča-ča, rumba, jive, rokenrol, tehnošving, salsa ipd.) pa v prostoru v smeri »na križ« (naprej-nazaj in levo-desno). Ko proti koncu ure učitelj postavi učence v pare, naj pazi, da si prej varno nadenejo maske in plešejo v paru največ 15 minut in tako nekajkrat ponovijo naučeno koreografijo. Če učenci plešejo v parih, svetujemo nošenje mask, saj je intenzivnost teh plesov pri manjšem številu ponovitev v paru zmerna, ne visoka.

Preproste ritmične vaje lahko učenci izvedejo tudi med učno uro kot gibalno minuto za zdravje. Najbolje je, da jih učitelj posname ali pa poišče ustrezne posnetke na svetovnem spletu.

## SKLEP

Socialne komponente plesa so neprecenljive, saj je v obdobju odraščanja ples eden od pomembnih kulturnih načinov približevanja nasprotnih spolov, v odrasli dobi pa predstavlja del kulturne izobrazbe posameznika. Zato je plesna vzgoja v šoli nezamenljiv del celovitega športnega in umetniškega razvoja otroka in mladostnika.

S plesom se otroci in mladostniki lahko v prvi meri na zabaven in družaben način sproščajo, v napornem vsakdanjiku in hitrem življenjskem tempu se lahko za trenutek posvetijo sebi, svojemu izražanju z gibom, doživljanju glasbe ter ne nazadnje razvijajo tudi pozornost do ostalih soplesalcev. Prav zato je smiselno v obdobju, ko se je zaradi socialne izolacije izrazito povečala depresivnost otrok, vključiti plesne vsebine v redne ure športa/športne vzgoje, v minute za zdravje, gibalne odmore in ponuditi plesne vsebine tudi kot možnost dela doma ob različnih videoposnetkih.

## VIRI

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., Kriellaars, D. J. (2019). Physical literacy, physical activity and health: toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49, 371–83. doi: 10.1007/s40279-019-01063-3

Grčić, V., Miletić, A. in Kuzmanić, B. (2015). Construction of tests for evaluating the level of hip hop performance. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 4.

- Koutedakis, K. (2009). Analysis of Dance Performance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(4), 99–100.
- Liiv, H., Wyon, M., Jürimäe, T., Purge, P., Saar, M., Mäestu, J. in Jürimäe, J. (2014). Anthropometry and somatotypes of competitive DanceSport participants: A comparison of three different styles. *HOMO - Journal of Comparative Human Biology*, 65(2), 155–160.
- Lukić, A.L., Bijelic, S., Zagorc, M. in Šebić, L. (2011). The importance of strength in sport dance performance technique. *SportLogia*, 7(1), 61–67.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). Program osnovna šola. Športna vzgoja Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Zaletel, P. (2014). Primerjava nekaterih telesnih in gibalnih razsežnosti vrhunskih plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 62(3/4), 118–124.
- Zaletel, P., Tušak, M. in Zagorc, M. (2006). *Plesalec – športnik in umetnik*. Ljubljana: ARRS in UL, Fakulteta za šport.

**Avtorici:** Petra Zaletel in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorice:** [petra.zaletel@fsp.uni-lj.si](mailto:petra.zaletel@fsp.uni-lj.si)



**ŠPORTNA VZGOJA OTROK S  
POSEBNIMI POTREBAMI**

# GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA ZA UČENCE S PETO STOPNJO GIBALNE OVIRANOSTI

Helena Gril, OŠ Gustava Šiliha Maribor

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Učenci s peto stopnjo gibalne oviranosti imajo poseben način funkcioniranja. Posebnosti se pojavljajo pri sprejemanju in dojetanju informacij. Velike težave imajo pri izvajanju hotnih funkcionalnih gibov, pri skrbi zase in na drugih področjih. Ti učenci so pogosto deležni zgolj terapevtske obravnave, ki pa čez čas postane dolgočasna in nezanimiva. Pogosto ostajajo zgolj nemi opazovalci na invalidskih vozičkih, medtem ko so ostali sošolci dejavno vključeni pri urah športne vzgoje, zato sem se odločila, da s svojim znanjem skozi dolgo delovno dobo, na tem in širšem področju športa, poiščem športne dejavnosti, ki bi dale vsebino uram gibanja in športne vzgoje starejšim učencem s težko gibalno oviranostjo, ki so priklenjeni na invalidski voziček.

Na osnovni šoli Gustava Šiliha Maribor, kjer delam, smo preuredili trimski kabinet v športni prostor za gibalno ovirane učence, imenovan NEVROFITNES. Ure gibanja in športne vzgoje po urniku izvajajo gibalno ovirani učenci v tem prostoru, ki je prilagojen njim in njihovim potrebam za dejavno vključevanje v športno dejavnost.

**Ključne besede:** gibalna oviranost, gibalno-športne dejavnosti, nevrofitnes, invalidski voziček, terapevtska obravnava.

## UVOD

*»Nobena oseba s posebnimi potrebami nima takšnih težav s srcem, da ne bi tudi tekla, nobena ni takšen epileptik, da ne bi plavala, nobena ni takšen spastik, da ne bi tudi metala; seveda vedno vse v skladu s svojimi sposobnostmi.«*

Marjan Lačen

Na osnovni šoli Gustava Šiliha Maribor imajo šport in gibalne dejavnosti posebno mesto. Našo šolo obiskujejo učenci različnih starosti in sposobnosti, s težavami na različnih področjih. Skozi leta smo učitelji veliko delali na športnem področju. Iskali smo načine in metode dela ter seveda vsebine, ki bi približale gibalne dejavnosti vsem učencem naše šole, tako tistim s čustvenimi in socialnimi težavami, kot tistim z zelo nizkimi gibalnimi sposobnostmi in še skupini učencev, ki so težje in težko gibalno ovirani in so na invalidskih vozičkih. Ves čas smo sledili trendom, ki so se razvijali v zadnjih letih. Zlasti smo poudarjali zdrav način življenja, ki obsega zdrav način prehranjevanja in zadostno mero športne dejavnosti.

V članku bomo predstavili gibanje in športno vzgojo učencev z motnjo v gibanju, ki so razvrščeni v V. stopnjo gibalno oviranih oseb in so učenci z zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju.

## CEREBRALNA PARALIZA

*»Cerebralna paraliza je skupina trajnih motenj razvoja gibanja in držanja, ki povzročajo omejitve aktivnosti in se lahko pripišejo neprogresivni motnji, ki se je zgodila v razvoju fetalnih možganov ali v možganih malega otroka. Motorične motnje cerebralne paralize pogosto spremljajo motnje občutkov, dojetanja, kognicije, komunikacije in obnašanja, epilepsija in sekundarni mišično-kostni problemi.«* (Bax, Goldstein, Rosenbaum, Leviton in Paneth, 2004).

Sistem razvrščanja, ki temelji na funkcijah grobe motorike ali GMFCS (Gross Motor Function Classification System):

**Stopnja I** – otrok hodi brez omejitev; omejitve se pojavijo le pri zahtevnejših spretnostnih opravilih grobe motorike.

**Stopnja II** – otrok hodi brez pomagali za hojo; omejitve so pri hoji zunaj doma in širši okolici.

**Stopnja III** – otrok hodi s pomagali za hojo; omejitve obstajajo pri hoji zunaj doma in v širši okolici.

**Stopnja IV** – otrokovo samostojno gibanje je omejeno. Otroka je treba prenašati ali prevažati, kadar se giblje zunaj doma ali v širšem domačem okolju.

**Stopnja V** – otrokovo samostojno gibanje je zelo omejeno, celo ob uporabi pripomočkov.

## **ROKOVANJE Z UČENCI Z GIBALNO OVIRANOSTJO**

Velik pomen pri delu z učenci, ki so gibalno ovirani, ima pravilno rokovanje pri delu z njimi. Naše mišice delujejo po navodilih naših možganov. Mišice oseb s cerebralno paralizo prav tako delujejo po navodilih možganov, a so ta navodila napačna, saj gre pri teh osebah za okvare možganov. Njihovo gibanje je nepravilno in nekoordinirano.

### **Za pravilno gibanje je potreben:**

- pravilen mišični tonus,
- prava mera ravnotežnostnih in vzravnalnih reakcij,
- povezanost posameznih gibalnih vzorcev,
- ritem.

### **Težave pri gibanju nastopijo, kadar pride zaradi okvare možganov do:**

- nepravilno razporejenega tonusa,
- prisotnosti primitivnih refleksnih vzorcev,
- asimetrije,
- revnosti gibalnih vzorcev,
- pomanjkanja ravnotežnostnih in vzravnalnih reakcij ...

### **Pri rokovanju z otrokom s cerebralno paralizo se izogibamo:**

- hitrim in sunkovitim gibom,
- glasnosti,
- popolni ekstenziji.

Učenca nikoli ne dvigujemo s hrbtne položaja. Dvigovanje poteka prek boka, učenec je bolj dejaven, izzove se manj patoloških vzorcev.

Pri športnih dejavnostih pazimo na položaj telesa – roki naj bosta pomaknjeni naprej, medenica poravnana, noge sproščene v pravilnem položaju.

Pri dejavnostih, ki se izvajajo sede, pazimo na pravi kot med kolena in medenico, stopala so v celoti na tleh. Klop naj bo ustrezne velikosti. Trebušne mišice držijo zgornji del telesa poravnani. Glava je poravnana, pogled usmerjen naprej.

Vsak učenec je osebnost zase, s svojimi težavami, zato se pravila rokovanja lahko delno razlikujejo. Zelo pomembno je, da učenec pri vseh dejavnostih čim bolj samostojno sodeluje (Potrč, 1997).

## **ŠPORTNI PRIPOMOČKI**

Pri urah gibanja in športne vzgoje uporabljamo za učence z gibalno oviranostjo prilagojene športe pripomočke. Nekaj teh pripomočkov smo izdelali tudi sami.

## Športni pripomočki:

Avtorica vseh slik je Helena Gril.

- elastike



Slika 1. Elastike.

- žoge
- palice različnih dolžin



Slika 2. Kratke in dolge palice.

- TRX trakovi



Slika 3. TRX trakovi.

- švedske lestve



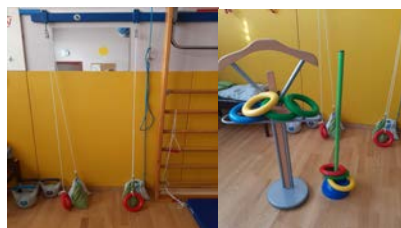
Slika 4. Švedske lestve s trakovi.

- utežni trakovi



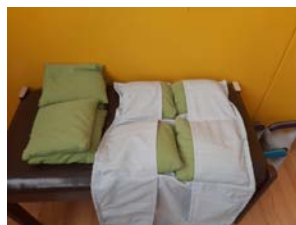
Slika 5. Utežni trakovi.

- obroči



Slika 6. Razni načini uporabe obročev.

- obtežilne vrečke



Slika 7. Obtežilne vrečke.

- uteži



Slika 8. Razne uteži.

- deske s kolesi



Slika 9. Deska s kolesi.

- različno težke vreče, polnjene z rižem
- stepperji
- valj
- švedska klop ...

## **KAJ MORAMO UPOŠTEVATI**

Pri športni vzgoji za učence s posebnimi potrebami, ki imajo težave na področju gibanja in so zmerno, težje ali težko duševno prizadeti, moramo upoštevati pri vsakem od njih njegovo:

- diagnozo in zdravstveno stanje,
- vzorce in kompenzacijske vzorce,
- skrajšave in medsebojno razmerje moči,
- zmožnost razumevanja, sodelovanja in čustvenega odzivanja.

## **NEVROFITNES**

Gibanje in športna vzgoja za gibalno ovirane učence poteka po urniku na šoli v posebnem prostoru, ki je prilagojen njihovim potrebam. Prostor je opremljen s posebnimi športnimi pripomočki. Pred začetkom športne vzgoje se učenci preoblečejo v športno majico. Učenci, ki izvajajo športne dejavnosti na blazinah, so bosí oziroma v nogavicah.

Ogrevanje je sestavni del vsake gibalno-športne ure, ne glede na učenčeve gibalne sposobnosti. Pri uri športne vzgoje sodeluje od tri do pet učencev. Nekateri učenci izvajajo športne dejavnosti na invalidskem vozičku. Vzrokov za to je lahko več. Najpogostejši vzrok je prekomerna telesna teža, pogosti so tudi primeri težke skolioze, pri kateri je težko učenca pravilno namestiti v prost prostor na blazine.

Pomembno je, da pred začetkom gibalno-športne ure vse učence namestimo v zanje najustreznejši in najbolj funkcionalen položaj. Od ustreznosti položaja je namreč odvisna kakovost in izvedba njihove gibalne dejavnosti. Zaradi tega je pomembno, da spoznamo način rokovanja s to populacijo, ki sem ga podrobneje predstavila zgoraj.

Pri podajanju vsebin in navodil uporabimo metode, ki so učencem lahko razumljive. Le tako bo učenec lahko navodilo ozavestil, občutil in ta občutek z večkratnimi pravilnimi ponovitvami zadržal ter ga čez čas tudi usvojil. V primeru, da ga ne more ozavestiti (težka gibalna oviranost), mu ga ponudimo z metodo koaktivnega giba.

Gibalno-športne dejavnosti delimo v tri velike skupine glede na to, kaj z njimi želimo doseči oziroma razviti. Delamo na kardiorespiratornem vzdržljivostnem področju, na gibljivosti in polnem obsegu giba ter na področju mišične moči.

### **Vrste gibalno-športnih dejavnosti**

#### **Vaje z žogo**

- Ležimo na tla na trebuh in se razporedimo v obliko kroga. Ko smo vsi pravilno razporejeni, si začnemo podajati žogo v krogu.
- Ležimo na trebuhu in sprejmemo podano žogo. Z žogo v rokah se zakotalimo za 360° in žogo podamo naprej.

#### **Vaje z lastno težo telesa**

- Ležimo na trebuhu in dvignemo roke in noge ter jih zadržimo.



*Slika 10.* Vaje z lastno težo.

- Ležimo na trebuhu in hkrati dvignemo levo roko in desno nogo, zadržimo. Nato vajo ponovimo, tako da dvignemo desno roko in levo nogo ter zadržimo.



*Slika 11.* Vaje z lastno težo, pri kateri moramo navodilu dodati vsebino, s katero učencu pomagamo pravilno izvesti vajo.

### **Vaje z utežmi**

- Ležimo na trebuhu, v rokah držimo uteži. Z rokami uteži dvignemo in jih zadržimo.



*Slika 12.* Vaje z utežmi.

- Ležimo na trebuhu, v rokah držimo uteži. Z rokami uteži dvignemo in jih začnemo premikati naprej in nazaj. Učenci, ki s težavo držijo uteži v rokah, lahko uporabijo utežne trakove, ki jim jih namestimo okoli zapestja.

### **Vaje s kratko palico**

- Ležimo na trebuhu, v rokah držimo palico. Roke dvignemo in stegnemo. Z dvignjenimi rokami palico premikamo naprej in nazaj.



*Slika 13. Vaje s kratkimi palicami.*

- Ležimo na hrbtu, v rokah držimo palico. S stegnenimi rokami premikamo palico s trebuha za glavo.
- Ležimo na hrbtu, z obema rokama primemo palico. Palico prenašamo na levo stran in nato prek telesa na desno stran.
- Sedimo na klopi, v rokah držimo palico. Držeč palico v rokah začnemo delati predklone.



*Slika 14. Vaje s kratkimi palicami.*

Učenci na invalidskih vozičkih delajo podobne vaje, ki jih prilagodimo stopnji njihove gibalne oviranosti.

### **Vaje z dolgima palicama**

Učenec sedi na klopi, nasproti mu sedi učitelj, v rokah imata dolgi palici.

- Učitelj pritiska s palicami v prsi učenca, ta mu vrača z nasprotno silo (ti pritiski so lahko različni – v prsi, v trebuh, na levo, desno stran...).
- Učitelj in učenec sedita na razdalji dolžine palic. V vsaki roki držita po eno palico, vsak na svojem koncu. Učitelj vodi učenca, da palice odroči in jih ponese nad glavo. Nato palice ponovno spustita ob telo in vajo ponovita.
- Učitelj in učenec ostajata v enakem osnovnem položaju kot pri prvi vaji in s palicama nihata naprej in nazaj ob telesu.

### **Vaje z gumicami**

- Učenec leži na trebuhu in s stegnenimi rokami razteza gumico.
- Učenec leži na hrbtu, s stegnenimi rokami razteza gumico (razteza lahko pravokotno na telo in diagonalno levo ali desno, lahko jo razteza pred sabo ali s stegnenimi rokami nad glavo).





*Slika 15. Vaje z elastiko.*

Učencem, ki težje držijo gumico v rokah, pomaga učitelj. Učenec in učitelj držita gumico vsak na svoji strani. Učenec vleče gumico k sebi in jo sprošča.

Učenci na invalidskih vozičkih delajo podobne vaje, ki jih prilagodimo stopnji njihove gibalne oviranosti.

### **Vaje z utežmi – elastičnimi trakovi – različnih jakosti**

- Učenec sedi na klopi ali invalidskem vozičku in z rokami potegne uteži k sebi ter sprosti. Vajo večkrat ponovimo.



*Slika 16. Vaje z obtežilnimi vrečkami/utežmi.*

Različne vrste uteži so različno močni trakovi ali trakovi, na katere obesimo različno težke vrečke, napolnjene z rižem.

### **Vaje s TRX trakovi**

- Učenec leži na hrbtu, z rokami drži TRX trak in se dviguje v sedeč položaj.



*Slika 17. Vaje s TRX trakovi.*

- Učenec leži na hrbtu, z nogami je uprt v švedsko lestev, z rokami drži TRX trak in se dviguje v sedeč položaj.



*Slika 18. Vaje s trakovi.*

- Učenec leži na trebuhu. Stopala namesti v TRX trakove in začne z rokami dvigati in spuščati trup (sklece).



*Slika 19. Vaje s trakovi.*

### **Vaje z elastiko**

- Učenec leži na hrbtu, okoli gležnjev ima pritrjeno elastiko, ki je na drugi strani pripeta na prečko švedske lestve – učenec z nogami povleče elastiko k trebuhu in sprosti.

### **Vaje za noge**

- Učenec potiska z nogo obteženo desko na kolesih.

### **Vaje za razvoj tretje dimenzije – globinskega vida**

- Učenec na invalidskem vozičku prime debelejši obroč, ga preda iz ene roke v drugo in ga spusti po navpični palici. Učencu lahko dejavnost otežimo tako, da mu na zapestja pritrdimo obtežilne trakove.



*Slika 20. Vaje za razvoj tretje dimenzije.*

Pri določenih zgoraj naštetih vajah učenci s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ne razumejo podanih navodil. V takih primerih moramo navodila nadomestiti s podajanjem vsebin iz vsakdanjega življenja, ki so jih sposobni razumeti. Na primer, vajo za moč lahko oblikujemo tako, da učencu na zapetja namestimo utežne trakove in mu podamo navodilo, da naj prenaša obroče iz rok na palico. Tako bo učenec navodilo razumel in bo nezavedno treniral moč z dvigovanjem utežnih trakov, medtem ko navodila, s katerim mu naložimo dvigovanje uteži, zelo verjetno ne bo mogel ozavestiti in vaje ne bo opravil uspešno.

### Vaje ob švedski lestvi

- Učenec stoji ob lestvi in izvaja počepe (samostojno ali s pomočjo učitelja).
- Učenec stoji ob švedski lestvi in stopa na "steper" (samostojno ali s pomočjo učitelja).
- Učenec leži na hrbtu, roke dvigne nad glavo in se oprime za letev švedske lestve in dviguje noge.



Slika 21. Vaje ob švedski lestvi.

### Vaje na blazini

- Učenec se samostojno giblje po blazini (plazi ...).
- Učenec se kotali po blazini.
- Učenec izvaja vaje za prepoznavo svojega telesa: dvig roke, leve, desne, obeh (pri tem mu pomagamo z obtežilnimi vrečami, da lažje začuti dele telesa).

Pogosto pri urah gibanja in športne vzgoje pripravimo različne poligone. Učenci se morajo kotaliti, preplezati prepreke, se povzpeti na švedsko klop, se po njej z rokami vleči (soročno, izmenično ...), sestopiti s klopi ...

Pri vseh športnih dejavnostih, ki jih izvajamo s težko gibalno oviranimi učenci, katerih primarna motnja je zmerna, težja ali težka motnja v duševnem razvoju, moramo vaje prilagoditi vsakemu učencu posebej, bodisi s pripomočki ali z učiteljevo pomočjo. Športne dejavnosti so lahko enake, izvedbe pa so prilagojene posameznikovim potrebam.

### CILJI

Pri delu nas ves čas, poleg primarnih ciljev učenje športa, vodijo še naslednji cilji:

- dvigniti kakovost življenja otrok s težavami v razvoju,
- prek športne dejavnosti jim pomagati vključevati se v njihovo ožje in širše socialno okolje,
- graditi na njihovi pozitivni samopodobi,
- posledično dvigniti tudi kakovost življenja njihovih družin.

Na učenca poskušamo delovati celostno, da bo odrasel v pozitivno osebnost. V prihodnje moramo na tem področju slediti naši viziji in stkati še tesnejše vezi z drugimi evropskimi državami in svetom Evrope. Razmišljati moramo globalno, a kljub temu delovati na regionalnem in nacionalnem področju. Imamo veliko znanja, ki ga nadgrajujemo, globalna povezanost, h kateri stremimo, bo tako

predstavljala zgolj dodano vrednost. To dodano vrednost pa bodo najbolj občutili naši učenci, ki so s svojimi, nenehno spreminjajočimi se potrebami, glavno gonilo razvoja in našega delovanja.

## VIRI

- Bax, M., Goldstein, M., Rosenbaum, P., Leviton, A. in Paneth, N. (2004). Executive Committee for the Definition of Cerebral Palsy. International Workshop on Definition and Classification of Cerebral Palsy. Bethesda, Maryland, July 11–13, julij 2004.
- Neubauer, D. (b.d.) *Sistem razvrščanja otrok s cerebralno paralizo na osnovi funkcij grobe motorike*. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, SPS Pediatrična klinika, KO za otroško, mladostniško in razvojno metodologijo. Pridobljeno iz: [https://www.kclj.si/dokumenti/navodila\\_razvrscanje\\_cp.pdf](https://www.kclj.si/dokumenti/navodila_razvrscanje_cp.pdf)
- Potrč, J. (1997). Rokovanje z otrokom s cerebralno paralizo. Seminarsko delo, interno gradivo za strokovne delavce na OŠ Gustava Šiliha Maribor.

**Avtorica:** Helena Gril, OŠ Gustava Šiliha Maribor  
**Kontakt avtorice:** [helena.gril@gmail.com](mailto:helena.gril@gmail.com)

# VNAŠANJE ELEMENTOV STRUKTURIRANJA V URE GIBANJA IN ŠPORTNE VZGOJE ZA MLAJŠE OTROKE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Tina Grkinič, OŠ Gustava Šiliha Maribor

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je prikazan primer, kako v praksi izvajamo ure gibanja in športne vzgoje z elementi strukturiranja za mlajše otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, ki so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja. Metoda strukturiranja se sicer uporablja za poučevanje otrok z avtistično motnjo, vendar je uporabna tudi za druge otroke s posebnimi potrebami.

**Ključne besede:** razvoj, gibalne dejavnosti, motnja v duševnem razvoju, strukturiranje.

## UVOD

Gibanje je za človeka izjemnega pomena in je temelj za razvoj na vseh področjih, kar velja tudi za osebe s posebnimi potrebami. Zato je še kako pomembno, da najdemo način, da v delo z njimi vpeljujemo čim več gibanja, da jih vzpodbujamo pri gibanju, izvajamo športne in gibalne dejavnosti, razvijamo gibalne sposobnosti in posredujemo gibalne spretnosti ter jim spodbujamo veselje do gibanja. V preteklih letih sem se veliko izobraževala na področju avtizma in se tako seznanila z metodo TEACCH, kar pomeni strukturiranje in je namenjeno otrokom z avtistično motnjo (AM). S sodelavko sva v šolskem letu 2018 – 2019 izvajali gibalno-športne urice za otroke z motnjo v duševnem razvoju (MDR) in pridruženo AM. Gibalno-športne urice sva izvajali enkrat tedensko, po pouku. Praksa je pokazala, da se je tako strukturirana ura zelo dobro obnesla, otroci so pridobili ogromno gibalnih izkušenj, pridobili so gibalne vzorce, izboljšali so svoje gibalne sposobnosti in spretnosti, vedenje se je med izvajanjem ur izboljšalo (beležili sva manj izbruhov, nemira, avtoagresije, agresije). V skupini imam dva otoka s pridruženo AM, zato sem se odločila, da prenesem elemente strukturiranja v učno-vzgojni proces in izvajam gibanje in športno vzgojo z elementi strukturiranja v posebnem programu vzgoje in izobraževanja (PPVIZ) za vse otroke v skupini, ker ima večina otrok s posebnimi potrebami potrebo po stalnosti, rutini in pričakovanih situacijah.

## MOTNJA V DUŠEVNEM RAZVOJU

Osebe z MDR so osebe, ki imajo primanjkljaj na področju spoznavnih sposobnosti, njihov primanjkljaj pa je stalen (Novljan, 1997). To je nevrološko pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim 18. letom in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih v prilagoditvenih spretnostih. MDR se lahko pojavljajo skupaj z drugimi razvojnimi motnjami (Zavod RS za šolstvo, 2015).

*Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Zavod RS za šolstvo, 2015) razvršča otroke z MDR v naslednje skupine:*

- otroci z lažjo MDR,
- otroci z zmerno MDR,
- otroci s težjo MDR,
- otroci s težko MDR.

Otroci z lažjo MDR: Imajo znižane sposobnosti za učenje in usvajanje splošnih znanj, znižano senzomotorično in miselno skladno delovanje ter sposobnosti za načrtovanje, organizacijo, odločanje in izvedbo dejavnosti. Ob individualnem pristopu in z vsebinskimi, metodičnimi ter časovnimi

prilagoditvami v učnem procesu se lahko usposobijo za manj zahtevno poklicno delo in samostojno socialno življenje (Zavod RS za šolstvo, 2015).

Otroci z zmerno MDR: Osvojijo lahko osnove branja, pisanja in računanja, več lahko dosežejo na drugih področjih (npr. gibalnem ali likovnem). Razumejo navodila, sodelujejo v enostavnem pogovoru, lahko uporabljajo nadomestno komunikacijo. Sposobni so preprostih opravil pri skrbi zase, vendar pa vse življenje potrebujejo vodenje in pomoč (Opara, 2005). Pri učenju in poučevanju potrebujejo prilagoditve in konkretna ponazorila. Svoje potrebe in želje sporočajo, nekateri uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo. Usposobijo se lahko za enostavna, nezahtevna opravila, sicer pa potrebujejo podporo in različno stopnjo pomoči (Zavod RS za šolstvo, 2015).

Otroci s težjo MDR: Imajo tako zmanjšane sposobnosti, da so omejeni v gibanju, govoru in skrbi za svoje osnovne potrebe ter so nesposobni za samostojno delo, lahko pa se priučijo za najbolj enostavna opravila (Novljan, 1997). Razumejo enostavna sporočila in navodila. Zmorejo sporočiti svoje potrebe in želje, pri tem lahko uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo. Pri skrbi zase potrebujejo pomoč drugih. Pogosto imajo težave v gibanju, druge razvojne motnje in bolezni (Zavod RS za šolstvo, 2015).

Otroci s težko MDR: Ti otroci se lahko usposobijo le za sodelovanje pri dejavnostih. Razumevanje in upoštevanje navodil je zelo omejeno. Redko razvijejo govor in sporazumevanje, omejeno je zaznavanje in odzivanje na dražljaje. Potrebujejo stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje. Omejeni so v gibanju, večinoma imajo težke dodatne motnje, bolezni (Zavod RS za šolstvo, 2015).

Otroci in mladostniki z zmerno, težjo in težko MDR so vključeni v PPVIZ.

## **Gibalne sposobnosti oseb z MDR**

Pri otrocih z MDR poteka gibalni razvoj drugače, veliko počasneje, nepovezano in tudi ne do enake stopnje. Potrebni je veliko ponovitev (tudi več tisoč) za avtomatizacijo preprostega giba, nekateri pa avtomatizacije ne dosežejo (Vidovič, Srebot, Cerar in Markun Puhan, 2003).

Burnik in Burnik (2002) navajata naslednje značilnosti gibalnih sposobnosti oseb z MDR: čas odzivanja je daljši, telesna shema je motena, gibalno učenje s pridobivanjem izkušenj je omejeno, razumevanje gibalnih nalog je kratkotrajno, učenje gibalnih nalog s posnemanjem je mogoče le pri preprostih nalogah, gibanje je težavno, lenobno, počasno, okorno, naključno, nenačrtovano, razdrobljeno, zavrto, nespretno in prehitro, pojavljajo se gibanja, ki otežujejo gladko gibalno izvedbo.

## **STRUKTURIRANO POUČEVANJE (TEACCH)**

Strukturirano poučevanje je vidik poučevanja, ki se uporablja pri metodi TEACCH (*ang.* Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children). Pri strukturiranem poučevanju otrok točno ve, kaj je naloga in kaj sledi, ko jo opravi. Uporablja se za otroke z avtistično motnjo, vendar je uporabna tudi za druge otroke. Strukturirano poučevanje zmanjšuje strah, anksioznost, pogosto preprečuje izbruhe in izboljšuje pozornost ter motivacijo (Hannah, 2018).

Tipi struktur, ki jih uporabljamo po TEACCH-u, so: fizično strukturiranje prostora, urniki, sistem dejavnosti oziroma delovni sistemi in vizualne strukture nalog.

V praksi se je pokazalo, da je vnašanje elementov strukturiranega poučevanja uspešno tudi pri urah gibanja in športne vzgoje v PPVIZ, saj otroci točno vedo, kaj morajo delati, kako vadba poteka, kaj bo najprej, kaj sledi potem in kje se kaj dogaja v prostoru, kljub temu, da nimajo vsi pridružene AM.

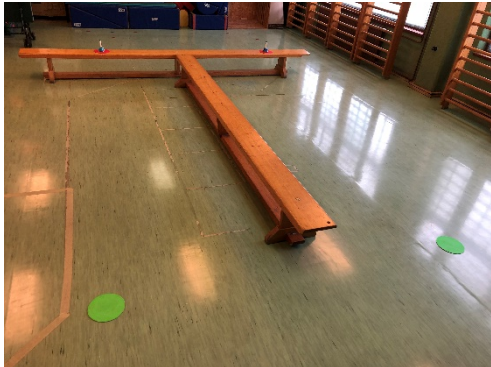
### **Fizično strukturiranje prostora**

S strukturiranjem prostora želimo doseči, da se zmanjšajo morebitni moteči dejavniki (odstranimo vse moteče dražljaje, morebitne sprožilce), ki preprečujejo otrokovo razumevanje zahtev ali možno

neželeno vedenje, in hkrati zagotovimo stalna vidna navodila, ki otroku olajšajo razumevanje zahtev, npr. kje se v prostoru kaj počne, kje mora biti ipd. (Whitaker, 2011).

V telovadnici umaknemo vse morebitne moteče elemente, da pozornost usmerimo na samo vadbo. Prav tako vse pripomočke sproti pripravimo in pospravimo. Otroci sedijo na klopi – to je mesto za čakanje. Za označitev mesta, kje kdo sedi, lahko uporabimo podloge na klopi. Tako lahko neopazno otroka, ki je agresiven, umaknemo od ostalih otrok in poskrbimo za varnost.

Za tek uporabljamo stožce, s katerimi je označena pot teka. Otroci vedo, da tečejo okrog stožcev. Pri štafetnih igrah prostor omejimo s klopmi (slika 1); tako otroci vedo, da vsak izvaja dejavnost na svoji strani proge, jasen je tudi začetek in konec proge.



*Slika 1.* Slika štafetne proge (vir: osebni arhiv).

### **Sistem dejavnosti oziroma delovne postaje**

Delovne postaje so oblikovane kot sistem, ki daje otrokom informacije, kaj morajo narediti. Otroci delajo od leve proti desni ali od zgoraj navzdol. Tako spodbujamo samostojnost, učimo zaporedja, generalizacijo, hkrati pa otrokom nudimo varnost, predvidevanje. Delovne postaje oblikujemo tako, da otroci vedo, kaj morajo narediti, koliko morajo narediti, kako in v kakšnem zaporedju, kdaj je konec ter kaj sledi koncu.

### **Urniki**

Urniki omogoča otrokom, da v danem trenutku vedo, kaj se dogaja in kaj sledi. Tako jim omogočimo varnost in sproščenost (Hannah, 2018).

Pri urah gibanja in športne vzgoje urniki ni potreben, saj otroci razumejo potek ure, ga pa uporabljamo pri delu v razredu. Urnik je lahko v obliki sličic ali fotografij, napisanih besed ali predmetov (ključev).





Slika 2. Primeri urnikov (vir: osebni arhiv).

### Vizualna struktura naloge

Pomeni, da otroku predstavimo informacije na tak način, da bo pravilno izvedel dejavnost in pri tem upoštevalo vizualno jasnost, organizacijo ter navodila. To pri sami vadbi pomeni, da vnaprej določimo natančno količino žog, riževih vrečk, ki jih mora vreči, brcniti ipd. in jih otrok vidi.

### Čas

Otroci s posebnimi potrebami imajo pogosto težave z zaznavo časa – koliko časa neka dejavnost traja. Za lažje razumevanje lahko uporabimo časovni trak (slika 3), s katerim je ponazorjen čas. To je barvni polkrog, razdeljen na barvna polja. Začetek vadbe je označen z zeleno, sledi rumena, oranžna in nato rdeča, ki označuje konec vadbe. Po časovnem traku se premikamo s kazalcem, ki ga na časovni interval premikamo.

Pri ogrevanju lahko uporabimo glasbo. Glasba naj bo vedno ista in naj traja zmeraj enako časa. Ko je glasbe konec, je ogrevanje končano.



Slika 3. Slika časovnega traka (vir: osebni arhiv).

## **Opore**

Poznamo telesne in besedne opore. Pri telesnih oporah učenca vodimo z roko, nakažemo s prstom, se ga dotaknemo ipd. Pri besednih oporah pa se poslužujemo besed. V praksi so bolj zaželene telesne opore, saj jih lažje opuščamo.

### *Senčenje*

Senčenje je posebna tehnika opore, pri kateri je ena oseba otrokova senca in mu nudi oporo, da lahko sodeluje. Gre za telesno oporo, ker otrok ne zna izvesti zahtevanega odziva. Oporo nudimo zato, da otroku pokažemo primerno oziroma pričakovano vedenje. Cilj senčenja je, da počasi oporo umikamo in da otrok postane čim bolj samostojen.

## **URE GIBANJA IN ŠPORTNE VZGOJE**

V skupini, ki jo vodim, je pet otrok z MDR, dva od njih imata pridruženo še AM. Vsi obiskujejo našo šolo – PPVI že tretje leto. Otroci so stari od 9 do 10 let. Imajo različne diagnoze in pridružene motnje (avtizem, vedenjske težave, hiperaktivnost ...). Dva od otrok sta neverbalna, eden uporablja nadomestno komunikacijo. En izmed otrok slabše sliši, govor je slabo razumljiv, zato so navodila po navadi podprta še s kretnjami. Njihove sposobnosti so različne, zato tudi težavnost vaj prilagajam. V skupini je prisotna še varuhinja.

Otroci potrebujejo veliko gibanja, ker pa imajo pri gibanju določene težave (stereotipna gibanja, nezmožnost in nerazumevanje navodil, slabo načrtovanje gibalnih dejavnosti, izbruhi ipd.), sem se odločila, da vsako vadbo tedensko ponovimo dvakrat, prvič v začetku tedna in drugič konec tedna. Tako otroci prvič spoznajo načrtovane dejavnosti, drugič pa že veliko bolje vedo, kaj sledi in kako bo ura potekala. Na ta način se tudi lažje učijo težjih gibalnih dejavnosti.

### **Potek ure športne vzgoje**

Najprej se otroci posedejo na klop; počakam, da se umirijo in poslušajo navodila. Po potrebi navodilo tudi prikažem. Ker so v skupini mlajši otroci, navadno za ogrevanje uporabim različne prilagojene elementarne igre, kot so: Kdo se boji črnega moža; Ptički v gnezda; Potres, poplava, požar; Lovec in zajčki; Medvedek, koliko je ura ipd. Pri tem uporabljam prilagoditve, kot so: pri igri Ptički v gnezda otroci prosto tečejo ali tečejo ob vzpodbudi. Na moj znak »Ptički v gnezda« in z dodatnim piskom s piščalko otroci poiščejo najbližji obroč. Obročev ne umikam, ampak jih le prestavim na različna mesta. Pri igri Kdo se boji črnega moža izberem otroka, ki je črni mož, in tečem hkrati z njim. Varuhinja se s preostalimi otroki drži za roke. Vzpodbujam otroka, ki je črni mož, da se nekoga od otrok dotakne – otroci razumejo navodilo »Primi (ime otroka) za roko«. Pri igri Potres, poplava, požar imamo točno določena mesta, kamor se otroci postavijo (npr. poplava je klop, potres je točno določena stena in požar so blazine). Vsa navodila so dodatno podkrepjena z različnimi zvočnimi znaki, tako da otroci povežejo besedno navodilo z zvočnim znakom. Tudi pri drugih igrah se poslužujem dodatnih opor, kot sta telesno vodenje ali opora sence.

Sledi ogrevanje, ki po navadi ravno tako poteka prek različnih rajalnih iger, npr. Abraham ma sedem sinov ipd. Otroci se tako na zabaven način ogrejejo, saj posnemajo vaje, ki jih pokažem jaz ali otroci sami. Seveda pa otroci razumejo navodilo »Naredi to« (posnemanja grobogibalnih in kasneje finogibalnih gibov se učimo izolirano, pomembno je, da otrok reagira na navodilo »Naredi to« in posnema vsak gib). Kadar se igramo igro Dan/noč, uporabim simbol sonca in lune, da otroci povežejo besedno navodilo s simbolom. Prilagoditve izbiram glede na težavnost igre in razumevanja otrok, največkrat uporabimo telesne opore, kretnje, zvočne znake in tudi simbole.

V glavnem delu ure pripravim različne dejavnosti, ki po navadi potekajo v obliki poligona, štafete ali postaj, kjer otroci menjujejo postaje s kroženjem. Naloge na poligonu, postajah in štafeti so različne:

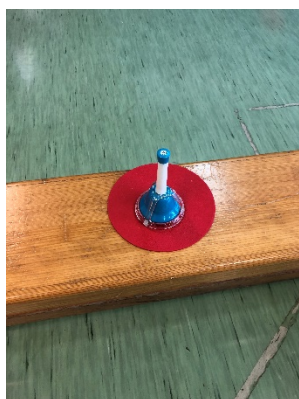
naravne oblike gibanja, kot so plazenje, poskoki, metanje, ciljanje, hoja po vseh štirih, nameščanje, sortiranje, premagovanje ovir, vaje iz MATP (*ang.* Motor Activities Training Program), naloge, ki vključujejo elemente senzorne integracije ipd.

Poligon: sestavljen je iz različnih gibalnih dejavnosti (4 ali več strukturiranih postaj). Jasno je označen začetek (zelena podloga na tleh) in konec poligona (rdeča podloga na tleh). Otrok se postavi na začetek poligona – na zeleno podlogo. Vsaka postaja je strukturirana tako, da otroci vedo, kaj morajo početi, kam se morajo postaviti in kdaj je naloga končana. Uporabljam obroče za označitev mesta, od kod mečejo, kam ciljajo, koliko žogic morajo vreči itd. Pri tem si pomagam z obroči, vedri, talnimi označbami ali barvnimi podlogami. Poligon končajo na rdeči podlogi na tleh in z roko nakažejo konec. Izvedba poligona poteka zmeraj na enak način, dejavnosti na postajah pa spreminjam. Po potrebi – če imamo otroka, ki težko sledi zaporedju – se lahko poslužimo barvnih označb, ki jih učenec polaga na postaje. Če otrok ni motiviran, mu lahko na koncu ponudimo dejavnost, ki jo ima rad, npr. trampolin, guganje, vrtenje na stolu ipd., in ga tako motiviramo, da dejavnost izpelje do konca. Primer poligona je prikazan na sliki 5.



Slika 5. Slika poligona (vir: osebni arhiv).

Štafeta: Prostor omejim s klopmi in z barvno podlogo označim začetek – zelena podlaga in konec – rdeča podlaga na klopi, na katero je položen zvonček. Zvonček otroke zelo motivira, saj se da zlahka pritisniti nanj ali pa ga otroci primejo v roko in pozvonijo ter takoj dobijo povratno informacijo. Dva otroka hkrati se postavita na začetek, vsak na svojo stran proge, in naredita štafetno vajo: tek, hoja, plazenje, poskoki ipd. Priti morata do konca poti in pozvoniti na zvonček ter se vrniti nazaj na izhodišče. Nato sta na vrsti naslednja dva otroka.



Slika 6. Zvonček (vir: osebni arhiv).

Delo po postajah: Otroci začnejo hkrati vsak na eni postaji. Vsaka postaja ima označen začetek in konec (barvne podlage). Postavijo se na začetek in počakajo na znak. Ko končajo, se postavijo na podlogo, ki označuje konec in počakajo na moj znak. Nato zamenjajo postajo v krožnem zaporedju.

Pri tem je cilj čim večja samostojnost otrok oziroma minimalna pomoč, da sami opravijo nalogo in jo ob zvočnem znaku zamenjajo v krožnem zaporedju. Postaje so različne in navadno vključujejo gibalne dejavnosti iz MATP ali pa gibalne dejavnosti z elementi senzorne integracije (slika 7).

Nekaj primerov gibalnih dejavnosti iz programa MATP:

- met žoge na nizek stoječi koš,
- metanje riževih vrečk v obroče,
- zbijanje kegljev,
- plazenje skozi tunel,
- brcanje žoge,
- zbijanje žogic z roko s stožcev ipd.



Slika 7. Slike postaj (vir: osebni arhiv).

Nekaj primerov dejavnosti z elementi senzorne integracije:

- hoja po debeli in tanki vrvi,
- vožnja s plazilnim vozičkom in prenašanjem riževih vrečk ali kakšnih drugih predmetov,
- vožnja s plazilnim vozičkom in podiranje ovire iz Wesco kock,
- hoja po nizki ozki gredi in lovljenje ribic,
- met riževih vrečk, pri čemer otroci sedijo ali ležijo s trebuhom na veliki terapevtski žogi ipd.

Sledi pospravljanje, kjer sodelujejo tudi otroci. Vsako stvar pospravijo nazaj na svoje mesto.

Ohlajanje: Uro zaključimo z eno od rajalnih iger, npr. Bela, bela lilija, masažo z veliki žogami, polaganjem riževih vrečk na telo, igrami s padalom ipd., da se otroci umirijo in se tako pripravijo na odhod v razred. Odhod iz telovadnice naznanim z besedami 3, 2, 1, KONEC.

## RAZPRAVA

TEACCH je svetovno priznana metoda, ki ima pozitivne učinke na poučevanje otrok z AM. Praksa pa nam kaže, da je vnašanje elementov TEACCH-a ravno tako primerno za ostale otroke s posebnimi potrebami, saj imajo otroci radi rutino, doslednost in strukturo. To jim ustreza, saj tako vedo, kaj se od njih pričakuje, koliko morajo opraviti, kje se v prostoru kaj počne, kje se dejavnost začne in konča. Hkrati pa tako na strukturiran način razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo spretnosti. Tudi pri težjih gibalnih dejavnostih se lahko poslužimo strukturiranja in gibalno dejavnost razdelimo na dele ter otroka učimo izvedbe giba po sistemu veriženja naprej ali nazaj.

## SKLEP

Otroci in mladostniki z MDR imajo kar nekaj možnosti za vključevanje v športne dejavnosti: MATP, plavanje po metodi Halliwick, različne interesne dejavnosti v okviru posamezne šole, Specialna olimpijada, ure gibanja in športne vzgoje v predmetniku PPVI. Zanje je še toliko bolj pomembno, da jim pripravimo take dejavnosti, ki spodbujajo razvoj različnih sposobnosti in spretnosti ter omogočajo doživljanje ugodja v samem gibanju. Prav je, da jim omogočimo čim več priložnosti za gibanje in gibalne dejavnosti, saj je gibanje življenjskega pomena ter vpliva pozitivno na posameznika. Iz prakse pa lahko tudi vidimo, da imajo otroci radi gibanje, radi imajo ure športne vzgoje in pri njih z veseljem sodelujejo.

## VIRI

- Burnik, S. in Burnik, T. (2002). Prilagojen športni program za otroke z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju – Pikapolonica. V *Otrok v gibanju – 2. mednarodni znanstveni posvet* (str. 466–470.). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Hannah, L. (2018). *Učenje mlajših otrok z motnjami avtističnega spektra*. Mengeš: Svetovalnica za avtizem.
- Mihelič, S. (2011). *Šport in socialna integracija avtističnih otrok* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana). Pridobljeno iz <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22052250Mihelic-Simona.pdf>
- Novljan, E. (1997). *Specialna pedagogika oseb z lažjo motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Opara, B. (2005). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah. Vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Centerkontura.
- Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M. in Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, en, dva, tri zame! Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Whitaker, P. (2011). *Težavno vedenje in avtizem*. Ljubljana: Center za avtizem.
- Zavod RS za šolstvo. (2015). *Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Pridobljeno (23. 01. 2021) iz <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

**Avtorica:** Tina Grkinič, OŠ Gustava Šiliha Maribor  
**Kontakt avtorice:** [tina.grkinic@gmail.com](mailto:tina.grkinic@gmail.com)



# ŠOLA SMUČANJA STAREJŠIH OSEB S CEREBRALNO PARALIZO

Janez Mali, Gimnazija Kranj

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Cerebralna paraliza je motnja gibanja, drže ali koordinacije, ki je posledica nenapredujoče okvare ali poškodbe nedozorelih možganov. Cerebralna paraliza zajema paleto različnih stanj, od najtežjih do blagih oblik, posameznika pa lahko prizadene na različne načine. To pomeni, da je vsak posameznik s cerebralno paralizo individuum.

Šola smučanja za osebe s cerebralno paralizo predstavlja za večino udeležencev edinih nekaj dni smučanja v letu. Glavni cilj šole je obnovitev že usvojenega smučarskega znanja in dvig znanja na višjo raven, prilagojeno vsakemu posamezniku. Hkrati pa poleg učenja smučanja pozitivno vplivamo na posameznikovo fizično, psihično in socialno plat življenja. Pri osebah s cerebralno paralizo imajo te plati življenja še posebno poudarjeno vlogo. Učenje smučanja poteka individualno, v redkih primerih v dvojicah. Tako se smučarski učitelj resnično lahko posveti posamezniku. Vsaka oseba s cerebralno paralizo ima še bolj poudarjene posebnosti v gibalnem in psihičnem stanju od ostale populacije. Zaradi teh lastnosti poučevanje smučanja takšne osebe predstavlja zelo velik izziv za učitelja. Za vsakega posameznika je treba znotraj vseh smučarskih zakonitosti prilagoditi elemente smučarske tehnike. S takimi prilagoditvami poizkušamo doseči čim višjo raven smučarskega znanja osebe s cerebralno paralizo. To naj bi mu omogočilo čim samostojnejše smučanje. Glede na posameznikovo fizično in psihično prizadetost ima samostojna uporaba vlečnic, sedežnic, zapenjanje smučarskega čevlja in tudi vstavljanje smučarske karte v žep jakne velik pomen pri izgradnji pozitivno naravnane osebnosti posameznika. To so dejavnosti, ki so ostalim odraslim bolj ali manj samoumevne.

**Ključne besede:** cerebralna paraliza, šola smučanja, prilagojena tehnika, razvoj osebnosti, organizacija dela.

## UVOD

Osnovna značilnost cerebralne paralize je nezmožnost v celoti nadzorovati gibalno funkcioniranje, predvsem sta oteženi nadzor mišic in koordinacija gibov. Beseda cerebralna pomeni, da vzrok težav leži v možganih in ne v samih mišicah. Paraliza pa pomeni imeti težave z gibanjem in držo oziroma slabši nadzor gibanja. Poškodba vpliva na enega ali več naštetih področij glede na to, kateri del možganov je okvarjen: kaže se kot zategnjenost mišic ali spastičnost, nehoteni gibi, težave s premikanjem in mobilnostjo, težave s požiranjem in težave z govorom. Dodatno se lahko ob cerebralni paralizi pojavijo še naslednji simptomi: težave z zaznavanjem, občutenjem in percepcijo, težave z vidom, s sluhom ali z govorom, epileptični napadi, duševna prizadetost in učne težave. V težjih primerih lahko pride tudi do težav s hranjenjem, izločanjem, dihanjem (Cerebralna paraliza, 2020).

Šolo smučanja odraslih oseb s cerebralno paralizo iz gorenjskega društva za cerebralno paralizo izvajamo na Rogli. Šole se udeleži večje število odraslih oseb (med 10 in 15 udeležencev), ki jih spremlja pripadajoče število strokovnih delavcev. Večina tečajnikov je dobrih smučarjev, ki so v veliki večini samostojni pri uporabi vlečnic, sedežnic in pri obvladovanju smučarskih terenov različnih težavnostnih stopenj.

## IZPELJAVA DEJAVNOSTI

Kot učitelji smučanja moramo vedno stremeti k novostim, da vsem, ki si želijo smučanja, omogočimo čim več znanja in prijetne izkušnje. Želja po novih spoznanjih in učinkovitejših metodah dela zelo pripomore tudi k osebni rasti tako učitelja kot vadečega.

**Organizacija dela:** Glede na stopnjo smučarskega znanja so udeleženci razdeljeni v več skupin. Delo na snegu organiziramo tako, da učenje smučanja individualiziramo. Na podlagi tega lahko smučarski učitelj vso svojo pozornost nameni posamezniku. S tem ga tudi močno usmerja k čim bolj prilagojeni tehniki smučanja. Razlike v znanju ob premagovanju smučarskih terenov različnih težavnosti so opazne že po nekaj dnevih. Poleg tega vsak dan smučarski učitelj posname tehniko smučanja tečajnika. Čez dan skupaj pregledata nastale posnetke in poizkušata odpraviti morebitne napake in optimalno prilagoditi tehniko smučanja.

Učitelji smučanja pri delu na snegu menjajo skupine po enem dnevu. Na koncu dneva učitelj posreduje informacije svojemu kolegu; opozori ga, katere naloge je posamezni vadeči opravil dobro in kaj mora še izboljšati. Razlog za tovrstno obliko dela je v enakopravnem razdeljevanju obremenitev in nalog med učitelji ter velikim številom skupin. Sistem je zelo uspešen, saj tudi učiteljem, ki takšno delo opravljajo prvič, omogoča, da spoznajo vsakega posameznika z vsemi njegovimi posebnostmi. Tako je vsakemu učitelju omogočeno podajanje smučarskega znanja na lasten način, ki pripomore k boljši in prilagojeni smučarski tehniki uporabnika. S takim načinom dela se ustvarja večja dinamika samega procesa poučevanja smučanja. Vsak izmed učiteljev uporablja različne pristope k izboljšanju smučarske tehnike. Vadeči na podlagi tega lahko pridobijo informacije na različne načine. Vedno upoštevamo tudi individualne želje vadečih in tudi učiteljev.



*Slika 1.* Skupinski posnetek (Vir: osebni arhiv).

**Uporaba biskija:** Že vrsto let v šolah smučanja sodelujejo tudi osebe s cerebralno paralizo, ki so na vozičku. Za te osebe uporabljamo biski, ki je odličen pripomoček (Pripomoček za sedeče smučanje, 2020). Vadeči sede v prilagojen sedež z naslonjalom, pod katerim sta dve manjši smučki z zelo poudarjenim stranskim lokom. Vse je povezano z vzmetmi. Za sedežem je tudi držalo, ki smučarskemu učitelju pomaga pri boljši vodljivosti na samem terenu in tudi pri vožnji z vlečnico. Pred samim začetkom smučanja se vadečega pripne z varovalnimi trakovi, ki mu omogočajo večjo stabilnost sedenja. V varnem sedečem položaju vadeči s svojim nagibanjem telesa in rok v zavoj zelo pripomore k njegovi dobri izpeljavi. Smučarski učitelji, ki vodi biski, naj ima krajše smučki. S tem je varnost obeh pri vijuganju po strmini večja. Sami tereni na Rogli so zelo primerni za tovrstno smučanje, vsako leto pa imamo zelo pozitivne odzive delavcev, ki upravljajo z žičniškimi napravami.





Slika 2. Biski – pripomoček za sedeče smučanje (Vir: <https://udobnoposvetu.si/testiranje-tessier-sedecih-smuci-v-avstriji/>).



Slika 3. Biski (Vir: osebni arhiv).



Slika 4. Vožnja z vlečnico (Vir: osebni arhiv).

**Dodatne dejavnosti:** Vsako jutro poteka smučarska gimnastika v športni dvorani hotela Zreče. V strokovnem timu so vedno prisotni tudi fizioterapevti, ki v veliki meri pripomorejo k pravilni izvedbi vaj. Tudi tukaj je treba vaje prilagoditi vsakemu posamezniku tako, da jih je sposoben opraviti samostojno ali s čim manj pomoči. S tem se zagotovi veliko zadovoljstvo vadečih, ki so velikokrat presenečeni, česa vsega so zmožni. Vključevanje fizioterapevtov v strokovni tim je nepogrešljivo. Na podlagi dnevnih analiz smučarske tehnike vadečega in izvedb vaj pri gimnastiki nam informacije fizioterapevtov zelo koristijo pri premagovanju ovir na smučišču in zunaj njega. Dobri primeri so lahko dvigovanje vadečega iz njegovega vozička, vstop in izstop iz avtobusa, spuščanje in dvigovanje iz bazena ... Poleg vsega tega pridobimo tudi informacijo o telesni pripravljenosti posameznika. Po pogovorih z njimi ugotavljamo, da se mnogi izmed njih v prostem času ukvarjajo s športom in s tem

vzdržujejo psihofizično pripravljenost telesa. Tistim, ki čutijo določene bolečine po smučanju, poizkušamo z večjo motivacijo za delo te ublažiti.



*Slika 5. Jutranja telovadba (Vir: osebni arhiv).*



*Slika 6. Krepilne vaje (Vir: osebni arhiv).*

V večernem času uporabljamo tudi hotelski bazen in savne. Tako vodna masaža kot tudi sproščanje v savni sta pomemben del rehabilitacije vadečih in nas po celodnevem smučanju. Vplivi na povečan mišični tonus in mentalno plat osebnosti so neprecenljivi. Poleg tega poskrbimo tudi za primernost in predvsem varnost vsakega posameznika pri koriščenju terapij v tej obliki.



*Slika 7. Poslovilna skupinska slika (Vir: osebni arhiv).*

## SKLEP

Opazen je velik napredek pri vseh udeležencih šole smučanja, kar potrjuje, da je bilo delo dobro opravljeno. Zadovoljstvo vseh je neizmerno in obojestransko. Žal je to za nekatere udeležence edini teden smučanja v zimi, spet drugi pa se odpravijo na smučanje tudi sami ali v krogu družine in prijateljev. To je nam, učiteljem, ki sodelujemo v takšnih oblikah smučarskega učenja, v največje veselje. Zares je lepo poslušati in vedeti, da se počutijo dovolj usposobljene za popolnoma samostojno smučanje. To je vsekakor glavni namen naših tečajev.

## VIRI

Cerebralna paraliza (2020). Pridobljeno iz <https://www.soncek.org/cerebralna-paraliza/cerebral-na-paraliza/definicije-vzroki-pogostost-oblike/>

Pripomoček za sedeče smučanje (2020). Slika pridobljena iz <https://udobnuposvetu.si/testiranje-tessier-sedecih-smuci-v-avstriji/>

**Avtor:** Janez Mali, Gimnazija Kranj  
**Kontakt avtorja:** [janez.mali@gimkr.si](mailto:janez.mali@gimkr.si)

# PLAVANJE OTROK Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN DRUGIMI PRIDRUŽENIMI RAZVOJNIMI MOTNJAMI

Lea Šprah, Osnovna šola Gustava Šiliha Maribor

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Šport je pomembnega pomena za kakovostno življenje. Plavanje je eden izmed bolj priljubljenih športov med rekreativnimi športi, saj pozitivno vpliva na celotno telo, izboljšuje vzdržljivost ter krepi mišično-skeletni sistem. Za osebe z motnjami v duševnem razvoju je plavanje dejavnost, s katero pozitivno vplivajo na svoje gibanje, razvoj motorike, izboljšujejo svojo samozavest in samopodobo. Program učenja plavanja za osebe z motnjami v duševnem razvoju se ne razlikuje od zastavljenega programa učenja plavanja, pomembno je le, kako k samemu procesu pristopimo, kakšno komunikacijo uporabimo ter katere učne metode in oblike vključimo v učni proces. V prispevku so predstavljeni načini in oblike poučevanja plavanja, na kaj mora biti učitelj pozoren in kako lahko proces prilagodi osebam z motnjami v duševnem razvoju. Predstavljena je tudi Halliwickova metoda plavanja in program specialne olimpijade. Geslo specialne olimpijade: »Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen pri svojem poskusu,« sporoča, da naj bodo vsi otroci pogumni v svojih poskusih plavanja in zabave v vodi.

**Ključne besede:** plavanje, osebe z motnjami v duševnem razvoju, specialna olimpijada, Halliwickova metoda plavanja.

## UVOD

Gibanje je za naše življenje zelo pomembno. Poznamo različne oblike gibanja in vsak posameznik si izbere tisto, ki mu je blizu, ugodno vpliva na njegovo zdravje in počutje. Plavanje je priljubljen šport, obenem pa tudi pomembna življenjska veščina, ki se je naučimo, da si zagotovimo varnost v vodnem okolju. Plavanje je tudi ena izmed bolj priljubljenih oblik rekreacije, tako mladih kot starejših, ker se izvaja v vodnem okolju, ki ugodno vpliva na telo in počutje.

Za osebe s posebnimi potrebami je plavanje ena izmed bolj primernih športnih dejavnosti. Omogoča jim samostojno gibanje, krepi telesne sposobnosti, ima pozitivne učinke na duševno zdravje ter ugodno vpliva na posameznika.

## PLAVANJE

Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo (Kapus idr., 2011). Zaradi okolja, v katerem poteka, se bistveno razlikuje od ostalih telesnih dejavnosti. Oseba, ki se giblje v vodi, ima zaradi hidrostatičnih in hidrodinamičnih zakonitosti vode nekatere prednosti v primerjavi z gibanjem na suhem. V vodi je telo v vodoravnem položaju in zaradi nekaterih zakonitosti vode ima občutek breztežnosti. Na celotni skelet v vodi ne vplivajo velike sile, ki smo jih vajeni na suhem (Kapus idr., 2011).

Plavanje je primerna dejavnost za otroke in ljudi s posebnimi potrebami, saj izboljša njihove telesne sposobnosti, pozitivno vpliva na njihovo duševno in telesno zdravje ter socialno vključenost. Gibanje v vodi in plavanje sta dejavnosti, ki ju lahko izvajamo od najzgodnejših obdobij, pa vse do starejših let (Cakiči, Križnar in Vajs, 2011).

## OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

V Sloveniji so osebe s posebnimi potrebami opredeljene v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011), ki ureja vzgojno-izobraževalni proces ter usmerja otroke v ustrezne vzgojno-izobraževalne programe. Le tem se glede na obliko, vrsto in stopnjo primanjkljaja določi oblika in način izvajanja vzgoje in izobraževanja ter ustreznost programa. Zakon velja tako za otroke kot tudi mladostnike in osebe do vključno dopolnjenega 26. leta starosti, ki se neprekinjeno izobražujejo v prilagojenih programih poklicnega in strokovnega izobraževanja z enakovrednim izobrazbenim standardom ter posebnega rehabilitacijskega programa. Zakon izjemoma velja tudi za izobraževanje polnoletnih oseb do vključno 26. leta starosti, ki so vključene v program izobraževanja in usposabljanja za odrasle, ki je del posebnega programa za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011).

V dokumentu *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami* (Vovk-Ornik, 2015) so opredeljene naslednje skupine otrok s posebnimi potrebami:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami,
- otroci z avtističnimi motnjami,
- otroci z več motnjami.

### Osebe z motnjami v duševnem razvoju

Motnja v duševnem razvoju je nevrološko pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih v prilagoditvenih spretnostih (Marinič idr., 2015).

Otroci z motnjami v duševnem razvoju imajo pomembno znižano splošno intelektualno raven oziroma funkcioniranje, vključno z znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin ter znižanimi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja. Njihove prilagoditvene spretnosti na socialnem, konceptualnem in praktičnem področju so nižje razvite od vrstnikov za vsaj dve leti. Primanjkljaji se kažejo na področju govora in komunikacije, na področju skrbi zase in samostojnosti, na področju razvoja socialnih spretnosti, učnih in delovnih zmožnostih ter funkcionalnih učnih sposobnostih (Marinič idr., 2015).

Motnje v duševnem razvoju se lahko pojavljajo skupaj z drugimi razvojnimi motnjami. Glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju pa jih ločimo na otroke z lažjo, zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju (Marinič idr., 2015).

Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo znižane sposobnosti za učenje in usvajanje splošnih znanj. Njihovo miselno delovanje ter sposobnosti za načrtovanje in organizacijo so znižane, saj potekajo na konkretni ravni in ne na abstraktni. Komunikacija poteka v preprostem jeziku, njihovo odzivanje v socialnih okoliščinah je lahko nezrelo. Ob ustreznem individualnem pristopu in z vsebinskimi, metodičnimi ter časovnimi prilagoditvami v učnem procesu lahko dosežejo temeljna šolska znanja in se usposobijo za manj zahtevna poklicna dela ter samostojno socialno življenje (Marinič idr., 2015).

Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju imajo posamezne sposobnosti različno razvite. Posamezniki lahko v učnem procesu usvojijo osnove branja, pisanja in računanja ter so uspešni na



likovnem, glasbenem ali gibalnem področju. Pri učenju pogosto potrebujejo prilagoditve in konkretna ponazorila. Svoje želje in potrebe lahko sporočajo ustno, lahko pa uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo. Potrebujejo podporo pri vključevanju v socialno okolje ter se usposobijo za opravljanje enostavnih in nezahtevnih opravil (Marinič idr., 2015).

Otroci s težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju pogosto razumejo le najenostavnejša sporočila ter navodila in se odzivajo nanje. Zmorejo sporočiti svoje potrebe in želje, vendar nekateri uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo. Otroci s težjo motnjo v duševnem razvoju se orientirajo v ožjem okolju, vendar pri tem potrebujejo učenje in vodenje. Medtem ko otroci s težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo stalno varstvo, nego, pomoč in vodenje. Usposobijo se za opravljanje najenostavnejših opravil. Pogosto imajo težave v gibanju ali pridružene druge razvojne motnje in bolezni (Marinič idr., 2015).

Otroci z motnjami v duševnem razvoju so vključeni v programe s prilagojenim izvajanjem in v posebne programe vzgoje in izobraževanja do dopolnjenega 26. leta starosti. V ustrezen program se vključijo glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja ter njihove sposobnosti (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011). Otroci z motnjami v duševnem razvoju pa imajo lahko še vrsto pridruženih bolezni, stanj ali razvojnih motenj, kot so: motnje avtističnega spektra, gibalno oviranost (cerebralna paraliza, mišična distrofija, skolioza ...), slepoto ali slabovidnost, gluhotu ali naglušnost, različne dolgotrajne bolezni (epilepsija, sladkorna bolezen in druge), Downov sindrom ali druge kromosomske motnje, govorno-jezikovne težave ali čustveno-vedenjske težave.

## **PLAVANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI**

Plavanje je ena izmed najprimernejših oblik športa za osebe s posebnimi potrebami, še posebej za osebe z gibalno oviranostjo in težavami z motoriko. Omogoča jim samostojnost pri gibanju, krepi telesno sposobnost in pozitivno vpliva na duševno počutje (Cakiči idr., 2011).

Da je plavanje absolutno najprimernejša športna dejavnost za osebe s posebnimi potrebami, se strinjajo tudi Kapus in sodelavci (2011). Velikokrat se zgodi, da taki posamezniki potrebujejo pomoč pri gibanju, vendar se pri plavanju lahko gibajo samostojno ali z minimalno pomočjo. Posameznik pri plavanju v veliki meri tako ne potrebuje pomoči, zaradi tega se zviša njegova samopodoba in počutje. Razvijajo se tudi druge telesne značilnosti in sposobnosti. Vse to vodi v dobro duševno počutje, posledično pa vpliva tudi na razvijanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (Kapus idr., 2011).

Plavanje za osebe s posebnimi potrebami se izvaja prilagojeno. Prilagojeni morajo biti bazeni, plavalni in drugi pripomočki in seveda tudi pristop do posameznika. Učitelj plavanja se lahko poslužuje več različnih oblik učenja plavanja, pomembno je, da uporabi metode dela, ki pozitivno vplivajo na posameznega plavalca. Nekatere izmed prilagojenih oblik so program projektnega učenja plavanja, Halbigov program, Fredov program in Halliwickov program učenja plavanja (Kapus idr., 2011).

Ljudje s posebnimi potrebami pa lahko svoje spretnosti in znanje pokažejo na različnih tekmovanjih, kjer tekmujejo tudi v plavanju. Eno od bolj znanih tekmovanj je tekmovanje na specialni olimpijadi. Specialna olimpijada je tekmovanje na več športnih področjih za ljudi z motnjami v duševnem razvoju. Načelo samega tekmovanja je: »Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen pri svojem poskusu.« (Vute, 1999).

### **Prilagojen program plavanja otrok z motnjami v duševnem razvoju**

Plavanje je dejavnost, ki se začne z učenjem prilagajanja na vodo in nadaljuje z učenjem posameznih tehnik plavanja – prsno, kravl, hrbtno in delfin. Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju se prilagodimo posamezniku, njegovemu znanju in sposobnostim.

Pri učenju plavanja moramo predhodno tudi poskrbeti za upoštevanje varnostnih priporočil, kot so ustrezna globina bazena, brez nenadnih prehodov, s primerno temperaturo vode. V toplejši vodi

začetnik prej izgubi občutek nelagodnosti, zaradi česar hitreje obvlada učno snov. Prav tako mora biti dostop do vode oziroma vstop in izstop iz bazena lahek in neoviran. Pred samim učenjem plavanja plavalca podučimo o redu na kopališču in higienskih zahtevah (Cakiči idr., 2011).

Učenje se začne z različnimi igrami, s katerimi se posameznik prilagodi na vodno okolje in premikanje v vodi. Plavalca se nikoli ne sili v vodo, ampak se ga z igrami in dejavnostmi motivira in privabi k samostojnemu vstopu v vodo. Med učno uro plavanja mora plavalec doživljati uspeh, zato dejavnosti prilagodimo tako, da jih zmore opraviti čim bolj samostojno. Plavalcev med seboj ne primerjamo in poudarjamo njihove storilnosti, upoštevamo primerjavo plavalca le z njim samim. S plavalcem moramo vzpostaviti odnos zaupanja, da se bo v vodi počutil sproščeno, samozavestno in pozitivno (Cakiči idr., 2011).

Učenje plavanja naj poteka v vodi, kjer vadeči dosežejo tla. Obenem je pri začetnikih pomembno, da je z njimi vedno isti učitelj, saj z njim vzpostavijo odnos in zaupanje (Kapus idr., 2011).

Pri učenju plavanja plavalcev z motnjami v duševnem razvoju moramo biti pozorni tudi na to, da (Swimming Coach Guide, 2020):

- plavalcu nudimo podporo glede na njegove sposobnosti, pri čemer pazimo, da ne zaviramo samostojnosti;
- uporabljamo raznolike pristope, predvsem pa veliko prikazov in vizualnih ponazoritev;
- plavalca pohvalimo, ko doseže cilj in ga spodbujamo ter opogumljamo, ko ga ne doseže;
- vzpostavimo rutino treningov, da plavalec ve, kaj pričakovati od nas – z vzpostavljeno rutino plavalci vedo, kaj pričakovati in so pripravljeni na dejavnosti;
- dobro načrtujemo uro in smo prilagodljivi, v primeru da začutimo, da plavalec potrebuje več časa ali spremembo;
- so naša navodila enostavna, jasna, kratka; ves čas preverjamo razumevanje plavalcev;
- se naš prikaz vaj sklada z izvedbo plavalcev (hitrost in način izvedbe).

Ker se pri osebah z motnjami v duševnem razvoju pojavljajo tudi druge razvojne motnje ali stanja, moramo le-te najprej spoznati ter nato delo prilagoditi posamezniku. Pri plavalcih z okvaro sluha razvijemo podporne načine komunikacije ali znake ter uporabljamo vizualna navodila. Plavalci z okvaro vida uporabljajo druge pripomočke, vaje jim lahko približamo tudi z dotikom oziroma z vodenjem njihovih rok ali nog. Plavalci z motnjami avtističnega spektra bodo potrebovali rutino, urnik in doslednost. Osebe z Downovim sindromom običajno potrebujejo več časa za doseganje fizičnih ciljev, zato moramo le-te prilagoditi njihovim sposobnostim.

Vsak plavalec je drugačen, zato moramo cilje, metode in učne oblike ter komunikacijo individualno prilagoditi, da lahko vsi dosežejo svoje potenciale. Predvsem pa je pomembno varno okolje, kjer se plavalci dobro počutijo, imajo spodbudno socialno okolje in doživljajo uspeh ter so zadovoljni.

Kakovost učitelja se kaže v potrpežljivosti, spoštovanju, prilagodljivosti, organizaciji, zagotavljanju varnosti in znanju (Swimming Coach Guide, 2020).

Pri poučevanju plavanja uporabljamo tudi plavalne pripomočke (Cakiči idr., 2011):

- blazine različnih debelin, plovnosti in iz različnih materialov, s katerimi popestrimo vadbo in motiviramo plavalce z zabavnimi igrami v vodi;
- kompaktne, napihljive, penaste, potopljive ali lahke male žoge, ki jih uporabljamo za igre pri prilagajanju na vodo ali za zabavne igre v vodi;
- plavajoče in potopljive figure, s katerimi spodbujamo igro, premikanje v vodi in višamo motivacijo otrok skozi igro;
- plavajoči ali potopljivi obroči in okvirji, s katerimi pripravimo raznorazne igre in poligone;
- plavalna deska;
- plovec;
- plavutke;
- lopatke;
- plavalna očala za kakovostno in sproščeno plavanje.



Pri poučevanju otrok z motnjami v duševnem razvoju moramo paziti, da nimamo predsodkov, da se ne počutimo nelagodno in ne prevladuje usmiljenje. Učitelj mora učenca s posebnimi potrebami gledati prav tako kot otroke brez teh potreb, nikakor ne sme biti presenečen, ko oseba s posebnimi potrebami doseže kak nenavaden, izjemen, čudežen rezultat, bodisi je to na športnem področju bodisi kje drugje (Kapus idr., 2011).

## Halliwickov program plavanja

Ustanovitelj programa učenja plavanja, ki se imenuje Halliwickov program učenja plavanja, je James McMillan. Program učenja plavanja oseb s posebnimi potrebami je sestavil leta 1949 v Londonu; je izviren in zaščiten. Leta 1996 so v Sloveniji izvedli prvi uradni Halliwickov tečaj, ki ga je vodila dr. Joan Martin. Poznani znanstveni principi, kot so mehanika telesa, hidrodinamika in hidrostatika, so temelj tega programa učenja plavanja. Program se je izkazal za zelo učinkovitega in varnega za vse starosti, predvsem pa za različne oblike in vrste posebnih potreb. Program je zasnovan tako, da se lahko z njim učijo plavanja tudi ljudje, ki posebnih potreb nimajo (Kapus idr., 2011).

Temelj Halliwickovega programa učenja plavanja je, da posameznik v vodi doživlja veselje, zadovoljstvo in sproščenost. Do vsakega posameznika pristopamo pozitivno naravnani ob upoštevanju njegovih sposobnosti in primanjkljajev. Posameznikovo že usvojeno znanje, sposobnosti in spretnosti se postopoma nadgrajujejo (Kapus idr., 2011).

Program ne predvideva uporabe plavalnih pripomočkov, saj spodbuja večjo povezanost učitelja s samim vadečim. Neuporaba plavalnih pripomočkov pa je boljša tudi zaradi lažjega potapljanja, uspešnega obvladovanja izbrane plavalne tehnike, ki je rezultat naravnega položaja telesa v vodi. Učenje plavalnih tehnik ni prednostna naloga v načrtu vadbe po Halliwickovem programu (Kapus idr., 2011).

Velik poudarek pri tem programu je dan igram. Z igrami lahko dosežemo zastavljene cilje posredno, kar je tudi pri plavanju zelo pomemben element učenja, ki ga mora upoštevati vsak učitelj. S pomočjo iger pri plavanju dosežemo zmanjšanje duševnega pritiska. Igre vzpodbujajo samostojnost in vnašajo elemente tekmovalnosti, prispevajo k boljšemu razumevanju različnih vaj, popestrijo samo vadbo, preverjajo splošni napredek, učijo sprejemati poraz in seveda tudi zmago ter razvijajo domišljijo. Učitelj po navadi uporabi igre, ki so vadečim že vnaprej znane oziroma so jim tematsko poznane iz risank, drugih živalskih zgod, iger štetja in podobno. Pri malo starejših, torej mladostnikih, naj bodo igre usmerjene v različne oblike raziskovanj in tekmovanj, napram starejšim, kjer naj bodo igre usmerjene predvsem v njihovo razmišljanje. Vadbo lahko popestrimo tudi z glasbo (Kapus idr., 2011). Program desetih točk je osnova učenja plavanja po Halliwickovi metodi. Teh deset točk je možno razširiti v štiri sklope (Kapus idr., 2011):

1. Duševna prilagoditev, ki se kaže v tem, da se posameznik krčevito oprijema učitelja, zadržuje dih, se odmika od gladine vode.
  - Prva točka: duševna prilagoditev, kjer si prizadevamo, da se plavalec prilagodi na novo okolje, premaga strah pred vodo, se privadi šumom in prhanju.
  - Druga točka: samostojnost, kjer želimo doseči duševno in telesno samostojnost plavalca, da se le-ta učitelja ne drži več v vseh dejavnostih.
2. Uravnoteženje, kjer poteka vrtenje plavalca v različnih ravninah prek različnih osi, pri čemer je poudarek na vzpostavitvi varnega in zanesljivega položaja, ki omogoča dihanje.
  - Tretja točka: prečno vrtenje, ki omogoča prehod iz ležečega položaja v pokončnega.
  - Četrta točka: sagitalno vrtenje, ki omogoča vrtenje vzporedno z osrednjo osjo.
  - Peta točka: vzdolžno vrtenje, ki omogoča, da se telo premakne iz leže na trebuhu v ležo na hrbtu.
  - Šesta točka: sestavljeno vrtenje, kjer vadeči uporablja vsa različna vrtenja.
3. Nadzorovanje gibanja v vodi, kjer plavalec raziskuje lastnosti vode in lastne sposobnosti gibanja.
  - Sedma točka: vzgon, kjer plavalec pridobi izkušnjo, da ga voda dvigne na površje.
  - Osmo točka: plavanje na mestu, ki omogoča plavalcu počivanje in varno dihanje.

- Deveta točka: drsenje z vrtnčenjem vode, kjer se povezujejo izkušnje vzgona in plovnosti, ravnotežja, drsenja ter vrtnčenja vode.

#### 4. Plavanje

- Deseta točka: Elementarna oblika gibanja v vodi in osnovna plavalna tehnika, ki jo izvajamo v položaju na hrbtu in plavalcu omogoča, da se z uporabo rok in nog samostojno premika. Osnovni plavalni slog predstavlja poenostavljen hrbtni kravl z ritmičnim gibanjem rok in nog.

Do zadnje točke plavalec obvlada vse elemente, ki zagotavljajo varno, samostojno in sproščeno gibanje v vodi.

### Specialna olimpijada

Plavalci z motnjami v duševnem razvoju in drugimi pridruženimi motnjami se udeležujejo tekmovanj v okviru specialne olimpijade, ki potekajo na regijskem, državnem in svetovnem nivoju.

Pravila plavalnega tekmovanja temeljijo na pravilih mednarodne plavalne zveze (FINA), razen v primerih, v katerih se te ne skladajo z uradnimi pravili specialne olimpijade za plavalna tekmovanja. V tem primeru veljajo pravila specialne olimpijade. Seznam tekmovalnih disciplin naj bi omogočal tekmovanje športnikom vseh sposobnosti. Odgovornost trenerja je, da prilagodi vadbo športnikom v sposobnostim ter njegovemu znanju in zanimanju (Swimming Coaching Guide, 2020).

Tekmovalci tekmujejo v naslednjih disciplinah (Swimming Coaching Guide, 2020):

- hoja na 15 metrov,
- drsenje na 15 metrov,
- udarci z desko na 15 metrov,
- drsenje na 25 metrov,
- plavanje na 15 metrov s pomočjo,
- plavanje na 15 metrov brez pomoči,
- plavanje na 25 metrov s pomočjo,
- prosto (25 m, 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m),
- hrbtno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m),
- prsno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m),
- delfin (25 m, 50 m, 100 m, 200 m),
- mešano (100 m, 200 m, 400 m),
- štafete: prosto (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m), mešano (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m). Vse štafete se lahko izvajajo tudi v t. i. združenih (unified) oblikah.

Na tekmovanjih morajo plavalci imeti ustrezno opremo: kopalke in plavalno kapo, po izbiri tudi plavalna očala in sponko za nos.

Za tekmovanja specialne olimpijade veljajo tudi naslednja splošna pravila (Cakiči idr., 2011):

- Če tekmovalec stopi na dno bazena med plavanjem v prosti tehniki ali v prostem delu mešanih disciplin, to ne pomeni diskvalifikacije. Če pa po dnu bazena hodi, je diskvalificiran.
- Tekmovalec lahko stopi na dno bazena, zato da bi se spočil, le v: vseh disciplinah drsenja, disciplinah z asistenco in v disciplini plavanja brez asistenc na 15 metrov. Če tekmovalec hodi po dnu bazena ali skače, se odriva z nogama, je diskvalificiran. Pravilo ne velja za hojo na 15 metrov.
- Pomočniki štarerja lahko pomagajo plavalcu pri štartu, če ima ta okvarjen vid ali sluh.
- Na tekmovanju plavalec ne sme uporabljati pripomočkov, ki bi izboljšali njegovo plovnost, hitrost ali vzdržljivost (npr. neoprenska obleka, plavuti, rokavčki ...). Lahko pa nosi plavalna očala.
- Tekmovalcu lahko pomagamo iz vode, če nas za to zaprosi oziroma sam ne more iz nje.

- Pri tekmovanju v drsenju je vsak plavalec odgovoren za svoj plavalni pripomoček. Pripomoček, ki ga plavalec uporablja, mu mora zagotoviti plovnost tudi takrat, ko ga ne drži (npr. mu uide iz rok). Zato se uporabljajo pripomočki, ki se namestijo okoli pasu oziroma trupa (plavalne deske, valji in rokavčki niso primerni za tekmovanje).

## SKLEP

Plavanje je šport mnogih pozitivnih učinkov na naše telo. Znanje plavanja je pomembno za varnost ter ugodno pripomore k razvoju celotnega telesa. Otroci z motnjami v duševnem razvoju v plavanju pridobivajo različne pozitivne učinke, zato je pomembno, da jih vključujemo v proces plavanja in jih naučimo plavati. Učenje plavanja sledi poteku od prilagajanja na vodo do učenja osnovnih tehnik plavanja, pozorni moramo biti na učne metode in oblike ter načine učenja plavanja. Uporabljati moramo veliko prikazov, vizualnih ponazoril, uporabljati moramo pozitivno, enostavno in jasno komunikacijo. Predvsem pa moramo biti prilagodljivi, spoštljivi, potrpežljivi, organizirani, imeti znanje ter poskrbeti za varno okolje.

## VIRI

- Cakiči, P., Križnar, K. in Vajs, J. (2011). *Plavanje. Priročnik za trenerje specialne olimpijade*. Ljubljana: Društvo specialna olimpiada Slovenije.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R. ... Čermak, V. (2011). *Plavanje, učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport.
- Marinič, D., Burnik, F., Vališer, A., Barborič, K., Potočnik Dajčman, N. in Dretnik, F. (2015). Otroci z motnjami v duševnem razvoju. V Vovk-Ornik, N. (ur.) *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primankljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz <https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/kriteriji-puopp-2015/files/assets/basic-html/index.html - 3>
- Swimming Coaching Guide*. (2020). Pridobljeno iz [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2021.pdf?\\_ga=2.252844489.1717932809.1611416452-305437417.1607714785](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2021.pdf?_ga=2.252844489.1717932809.1611416452-305437417.1607714785)
- Vovk-Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primankljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz <https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/kriteriji-puopp-2015/files/assets/basic-html/index.html - 3>
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12 in 41/17 – ZOPOPP. Pridobljeno iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

**Avtorica:** Lea Šprah, Osnovna šola Gustava Šiliha Maribor  
**Kontakt avtorice:** [leasprah@gmail.com](mailto:leasprah@gmail.com)

# POUČEVANJE UČENCA Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

Lucija Vrhovšek Jančič, III. osnovna šola Celje

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je predstavljeno poučevanje učenca s posebnimi potrebami (kamor spada tudi učenec z avtistično motnjo) pri predmetu šport. Športni pedagogi nismo opremljeni s potrebnim znanjem za poučevanje takšnih učencev, zato v takšni situaciji v različnih virih iščemo načine za poučevanje in prilagajanje učnega procesa. V prispevku je prikazano dvoletno delo z učencem avtistom, njegove težave pri pouku športa na začetku in njihovo zmanjšanje po dveh letih. Potrebne so bile prilagoditve učnega procesa in učnih vsebin ter tesno sodelovanje s spremljevalcem. Navedeni so učni sklopi pri pouku športa, ki jih je lahko izvedel, in tisti, ki jih ni, ter kako se je soočal s težavami, ki so nastale pri pouku. V zaključku so predstavljena temeljna spoznanja o delu z učencem, ki ima motnjo avtističnega spektra.

**Ključne besede:** šport, motnja avtističnega spektra, poučevanje, prilagoditve

## UVOD

Učitelji se pri svojem delu srečujemo tudi z učenci s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redne vzgojno-izobraževalne programe. S prenovo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami smo začeli govoriti o inkluziji in integraciji učencev, kar pomeni, da se takšen učenec vključuje v skupnost in da se mu skupnost prilagodi. V populaciji od 3. do 19. leta je približno od 20% do 25% otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (Košir idr., 2008). Med njimi so tudi učenci z avtistično motnjo, ki jim moramo prilagoditi pouk športa.

Avtizem je nevrološka razvojna motnja, ki se kaže predvsem v primanjkljajih v socialnem razvoju, govoru in komunikaciji ter aktivnostih in interesih. Obstaja več dokazov, da je avtizem posledica drugačnosti v strukturi možganov in njihovega delovanja. Do te drugačnosti najverjetneje prihaja že med nosečnostjo ali med porodom, in sicer zaradi poškodbe možganov ali zaradi genetskih dejavnikov, ki vplivajo na tipično rast možganov (Žagar, 2012).

Otroci z avtistično motnjo imajo težave v interakciji z okoljem, saj se niso zmožni družiti z drugimi ljudmi, ne upoštevajo njihovih interesov, ampak le svoje, zelo radi se izolirajo in umaknejo v lastni svet doživljanja (Žagar, 2012). Večina avtistov ima nenavadne/nevsakdanje odgovore na čutne dražljaje, prav tako jih motijo za ostale povsem običajni zvoki. Avtisti ne vzpostavijo očesnega stika, nekateri se približajo drugim z obrnjenim hrbtom, v naročju sedijo obrnjeni stran od obraza oseb. Prav tako redko kažejo interes za verbalno komunikacijo, veliko raje uporabljajo neverbalno obliko. Drugače reagirajo, ko so vznemirjeni, zdolgočaseni ali frustrirani, in razvijejo drugačne interese, rutine ter navade. Prav tako nimajo zmožnosti empatije, imajo pa obsesivno željo po rutini (Žagar, 2012).

## OPIS UČENCA OB ZAČETKU SKUPNEGA DELA

Učenca z avtistično motnjo sem začela poučevati, ko je bil v 6. razredu. V skladu z zakonodajo je imel učenec tudi spremljevalca. Kot marsikateri drug učenec s posebnimi potrebami je dojemal pouk športa kot obremenitev, do katere je bil izjemno odklonilen.

Kratko bom predstavila učenčeve težave od začetku 6. razreda:

- zelo se je bal žoge in jo je izredno težko lovil,
- z gimnastiko se ni želel niti spogledati, niti je ni želel niti poskusiti,
- tek mu ni bil blizu / teči ni maral,
- imel je težave s hrupom v telovadnici,

- v garderobi, kjer so bili drugi učenci, se ni želel preobleči v športno opremo,
- ni zmožgel sodelovati v paru ali skupini,
- ob najmanjšem namigu, da se mu kdo posmehuje, je občutil stisko, glasno stekel iz telovadnice in se ni želel vrniti.

## PRILAGODITVE POUKA ŠPORTA

Učenca nisem želela pustiti, da dela samo stvari, ki so njemu ljube, ampak sem mu za vsak učni sklop, ki smo ga obravnavali, prilagodila snov, ki jo je moral obvladati. Nekatere naloge so bile tudi takšne, da se ni mogel ni ločil od svojih sošolcev in je bil primoran sodelovati z njimi. Pred vsako uro sva se s spremljevalcem dogovorila, kaj bomo počeli in kakšno pomoč pričakujem od njega. Hkrati sva dala tudi učencu vedeti, da sodelujeva in da je primoran upoštevati najina navodila. Nekaj časa sva potrebovala, da sva vzpostavila odnos in da je dojel, kaj se od njega pričakuje in kako mu lahko pomagam. Sprva se ni želel preobleči v športno opremo in se je skušal izogniti športni vzgoji. Zato smo mu zagotovili poseben prostor, kjer se je lahko preoblekel in počakal na začetek pouka. V uvodnem delu ure je po tekalnem delu na vrsti ogrevanje. Vsako uro je na vrsti drug učenec, ki vodi raztezne vaje in že ob sami postavitvi so se pokazale učenčeve težave, saj se učenec ni želel postaviti v krog s preostalimi, ampak je vsa ogrevanja stal zunaj kroga, odmaknjen od drugih. Ko je bil na vrsti za vodenje raztezni v vaj, tega, kljub moji pomoči, ni zmožgel narediti. V prihodnje ga zato nismo več obremenjevali, da bi še vodil raztezne vaje za vse, saj se ni počutil dobro, ko je bil izpostavljen.

Ob začetku šolskega leta smo začeli s splošno kondicijsko pripravo, kjer so med drugim izvajali tudi vzdržljivostni tek. Pri tem so zanj veljala enaka navodila kot za vse ostale, čeprav mu je bilo delo pri uri monotono in je ob takšni obliki vadbe ves čas nergal, dokler nisem k uri prinesla štoparico. Ponudila sem mu jo z namenom, da spremlja, koliko časa teče, npr. en krog, ali pa koliko minut teka je že opravil in koliko minut še mora teči. S tem se je zaposlil, spremljal številke in pozabil, da dejansko teče. Tek in skoraj ves preostali del atletike smo opravljali na zunanem igrišču, zato se je v takšnem okolju, kjer ni bilo prehrupno in je imel dovolj prostora, da se je umaknil sošolcem, počutil dovolj sproščeno, da je sodeloval pri urah. Iz tega razloga mu je bilo tudi zelo všeč, ko smo metali žvižgača. Tudi te ure je opravljal skupaj s sošolci, vendar je del, kjer je vadil korake in izmet, najprej vadil posebej, ko je pa oboje dokaj dobro usvojil, se je pridružil ostalim. Pri skoku v daljino se je pojavila težava, ker ga je izredno motila mivka, ki je pobegnila za nogavice in športne copate, zato je poskušal doskočiti tako, da je bilo čim manj.

Igre z žogo so bile za učenca kar velika obremenitev, saj se je žoge bal in jo je izredno slabo vodil ter lovil. Pri igrah z žogo je večino časa delal s spremljevalcem in je bil ločen od sošolcev. Marsikdaj je vadbo opravljal zunaj telovadnice, saj se je zelo oziral na to, kaj kdo misli o njem in ob najmanjšem smehu, četudi ni bil namenjen njemu, se je zelo razburil in stekel iz telovadnice. Poleg tega je bil tudi hrup v telovadnici zanj premočen dražljaj. S spremljevalcem sta se najprej učila podati in pravilno uloviti navadno mehko žogo. Za tem sta se urila voditi košarkarsko žogo na mestu in nato okoli le dveh stožcev. Ko je to usvojil, pa se je pridružil sošolcem pri vodenju med stožci, čeprav je bilo zanj dovolj, da je vodil z le eno roko, medtem ko so ostali morali narediti menjavo in voditi okoli stožca z zunanjo roko. Ta prilagoditev mu je omogočila, da je vztrajal in postal bolj samozavesten. Na koncu se je izkazalo, da z metom na koš nima težav in ga je z veseljem izvajal. Zaradi njegovih omejitev pri sodelovanju z ostalimi ni sodeloval pri igri s sošolci, je pa vadil igro tako, da je skušal preigrati spremljevalca ali mene.

Elemente odbojke je vadil s spremljevalcem in večinoma zunaj telovadnice, saj ga je zelo motil hrup in žoge, za katere je imel občutek, da ga napadajo. Ker smo sklop odbojke izvajali v mesecu marcu, se je v tem času že dodobra spoznal z žogami in je tudi boljše in lažje izvajal osnovne elemente (zgornji odboj, spodnji odboj in servis). Za kratek čas se je tudi pridružil igri male odbojke, kjer smo ga vedno postavili na servis, saj bil pri tem elementu zelo uspešen (samih odbojev v igri sicer ni zmožgel in ga je neuspeh zelo izzel). V vmesnem času, ko ni zmožgel biti v telovadnici z ostalimi, sem mu pogosto dajala vaje z različnimi žogami – od teniške žogice, ki jo je metal v steno tako, da se je najprej odbila

od tal, nato v steno in jo je na koncu ulovil, do »neodbojnih« žogic, ki si jih je podajal, lovil ali zadeval cilj.

Sklop rokomet smo izvajali v mesecu maju, zato je pouk potekal na zunanjem igrišču, kar je bilo zanj odlično, saj se je lahko umaknil in ga ostale žoge ter hrup niso motili. Vendar je še vedno vadbo osnovnih elementov opravljal s spremljevalcem in se še ni bil zmožen pridružiti igri. Ob koncu sklopa je že zmogel vajo v paru, kjer sta si s spremljevalcem med tekom proti vratom podajala žogo in zaključila s strelom na gol. Vendar je moral biti sošolec, ki je bil z njim v paru, izredno toleranten in tudi počasnejši.

Pri nogometu je bil še posebej nespreten, saj mu gibanje z žogo z nogami enostavno ni šlo. Zato je imel učenec improviziran gol in stožce, kjer je ponovno vadil sam. Z nogo je vodil žogo med stožci in zaključil s strelom na gol. Sodelovanja v igri tudi to pot ni bilo moč pričakovati, niti je ni bil zmožen. Gimnastika je bil sklop, ki ga je v celoti zavračal. Preval, premet v stran in stoja na rokah so bili nepredstavljeni, da se bi jih naučil in izvajal, zato sem mu morala poiskati nadomestne naloge. Z njim sem predelala gimnastične elemente na nizki gredi, sestavila sva nabor elementov, ki so morali biti vključeni v vajo in nato si je vajo sestavil sam, jo vadil in tudi pridobil oceno.

Igre z loparji, kot so namizni tenis, dvoranski tenis in badminton, je v večini izvajal s spremljevalcem ter izredno redko s sošolci.

Kadar ni zmogel ostati v telovadnici, sem mu naložila delo, ki ga je lahko opravljal samostojno zunaj prostora, kot npr. različne kombinacije poskokov na motorični lestvi, hoja z nizkimi hoduljami, poskoki v različno kombinirane obročje, odbijanje žogice za namizni tenis z loparjem, ohranjanje ravnotežja na ravnotežnostnih deskah, vrtenje gimnastičnih kijev in obročev.

Preverjanje in ocenjevanje je pri njem potekalo po prilagojenih merilih. Če je bilo možno, sem ga ocenila proti koncu šolske ure, ko so ostali učenci že odhajali v garderobo ali popolnoma ločeno od ostalih. Ob tem sem se držala dogovorjenih meril, ki sem jih predstavila učencu ob začetku vsakega sklopa. Pokazalo se je, da jih je učenec izjemno ponotranjil, bil izredno samokritičen in se je znal zelo dobro samooceniti.

## **OPIS UČENCA OB ZAKLJUČKU DVOLETNEGA SKUPNEGA DELA**

Učenca sem začela poučevati v 6. in ga prenehala poučevati v 7. razredu. Težave, ki jih je imel ob začetku najinega sodelovanja, sva uspela v določeni meri premagati ali vsaj zmanjšati.

Ob koncu najinega sodelovanja je usvojil naslednje elemente športne vzgoje:

- Prinašanje športne opreme in preoblačenje je postalo rutinirano.
- Ni se več izmikal športu, vendar se je po dveh letih še vedno preoblačil sam in ne v skupni garderobi.
- Zmožen je bil voditi skupinsko ogrevanje, vendar samo vaje, ki jih je obvladoval.
- Igre z žogo je v dveh letih usvojil do te mere, da je bil sposoben sodelovati v paru in tudi spoznavati ter utrjevati nove elemente igre v paru.
- Vključil se je tudi v igro košarke in odbojke, vendar je bil pri tem zelo zadržan.
- Pri teku sva nadaljevala z že znano prakso, da je tekkel ob pomoči štoparice. (Pritegnilo ga je tudi, ko sem mu posodila uro, s katero je spremljal svoj srčni utrip).
- Gimnastika je še vedno ostala njemu neznano področje, a se je v 7. razredu spoznal z osnovami kolebnice in iz tega pripravil vajo z zahtevanimi elementi.
- Hrup v telovadnici ga je še vedno zelo motil.
- Občutljivost na čutne dražljaje je ostala, vendar smo uspeli priti do točke, kjer se je pomiril in se, sicer nerad, vrnil v telovadnico.

## SKLEP

Učitelji športa se ob učencu z motnjo avtističnega spektra znajdemo v dilemi, kako takšnega učenca poučevati, saj nismo opremljeni z znanjem, kako pristopiti in kako ravnati z njim. Sicer so nam učiteljem znane splošne značilnosti in odzivi otrok z avtistično motnjo, vendar je vsak svoj individuum in ga kot takšnega moramo sprejeti ter z njim ustrezno ravnati. Ob dvoletnem delu z učencem sem spoznala, da je motnja avtističnega spektra specifično področje, kjer moramo učenca najprej prepričati v sodelovanje. Ker je za to potrebno veliko časa, lahko govorimo v zelo majhni meri o integraciji, saj je takšen učenec ni zmožen. Pri učencu z motnjami avtističnega spektra poteka v večji meri proces inkluzije, saj se mi oz. okolje prilagodimo učencu. Takšen način dela od učitelja zahteva ogromno energije, saj je treba vztrajati pri upoštevanju postavljenih meja in učni proces natančno načrtovati ter sproti prilagajati učencu. Takšen način dela je težko izvedljiv v velikih skupinah otrok, v telovadnicah, ki so premajhne, in ob omejenih pripomočkih. Poučevanje je predstavljalo izziv, ki ga do sedaj še nisem srečala (poučevala sem že učence s posebnimi potrebami, vendar še nikoli učenca z motnjo avtističnega spektra). Izkazalo se je, da učenec z njegovimi posebnostmi negativno reagira, če ne upoštevaš tona, s katerim predstaviš potek dela, saj pri njem ne moremo pričakovati očesnega stika. Kljub vsemu je moje delo pustilo pozitivno sled, saj je bil po dveh letih pri učencu jasno opazen napredek. Kot zelo velika pomoč pri delu se je izkazala prilagoditev, da imajo učenci z avtistično motnjo spremljevalca. Ta so velika podpora tako učencu kot učitelju. V trikotniku med učencem, učiteljem in spremljevalcem lahko nastanejo pogoji za učenca s posebnimi potrebami, da se razvija in se mu približa paleta najrazličnejših športov in disciplin.

## VIRI

- Košir, S., Opara, D., Končar, M., Magajna, L., ...Molan, N. (2008). *Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1. natis.
- Žagar, D. (2012). *Drugačni učenci*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

**Avtorica:** Lucija Vrhovšek Jančič, III. osnovna šola Celje  
**Kontakt avtorice:** [lucija.vrhovsekjancic@gmail.com](mailto:lucija.vrhovsekjancic@gmail.com)



**PROSTE TEME**

# TRANSFORMATIVNI PEDAGOŠKI PRISTOP PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE - PRIMER ŠVEDSKE

Luka Dobovičnik, Mladinski dom Malči Beličeve Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Zaradi večrazsežnosti pedagoškega procesa in ob zavedanju pomembnosti učnega okolja je treba tradicionalne pedagoške pristope nadgraditi s sodobnimi izobraževalnimi praksami oz. alternativnimi pristopi poučevanja. Eden od njih je transformativni pedagoški pristop, pri katerem ima učitelj bolj posredno, t. i. mentorsko vlogo, učenci pa so v središču učnega procesa z namenom dejavnega raziskovanja in iskanja rešitev. Pristop spodbuja učence k (samo)opazovanju, raziskovanju, kritičnemu razmišljanju, razpravljanju, (samo)aktivaciji in sodelovanju. Ob tem se v ospredje postavlja prevzemanje odgovornosti za lastno, skupinsko in skupno vseživljensko učenje ter znanje. Učenje se pri tem ne obravnava kot usvajanje končnih ciljev prek individualno zasnovanih meril, temveč kot nekaj nedokončnega, razvijajočega, temelječega na skupinskem razumevanju, ki nastane kot posledica izobraževalnih izkušenj skupine, v kateri sodeluje učenec. V prispevku je predstavljena uporaba transformativnega pristopa v švedskem srednješolskem programu pri pouku športne vzgoje, ki vključuje vidike odgovornosti, subjektivizacije in sodelovanja.

**Ključne besede:** športna vzgoja, srednja šola, transformativna pedagogika, odgovornost, sodelovanje, subjektivizacija.

## UVOD

Številni učitelji zadnje desetletje opazajo, da tradicionalni pristopi v vzgojno-izobraževalnem procesu niso več ustrezni, saj ne vodijo k zadovoljivim dosežkom učencev. Zaradi tega se v ospredje postavlja koncept sodobne šole, ki je podprt s konceptom inkluzivne paradigme. Grah idr. (2017) navajajo, da vključujoča šola daje velik pomen spodbudnemu učnemu okolju, individualnim potrebam vsakega posameznega učenca, razvoju posameznikovih močnih področij in pridobivanju kakovostnega znanja ter kompetenc za uspešno učenje. Vse to pa predstavlja pomemben varovalni dejavnik pred socialno izključenostjo in spodbuja socialni kapital v vzgojno-izobraževalnem procesu (Zrim Martinjak, 2006). Poleg tega Grah idr. (2017) navajajo dodatne dejavnike, brez katerih koncept sodobne šole ne more obstajati:

- sodelovanje in pretok informacij o potrebah posameznega učenca med starši in učitelji, ki ugodno vplivata na oblikovanje odnosov v šoli. Pri tem pa povratna informacija med učitelji in učenci nikakor ne sme biti enosmerna, saj novi podatki kažejo, da so učni dosežki boljši, če povratno informacijo dobi tudi učitelj od učenca (Holcar Brunauer idr., 2019);
- fizično, didaktično, socialno in kurikularno učno okolje, ki jih v praksi ne moremo strogo ločiti, saj so med seboj prepletena. Vendar pa tovrstna razdelitev učiteljem omogoča skrbnejše načrtovanje, poučevanje in ocenjevanje v vzgojno-izobraževalnem procesu;
- (sodobni) pedagoški pristopi, ki temeljijo na novem razumevanju odnosa med razvojno psihologijo in pedagogiko (Marjanovič Umek, 2008), usmerjeno pa so v podporo vsakemu učencu;
- klima v skupnosti, ki se kaže v zadovoljstvu njenih članov, razumemo pa jo kot prevladujoče vzdušje na šoli. Poleg omenjene pa je zelo pomembna še motivacijska klima v razredu, ki jo obravnavamo s psihološkega vidika s posebnim poudarkom na teoriji dosežkov (ang. *Acievement Goal Theory – AGT*) (Maehr in Zusho, 2009; Nicholls, 1984). Motivacijska klima je ključni dejavnik pri motivaciji, učenju in uspehu (Nicholls, 1984). Uspeh pa je posledica 1) normativno usmerjene motivacije, kjer je doseganje cilja pogojeno s primerjanjem lastnih sposobnosti s spodobnostmi drugih in 2) samo-usmerjene motivacije (ang. *self-referenced motivation*), kjer je uspeh viden kot izboljšanje najboljših osebnih dosežkov (Nicholls, 1984).

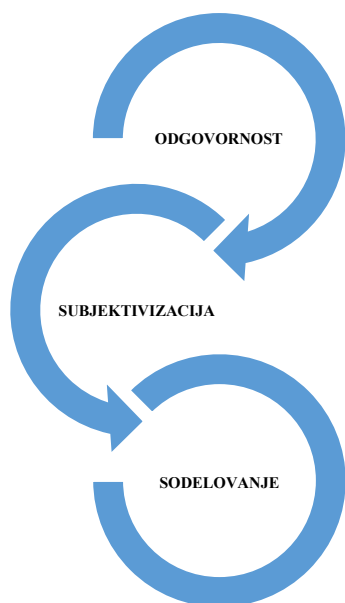
Motivacijsko klimo lahko zelo učinkovito spodbujamo z metodo TARGET (ang. *T – task, A – authority, R – recognition, G – grouping, E – evaluation, T – time*), ki s strani učiteljev pri učencih spodbuja samo-usmerjeno motivacijo, pri učencih pa pozitivne motivacijske odzive, kot so: višja stopnja zaznavne usposobljenosti oz. kompetentnosti, zadovoljstvo in užitek, manj dolgčasa, močnejša volja za opravljanje zahtevnejših nalog, višje usmeritve v mojstrstvo in močnejše prepričanje, da je uspeh rezultat usmerjenega napora (Gray, Morgan in Sproule, 2017);

- socialnega in čustvenega opismenjevanja, ki sta predpogoja za dobro socialno vključenost učenca oz. učencev v šolsko okolje. »Različni pristopi za razvijanje socialno-čustvene pismenosti temeljijo na vzpostavljanju kakovostnih odnosov, empatiji in soodvisnosti« (Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc, 2017, str. 6), razvijajo pa se lahko s pomočjo: 1) sistematične strategije vključevanja in kulture nenasilne skupnosti na ravni razreda in šole; 2) pri pouku; 3) pri načrtnem delu s posameznimi učenci ali s ciljnim skupinami; 4) s podpiranjem kulture kakovostih medvrstniških odnosov, ki spodbujajo sodelovanje, solidarnost, vzajemno čustveno podporo in različne vrste in stopnje druženja; 5) s pomočjo medpredmetnih in kroskurikularnih dejavnosti in 6) z vsakodnevno komunikacijo z učenci v vseh okoliščinah (Rutar Ilc idr., 2017);
- učenja učiteljev z namenom uspešnega odzivanja na kompleksne šolske okoliščine, prilagajanja poučevalne prakse in doprinosa k nastanku vključujoče šole. Le to pa lahko učitelj uspešno izpelje z raziskovanjem lastne prakse, ki pomeni premišljeno, sistematično zbiranje podatkov o učenju učencev in lastnem poučevanju ter z uvidom v trenutno stanje, ki je podlaga za učiteljevo samorefleksijo, samoevalvacijo in ponovno načrtovanje.

Dodatno Kovač, Jurak in Starc (2016) ter Holcar Brunauer idr. (2019) poudarjajo pomen formativnega spremljanja kot enega od sodobnih pedagoških pristopov, ki se v zadnjih letih uvaja v vzgojno-izobraževalno ustanove oz. pedagoško delo. Razumemo ga lahko kot drugačno filozofijo poučevanja in učenja, ki prispeva k odpravljanju stereotipov in zakoreninjenih ter manj učinkovitih učnih praks. Predstavlja »most med učenjem in poučevanjem« (Wiliam, 2013, str. 123), kjer učitelj, po mnenju Holcar Brunauer idr. (2019), Tolgforsa (2018) in Wiliama (2013), sledi petim ključnim strategijam: 1) sodelovanju učenca pri določanju namenov učenja, ciljev in meril uspešnosti; 2) dokazom; 3) povratnim informacijam; 4) vprašanjem v podporo učenju in 5) samovrednotenju in vrstniškemu vrednotenju.

Vseeno velja opozoriti tudi na kritiko formativnega koncepta. Torrance (2012) meni, da sta teorija in praksa formativnega pristopa na križišču, celo v slepi ulici, saj številne in različne teoretične utemeljitve in empirične ponazoritve težko najdejo refleksijo v praksi, ker je učitelj pogosto omejen glede obsega in uporabe celotnega spektra možnih pristopov, povezanih s formativnim pristopom (Dobovičnik in Kovač, 2021). Včasih pa prav zakonodajni okviri ne podpirajo formativnih pristopov, kar je dobro vidno v slovenskem šolskem sistemu (Dobovičnik in Kovač, 2021). Prav zaradi tega se omenjeni pristop poskuša nadgraditi s transformativnim pedagoških pristopom, ki je predstavljen v nadaljevanju.

## TRANSFORMATIVNI PEDAGOŠKI PRISTOP



---

*Kako so učne namere pojasnjene in kako so te razdeljene med učitelji in učenci?*

*Kako se učenci aktivirajo kot lastniki lastnega učenja?*

*Kako se učenci aktivirajo kot sredstvo za učenje drug drugega?*

---

Slika 2. Proces transformativne presoje, ki se uporablja tudi kot analitično orodje (Tolgfors, 2018).

Eden od namenov športne vzgoje je vzgoja in spoznanje učencev o pomembnosti redne ter količinsko, vsebinsko in intenzivno primerne telesne vadbe v vseh življenjskih obdobjih, saj le-to doprinese h kakovosti življenja. K sledenju in doseganju teh ciljev pa učitelje kot javne uslužbence obvezuje tudi poklicna dolžnost in strokovna odgovornost (Tul in Kovač, 2017) ter moralna dolžnost. Zaradi tega ne moremo vzgojno-izobraževalnega procesa gledati zgolj s pedagoškega, ampak tudi s socialnega in kulturnega vidika, kar pomeni, da moramo slediti vseživljenjskim povezavam s socialno-kritično usmeritvijo (Hay in Penney, 2013), kar spada v koncept transformativne pedagogike. Po navedbah Haya, Tinninga in Engstroma (2015) in Torrance (2012) ni poenotnega razumevanja transformativne pedagogike. Zelo dobro pa jo opredeljuje kritična pedagogika (Tinning, 2002), ki po mnenju Tolgforsa (2018) v tradicionalno prakso poučevanja vnaša kritični pogled in kulturo odgovornosti. Torrance (2012; 2017) navaja, da se lahko to doseže skozi tri faze transformativnega procesa (Slika 1), ki se zaključijo z evalvacijo. Tolgfors (2018) ob tem podaja tudi definicijo transformativnega ocenjevanja (Tolgfors, 2018, str. 5): »*Transformativna ocena vključuje kulturo ocenjevanja, ki je divergéntna<sup>4</sup> in ne konvergéntna<sup>5</sup>. Prakso ocenjevanja lahko na podlagi kritičnega udejstvovanja in vplivov učencev prilagodimo različnim potrebam in okoliščinam, v katerih se nahajajo učenci. Učenje se obravnava kot nekaj neulovljivega oz. nedokončnega in ne kot usvajanje individualnih meril. Poleg tega lahko učenje vključuje kolektivno razumevanje, ki se ustvari v sodelovanju z izobraževalnimi izkušnjami*«.

Odgovornost učitelja v transformativnem pedagoškem procesu, ki se lahko izraža na različne načine, je torej, da usklajuje učni načrt, poučevanje in ocenjevanje tako, da lahko učenci dejavno sodelujejo v vseh stopnjah pedagoškega procesa oz., kot pravi Tolgfors (2018), se učenci aktivirajo kot lastniki lastnega znanja, kar pomeni, da učenci znotraj predvidenega (npr. učnega načrta, učne priprave, vsebine ...) in dogovorjenega (ciljev, namenov učenja, meril uspeha ipd.) poiščejo interese oz. motivacijo za osvojitve znanja in analizo, kar označuje subjektivizacijo. V transformativnem procesu ima središčno vlogo učenec, ki analizira dokaze o načinih učenja in dosežkih, vse skupaj interpretira in

<sup>4</sup> Divergénten -tna -o prid. (ê): ki je ali postaja vedno bolj različen (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2020a).

<sup>5</sup> Konvergénten -tna -o prid. (ê) knjiž.: ki je ali postaja vedno bolj podoben (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2020b).

sprejema odločitve. »Ker pa je vsak posameznik pri razumevanju samega sebe ujet v meje svoje subjektivnosti, si s povratnimi informacijami drugih lahko razširi vpogled vase« (Holcar Brunauer idr., 2019, str. 8). S pomočjo različnih načinov usmerjanja učitelj vseskozi spodbuja učence h kritičnemu vrednotenju dosežkov, k refleksiji močnih in šibkih področij, ustvarja ozračje zaupanja in podpore z namenom, da se učenci medsebojno aktivirajo kot učni viri, kar je skupna odgovornost, ki pomeni, da razred med sabo sodeluje. Tolgfors (2018) poudarja, da ne gre za posamezne dele procesa, ampak da so deli med sabo neločljivo povezani in prepleteni – vsak del transformativnega procesa pa se prepozna v drugem in ga dopolnjuje.

## **PRIMER TRANSFORMATIVNEGA PEDAGOŠKEGA PRISTOPA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA ŠVEDSKEM**

Zanimiv primer transformativnega pedagoškega pristopa pri pouku športne vzgoje je predstavil Tolgfors (2018). Ker je lahko njegov pristop uporaben tudi v vsakdanji praksi slovenskih športnih pedagogov in dopolnjuje primere iz prispevka Kovačeve idr. (2016), ga predstavljamo v nadaljevanju.

Tolgfors (2018) predstavlja tri učne naloge, ki temeljijo na definiciji in zgoraj opisanih vidikih transformativnega procesa: 1) dnevnik športne vadbe, 2) skupinska plesna koreografija in 3) primer poznavanja fiziologije vadbe. Vsaka naloga je predstavljena skozi tri vidike transformativne presoje (Slika 1): 1) odgovornost, 2) subjektivizacija in 3) sodelovanje. Tolgfors (2018) znotraj faz poglobljeno analizira podatke in predstavi nov pogled na določene praktične probleme. Opozarja tudi, da predstavljene naloge ni smiselno neposredno prenesti v prakso, ampak o njih razmisliti in jih preoblikovati glede na okolje in potrebe učencev.

### ***ODGOVORNOST***

Švedska nacionalna agencija (2011) v nacionalnem srednješolskem učnem načrtu navaja, da lahko šola ustvari dobre splošne pogoje za izobraževanje, mišljenje in razvoj znanja, nikakor pa ne more med učence prenesti vsega znanja, ki ga bodo potrebovali. S tem želi opomniti na učenčevo odgovornost za rezultate učenja, kar je bistvo transformativnega procesa (Tolgfors, 2018). V raziskavi (Tolgfors, 2018) se je od dijakov pričakovalo, da v dnevnik športne vadbe zapišejo cilje, jih izpeljejo in usvojijo, kar (lahko) spodbuja učenje pri posamezniku. V primeru skupinske plesne koreografije (Tolgfors, 2018) je prikazan primer učiteljevega postopnega predajanja odgovornosti na učence in primer spodbujanja odgovornosti posameznika do skupine. Učitelj je v prvem delu plesnega sklopa, ki je skupno trajal pet tednov, dijakom predal določene plesne elemente (ritem, osnovne plesne korake, kombinacijo osnovnih plesnih korakov in koreografij), v drugem delu pa so z učenjem in sestavo skupinske koreografije nadaljevali sami. S primerom fiziologije vadbe Tolgfors (2018) prikazuje, kako se kultura odgovornosti vzpostavi in vzdržuje s konformativnim procesom<sup>6</sup> (primer Torrance, 2012), ko se odgovornost z učitelja prek spletnega okolja prenese na posameznega dijaka. Dijaki so v tem primeru prejeli navodila prek spletnega okolja.

### ***SUBJEKTIVIZACIJA***

V fazi subjektivizacije se osredotoča na način aktivacije vseh učencev z namenom razširitve samovpogleda na podlagi samoanalize in vrstniških povratnih informacij. Na podlagi tega je treba organizirati individualne in skupinske razprave, ki omogočajo izmenjavanje izkušenj in ustrezne (medvrstniške in učiteljeve) povratne informacije. Te pa naj bodo prilagojene glede na posameznikove želje in postavljene individualne, skupinske in skupne cilje. Na tem mestu je učiteljeva dolžnost, da se med srečanji osredotoči na dijakove sposobnosti sprejemanja, upoštevanja, uporabe in prilagajanja povratnih informacij. Primer pisanja dnevnika (Tolgfors, 2018) prikazuje postopek, razkrije pa lahko tudi sekundarne (nepričakovane) posledice zastavljenih ciljev, kot je lahko npr. sprememba določenih mnenj, nazorov ali prepričanj, sprememba higienskih, prehranskih navad ipd., kar je dobra iztočnica za

---

<sup>6</sup> Konformativen proces je paradigma neprekinjenega napredka (Confirmative Evaluation, 2020).

individualne (lahko tudi skupinske) razprave. Primer skupinske koreografije (Tolgfors, 2018) prikazuje deljenja idej in povezovanje le-teh v zaključni skupinski ples med dijaki brez nadzora učitelja. Primer fiziologije vadbe (Tolgfors, 2018) prikazuje primer uspešne individualizacije in diferenciacije predstavitve končnih izdelkov. Nekateri so izstopali s pisnimi izdelki, medtem ko so bili drugi uspešnejši pri ustnem ali gibalnem prikazu znanja. Ob tem so se učitelji vseskozi spaševali, kaj lahko storijo, da povečajo možnost za uspeh pri vseh učencih?

## ***SODELOVANJE***

Učitelji so v vseh treh primerih (dnevnik športne vadbe, skupinska koreografija, primer fiziologije vadbe) poudarjali vlogo vrstnikov in vrstniške pomoči v obliki povratnih informacij glede sprememb ali napredka. Učitelj v predstavljenih primerih transformativnega procesa (Tolgfors, 2018) sodeluje »le kot« moderator, ki zagotavlja vključitev v proces in enako možnost sodelovanja vseh dijakov.

## **SKLEP**

Učitelji imajo v transformativnem pedagoškem procesu bolj posredno, t. i. mentorsko vlogo, medtem ko so učenci v središču učnega procesa z namenom aktivnega raziskovanja in iskanja rešitev. Učitelj jih z ustrezno izbiro pedagoških pristopov postavlja v spodbujajoče situacije, ki pri učencih izzovejo (samo)opazovanje, kritično razmišljanje, razpravljanje in (samo)aktivacijo z namenom prevzemanja odgovornosti za lastno učenje in znanje. Proces učenja in vsebina učencem tako postaneta bolj smisljna, kar po mnenju Thorburna (2017) olajša učenje in privede do povečane (samo)motivacije za učenje, ki je odvisna od motivacijske klime<sup>7</sup>, ki jo ustvari učitelj, učenec pa zazna (Gray idr., 2017). Za zagotavljanje in ohranjanje vzpodbujajoče motivacijske klime, ki se iz razreda prenaša v šolsko in tudi domače učno okolje, pa je učitelj primoran izbirati med raznovrstnimi pedagoškimi tehnikami in metodami, ki nudijo »znanje za ravnanje« (Kobal, 2005, str. 95). Tehnike so vedno umeščene v odnos, ki poteka med učiteljem in učencem (Kobal, 2005). Pomagajo ustvariti kontekst, v katerem pride do sprememb, te pa so tesno povezane z ujemanji, ki se zgodijo med samoorganizirajočimi procesi učenca in učitelja v dovolj stabilnem in varnem okolju, ki ga omogoča dobra delovna zveza – čustvena vez in pogajanje oz. skupno soustvarjanje vzgojno-izobraževalnih ciljev in nalog (povzeto po Kobal, 2005), kar je temelj formativnega spremljanja (Holcar Brunauer idr. 2019) in tudi transformativnega pedagoškega pristopa (Tolgfors, 2018) kot enega izmed alternativnih pedagoških pristopov.

---

<sup>7</sup> Motivacijska klima je običajno obravnavano s psihološkega vidika, s posebnim poudarkom na teoriji dosežkov (ang. Achievement Goal Theory – AGT) (Nicholls, 1984). Ames (1992) navaja, da lahko motivacijsko klimo spodbujamo z uporabo metode TARGET pri postavljanju individualnih, diferenciranih in raznolikih nalog, kar zagotavlja občutek samostojnosti, pri tem posameznik prepozna trud in napredek, omogoča organizacijo heterogenih in sodelovalnih skupin, individualizira formativno spremljanje in ocenjevanje ter tako omogoča prilagodljiv čas za učenje.

## VIRI

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- Dobovičnik, L. in Kovač M. (2021). *Transformativni pedagoški pristop pri ocenjevanju športne vzgoje*. Neobjavljeno delo. Revija Šport.
- Grah, J., Holcar Brunauer, A., Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J., Skvarč, M. ... Kregar, S. (2017). *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Gray, S., Morgan, K. in Sproule, J. (2017). Pedagogy for motivation, learning and development in physical education. V M. Thorburn (ur.), *Transformative Learning and Teaching in Physical Education* (str. 139–158). Abingdon: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hay, P. in Penney, D. (2013). *Assessment in physical education: a sociocultural perspective*. London in New York: Routledge, Tylor & Francis Group.
- Hay, P., Tinning, R. in Engstrom, C. (2015). Assessment as pedagogy: a consideration of pedagogical work and the preparation of kinesiology professionals. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 31–44.
- Holcar Brunauer, A., Bizjak, C., Cotič Pajntar, J., Borstner, M., Eržen, V., Kerin, M. ... Zore, N. (2019). *Formativno spremljanje v podporo učenju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kobal, L. (2005). Psihoterapevtski odnos: sodobni tokovi v psihoterapiji. V J. Bohak (ur.), *Četrta študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 3. in 4. junij 2005, Rogla. Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. *Šport*, 64(1), 18–23.
- Maehr, M. L. in Zusho, A. (2009). Achievement Goal Theory: The Past, Present, and Future. V K. R. Wentzel in D. B. Miele (ur.), *Handbook of Motivation at School* (str. 76–104). London in New York: Routledge, Tylor & Francis Group. Pridobljeno iz [https://www.researchgate.net/publication/282860554\\_Achievement\\_Goal\\_Theory\\_The\\_past\\_present\\_and\\_future](https://www.researchgate.net/publication/282860554_Achievement_Goal_Theory_The_past_present_and_future)
- Marjanovič Umek, L. (2008). Različna pojmovanja znanja: povezanost z učenjem, poučevanjem in ocenjevanjem. *Sodobna pedagogika*, 59(125), 10–23.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. Pridobljeno iz [https://pdfs.semanticscholar.org/3302/5ae403ab6a3c3a44fc5b69d539cb26133aa3.pdf?\\_ga=2.150135988.360771071.1587911600-1010603340.1587911600](https://pdfs.semanticscholar.org/3302/5ae403ab6a3c3a44fc5b69d539cb26133aa3.pdf?_ga=2.150135988.360771071.1587911600-1010603340.1587911600)
- Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S. in Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek. V *Vključujoča šola, Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce (4. zvezek)*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2020a). Divergénten. Pridobljeno iz <https://fran.si/iskanje?All=-divergentna&IsAdvanced=True>
- Slovar slovenskega knjižnega jezika (2020b). Konvergénten. Pridobljeno iz <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=konvergenten>
- Švedska nacionalna agencija za izobraževanje. (2011). *Učni načrt za srednjo šolo*. Pridobljeno iz <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan>
- Thorburn, M. (2017). *Transformative Learning and Teaching in Physical Education*. Abingdon: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Tinning, R. (2002). Toward a »Modest Pedagogy«: Reflecons on the Problematics of Critical Pedagogy. *Quest*, 54(3), 224–240.
- Tolgfors, B. (2018). Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*. DOI: 10.1177/1356336X18814863.



- Torrance, H. (2012). Formative assessment at the crossroads: conformance, deformativity and transformative assessment. *Oxford Review of Education*, 38(3), 323–342. DOI: 10.1080/03054985.2012.689693
- Torrance, H. (2017). Blaming the victim: assessment, examinations, and the responsabilisation of students and teachers in neo-liberal governance. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 38(1), 83–96. DOI: 10.1080/01596306.2015.1104854
- Tul, M. in Kovač, M. (2017). Profesionalni razvoj učiteljev športne vzgoje. *Šport*, 65(1/2), 11–16.
- Wiliam, D. (2013). Vloga formativnega vrednotenja v učinkovitih učnih okoljih. V S. Sentočnik (ur.), *O naravi učenja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Zrim Martinjak, N. (2006). Koncept socialnega kapitala: sodobna paradigma vzgoje in izobraževanja. *Sodobna pedagogika*, 57(123), 108–122. Pridobljeno iz <https://www.dlib.si/stream/URN:-NBN:SI:DOC-48KA7DLS/b345ec64-7835-4125-9a75-ecf42865de33/PDF>

**Avtor:** Luka Dobovičnik, Mladinski dom Malči Beličeve Ljubljana  
**Kontakt avtorja:** [luka.dobovicnik@fsp.uni-lj.si](mailto:luka.dobovicnik@fsp.uni-lj.si)

# POVEZANOST GIBALNEGA RAZVOJA OSNOVNOŠOLCEV Z IZVAJANJEM PLEZALNIH VSEBIN

Jaka Došler, Šolski center Celje, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije  
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Znanstveni prispevek*

## POVZETEK

Plezanje je šport, ki pomembno vpliva na gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija gibanja in ravnotežje, zato je lahko odlično sredstvo za razvoj gibalnih sposobnosti otrok. V Sloveniji so na 83 osnovnih šolah postavljene plezalne stene, kar predstavlja dobro možnost za izvedbo plezalnih vsebin pri pouku športa, izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih. V prispevku predstavljamo povezanost gibalnega razvoja učencev tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja z izvajanjem vsebin plezanja v osnovni šoli. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 32 šol, med njimi pa jih 17 uporablja plezalno steno bodisi med rednim poukom predmeta šport ali pa v sklopu razširjenega programa. Rezultati so pokazali, da učenci na šolah, kjer učitelji namenijo vsaj dve uri vsebinam plezanja v sklopu rednih ur in/ali razširjenega programa, dosegajo očitnejši razvoj v gibljivosti in moči rok in ramenskega obroča, ne pa v moči trupa. Nepričakovano pa je, da dosegajo učenci iz šol, kjer učitelji namenijo plezanju 5 ur ali več v sklopu rednih ur predmeta šport, skromnejši razvoj v vseh treh opazovanih sposobnostih. Pri obeh spolih ne prihaja do statistično značilnih razlik v merski nalogi dvigovanje trupa in pri splošni gibalni učinkovitosti med učenci OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja, pri gibljivosti in vesi v zgibi pa obstajajo razlike le med fantovskimi skupinami, ne pa med dekliškimi.

**Ključne besede:** plezanje, plezalne stene, gibalni razvoj.

## UVOD

Plezanje je, tako kot hoja, ena od naravnih oblik gibanja, med katere prištevamo še lazenje, plazenje, visenja, skoke in tek. Predniki ljudi so v ontogenezi to obliko gibanja uporabljali še pred hojo. O plezanju govorimo, ko za gibanje po strmem terenu uporabljamo roke in noge. V začetku je človek plezal zaradi uporabnih razlogov – nabiranja sadežev, izdelave bivališč v krošnjah, zaščite, lovljenja. Iz športnih razlogov za začetek plezanja velja leto 1492 z vzponom na goro Mont Aiguille (Leskošek idr., 2003). Leskošek idr. (2003) so razdelili plezanje na prosto in tehnično, pri čemer se pri prostem za napredovanje in počivanje uporabljajo samo naravne razčlembе. Klini, vrvi in druga oprema se uporabljajo za napredovanje in počivanje pri tehničnem plezanju, medtem ko se pri prostem plezanju uporabljajo le za varovanje. Športno plezanje je ena od pojavnih oblik prostega plezanja.

Športno plezanje je dejavnost, ki je bila otrokom pred dvema desetletjema neznana, saj telovadnice v slovenskih šolah niso bile opremljene s plezalnimi stenami. Redke so imele plezalno steno, ki pa je bila premajhna za izvedbo dejavnosti s plezalnimi vsebinami. To je učiteljem predstavljalo velik organizacijski problem, za učence pa je bilo izvedba dejavnosti nezanimiva. Delo z mladimi je bilo zato prepuščeno društvom (Möscha, 2004). Predhodniki umetnih plezalnih sten v šolah, kjer je mogoče krepiti mišice rok in ramenskega obroča, so plezalna športna orodja, lestev, vrvna lestev, žrd, letvenik, vrv. Vsekakor pa so plezalne stene za učence in dijake bolj privlačne (Möscha 2004).

Danes je položaj drugačen, saj se v prenovljene in na novo postavljene telovadnice umeščajo tudi plezalne stene. Športno plezanje, kot sredstvo športne vzgoje, pa je po šolah za mlade vse zanimivejše. Danes je v Sloveniji postavljenih 211 plezalnih sten (PZS, 2018). Seveda potrebujemo še športnega pedagoga z ustreznim znanjem in pravilnim pristopom. Športno plezanje je ena od mogočih izbirnih vsebin v učnem načrtu šolske športne vzgoje tako za redni pouk (Kovač, Markun Puhan idr., 2011) kot

izbirne predmete s področja športa (Kovač, 2013; Kovač in Novak, 2001). Jereb (2001) je ugotovil, da je tudi primerna vsebina, s katero lahko skrbimo za povečanje moči ramenskega obroča in rok ter zmanjšanje podkožnega maščevja. Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel (2011) namreč ugotavljajo, da se rezultati v testu vesa v zgibi, s katerim pri športno-vzgojnem kartonu preverjamo moč rok in ramenskega obroča, v zadnjih desetletjih izrazito slabšajo.

## **Pomen gibalnih sposobnosti pri športnem plezanju**

Möscha (2004) navaja, da so za uspeh pri športnem plezanju pomembni telesna višina, velik razpon zgornjih okončin, majhna vrednost maščobne mase in ne prevelika vrednost mišične mase, med najpomembnejše gibalne sposobnosti pa prišteva moč trupa, rok in prstov, gibljivost v ramenskem in kolčnem sklepu, koordinacijo v smislu učinkovitega reševanja prostorskih problemov in ravnotežje. Več avtorjev (Goddard in Neumann, 1999; Horst, 2008) pravi, da so pri plezanju najpomembnejše tri gibalne sposobnosti: moč, koordinacija gibanja in vzdržljivost, pri čemer različni stili plezanja zahtevajo različne gibalne sposobnosti. Zato smo želeli ugotoviti, ali se vključevanje plezalnih vsebin v pouk športa lahko odrazi v razvoju moči rok in ramenskega obroča, moči trupa ter gibljivosti otrok.

## **METODE DELA**

### **Preizkušanci**

Vzorčenje šol je bilo dvostopenjsko. Najprej smo izbrali osnovne šole (OŠ) s plezalnimi stenami, nato pa smo v vzorec vključili tiste šole, na katerih je učitelj izpolnil anketni vprašalnik. Vzorec za primerjanje stopnje razvoja gibalnih sposobnosti med šolami s plezalnimi stenami in tistimi brez njih so predstavljali učenci tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja OŠ.

### **Pripomočki**

Anketni vprašalnik smo sestavili iz desetih vprašanj odprtega tipa, oblikovan pa je bil posebej za učitelje na OŠ, kjer stoji plezalna stena. Za oceno gibalnih sposobnosti učencev smo uporabili naslednje naloge: vesa v zgibi, dviganje trupa in predklona na klopici, ki so del sklopa meritev za športnovzgojni karton (ŠVK) (Kovač, Jurak idr., 2011).

### **Postopek**

Na Planinski zvezi Slovenije (PZS) smo dobili seznam OŠ, ki imajo plezalno steno (PZS, 2018). Nato smo poslali na tajništva teh šol anketni vprašalnik, podatke o gibalnih sposobnostih pa smo pridobili iz zbirke podatkov SLOfit – ŠVK v Laboratoriju za telesni in gibalni razvoj na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Vzorec smo razdelili na štiri skupine, ločene po spolu. V skupino 1 smo vključili učence na šolah, kjer učitelji vsebinam plezanja med rednim poukom namenijo pet ur pouka ali več. Skupino 2 sestavljajo učenci na šolah, kjer učitelji izvajajo vsebine plezanja v sklopu rednih ur športa in ur razširjenega programa. Skupina 3 so učenci šol, katerih učitelji na anketni vprašalnik niso odgovorili, zadnja skupina (skupina 4) pa so učenci šol, ki nimajo plezalne stene.

Vsem podatkom gibalnih sposobnosti smo glede na količino ur, ki jih učitelji namenijo vsebinam plezanja, izračunali mere deskriptivne statistike (povprečja, standardni odkloni in intervali zaupanja). Za tem smo vsem skupinam preverili normalnost porazdelitve (s Shapiro-Wilkovim testom in histogramom) in homogenost varianc (Levenov test). Za testiranje razlik med OŠ glede na količino ur plezanja v testih vesa v zgibi, dviganje trupa, predklon na klopici in napredku gibalnega razvoja smo v primeru izpolnjenih predpostavk uporabili enosmerno analizo variance. Če smo ob predhodnem preverjanju ugotovili kršitev predpostavk, smo uporabili neparametričen test (Kruskal-Wallisov test). V primeru ugotovljenih statistično značilnih razlik med OŠ v izbrani merski nalogi smo dodatno s testi mnogoterih primerjav preverjali še razlike med posameznimi skupinami. V tem primeru smo na podlagi statistično značilnih razlik Levenovega testa uporabili Games-Howellov test, sicer pa Tukeyev

test. Za testiranje razlik v gibalni učinkovitosti smo uporabili indeks gibalne učinkovitosti, ki je izračunan kot centilna vrednost povprečij centilnih vrednosti vseh gibalnih merskih nalog SLOfit – ŠVK. Vse podatke smo statistično obdelali s programom IBM SPSS 22 (SPSS Inc., Chicago Illinois ZDA) pri stopnji tveganja 5 %.

## REZULTATI Z RAZPRAVO

Analiza je pokazala, da je od 211 umetnih plezalnih sten 83 postavljenih v OŠ, zaradi česar imajo te šole možnost izvajati vsebine plezanja pri pouku predmeta šport. Vsem 83 OŠ smo poslali anketni vprašalnik, na katerega pa je odgovorilo 32 šol. Izmed njih jih 17 (53%) uporablja plezalno steno bodisi med rednim poukom predmeta šport ali pa v sklopu razširjenega programa.

### Povezanost gibalnega razvoja z vsebinami plezanja

#### Preglednica 1

*Razlike v rezultatih dviganja trupa glede na obseg vsebin plezanja v OŠ*

	N	$\mu$	S.D.	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
				sp. meja	zg. meja		
Dviganje trupa	Skupina 1	253	47,52	12,41	45,98	49,06	1,162 0,762
	Skupina 2	1646	47,12	10,81	46,59	47,64	
	Skupina 3	39866	47,07	10,48	46,97	47,17	
	Skupina 4	6566	47,07	10,64	46,82	47,33	
	Skupno	48331	47,07	10,53	46,98	47,17	

*Legenda.* N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; S.D.-standardni odklon;  $\chi^2$ -hi kvadrat (testna statistika); p-statistična značilnost.

V preglednici 1 so prikazane razlike med rezultati testa dviganje trupa glede na ure plezanja v OŠ. Rezultati kažejo, da ne prihaja do statistično značilnih razlik med štirimi skupinami učencev.

#### Preglednica 2

*Razlike v rezultatih vese v zgibi glede na obseg vsebin plezanja v OŠ*

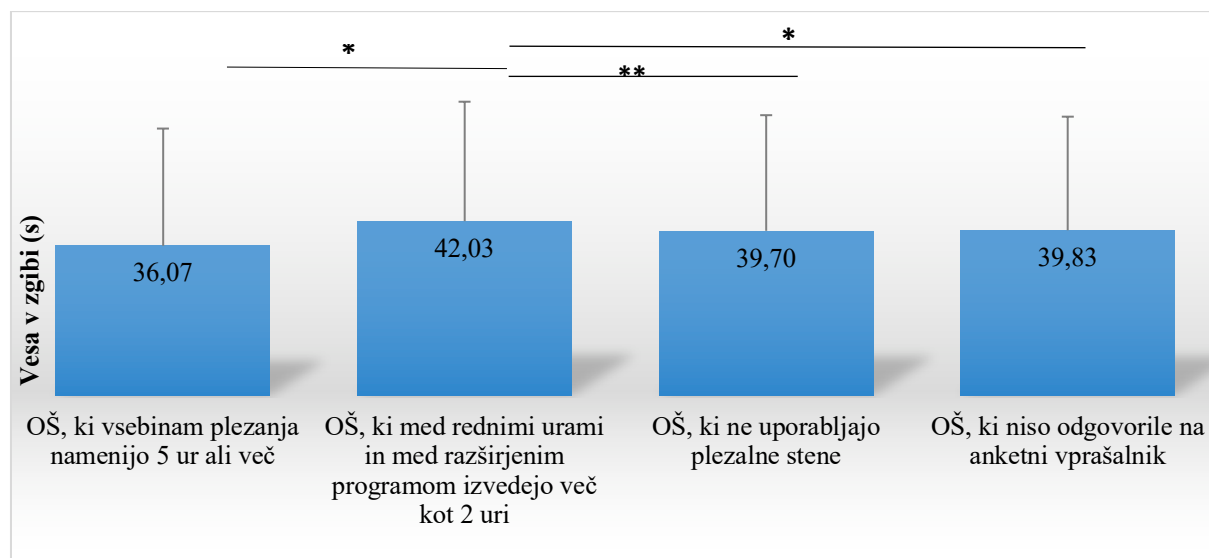
	N	$\mu$	S.D.	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
				sp. meja	zg. meja		
Vesa zgibi	Skupina 1	253	36,07	28,35	32,56	39,58	16,034 0,001
	Skupina 2	1635	42,03	28,88	40,63	43,43	
	Skupina 3	39737	39,70	27,95	39,43	39,98	
	Skupina 4	6568	39,83	27,46	39,17	40,50	
	Skupno	48193	39,78	27,92	39,53	40,03	

*Legenda.* N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; S.D.-standardni odklon;  $\chi^2$ -hi kvadrat (testna statistika); p-statistična značilnost.

V preglednici 2 so prikazane razlike v rezultatih testa vesa v zgibi glede na ure plezanja v OŠ. Rezultati kažejo, da prihaja do statistično značilnih razlik med OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja ( $\chi^2=16,034$ ;  $p<0,01$ ). Največje razlike smo ugotovili med tistimi OŠ, ki vsebinam plezanja namenijo 5 ur ali več ( $36,07 \pm 28,35$  sekund, I.Z.: 32,56; 39,58), in OŠ, ki med

rednimi urami in v razširjenem programu izvedejo več kot 2 uri plezanja letno ( $42,03 \pm 28,88$  sekund; I.Z.:28,88; 40,63).

Podrobnejši pregled kaže (Slika 1), da prihaja do značilnih razlik med naslednjimi skupinami: OŠ, ki med rednim poukom namenijo plezanju 5 ur, in OŠ, ki med rednimi urami in razširjenim programom namenijo več kot 2 uri (razlike v prid OŠ z več kot dvema urama plezanja 5,96 s;  $p=0,011$ ); OŠ, ki med rednimi urami in v razširjenem programu namenijo več kot 2 uri, in tistimi OŠ, ki ne uporabljajo plezalne stene (razlike v prid OŠ z več kot dvema urama plezanja 2,33 s;  $p=0,008$ ); OŠ, ki med rednimi urami ali v razširjenem programu namenijo več kot 2 uri, in OŠ, ki niso odgovorile na anketni vprašalnik (razlike v prid OŠ z več kot dvema urama plezanja 2,20 s;  $p=0,028$ ).



Legenda. \*- $p<0,05$ ; \*\*- $p<0,01$ .

Slika 1. Razlike v rezultatih vese v zgibi glede na obseg vsebin plezanja v OŠ.

Sklenemo lahko, da imajo v šolah, ki vsebine plezanja vključujejo v obvezni in razširjeni program (izbirni predmet, interesne dejavnosti, tekmovanja), učenci bolj razvito moč rok in ramenskega obroča.

### Preglednica 3

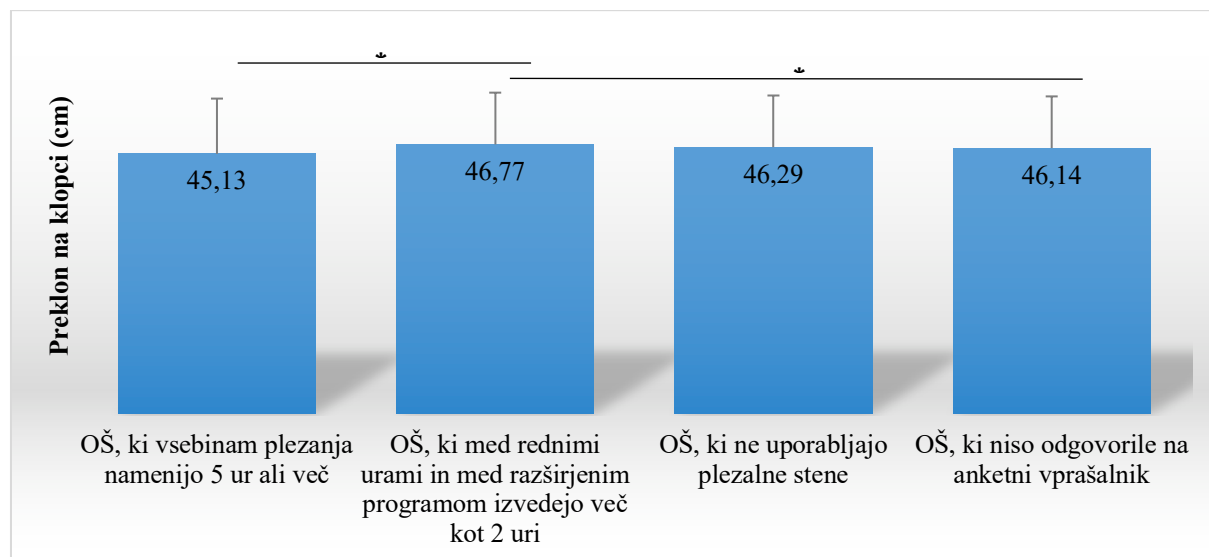
Razlike v rezultatih predklona na klopici glede na obseg vsebin plezanja v OŠ

	N	$\mu$	S.D.	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p	
				sp. meja	zg. meja			
Predklon na klopici	Skupina 1	252	45,13	9,61	43,94	46,32	9,72	0,021
	Skupina 2	1658	46,77	9,00	46,34	47,20		
	Skupina 3	40341	46,29	8,99	46,20	46,38		
	Skupina 4	6686	46,14	8,98	45,92	46,35		
	Skupno	48937	46,28	8,99	46,20	46,36		

Legenda. N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; S.D.-standardni odklon;  $\chi^2$ -hi kvadrat (testna statistika); p-statistična značilnost.

Ugotavljamo tudi, da v rezultatih merske naloge predklon na klopici prihaja do statistično značilnih razlik med OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja ( $\chi^2=9,72$ ;  $p<0,05$ ). Največje razlike smo ugotovili med tistimi OŠ, ki vsebinam plezanja namenijo 5 ur ali več, in tistimi OŠ, ki izvajajo ure plezanja v obsegu 2 ur ali več letno v sklopu rednih ur in/ali v razširjenem programu (Preglednica 3).

Na sliki 2 so prikazane razlike med skupinami v rezultatih merske naloge predklon na klopici glede na čas, namenjen plezanju. Do značilnih razlik prihaja med naslednjimi skupinami: OŠ, ki med rednim poukom namenijo plezanju 5 ur, in OŠ, ki med rednimi urami ali v razširjenem programu namenijo plezanju več kot 2 uri (razlike v prid OŠ z več kot dvema urama plezanja 1,64 cm;  $p=0,028$ ); OŠ, ki med rednimi urami ali v razširjenem programu namenijo več kot 2 uri, in OŠ, ki niso odgovorile na anketni vprašalnik (razlike v prid OŠ z več kot dvema urama plezanja 0,64 cm;  $p=0,049$ ).



Legenda. \*- $p<0,05$ .

Slika 2. Razlike v rezultatih predklon na klopici glede na obseg vsebin plezanja v OŠ.

Ugotavljamo, da so učenci na šolah, kjer učitelji vključujejo vsebine plezanja tudi v razširjen program, bolj gibljivi. Rezultati v tej merski nalogi so boljši tako v primerjavi s šolami, ki ne izvajajo plezanja, kot tudi s tistimi, ki niso odgovorile na anketni vprašalnik, hkrati pa so tudi višji od šol, kjer učitelji izvajajo več kot 5 ur plezanja v sklopu rednega pouka.

#### Preglednica 4

Razlike v gibalni učinkovitosti med šolami z različnim obsegom vsebin plezanja

	N	$\mu$	S.D.	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p	
				sp. meja	zg.meja			
Centilna vrednost	Skupina 1	256	49,10	30,81	45,30	52,89	4,371	0,224
	Skupina 2	1707	50,76	30,62	49,30	52,21		
	Skupina 3	41406	51,26	30,57	50,96	51,55		
	Skupina 4	6952	51,89	30,43	51,17	52,60		
	Skupno	50321	51	30,56	51,05	51,58		

Legenda. N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; S.D.-standardni odklon;  $\chi^2$ -hi kvadrat (testna statistika); p-statistična značilnost.

Rezultati kažejo, da ne prihaja do statistično značilnih razlik med učenci OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja ( $\chi^2=4,117$ ;  $p>0,05$ ) (Preglednica 4).

## Primerjava med spoloma

V preglednici 5 so prikazane razlike v rezultatih testa dvigovanje trupa pri fantih in dekletih glede na obseg vsebin plezanja v šoli. Pri obeh spolih ne prihaja do statistično značilnih razlik v merski nalogi dvigovanje trupa med učenci OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja.

Preglednica 5

*Razlike v rezultatih dviganja trupa pri fantih in dekletih glede na obseg vsebin plezanja v OŠ*

Gibalni test	Spol	Število ur plezanja	N	$\mu$	SD	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
						sp. meja	zg. meja		
Dvigovanje trupa	Fantje	Skupina 1	131	49,34	13,91	46,94	51,75	4,928	0,177
		Skupina 2	910	49,37	10,83	48,67	50,08		
		Skupina 3	20579	48,77	10,72	48,63	48,92		
		Skupina 4	3396	48,92	10,96	48,55	49,29		
	Dekleta	Skupina 1	122	45,57	10,28	43,72	47,41	2,479	0,479
		Skupina 2	736	44,32	10,13	43,59	45,06		
		Skupina 3	19287	45,25	9,91	45,11	45,39		
		Skupina 4	3170	45,09	9,91	44,75	45,44		

*Legenda.* N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; SD-standardni odklon;  $\chi^2$ -testna statistika; p-statistična značilnost.

Preglednica 6

*Razlike v rezultatih vese v zgibi pri fantih in dekletih glede na obseg vsebin plezanja v OŠ*

Gibalni test	Spol	Število ur plezanja	N	$\mu$	SD	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
						sp. meja	zg. meja		
Vesa v zgibi	Fantje	Skupina 1	131	40,01	30,83	34,68	45,34	2,599	0,050
		Skupina 2	902	45,76	29,33	43,84	47,68		
		Skupina 3	20557	43,38	29,59	42,98	43,79		
		Skupina 4	3377	43,81	29,01	42,83	44,79		
	Dekleta	Skupina 1	122	31,84	24,85	27,39	36,30	4,794	0,188
		Skupina 2	733	37,44	27,64	35,44	39,45		
		Skupina 3	19180	35,76	25,49	35,40	36,12		
		Skupina 4	3191	35,63	25,04	34,76	36,50		

*Legenda.* N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; SD-standardni odklon;  $\chi^2$ -testna statistika; p-statistična značilnost.

Rezultati kažejo, da prihaja do mejne statistične značilnosti pri fantih v rezultatu vese v zgibi med učenci OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja ( $\chi^2=2,599$ ;  $p=0,050$ ) (Preglednica 6). Največjo razliko smo ugotovili med OŠ, ki vsebinam plezanja namenijo 5 ur ali več, in tistimi OŠ, ki jim namenijo več kot dve uri (5,76 s).

V preglednici 7 so prikazane razlike v rezultatih predklona na klopici pri fantih in dekletih glede na obseg vsebin plezanja v šoli. Ugotavljamo, da prihaja do statistično značilnih razlik pri fantih med OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja ( $\chi^2=23,458$ ;  $p<0,001$ ). Dodatno smo s testi mnogoterih primerjav potrdili obstoj značilnih razlik med vsemi kategorijami ur plezanja ( $p<0,01$ ) z izjemo razlik med OŠ, ki ne uporabljajo plezalne stene, in OŠ, ki niso odgovorile na anketni



vprašalnik ( $p=0,872$ ). Največjo razliko smo ugotovili med OŠ, ki vsebinam plezanja namenijo 5 ur ali več, in tistimi OŠ, ki namenijo več kot dve uri (razlika v prid slednjim=3,44 cm,  $p<0,001$ ).

#### Preglednica 7

*Razlike v rezultatih predklona na klopici pri fantih in dekletih glede na obseg vsebin plezanja v OŠ*

Gibalni test	Spol	Število ur plezanja	N	$\mu$	SD	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
						sp. meja	zg. meja		
Predklon na klopici	Fantje	Skupina 1	131	39,88	7,88	38,52	41,24	23,458	0,000
		Skupina 2	907	43,32	8,16	42,79	43,85		
		Skupina 3	20788	42,32	8,28	42,21	42,44		
		Skupina 4	3444	42,21	8,15	41,94	42,48		
	Dekleta	Skupina 1	121	50,82	7,94	49,39	52,25	6,167	0,104
		Skupina 2	751	50,93	8,17	50,35	51,52		
		Skupina 3	19553	50,50	7,69	50,40	50,61		
		Skupina 4	3242	50,31	7,88	50,04	50,58		

*Legenda.* N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; SD-standardni odklon;  $\chi^2$ -testna statistika; p-statistična značilnost.

#### Preglednica 8

*Razlike v rezultatih indeksa gibalne učinkovitosti glede na količino ur plezanja v OŠ pri fantih in dekletih*

Gibalni test	Spol	Število ur plezanja	N	$\mu$	SD	95% interval zaupanja za $\mu$		$\chi^2$	p
						sp. meja	zg. meja		
IGU	Fantje	Skupina 1	134	46,26	30,77	41,00	51,52	2,231	0,526
		Skupina 2	940	49,94	30,44	47,99	51,88		
		Skupina 3	21308	49,53	30,36	49,12	49,94		
		Skupina 4	3588	49,91	30,25	48,92	50,90		
	Dekleta	Skupina 1	122	52,21	30,68	46,71	57,71	4,275	0,233
		Skupina 2	767	51,76	30,83	49,58	53,95		
		Skupina 3	20098	53,09	30,69	52,67	53,52		
		Skupina 4	3364	54,00	30,48	52,97	55,03		

*Legenda.* IGU-indeks gibalne učinkovitosti; N-št. učencev;  $\mu$ -povprečje; SD-standardni odklon;  $\chi^2$ -testna statistika; p-statistična značilnost.

Pri obeh spolih ne prihaja do statistično značilnih razlik v indeksu gibalne učinkovitosti med OŠ, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo ure plezanja (Preglednica 8).

Rezultati so sicer pokazali, da otroci na šolah, kjer učitelji namenijo vsaj dve uri vsebinam plezanja v sklopu rednih ur in/ali razširjenega programa, dosegajo očitnejši razvoj v gibljivosti in moči rok ter ramenskega obroča, nepričakovano pa je, da dosegajo otroci iz šol, kjer učitelji namenijo plezanju 5 ur ali več v sklopu rednih ur predmeta šport, skromnejši razvoj v vseh treh merskih nalogah.

Raziskava ima nekaj omejitev. Gotovo ni mogoče pričakovati, da ima lahko nekaj ur letno, kjer načrto vključujemo določeno gibalno dejavnost v vadbeni proces, sploh kakšen merljiv učinek na gibalni razvoj oz. gibalne sposobnosti. Tak delež ur je za kakršenkoli vadbeni učinek premajhen. Hkrati je le ena šola v vzrocu namenila vsebinam plezanja več kot 5 ur. Plezanje bi lahko imelo učinek, če bi učitelji izvedli sklop vsaj petih ur, nato pa bi plezanje vsako uro vključevali v uvodni ali v sklepni del

ure. Težava je tudi v tem, da kar nekaj šol ni odgovorilo na anketni vprašalnik, zato ne vemo, ali učitelji na teh šolah vključujejo plezanje v pouk športa. Nimamo tudi podatka, koliko otrok se na posamezni šoli v popoldanskem času ukvarja s plezanjem. Morda jih v določenih šolah veliko obiskuje plezalne vadbe v popoldanskem času in ravno to je lahko vzrok za razlike v gibalnem razvoju.

## SKLEP

Plezanje je šport, ki ugodno vpliva na različne gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija, vzdržljivost in ravnotežje. V obdobju odraščanja je lahko odlično sredstvo za razvoj gibalnih sposobnosti pri otrocih. Ker je na slovenskih OŠ že veliko plezalnih sten, število pa iz leta v leto raste, imajo šole dobre možnosti za izvedbo plezalnih vsebin pri pouku športa in v razširjenem programu.

Po podatkih PZS (2018) je na OŠ v Sloveniji trenutno 83 plezalnih sten, številka pa vsako leto raste. Od 83 jih vsaj 17 uporablja plezalno steno med poukom športne vzgoje.

Učitelji menijo, da lahko s plezanjem pomembno vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti (Došler, 2018), hkrati pa je odličen šport za popestritev običajnih ur. Učenci tudi sami izražajo željo po plezanju, zato smo na podlagi rezultatov v testih vesa v zgibi, dviganje trupa in predklon na klopci preverili, ali se vključevanje plezalnih vsebin v pouk športa lahko odrazi v razvoju moči rok in ramenskega obroča, moči trupa ter gibljivosti otrok. Pri vseh treh merskih nalogah smo preverili tudi razlike med spoloma. Podatke o rezultatih merskih nalog vesa v zgibi, dviganje trupa in predklona na klopci smo pridobili iz podatkovne zbirke SLOfit – ŠVK. Rezultati kažejo, da predvsem fantje iz šol, ki plezanje vključujejo v ure predmeta šport, dosegajo večji napredek v moči rok in ramenskega obroča in gibljivosti, ne pa tudi v moči trupa. V indeksu gibalne učinkovitosti ne prihaja do statistično pomembnih razlik med šolami, ki v večjem ali manjšem obsegu izvajajo vsebine plezanja oziramo vsebin plezanja ne izvajajo. Zavedamo se, da bi bilo za natančnejše rezultate treba dobiti odgovore vseh šol in nadgraditi anketni vprašalnik.

## VIRI

- Goddard, D. in Neumann, U. (1999). *Učinkovito skalno plezanje*. Jesenice: Elecma d.o.o.
- Došler, J. (2018). *Povezanost gibalnega razvoja učencev z izvajanjem vsebin plezanja v osnovni šoli* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Hague, D. in Hunter, D. (2006). *The self-coached climber: The guide to movement, training, performance*. Mechanicsbourg: Stackpole Books.
- Horst, E. (2008). *Conditioning for climbers: The complete exercise guide*. Guilford: Rowman in Littlefield.
- Jereb, B. (2001). Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let. *Šport*, 49(4), 60–62.
- Kovač, M. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport. Neobvezni izbirani predmet* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in Novak, N. (2001). *Učni načrt za izbirni predmet. Šport. Šport za zdravje. Izbrani šport. Šport za sprostitev*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola*. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Leskošek, B., Cecić Erpič, S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V. in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Möscha, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan.

Planiska zveza Slovenije (2018). *Plezalne stene v Sloveniji* (B. Rotovnik, osebna komunikacija, 8. oktober, 2018).

Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

**Avtorji:** Jaka Došler, Šolski center Celje, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije, Marjeta Kovač in Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorja:** [jaka.dosler@gmail.com](mailto:jaka.dosler@gmail.com)

# SKLOP UČNIH PRIPRAV ZA IZPELJAVO PLEZANJA V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

Jaka Došler, Šolski center Celje, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije  
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V Sloveniji ima 83 osnovnih šol plezalne stene, kar predstavlja dobro možnost za izvedbo plezalnih vsebin pri pouku športa, izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih. Ker plezanje vpliva na gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija gibanja in ravnotežje, ga lahko učitelj športne vzgoje skladno z učnim načrtom umesti v pouk. Namen prispevka je predstavitev sklopa učnih priprav za plezanje v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, ki je lahko dobra pomoč učiteljem pri izpeljavi plezalnih vsebin. Ure so načrtovane za izvedbo na majhni in enostavni plezalni steni, kakršno bi lahko imela vsaka osnovna šola.

**Ključne besede:** pouk, šport, plezanje, plezalne stene, učne priprave.

## UVOD

Športno plezanje je ena od mogočih izbirnih vsebin v učnem načrtu predmeta šport tako za redni pouk (Kovač, Markun Puhan idr., 2011) kot izbirne predmete s področja športa (Kovač, 2013; Kovač in Novak, 2001). Jereb (2001) navaja, da je športno plezanje primerna vsebina, s katero lahko učitelj vpliva na povečanje moči ramenskega obroča in rok ter zmanjšanje kožne gube nadlahti. Podatki namreč kažejo, da se rezultati v testu vesa v zgibi, s katerim pri športnovzgojnem kartonu preverjamo moč rok in ramenskega obroča, slabšajo (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011).

Za izpeljavo plezalnih vsebin je priporočljivo, da ima šola plezalno steno. Ne glede na to, ali je plezalna stena na šoli visoka ali nizka, jo je dobro pred uporabo urediti, da omogočimo kakovostno izpeljavo plezanja, s katerim bomo lahko vplivali na gibalni razvoj otrok. Osnovno vodilo postavitve plezalnih oprimkov je, da so veliki plezalni oprimki postavljeni na spodnjem delu plezalne stene, tako da lahko učenci, ki plezajo v športnih copatih in ne v plezalnih čevljih, stopajo dalj časa, ne da bi jim pri tem spodrsnili na steni. Na višjem delu je treba postaviti kombinacijo večjih in manjših oprimkov. Če želimo vplivati na razvoj moči rok, ramenskega obroča in trupa, naj učenci plezajo po previsnem delu stene, pri čemer je za osnovnošolce priporočljivo, da naklon plezalne stene ni preveč viseč.

Učne priprave smo naredili na podlagi dosedanjih izkušenj pri učenju plezanja otrok, določene ideje pa smo črpali iz naslednjih virov: *Climbing Wall Leading: Learn to Lead Efficiently on Climbing Walls - for Individuals, Coaches, Mums and Dads* (Fenton, 2013), *The Rock Climber's Exercise Guide: Training for Strength, Power, Endurance, Flexibility, and Stability* (Horst, 2017), *Climbing Games* (Smith, 2009) in *Traversing walls: 68 activities on and off the wall* (Stiehl in Chase, 2008). Slika plezalne stene, na kateri so označene naloge v pripravah, je iz spletne strani No.1 Climbing Wall, avtor slikovnih gradiv je prvi avtor tega članka.

V šestih učnih pripravah smo poskušali vsebine plezanja predstaviti čim bolj nazorno s pomočjo slikovnega gradiva. V učne priprave smo tako priložili skice nalog na plezalni steni, ki ob opisu omogočajo lažje predstavo izvedbe določene naloge. Kot primer plezalne stene smo uporabili plezalno steno na OŠ dr. Janeza Mencingerja, Bohinjska Bistrica, kjer imajo nizko plezalno steno, ki ima enostavno konstrukcijo, hkrati pa je primerna za izvedbo plezanja v OŠ. Osnovni podatki o uri so predstavljeni le v prvi pripravi. Pri organizaciji učne ure smo izhajali iz predpostavke, da je povprečna velikost skupine 20 otrok. Zaradi lažje organizacije ure in večje intenzivnosti na uri smo učence

razdelili v dve skupini (po 10 otrok), pri čemer je ena skupina na plezalni steni, druga pa izvaja obhodno vadbo za razvoj gibalnih sposobnosti.

Naloge za moč smo v vseh pripravah za plezanje pustili vsebinsko in količinsko enake do konca sklopa, saj je treba izvedbo najprej spoznati in ponoviti, da učenci usvojijo pravilno tehniko, zato bi ob večkratnem spreminjanju učenci izvajali naloge s slabšo tehniko, hkrati pa bi izgubili veliko časa z učenjem novih nalog.

## UČNA PRIPRAVA 1

<b>Šola:</b>	Osnovna šola	<b>Prostor:</b>	telovadnica s plezalno steno
<b>Starostna skupina:</b>	12. do 14. let	<b>Datum:</b>	januar
<b>Število vadečih:</b>	20	<b>Zaporedna številka ure:</b>	1
<b>Spol:</b>	M ali Ž		

**Vsebina vadbene ure:** Plezanje – osnove tehnike

**Stopnja učnega procesa:** posredovanje novih vsebin (PNV)

<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo osnovno tehniko prijemanja in stopanja, načine gibanja in varovanje soplezalca na nizkih plezalnih stenah.
	<b>Spoznavni cilji (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo osnove varnosti in zakonitosti tehnike prijemanja, stopanja in gibanja na plezalni steni.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski/socialni cilji</b>
	Učenci pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest pri uspešnih poskusih.
	<b>Metodične enote:</b> tehnika prijemanja, tehnika stopanja, tehnika gibanja, varnost.
	<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).
	<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.
	<b>Orodja in športni pripomočki:</b> žoga, blazine, klop, elastika, žrd za merjenje vese v zgibi.
	<b>Pomagala:</b> vadbene kartoni.
	<b>Učila:</b> posnetki ali skice osnovnih elementov plezalne tehnike.

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
Napoved ure, pregled opreme.	
<b>Splošno ogrevanje:</b> (3 min) Učitelj določi dve črti, med katerimi učenci izvajajo naslednje naloge v obe smeri: – tek; – hopsanje; – nizki skipping; – prisunski koraki; – premikanje v opori ležno spredaj; – visoki skipping; – premikanje v opori ležno zadaj; – tek.	<b>Specialno ogrevanje:</b> (7 min) Sklop gimnastičnih vaj: – 8 x kroženje z glavo v obe smeri; – 8 x kroženje z rokami naprej in nazaj; – 15 x kroženje z rameni, ko so roke v odročanju; – 15 x dviganje in spuščanje ramen; – 8 x kroženje v zapestju v obe smeri; – 8 x kroženje z boki v obe smeri; – 8 x kroženje s koleno; – 8 x kroženje z gležnji v obe smeri; – 10 x počep; – 10 x visoki skoki.
	<b>Elementarna igra Lovec in zajci:</b> (5 min) Lovec, ki sa giba v omejenem prostoru, mora z

žogo zadeti zajca. Zajec, ki je zadet, ima na voljo 15 sekund, da se reši tako, da spleza na plezalno steno do določenega oprimka na določeni omejeni višini, nato pa naredi še 5 sklec. Po določenem času zamenjamo lovca.

**GLAVNI DEL**

**Trajanje: 27 min**

**Vsebinska priprava:**

Poznamo **tri osnovne vrste prijemov**, ki so odvisne od postavitve oprimka:

- nadprijem (A);
- podprijem (B);
- stranski prijem (C).



A



B



C

**Tehnike prijemanja oprimkov** (primerne za šolske otroke):

- odprt prijem (A);
- prijemanje velikih pozitivnih oprimkov (B);
- prijem na velikih negativnih oprimkih (C);
- prijem na strešico (D);
- kleščast prijem (E).



A

B

C

D

E

- križanje rok in nog:

križanje nad roko



križanje pod roko





križanje nog spredaj



križanje nog zadaj



- postavitve in gibi za napredovanje v steni:

osnovni štirioporni položaj



osnovni trioporni položaj (počivanje ene roke)



- plezanje v osnovnem položaju

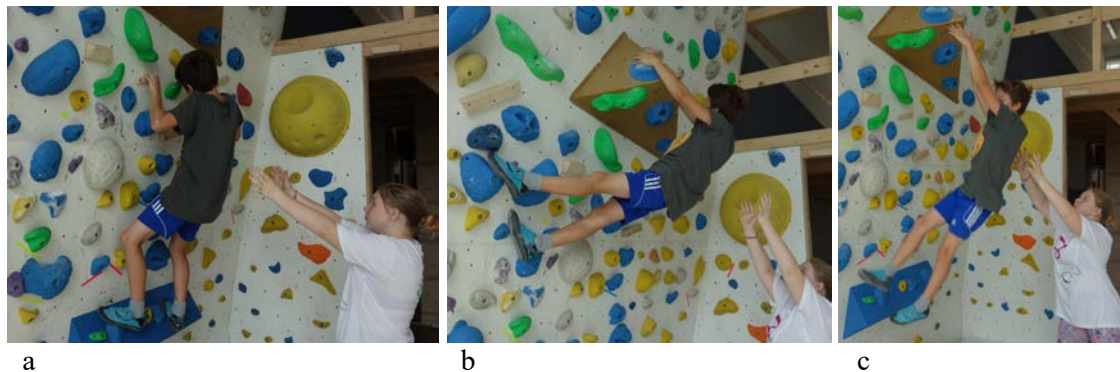




### Varovanje pri plezanju na nizki plezalni steni:

Na umetnih plezalnih stenah je treba zagotoviti ustrezne blazine, ki ublažijo morebitni padec. Ker je največ poškodb povezanih s padcem v stičišče dveh blazin, je treba pokriti vsa stičišča. Na nizkih plezalnih stenah je, tako kot na visokih, potrebno varovanje, ki sledi naslednjim načelom:

- zavarovanje glave in hrbtenice;
- usmerjanje plezalčevega padca na varno mesto;
- ublažitev padca.



### Metodična priprava:

#### Dejavnosti učenca:

**Plezalna stena:** Na enem delu plezalne stene skupina učencev v osnovnem položaju pleza do določene višine, pri čemer se varujejo tako, da poskušajo zavarovati glavo in hrbtenico ter usmerjajo in ublažijo padec.

Na drugem delu stene druga skupina učencev preči plezalno steno, pri čemer morajo med vsakim prečenjem prijemanji čim več določenih oprimkov in nekaj gibanja narediti s križanjem rok ter nog:

- odprt prijem;
- prijemanje velikih pozitivnih oprimkov;
- prijemanje velikih negativnih oprimkov;
- prijem na strešico;
- kleščast prijem.

#### Vaje za moč:

- zgibe z elastiko;
- izteg komolca na klopici;
- stranski počepi;
- opora ležno spredaj;
- vesa v zgibi;
- sklece;
- upogib trupa;
- opora ležno zadaj;
- opora ležno bočno;
- dviganje bokov;
- upogib trupa;
- počep z odmikom kolka.

#### Dejavnosti učitelja:

Učencem razloži in prikaže posamezne elemente tehnike in način varovanja, nadzoruje in popravlja učence pri izvedbi posameznih elementov pri prečenju plezalne stene.

### Organizacijska in količinska priprava:

Dve skupini po 10 otrok: prva skupina je na plezalni steni, druga pa izvaja obhodno vadbo. Po 15 minutah se skupini zamenjata.

V prvih štirih minutah učitelj prikaže učencem varovanje in tehniko na plezalni steni; nato jih razdeli še na dve skupini po 5 učencev. Vsaka skupina izvaja dane naloge 5 minut, nato se skupini zamenjata.



Ob plezalni steni so postavljene postaje za obhodno vadbo. Za razlago vseh krepilnih vaj (3 minute) učitelj poskrbi z vadbenimi kartoni, na katerih je prikazana slika in opis vaje. Naloge prilagodi glede na materialne pogoje, predvsem pa pazi, da si zaporedoma ne sledita dve nalogi za iste mišične skupine. Za narekovanje intervalov poskrbi z aplikacijo na pametnem telefonu – »interval timer« idr., kjer vnaprej napiše dolžine nalog in odmora, telefon pa zatem oddaja znak na časovni interval. Tako lahko učenci izvajajo obhodno vadbo samostojno, učitelj pa se lahko posveti večjemu nadzoru učencev na plezalni steni. Vaje za moč se izvajajo v intervalu 30 s dela in 30 s odmora.

### SKLEPNI DEL

*Trajanje: 3 min*

Pogovor o poteku ure, komentiranje organizacije in napoved vsebine za naslednjo uro.

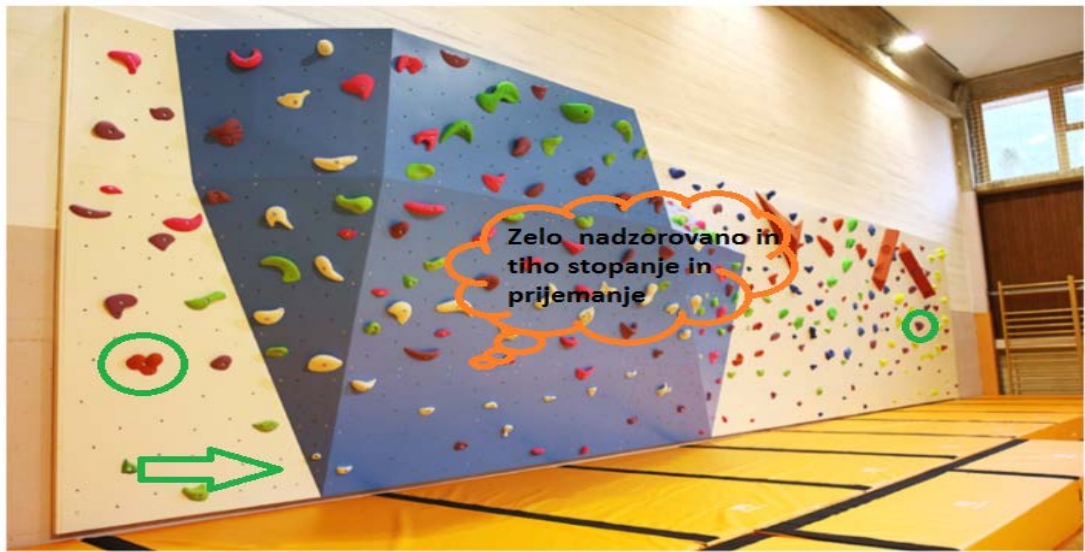
Raztezanje (vsaka vaja 20 s):

- upogibalk prstov;
- velike prsne mišice;
- upogibalk komolca;
- trapezaste mišice;
- nadgrebenčnice;
- široke hrbtne mišice;
- velike trebušne mišice;
- mišice iliopsoas;
- upogibalk kolena;
- iztegovalk kolena.

## UČNA PRIPRAVA 2

<b>Vsebina vadbene ure:</b> Plezanje – osnove tehnike	
<b>Stopnja učnega procesa:</b> utrjevanje (UTR)	
<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavnii cilji (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo elementarne igre na plezalni steni.
	Učenci spopolnijo osnovno tehniko prijemanja in stopanja ter gibanja na plezalni steni.
	<b>Spoznavnii cilji (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci znajo poimenovati različne prijeme.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski/socialni cilji</b>
	Učenci si pomagajo in se varujejo ter pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest pri uspešnih poskusih na plezalni steni.
<b>Metodične enote:</b> krepilne gimnastične vaje, plezalne igre.	
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).	
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.	
<b>Orodja in športni pripomočki:</b> žoga, blazine, klop, elastika, žrd za merjenje vese v zgibi.	
<b>Pomagala:</b> vadbeni kartoni, pametni telefon ali tablični računalnik.	
<b>Učila:</b> aplikacija »interval timer«.	

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>		<b>Trajanje: 15 min</b>
Napoved ure		
<b>Splošno ogrevanje:</b> (3 min)	<b>Specialno ogrevanje:</b> (7 min)	
Glej pripravo št. 1.	Glej pripravo št. 1.	
	<b>Elementarna igra <i>Lovec in zajci</i>:</b> (5 min)	
	Glej pripravo št. 1.	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 27 min</b>
<b>Vsebinska priprava:</b>	
<b>Tiha maša</b>	
Pri igri <i>Tiha maša</i> morajo učenci preplezati določeno razdaljo tako, da je njihovo plezanje čim bolj tiho. Zato mora biti njihovo gibanje počasno in previdno. Za vsak nenadzorovan in preglasen gib dobi učenec minus točko. Zmaga tisti, ki ima najmanj minus točk.	
	

### Varna območja

Učenci prečijo plezalno steno, pri čemer imajo na tleh varna območja (postavimo jih s pomočjo obročev ali lepilnih trakov). Otrok lahko v varnem območju počiva določen čas (npr. 5 sekund), učitelj pa mora paziti, da zaradi počivanja ne nastaja gneča na plezalni steni. Učenci morajo preplezati dano razdaljo s počitki v določenem času. Če jim uspe, dobijo eno točko. Zmaga tisti, ki v danem času zbere največ točk.



#### Metodična priprava:

##### Dejavnosti učenca:

**Igri** *Tiha maša* in *Varna območja*.

**Vaje za moč** (glej pripravo št. 1).

##### Dejavnosti učitelja:

Učencem razloži in prikaže igri *Tiha maša* in *Varna območja*.

Nadzoruje in popravlja učence pri izvedbi posameznih elementov pri prečanju plezalne stene.

#### Organizacijska in količinska priprava:

Dve skupini po 10 otrok: prva skupina izvaja elementarne igre in naloge na plezalni steni, druga pa izvaja obhodno vadbo. Po 15 minutah se skupini zamenjata.

Ob plezalni steni so postavljene postaje (obhodna vadba z vadbenimi kartoni). Razlagi učitelj nameni 3 minute. Naloge delajo v intervalu 30 s dela in 30 s počitka s pomočjo aplikacije »interval timer«.

#### SKLEPNI DEL

**Trajanje:** 3 min

**Raztezne vaje** (vsako 20 s, glej pripravo št.1).

Pogovor.


### UČNA PRIPRAVA 3

Vsebina vadbene ure: Plezanje – osnove tehnike	
Stopnja učnega procesa: UTR	
<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo nove elementarne igre in z njimi spopolnijo osnovno plezalno tehniko ter gibanje na plezalni steni.
	<b>Spoznavni cilji (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci ločijo med značilnostmi različnih prijemov.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski / socialni cilji</b>
	Učenci si pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest pri uspešnih poskusih.



<b>Metodične enote:</b> krepilne gimnastične vaje, plezalne igre.
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.
<b>Orodja in športni pripomočki:</b> žoga, blazine, klop, elastika, pripomoček za testiranje vese v zgibi.
<b>Pomagala:</b> vadbeni kartoni, pametni telefon ali tablični računalnik.
<b>Učila:</b> aplikacija »interval timer«.

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
Napoved ure	
<b>Splošno ogrevanje:</b> (3 min) Glej pripravo št. 1.	<b>Specialno ogrevanje:</b> (7 min) Glej pripravo št. 1.
	<b>Elementarna igra <i>Lovec in zajci</i>:</b> (5 min) Lovec, ki sa giba v omejenem prostoru, mora z žogo zadeti zajca. Zajec, ki je zadet, ima na voljo 10 sekund, da se reši tako, da spleza na plezalno steno do določenega oprimka, pri tem pa uporabi točno določeno število oprimkov (npr. 4 ali 5), nato pa naredi še 10 počepov. Po določenem času zamenjamo lovca.

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 27 min</b>
<b>Vsebinska priprava:</b>	
<b>Dva oprimka</b>	
Pri igri <i>Dva oprimka</i> učitelj najprej označi prvi in zadnji oprimek na skrajnih delih plezalne stene. Učenci morajo preplezati od prvega do drugega oprimka, pri čemer za prečenje plezalne stene vsakič uporabijo nekaj drugačnih oprimkov.	
	
<b>Igra plezanja 3:3</b>	
Učitelj določi najvišji del stene, do koder je dovoljeno plezanje. Učenci začnejo s plezanjem iz seda. Vsaki skupini učitelj določi prvi oprimek, nato pa vsak iz skupine doda določeno število oprimkov (enega ali dva). Prvi začne na določenem oprimku in doda dva oprimka. Nato začne drugi, prepleza določene oprimke in doda dva svoja. Plezanje se nadaljuje tako dolgo, dokler učenci ne preplezajo do najvišje višine. Pri zadnji izvedbi igre učitelj določi najmanjše število oprimkov, ki jih morajo učenci preplezati. Tisti, ki preplezajo do najvišje točke, nadaljujejo s plezanjem nazaj proti tlem in ponovno proti vrhu.	



#### Metodična priprava:

##### Dejavnosti učenca:

Igri *Dva oprimka* in *3:3*.

Krepilne vaje (glej pripravo št. 1).

##### Dejavnosti učitelja:

Učencem razloži in prikaže obe igri. Nadzoruje in popravlja učence pri izvedbi posameznih elementov.

#### Organizacijska in količinska priprava:

Učence razdeli na dve skupini po 10 otrok: prva skupina izvaja elementarne igre in naloge na plezalni steni, druga pa obhodno vadbo. Po 15 minutah se skupini zamenjata.

Igra *Dva oprimka*: učenec mora 5-krat ponoviti nalogo.

Igra *3:3*: učence razdeli v trojice (pri 2:2 v dvojice).

Vsaka skupina ima določen svoj del plezalne stene.

Ob plezalni steni so postavljene postaje za obhodno vadbo z vadbenimi kartoni. Razlagi učitelj nameni 3 minute. Naloge delajo v intervalu 35 s dela in 25 s počitka s pomočjo aplikacije »interval timer«.

#### SKLEPNI DEL

*Trajanje: 3 min*

Raztezne vaje (vsako 20 s, glej pripravo št. 1).

Pogovor o napakah pri plezanju.

## UČNA PRIPRAVA 4

Vsebina vadbene ure: Plezanje – osnove tehnike	
Stopnja učnega procesa: UTR	
<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo nove elementarne igre.
	Učenci spopolnijo osnovno plezalno tehniko in gibanje na plezalni steni.
	<b>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci se znajo sami varovati.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski / socialni cilji</b>
	Učenci si pomagajo in se varujejo ter pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest.

<b>Metodične enote:</b> krepilne gimnastične vaje, plezalne igre.
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.
<b>Orodja in športni pripomočki:</b> žoga, blazine, klop, elastika, žrd za merjenje vese v zgibi, obroči, klobuček.
<b>Pomagala:</b> vadbeni kartoni, pametni telefon ali tablični računalnik, lepilni trak.
<b>Učila:</b> aplikacija »interval timer«.

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
Napoved ure	
<b>Splošno ogrevanje:</b> (3 min) Glej pripravo št. 1, namesto običajnega teka učenci tečejo cik-cak.	<b>Specialno ogrevanje:</b> (7 min) Glej pripravo št. 1.
	<b>Elementarna igra <i>Lovec in zajci</i>:</b> (5 min) Glej pripravo št. 3.

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 27 min</b>
-------------------	-------------------------

### Vsebinska priprava:

#### Prepovedana barva

Pri igri *Prepovedana barva* učenci prečijo plezalno steno, učitelj pa vnaprej določi barvo oprimkov, ki jih ne smejo prijeti. Učenec mora preplezati do konca stene brez oprijema za oprimek prepovedane barve. Nalogo spremenimo s spreminjanjem prepovedanih barv in prepovedjo stopanja. Za vsako uspešno prečenje plezalne stene dobi učenec točko. Zmaga tisti, ki ima največ točk.

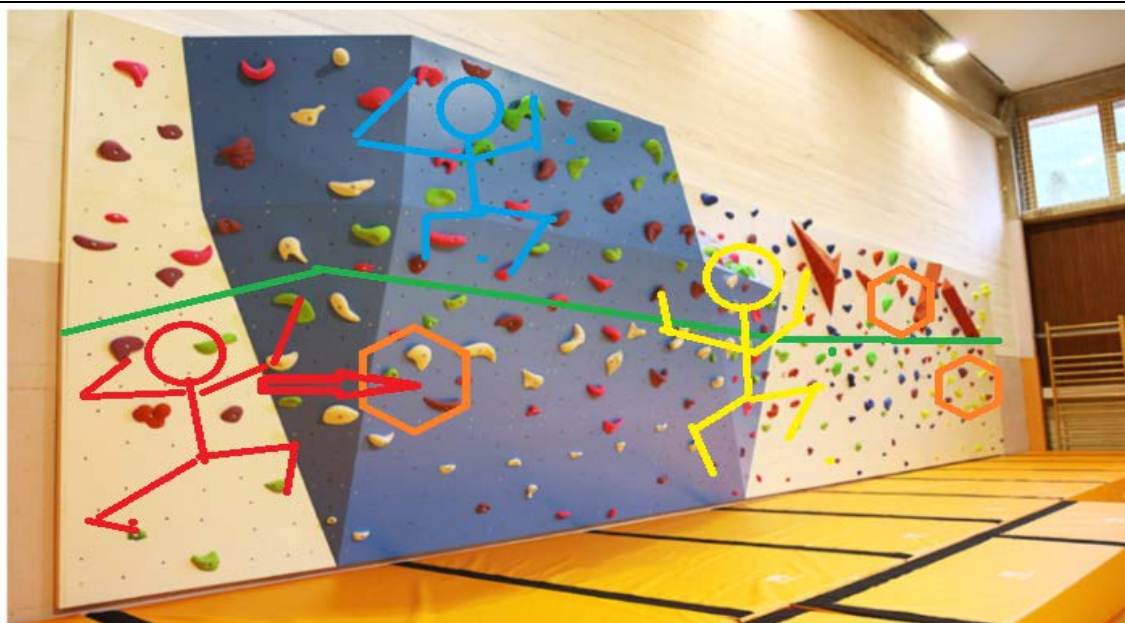


#### Plezanje z omejitvami

Na plezalni steni z lepilnim trakom označimo črte in določimo navodila za prečenje plezalne stene:

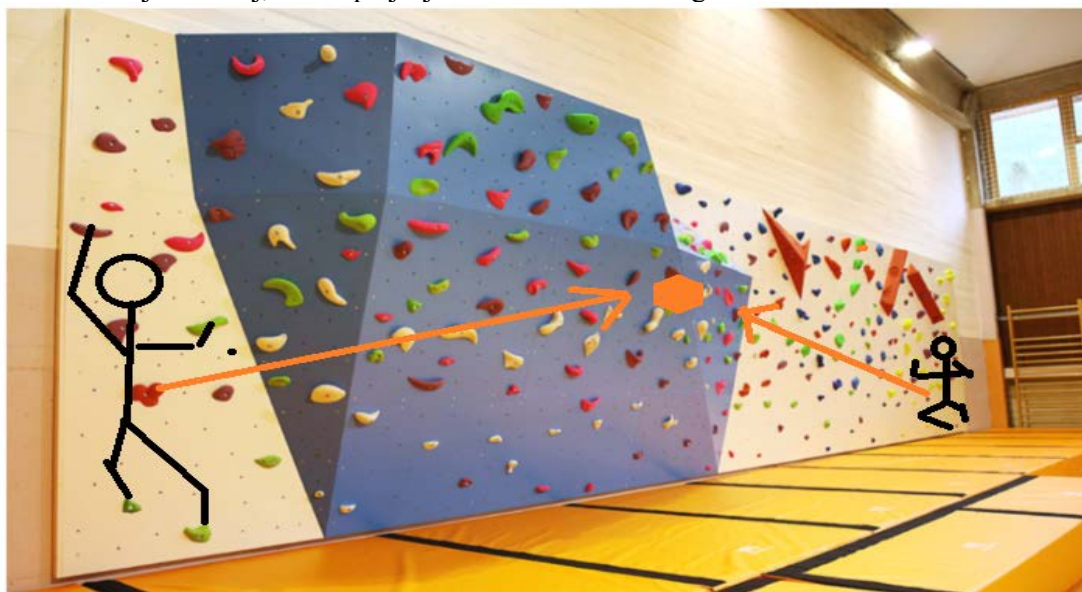
- plezanje pod črto,
- plezanje nad črto;
- plezanje z rokami nad črto;
- z nogami pod črto;
- plezanje skozi obroč.





### Zvonec

Dva učenca začneta na znak plezati na plezalni steni vsak s svoje strani, pri čemer tekmujeta, kdo se bo prvi dotaknil »zvonca« (obesimo klobuček, obroč ...), ki je na sredini plezalne stene. Učitelj da znak naslednjima takoj, ko sta prejšnja učenca končala nalogo.



#### Metodična priprava:

##### Dejavnosti učenca:

Igre *Prepovedana barva*, *Plezanje z omejitvami* in *Zvonec*.

Krepilne vaje (glej pripravo št. 1).

##### Dejavnosti učitelja:

Učencem razloži in prikaže vse tri igre. Nadzoruje in popravlja učence pri izvedbi posameznih elementov pri prečenju plezalne stene.

#### Organizacijska in količinska priprava:

Glej pripravo št. 2.

Učenci izvajajo naloge v intervalu 40 s dela in 20 s počitka.

#### SKLEPNI DEL

*Trajanje: 3 min*

Raztezne vaje (vsako 20 s, glej pripravo št. 1).

Sproščanje z ležanjem na hrbtu in pogovor o napakah pri plezanju.

## UČNA PRIPRAVA 5

Vsebina vadbene ure: Plezanje – osnove tehnike	
Stopnja učnega procesa: UTR	
<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci uporabljajo osnovno tehniko prijemanja in stopanja z osnovnimi nalogami brez večjih napak.
	<b>Spoznavni cilji (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci znajo naštetih napake pri plezanju.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski / socialni cilji</b>
	Učenci si pomagajo in se varujejo ter pridobivajo pozitivno samopodobo in samozavest pri uspešnih poskusih.
<b>Metodične enote:</b> krepilne gimnastične vaje, plezalne igre.	
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).	
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.	
<b>Orodja in športni pripomočki:</b> žoga, blazine, klop, elastika, žrd za merjenje vese v zgibi, žoge.	
<b>Pomagala:</b> vadbeni kartoni, pametni telefon ali tablični računalnik.	
<b>Učila:</b> aplikacija »interval timer«.	
<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	
<b>Trajanje: 15 min</b>	
Napoved ure	
<p><b>Splošno ogrevanje:</b> (3 min)</p> <p>Učitelj določi dve črti, med katerimi učenci izvajajo naslednje naloge v obe smeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– hoja po različnih delih stopala;</li> <li>– hopsanje;</li> <li>– nizki skipping;</li> <li>– prisunski koraki,</li> <li>– premikanje v opori ležno spredaj;</li> <li>– visoki skipping;</li> <li>– premikanje v opori ležno zadaj;</li> <li>– tek naprej in nazaj.</li> </ul>	<p><b>Specialno ogrevanje:</b> (7 min)</p> <p>Glej pripravo št. 1.</p> <p><b>Elementarna igra Lovec in zajci:</b> (5 min)</p> <p>Lovec, ki sa giba v omejenem prostoru, mora z žogo zadeti zajca. Zajec, ki je zadet, ima na voljo 6 sekund, da se reši tako, da spleza na plezalno steno do določenega oprimka s točno določenimi prijemi (npr. veliki pozitivni oprimki in stranski prijem), nato pa še 20 s drži oporo ležno spredaj. Po določenem času zamenjamo lovca.</p>

## Vsebinska priprava:

## Plezalno srečanje

Dva učenca, ki sta v paru, začeta vsak s svoje strani s prečenjem plezalne stene. Ko se srečata, morata nadaljevati s plezanjem, ne da bi plezala pod ali nad drugim. Ko prideta vsak na nasprotno stran, sta nalogo opravila. Za opravljeno nalogo vsak učenec dobi eno točko. Če uspe le enemu, ima par eno točko. Zmaga par, ki doseže največ točk.



## Okameneli

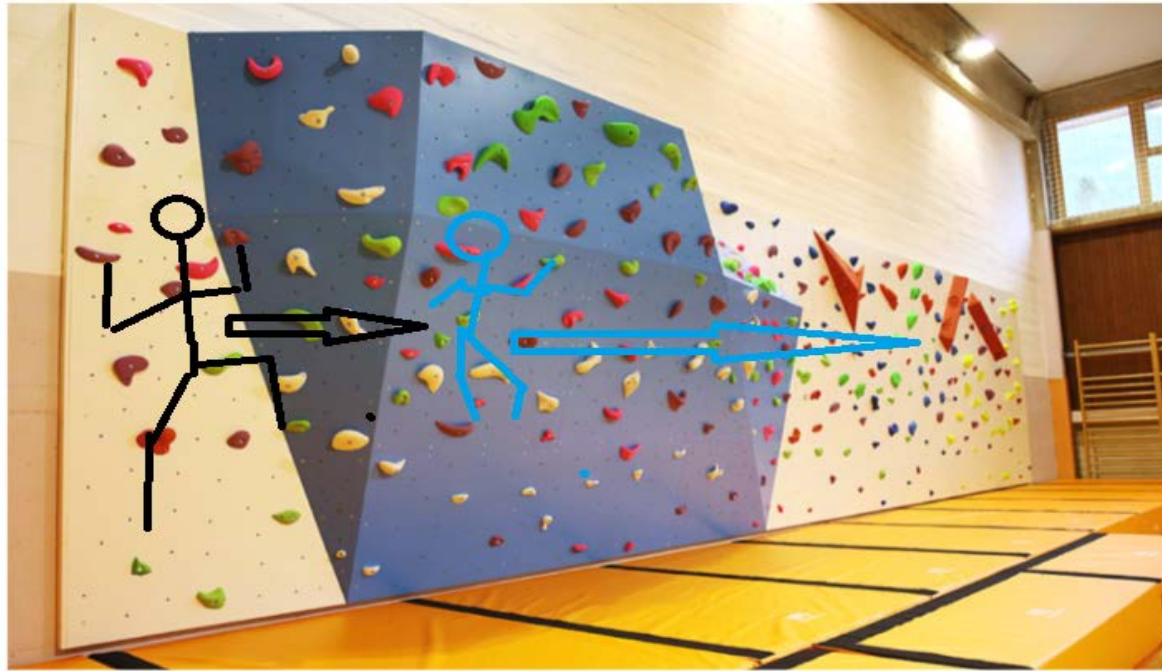
Učitelj razporedi učence po plezalni steni, tako da na steni ni gneče. Drug del učencev postavi približno pet do šest metrov stran od plezalne stene. Učenci začnejo s plezanjem, premikajo pa se lahko gor in dol, levo in desno do njihovih sosedov, ne smejo pa plezati pod ali nad sosedom. Drug del učencev ima žoge in poskuša zadeti plezalce. Če je učenec zadet, zamrzne za 20 sekund (učenci sami štejejo do 20), po tem času pa se lahko giblje naprej. Po določenem času se lovci zamenjajo s plezanci.





### Maček in miš

Dva učenca začneta s plezanjem eden za drugim, z zamikom dveh metrov. Drugi mora do konca plezalne stene uloviti prvega. Ko je prvi par na polovici stene, lahko začne drug par.



#### Metodična priprava:

##### Dejavnosti učenca:

Igre *Plezalno srečanje*, *Okameneli* in *Maček in miš*.

Krepilne vaje (glej pripravo št. 1).

##### Dejavnosti učitelja:

Učencem razloži in prikaže vse tri igre.

Nadzoruje in popravlja napake učencev pri prečenju plezalne stene.

#### Organizacijska in količinska priprava:

Glej pripravo št. 4.

#### SKLEPNI DEL

*Trajanje: 3 min*

Raztezne vaje (vsako 20 s, glej pripravo št. 1).

Pogovor o napakah in tekmovanju na naslednji uri.

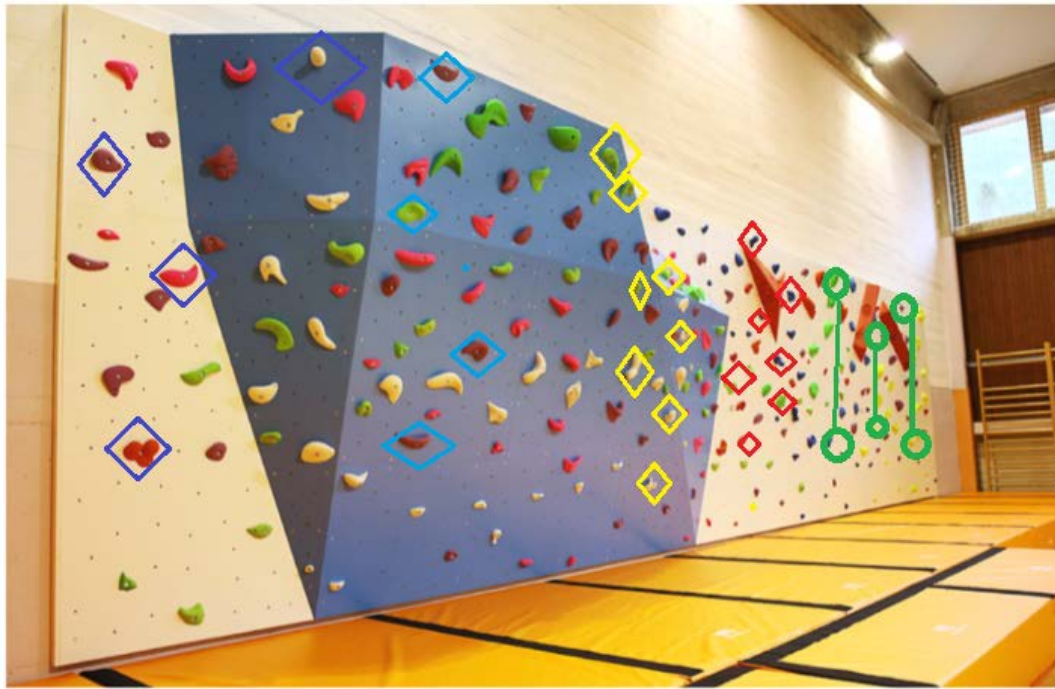
## UČNA PRIPRAVA 6

Vsebina vadbene ure: Plezanje – osnove tehnike	
Stopnja učnega procesa: UTR	
<b>Cilji:</b>	<b>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>
	Učenci plezajo brez večjih napak.
	<b>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</b>
	Učenci spoznajo elementarno obliko tekmovanja v balvanskem plezanju.
	<b>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</b>
	Učenci razvijajo moč, gibljivost in vzdržljivost.
	<b>Motivacijski / socialni cilji</b>
	Učenci spoštujejo tekmovalna pravila. Pridobivajo samozavest pri uspešnih poskusih na tekmovanju v balvanskem plezanju.
	<b>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</b>

<b>Metodične enote:</b> krepilne gimnastične vaje, plezalne igre.
<b>Prevladujoče učne oblike:</b> skupinska (vadba po postajah, obhodna vadba).
<b>Prevladujoče učne metode:</b> razlaga, pogovor, prikaz.
<b>Orodja in športni pripomočki:</b>
<b>Pomagala:</b> preglednice z rezultati, nalepke.
<b>Učila:</b> /

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 10 min</b>
Napoved ure	
<b>Splošno ogrevanje:</b> (2 min) Učitelj določi dve črti, med katerimi učenci izvajajo naslednje naloge v obe smeri: – tek cik-cak; – hopsanje; – nizki skipping; – prisunski koraki, – premikanje v opori ležno spredaj; – visoki skipping; – premikanje v opori ležno zadaj; – tek s križnimi koraki.	<b>Specialno ogrevanje:</b> (5 min) Glej pripravo št. 1. <b>Elementarna igra <i>Lovec in zajci</i>:</b> (3 min) Glej pripravo št. 5.

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 32 min</b>
<b>Metodična priprava:</b>	
Učenci plezajo označene balvanske probleme, rezultate si zapisujejo v preglednico.	
<b>Dejavnosti učitelja:</b> Učencem razloži pravila tekmovanja v balvanskih problemih. Nadzoruje potek tekmovanja in pazi, da učenci spoštujejo pravila.	
<b>Dejavnosti učenca:</b> Učenci poskušajo preplezati čim več balvanskih problemov. Prvi trije problemi so tako lahki, da jih lahko preplezajo vsi učenci. Pri njih učitelj označi le prvi in zadnji oprimek. Pri težjih problemih označi vse oprimeke do vrha. Lažji balvani so vredni eno točko, srednje težki dve točki, najtežji pa tri točke. Pri najtežjih balvanih določi še sredino, ki je vredna eno točko. Zmaga tisti učenec, ki zbere največ točk. Če ima nekaj učencev enako število točk, za prvo mesto postavi dodaten težji problem. Zmaga tisti, ki pride višje.	
<b>Organizacijska in količinska priprava:</b>	
Učencem s pomočjo nalepk sestavi nekaj balvanskih problemov, ki se stopnjujejo po težavnosti.	



Na plezalni steni je lahko naenkrat toliko učencev, kot je balvanskih problemov.  
Tekmovanje traja 32 minut, prvi dve minuti učitelj razloži pravila.

**SKLEPNI DEL**

**Trajanje: 3 min**

Razglasitev rezultatov tekmovanja in pohvala vsem učencem.

## SKLEP

Ker je na slovenskih OŠ že veliko plezalnih sten, število pa iz leta v leto raste, imajo šole dobre možnosti za izvedbo plezalnih vsebin pri pouku športa in v razširjenem programu. Ker učitelji menijo, da imajo premalo znanja o plezanju (Došler, 2018), smo izdelali šest učnih priprav, ki so lahko dobra pomoč učiteljem pri izpeljavi vsebin plezanja. Izhodišče za izvedbo pouka je nizka in širša plezalna stena, kakršno bi lahko imela vsaka OŠ. Na njej lahko zagotovimo večjo intenzivnost in frekvenco plezanja, plezanje pa ne zahteva posebnega varovanja otrok. Zato priporočamo, da se za plezanje v OŠ gradi nizke plezalne stene z majhnim naklonom, ki imajo vpliv tudi na razvoj moči trupa. Gradnja visokih plezalnih sten v OŠ je s finančnega vidika veliko dražja, zahteva več opreme, zato je za učitelje vadba organizacijsko težje izvedljiva. Na visoki plezalni steni učitelj pod nobenim pogojem ne more zagotoviti enake intenzivnosti in frekvence plezanja, hkrati pa je tudi pregled nad skupino učencev slabši, saj se mora med varovanjem popolnoma posvetiti učencu, ki ga varuje.

Vadba, ki jo prikazujemo v učnih pripravah, omogoča veliko intenzivnost in število ponovitev. Sklop učnih priprav lahko pomaga pri uvajanju plezanja v OŠ. Predlagamo pa tudi sistematično spopolnjevanje učiteljev športne vzgoje na področju plezanja. Take seminarje lahko organizirata Fakulteta za šport ali Planinska zveza Slovenije. Poleg tega bi bilo treba glede na čedalje bolj dostopno infrastrukturo in zanimanje študentov čim prej uvesti vsebine plezanja kot obvezni predmet za vse bodoče študente programa Športna vzgoja.

## VIRI

- 1climbingwall. (april, 2018). *1climbingwall – Nizke oz. balvanske plezalne stene*. Pridobljeno iz <http://www.1climbingwall.com/si/php/product01.php>
- Došler, J. (2018). *Povezanost gibalnega razvoja učencev z izvajanjem vsebin plezanja v osnovni šoli* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

- Fenton, I. (2013). *Climbing Wall Leading: Learn to Lead Efficiently on Climbing Walls - for Individuals, Coaches, Mums and Dads*. Gwynedd: Pesda Press.
- Horst, E. (2017). *The Rock Climber's Exercise Guide: Training for Strength, Power, Endurance, Flexibility, and Stability*. Guilford: Rowman in Littlefield.
- Jereb, B. (2001). Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let. *Šport*, 49(4), 60–62.
- Kovač, M. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport. Neobvezni izbirani predmet* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in Novak, N. (2001). *Učni načrt za izbirni predmet. Šport. Šport za zdravje. Izbrani šport. Šport za sprostitev*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola*. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Smith, P. (2009). *Climbing Games*. Gwynedd: Pesda Press.
- Stiehl, J. in Chase, D. (2008). *Traversing walls: 68 activities on and off the wall*. Colorado: University of Northern Colorado, Human Kinetics.

**Avtorji:** Jaka Došler, Šolski center Celje, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije, Marjeta Kovačin  
Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorja:** [jaka.dosler@gmail.com](mailto:jaka.dosler@gmail.com)



# IZVEDBA OSNOVNOŠOLSKIH PLAGALNIH ŠOL V NARAVI

Matej Drevenšek, Osnovna šola Dobrova

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Znanstveni prispevek*

## POVZETEK

S pregledom spletnih strani vseh slovenskih matičnih osnovnih šol (N=452) smo pridobili podatke za analizo izpeljave plavalnih šol v naravi (PŠvN). Raziskavo smo izvedli v šolskem letu 2016/2017 in v vzorec vključili vse tiste šole, ki so o izvedbi poročale na svojih spletnih straneh. Različne dejavnike izpeljave PŠvN (število izvedb, vključeni razredi, kraj izvedbe, čas izvedbe) smo analizirali glede na velikost šole in statistično regijo, v kateri je šola, pri tem pa smo za ugotavljanje razlik uporabili  $\chi^2$  test. Ugotavljamo, da so analizirane šole (N=333) izvedle več PŠvN (N=352), saj so nekatere v istem šolskem letu izvedle več kot eno PŠvN, med šolami pa obstajajo statistično značilne razlike v številu izvedb PŠvN glede na velikost šole ( $\chi^2=16,59$ ;  $p=0,00$ ) in statistično regijo ( $\chi^2=38,75$ ;  $p=0,00$ ). Kar 83,5% PŠvN je trajalo pet dni, v več kot polovico izvedb (54,3%) so bili vključeni petošolci, prevladovale so izvedbe v juniju in septembru (67,9%) ob morju (77%), ostale ŠvN pa so šole organizirale v slovenskih termalnih zdraviliščih. Najpogostejša izbira v Sloveniji je Ankaran (19,9% izvedb), številne šole pa poleg slovenskega (62,7%) izbirajo še hrvaško primorje (37,3%).

**Ključne besede:** šola v naravi, plavanje, osnovna šola, razred, dolžina, lokacija.

## UVOD

Zaradi življenjskega pomena za posameznikovo varnost je plavanje vključeno v učne programe številnih evropskih držav kot obvezna ali izbirna vsebina (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013). V slovenskem šolskem sistemu mora šola organizirati v drugem ali tretjem razredu 20-urni plavalni tečaj, znanje plavanja do stopnje plavalca pa učenci nadgradijo v šoli v naravi (ŠvN) (Kovač idr., 2011), kar po nacionalnem standardu pomeni, da skočijo na noge v vodo, preplavajo 50 metrov in med plavanjem izvedejo nalogo za varnost.

ŠvN je posebna vzgojno-izobraževalna oblika, kjer cel razred ali več oddelkov istega razreda odide v naravo, v čim bolj avtentično okolje, zunaj kraja stalnega bivanja učencev, njihovo bivanje pa traja najmanj tri dni («Šola v naravi», 2017). Po šolski zakonodaji mora šola v času obveznega šolanja ponuditi učencu vsaj eno ŠvN, pri tem pa je izbira vsebin prepuščena šoli, učni načrt za predmet šport pa navaja, da naj šola ponudi četrtošolcem plavalno ŠvN (PŠvN) z namenom, da učenci nadgradijo znanje plavanja, usvojeno na 20-urnem plavalnem tečaju (Kovač idr., 2011).

Statistične analize pristojnega ministrstva so redke, kažejo pa, da slovenske šole najpogosteje ponudijo naravoslovno ŠvN, med športnimi pa prevladuje PŠvN («Analiza ŠvN za koledarsko leto», 2014; Kodrnja, 2020). Njene osrednje vsebine so predvsem plavanje in dejavnosti v vodi, ob vodi, na njej ali pod njo, v povezavi z raziskovanjem naravoslovnih in kulturnih znamenitosti kraja, kjer poteka ŠvN («Šola v naravi», 2017). Osnovne šole morajo na svojih spletnih straneh predstaviti značilnosti svojih programov in organizacijo dela, torej tudi izvedbo različnih ŠvN.

S to raziskavo smo želeli ugotoviti, kdaj, kje in na kakšen način osnovne šole organizirajo PŠvN in kako to predstavijo na svetovnem spletu. Ker je organizacija take izvedbe pouka zapletena, nas je zanimalo tudi, ali na dejavnike izvedbe vplivata statistična regija, v kateri je šola, in velikost šole.

## METODE DELA

**Preizkušanci:** V raziskavo, izvedeno v šolskem letu 2016/2017, so bile vključene vse matične osnovne šole v Sloveniji (N=452), njihov seznam pa smo dobili na uradnih spletnih straneh pristojnega ministrstva (»Seznam osnovnih šol«, 2017). Po pregledu njihovih spletnih strani smo oblikovali vzorec tistih šol, ki so izvedle PŠvN in so to predstavile na svojih spletnih straneh (333 šol, ki so izvedle 352 PŠvN). Šole smo uvrstili v skupine po statističnih regijah (»Slovenske statistične regije in občine v številkah«, 2017) in po velikosti, pri tem pa smo uporabili naslednje merilo: majhna šola – do 250 učencev; srednje velika – med 250 in 450 učencev; velika – nad 450 učencev.

**Pripomočki:** Z opazovalno metodo smo s spletnim iskalnikom Google pridobili podatke s spletnih strani šol, pri interpretaciji in ponazoritvi podatkov pa smo si pomagali s programi Microsoft Excel 2013 in IBM SPSS Statistics 17. Razlike med posameznimi dejavniki izvedbe PŠvN glede na velikost šole in statistično regijo smo preverjali s  $\chi^2$  testom. Pri tem smo razlike označili kot statistično značilne pri 5% stopnji tveganja za napako.

**Postopek:** Pregled spletnih strani je potekal med 17. avgustom in 9. septembrom 2017 po posebnem protokolu. Informacije o PŠvN smo iskali v letnih delovnih načrtih šol, objavah, obveznih publikacijah šol, predstavitvah njihovih dejavnosti idr. V največji meri smo informacije pridobili v kombinaciji objav s publikacijami (N=107), takoj za tem pa prav tako v kombinaciji objav, a tokrat z letnim delovnim načrtom (N=102). Skupaj smo iz teh dveh virov pridobili podatke za skoraj polovico vseh osnovnih šol (46,2%). Sledijo informacije samo iz objav (N=78), v pomoč nam je bilo 38 letnih delovnih načrtov in 33 spletnih publikacij šol ter kombinacija slednjih dveh (N=35; 7,7%). Zanimala sta nas število učencev na šoli, saj smo s tem določili njeno velikost, in izvedba PŠvN (je izvedla, ni izvedla, ni podatkov, ni spletne strani ...). Tako smo dobili vzorec 333 šol, pri katerih smo v nadaljevanju zabeležili mesto pridobitve podatkov (objava, publikacija idr.), mesec izvajanja in trajanje PŠvN, razred, ki se je udeležil PŠvN, vrsto bivanja (hotel, počitniški dom), kraj in način izvedbe (primorje ali celina) ter državo izvedbe (Slovenija, Hrvaška).

## REZULTATI IN RAZPRAVA

**Predstavitev PŠvN:** Skoraj tri četrtine šol (N=333; 73,67%) je PŠvN izvedlo in podatke predstavilo na svojih spletnih straneh. Kar 19 šol (5,7%) je PŠvN organiziralo v opazovanem letu dvakrat, tako da je število izvedb 352. Kar 80 (17,7%) šol je izvedlo ŠvN, a z drugo vsebino, pri 39 šolah (8,63%) pa nismo pridobili uporabnih podatkov za našo raziskavo: kar pri 24 šolah (5,3%) ni bilo mogoče ugotoviti, katero vsebino so organizirale v ŠvN ali pa podatka preprosto ni bilo. Pri 14 šolah smo zaradi časa zbiranja podatkov (konec avgusta in začetek septembra) zamudili informacije o njihovih izvedbah, saj so spletne strani že preuredile za novo šolsko leto, ena od šol pa sploh ni imela spletnih strani. Med 333 šolami, vključenimi v vzorec, je bilo 96 velikih šol, 92 srednje velikih in 67 majhnih šol, za 78 šol pa ni bilo mogoče določiti njihove velikosti.

**Izvedbe PŠvN glede na velikost šole:** Ugotavljamo, da delež izvedb PŠvN narašča glede na velikost šol, razlike med skupinami pa so statistično značilne ( $\chi^2=16,59$ ;  $p=0,00$ ). Med velikimi šolami jih je 84,2% izvedlo PŠvN in podatke objavilo na spletu, med srednje velikimi je bilo takih 80% in med majhnimi samo 62%. Menimo, da je glavni vzrok za manj številčno izvedbo med majhnimi šolami predvsem v tem, da te zaradi manjšega števila učencev združijo po dva razreda in posledično vseh vrst ŠvN ne izvajajo vsako leto, kar sta pokazali tudi dve analizi pristojnega ministrstva (Kovač in Jurak, 2012), pri izvedbi pa pri njih prevladujejo naravoslovne ŠvN v domovih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), kjer je izvedba organizacijsko najenostavnejša (Kodrnja, 2020). Ugotavljamo tudi, da so podatki majhnih šol slabše dostopni, po mnenju Zobca (2017) pa je vzrok v majhnem številu zaposlenih in zato večji količini nalog vsakega posameznika.

**Izvedbe PŠvN glede na statistično regijo:** Med regijami obstajajo statistično značilne razlike glede na izvedbo PŠvN ( $\chi^2=38,75$ ;  $p=0,00$ ), kar pojasnjujemo s tem, da imajo statistične regije različne

pogoje za poučevanje plavanja, prav tako pa je različna ekonomska moč njihovih prebivalcev (Jurak, Kovač in Strel, 2002). Preglednica 1 prikazuje število šol, ki so izvedle PŠvN, in njihov delež v posamezni statistični regiji.

Preglednica 1

*Število šol, ki so izvedle ŠvN s plavalnimi vsebinami, in njihov delež glede na število šol v posamezni statistični regiji.*

Statistična regija	Število šol	Odstotek izvedb
Gorenjska	28	82,4%
Goriška	23	82,1%
Jugovzhodna Slovenija	26	72,2%
Koroška	16	94,1%
Obalno-kraška	10	43,7%
Osrednjeslovenska	79	86,8%
Podravska	55	70,5%
Pomurska	24	63,2%
Posavska	12	50%
Primorsko-notranjska	10	62,5%
Savinjska	41	73,2%
Zasavska	9	90%

Tri statistične regije, osrednjeslovenska, podravska in savinjska, vključujejo 52,6% (N=175) vseh šol, ki so izvedle PŠvN. Te regije imajo tudi večje število osnovnih šol glede na druge regije, nimajo pa najučinkovitejšega deleža izvedb glede na število šol v posamezni regiji. Najvišjega imata koroška (94,1%) in zasavska statistična regija (90%), saj v obeh le po ena šola (v koroški od 17-ih, v zasavski pa od desetih) ni izvedla PŠvN. Sledijo osrednjeslovenska (86,8%), gorenjska (82,4%) in goriška (82,1%). Ostale regije so izvedle manj PŠvN od povprečja celotne Slovenije (73,7%). Najnižji delež organiziranosti PŠvN je v obalno-kraški statistični regiji (42,7%), verjetno zato, ker so šole te regije ob morju ali v njegovi bližini, tamkajšnja pokrajina je otrokom poznana in ne predstavlja za njih novega okolja, zato plavanje izvedejo v obliki tečaja, učencem pa ponudijo vsebinsko drugačne ŠvN.

**Mesec izvedbe PŠvN:** Več kot dve tretjini šol (67,9%) najpogosteje izvede PŠvN junija (N=130; 36,9%) in septembra (N=109; 31%), saj je vreme takrat najprimernejše. Sledijo maj (N=58; 16,5%), april (N=13; 3,7%), oktober (N=13; 3,7%) in marec (N=11; 3,1%); v preostalih mesecih je bilo izvedenih pet ali manj PŠvN. Pet šol je izpeljalo PŠvN konec avgusta in tako začelo s šolskim letom še pred uradnim začetkom pouka, čeprav Pravilnik o šolskem koledarju za osnovne šole (2012) navaja, da naj šole ne izvajajo pouka med počitnicami. Prav tako nobena šola ni organizirala PŠvN februarja. Predvidevamo, da so razlogi v tem, da je del februarja namenjen zimskim šolskim počitnicam, ko termalna kopališča ponujajo svoje storitve družinam, hkrati pa je zaradi vremenskih razmer februar (skupaj z januarjem) namenjen tudi izpeljavi zimske ŠvN. Med analiziranimi šolami štiri niso navedle tega podatka. Ugotavljamo, da obstajajo statistično značilne razlike v izvedbi PŠvN junija in septembra oziroma med ostalimi meseci leta med slovenskimi regijami ( $\chi^2=36,64$ ;  $p=0,00$ ), ni pa statistično značilnih razlik glede na velikost šole ( $\chi^2=2,687$ ,  $p=0,26$ ).

**Dolžina PŠvN:** Večina analiziranih izvedb PŠvN (N=294; 83,5%) je trajala pet dni, deset izvedb pa štiri dni, krajših izvedb (dvo- ali tridnevni) nismo zasledili, pri 21 spletnih predstavitev pa podatka o trajanju PŠvN nismo našli. Več dni so učenci preživeli v 27 PŠvN (7,7%), od tega jih je 24 trajalo šest dni, dve sedem dni in ena celo osem dni. Daljše PŠvN so učinkovite, saj dolžina trajanja povečuje možnost, da se vsi učenci naučijo plavati (Kristan, 2010). S tem te šole sicer kršijo Pravilnik o šolskem koledarju za osnovne šole (2012), ki navaja, da so nedelje pouka prosti dnevi. Pravilnik prav tako omenja sobote kot pouka proste dneve, razen če ni z letnim delovnim načrtom določeno drugače. Večina teh PŠvN je bila izvedena na Hrvaškem (77,8% izvedb, daljših od pet dni), kar pomeni, da so šole za prevoz porabile precej časa; pri krajši izvedbi bi bila količina ur, namenjenih plavanju, manjša, s tem pa bi bila manjša tudi kakovost poučevanja.

**Razredi, ki se najpogosteje udeležijo PŠvN:** Največ ŠvN s plavalnimi vsebinami (N=191; 54,3%) je bilo organiziranih za petošolce. Tudi analiza pristojnega ministrstva (2014) kaže, da šole izpeljejo največ ŠvN (ne glede na njihovo vsebino) prav v 5. razredu. Kljub temu da učni načrt za predmet šport (Kovač idr., 2011) in Kristan (2010) navajata, da je smotrno PŠvN s plavalnimi vsebinami uvrstiti v 4. razred, je bilo takšnih izvedb le 64 (18,2%). Vzrok je najverjetneje v sofinanciranju pristojnega ministrstva le ene ŠvN v času učenčevega šolanja, pri tem pa dobijo šole sredstva glede na število njihovih petošolcev (»Šola v naravi«, 2017). S 54 izvedbami (15,3%) je bila tretja najpogostejša izbira 3. razred, tri izvedbe pa so bile namenjene tudi učencem 2. razredov. V teh primerih so šole izvedle obvezni 20-urni plavalni tečaj v okviru PŠvN. Kar 16 šol, posebej tistih, ki v svoji bližini nimajo primerne bazena za učenje plavanja, je poleg PŠvN v 3. razredu organiziralo še eno PŠvN v višjih razredih. Nekoliko presenetljivo je bilo nekaj PŠvN organiziranih tudi za učence 6. razredov (N=10), ena pa za učence 7. razredov. Predvidevamo, da so to možnost izkoristile nekatere od šol, ki imajo oddelke s prilagojenim izobraževalnim programom in so v enem letu organizirale dve PŠvN, posebej tudi za učence višjih razredov, saj dobijo skladno s Pravilnikom o financiranju šole v naravi (2004) za te oddelke sofinancirano ŠvN dvakrat v času njihovega obveznega šolanja. Majhne šole zaradi manjšega števila učencev in racionalnejše organizacije združujejo več razredov, za katere organizirajo ŠvN. Takšnih izvedb je bilo 23 (6,5%). Največkrat so združili 4. in 5. razred (N=10) ter 3. in 4. razred (N=7), ostale pa manjkrat. Pri šestih izvedbah podatka o razredu, v katerem so izvedli ŠvN, nismo zasledili. S  $\chi^2$  testom smo ugotovili, da ni statistično značilnih razlik v trajanju PŠvN med majhnimi, srednje velikimi in velikimi šolami ( $\chi^2=4,49$ ;  $p=0,11$ ), so pa razlike statistično značilne glede na regije ( $\chi^2=42,27$ ;  $p=0,00$ ).

**Kraj in način izvedbe PŠvN:** V Sloveniji je bilo organiziranih 70,7% PŠvN (N=249), nekaj več kot četrtina (N=101; 28,7%) na Hrvaškem, pri dveh izvedbah pa nismo razbrali podatka o lokaciji (0,6%). Slovenija skupaj z bližnjo hrvaško obalo ponuja dovolj dobre pogoje za izvedbo PŠvN, saj imajo številne občine ali podjetja v posameznih občinah še vedno svoje počitniške domove na Hrvaškem (npr. turistično naselje Bučanje pri Nerezinah, VIRC Materada pri Poreču itd.).

Glede vpliva velikosti šole na to, kje jo bo šola izvedla, smo ugotovili, da so razlike sicer majhne, a statistično značilne ( $\chi^2=6,03$ ;  $p=0,49$ ). Izkazalo se je sicer, da so jih v Sloveniji največ izvedle srednje velike šole (79,4%), najmanj pa velike (64,1%). Obstajajo tudi statistično značilne razlike med regijami glede na izbiro države za izvedbo PŠvN ( $\chi^2=28,08$ ;  $p=0,00$ ).

PŠvN, izvedena ob morju, se gotovo razlikuje od tiste, ki je izvedena na celini, tako v načinu izvedbe plavalnih vsebin (v slani vodi), kot tudi glede naravoslovno-družbenih vsebin, ki so povezane s pokrajino in dejavnostmi, ki jih ponuja okolica (Kristan, 2010). Ker ima Slovenija le 43 km obale (»Slovenska obala«, 2019), morajo šole iskati priložnosti tudi v izvedbi v termalnih kopališčih na celini. Na podlagi ugotovitev Juraka idr. (2002) vidimo, da se je delež izvedb v primorju zmanjšal: v šolskem letu 2016/2017 je 77% (N=271) šol organiziralo PŠvN ob morju, pred sedemnajstimi leti pa je bilo takšnih šol kar 83,6%. Ostale šole (N=78; 22,2%) so PŠvN izvedle v kopališčih oziroma zdraviliščih, za tri (0,85%) nismo mogli ugotoviti kraja izvedbe.

Hrvaško primorje je še vedno zelo priljubljeno, saj so šole tam izvedle kar 101 (37,3%) PŠvN, v slovenskem primorju pa je bilo izvedenih 170 (62,7%) PŠvN. Delež izvedb v Sloveniji je nižji od tistega iz leta 2002 (74%) (Jurak idr., 2002). Izpeljava ŠvN v Sloveniji je tudi z organizacijskega in zakonodajnega vidika za šolo lažja, saj se učitelju izplačajo materialni stroški dela (terenski dodatek) v €, lažje je urejati zavarovanje otrok in zagotoviti njihovo zdravstveno varstvo. Med izvedbami na celini (N=78) so šole v šolskem letu 2016/2017 organizirale PŠvN samo v Sloveniji, leta 2002 pa tudi v hrvaških bazenskih kopališčih (Jurak idr., 2002).

Šole so za izvedbo PŠvN izbrale 33 različnih krajev, v šestih predstavljenih spletnih predstavitev pa šole kraja izvedbe niso navedle. Najpogostejša izbira je bil Ankaran (N=70; 19,9%). V tem kraju so učenci v večini plavanje osvajali in utrjevali v prostorih Rdečega križa na Debelem rtiču (N=54), za ostale izvedbe pa so bile objave na spletu premalo natančne, da bi lahko z gotovostjo razbrali, kje v Ankaranu naj bi PŠvN potekala. Tudi raziskava Juraka idr. (2002) kaže, da so že takrat kot

najpogostejšo izbiro šole navedle Ankaran, predvsem letovišče Debeli Rtič, saj ima velik zunanji olimpijski bazen, morje ter pokrit bazen, ki ga lahko obiskovalci uporabljajo čez celo leto (»Zdravilišče Debeli rtič«, 2019). Druga najpogostejša izbira (N=30) so Terme Čatež. Na tretjem mestu je Poreč, ki so ga šole izbrale 27-krat in je s tem tudi najpogostejša izbira na Hrvaškem. Sledi ČŠOD Burja (Seča pri Portorožu), ki je največkrat obiskan dom ČŠOD (N=22); je edini dom, ki ima lasten bazen (ostali uporabljajo bazene bližnjih hotelov) z možnostjo poučevanja plavanja celo leto. Med pogostimi izbirami so še Krk (najpogosteje Baška) (N=20), Koper (N=19) in Strunjan ter Savudrija (oba N=18).

**Omejitve raziskave:** Raziskava ima nekaj omejitev: a) način pridobivanja podatkov – ti so bili pridobljeni s pomočjo spletnih strani posameznih šol, za večjo verodostojnost podatkov pa bi potrebovali poročila o uresničitvi letnega delovnega načrta vsake šole; b) obdobje zbiranja podatkov – nekaj spletnih strani smo pregledali meseca septembra, torej v začetku novega šolskega leta, ko so nekatere šole že posodobile svoje spletne strani, odstranile objave in podatke za prejšnje šolsko leto ter nam tako onemogočile vpogled v njihovo organizacijo PŠvN v preučevanem šolskem letu; c) enkratno zbiranje – ker smo podatke zbirali samo v šolskem letu 2016/2017, se je lahko zgodilo, da nekatere manjše šole niso bile vključene v raziskavo, saj PŠvN ne izvajajo vsako leto; rezultati bi lahko bili tudi nekoliko drugačni, če bi raziskavo izvedli katero drugo šolsko leto ali pa bi v raziskavo vključili podatke za več šolskih let.

## SKLEP

Namen raziskave je bil dobiti natančnejši vpogled o izpeljanih PŠvN. Ugotovili smo, da je v šolskem letu 2016/2017 skoraj tri četrtine slovenskih osnovnih šol izvedlo PŠvN, nekatere celo dve, delež izvedb pa je statistično značilno odvisen od velikosti šole in statistične regije. Največkrat so bile PŠvN izvedene meseca junija za učence 5. razreda in so trajale v večini 5 dni. Poleg Slovenije je za izvedbo PŠvN zanimivo tudi hrvaško primorje, kjer imajo številne slovenske občine svoje počitniške domove. Sicer prevladujejo izvedbe PŠvN ob morju (77%), čedalje več pa je tudi izvedb v termalnih zdraviliščih z bazeni, kjer lahko šole izvedejo PŠvN tudi v drugih mesecih. Pri tem šole niso odvisne od vremena, zato je lahko takšna organizacija učinkovitejša.

Ugotovili smo tudi, da bi šole morale v večji meri izkoristiti objave o PŠvN na svojih spletnih straneh, tako za promocijo kot tudi za informiranje staršev in druge javnosti. Dobri dve tretjini šol je objavo sicer imelo, vendar so bile v večini pomanjkljive, natančnejše informacije pa smo tako pridobili iz drugih dokumentov (publikacija in letni delovni načrt), ki pa za starše in širšo javnost niso tako zanimiv vir. Šole bi lahko za svoje predstavitve v večji eri izkoriščale tudi družabna omrežja. Samo pri eni šoli smo namreč našli podrobnejše podatke tudi na Facebooku. Podatke bi bilo smiselno preveriti in dopolniti s poročili o izvedbah posameznih PŠvN, saj bi tako dobili bolj realno sliko, vendar so ti podatki težko dostopni, saj se jih ne zbira centralno. Vseeno lahko trdimo, da je PŠvN s svojo več kot petdesetletno tradicijo trdno zasidrana v slovenskem šolskem prostoru in da je prav zaradi nje delež plavalcev s Sloveniji visok, utopitev zaradi neznanja plavanja pa je izjemno malo.

## VIRI

*Analiza ŠVN za koledarsko leto* (2014). (28.8.2017). Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/pdf/Analiza\\_SVN\\_2014.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/pdf/Analiza_SVN_2014.pdf)

Evropska komisija/EACEA/Eurydice (2013). *Športna vzgoja in šport v šolah v Evropi*. Poročilo Eurydice. Luxembourg: Založba Evropske unije.

Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). *Bazenska kopališča v Sloveniji*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kodrnja, E. (2020). *Šole v naravi v Sloveniji in tujini* (Magistrska naloga, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=103525&lang=slv>

Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola*. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_)
- Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2 – Predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Pravilnik o financiranju šole v naravi (2004). *Uradni list RS, št. 61/04, 70/08 in 61/09 (12.9.2017)*. Pridobljeno iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV5933>
- Pravilnik o šolskem koledarju za osnovne šole (2012). *Uradni list RS, št. 50/12 in 56/12 – popr. (18.6.2017)*. Pridobljeno iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11347>
- Seznam osnovnih šol*. (17.8.2017). Pridobljeno iz <https://krka1.mss.edus.si/registriweb/Seznam1.aspx?Seznam=2010>
- Slovenska obala* (12.3.2019). Pridobljeno iz: <https://sites.google.com/site/slovenskaobala21/dolzina>
- Slovenske statistične regije in občine v številkah 2017* (17.8.2017). Pridobljeno iz <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6723>
- Šola v naravi*. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_pedsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/osnovno\\_solstvo/sola\\_v\\_naravi/](http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/sola_v_naravi/)
- Zdravilišče Debeli rtič* (12.3.2019). Pridobljeno iz: [http://www.zdravilisce-debelirtic.org/PONUDBA\\_ZA\\_VRTCE\\_OSNOVNE\\_SOLE\\_V\\_NARAVI\\_IN\\_SPORTNE\\_PRIPIRAVE/](http://www.zdravilisce-debelirtic.org/PONUDBA_ZA_VRTCE_OSNOVNE_SOLE_V_NARAVI_IN_SPORTNE_PRIPIRAVE/)
- Zobec, T. (2017). *Izvedba in spletne predstavitve zimskih šol v naravi osnovnih šol iz Podravske statistične regije* (Magistrska naloga, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=104879&lang=slv>

**Avtorja:** Matej Drevenšek, OŠ Dobrova, Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Kontakt avtorja:** [matej.drevensek@gmail.com](mailto:matej.drevensek@gmail.com)

# MEDPREDMETNI ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE

Ivan Kukovič, Osnovna šola Lesično

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer športnega dne, v katerem je bilo v ospredju medpredmetno povezovanje športa z geografijo, zgodovino, biologijo, slovenščino, podkrepljeno z uporabo informacijske tehnologije. Učenci se razlikujejo po tem, kako najlažje usvojijo novo sporočilo. Vsi pa največ pridobijo, če jim omogočimo, da vključijo vse čute, zato je bil športni dan zasnovan za učence različnih zaznavnih stilov. Cilji športnega dne so bili spoznati okolico šole in kraja, se gibati in ob tem razvijati trajne športne navade, razvijati in poglobiti pozitivne odnose med učenci samimi ter med učenci in učitelji, obenem pa pri učencih ozavestiti uporabno vrednost in predstaviti možnosti uporabe aplikacije *Actionbound* na prenosnem telefonu, pri čemer je informacijska tehnologija prispevala k večji motivaciji načrtovanega in realiziranega dneva. Namen načrtovanja in izvajanja takšnih dni dejavnosti je v tem, da bi znanja in veščine, ki jih razvijamo v učnem procesu pri različnih šolskih predmetih, učenci lahko v lokalnem okolju smiselno povezali in nadgradili v uporabno, vseživljenjsko znanje.

**Ključne besede:** športni dan, medpredmetno povezovanje, prenosni telefon, aplikacija *Actionbound*.

## UVOD

Medpredmetno povezovanje kot sodoben način poučevanja je na osnovni šoli (OŠ) Lesično sestavni del letnih priprav na pouk. Pri pouku ga izvajamo v različnih kombinacijah kot enopredmetne navpične in vodoravne ter večpredmetne kurikularne povezave. Le-te nadgrajujemo in prilagajamo različnim generacijam. V tem šolskem letu smo medpredmetno povezali šport, naravoslovje, zgodovino, geografijo, slovenščino in likovno umetnost s celostnim športnim dnevom, ki je potekal po Vodni učni poti Lesično-Pilštanj. Šport je predmet, pri katerem je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih vsebin, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika, kot so vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, prometna vzgoja, knjižnično-informacijsko znanje, kulturna vzgoja, informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) (Kovač idr., 2011). Dejavnosti smo dodali uporabo prenosnih telefonov in spletne aplikacije *Actionbound*, kjer so imeli učenci navodila za pot in naloge.

Šola 21. stoletja mora usposobiti učenca za vseživljenjsko učenje, da se bo znal učiti, znal misliti in da bo postal socialno sprejet član družbe, ki bo pripravljen sprejemati člane iz drugih različnih svetov (Širec idr., 2011). Zelo pomembna je učenčeva izkušnja, njegova miselna dejavnost, sodelovanje in soočanje z življenjskimi problemi in reševanje novih problemov, kar zagotovo lahko uresničimo z medpredmetnim povezovanjem. Kakšen pa mora biti pouk, da bo učencem dal takšno popotnico? Priložnost nam nudi medpredmetno načrtovanje, ki temelji na povezovanju med predmetnimi področji. Pri tej vrsti načrtovanja je potrebno, da učitelji najprej poiščejo tiste cilje, ki so predmetom skupni in nato zapišejo še preostale cilje posameznega predmeta. Medpredmetno načrtovanje je za učitelja zahtevno, saj zahteva dobro poznavanje učnega načrta za vse predmete, razsodnost in širino, izhajati mora iz psihosocialnega razvoja otroka in graditi na učenčevem predznanju. Najučinkoviteje se takšne medpredmetne povezave izvajajo ob dnevih dejavnostih, projektnih tednih, različnih oblikah šole v naravi. Na šolah se ga poslužujejo, kadar načrtujejo projektne tedne in ob izvedbi naravoslovnih, kulturnih, tehniških dni dejavnosti (Novak, 2005). Na takšen način smo jo, z izvedbo športnega dne, realizirali na OŠ Lesično in jo nadgradili z osmišljeno uporabo IKT. Čeprav tehnologija sama po sebi še ne pomeni večje kakovosti pouka in učenja, lahko premišljeno načrtovanje in izvajanje ustreznih didaktičnih pristopov in strategij, ki vključujejo IKT, pomembno vpliva na kakovost poučevanja in učenja (Urbančič idr., b. d.).



Športni dnevi so celodnevne športne dejavnosti, ki imajo pomembne vzgojno-izobraževalne učinke. Smiselno morajo biti razporejeni skozi celo leto in namenjeni vsem učencem. Njihov osnovni namen je fiziološka učinkovitost, poučnost, prijetnost in zabavnost, medsebojno spoštovanje med učenci in učitelji celotnega učiteljskega zbora. Športni dnevi morajo biti pestri, intenzivni in povezani z naravoslovnimi in ekološkimi dejavnostmi. Cilji športnega dne so:

- zadovoljiti potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti;
- razvedriti in sprostiti učence ter nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine;
- vplivati na osebni razvoj učencev (sodelovanje v skupini, premagovanje težav, kulturni odnos do drugih in narave, spoštovanje svojih dosežkov ter dosežkov drugih, utrjevanje samozavesti);
- oblikovati trajne športne navade, oblikovati pristen spoštljiv in kulturn odnos do narave kot posebne vrednote in
- razvijati in poglobljati pozitivne odnose med učenci ter učenci ter učitelji, predvsem pa povezovati šport z različnimi vsebinami (naravoslovjem, kulturnimi značilnostmi pokrajine, posebnosti prebivalcev, telesno obremenitvijo in odzivanjem organizma nanjo (Kovač in Jurak, 2012).

## NAČRTOVANJE IN IZVEDBA MEDPREDMETNEGA ŠPORTNEGA DNE

Na OŠ Lesično smo medpredmetno povezovanje vključili v izvedbo športnega dne. Povezovalni element je predstavljala Vodna učna pot Lesično-Pilštanj, ki je nastala na pobudo šole. Postavljena je bila v šolskem letu 2013/2014 v sodelovanju s Kozjanskim parkom in podporo Občine Kozje. Sestavljena je iz šestih opazovalnih mest z informacijskimi tablami, kjer se lahko opazuje in raziskuje narava ter bogata kulturna preteklost kraja kot celota ali le kot del poti. Celotna trasa je dolga 1800 m, za izvedbo športnega dne pa smo pot podaljšali na 6000 m.

Sodelovanje (učitelj športa ter učiteljica zgodovine in geografije) se je začelo z izmenjavo idej ter diskusijo o cilju, pričakovanih rezultatih in načinih izvedbe. Ko sva oblikovala smernice, je sledilo načrtovanje. Z akcijskim načrtom sva opredelila potek športnega dne.

Po predhodno prehojeni poti sva pripravila orientacijska navodila s smerjo poti in zemljevidom. Ključni pomen nama je predstavljala varnost udeležencev. Glede na potek vodne učne poti sva zaradi vremenskih razmer izključila nevarne odseke.

Sledil je premišljeno izdelan nabor različnih dejavnosti za učence. Navodila in naloge sva učencem pripravila na delovnih listih. Vnesla sva jih tudi v brezplačno interaktivno aplikacijo *Actionbound*, ki omogoča pripravo dejavnosti na terenu. Učenci se postavijo v vlogo raziskovalcev in rešujejo posamezne naloge z uporabo prenosne naprave (pametnega telefona oz. tabličnega računalnika). Z njeno pomočjo odkrivajo skrivnosti in zanimivosti okolja, hkrati pa so naloge sestavljene tako, da se učenci med reševanjem gibajo. Aplikacija je zato odlična za medpredmetno povezovanje (Šket, 2019, str. 5). Z nalogami v aplikaciji je bila učencem omogočena uporaba prenosnih naprav pri izvedbi športnega dne.

Sledilo je preverjanje aplikacije na terenu in predstavitev učiteljskemu zboru. Poleg tega, da so se učitelji seznanili z delovanjem aplikacije, so bili kritični sodelavci, ki so ovrednotili vprašanja in odgovore ter podali predloge izboljšav. Po razredih sva preverila, koliko pametnih telefonov je na razpolago. Ker jih vsi učenci nimajo ali pa nimajo možnosti uporabe mobilnih podatkov, smo se dogovorili, da nama bodo v pomoč zlasti razredniki s svojo IKT tehnologijo. Z izboljšavami sva dopolnila dejavnosti in jih ponovno preizkusila na terenu. Nato sva pozvala učence, da tisti, ki bodo na športnem dnevu uporabljali mobilne naprave, predhodno nanje naložilo aplikacijo *Actionbound*.

Športni dan smo začeli z ogrevalnimi vajami na igrišču. Nato so se oblikovale razredne ekipe, se poimenovala, pri mizi posnele začetno QR kodo za vstop v "Bound" Športni dan in vpisale svoje ime. Hkrati se je vsaka skupina opremila z zemljevidom, navodili in nalogami na delovnih listih. Prejeli so tudi natančna navodila, namenjena varnosti udeležencev (hoja po cesti, prečkanje). Sledila je hoja po

začrtani poti. Na posameznih točkah so učenci reševali zadane naloge, ki so se navezovale na poznavanje šolskega okoliša. Po prehojeni poti in rešenih nalogah so rezultate oddali v omenjeni aplikaciji. Aplikacija omogoča takojšnjo analizo oddanih nalog in odgovorov. Vidno je, katera ekipa je najhitreje in najuspešneje reševala zadane naloge. V nadaljevanju je omogočeno, da opravimo analizo po posameznih nalogah izbirnega tipa, posebej pa je mogoče pogledati tudi zbirnik fotografij.

Po izvedenem športnem dnevu smo analizirali dejavnost. Učenci so bili navdušeni nad izvedbo športnega dne. Analiza je bila narejena s pomočjo spletnega orodja Mentimeter. Všeč jim je bila osmišljena uporaba pametnih telefonov (fotografiranje, selfiji, QR kode za poslušanje ptic, odgovori na vprašanja ...). Povedali so, da je športni dan hitro minil in bili začudeni, da so lahko z lahkoto opravili šestkilometrsko pot. Z realiziranim športnim dnevom so učenci in učitelji ponovili, ali se seznanili z naravno-geografskimi značilnostmi kraja, ki so obsegale floro, favno, hidrološke značilnosti, in z družbeno-geografskimi značilnostmi, kot sta zgodovina kraja in šolstva ter ohranjanjem kulturne dediščine, kar je izpostavil tudi učiteljski zbor.

## SKLEP

Medpredmetno povezovanje pri izvedbi športnega dne je primer dobre prakse, pri kateri so učenci podrobneje spoznali šolski okoliš. Ves čas so bili miselno in gibalno dejavni. Bili so postavljeni v ospredje, znotraj ekip so dejavno raziskovali Vodno učno pot Lesično-Pilštanj in med seboj sodelovali ter se družili. Sama priprava zahteva veliko načrtovanja, usklajevanja in dobro poznavanje učnih načrtov (Kolnik, Otič, Cunder, Oršič in Lilek, 2011; Kovač idr., 2011; Kunaver idr., 2011) in kraja. Kakovost dneva dejavnosti pa s tem dosega višjo raven. Medpredmetni športni dan je dober primer povezovanja več predmetov s športom, hkrati pa primer uspešnega timskega dela med učitelji.

Refleksija, ki je bila opravljena po zaključku medpredmetnega povezovanja, je pokazala več prednosti kot slabosti.

Prednosti, ki jih želim izpostaviti, so sledeče: Uporaba mobilnih naprav pri izvedbi športnega dne je predstavljala veliko motivacijo in radovednost pri učencih. Ogromno znanja smo podali in ponovili na zanimiv, nevsakdanji in sodoben način. Učenci in učitelji so se družili. Pri reševanju nalog je bilo potrebno sodelovalno učenje. Način izvedbe športnega dne je odvrnil pozornost od telesnega napora. Učencem je bila predstavljena osmišljena uporabo prenosnih naprav v izobraževalne namene ne samo pri športu, ampak tudi pri medpredmetnem povezovanju športa z drugimi obveznimi in izbirnimi predmeti.

Pri slabostih želim izpostaviti, da nas je presenetila slaba odzivnost učencev glede uporabe njihovega telefona in mobilnih podatkov. Prav zahteva po pametnem telefonu in mobilnih podatkih predstavljata minus. V ta namen smo pripravili tudi delovne liste, tako da lastništvo in uporaba pametnega telefona nista prestavljala oviro za izpeljavo športnega dne. Sama priprava športnega dne zaradi specifičnosti zahteva precej več časa kot sicer, saj je bilo treba večkrat prehoditi pot in preizkusiti delovanje aplikacije na terenu.

Osnovni namen je bilo prikazati uporabnost prenosnega telefona in aplikacije v konkretni situaciji na terenu. Cilj je bil v celoti uresničen, učenci in učenke pa so spoznali še eno izmed možnosti, ki jih ponuja praktična uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju.

## VIRI

- Kolnik, K., Otič, M., Cunder, K., Oršič, T. in Lilek, D. (2011). *Program osnovna šola. Geografija. Učni načrt*. Pridobljeno iz [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_geografija.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_geografija.pdf).
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Pridobljeno iz [https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf).

- Kunaver, V., Brodnik, V., Gaber, B., Potočnik, D., Gabrič, A. Šifrer, M. ... Razpotnik, J. (2011). *Program osnovna šola. Zgodovina. Učni načrt*. Pridobljeno iz [https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_zgodovina.pdf](https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_zgodovina.pdf).
- Novak, M. (2005). *Vloga učitelja v devetletni osnovni šoli*. Nova Gorica: Educa.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športno programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., ... Lazar, J. (2011). (2011). Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 9(1), 33–58. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- Šket, J. (2019). Actionbound. V K. Kobe, J. Šket, V. K. Ivačič, K. Žibert in B. Marčinković (ur.), *Ukrotimo kompetence 21. stoletja. Priročnik za učitelje. 2. modul izobraževanja – sodelovalni* (str. 5–11). Bistrica ob Sotli: OŠ Bistrica ob Sotli.
- Urbančič, M., Radovan, M., Bevčič, M., Droždek, S., Hladnik, M., Jedrinović, S. ... Štefanc, D. (b. d.). *Strokovne podlage za didaktično uporabo IKT v izobraževalnem procesu za področje družboslovja in humanistike*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Univerza v Ljubljani.

**Avtor:** Ivan Kukovič, Osnovna šola Lesično  
**Kontakt avtorja:** [ikukov@gmail.com](mailto:ikukov@gmail.com)

# PROGRAM UČENJA OSNOVNIH ERGONOMSKIH PRISTOPOV V ZDRAVSTVENI NEGI PRI ŠPORTNI VZGOJI NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA IN KOMPLEKS VAJ ZA MOČ TER GIBLJIVOST HRBTENICE

Jasmina Mauko Dimovski, Srednja zdravstvena šola Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Učinkovito in optimalno delovanje zdravstvenega delavca v negovalni negi zahteva primerno izobrazbo, dobro telesno zmogljivost in socialne veščine, kot sta sodelovanje v parih ter vzajemno delovanje.

Športni pedagog, ki poučuje na zdravstvenih šolah, lahko izbira med široko paleto predmetov za medpredmetno povezovanje. Na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani zelo dobro sodelujemo s predmetom zdravstvena nega, ki obravnava ergonomijo v poklicih tehnika zdravstvene nege in bolničarja negovalca. Telesne obremenitve (npr. dvigovanja bremen, obračanja, sklanjanja) pri negovalnem delu s pacienti lahko športni pedagog dobro predstavi teoretično in praktično pri pouku športne vzgoje. Predstavljamo primer vadbe na švedski skrinji, kjer dijaki vadijo ergonomske prijeme v parih, in primer vadbene enote v programu zdravstvena nega in bolničar negovalec, kjer krepimo hrbtno in trebušno miškulaturo.

**Ključne besede:** ergonomija, zdravstvo, športna vzgoja, medpredmetno povezovanje, krepilne vaje.

## UVOD

### Kaj je ergonomija in njen namen

Ergonomija je celota uporabnih znanj o skladnosti človekovih telesnih in duševnih zmožnosti z delovnim in življenjskim okoljem (Leskovic, Šalda, Kren, Novak in Laznik, 2018). Je sorazmerno mlada veda, usmerjena v preučevanje povezave med obremenitvami delovnega okolja in zahtevami delovnih opravil ter zmogljivostjo delavca, njegovo utrujenostjo in učinkovitostjo. Interdisciplinarno preučuje delovne obremenitve in išče razbremenitve, kadar povzročajo delavcu neudobje ali celo prekoračujejo tolerančno mejo (Stričević, 2010). Delovno mesto samo po sebi je tako bolj udobno in manj utrujajoče. Zato sta glavna cilja ergonomije humanizacija dela in visoka produktivnost (Stričević, 2010). Pri oblikovanju delovnih mest pomenijo temelj dejanske humanizacije dela ergonomska načela, ki vključujejo antropometrijo, fiziologijo, organizacijo in psihosocialne dejavnike (Stričević, 2010).

Ergonomija obravnava odnos človek – delovno okolje skozi obremenitev človeka na delovnem mestu tako s fizičnega (funkcija telesa pri delu) kot psihološkega vidika (duševno razpoloženje delavca) (Stričević, 2010). Pri tem igrata odločilno vlogo drža telesa pri delu in obremenitve. Obremenitve na delovnem mestu povzročajo kronična in tudi poklicna obolenja. Delovna mesta in delovna sredstva morajo biti prilagojena delavčevim fiziološkim in psihofizičnim sposobnostim, s čimer se prepreči neposredno prenaprezanje mišično-skeletnega sistema. Od psihičnih obremenitev je najpomembnejši dejavnik monotonija, ki izčrpava delavca tako telesno (isti gibi) kot psihično (Stričević, 2010).

Za humano oblikovano delo je treba ob poznavanju delovnega mesta in metod dela dobro poznati človeka in njegove zmožnosti za izvedbo dela, zagotavljati zanesljivost pri delu in primerno delovno okolje (Stričević, 2010). Prav delovno okolje ima velik vpliv na kakovost in količino opravljenega dela. Če so tehnične rešitve dela slabe, skoraj zagotovo sčasoma privedejo do delavčeve oboletosti (Stričević, 2010). Oblikovanje in fiziološko normiranje delovnih mest (delovnega okolja, delovnih razmer in sredstev za delo) morata sloneti na sodobnih načelih ergonomije dela (Stričević, 2010).

## **Delo v zdravstvu in ergonomija**

Delo v zdravstvu je zahtevno, saj povzroča neprestano obremenitev hrbtenice. Zaradi narave dela so zdravstveni delavci rizična skupina za nastanek bolečine v hrbtenici, še posebej v križu. Stričević (2010) navaja z raziskavami dokazano povezavo med prostočasno gibalno dejavnostjo in bolečino v križu. Ugotovili so, da 80% zdravstvenih delavk, zaposlenih na ortopedskih oddelkih, in 70% zdravstvenih delavk, zaposlenih na intenzivnih oddelkih, ki so redno gibalno dejavne, ne navaja bolečin v ledvenem predelu hrbtenice. Nasprotno pa je 62% zdravstvenih delavk iz ortopedskih oddelkov in 64% zdravstvenih delavk iz intenzivnih oddelkov poročalo, da niso gibalno dejavne v prostem času in posledično navajajo prisotnost bolečine v križu.

V osemtedenskem programu gibalne dejavnosti (aerobne vaje in vadbe moči dvakrat tedensko po 45 minut) so raziskovalci ugotovili, da je gibalna dejavnost statistično pomembna pri zmanjševanju pojavnosti bolečine v križu pri zdravstvenih delavkah tudi 12 mesecev po končani izvedbi programa (Stričević, 2010).

Do velikih statičnih obremenitev hrbtenice privedejo različni funkcionalni vzorci, ki jih zdravstveni delavci izvajajo pri svojem delu, ki zahteva nenehno prepogibanje, sklanjanje in dvigovanje ter premeščanje bremen. Zato ergonomija v zdravstveni negi preučuje delovno okolje in obremenitve zdravstvenih delavcev ter predstavlja načine dela, delovne pogoje in sredstva za manj obremenjujoče, uspešno in varno delo.

Pri poklicnem delu naj bi bili obremenjenost in obremenitev v ravnovesju. Ker pa je to ravnovesje pri delu zdravstvenih delavcev zelo pogosto porušeno, pride do preobremenjenosti, kar vodi do patoloških reakcij v telesu in posledično do poslabšanja kazalnikov negativnega zdravja (Stričević Balantič, Turk in Čelan, 2006).

Ko govorimo o ergonomiji, sta varnost in ugodje pri pacientu ter zdravstvenem osebju prav tako zelo pomemben dejavnik. V številnih državah so se začeli dejavno ukvarjati s problematiko zmanjšanja telesne obremenitve zdravstvenih delavcev. Na Finskem so oblikovali sistem metod in tehnik varnega dvigovanja in premikanja pacientov, ki se imenuje ergonomija v zdravstveni negi (Par, 2003). Osnovna ideja sistema je, da se pacient in zdravstveno osebje ne poškodujejo, ko prenašajo in dvigujejo bremena. Pacientu ne povzročajo bolečin in jim ne delajo škode. Prav tako pa pravilna uporaba metod in tehnik varuje hrbtenico pri zdravstvenem osebju in s tem zmanjšuje možnost nastanka bolečine v hrbtenici.

## **BIOMEHANIKA PRI OBREMENTVI HRBTENICE**

Glavna funkcija hrbtenice je prenašanje bremen, gibanje telesa in glave ter zaščita kostnega mozga in živčnih končičev, ki izhajajo iz mozgovine proti mišicam in krvnim organom. Skladno z načeli biomehanike anatomija hrbtenice omogoča optimalno izvršitev navedenih funkcij. Hrbtenica je sestavljena iz vretenc, ki so med seboj povezana z medvretenčnimi sklepi in ploščico, vezmi, žilami in živci. Vretenca imajo več izrastkov (trnasti, stranski, sklepni), ki so narastišča in opora za vezi ter mišice med enim ali več gibalnimi deli. Hrbtenica deluje kot elastična palica s sposobnostjo tridimenzionalne gibljivosti (Stričević, 2010). Funkcija hrbtenice se lahko spreminja zaradi staranja, bolezni in možnih poškodb. Zato je dobro poznati in razumeti biomehaniko hrbtenice, vpliv patoloških sprememb na anatomske strukture in njihove funkcije (Stričević, 2010).

Obremenitev hrbtenice se meri na petem ledvenem vretencu, ker je identificirano kot najšibkejše vretenca hrbtenične strukture. Raziskave omenjajo, da je pri poškodbah hrbtenice najpogosteje prizadeto peto ledveno vretenca in redko druga (Stričević, 2010).

Velik razpon med največjimi obremenitvami hrbtenice pri delu je posledica številnih dejavnikov, kot so starost, spol, površina krovne ploskve vretenca, ledveni nivo in struktura hrbtenice.

Sila mase zgornjega dela telesa in zunanega bremena se v celoti prenese na ledveni del hrbtenice, ker je to edina struktura, ki prenaša silo na medenico in prek spodnjih udov na podlago. Če je sila mase zgornjega dela telesa večja, je večja tudi obremenjenost hrbtenice. Bremena, ki jih prenašamo z rokami, še dodatno obremenjujejo hrbtenico. V primerjavi s pokončno držo in hojo se pri predklonu in rotaciji telesa sile, ki delujejo na hrbtenico, povečajo (Stričević, 2010).

## **ROČNO UPRAVLJANJE Z BREMENI**

Ročno upravljanje z bremeni predstavlja pri zdravstvenih delavcih enega od glavnih razlogov za pojav bolečine v ledvenem in vratnem delu hrbtenice (Stričević, 2010). S stališča biomehanike so bremena, frekvence in trajanje dvigovanja pri zdravstveni negi pogosto obravnavane v povezavi s tehnikami ali metodami dvigovanja pacienta.

Med najboljšimi preventivnimi pristopi preprečevanja tveganja poškodb zdravstvenih delavcev je odstranjevanje tveganja z izogibanjem neposredni izpostavljenosti delavca, predvsem z izogibanjem ročnemu premeščanju. To vključuje popolno mehanizacijo in avtomatizacijo nalog premeščanja. Pri zdravstvenem osebju vpliva na dejavnike tveganja poškodb hrbtenice število ročnih premeščanj pacienta (postelja – voziček, postelja – kopalna kad) predvsem zaradi teže pacientov ali prisilne drže.

## **BIOMEHANIČNI POLOŽAJI PRI DELU NEGOVALNEGA OSEBJA**

Najpogosteje negovalno osebje opravlja delo v stoječem položaju, kar pomeni večjo obremenitev za spodnje okončine in tudi večjo energijsko porabo v primerjavi s sedečim delovnim položajem. V stoječem položaju se morajo pogosto pripogniti v ledvenem delu hrbtenice, se skloniti v kolkih in tudi zasukati hrbtenico. Zelo pogosta je prisilna drža glave in vratu. V procesu dela se pojavljajo izometrične mišične obremenitve ramenskega obroča, nadlahti, podlahti, prstov rok in spodnjih okončin (Stričević, 2010).

Stanje povzroča statično obremenitev, zato se lahko pojavijo težave z krvnim obtokom in posledično tudi s krčnimi žilami (Stričević, 2010). Stanje povzroča tudi obremenitev hrbtenice in posturalnega mišičja. Če se stoječemu delu pridruži še fleksija in breme, se povečajo energetske in hemodinamske obremenitve organizma ter pritisk na medvretenčne ploščice (Stričević, 2010). Dolgotrajna obremenitev lahko takšna stanja spremeni v bolezni.

## **TELESNE OBREMENITVE**

Največ telesnih obremenitev zdravstvenih delavcev v negovalni negi predstavlja delo s pacientom v povezavi s premeščanjem nemobilnih in težje mobilnih pacientov, spremljanje pacientov na stranišče in zlaganje materiala na police. Glede neugodnih telesnih leg za hrbtenico je treba izpostaviti kopanje pacienta v kopalni kadi, postiljanje postelje, negovalne intervencije najrazličnejših prevez, transfer pacienta in skrb za nemobilne paciente (obračanje ...).

## **PSIHIČNE OBREMENITVE**

Negovalno osebje doživlja svoj položaj kot nekakšen »sendvič« sistem, kar pomeni, da so hkrati na razpolago pacientu in zdravstvenemu timu (Stričević, 2010). Pacienti pričakujejo pomoč in sočutje, zdravniki predpisujejo naloge in zadolžitve. Negovalno osebje je soočeno s številnimi stiskami pacientov, ki se trajno absorbirajo. Ko klasična medicina ne more več pomagati pacientu in ta v bolnišnici umira, se teža psihičnega bremena za negovalno osebje še stopnjuje. Negovalno osebje mora biti sposobno vzdrževati ustrezno mero empatije do pacienta, v primeru daljšega trajanja lahko to stanje privede do sindroma izgorevanja.

Pritisk, da se delo opravi brezhibno, natančno, v skladu z navodili, po standardiziranih postopkih in posegih ter v dogovorjenem času, povzroča dodatno psihično obremenitev in s tem stres pri delu

negovalnega osebja. Stres poslabša počutje, negativno vpliva na delovno sposobnost in produktivnost. Na delovnem mestu se pojavljajo tudi specialne oblike stresa ali mobing (spolno nadlegovanje, telesno nasilje in psihični pritisk v obliki grožnje nadrejenih ...).

## **OBREMITVE PRI DELOVNIH NALOGAH ZDRAVSTVENIH DELAVCEV V NEGOVALNEM TIMU**

Poklicne okvare hrbtenice pri negovalnem timu lahko nastanejo pri delih, ki zahtevajo fleksijo in rotacijo hrbtenice, naglo krčenje paravertebralnih mišic, zvit položaj pri delu ali nepravilno dvigovanje bremen (Stričević, 2010). Najbolj pogoste poškodbe hrbtenice so oslABLJENE hrbtne mišice, razrahljane ali oslabele hrbtne vezi, poškodovane medvretenčne ploščice in izrabljeni sklepi.

Dolgotrajno sedeče in stoječe delo oz. fleksija in hoja z bremenom vplivajo na pojav deformacije hrbtenice v smislu kifoze, skolioze ali deformantne spondiloze ali spondilartroze (Stričević, 2010). Okvara medvretenčne ploščice v lumbalnem delu je najpomembnejše obolenje lokomotornega aparata kot posledica telesnih obremenitev (Stričević, 2010).

Obolenja lumbalnega dela hrbtenice in vratne hrbtenice so najznačilnejša pri negovalnem osebju v zdravstveni negi, saj držijo pri delu glavo sklonjeno naprej ali nazaj.

Negovalno osebje opravlja večino svojega dela stoje, se prepogiba v ledvenem delu hrbtenice in sklanja v kolkih ter suka hrbtenico, zato posledično prihaja do statične obremenitve, pojavijo se težave z obtokom krvi v nogah (krčne žile). Če se stoječemu delu pridruži še fleksija in breme, se povečajo energetske in hemodinamske obremenitve organizma ter pritisk na medvretenčne ploščice (Stričević, 2010). V začetku ne gre za patološke spremembe, toda dolgotrajna obremenitev lahko takšno stanje spremeni v bolezen.

## **ŠPORTNA VZGOJA (ŠVZ) – UČNA VSEBINA ERGONOMIJA V POKLICU TEHNIK ZDRAVSTVENE NEGE (ZN), BOLNIČAR NEGOVALEC (BN) IN KREPILNE TER RAZTEZNE VAJE**

Dijaki zdravstvene šole se v smereh ZN (štiriletni učni program) in BN (triletni učni program) pri strokovnih predmetih seznanijo z negovalnim delom s pacienti. Prav tako so seznanjeni z ergonomijo dela v poklicu, za katerega se izobražujejo.

Športni pedagog lahko pri pouku ŠVZ v sodelovanju s strokovnimi učiteljicami (z namenom medpredmetnega povezovanja) zelo veliko prispeva k praktičnemu usvajanju snovi iz ergonomije pri predmetu zdravstvene nege in nujne medicinske pomoči (ZNE), predvsem s seznanjanjem o pravilni tehniki gibanja telesa pri dvigovanju, obračanju, sklanjanju in prenašanju bremen, s katerimi se bodo dijaki pri praktičnem delu v zdravstvenih ustanovah dnevno srečevali ves čas izobraževanja v šoli in pri delu v zdravstvenih ustanovah.

Moj namen pri dijakovem izvajanju ergonomskih tehnik gibanja in dela z bremenimi je, da spoznava telesne zmožnosti svojega telesa, tudi pri različnih obremenitvah, krepiti in razvija svoje gibalne sposobnosti, zlasti različne pojavne oblike moči in gibljivost.

Dijak se mora zavedati, da obstaja v negovalnem delu v zdravstvu veliko pripomočkov, vendar je v delovnem okolju zelo veliko nalog, ki jih ni mogoče nadomestiti z mehanizacijo, kjer je stik s pacientom neobhodno potreben in zaželen. To so naloge, kjer se mora zdravstveni delavec pripogniti k pacientu, se skloniti nad pacienta, streči v pripognjenem položaju, ga dvigniti v sed, potegniti, podpreti, obrniti ...



Z dijaki lahko priredimo v telovadnici simulacijo dela s pacientom na švedski skrinji, ki je v višini postelje:

- dijak-pacient leži, dijak-zdravstveni delavec pa ga dvigne s pravilno tehniko;
- dijak-zdravstveni delavec dvigne dijaka-pacienta in ga obrne v sed;
- dijak-zdravstveni delavec dvigne dijaka-pacienta iz seda na noge;
- dijak-zdravstveni delavec dvigne dijaka-pacienta iz seda na noge in ga spremlja s podporo pri hoji naokrog.

Zelo pomembno je tudi vzajemno sodelovanje med zdravstvenim delavcem in pacientom. Zato pri pouku ŠVZ izvajamo vaje in igrice, ki spodbujajo pozitivne socialne reakcije (z namenom vzajemnega delovanja članov iste skupine), krepijo socialne veščine (z namenom medsebojnega spoštovanja in razumevanja, zaupanja vase), kar vse predstavlja odnos med dijakom-pacientom in dijakom-zdravstvenim delavcem:

- zajčki in korenčki; okameneli; glava lovi rep ...
- štafetne igrice – gosonice; kače; lovljenja v parih ...
- igrice v parih – vodenje »slepega«; vodenje »samokolnice«; kotaljenje v parih; zaupaj mi, da te ujamem ...

Velikokrat so srednješolci slabo odzivni pri izvajanju krepilnih in razteznih vaj. Vzrok je največkrat v zanje »nesmiselnosti« gibalnih vaj, ki se jim zdijo dolgečasne, težke ... Ko pri ŠVZ dijaki, ki obiskujejo zdravstveno šolo, izvajajo različne oblike vadb, ki vsebujejo krepilne vaje za krepitev mišičnih skupin, ki so najbolj obremenjene v njihovem bodočem poklicu, in vaje gibljivosti, je njihovo delo motivacijsko in energijsko na izredno visoki ravni, saj se zavedajo, kako pomembno je izvajanje pravih ergonomskih tehnik gibanja in krepitev mišičnih skupin, ki so nujno potrebne za pravilno izvedbo bodočih delovnih nalog.

## **PRIMER URE ŠVZ S Poudarkom NA ERGONOMIJI**

Moj načrt za pripravo dijakov na delo v kliničnem okolju je sestavljen iz štirih delov:

- predstavitev ergonomije in ergonomskih pristopov v poklicu ZN in BN;
- simulacija najpogostejših obremenitev negovalnega osebja na delovnem mestu (prepogibanje, sklanjanje in dvigovanje ter premeščanje bremen) na švedski skrinji;
- primer vadbene enote: kompleks krepilnih in razteznih vaj;
- pogovor (analiza in refleksija dela).

## Simulacija obremenitev negovalnega osebja na delovnem mestu

Dejavnosti dijakov so predstavljene slikovno. Avtorica vseh fotografij je Jasmina Mauko Dimovski. Vse fotografije so posnete s soglasjem dijakov.

1. Ročno dvigovanje pacienta v paru (Slike 1, 2 in 3).



2. Ročno dvigovanje pacienta samostojno (Slike 4 do 9)





3. Obračanje pacijenta (Slike 10 do 14)



#### 4. Sklanjanje in prepogibanje (Slike 15 do 19)



#### 5. Podpiranje pri hoji (Slike 20 do 23)







## PRIMER VADBENE ENOTE: KOMPLEKS KREPILNIH IN RAZTEZNIH VAJ – 2 SERIJI

Število: 20 dijakov.

Prostor: polovica telovadnice.

Pripomočki: 10 blazin, dve švedski skrinji, dve klopci, švedska klop, učni kartoni (krepilne vaje, ergonomske tehnike gibanja).

**Uvodni del:** Skupina se ogreje z igrico *zajčki in korenčki*.

**Glavni del:** Pripravimo blazine na polovici dela telovadnice, polovica skupine izvaja krepilne vaje za hrbet in trebuh (s pomočjo kartonov). Druga polovica dijakov pripravi na drugi polovici dela telovadnice švedski skrinji, klopci in klop. V parih in trojkah vadijo s pomočjo kartonov. Učitelj spremlja dijake predvsem pri izvajanju ergonomskih tehnik gibanja. Po 15 minutah vadbe skupini zamenjata naloge.

**Sklepni del:** Po končani vadbi dijaki izvajajo raztezne vaje, sledi pogovor in pospravljanje orodij ter pripomočkov.

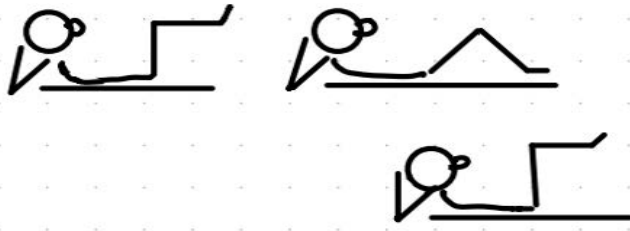
### KREPILNE VAJE DVE SERIJI

#### TREBUŠNE MIŠICE – MUSCULUS RECTUS ABDOMINIS

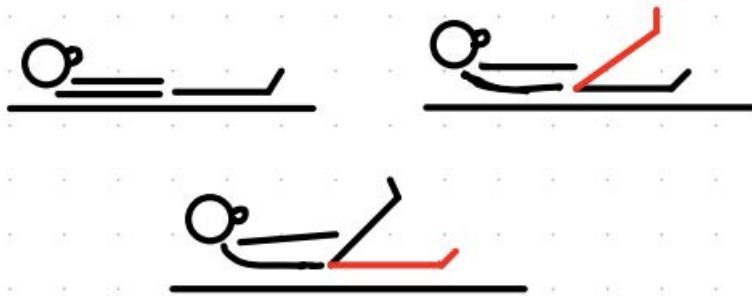
V leži na hrbtu z dvignjeno glavo, rokama ob telesu nad podlago in prednoženjem spuščamo iztegnjeni nogi proti podlagi. Vdihnemo na spust nog in na izdih dvignemo nogi v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 ponovitev.



V leži na hrbtu z dvignjeno glavo, s pokrčenima rokama za glavo in prednoženjem skrčeno spuščamo pokrčeni nogi proti podlagi. Vdihnemo na spust nog in na izdih dvignemo nogi v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 ponovitev.



V leži na hrbtu z dvignjeno glavo in iztegnjenima rokama ob telesu nad podlago izmenično dvigamo in spuščamo iztegnjeni nogi. Vdihnemo na dvig noge in na izdih spustimo nogo v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 8 dvigov z desno in 8 dvigov z levo nogo.

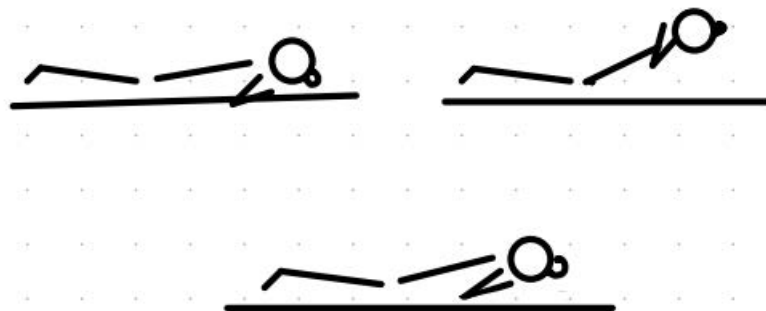


V položaju »deske« na stegnjenih rokah vztrajamo 1 minuto. Trebuh ves čas stiskamo navznoter.



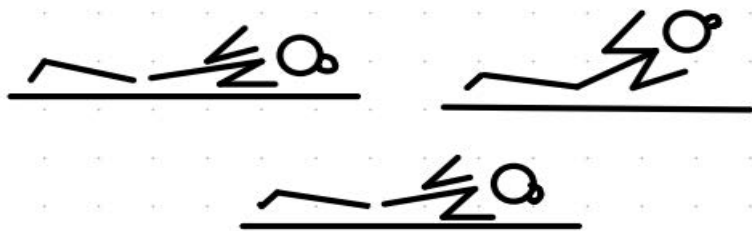
### HRBTNE MIŠICE – LATISSIMUS DORSI

V leži na trebuhu z glavo v podaljšku hrbtenice in pokrčenima rokama za glavo se zaklonimo in spuščamo na podlago. Na izdih se dvignemo, na vdih se vrnemo v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 dvigov.

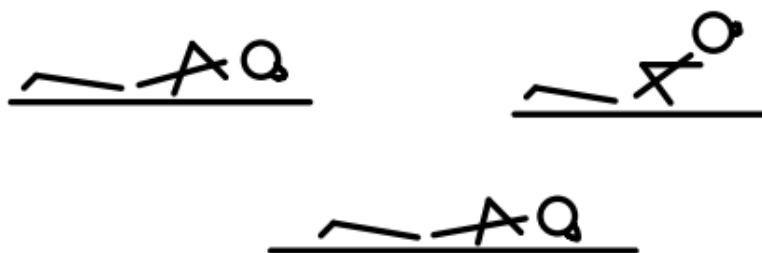


V leži na trebuhu z glavo v podaljšku hrbtenice in pokrčenima rokama ob telesu se dvigujemo in spuščamo na podlago. Na izdih se dvignemo, na vdih se vrnemo v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 dvigov.





V leži na trebuhu z glavo v podaljšku hrbtenice in pokrčenima rokama ob telesu se odrivamo navzgor, dlani so postavljene v višini spodnjih reber, ob dvigu so roke bolj pasivne. Na izdih se dvigujemo, na vdih se vrnemo v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 dvigov.



V leži na trebuhu z rahlo dvignjeno glavo od podlage in rokama ob telesu iztegnjeni roki dvigujemo nazaj navzgor (zaročenje). Na izdih roki dvigujemo, na vdih spuščamo v prvotni položaj. Ob izdihu stisnemo trebuh navznoter. 10 dvigov.



### RAZTEZNE VAJE

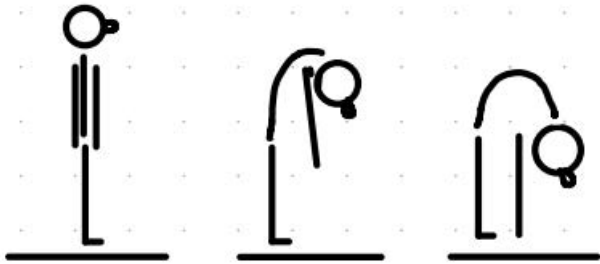
V leži na trebuhu se dvignemo navzgor, opora z rokami, pogled daleč navzgor in nazaj. Zadržimo 10 s, ponovimo 2 x.



Desno nogo pokrčimo in se opremo s kolonom na podlagi, levo nogo postavimo pokrčeno pod pravim kotom (koleno desne noge v dotiku s podlago in stopalo leve noge sta v isti ravnini). Z desno roko potiskamo koleno desne noge nazaj, leva roka sega daleč nazaj in navzgor. Zadržimo 10 s, ponovimo 2 x, nato še zamenjamo nogi.



Stojimo vzravnano, na izdih spuščamo »vretence za vretencem« od zgoraj navzdol. V najnižjem položaju zadržimo tri počasne vdihe in izdihe, na izdih se počasi »vretence za vretencem« vračamo v prvotni položaj. 3 x ponovimo.



Položaj »mačke«. Na vdih se usločimo, na izdih stisnemo trebuh navznoter in se pogledamo v popek. Izvajamo počasi 5 ponovitev.

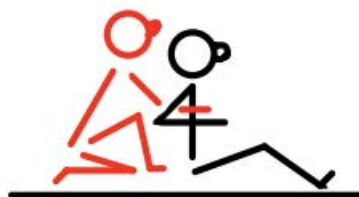
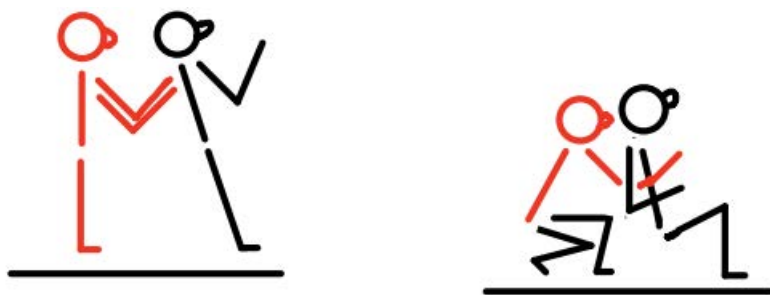


### VADBA ERGONOMSKIH TEHNIK GIBANJA

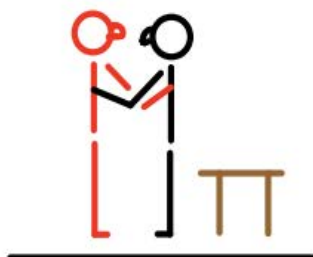
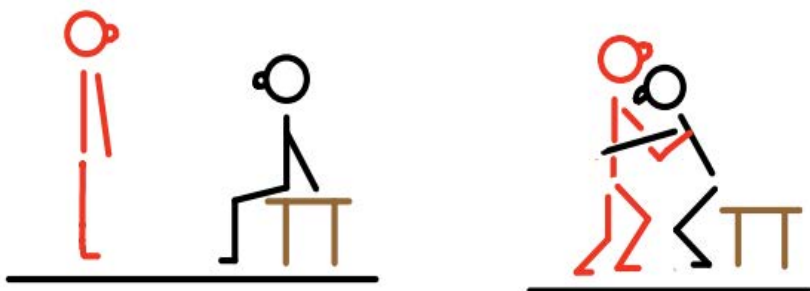
V paru naslonimo dlani na partnerjev prsni del hrbta. Partner se »prepusti« in iztegnjen nasloni na naše dlani. Počasi prenašamo težo partnerjevega telesa na svoje roke in z izravnanim hrbtom počepnemo – delo nog. Ponovimo 10 x, nato zamenjamo vlogi.



V paru naslonimo dlani na partnerjev prsni del hrbta. Partner se »prepusti« in iztegnjen nasloni na naše dlani. Počasi preprimemo pod pazduho in ga posedemo tako, da počepnemo z izravnanim hrbtom – delo nog. Izmenično ponovimo vajo 8 x.



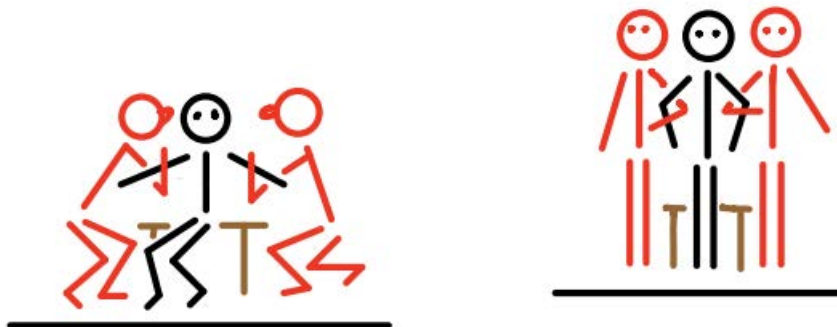
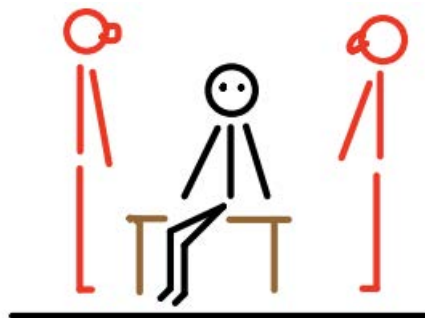
Partner sedi na klopci. Pristopimo in z izravnanim hrbtom ter pokrčeni nogami primemo partnerja pod pazduho, partner se nas oklene in skupaj zanihamo in vstanemo – delo nog. Izmenično ponovimo vajo 8 X.



Partner leži s hrbtom na švedski skrinji s pokrčeni nogami in iztegnjenimi rokami ob telesu. Pristopimo in z izravnanim hrbtom partnerju pokrčimo desno roko in zgornjo nogo, počepnemo, primemo partnerja za bok in ramo, zanihamo nazaj in ga hkrati obrnemo na bok. Izmenično ponovimo vajo 8 x.



Partner je ves potek vaje pasiven in sedi na klopci. Z drugim partnerjem pristopiva bočno do njega, počepneva z izravnanim hrbtom, primeva z eno roko od zadaj pod pazduho, hkrati vstanemo. Ponovimo 10 x.



## SKLEP

Športni pedagogi lahko pri pouku ŠVZ zelo učinkovito povežemo telesno dejavnost dijakov in njihovo poznavanje strokovnih predmetov.

Zelo primerna vadbena enota je povezava ergonomije v zdravstvu s telesno vadbo, v našem primeru predvsem krepitev mišic hrbta in trebuha, vadba ergonomskih gibalnih tehnik v paru, trojkah. Poznavanje ergonomskih tehnik gibanja v poklicu namreč optimizira telesne obremenitve telesa.

S poznavanjem in izvajanjem pravilne ergonomske tehnike gibanja telesa se bodo dijaki v svojem bodočem poklicu izognili poškodbam, ki jih pridobijo s ponavljajočimi dolgotrajnimi gibanji telesa, predvsem če so prisotna premagovanja bremen, sklanjanja v zgornjem delu hrbtenice, obračanja v ledvenem sklonjenem položaju ...

Aerobna telesna dejavnost trikrat tedensko in izvajanje krepilnih vaj za hrbet in trebuh dokazano zmanjšujejo bolečine v hrbtu tudi še 12 mesecev po prenehanju vadbe. Zato je eden od pomembnih ciljev ŠVZ na zdravstveni šoli, da so dijaki po končanem šolanju celotno življenjsko delovno obdobje vsaj trikrat tedensko gibalno dejavni; hkrati skrbijo za krepitev najbolj obremenjenih mišic, ki pri njihovem bodočem poklicu ob nepravilni tehniki gibanja in dela tudi dokazano največ doprinesejo k

pojavo bolezni lokomotornega aparata. Hkrati je naš cilj, da dijaki v času šolanja pridobijo znanja iz ergonomije v njihovem poklicu in obvladajo ergonomske tehnike gibanj, ki jim bodo omogočila kakovostnejše psihično in telesno delovanje pri delu z bolniki.

## VIRI

- Leskovic, L., Šalda, Z., Kren, A., Novak, L. in Laznik, G. (2018). *Pomen ergonomije v zdravstveni negi*. Novo mesto. Univerza v Novem mestu, Fakulteta za zdravstvene vede.
- Par, L. (2003). Obvarujmo svojo hrbtenico s pravilnimi načini dvigovanja in premikanja oseb, *Zbornik predavanj 5. strokovnega srečanja medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov*, str. 4. Celje.
- Stričević, J. (2010). *Oblikovanje standardov v zdravstveni negi z upoštevanjem ergonomskih načel za zmanjševanje biomehaničnih obremenitev hrbtenice*. (Doktorska naloga). Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Maribor.
- Stričević, J., Balantič, Z., Turk, Z., in Čelan, D. (2006). Negativni pokazatelji zdravja kot posledica ergonomskih obremenitev na delovnem mestu medicinske sestre: *Zbornik referatov (elektronski vir)*, Mednarodni posvet Ergonomija 2006, Ljubljana, 21. in 22. september 2006. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo Ljubljana.

**Avtorica:** Jasmina Mauko Dimovski, Srednja zdravstvena šola Ljubljana  
**Kontakt avtorice:** [jasminda@dimovski@gmail.com](mailto:jasminda@dimovski@gmail.com)

# OSNOVA ŠOLA PODČETRTEK V SODELOVANJU Z OBČINO PODČETRTEK DO KAKOVOSTNEJŠEGA POUKA ŠPORTA IN RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE

Borut Pihlar, Osnovna šola Podčetrtek

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je predstavljeno zgledno sodelovanje Osnovne šole Podčetrtek in občine Podčetrtek. Občina namreč vsem otrokom od vrtca naprej sofinancira šole v naravi, ki jih organiziramo po štiri vsako leto. Že deset let plačuje tudi profesorja športne vzgoje in s tem vsem otrokom od 1. do vključno 5. razreda na matični in tudi na podružnični šoli omogoča dodatni dve uri športa na teden. Šola svojim učenkam in učencem že tri desetletja brezplačno nudi smučarsko opremo, denar za njeno obnovo pa prispeva tudi občina Podčetrtek, ki se je v zadnjem desetletju zelo izkazala tudi z naložbami v šolsko športno infrastrukturo.

**Ključne besede:** občina, šport, nadstandard, šola v naravi, infrastruktura.

## UVOD

Pouk v obsoletskem Podčetrtku se je začel pred 410 leti v mežnarjevem stanovanju v starem poslopju ob trškem potoku za gozdom. Kolegica Mihaela Juričan je v zgodovinskem pregledu razvoja šole (Juričan, 2017) med drugim zapisala, da so krajani leta 1814 staro poslopje pri cerkvi sami popravili in ga nadgradili v enorazrednico, zato mu domačini še danes pravijo stara šola. Osnovna šola (OŠ) Podčetrtek je po navedbah Juričanove že v preteklosti slovela po inovativnosti, vztrajnosti, pogumu in odgovornosti, zaradi česar so jo obiskovali mnogi strokovnjaki s področja šolstva in gospodarstva. Leta 1956, na primer, je prva v Jugoslaviji ustanovila šolsko banko in hranilnico, dve leti kasneje se je v Podčetrtku prvič oglasil šolski radio Švrkec, ki so ga kasneje preimenovali v Kekec. Leta 1959 je šola začela izvajati številne interesne dejavnosti. Učenci so prek šolske zadruga Mladi Obsoteljčan skrbeli za šolski vrt, čebelnjak, cvetličarno, knjigarno, pošto, prodajalno in meteorološko postajo, pomagali so tudi ostarelim krajanom. Leta 1976 je šola dobila telovadnico in zunanja igrišča, leta 1984, pred začetkom zimskih olimpijskih iger v Sarajevu, pa so v prostorih OŠ Podčetrtek sprejeli olimpijski ogenj.

OŠ Podčetrtek vsako leto organizira štiri šole v naravi – tri zimske in eno poletno, ki se jih udeležijo vsi otroci (tudi vrtčevski) z izjemo bolnih ali poškodovanih, že tri desetletja tudi vsi smučarsko opremo brezplačno dobijo v šoli. OŠ Podčetrtek zelo dobro sodeluje z občino Podčetrtek, ki ji izdatno pomaga tako pri sofinanciranju šol v naravi kot pri gradnji in obnovi športne infrastrukture. Že deset let občina omogoča tudi nadstandardni pouk športa, saj plačuje dodatnega učitelja športne vzgoje. S tem vsem učenkam in učencem od 1. do 5. razreda tako v matični šoli kot tudi v podružnici Pristava zagotavlja dodatni dve uri športa na teden, ki staršem nista v denarno breme, otrokom pa zelo koristita.

## NADSTANDARDNI PROGRAM POUKA ŠPORTA

V skladu z osnovnošolskim učnim načrtom (Kovač idr., 2011) so v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju športu v predmetniku namenjene tri ure na teden, poleg tega imajo učenci še pet športnih dni v vsakem razredu. Šola mora v 2. ali 3. razredu organizirati tudi 20-urni plavalni tečaj, katerega cilj je, da učenci po končanem tečaju preplavajo 25 metrov. Tudi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Kovač idr., 2011) so športu namenjene tri ure na teden, pet športnih dni v vsakem razredu in šola v naravi: ena s poudarkom na plavanju in druga z zimskimi dejavnostmi. Znanje posameznih športov lahko učenci, kot piše v učnem načrtu, poglobljajo tudi pri interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole. Učni načrt nadalje predvideva, da lahko šola učencem ponudi

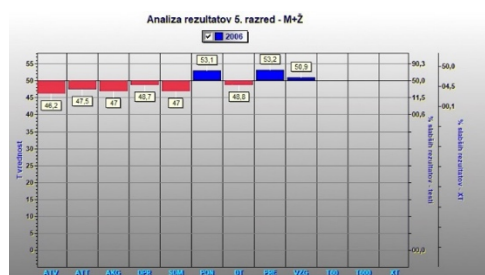


tudi vključevanje v oddelke z dodatno športno ponudbo, v kateri sodelujejo prostovoljno in na željo staršev, saj so na večini šol starši tudi plačniki tega nadstandarda.

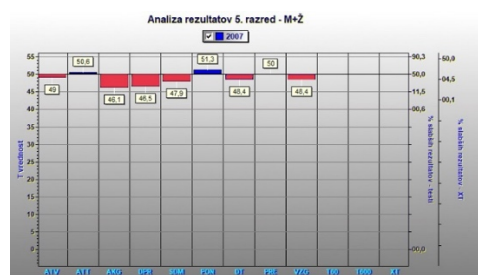
Kovač idr. (2011) so zapisali: »Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.« Tega se zaveda tudi občina Podčetrtek, ki na področju vzgoje in izobraževanja zagotavlja številne nadstandarde, med drugim pri učenju tujih jezikov in športu. Občini od leta 2005 županuje Peter Misja, ki je v intervjuju za občinsko glasilo (Občina Podčetrtek, 2015) med drugim povedal: »Imamo majhno občinsko upravo, ki za svoje delovanje porabi zelo malo. Tudi zaradi tega imamo kar nekaj nadstandardov, ki jih drugod po Sloveniji nimajo. Omenim naj dodatnega učitelja športne vzgoje od 1. do 5. razreda, kar otrokom omogoča več gibanja, boljše razvijanje motoričnih sposobnosti in pozitiven rezultat pri zmanjševanju debelosti med učenci. Nadstandarde zagotavljamo še s kuharjem, pri učenju tujih jezikov in še kje. Nadstandardni pa so tudi prostori od vrta do šole.«

Strokovnjaki že vrsto let razpravljajo o tem, da bi morali imeti učenci od 1. do 5. razreda po pet ur športne vzgoje na teden, ne le tri, vendar s predlogi za zdaj niso uspeli, saj bi to pomenilo dodaten izdatek za državni proračun. Tako imajo tovrstni nadstandard povečini le tiste šole in zgolj za tiste učenke in učence, katerih starši so to pripravljene finančno podpreti. OŠ Podčetrtek in njeni podružnici Pristava športnega pedagoga za dodatni dve uri športa na teden za vse učenke in učence od 1. do 5. razreda plačuje občina. To pomeni, da financira skoraj polno zaposlitev enega športnega pedagoga, ki šport poučuje skupaj z razredno učiteljico.

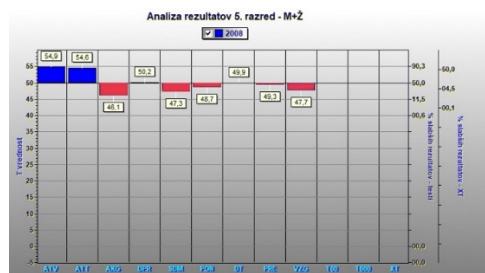
Ta primer dobre prakse traja že od leta 2010. Takrat je šola pripravila analizo, kaj bi dodatne ure športa pomenile za otroke, in občino zaprosila, naj jo pri tem denarno podpre. To je storila brez pomislekov, za kar smo ji zelo hvaležni, učinki pa so več kot očitni. Analiza rezultatov športnovzgojnih kartonov petošolcev, ki imajo kot zadnji dodatni dve uri športa na teden, potrjujejo pravilnost odločitve za uvedbo tega nadstandarda. Rezultate gibalnih testov petošolcev za štiriletno obdobje (2006–2009)<sup>8</sup> pred vpeljavo dodatnih dveh ur športa smo primerjali z rezultati štiriletnega obdobja (2015–2019) po uvedbi nadstandarda. Zaznali smo, da so se statistično značilno izboljšali.



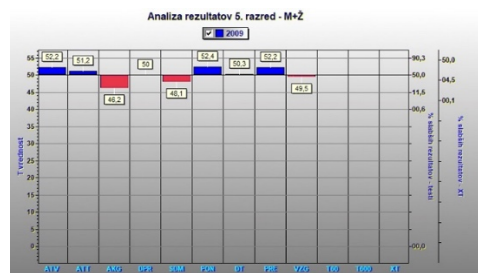
Slika 1. Meritev 2006.



Slika 2. Meritev 2007.

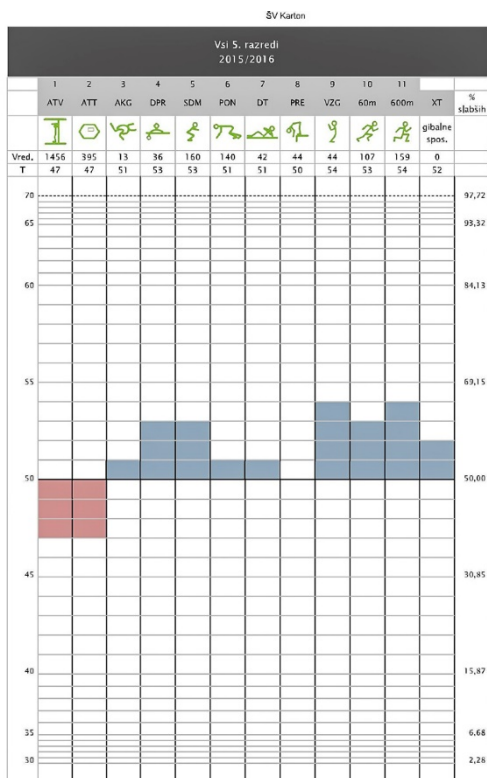


Slika 3. Meritev 2008.

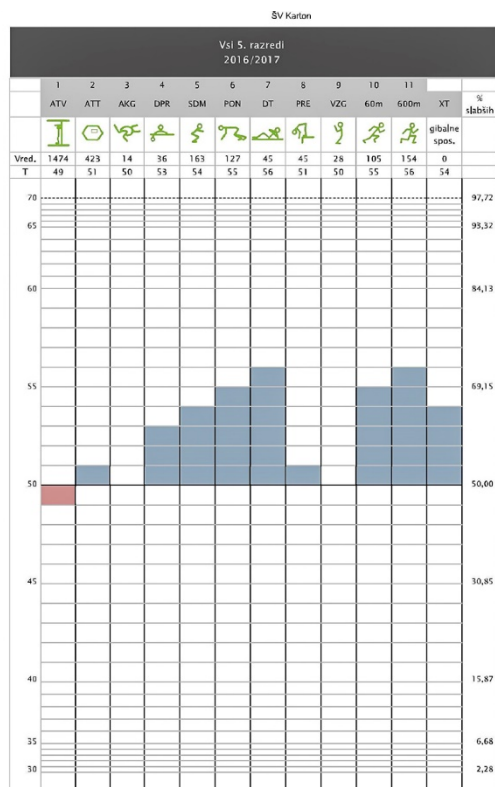


Slika 4. Meritev 2009.

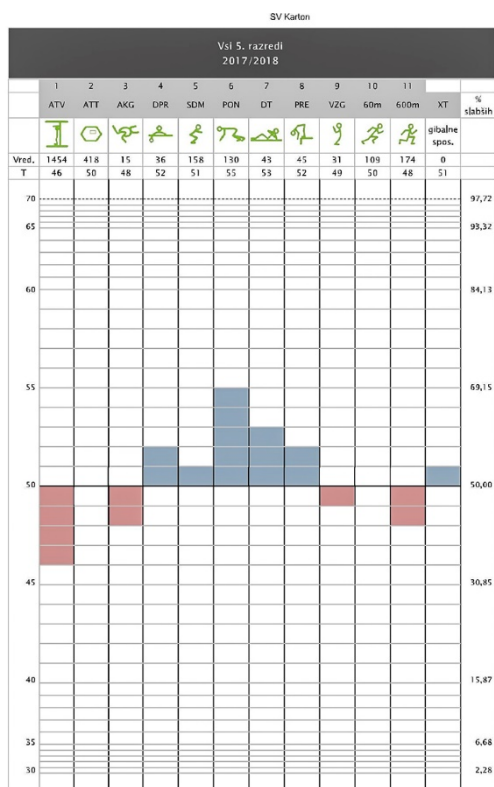
<sup>8</sup> Do leta 2010 nismo pošiljali rezultatov teka na 60 in 600m v obdelavo. Zaradi neustreznih pogojev naši rezultati niso bili primerljivi z drugimi šolami.



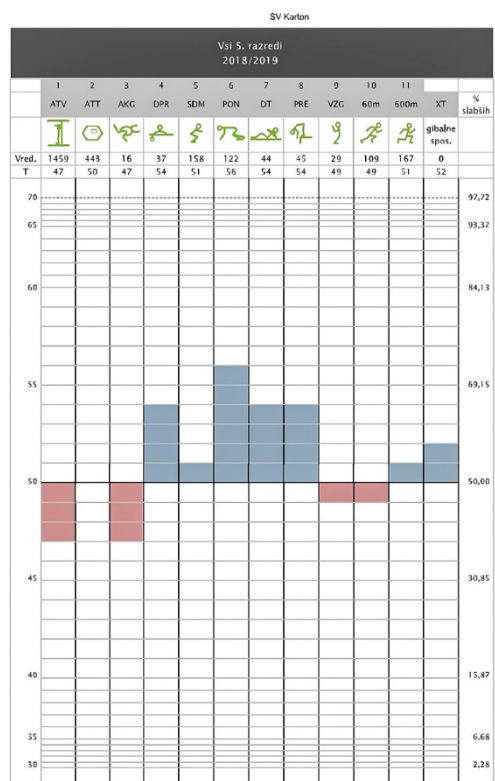
Slika 5. Meritev 2016.



Slika 6. Meritev 2017.



Slika 7. Meritev 2018.



Slika 8. Meritev 2019.

Naši rezultati se skladajo z ugotovitvami longitudinalne študije (Jurak, Kovač in Strel, 2006), v kateri so pri 328 učencih preučevali vpliv dodatnih ur športa na telesni in gibalni razvoj sedem- do desetletnih otrok. Ugotovili so statistično značilne razlike med poskusno in kontrolno skupino učencev v testih premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa in tek na 600 metrov.

## ŠOLE V NARAVI

Šola v naravi je posebna organizacijska oblika večdnevnega bivanja zunaj šolskih prostorov, v kateri šola izpelje strnjeno del obveznega šolskega programa in drugih dejavnosti (Kristan, 1998). Ker je v osnovni šoli uvrščena v obvezi program, država učencu sofinancira eno šolo v naravi, ne glede na njeno vsebino (Kovač in Jurak, 2012). Šola v naravi s športnimi vsebinami se je v Sloveniji pojavila v šestdesetih letih prejšnjega stoletja (Kristan, 1998), v OŠ Podčetrtek pa smo tako poletno kot zimsko šolo v naravi prvič organizirali leta 1971.

Učni načrt za športno vzgojo priporoča, da šole izpeljejo šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in šolo v naravi z dejavnostmi na snegu (Kovač idr., 2011). OŠ Podčetrtek organizira štiri šole v naravi – zimovanje z vrtcem, zimsko šolo v naravi za učenke in učence 2. razreda, poletno šolo v naravi v 5. razredu in še eno zimsko šolo v naravi v 6. razredu, v katero je poleg alpskega smučanja vključen tudi smučarski tek. Pri izvedbi dosledno spoštujemo načelo enakih možnosti (Kovač in Jurak, 2012), kar pomeni, da smo pozorni na to, da je cenovno dostopna čim večjemu številu učencev, tistim, katerih starši ne morejo zagotoviti plačila, pa pomagata tako šola kot občina.

Občina Podčetrtek ima velik posluš tudi za to organizacijsko obliko vzgojno-izobraževalnega procesa, saj vsakemu otroku sofinancira vse štiri šole v naravi. Pokrije jim približno tretjino stroškov. Naše osnovno vodilo je, da se šol v naravi udeležijo vsi učenci, razen tistih seveda, ki so bolni ali poškodovani. Zato smo že pred tridesetimi leti, še preden smo za sofinanciranje šol v naravi zaprosili občino, začeli postopno kupovati smučarsko opremo, saj staršev nismo želeli obremenjevati še s temi stroški. Trenutno imamo za alpsko smučanje na voljo 90 parov smučí, primernih za otroke do vrtca naprej, 90 parov smučarskih čevljev in 85 čelad različnih velikosti. Imamo tudi 35 parov smučí za smučarski tek in 45 parov tekaških čevljev. V začetku je opremo kupovala šola, zdaj jo vsako leto sproti obnavljamo, deloma tudi s pomočjo občine Podčetrtek, ki vsako leto za vse vrtčevske in osnovnošolske otroke prispeva po sedem evrov za novoletno obdaritev. Ker otroci uporabljajo smučarsko opremo brezplačno v treh šolah v naravi, na športnih dnevih in ker si jo lahko brezplačno izposodijo tudi za smučanje s starši (za ta namen jim vsako zimo posodimo približno 150 smučarskih kompletov), gre del prispevka občine za novoletno obdaritev v sklad za obnovo smučarske opreme. Vanj se na leto nateče od 1000 do 1200 evrov, kar zadostuje, denimo, za nakup desetih parov alpskih smučí. Tako opremo sproti obnavljamo. Vsako leto tudi vse smučí servisiramo, kar plača šola. Če kljub denarni pomoči občine in kljub dejstvu, da starši nimajo stroškov s smučarsko opremo, kdo svojemu otroku vseeno ne zmore plačati šole v naravi, stroške pokrijemo iz šolskega sklada.



Slika 9. Zimovanje vrtca 2019 (osebni arhiv).



Slika 10. Zimska šola v naravi 2.r. 2019 (osebni arhiv).





*Slika 11. Poletna šola v naravi 5.r. 2018 (osebni arhiv).*



*Slika 12. Zimska šola v naravi 6.r. 2017 (osebni arhiv).*

Naša šola organizira tudi plavalne tečaje – za vrtec, 20-urni tečaj za učenke in učence 2. razreda, plavalni tečaj za šestošolce, če je med njimi še kakšen neplavalec, in preverjanje znanja pred poletno šolo v naravi. Vse našete dejavnosti so za naše učence brezplačno na voljo v Termah Olimia. Plačljivo je le plavanje v sklopu športnih dni.

## ŠPORTNA INFRASTRUKTURA

Občina Podčetrtek je v zadnjem desetletju veliko denarja vložila tudi v športno infrastrukturo. Leta 2009 je za OŠ predala namenu atletski stadion s štirimi tekaškimi stezami, leto kasneje je prenovila šolsko telovadnico in z evropskim denarjem v kraju zgradila športno dvorano, ki jo za tekmovanja brezplačno uporablja tudi šola. V telovadnici smo z občinskim denarjem zamenjali parket in obnovili garderobe, dobili smo tudi novo gimnastično orodje. Pred petimi leti je občina kupila drsališče, ki ga vsako zimo postavi na šolsko igrišče in je dopoldan brezplačno na voljo za učence šole, popoldan pa je namenjeno vsem občanom. Upravitelj drsališča je gospodarsko interesno združenje Turizem Podčetrtek, ki otrokom priskrbi drsalke, da lahko pri pouku športa tudi drsajo.

Leta 2016 je Občina Podčetrtek obnovila zunanje igrišče pri matični šoli (MOŠ), prav tako telovadnico in zunanje igrišče pri podružnični šoli Pristava (POŠ), leta 2019 pa je, tudi s pomočjo denarja iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, pri matični šoli postavila zunanji fitness in otroška igrala. Občina je ob šoli poskrbela tudi za vadišče za golf, saj je ta športna panoga ena od interesnih dejavnosti, ki so na voljo učencem. Tukaj se naučijo prvih korakov, potem igrajo na igrišču za golf v bližnjem Olimju. Stroške tečajev jim krije šolsko športno društvo, ki smo ga ustanovili leta 1999. S svojim programom se prijavlja na občinske razpise s področja športa, z denarjem, ki ga dobi na ta način, pa društvo krije tudi vse stroške šolskih športnih tekmovanj.

V občini je tudi več kot 35 kilometrov urejenih kolesarskih stez, ki Podčetrtek povezujejo z Rogaško Slatino, Šmarjem pri Jelšah in Olimjem. V načrtu je tudi povezava proti občinam Kozje in Bistrica ob Sotli. Šola s pridom uporablja kolesarske steze za športne dneve in na dan šole, ko skupaj z učenkami in učenci kolesarijo tudi njihovi starši.



*Slika 13. Atletski stadion MOŠ (osebni arhiv).*



*Slika 14. Obnovljena telovadnica MOŠ (osebni arhiv).*



*Slika 15. Obnovljeno zunanje igrišče MOŠ (osebni arhiv).*



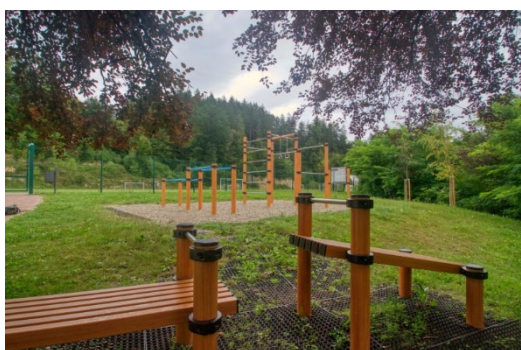
*Slika 16. Vadišče za golf MOŠ (osebni arhiv).*



*Slika 17. Obnovljeno zunanje igrišče POŠ (osebni arhiv).*



*Slika 18. Telovadnica POŠ (osebni arhiv).*



*Slika 19. Zunanji fitness MOŠ (osebni arhiv).*



*Slika 20. Zunanja otroška igrala MOŠ (osebni arhiv).*

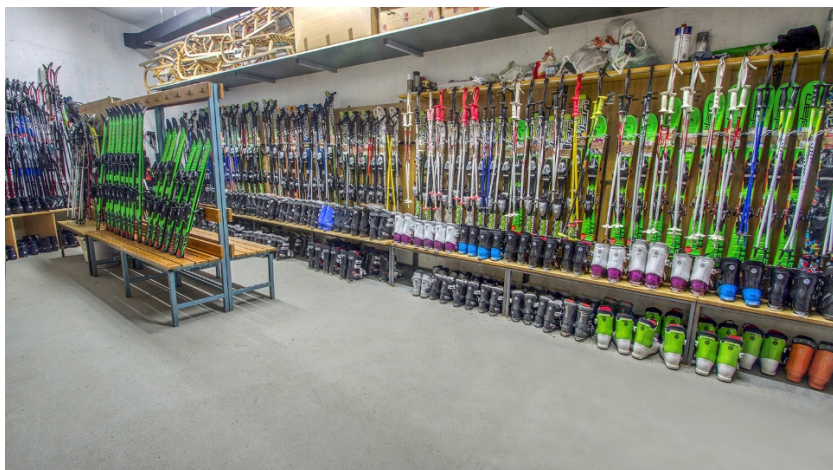


*Slika 21. Drsališče (osebni arhiv).*



*Slika 22. Otvoritev kolesarske steze 2011 (osebni arhiv).*





Slika 23. Šolski sklad smučarske opreme 2020 (osebni arhiv).

## SKLEP

Brez denarne podpore občine Podčetrtek naša šola ne bi mogla vsako leto organizirati štirih šol v naravi, saj nekateri starši tega bremena sami ne bi zmogli. Učenke in učenci prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja bi bili brez pomoči občine prikrajšani tudi za dve dodatni uri športa na teden, ki ju kot nadstandard financira že deset let. Občina je OŠ Podčetrtek in njeni POŠ omogočila nadstandard v športu tudi na področju športne infrastrukture, saj je v zadnjih desetih letih vanjo vložila veliko denarja. Naša primerjalna analiza rezultatov športnovzgojnega kartona kaže, da vse naštetu pozitivno vpliva na telesni in gibalni razvoj otrok.

## VIRI

- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2006). Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7-to 10-year-old children. *Kinesiology*, 38(2), 105–115.
- Juričan, M. (2017). *Kratek zgodovinski pregled razvoja šole*. Pridobljeno iz <https://www.os-podcetrtek.si/zgodovina/>
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz <http://www.gov.si>
- Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Diddakta.
- Občina Podčetrtek. (16. 9. 2015). *Peter Misja: Naredili smo vse, da bi se v občini vse generacije dobro počutile*. Pridobljeno iz <http://podcetrtek.eu/intervju-z-zupanom-2015/>

Avtor: Borut Pihlar, Osnovna Podčetrtek  
Kontakt avtorja: [borut.pihlar@os-podcetrtek.si](mailto:borut.pihlar@os-podcetrtek.si)



### POVZETEK

Prispevek opisuje športno panogo disk golf. Na kratko predstavi njeno zgodovino in razvoj, značilnosti, pripomočke, ki jih potrebujemo za igro, in igrišča po Sloveniji. S prispevkom želim športnim pedagogom predstaviti športno panogo, ki pridobiva na popularnosti in je primerna tako za rekreativni kot za profesionalni šport.

**Ključne besede:** disk golf, organiziranost, rekreacijski šport, profesionalni šport, proga, igrišče.

### UVOD

Disk golf je hitro rastoča športna panoga, ki se eksponentno širi po celem svetu. Igrajo ga v 43 državah, na vseh celinah, razen na Antarktiki. Disk golf je zelo primeren tako za rekreativno vadbo kot za profesionalni šport. Izvajate ga lahko v naravi, sami ali v družbi, zanj ne potrebujete nobene posebne opreme, razen enega diska. Primeren je tako za družine kot za profesionalne športnike. Pri njem se vaše misli umirijo in sodelujejo z vašim telesom za doseganje cilja. Vse to in še več ponuja disk golf.

### ZGODOVINSKI RAZVOJ DISK GOLFA

#### Od frizbijev do disk golfa

Disk golf ima svoje zametke v Združenih državah Amerike. Prvi frizbiji niso bili v osnovi športni pripomočki, ampak aluminijasti krožniki, v katerih je pekarna *Frisbie Pie Company* prodajala svoje pite (Frizbi, 2017). Srednješolci in študentje so ugotovili, da aluminijasti krožniki dobro letijo po zraku in so jih začeli prodajati. Zgodba se je začela že leta 1871, ko se je odprlo podjetje *Frisbie Pie Company* (Frizbi, 2017). Skozi čas so se razvile različne oblike uporabe *frisbie pie* krožnikov. Podjetje *Wham-O* je odkupilo pravico za uporabo imena *frisbee* in prvo začelo proizvajati športni pripomoček *frisbee* (Frizbi, 2017).

Različni ljudje so zelo zgodaj začeli uporabljati frizbije za ciljanje tarč. V začetku so bila to drevesa, narisani krogi na tleh, prazni sodi ... George Sappenfield in Kevin Donnelly sta od leta 1966 razvijala idejo frizbi golfa. Leta 1968 se je George Sappenfield povezal s podjetjem Wham-O za organizacijo prvega frizbi golf tekmovanja v Kaliforniji. V podjetju Wham-O je spoznal Eda Headricka, t. i. – Steadyja, ki velja za očeta disk golfa. Leta 1966 je razvil sodobno obliko frizbija, leta 1975 pa prvo obliko koša za disk golf. Avgusta leta 1970 je v Rochestru (New York) skupina navdušencev začela izvajati redne turnirje in disk golf ligo. Jim Palmeri, ki je bil vodilna sila te skupine, je leta 1974 organiziral turnir na državni ravni – *American Flaying Disc Open* (AFDO) in tako prvič združil različne samostojne igralce iz celotne Amerike.

Zaradi hitrega porasta zanimanja za disk golf ga je podjetje *Wham-O* leta 1975 uvrstilo na program svetovnega prvenstva (*World Frisbee Championships*). Istega leta je Steady začel razvijati prvo igrišče za disk golf v Los Angelesu in ga leta 1976 opremil s prvimi koši.



Slika 1. Fotografija Eda Headricka "Steady-ja" #001 in Simona Lizotte #8332 (PDGA, b. d., Disc Golf Association in LEL Photography).

Leta 1976 je Steady zapustil svoje delovno mesto pri podjetju *Wham-O* in ustanovil podjetje *Disc Golf Association* (DGA). Z različnimi prireditvami in postavljanjem igrišč za disk golf je DGA promoviralo disk golf po celotni Ameriki. Z vsakim igriščem se je število disk golf navdušencev večalo. Zaradi hitre rasti zanimanja za disk golf je še istega leta ustanovil tudi profesionalno združenje – *Professional Disc Golf Association* (PDGA), kjer ima Steady kot ustanovitelj častno člansko številko #001. PDGA je še danes krovna zveza igralcev disk golfa po celem svetu. Članska številka je ponos vsakega igralca disk golfa. Steady je prva leta držal vajeti PDGA izključno v svojih rokah. Zaradi pritiska vse številčnejših članov PDGA-ja je leta 1984 predal vodenje zveze skupini igralcev (povzeto po: Gregoire idr., b. d.).

Leta 2003 je PDGA razvil tako imenovani rating (Gregoire idr., b. d.), ki razvršča igralce celega sveta glede na igralne dosežke. Število aktivnih igralcev stalno narašča, sedaj je že več kot 70.000 aktivnih registriranih igralcev, trenutna PDGA številka je že čez 160000.

V Sloveniji so posamezniki začeli igrati disk golf še pred ustanovitvijo Frizbi zveze Slovenije (FZS) leta 2009. Zanimanje za šport se je v začetku pojavilo le med igralci ultimate frizbija. Po letu 2012 in z nastankom prvega igrišča v Sloveniji se je šport začel počasi širiti. Boštjan Babič se je leta 2014, kot prvi slovenski igralec, vpisal v PDGA in dobil člansko številko #63294.

## **DISK GOLF IN RAZLIČNE POJAVNE OBLIKE TEGA ŠPORTA**

Disk golf ali "*frolf*" (Disc Golf, 2020), kot mu v žargonu rečejo v ZDA, je igra s frizbijem, kjer tekmovalci skušajo zadeti postavljene tarče. Te tarče so železne konstrukcije, podobne košari (v nadaljevanju koši). Pravila igre v veliki meri spominjajo na golf. Igra poteka na igriščih, ki imajo praviloma 18 prog. Disk golf uvrščamo med individualne športne panoge, ker vsak tekmovalec tekmuje zase, čeprav se po progah gibljejo v skupini.

Začetni met – *dravj* opravimo iz izmetne cone. Naslednji met opravimo s položaja, kjer je prvi met pristal. To ponavljamo, vse dokler ne zadenemo koša. Vsaka proga ima svoj "par", to je predvideno število metov za doseg cilja. Cilj vsakega igralca je zadeti koš s čim manjšim številom metov.

Tudi disk golf ima svojo različico ekipnega športa. Imenuje se dvojice. Dvojice se lahko igra na različne načine. Spodaj so navedene največkrat uporabljene oblike igranja dvojic:

- Najboljši met: oba igralca mečeta disk iz izmetne cone, nato izbereta boljši met in ponovno oba mečeta. Tako igrata, dokler eden ali oba ne zadeneta koša.
- Najslabši met: oba igralca mečeta disk iz izmetne cone, nato izbereta slabši met in ponovno oba mečeta. Na tak način igrata, dokler oba ne zadeneta koša.
- Izmenični met: vsak met izvede samo eden od igralcev, naslednji met mora izvesti drugi igralec.

PDGA je krovna organizacija večine tekmovanj v disk golfu. *World Flying Disc Federation* (WFDF) je krovna organizacija vseh športov s frizbiji. V okviru WFDF se vsaki dve leti izvede ekipno svetovno prvenstvo disk golfa, kjer se tekmovalci pomerijo tudi v dvojicah.

Manj znana oblika tekmovanja je hitrostni disk golf. Pri hitrostnem disk golfu tekmovalci tekmujejo individualno, vendar se poleg števila porabljenih metov šteje tudi porabljen čas, vsaka minuta na progi je enakovredna enemu metu (Speed Golf, 2008).

## IGRA IN PRAVILA

Disk golf igramo podobno kot golf, zato je tudi igrišče za disk golf podobno igrišču za golf. Igra se runde, ki imajo praviloma 18 prog. Vsaka ima svojo izmetno cono, koš in tablo z informacijami o progih.



Slika 2. Proga številka 3, na kateri lahko vidimo informacijsko tablo, izmetno cono in koš (avtor fotografije: Boštjan Babič, Disk golf Slovenija).

Tekmovanja imajo lahko t. i. golf štart ali skupinski štart. Pri golf štartu so tekmovalci razdeljeni v skupine, vse pa štartajo na isti progih s časovnim razmikom med štarti. Pri skupinskem štartu so vsi tekmovalci razdeljeni v skupine, vsaka skupina štarta na eni od prog sočasno. Skupina je praviloma sestavljena iz štirih igralcev, ki ne prihajajo iz istega društva ali države. Na tak način se zagotavlja integriteto igre. Igralci opravijo prvi met iz izmetne cone, pri tem morajo paziti, da pred izmetom ne prestopijo meje izmetne cone. Prestop izmetne cone med metom se šteje kot prestop, tak met ne velja. Igralci lahko prestopijo mejo izmetne cone po izmetu diska. Ko so vsi igralci v skupini opravili prvi met, se skupaj odpravijo do svojih diskov. Pomembno je, da se skupina drži skupaj. Vedno se prvi pripravi na met igralec, čigar disk je pristal najdlje od koša. Ostali igralci skupine počakajo za tem igralcem, dokler ne opravi svojega drugega meta. Ko igralec pride do svojega diska, mora označiti njegovo stojišče. Stojišče diska se označi tako, da se postavi označevalec ob rob diska na strani bližje košu. Šele takrat lahko pobere svoj disk s tal. Postopek metanja se nadaljuje, dokler disk ne pristane v košu. Pravilo prestopa izmetne točke ne velja znotraj premera 10 m okoli koša. Ko igralec meče na koš



znotraj 10-metrskega prostora, mora po izmetu zadržati svoj položaj za izmetno točko, označeno z označevalcem.



Slika 3. Disk in označevalec (vir: osebni arhiv).

Cilj igre je zaključiti rundo s čim manjšim številom uporabljenih metov. Naslednjo progno začne z metom igralec, ki je imel na prejšnji proggi najmanjše število opravljenih metov. Na tabli z informacijami o proggi so zabeleženi dolžina proge, posebnosti, kot so območje OB (zunaj igrišča) in obvezne smeri, v večini primerov je priložena grafična podoba proge. Poleg tega je naveden tudi *par* proge. *Par* proge je predvideno število metov, ki jih igralec porabi za zadetek koša. Če igralec zadene koš z manjšim številom metov, temu pravimo *brdi*, če porabi več, kot je predvideno število metov, pa *bugi*.



Slika 4. Različne informacijske table (avtor: Boštjan Babič, Disk golf Slovenija).

Ko igralec izvaja met, morajo vsi ostali igralci stopiti zunaj vidnega polja tega igralca. Med izvajanjem meta ne povzročajo nepotrebnega hrupa, ki bi motil koncentracijo igralca, ki izvaja met. Da se izognemo poškodbam, igralec, ki meče, nikoli ne vrže diska, če so ljudje v smeri izmeta. Kulturo igralcev spodbujajo številna pravila, kot so: prepovedano pušcanja smeti na proggi, preklinjanje, kričanje in motenja ostalih igralcev s cigaretним dimom.

Proge so postavljene tako, da od igralcev zahtevajo različne oblike metov in uporabo diskov z različnimi letalnimi sposobnostmi. V naravi imamo določena področja, ki se jim izogibamo (tj. nočemo, da disk pristane na takem območju). To so reke, jezera, izredno gosta podrast, cesta, objekti ... Taka področja označimo z oznako OB (zunaj igrišča) ali avt. Če med igro disk pristane v takem

področju, mora igralec opraviti naslednji met iz točke, kjer je disk preletel označeno mejo tega področja. Igralec dobi dodaten met, ki se ga prišteje številu opravljenih metov za doseg cilja. Označi se ga s krogom okoli zapisane številke opravljenih metov.

Progo lahko popestrimo z obveznimi smermi leta. Disk mora leteti nad, pod, levo ali desno od označenega predela na progi. Če disk ne preleti pravilno označenega predela, mora igralec naslednji met opraviti iz predvidene kazenske izmetne cone. Tudi v tem primeru igralec pridobi dodaten met. Vsa pravila igre in obnašanja na igrišču so navedena v knjižici pravil, ki jo novi člani PDGA dobijo ob včlanitvi, dostopna je tudi na spletni strani PDGA ali na mobilni aplikaciji PDGA Mobile Rules.

## ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN OPREMA

Igralec disk golfa mora biti oblečen v športna oblačila in obut v športno obutev. Primerno mora biti oblečen za izvajanje športne dejavnosti v naravi. V priporočeno opremo štejemo osebno in tehnično opremo.

- Osebna oprema: zaščita proti soncu, klopom, vetru in dežju, steklenica s pijačo, prigrizek ...
- Tehnična oprema: torba za nošenje diskov in osebne opreme, poljubno število diskov, brisača za čiščenje diskov, označevalec, pisalo in listič za beleženje rezultatov.

Frizbiji, ki jih uporabljamo za igro disk golfa, se razlikujejo od frizbijev za igro ultimate frizbija in frizbijev za vsesplošno rekreacijsko uporabo, ki jih dobimo v promocijskih darilih. Frizbijem za disk golf pravimo diski. Za igro na PDGA tekmovanjih morajo diski dosegati določena merila. Veliki so lahko 21–30 cm, njihova teža ne sme presegati 200 g. Po večini merijo 21–22 cm (Disc Golf, 2020), njihova teža in vrsta plastike se močno razlikujeta glede na morfološke značilnosti igralca, ki jih uporablja. Diski za disk golf so oblikovani tako, da omogočajo dober nadzor nad letom, hitrost in natančnost meta. Razvrščamo jih v tri osnovne kategorije: drajver, srednji in pater.



Slika 5. Trije diski z različno širino stranskega roba; od zgoraj navzdol: drajver, srednji in pater (vir: osebni arhiv).

Drajverji: Prepoznamo jih po njihovi aerodinamični obliki in ozkem stranskem robu. Večina njihove teže ni enakomerno porazdeljena po celotnem disku, ampak se nahaja v stranskem robu. Njihova oblika je namenjena doseganju najdaljših razdalj z največjo hitrostjo leta. Uporabljajo jih samo izkušeni igralci. Načeloma se jih meče iz izmetne cone, ko želimo opraviti zelo dolg met. V določenih primerih lahko uporabljamo drajverje tudi za *roler*, to je met, kjer disk ne leti, ampak se rola po tleh. Za uspešno uporabo drajverja mora igralec opraviti dober eksploziven sunek v zapestju, s katerim zagotovi vrtilno količino diska. Začetniki in neizkušeni igralci nimajo še pravega občutka za prenos te vrtilne količine na disk. Poleg tega je za natančen met z drajverjem potrebno precejšnje poznavanje diska in njegovih letalnih sposobnosti. Zato se po pravilu postopnosti začetniki najprej naučijo metati *pat*, nato srednje diske in šele, ko dobro osvojijo tehniko meta, drajverje. Pri prehodu iz srednjih na drajverje izberemo najprej diske z manjšo hitrostjo in nekoliko manjšo težo. Šele ko dobro obvladamo tehniko, preidemo na hitrejša in težja diske. Trenutni svetovni rekord za najdaljši met ima David Wiggins Jr., ki je leta 2016 dosegel 338 m. Pri ženskah pa je nosilka trenutnega rekorda Jennifer Allen, ki je dosegla 173,3 m (New World Record! 338 meters Thrown by David Wiggins Jr., 2016).

Srednji: Srednji diski so, kot nam že ime pove, namenjeni za mete srednjih razdalj. Imajo bolj enakomerno razporejeno težo, njihov stranski rob je nekoliko širši. Širši rob nam omogoča nekoliko boljši oprijem diska, kar vodi v natančnejši met. Zaradi slabše aerodinamike ne dosežejo takih dolžin kot drajverji. Izkušeni igralci jih uporabljajo za približevanje. Začetniki jih uporabljajo za začetni met, ker potrebujejo manj moči in tehnične natančnosti za raven let.

Paterji: Paterji najbolj spominjajo na tisto osnovno obliko frizbija, ki si ga lahko podajamo v paru. Teža je na teh diskih enakomerno razporejena, rob je širok in nudi možnost dobrega oprijema za pripomoček. Oblikovani so za počasen raven in natančen let. Uporabljamo jih za mete, ki potrebujejo veliko natančnost, in za mete v koš. V določenih primerih se jih lahko uporablja tudi za začetni met (ko je proga zelo tehnično zahtevna in ni preveč dolga). Kot zanimivost: profesionalni igralci disk golfa imajo v svojih torbah tudi do 7 različnih paterjev, ki imajo različne letalne lastnosti.

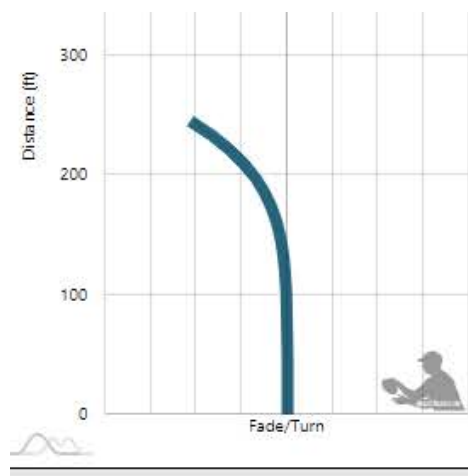
Začetnikom svetujemo, da uporabljajo samo paterje in srednje diske, dokler ne osvojijo in utrdijo tehničnih osnov, kot so: pravilen izmet in iztek po metu, pravilno postavitev telesa med metom, tehniko *hajzerja* in *anhajzerja*. Poleg tega diski z visoko hitrostjo ne bodo pravilno leteli, če jih ne vržemo z dovolj hitrim izmetom. Let paterjev in srednjih diskov lažje nadzorujemo. Zaradi njihove oblike dopuščajo manjše napake pri metu brez večjih posledic na letu diska. Drajverji so dosti bolj občutljivi, vsaka napaka pri metu se zelo pozna na letu diska.

## Lastnosti diskov

Navedene so na samem disku. Če lastnosti diska niso navedene na samem disku, jih najdemo na spletni strani proizvajalca. Večina proizvajalcev uporablja numerično oznako za lastnosti diska.



Slika 6. Numerična oznaka za srednji disk Atlas(vir: osebni arhiv).

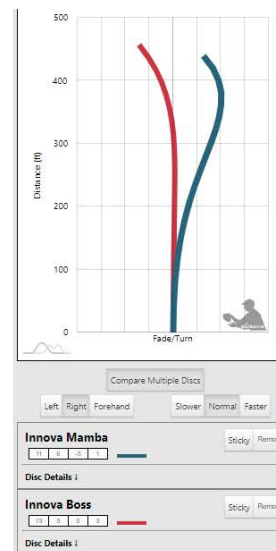


Slika 7. Grafični prikaz leta diska Atlas (vir: Disc Golf Flying Charts, b. d.).





Slika 8. Podstabilen disk Mamba z oznako 11,6,-5,1 in prestabilen disk Boss z oznako 13,5,0,3 (vir: osebni arhiv).



Slika 9. Grafični prikaz leta diskov Mamba in Boss (Disc Golf Flying Charts, b. d.).

## Stabilnost

Stabilnost je ena najpomembnejših lastnost diska. V disk golfu s stabilnostjo merimo sposobnost diska, da vztraja v ravnem letu v svoji polni hitrosti brez stranskega obračanja med letom. *Prestabilen* disk se bo desničarju, ki uporablja *bekend* met, med letom začel obračati proti levi (številka brez oznake), medtem ko se bo *podstabilen* pri istem metu začel obračati v desno (številka z oznako -). V zaključnem delu leta diska, ko se hitrost leta začne zmanjševati, pride do zavijanja. Diski z velikim zavojem bodo imeli višjo številko (številka brez oznake). Pri desničarju, ki uporablja *bekend* met, je zavoj vedno v levo.

## Spin – vrtilna količina

Vrtilna količina vpliva na stabilnost diska med letom. Za dober in stabilen let mora imeti disk veliko rotacije.

## Različne plastike

Vsak proizvajalec diskov uporablja svoje plastike, ki jih poimenuje s svojimi imeni. Zato jih v tem prispevku razvrščam glede na njihove lastnosti. Osnovna plastika je primerna za začetnike. Ni pretirano vzdržljiva, se hitro obrabi (se hitro poškoduje ob stiku z ostro podlago), vendar nudi zelo dober oprijem in je cenovno ugodna. Kakovostnejša oblika osnovne plastike vsebuje zelo dober oprijem in je dobro odporna na obrabo.



Slika 10. Enak disk v različnih kakovostih osnovne plastike, ki so različno odporne na obrabo (vir: osebni arhiv).

Prozorne plastike so zelo odporne na obrabo, vendar imajo malo slabši oprijem, ker so bolj gladke.



Slika 11. Disk v prozorni plastiki (vir: osebni arhiv).



Slika 12. Disk v lažji plastiki (vir: osebni arhiv).

Lažje plastike omogočajo lebdenje diska na vodi (v nekatere različice take plastike vbrizgavajo majhne zračne mehurčke v rob in s tem zmanjšajo težo diska). Primerne so za igralce z manjšo močjo in začetnike. Obstajajo tudi plastike, ki v temi sevajo svetlobo. Igralci imajo praviloma raje diske v živahnih barvah, ker jih je lažje najti v naravi.

## TEHNIKE META

Mete lahko izvajamo z mesta ali z zaletom. Glede na kot izmeta ločimo *hajzer* in *anhajzer* mete. *Hajzer* meti bodo tako sledili naravnemu letu diska (v primeru desničarja, ki meče *bekend*, je to v levo). *Anhajzer* naklon diska pri izmetu bo silil disk v atipični let, ki se bo zaključil brez končnega zavoja.

Poznamo dve osnovni obliki meta: *forhend* in *bekend*. Ime *bekend*, tako kot tudi *forhend*, izvira iz teniškega izrazoslovja. Osnovna zamisel gibanja in pozicija telesa v veliki meri spominjata na teniško. Pri disk golfu se *bekend* met uporablja predvsem za *patanje* (met v koš). Igralci večinoma uporabljajo met *bekend* tudi v ostalih igralnih situacijah, kot sta začetni met in približevanje. Pri metu *bekend* disk primemo tako, da stranski rob diska položimo v dlan. Disk se uleže v konkavni del dlani in sedlo, ki nastane med palcem in kazalcem. Palec pritisne na zgornji del diska blizu roba. Ostali prsti se pokrčeni primejo za notranji del roba na spodnji strani diska. Položaj kazalca se nekoliko razlikuje glede na vrsto diska, način meta in na želeno dolžino meta. Pri *pat* metih je kazalec manj pokrčen, postavljen je na rob diska, pri *drajv* metih se vsi prsti močno držijo spodnjega notranjega roba, temu oprijemu rečemo tudi polni prijem.

Met začnemo tako, da naredimo predkorak z isto nogo kot je roka, s katero držimo disk. Disk držimo v iztegnjeni roki ob telesu v višini med popkom in prsnim košem. Gibanje se začne v stopalih, prek nog se prenese v zasuk bokov, telesa in na koncu roke. Pri izmetu pride do prenosa teže in izteka.

Met *forhend* predvideva drugačen prijem za disk in drugačno telesno postavitev. Pri *forhendu* sta mezinec in prstanec pokrčena v dlani in ne sodelujeta v prijemu za disk. Stranski rob diska položimo na sedlo, ki nastane med palcem in kazalcem. Iztegnjen srednji prst položimo na spodnji notranji del stranskega roba. Kazalec postavimo iztegnjen ali pokrčen ob sredinec, palec pritiska na disk z zgornje strani. Pri *forhendu* prednožimo naredimo predkorak z nasprotno nogo od roke, s katero držimo disk. Disk držimo v rahlo pokrčeni roki, ob boku na višini med popkom in boki. Gibanje se začne v stopalih, prek nog in bokov, ki se rahlo zasukajo in prenesejo težo naprej. Sočasno roka v ramenu zaniha in se iztegne v smeri izmeta. *Forhend* met nam omogoča pogled v smeri našega cilja skozi celotno izvajanje meta.

Ostale mete uporabljamo redkeje. V poštev pridejo, ko moramo premostiti določene ovire, ki nam onemogočajo met *forhend* ali *bekend*. Med ostale mete štejemo:

- *Tomahavk* ali *forhend* nad glavo je met nad glavo.
- Palični met, pri tem metu držimo rob diska s palcem.
- *Roler* je sicer način gibanja diska, ki ga dosežemo z metom v ekstremnem kotu *anhajzerja*, usmerjenega naprej in v tla. Pri tem metu se disk kotali po stranskem robu.
- *Patanje* ali met v koš se lahko izvaja na različne načine: *spin pat*, potisni *pat*, koračni *pat*, *turbo pat* in skok *pat*.
- *Skuber* je met, kjer vržemo disk obrnjen narobe.

## DISK GOLF IGRIŠČA PO SLOVENIJI

Igrišča za disk golf imajo praviloma 18 prog. Vendar za promocijo športa in omogočanje ukvarjanja z njim širši populaciji postajajo postavljalci igrišč vse bolj naklonjeni manjšim igriščem, ki so dostopna domačinom na lokalni ravni. Taka igrišča imajo lahko tudi manjše število prog. V Sloveniji imamo trenutno samo 3 igrišča z 18 progami, ostala igrišča imajo 9, 6 ali celo samo 3 proge.



Slika 13. Informacijska tabla disk golf igrišča na Arehu (vir: Boštjan Babiš, Disk golf Slovenija).

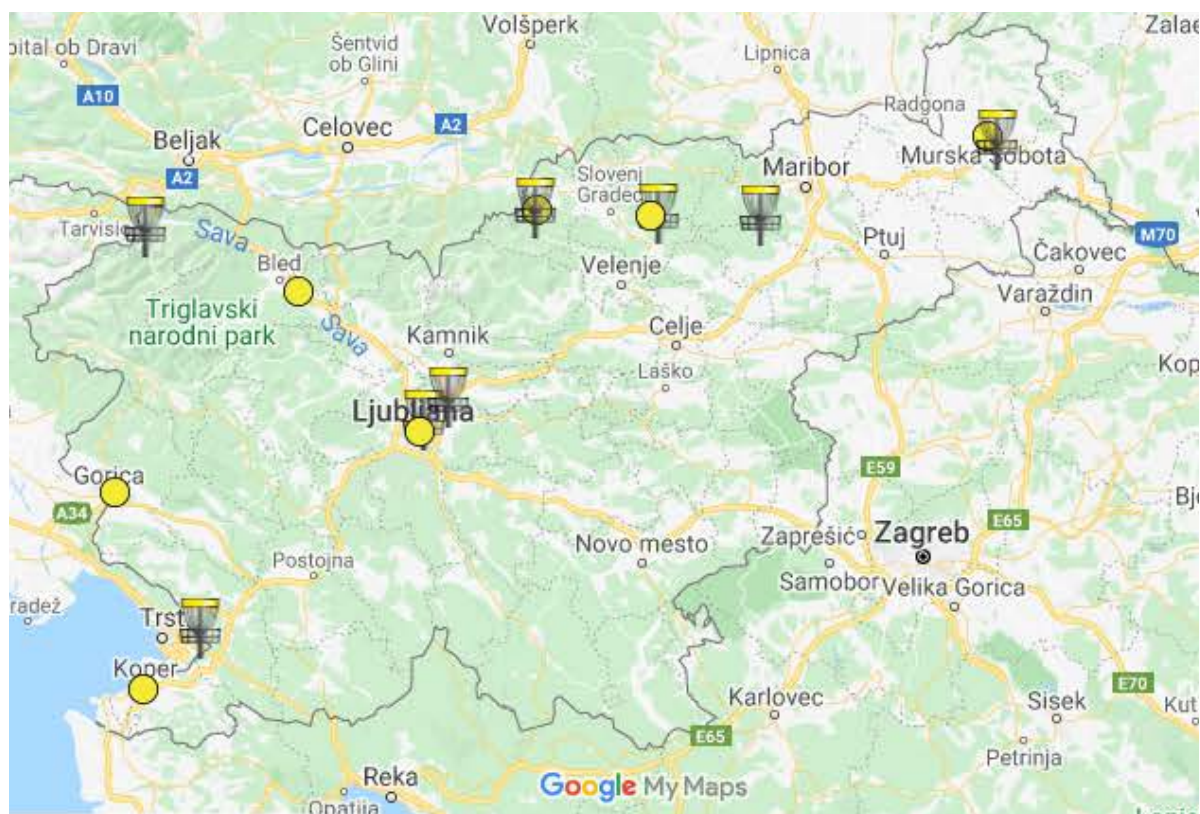
Dolžina in postavitev posamezne proge se razlikujeta glede na ciljno populacijo. Začetniki in rekreativni športniki uporabljajo krajše in tehnično manj zahtevne proge. Izkušeni igralci imajo raje zahtevnejše in daljše proge. Po večini so proge dolge od 60 do 120 metrov. Vsaka proga skuša uporabiti naravno terensko konfiguracijo in že obstoječa drevesa za unikatne razmere, ki naredijo igro na določeni progi zanimivo.

Večina disk golf igrišč je brezplačnih. Na svetovni ravni je približno 80% vseh igrišč brezplačnih. Nekateri športni centri računajo obiskovalcem najem igrišča ali najem frizbijev.

Do 24. 11. 2020 je bilo na svetu postavljenih 11300 igrišč za disk golf (PDGA, b. d.). Na svetovni ravni še vedno prednjačijo Združene države Amerike, ki imajo kar 85% vseh svetovnih igrišč. V zadnjih letih se je disk golf močno razvil po celi Evropi. Največjo rast je doživel v skandinavskih državah. Zaradi velikega zanimanja za ta šport se je tudi število igrišč v teh državah močno povečalo. Finska tako zaseda drugo mesto na svetovni lestvici držav po številu igrišč.

Prvo disk golf igrišče v Sloveniji je nastalo na Kopah leta 2012. V Sloveniji imamo trenutno 8 opremljenih igrišč za igro disk golfa.





Slika 14. Lokacije disk golf igrišč (koši) in športnih društev, ki se ukvarjajo z disk golfom v Sloveniji (rumeni krogi) (vir: Disk golf Slovenija, b. d.).

## SKLEP

V Sloveniji je disk golf še precej nepoznana športna panoga. V času korona krize je tudi v Sloveniji moč zaznati porast zanimanja za to športno panogo, ki omogoča športno udejstvovanje na prostem in upošteva socialno razdaljo. Poleg tega vsak igralec uporablja svoj pripomoček, kar še dodatno zmanjšuje možnost prenosa virusov. Svetovni trend nam pravi, da se popularnost športa širi z dostopnostjo pripomočkov in igrišč. Sodobna družba vse bolj uporablja spletno nakupovanje, zato nakup pripomočkov, ki niso stalnica v vseh športnih trgovinah, ni več problematičen. Število igrišč po Sloveniji počasi narašča, zato predvidevamo, da se bo tudi število rekreativnih igralcev počasi večalo. Športni pedagogi smo tisti, ki najlažje predajamo nova znanja mladi populaciji. Naša dolžnost je, da učence in dijake seznanimo z različnimi športnimi panogami, zato nam ta prispevek ponuja nekaj osnovnih informacij o tej športni panogi.

## VIRI

*Disc Golf* (2020). Pridobljeno iz [https://en.wikipedia.org/wiki/Disc\\_golf](https://en.wikipedia.org/wiki/Disc_golf)

*Disc Golf Flaying Charts* (b. d.) Pridobljeno iz <https://flightcharts.dgputtheads.com/>

*Disk golf Slovenija* (b. d.), *Kje lahko igram*. Pridobljeno iz <http://www.diskgolf.si/si/proge>

*Frizbi* (2017). Pridobljeno iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Frizbi>

Gregoire, M., Feidt, J. in Palmeri, J. (b. d.). *Brief History of Disc Golf and the PDGA*. Pridobljeno iz <https://www.pdga.com/history>

*New World Record! 338 meters Thrown by David Wiggins Jr.* (28.3.2016). Pridobljeno iz <https://www.innovadiscs.com/team-news/new-world-record-338-meters-thrown-david-wiggins-jr/>

*PDGA* (b. d.). Pridobljeno iz <https://www.pdga.com/>

*Speed Golf* (2008). Pridobljeno iz [https://en.wikipedia.org/wiki/Speed\\_golf](https://en.wikipedia.org/wiki/Speed_golf)

**Avtorica:** Jasmina Pištan, ŠD Mavrica in OŠ Dekani  
**Kontakt avtorice:** [Jasmina.pistan@gmail.com](mailto:Jasmina.pistan@gmail.com)

# ŠPORT ZA SPROSTITEV – ŠPORTNI VIKEND ZA OSMOŠOLCE

Boris Plamberger, Osnovna šola Karla Destovnika Kajuha Šoštanj

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Čas, v katerem živimo, je prežet s sodobnimi tehnološkimi napravami, vedno bolj uporabljamo računalnike, telefone, obenem pa smo vedno bolj telesno nedejavni. V okviru predmeta šport za sprostitev imajo prijavljeni učenci dodatno uro športnih dejavnosti tedensko skozi celotno šolsko leto. Ure pouka smo želeli nadgraditi in jih narediti še bolj privlačne in zanimive za učence, zato smo se odločili za izvedbo športnega vikenda.

S pripravo športnega vikenda začnemo z obvestilom vsem učencem, bodočim osmošolcem v mesecu marcu tekočega šolskega leta. Gre za nadstandardno obliko dela znotraj izbirnega predmeta, zato je športni vikend plačljiv. Ker pa se za to obliko ne odločijo vsi učenci in njihovi starši zaradi takšnih ali drugačnih razlogov, imajo učenci na izbiro tudi možnost udeležbe v programu šport za sprostitev na šoli v obliki izvedbe enkrat tedensko med šolskim letom. Samo organizacijsko pripravo z vsemi informacijami izdelamo že do konca tekočega šolskega leta, zato večjih organizacijskih težav ni. Športni vikend izvedemo takoj v septembru novega šolskega leta, in sicer ob napovedanem lepem vremenu. Učenci imajo svoja kolesa, ki jih naložimo na avtobus in odpeljemo na lokacijo izvedbe športnega vikenda. Glede na število prijavljenih otrok je zagotovljeno tudi spremstvo profesorjev športa skladno z zakonodajo.

**Ključne besede:** osnovna šola, šport za sprostitev, športni vikend, kolesarjenje, bowling, lokostrelstvo.

## UVOD

Šport za sprostitev kot en od izbirnih predmetom dopolnjuje program rednih ur športa v 8. razredu. Namen predmeta je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, vsekakor pa so pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih (Kovač in Novak, 1999). V okviru športnega vikenda pa smo sledili tudi splošnim ciljem predmeta šport, še posebej cilju oblikovanja pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, strpnosti in sprejemanju drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja) (Kovač idr., 2011).

## OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Ljudje smo individualna bitja in smo si med seboj zelo različni. Naše sposobnosti, tako intelektualne kot psiho-fizične, so odraz vsakega posameznika. Nekateri smo uspešnejši v športu, drugi pri pouku, konec koncev pa se trudimo, da na področju, kjer smo najmočnejši, dosežemo tudi največ. Seveda pa za naš uspeh in zadovoljstvo ni pomemben samo naš genski zapis. Gre za skupek osebnih, družinskih in družbenih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj vsakega posameznika. Glede na vse to sem spoznal, da je oblika športnega vikenda v okviru predmeta šport za sprostitev odlična priložnost, da učenci preživijo vikend skupaj s svojimi vrstniki dejavno.



## KAKO POTEKA ŠPORTNI VIKEND

V petek smo se po pouku odpravili z avtobusom v hotel Jakec na Tri kralje na Pohorju (Hotel Jakec, 2020). Po prihodu in nastanitvi nas je že čakala prva kolesarska avantura, in sicer »Okrogla tura Veliki vrh« (Slika 1). Po povratku v hotel so imeli učenci nekaj časa zase, za druženje z vrstniki, nato pa so odšli na skupno večerjo. Po večerji so odšli še na bowling, ki se nahaja v hotelu. Na razpolago so imeli štiri steze.

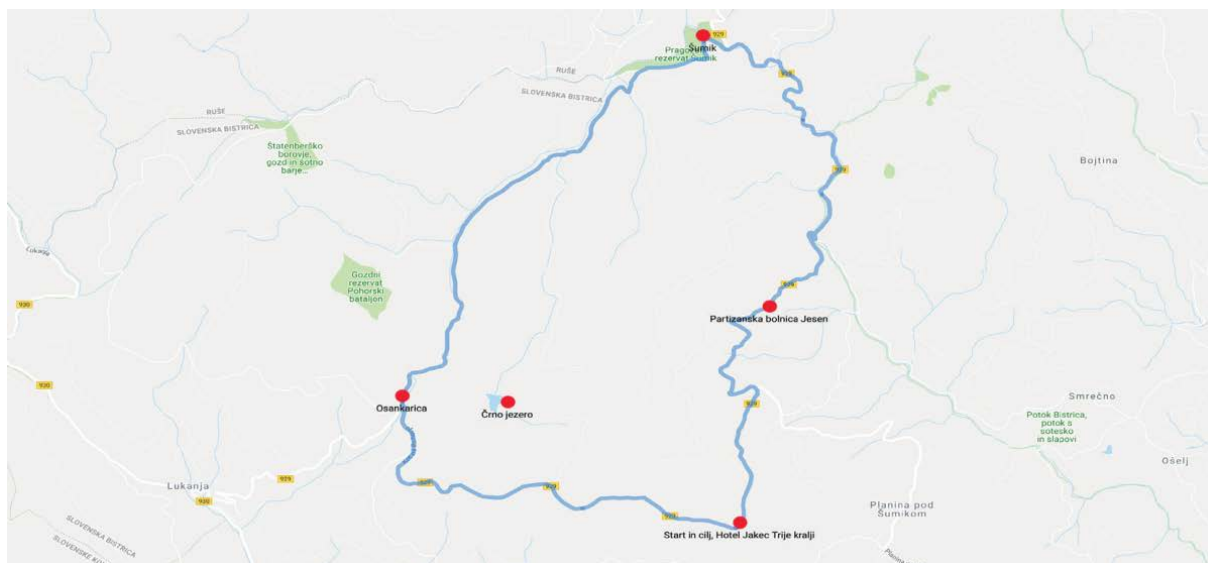
### ZNAČILNOSTI »OKROGLE TURE VELIKI VRH« – JK1

Dolžina ture – 18 km.

Višinska razlika – 101 m.

Predviden čas – 60 min.

Tip ceste – asfalt/makadam.



Slika 1. Trasa Osankarica–Šumik–Trije kralji (vir: <https://www.google.si/maps/@46.0661174,14.5320991,12z?hl=s1>).

V soboto so učenci po zajtrku opravili kratko evalvacijo dejavnosti preteklega dne, nato pa so se posvetili nalogam, ki so jih čakale med dnevom. Kolesarska tura dneva je bila »Tura Rogla«. Načrt poti je razviden iz Slike 2.

### ZNAČILNOSTI »TURE ROGLA« – JK8

Dolžina ture – 48,8 km.

Višinska razlika – 208 m.

Predviden čas – 3 h 45 min.

Tip ceste – asfalt/makadam.







*Slika 4.* Bovling (foto: Kristjan B., 2020).

V nedeljo so se učenci s kolesi spustili še do partizanske bolnice Jesen (Sliki 5 in 6). Gre za krajšo kolesarsko pot. Po vrnitvi na Tri kralje je sledil sklop družabnih iger v naravi (slalom ekip na dolgih smučeh med stožci, suhi slalom ... (Slika 7)).



*Slika 5.* Kolesarjenje (foto: Kristjan B., 2020).

Po nedeljskem kosilu smo zaključili naš športni vikend in se z avtobusom vrnili v Šoštanj.



## SKLEP

Športni vikend je dobra popestritev predmeta šport za sprostitev. Učenci so bili zadovoljni, tudi tisti, ki jim je vožnja navkreber povzročala malce težav. Prav v tem delu pa je prišel do izraza eden izmed splošnih ciljev predmeta, to je oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev. Učenci so dobili novo izkušnjo, ki se jo bodo radi spominjali.



*Slika 6. Na kolesih (foto: Kristjan B., 2020).*



*Slika 7. Družabne igre (foto: Kristjan B., 2020).*

## VIRI

Hotel Jakec (2020). Pridobljeno iz <https://www.jakec.si/si>

Kovač, M. in Novak, D. (1999). Učni načrt. Izbirni predmet. Program osnovnošolskega izobraževanja. Šport. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport\\_izbrani\\_sport\\_izbirni.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_izbrani_sport_izbirni.pdf)

Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz <http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni>

**Avtor:** Boris Plamberger, Osnovna šola Karla Destovnika Kajuha Šoštanj  
**Kontakt avtorja:** [plambergerboris6@gmail.com](mailto:plambergerboris6@gmail.com)

# RAZLIKE V TELESNI DEJAVNOSTI IN UČNEM USPEHU MED LJUBLJANSKIMI IN DRUGIMI SLOVENSKIMI ŠESTOŠOLCI

Vedrana Sember, Marjeta Kovač, Shawnda A. Morrison, Gregor Jurak in Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Znanstveni prispevek*

## POVZETEK

Preučevali smo povezavo med objektivno izmerjeno telesno dejavnostjo, učno uspešnostjo in bivalnim okoljem (urbano, ruralno) slovenskih osnovnošolcev, pri čemer smo kot urbano okolje opredelili šoli v središču Ljubljane, kot ruralno pa vse druge šole v desetih manjših slovenskih mestih. Za oceno telesne dejavnosti je bil uporabljen večsenzorski merilnik pospeškov BodyMedia SenseWear PRO, za ovrednotenje učne uspešnosti pa ocena matematike. Slovenski šestošolci so v povprečju telesno dejavni  $141,83 \pm 7,37$  min/dan in porabijo dnevno  $2386,42 \pm 166,89$  kJ energije. Učenci, ki živijo v Ljubljani, so bolj telesno dejavni in učno uspešnejši od vrstnikov iz drugih okolij. Učenci, ki so zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavni med 60 in 120 minut dnevno, so učno uspešnejši od tistih, ki so telesno dejavni manj kot 60 minut ali pa več kot 120 minut. Priporočamo tudi spremembo mednarodnih priporočil glede trajanja telesne dejavnosti otrok s 60 na 120 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Tako bi se merilo za zmerno telesno dejavnost lahko dvignilo s 3 na 4 metabolične ekvivalente.

**Ključne besede:** osnovnošolci, telesna dejavnost, matematika, merilnik pospeškov, bivalno okolje.

## UVOD

V številnih raziskavah je dokazana pozitivna povezava med telesno dejavnostjo (TD) in učno uspešnostjo (UU) (Shephard, 1997; Singh, Uitjtdewilligen, Twisk, Van Mechelen in Chinapaw, 2012), saj izvedba kompleksnih gibanj spodbuja predele čelnega dela možganov, ki so odgovorni za učenje in reševanje problemov (Jensen, 2005). Raziskovalci poudarjajo tudi, da ima povečanje TD številne druge pozitivne vplive na otrokov razvoj, kot so višja samozavest, boljša telesna samopodoba (Libbey, 2004), povečana koncentracija (Caterino in Polak, 1999) in bolj sprejemljivo vedenje v razredu (Allison, Faith in Franklin, 1985; Evans, Evans, Schmid in Pennypacker, 1985). Posledično višja UU prispeva k boljši razredni klimi, boljšemu odnosu učiteljev do učencev in izboljšani samopodobi otrok (Nelson in Gordon-Larsen, 2006), to pa so psihološki dejavniki, pogosto povezani z visoko stopnjo TD.

Številne študije kažejo, da obstajajo razlike v vzorcih TD, ki so povezani z bivalnim okoljem (Joens-Matre, Welk, Calabro, Russel, Nicklay in Hensley, 2008; Loucaides, Chedzoy in Bennett, 2004). Čeprav nekatere tuje študije kažejo nižjo raven TD učencev, ki živijo v urbanih okoljih v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki živijo v ruralnem okolju (Dolman, Norton in Tucker, 2002; Joens-Matre idr., 2008), je bilo med slovenskimi učenci zaznano ravno nasprotno (Planinšec, 2006; Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006).

Slovenski urbani prostor zaznamuje veliko število majhnih naselij; samo dve mesti imata več kot 50.000 prebivalcev (Ljubljana in Maribor), 90% vseh naselij pa ima manj kot 500 prebivalcev (Mesta in urbana območja, 2017). V dveh študijah so slovenski raziskovalci preverjali TD šolskih otrok iz urbanih in ruralnih okoljih. Tako je Planinšec (2006) raziskal možne povezave med šolskimi dosežki in obsegom povprečne dnevne TD pri mlajših šolarjih (1. do 5. razred), zanimalo pa ga je tudi, ali so se razlike v TD pojavile ne glede na spol ali šolsko oceno. Študija je pokazala, da so bili najbolj gibalno dejavni otroci v šoli nadpovprečno uspešni, uspešnost najmanj dejavnih pa je bila pod povprečjem (splošni učni uspeh ali ocena matematike). Otroci, ki so imeli učni uspeh nad povprečjem,



so bili telesno dejavno 91 minut na dan, med tistimi s povprečnim in podpovprečnim učnim uspehom pa ni bilo razlike v TD; prvi so bili dnevno dejavni 85, drugi pa 84 minut (Planinšec, 2006). Študija, v kateri so Planinšec, Pišot in Fošnarič (2006) ugotovljali razliko v TD otrok iz različnih okolij, pa je pokazala, da so otroci iz primestnih področij Slovenije nekoliko bolj dejavni (87 minut dnevno) od tistih iz izrazito urbanih okolij (85 minut dnevno), najmanj dejavni pa so otroci iz ruralnih okolij (82 minut dnevno). Hkrati avtorji ugotavljajo, da je raven TD slovenskih otrok nad priporočili Svetovne zdravstvene organizacije, ki za otroke priporoča vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne TD dnevno (World Health Organization, 2010). Zorc (2011) je ugotavljala TD slovenskih učencev (N=1.660) s samoporočanjem; 746 jih je navedlo, da so dejavni več kot eno uro dnevno, pri tem pa so fantje običajno statistično značilno bolj dejavni od deklet; prav tako se v večjem deležu vključujejo v organizirano športno dejavnost.

Zaključki dosedanjih študij kažejo, da so slovenski učenci iz ruralnih okolij manj dejavni od tistih iz urbanih okolij, pa tudi, da imajo tisti, ki so bolj telesno dejavni, nekoliko boljši učni uspeh. Vsi omenjeni rezultati so bili pridobljeni s subjektivnim ocenjevanjem TD in samoporočanjem. Znano je, da pri samoporočanju o TD običajno preizkušanci podcenjujejo raven TD, kar vodi do nedoslednih ocen energijske porabe in nejasnih sklepov o vzorcih TD. Zato je v tej študiji preučevana povezanost med objektivno merjeno TD slovenskih šolskih otrok iz urbanih in ruralnih okolij.

## **METODE**

### **Preizkušanci**

Vzorčenje šol je bilo določeno že leta 1970 (Šturm, 1972). Tako je bilo v vzorec vključenih 10 lokacij (glavno mesto Ljubljana; industrijski centri (Jesenice, Ravne na Koroškem, Trbovlje), in mesta z izrazitim ruralnim zalednjem (Izola, Metlika, Ormož, Tolmin, Trebnje in Žalec)). Na vsaki lokaciji je bila izbarana ena šola, le v Ljubljani, ki je edino slovensko mesto z več kot 300.000 prebivalci, sta bili izbrani dve; na šolah pa so bili izbrani iz vsakega razreda določeni oddelki (Jurak, Kovač in Starc, 2013). V tej študiji sta obe šoli iz Ljubljane predstavljali urbano okolje, vse ostale šole pa ruralno. V meritve so bili vključeni samo tisti učenci, ki niso bili opravičeni športne vzgoje zaradi zdravstvenih razlogov, njihovo strah pa so pisno soglašali z vključitvijo v raziskavo.

### **Merjenje TD**

Telesna dejavnost je bila izmerjena z merilnikom pospeškov SenseWear Armband (Bodymedia, Pittsburgh, Pennsylvania), ki meri telesne pospeške v treh oseh, dolžina merjene zaznave pa je 60 sekund. Učenci so nosili merilnik pospeškov na levi nadlahti na tricepsu (Van Remoortel idr., 2012). V vzorec so vključeni le tisti učenci, ki so nosili merilnik pospeškov najmanj tri dni med tednom in oba dneva med vikendom več kot 90% časa (tj., 21 ur in 20 minut). Algoritem zaznavanja zmerne TD je bil nastavljen na 4 MET (metabolični ekvivalent). Dejavnost je bila določena na petih ravneh (nedejavnost, sedeča raven, nizka, zmerna in visoko intenzivna raven). Na podlagi prečiščene vrednosti TD so bile oblikovane štiri skupine (Preglednica 1). TD je izražena kot aktivna poraba energije v kilodžulih (kJ) in minutah TD/dan (trajanje).

### **Ocena učne uspešnosti**

Kot kazalnik učne uspešnosti smo uporabili oceno matematike. Predhodne študije v Sloveniji kažejo, da je ocena matematike v visoki povezavi s splošnim učnim uspehom (Flere, Klanjšek, Musil, Tavčar Krajnc in Kirbiš, 2009). Matematika se ocenjuje na petstopenjski lestvici: 1 (nezadostno), 2 (zadostno), 3 (dobro), 4 (zelo dobro) and 5 (odlično). Glede na oceno matematike so bili učenci razdeljeni v tri skupine: nizka UU ( $\leq 3$ ), povprečna UU ( $> 3 \leq 4$ ) in visoka UU ( $\geq 4$ ).

## Postopek zbiranja podatkov

Podatki so bili zbrani v študiji Analiza razvojnih trendov otrok in mladine v Sloveniji (ARTOS) (Jurak idr., 2013) septembra 2013. Na vsaki šoli so meritve potekale dva dni v treh sklopih: antropometrični sklop merskih nalog; meritve gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter pishološko-sociološki sklop (vprašniki, na katere so učenci odgovarjali prek spletnega orodja v računalniški učilnici).

## Postopek obdelave podatkov

Za statistične analize je bil uporabljen program IBM SPSS 22.0. Izločeni so bili učenci z manjkajočimi podatki, preverjena je bila normalnost porazdelitve in izračunani osnovni statistični kazalniki. Za vse kazalnike gibalne učinkovitosti (gibalne sposobnosti in telesne značilnosti), TD in UU so bili analizirani korelacijski koeficienti z neparametričnim Spearmanovim rho testom. Razlike med štirimi skupinami, ki so bile oblikovane glede na intenzivnost TD so bile izračunane z neparametričnim Kruskal-Wallisovim testom. Če je bila raven statistične značilnosti višja od 0,05, smo določili, da med skupinami ni razlik, če pa je bila nižja od te vrednosti, smo uporabili Mann-Whitney U test. Za vse »post hoc« primerjave je bil uporabljena Bonferronijeva korekcija, izračunana je bila tudi velikost vpliva.

## REZULTATI

V študijo smo vključili 356 učencev, starih 11 let, ki so obiskovali 6. razred. Po izločitvi tistih z manjkajočimi podatki je bilo v končnem vzorcu 166 učencev ( $N_{\text{fantje}}=87$ ,  $N_{\text{deklata}}=79$ ). Te smo razdelili v štiri skupine glede na raven njihove TD (Preglednica 1).

### Preglednica 1

Skupine glede na raven njihove TD

Skupina	Raven TD	Merilo za določitev ravni TD (min)	N
1	nizka TD	do 60 min/dan	24
2	običajna TD	od 61 do 120 min/dan	46
3	visoka TD	od 121 do 180 min/dan	57
4	zelo visoka TD	več kot 180 min/dan	39

Slovenski šestošolci so v povprečju telesno dejavni  $141,83 \pm 7,37$  min/dan in porabijo dnevno  $2386,42 \pm 166,89$  kJ energije. Povprečna ocena matematike je bila  $4,11 \pm 0,89$ .

### Preglednica 2

Osnovni statistični kazalniki TD

	N	min	max	SD	SW	P	S/K
<b>APE</b>	166	343	24708	2150,25	0,17	0,00	70,32/0,38
<b>Trajanje</b>	166	21	915	94,97	0,13	0,00	3,57/25,82

Opomba: APE – aktivna poraba energije; N – število merjencev; MIN – najmanjša vrednost TD; MAX – največja vrednost TD; SD – standardi odklon; SW – Shapiro-Wilk test

Spearmanov rho koeficient ( $r=-0.24$ ) kaže statistično značilno, a nizko in negativno povezavo ( $p<0.05$ ) med UU in objektivno izmerjeno TD. Kruskal-Wallisov test kaže statistično značilne razlike med distribucijo objektivno izmerjene TD in UU ( $0,04$ ,  $p<0.05$ ). Skupina z običajno TD ( $MR_2 = 22,19$ ) je bila učno uspešnejša od tiste, ki je bila visoko telesno dejavna ( $MR_4 = 14,47$ ) (Preglednica 3).

### Preglednica 3

*Mann-Whitneyev U test za objektivno izmerjeno TD in UU*

Skupini z nizko in običajno TD	Skupini z nizko in visoko TD	Skupini z nizko in zelo visoko TD	Skupini z običajno in visoko TD	Skupini z običajno in zelo visoko TD	Skupini z visoko in zelo visoko TD
PR <sub>1</sub> =11,25	PR <sub>1</sub> =17,31	PR <sub>1</sub> =16,69	PR <sub>2</sub> =23,28	PR <sub>2</sub> =22,19	PR <sub>3</sub> =25,73
PR <sub>2</sub> =13,13	PR <sub>3</sub> =17,56	PR <sub>4</sub> =112,87	PR <sub>3</sub> =20,40	PR <sub>4</sub> =14,47	PR <sub>4</sub> =19,26
N=24	N=34	N=27	N=42	N=35	N=45
Z=-0,656	Z=-0,064	Z=-1,18	Z=-0,78	Z=-2,3	Z=-1,69
p= 0,51	p= 0,95	p= 0,24	p= 0,44	p= 0,02	p= 0,09
				ES= 0,39	

*Opomba: PR<sub>1</sub> predstavlja ovprečni rang za skupino z nizko TD, PR<sub>2</sub> predstavlja povprečni rang za skupino z običajno TD, PR<sub>3</sub> predstavlja povprečni rang za skupino z visoko TD in PR<sub>4</sub> predstavlja povprečni rang za skupino z zelo visoko TD.*

Mann-Whitney U test kaže statistično značilne razlike med skupino z običajno (61 – 120 min/dan) in zelo visoko TD (180 in več min/dan) ( $Z=-2,3$ ,  $p<0,05$ ), velikost razlik med skupinama pa je zmerna ( $ES=0,39$ ). Pri tem je učno uspešnejša skupina, ki je običajno TD.

Povprečna dnevna TD med ljubljanskimi ( $M=162,07 \pm 157,7$  min/dan) in ostalimi šestošolci ( $137,7 \pm 75,6$  min/dan,  $p<0,05$ ) sicer kaže večjo TD izrazito mestnih otrok, vendar neparametrični Mann-Whitney U test ( $U=1727$ ), ki smo ga uporabili zaradi nenormalne porazdelitve rezultatov, med njimi ni pokazal statistično značilnih razlik ( $Z=-0,625$ ;  $P=-0,625$ ). Razlike pa so se pokazale kot statistično značilne po uporabi Bonfferonijeve korekcije na ravni 0,025.

Spearmanov rho koeficient kaže, da obstaja negativna povezava med TD in UU pri fantih ( $r=0,24$ ). Povprečna ocena matematike ljubljanskih šestošolcev je  $4,25 \pm 0,85$ , med šestošolci iz drugih področij pa le  $3,56 \pm 1,16$ . Ljubljanski učenci ( $PR_u=42,26$ ) imajo boljše ocene matematike v primerjavi z ostalimi slovenskimi šestošolci ( $PR_r=30,97$ ).

## RAZPRAVA

Učenci, ki v povprečju presegajo priporočila za TD Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010), so učno uspešnejši, a le v določenih skupinah glede na trajanje njihove TD. V skupini z zelo nizko TD (manj kot 60 minut zmerne do visoko intenzivne TD na dan), in tisti, kjer so učenci presegli 120 minut zmerne do visoko intenzivne TD na dan, ni bilo zaznane statistično značilne razlike v UU glede na bolj telesno dejavne učence. Prva skupina učencev z nizko UU porabi veliko časa za učenje, zato je verjetno njihova raven TD nižja, kar so dokazale že predhodne študije (Zurc, 2011), med učenci z visoko ravnijo TD pa je verjetno veliko takih, ki so vključeni v redni proces treninga, zato jim pogosto zmanjka časa za šolsko delo.

Sklenemo lahko tudi, da so priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010) preblaga za izboljšanje kognitivnega razvoja in telesnega zdravja otrok. Zato menimo, da bi morali na mednarodni ravni spremeniti priporočila za otroke s 60 na 120 minut zmerne do visoko intenzivne TD na dan, s čimer bi se merilo za zmerno TD lahko dvignilo s 3 na 4 MET. Otroci z izrazito urbanega območja (v tej študiji je bila kot taka opredeljena le Ljubljana) imajo višje ocene matematike v primerjavi z otroki iz podeželskih območij Slovenije, kar je v nasprotju z nekaterimi drugimi študijami, v katerih so dokazali, da imajo otroci s podeželja boljše rezultate v branju in matematiki (Alspaugh, 1992; Alspaugh in Harting, 1995). Kot urbano območje se običajno opredeljuje srednje velika mesta s 50.000 do 250.000 prebivalci, velika mesta pa imajo več kot 250.000 prebivalcev. V Sloveniji bi lahko le Ljubljano in Maribor uvrstili med srednje veliki mesti, a le glavno mesto ima več kot 250.000 prebivalcev (Klement, 2006), zato smo jo opredelili kot edino urbano območje. Zaradi raznolike pokrajine in večje razpršenosti manjših mest v Sloveniji so rezultati, pridobljeni v tej študiji,

pomembni le za mednarodne primerjave, ne pa tudi za oceno dejanske urbano-podeželske situacije v državi. Dejavniki potencialnih razlik v UU med podeželskimi in mestnimi naselji v Sloveniji so lahko odraz posebnosti regionalnih okolij, razpoložljivosti ekonomskih virov in kulturnega kapitala, razlik v socialno-ekonomskem statusu družin, vpliva skupnosti in pričakovanj staršev. Ljubljana je precej bolj razvita v primerjavi z drugimi slovenskimi regijami in ima pozitivno migracijsko bilanco visoko izobrazjenih kadrov kot druge regije v državi. Na višjo UU ljubljanskih otrok zato lahko vpliva tudi izobrazbena raven staršev. Sember (2017) je poročala, da sta materina in očetova izobrazba v veliki meri povezana z učnim uspehom otrok. Ker se bolj izobraženi starši v večji meri selijo v Ljubljano (Rebernik, 2003), je morda tudi delež otrok z višjim UU v prestolnici večji. V slovenskem izobraževalnem okolju ima ocena matematike najvišjo napovedno vrednost UU (Flere idr., 2009). Ker pa ocene temeljijo na notranjem ocenjevanju, ni mogoče popolnoma izključiti morebitnih učiteljevih pristranskosti. Kljub temu, da so bili med aerobno pripravljeno in dosežki v matematiki ugotovljeni najmočnejši odnosi (Fedewa v Ahn, 2011), sta splošni učni uspeh in ocena matematike edina kazalnika UU, ki ju uporabljajo v večjih tovrstnih študijah; tako lahko rezultate te študije posplošimo samo na tiste, ki so upoštevale oceno matematike.

## SKLEP

Ljubljanski otroci v tej študiji so nekoliko bolj dejavni od podeželskih, kar je skladno z rezultati Planinšca (1997), Matejka in Planinšca (2008) ter Planinšca, Pišota in Fošnariča (2006), ki so ugotovili, da so otroci s slovenskega podeželja najmanj dejavni. Vse zgoraj omenjene študije so ocenjevale TD s samoporočanjem, ti rezultati pa so zdaj potrjeni z objektivnimi meritvami TD. Vse primerjalne študije TD podeželskih in urbanih otrok v slovenskem okolju so bile izvedene samo v enem geografskem okolju, kar pomeni, da rezultatov ni bilo mogoče posplošiti na celotno slovensko populacijo. Rezultati predstavljene študije predstavljajo dodatne kakovostne dokaze o povezavah med stopnjo urbanizacije, TD in UU zaradi objektivno ocenjene TD in geografske razpršenosti raziskovalnih lokacij. Prihodnje raziskave pa bi morali vključevati večje število otrok različnih starostnih skupin, oceno matematike bi morali kombinirati tudi z ocenami drugih predmetov in splošnim učnim uspehom, pri devetošolcih pa bi morali vključiti še ocene nacionalnega zunanjega preverjanja znanja.

## VIRI

- Allison, D. B., Faith, M. S. in Franklin, R. D. (1995). Antecedent exercise in the treatment of disruptive behavior: a meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(3), 279–303.
- Alspaugh, J. W. (1992). Socioeconomic Measures and Achievement: Urban vs. Rural. *Rural Educator*, 13(3), 2–7.
- Alspaugh, J. W. in Harting, R. D. (1995). Transition effects of school grade-level organization on student achievement. *Journal of Research and Development in Education*, 28, 145–145.
- Caterino, M. C. in Polak, E. D. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Perceptual and motor skills*, 89(1), 245–248.
- Dollman, J., Norton, K. in Tucker, G. (2002). Anthropometry, fitness and physical activity of urban and rural South Australian children. *Pediatric Exercise Science*, 14(3), 297–312.
- Evans, W. H., Evans, S. S., Schmid, R. E. in Pennypacker, H. S. (1985). The effects of exercise on selected classroom behaviors of behaviorally disordered adolescents. *Behavioral Disorders*, 11(1), 42–51.
- Fedewa, A. L. in Ahn, S. (2011). The effects of PA and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521–535.
- Flere, S., Klanjšek, R., Musil, B., Tavčar Krajnc, M. in Kirbiš, A. (2009). *Kdo je uspešen v slovenski šoli*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

- Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind*. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Joens Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E. in Hensley, L. D. (2008). Rural–urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of rural health*, 24(1), 49–54.
- Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013–The Analysis of Children’s Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological Notebooks*, 19(3), 123–43.
- Klement, B. (2006). Vloga srednjih in malih mest za uresničevanje policentričnega razvoja Slovenije. (Diplomsko delo), Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo.
- Libbey, M. (2004). *Learning from 2003: Spamming Trends and Key Insights*. MIT Spam Conference.
- Loucaides, C. A., Chedzoy, S. M. in Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health education research*, 19(2), 138–147.
- Matejek, Č. in Planinšec, J. 2008. Gibalna aktivnost in kakovost življenja mlajših otrok. V Štemberger, V., Pišot, R. in Rupert, K. (ur.) (2008). *Otrok v gibanju*, Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Nelson, M. C. in Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4), 1281–1290.
- Planinšec, J. 1997. Razlike v motorični učinkovitosti predšolskih otrok z vidika kraja bivanja. V Bezenšek, J. (ur.) *V čas Konjic vtkane sanje*, str. 59–63. Slovenske Konjice: Javni vzgojno-varstveni zavod Vrtec Slovenske Konjice.
- Planinšec, J. (2006). Povezanost učnega uspeha in gibalne aktivnosti mlajših učencev. *Šport*, 54(3), 59–64.
- Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna aktivnost mlajših šolarjev v severovzhodni Sloveniji. *Didactica Slovenica*, 21(3–4), 3–14.
- Rebernik, D. (2003). Ljubljanska urbana regija – razvojni trendi, problemi in možnosti. *Dela*, 19, 165–176.
- Sember, V. (2017). Impact of physical activity and physical fitness on academic performance in selected Slovenian schoolchildren. (Doctoral dissertation, University of Primorska: Faculty for mathematics, natural sciences and Information sciences). Pridobljeno iz [https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna\\_dela\\_repo/510](https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/510)
- Shephard, R. J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric exercise science*, 9(2), 113–126.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., in Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics in adolescent medicine*, 166(1), 49–55.
- Šturm, J. (1972). *Osnovni parametri in norme telesnih sposobnosti učencev in učenk osnovnih šol v SR Sloveniji*. Ljubljana: VŠTK, Inštitut za kineziologijo Visoke šole za telesno kulturo.
- Van Remoortel, H., Raste, Y., Louvaris, Z., Giavedoni, S., Burtin, C., Langer, D. ... Troosters, T. (2012). Validity of six activity monitors in chronic obstructive pulmonary disease: a comparison with indirect calorimetry. *PLoS one*, 7(6), e39198.
- World Health Organisation. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: WHO.
- Zurc, J. (2011). Gibalna aktivnost slovenskih otrok. *Šport*, 59(1), 126–131.

**Avtorji:** Vedrana Sember, Marjeta Kovač, Shawnda A. Morrison, Gregor Jurak in Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**Kontakt avtorice:** [vedrana.sember@fsp.uni-lj.si](mailto:vedrana.sember@fsp.uni-lj.si)

# VEČDISCIPLINSKI ŠPORTNI DAN PO POSTAJAH

Romina Umer, Osnovna šola dr. Aleš Bebler – Primož Hrvatini in Osnovna šola in vrtec Ankaran

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, kako v petih šolskih urah organizirati in izpeljati različne športne dejavnosti na športnem dnevu, doseči visoko stopnjo dejavnosti in zadovoljstva učencev ter učinkovito sodelovati z lokalno skupnostjo in lokalnimi društvi.

**Gljučne besede:** športnorekreacijski center, osnovna šola, predmetna stopnja, vadba po postajah.

## UVOD

Priprava zanimivih, dejavnih in poučnih športnih dni je za aktiv učiteljev športne vzgoje vsakokrat svojevrsten izziv. Organizacijski zalogaj je nemalokrat velik in zahteven, saj je treba vsebine načrtovati ob upoštevanju materialnih in prostorskih zmožnosti šole ter športni dan primerno umestiti v njen letni delovni načrt.

V učnem načrtu za osnovne šole (didaktičnih priporočilih za izvedbo športnih dni v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju) je navedeno, da naj bi bil vsaj en športni dan namenjen spoznavanju novih športov ali tistih, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom (Kovač idr., 2011). Večdisciplinski športni dan je na obeh šolah, na katerih poučujem, eden izmed večkrat uspešno izvedenih. Je med najbolj priljubljenimi športnimi dnevi, zato ga vsako leto organiziramo za učence od 6. do 9. razreda na območju Športnorekreacijskega centra Sveta Katarina v Ankaranu.

## PRIMER ORGANIZACIJE IN IZVEDBE

### Čas izvedbe in število učencev

Večdisciplinski športni dan načrtujemo na začetku (septembra) ali proti koncu šolskega leta (junija). Običajno ga izvedemo za obe šoli, na katerih poučujem, hkrati, in sicer za učence predmetne stopnje (120–140 učencev od 6. do 9. razreda).

### Vadbena površina

V Športnorekreacijskem centru Sveta Katarina so na voljo: veliko travnato nogometno igrišče in dve peščeni pomožni igrišči, igrišča za odbojko na mivki ter obala z dostopom do morja, kjer delujejo lokalni kajakaški klubi. Na tem območju je torej mogoče na eni lokaciji istočasno izvesti različne športne dejavnosti in preiti z ene dejavnosti na drugo v kratkem času, zato športni dan poteka kot delo po postajah.

### Oblika vadbe

Običajno pripravimo štiri vadbišča oz. postaje, na katerih potekajo štiri različne športne dejavnosti. Učenci so razdeljeni v štiri skupine, ločene po spolu in po dva oddelka skupaj, kar omogoča, da so skupine približno enako številčne (30–35 učencev v vsaki skupini).

Vsaka skupina vadi na posamezni postaji določen čas (na primer 40 minut). Po izteku vadbenege časa skupine zamenjajo postaje po vnaprej določenem vrstnem redu. Ta je določen tako, da je naslednja postaja najbližja trenutni, zato da se menjave izvedejo kar se da hitro in nemoteno. Ko skupine opravijo vadbo na vseh postajah, je vadba zaključena.



Vsebinsko so postaje določene na sledeči način: dve postaji sta vsako leto enaki in vsebujeta igri z žogo (nogomet in odbojko na mivki), medtem ko se dve postaji vsebinsko vsakič spreminjata glede na predloge športnega aktiva, interes učencev in možnosti sodelovanja z različnimi društvi.

Pri igrah z žogo učenci vadijo v drugačnih okoliščinah, kot so jih navajeni med rednim poukom, kar pomeni, da namesto v telovadnici ali na šolskem igrišču utrjujejo znanje tehnično-taktičnih elementov na travnatem nogometnem igrišču ter spoznajo posebnosti igranja odbojke na mivki. Izvedemo lahko tudi krajše turnirje. Na ostalih dveh postajah se učenci spoznavajo z novimi športi, za katere je v letni učni pripravi namenjenih manj ur ali jih ni mogoče izvajati med rednim poukom zaradi materialnih, organizacijskih in/ali prostorskih zmožnosti.

Postaje pripravijo učitelji športa ali zunanji izvajalci, ki so običajno licencirani strokovno usposobljeni vaditelji ali trenerji, delujoči v lokalnih društvih. Do sedaj smo učencem ponudili naslednje vsebine: karate, taj čí, lokostrelstvo, ultimate frizbi, ragbi, pandolo, nogomet in rokomet na mivki, kajak in kanu na mirnih vodah, bejzbol, metanje žvižgača in suvanje krogle, hip hop itd.

### Navodila za izvedbo in urnik

V nadaljevanju je prikazan primer navodil in urnika, ki ju vodja športnega dneva pripravi za učence, učitelje spremljevalce in zunanje izvajalce, ki sodelujejo pri športnem dnevu.

*Zbor učencev je pred šolo ob začetku prve šolske ure. Dežurni učenci razdelijo malice. Učenci se skupaj z učitelji spremljevalci odpravijo na pohod do Svete Katarine (prizorišče vadbe). Ob prihodu na Sveto Katarino se učenci obeh šol razdelijo v štiri mešane skupine:*

- 1. skupina: 6. in 7. razred – fantje,*
- 2. skupina: 6. in 7. razred – dekleta,*
- 3. skupina: 8. in 9. razred – fantje ter*
- 4. skupina: 8. in 9. razred – dekleta.*

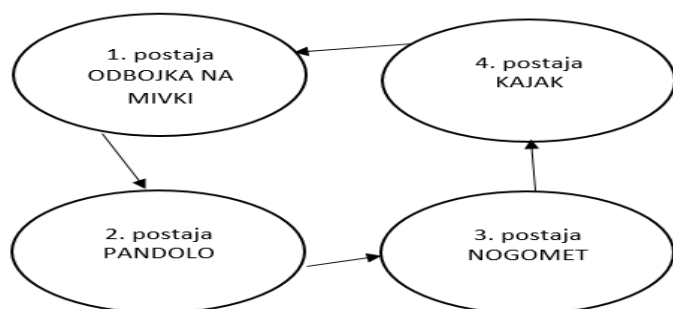
#### Preglednica 1

*Primer organizacije vadbe po postajah*

<b>POSTAJA</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>VODJA</b>	<b>LOKACIJA</b>
1.	<i>odbojka na mivki</i>	<i>učitelj ali vaditelj A</i>	<i>peščena igrišča</i>
2.	<i>pandolo</i>	<i>učitelj ali vaditelj B</i>	<i>pomožno igrišče</i>
3.	<i>nogomet</i>	<i>učitelj ali vaditelj C</i>	<i>nogometno igrišče</i>
4.	<i>kajak</i>	<i>učitelj ali vaditelj D</i>	<i>sedež kajak kluba</i>

*Prva skupina začne vadbo na prvi postaji, druga skupina na drugi postaji itd.*

*Menjavanje postaj poteka po naslednjem zaporedju: z odbojke na mivki na pandolo, s pandola na nogomet, z nogometa na kajak in s kajaka na odbojko na mivki (Slika 1). Prehod z ene postaje na drugo se izvede v petih minutah. Na tak način se opravijo tri menjave postaj, tako da vse skupine vadijo na vseh postajah.*



Slika 1. Shema menjavanja postaj.

#### Urnik:

8:30	prihod učencev in spremljevalcev na Sveto Katarino,
8:35	ogrevanje – vsaka skupina na začetni postaji,
8:45	začetek vadbe po postajah,
9:25	malica in rekreativni odmor,
9:55	1. menjava,
10:35	2. menjava,
11:20	3. menjava,
12:05	zaključek vadbe po postajah,
12:10	odhod s Svete Katarine,
12:40	prihod učencev v šolo.

Po zaključku vadbe na zadnji postaji sledi pohod do šole. Zaključek športnega dne je za vse učence na šoli. Ob prihodu na šolo imajo učenci kosilo.

Učenci morajo priti na športni dan v športni opremi. S seboj morajo imeti nahrbtnik. Vanj spravijo malico, dodatno pijačo, brisačo, pokrivalo, rezervna oblačila in sončno kremo z zaščitnim faktorjem. Učitelji-spremljevalci skrbijo za primerno vedenje učencev med vadbo in za pravočasnost ter pravilnost menjavanja postaj.

#### Varnost:

Z vidika varnosti je za športni dan poskrbljeno:

- z zadostnim številom spremljevalcev oz. vaditeljev glede na število učencev (po normativih), tako med pohodom do prizorišča vadbe kot tudi med samim potekom vadbe po postajah;
- površina, na kateri poteka vadba, je pred izvedbo športnega dneva skrbno pregledana in pripravljena;
- med pedagoškim procesom veljajo pravila vzgojnega načrta šole;
- med pedagoškim procesom veljajo specifična pravila vedenja pri pouku športa (primerna športna oprema, športno vedenje, varnost med vadbo);
- pred vadbo se učenci dobro ogrejejo;
- v primeru poškodbe je učencem zagotovljena prva pomoč.

## **SKLEP**

Organizacija zgoraj opisanega športnega dneva je zahtevna, predvsem zaradi predhodnega dogovarjanja in usklajevanja z upravljalci vadbenih površin in zunanjimi izvajalci. Prednosti, ki jih vidimo pri tovrstni izvedbi, so:

- izkoriščanje možnosti za vadbo, ki jih nudi domači kraj oz. okolica v bližini šole, kot so vadbene površine v območju športnorekreatijskega centra ter sodelovanje z lokalnimi društvi;
- izvajanje več dejavnosti sočasno na eni lokaciji in zato možnost hitrega prehajanja z enega vadbišča na drugo;
- visoka motivacija učencev zaradi pestrosti vsebin;

- visoka in hkratna dejavnost učencev skozi celoten potek športnega dneva;
- možnost vsakoletnega spreminjanja vadbenih vsebin in zato ponovitve športnega dneva;
- možnost druženja, sodelovanja in tekmovanja med učenci različnih oddelkov, razredov in šol;
- izkoriščanje naravnih danosti domačega kraja oz. lokacije (športno udejstvovanje v naravi, na obmorskem zraku);
- sodelovanje in priložnost za lokalna društva, da se predstavijo učencem in jih povabijo k vključevanju v svoj vadbeni oz. tekmovalni sistem.

Nekatere težave, ki se lahko pojavijo pri organizaciji oz. izvedbi takega športnega dneva:

- usklajevanje z upravljalci igrišč in zunanjimi izvajalci (dogovarjanje glede termina izvedbe, ki vsem sodelujočim ustreza) ali pri dogovarjanju v primeru slabega vremena (koordinacija in možnost sodelovanja zunanjih izvajalcev v drugem terminu);
- morebitni stroški izvedbe (najem vadbenih površin, plačilo zunanjih izvajalcev);
- prekratek vadbeni čas na posamezni postaji za izvedbo nekaterih vsebin, ki zahtevajo več časa za pripravo (npr. kajak) ali zaradi zahtevnosti pravil igre (npr. bejzbol, ragbi itd.).

V prispevku sem želela predstaviti primer organizacije večdisciplinskega športnega dneva, ki ga že več let uspešno izvajamo za obe šoli. Mnenje učencev (osebna komunikacija) o tovrstnem športnem dnevu je, da predstavlja popestritev športne vadbe, ki se odvija na šoli, prijetno doživetje v družbi sovrstnikov in sprostitve ob natrpanem šolskem urniku.

## VIRI

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/-Osnovna-sola/Ucni-naerti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/-Osnovna-sola/Ucni-naerti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)

**Avtorica:** Romina Umer, Osnovna šola dr. Aleš Bebler – Primož, Hrvatini in Osnovna šola in vrtec Ankaran  
**Kontakt avtorice:** [romina.umer@gmail.com](mailto:romina.umer@gmail.com)

# NAMIZNI TENIS KOT INTERESNA DEJAVNOST V OSNOVNI ŠOLI

Romina Umer, Osnovna šola dr. Aleš Bebler – Primož, Hrvatini in Osnovna šola in vrtec Ankaran

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti primer dobre prakse, kako na preprost in igriv način vpeljati namizni tenis v šolski prostor v obliki interesne dejavnosti. Posredovati želim primer letne priprave in organizacijske rešitve, ki so iz mojih izkušenj najprimernejše in najučinkovitejše v vsakdanji šolski realnosti, kjer se športni pedagogi velikokrat soočamo s prostorsko stisko, večjim številom učencev, kot je na razpolago pripomočkov, ne nazadnje tudi z različnim (pred)znanjem in gibalnimi sposobnostmi učencev.

**Ključne besede:** organizacijske rešitve, letna priprava, vadbene oblike, igralne oblike.

## UVOD

Namizni tenis je atraktivna športna igra, ki je v svetu, predvsem v Aziji, zelo razširjena. Štejemo jo med najhitrejše in najbolj dinamične športne panoge zaradi majhne igralne površine ter velike hitrosti žogice in izmenjav med igralci. Možnosti in koristi udejstvovanja z namiznim tenišom presegajo dejansko veljavnost, ki ga ima v šolskem kurikulumu in prostoru, saj se lahko z namiznim tenišom ukvarjamo vse letne čase, v notranjih prostorih in na prostem, rekreativno in tekmovalno, primeren je za vse starosti, za oba spola, za zdrave in gibalno ovirane posameznike, poleg vsega pa ne zahteva dragih pripomočkov in velikih prostorov za udejstvovanje. Možnost pojavljanja poškodb je pri igranju namiznega tenisa majhna, zato ga uvrščamo med varnejše športe (Kondrič in Horvat, 2008).

To so le nekateri izmed razlogov, zakaj učencem oz. dijakom ponuditi namizni tenis tako v obveznem kot tudi v razširjenem programu osnovne in srednje šole. Učenje namiznega tenisa zahteva od učitelja določeno znanje, vendar menim, da so lahko tudi športni pedagogi, ki ne izhajajo neposredno iz tega športa, z malo truda in iznajdljivosti zelo uspešni pri posredovanju znanja in vzbujanju zanimanja pri učencih ter spodbujanju k njihovem nadaljnjemu udejstvovanju v prostem času z usmerjanjem v tekmovalni sistem v društvih.

V osnovni šoli že več kot desetletje izvajam interesno dejavnost (ID) namiznega tenisa. Kot nekdanja tekmovalka v tej športni panogi imam bogato znanje in izkušnje, ki jih z vnemo delim s svojimi učenci. V prispevku želim predstaviti, kako vsebinsko in organizacijsko izpeljati ID namiznega tenisa na šoli. Predstavila bom vadbene in igralne oblike, ki jih najpogosteje uporabljam in so se glede na materialne ter prostorske pogoje, ki jih imam na šoli, izkazale za najučinkovitejše. S praktičnimi primeri bi želela predvsem spodbuditi in opogumiti tiste učitelje, ki jim namizni tenis ni najbolj »blizu«, k njegovemu bolj sistematičnemu vključevanju v učni proces.

## OSNOVNA OPREMA

Na šoli izvajamo ID v šolski telovadnici velikosti rokometnega igrišča. Na voljo so tri namiznoteniške mize na kolescih. Uporabljamo jih že vrsto let, vendar so še vedno uporabne in z vidika varnosti redno pregledane. Za vsako mizo imamo komplet nosilcev z mrežico, pri kateri se lahko nastavi višino in napetost. Na razpolago imamo dvajset začetniških loparjev. Kljub temu učencem svetujem, da si priskrbijo oz. uporabljajo svoj lopar, in sicer iz več razlogov:

- sami skrbijo zanj in se zato (na)učijo, kako odgovorno ravnati s športnim pripomočkom;
- ker se loparji med seboj zelo razlikujejo po lastnostih (materiali, odzivnost), je boljše, da učenec med vadbo uporablja vedno isti lopar (boljši občutek za igro in hitrejšo napredovanje);
- učenci z več znanja, ki že razvijajo svoj stil igranja (bolj napadalen oz. defenziven), si na tak način zagotovijo primeren lopar za svoje potrebe.

Loparje, ki so v celoti narejeni iz gume (zelo razširjeni po šolah, ker so bolj trpežni), učencem odsvetujem in jih na šoli tudi ne kupujemo, saj ne omogočajo izvedbe rotacij in zato učenci nimajo možnosti osvojiti vseh osnovnih udarcev, kar onemogoča napredek v igri. Za vadbo uporabljamo neuradne, navadne žogice premera 40 mm, ker so cenovno dostopnejše in se jih med letom veliko uniči.

## **PRIMER ORGANIZACIJE VADBE**

Ker je na šoli veliko zanimanja za mojo ID, oblikujem dve vadbeni skupini glede na starost učencev (v prvo skupino se vključujejo učenci drugega, v drugo skupino pa učenci tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja). V vsako skupino se prijavi 15 do 30 učencev. Da ne izgubim veliko časa za postavitve miz pri posamezni skupini, ID izvajam enkrat tedensko, tako da si skupini časovno sledita po urniku (npr. prva skupina sedmo šolsko uro in druga skupina osmo šolsko uro). Tako prva skupina postavi mize in pripravi vadbišče, medtem ko druga skupina po vadbi pospravi.

Vadbišče je pripravljeno tako, da so na eni polovici telovadnice postavljene mize, na drugi polovici pa različni pripomočki. Vadba poteka pretežno tako, da na eni polovici telovadnice učenci igrajo za mizami, medtem ko na drugi polovici učenci izvajajo dodatne naloge v obliki elementarnih iger in pripravljalnih vaj oz. spretnostnih nalog za navajanje učenca na lopar in žogico. Tak način ureditve vadbišča omogoča diferenciacijo vadbe pri heterogenih skupinah (učenec se vključuje tam, kjer ima potrebo oz. željo) in hkratno dejavnost vseh vadečih, kar je pomembno z vidika ohranjanja visoke motivacije za delo. Tovrstna organizacija vadbe zahteva od učitelja nadzor nad celotnim dogajanjem in sprotno prilagajanje različnim situacijam (bolj ali manj pogosto menjavanje oz. prehajanje učitelja in učencev od ene naloge k drugi), od učencev pa zahteva dosledno upoštevanje navodil in sodelovanje.

## **PRIMER LETNE PRIPRAVE ZA ID NAMIZNI TENIS**

Teoretične in praktične vsebine, ki jih načrtujem v 35-urni letni pripravi za ID, so naslednje:

- drža loparja, osnovna pravila in materiali (1–2 uri);
- igre in vaje za izboljšanje kondicijskih sposobnosti (3–4 ure);
- igre in vaje brez mize (4–6 ur);
- igre in vaje za mizo (4–6 ur);
- osnovni udarci (4–6 ur);
- posamezna igra in igra parov (4–6 ur);
- tekmovanja (posamezno, v parih, ekipno) (4–6 ur).

Posamezne vsebine se med letom prepletajo in ponavljajo glede na (pred)znanje ter sposobnosti učencev. Učencem drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja običajno namenim več ur za pripravljalne igre, vaje prilagajanja na lopar in žogico ter učenje osnovnih udarcev, medtem ko učencem tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja omogočim več igre posameznikov in parov ter učenja zahtevnejših tehnično-taktičnih elementov.

## Drža loparja, materiali, pravila

Na uvodni uri predstavim učencem lastnosti različnih materialov (loparjev in oblog), vendar večinoma pri ID uporabljamo začetniške loparje, ki so najprimernejši za učenje (poudarek je na kontroli izvajanja udarcev) in so cenovno dostopnejši. Vedno začnem z osnovami rokovanja z loparjem. Učencem predstavim klasično (ang. *shakehand*) in peresno (ang. *penholder*) držo loparja (Kondrič in Horvat, 2008). V nadaljevanju se vsak učenec odloči, katera drža loparja mu najbolj odgovarja, pri tem jih usmerjam glede na njihove spretnosti in predispozicije za igro. Različne načine rokovanja uporabljam tudi za popestritev vadbe.

Učencem predstavim osnovna pravila neposredno med igro, saj si jih tako najboljše zapomnijo. To so:

- žreb za začetni udarec (servis),
- izvedba in menjava začetnega udarca,
- pravilna izmenjava udarcev,
- štetje osvojenih točk in
- število točk, potrebnih za osvojitve niza in osvojitve tekme, tako za igro posameznikov kot za igro parov.

## Osnovni udarci

Učence naučim osnovni položaj (preža), izvedbo začetnega udarca in osnovne udarce, iz katerih izhajajo vsi ostali: forhend (FH) in bekhend (BH) kontra udarec (žogica brez rotacije), FH in BH osnovno vračanje (žogica z rotacijo nazaj) (Kondrič, 2002). Spretnejšim učencem pokažem tudi izvedbo »top spin« udarca (žogica z rotacijo naprej) in bloka (»štop« udarec). Iz mojih izkušenj se učenci najlažje naučijo osnovne udarce po naslednjem vrstnem redu: BH kontra udarec ali osnovno vračanje, FH kontra udarec, FH osnovno vračanje, vendar temu ni vedno tako.

## Igre in vaje za izboljšanje kondicijskih sposobnosti

Med glavnim delom vadbe učence, ki nimajo loparja, zaposlim z dodatnimi nalogami, kot so na primer igre in vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, ki jih uporabljam pri pouku, kot tudi bolj specifične vaje za izboljšanje koordinacije ali reakcijskega časa. Učenci jih izvajajo na polovici telovadnice, kjer ni miz, ali ob robu telovadnice. Na tovrsten način so vsi učenci istočasno dejavni in ne pride do nepotrebnega čakanja oz. posedanja na klopih in s tem padca motivacije.

## Igre in vaje brez mize

Popolnih začetnikov ne postavim takoj za mizo, temveč jim najprej ponudim različne pripravljane vaje in igre za razvoj koordinacije roka/oko ter za razumevanje odboja žogice od loparja (Kondrič, 2002). Pri vajah z loparjem se največkrat poslužujem:

- balansiranja žogice (na FH in BH strani loparja) na mestu, v hoji ali teku, brez dodatnih nalog in z njimi ter brez oteženih okoliščin in z njimi;
- odbijanje žogice navpično v zrak; naloga učenca je 30-krat zaporedoma odbiti žogico s FH stranjo in z BH stranjo, ne da bi žogica padla na tla. Ko osvoji nalogo, poskuša učenec 30-krat izmenično odbiti žogico s FH in BH stranjo. Ko tudi to nalogo usvoji, poskuša čim večkrat zaporedoma odbiti žogico na robu loparja in na držalu loparja. Nato poskuša odbijati žogico z vodenjem po prostoru med hojo ali tekom;
- zadevanje koša ali tarče z odbijanjem žogice z loparjem;
- igranje prek švedske klopi, prek vrvice, ob steni (ang. *squash*), na manjših površinah, kot so npr. švedske klopi, skrinjice (mini »ping pong«) (Bregar, 2002; Kondrič, 2002).

Omenjene igre in vaje izvajajo učenci posamezno, v parih ali v skupinah, z igralno (dominantno) roko kot tudi z nedominantno. Velikokrat učencem prepustim izvajanje različic vaj po njihovi domišljiji, kar jih dodatno motivira in zabava.



## Igre in vaje za mizo

Tako začetniki kot tudi tisti z boljšim znanjem za uspešno usvajanje osnovnih udarcev potrebujejo vadbo za mizo z učiteljem. Začetnikom so tako omogočene uspešne začetne izmenjave, ker med sabo žogice še niso sposobni zadrževati dlje časa na mizi. Tistim z boljšim znanjem sproti popravljam napake v izvedbi udarca. Poudarek pri vadbi je, da žogica ostane dlje časa na mizi (čim več uspešnih izmenjav). Vadba z učiteljem je za učence neprecenljiva, ker so uspešnejši kot takrat, ko igrajo med sabo, in so zato zelo motivirani za delo.

Vadbo organiziram tako, da igram istočasno z enim ali več učenci za mizo. Največkrat vadba poteka na sledeče načine:

- na eni mizi v troje: učencem na drugi strani mize izmenično podajam žogico;
- na eni mizi v skupini: učenci stojijo na drugi strani mize v koloni, prvi v koloni izvede udarec ali izmenjavo udarcev do napake in se potem pomakne na rep kolone;
- na čas: vsak učenec izmenjuje udarce z menoj določen čas (npr. dve minuti), nato ga zamenja drug učenec, ki čaka ob mizi oz. izvaja dopolnilne naloge;
- na izgubljeno točko: ko učenec naredi napako, ga zamenja drug učenec, ki spremlja igro.

Tovrstne oblike lahko uporabljamo tudi, ko so učenci že sposobni igrati med seboj (v parih, v troje, v četvero, v skupini). Predvsem pri mlajših učencih in pri začetnikih vlogo učitelja lahko prevzame starejši učenec, ki je že osvojil osnovne udarce in ima željo po poučevanju in pomoči začetnikom.

Med vadbo se poslužujem sledečih vaj za izpopolnjevanje tehnike udarcev, natančnosti, dela nog ter postavljanja igralca v igri parov:

- igra po diagonalni;
- igra po vzporednici (paraleli);
- igra izmenično po vzporednici (paraleli) in diagonalni, učitelj ali učenec igra samo FH ali samo BH;
- igra po vzporednici (paraleli in diagonalni), učitelj in učenec igrata izmenično FH in BH (»osmica«).

Med učenci je zelo priljubljena skupinska igra tek okoli mize (»laufar«), kjer se učenci po odbiti žogi pomikajo na drugo stran mize v smeri urinega kazalca. Kdor naredi napako, izpade. Zadnja dva preostala učenca odigrata tekmo do npr. petih dobljenih točk. Možnih je več različic igre, odvisno od ciljev, ki jih želimo usvojiti (Kondrič in Horvat, 2008).

## Posamezna igra in igra parov

Učenci med igro utrjujejo znanje osnovnih pravil. Velikokrat dam učencem možnost, da se prosto menjavajo in si izbirajo partnerja za vadbo ali dvoboj. Za popestritev vadbe in za izenačitev učencev po kakovosti uporabljam naslednje možne oblike igranja:

- spremembe pravil (npr. celoten niz izvaja začetni udarec le en igralec, izmenjave z vmesnim odbojem žogice od tal);
- spremembe štetja (menjava začetnega udarca po odbojkarskih pravilih, osvojene točke veljajo dvojno, krajši ali daljši nizi);
- spremembe smisla igranja (ob hkratnem začetku igranja na več miz, igralca, ki najdlje udarjata žogico, sta zmagovalca);
- točkovna prednost slabšega igralca (določi jo učitelj ali se izzivalec in njegov nasprotnik zanj dogovorita) in
- hendikep boljšega igralca (boljšemu igralcu otežimo igralne pogoje, npr. igra z nedominantno roko, omejeno gibanje za izvedbo udarca v prostoru, boljši igralec lahko izvede samo eno vrsto začetnega udarca) (Kondrič in Horvat, 2008).

## **Tekmovanja**

Med učenci, ki obiskujejo ID, je zelo priljubljena oblika dela organizacija in izpeljava turnirjev. Te izvajam neposredno med urami ID; večinoma uporabljam prilagojen tekmovalni sistem »vsak z vsakim«. Prednost tega tekmovalnega sistema je, da ne poteka na izpadanje. Na tak način je omogočeno vsem sodelujočim enako število odigranih dvobojev in pravičnejša končna uvrstitev na tekmovanju. Glede na število igralcev uporabim ustrezno t. i. Bergerjevo tabelo.

Da se turnir lahko zaključi v eni do dveh šolskih urah in da ni preveč čakanja med dvoboji, običajno učenci odigrajo le en set na posamičen dvoboj. Zmaga prinese eno točko. Končni seštevek vseh dvobojev določa končni vrstni red. Med letom izpeljemo najmanj dva turnirja: za igro posameznikov decembra, za igro parov pa maja.

Učence zelo dejavno vključujem v izvedbo tekmovanja, tako da večinoma sami vodijo zapisnikarsko mizo. Samostojno zapisujejo rezultate dvobojev. Če je učenec opravičen pri športu zaradi zdravstvenih razlogov, lahko prevzame vodenje tekmovanja.

Enkrat letno izpeljemo šolsko tekmovanje, ki se ga lahko udeležijo vsi zainteresirani učenci in velja kot kvalifikacijski turnir. Najbolje uvrščeni učenci imajo pravico do udeležbe na občinskem ali področnem šolskem prvenstvu (šolska športna tekmovanja).

Manj tekmovalnim učencem in tistim, ki si želijo le vadbo brez tekmovalnega značaja, ne vsiljujem tekmovanja, temveč lahko na drugi polovici igrišča izberejo poljubno dejavnost (samostojna vadba, igra čez švedsko skrinjo ali stojalo z vrvico, igra ob steni, podajanje v parih itd.). Možnosti je veliko in vsak učenec lahko izbere najustreznejšo zase.

## **SKLEP**

Športni pedagogi imamo možnost vključevanja namiznega tenisa v učni proces pri urah rednega pouka, izbirnih predmetih in ID. V idealnih pogojih bi uporabljali dvorano, namenjeno le igranju namiznega tenisa, s postavitvijo miz na primerni razdalji, igralni prostor, ločen s pregradami, in število miz, ki omogoča igranje dveh do štirih učencev na eni mizi. V praksi imamo velikokrat na razpolago le en vadbeni prostor (telovadnica), kjer izvajamo tudi ure pouka, mize, ki jih je le peščica, moramo vsakič znova pripravljati in pospravljati, loparjev ni dovolj in niso primerni za učenje udarcev z rotacijo, ki so pomemben del taktične igre. V teh primerih je odvisno od učiteljeve iznajdljivosti in pripravljenosti ali bo poiskal ustrezne rešitve za kakovostno in raznovrstno izpeljavo tovrstne vsebine. Številni športni pedagogi uspešno vključujejo namizni tenis v redni program, z izmenjavanjem primerov dobre prakse pa se bo morda še kdo opogumil in ponudil namizni tenis bolj sistematično, v obliki ID, kjer je možno nameniti temu športu več ur, kot je to dejansko mogoče med rednim poukom. V prispevku sem želela predstaviti najbolj uporabne vadbene in igralne oblike, izhajajoč iz večletnih izkušenj, ki jih imam pri učenju namiznega tenisa, ter glede na prostorske in materialne pogoje, ki jih imam na šoli. Možnih je veliko več vadbenih, igralnih in tekmovalnih oblik, ki so nazorno predstavljene v spodaj navedeni literaturi.

## VIRI

- Bregar, I. (2002). *Namizni tenis v šoli: priročnik za športne pedagoge v osnovnih, srednjih šolah in fakultetah*. Ljubljana: samozaložba.
- Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M. in Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli: vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

**Avtorica:** Romina Umer, Osnovna šola dr. Aleš Bebler – Primož, Hrvatini in Osnovna šola in vrtec Ankaran  
**Kontakt avtorice:** [romina.umer@gmail.com](mailto:romina.umer@gmail.com)

# 50 LET ŠOLSKEGA ŠPORTNEGA DRUŠTVA BOGDANA KRAJNCA POLJČANE

Miran Voglar, Osnovna šola Kajetana Koviča Poljčane

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Šolsko športno društvo (ŠŠD) Bogdana Krajnca, ki deluje na Osnovni šoli Kajetana Koviča v Poljčanah, je praznovalo svojo 50. obletnico. Navdušeno smo načrtovali praznovanje in se veselili srečanja z našimi nekdanjimi športniki, s športnimi delavci, prijatelji, skratka z vsemi, ki so bili kakorkoli povezani z dogajanjem in delovanjem našega ŠŠD. Znale epidemiološke razmere so vse obrnile na glavo. V posebnih časih je bil tudi poseben način praznovanja naše obletnice. Izdali smo knjigi *50 let Šolskega športnega društva Bogdana Krajnca* s podnaslovom *Zgodovina športa na Osnovni šoli Poljčane* ter *Športniki in športni delavci Šolskega športnega društva Bogdana Krajnca Poljčane*. Opisujeta enkratne in čudovite zgodbe, polne dobrih ljudi, odličnih generacij učencev, športnih delavcev in učiteljev, športnih dogodkov in zgodovine, ki navdušuje.

**Ključne besede:** osnovna šola, društvo, obletnica, Poljčane.

## ZGODOVINSKI PREGLED

*Bogata leta!*

*Veliki ljudje!*

*Nepozabne športne zgodbe!*



Slika 1. Naslovnica knjige 50 let ŠŠD Bogdana Krajnca Poljčane.



Slika 2. Naslovnica knjige Športniki in športni delavci ŠŠD Bogdana Krajnca Poljčane.

Zavod za proučevanje šolstva Republike Slovenije je 6. 2. 1959 organiziral posvet o vprašanjih šolske športne organizacije. Na pobudo Jugoslovanskega kongresa za telesno kulturo in po posvetovanju s

telesnovzgojnimi organizacijami so sprejeli odločitev, da se naj razvijajo šolska športna društva (ŠŠD) v šolah postopno, skladno z razvojem materialnih in kadrovskih možnosti. Športna zveza Slovenije in Partizan Slovenije sta leta 1960 poudarila pomen ŠŠD in ponudila svojo moralno in materialno podporo. Leta 1970 je koordinacijski odbor za šolska športna tekmovanja prerasel v Republiški center ŠŠD.

V šolskem letu 1970/1971 je iz tedanjega Republiškega Centra ŠŠD in Občinske izobraževalne skupnosti Občine Slovenska Bistrica prišla pobuda za ustanovitev ŠŠD na osnovni šoli v Poljčanah. Tej ponudbi sta se odzvala tedanji ravnatelj Alojz Mesarič in učiteljica telesne vzgoje Hilda Vižintin ter ustanovila ŠŠD. Ustanovitev ŠŠD ni pomenila začetka športne dejavnosti v Poljčanah, ampak nadaljevanje in bogatenje svetlih tradicij športa že od leta 1930, ko je bilo v Poljčanah ustanovljeno Sokolsko društvo, nato TVD Partizan in kasneje Športno društvo Poljčane. Gonilna sila ŠŠD je bila do leta 1999, seveda ob podpori ravnateljev, sprva Alojza Mesariča, kasneje Borisa Plošinjaka in nato Stanislava Kovačiča, Hilda Vižintin. Pri mentorstvu sta ji pomagala Branko Fuchs in Miran Voglar. Leta 1999 je vodenje društva prevzel Miran Voglar; njegova zasluga je, da je društvo še naprej znano in uveljavljeno tudi v državnem merilu. Ob odhodu Hilde Vižintin v pokoj je nadgrajeval delo v društvu Dejan Kalan, ob odhodu Branka Fuchsa pa Ranko Leskovar. Današnja ravnateljica mag. Francka Mravljje dopolnjuje ekipo in nudi društvu zelo veliko podporo. Društvo in šola vzajemno sodelujeta in dosejata v državnem merilu odlične rezultate.

#### Preglednica 1

##### *Pregled osvojenih priznanj*

#### **Priznanja Republiškega centra ŠŠD**

1971/1972	31. mesto	1981/1982	zlata plaketa
1972/1973	51. mesto	1982/1983	zlata plaketa
1973/1974	19. mesto	1983/1984	zlata plaketa
1974/1975	9. mesto	1984/1985	zlata plaketa
1975/1976	20. mesto	1985/1986	zlata plaketa
1976/1977	15. mesto	1986/1987	zlata plaketa
1977/1978	15. mesto	1987/1988	zlata plaketa
1978/1979	5. mesto	1988/1989	zlata plaketa
1979/1980	8. mesto	1989/1990	srebrna plaketa
1980/1981	zlata plaketa	ukinjeno od 1990	

#### **Priznanja Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport za najbolj športno šolo**

2004/2005	25. mesto	2014/2015	bronasto priznanje
2005/2006	13. mesto	2015/2016	bronasto priznanje
2006/2007	14. mesto	2016/2017	bronasto priznanje
2007/2008	13. mesto	2017/2018	bronasto priznanje
2008/2009	19. mesto	2018/2019	bronasto priznanje
2009/2010	17. mesto	2019/2020	zlato priznanje
2012/2013	16. mesto		

#### **Priznanja Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport za najboljše šolsko glasilo s športno tematiko**

2004/05	3. mesto	2009/10	4. mesto
2005/06	3. mesto	2011/12	3. mesto
2006/07	3. mesto	2012/13	6. mesto
2007/08	2. mesto	2013/14	1. mesto
2008/09	1. mesto	Ukinjeno od 2014	

**Društvo je prejelo tudi druga priznanja**

1975	Priznanje Samoupravne telesno-kulturne skupnosti Slovenska Bistrica za najboljše ŠŠD v Občini Slovenska Bistrica.
1979	Najboljše ŠŠD v Občini Slovenska Bistrica.
1980	Bronasti znak Osvobodilne Fronte in prvo mesto med ŠŠD v Občini Slovenska Bistrica.
1985	Zveza telesno-kulturnih organizacij nam je podelila priznanje za najboljše ŠŠD v Občini Slovenska Bistrica.
1998	Priznanje Športne zveze Občine Slovenska Bistrica za najboljše ŠŠD v občini.
2000	Ob 70-letnici organiziranega športa v domačem kraju spominsko priznanje Športnega društva Poljčane za sodelovanje in skrb za razvoj telesne kulture v Poljčanah.
2001	Priznanje Športne zveze Občine Slovenska Bistrica kot najboljšemu športnemu kolektivu Občine Slovenska Bistrica za leto 2000.
2016	Priznanje Občine Poljčane.

Leta 1977 se je društvo poimenovalo po domačinu Bogdanu Krajncu, ki je bil vsestranski športnik, predvsem orodni telovadec, plavalec, smučar in atlet. Ljubil pa je tudi druge športe: odbojko, nogomet, tenis, veslanje, taborjenje, kegljanje in alpinizem. ŠŠD je takrat vodila samoupravna mladina s sodelovanjem mentorja. Poudarek je bil na samostojnem vodenju učencev, organiziranosti, šolskih športnih tekmovanjih na medobčinski, področni in na višji ravni. Tudi predsedniki društva so bili učenci osnovne šole, navadno tisti iz višjega razreda in tisti, ki so se izkazali kot dobri učenci, športniki in organizatorji.

Po letu 1991 in po osamosvojitveni vojni za Slovenijo se je spremenil družbeni sistem. Republiški center ŠŠD je prenehal delovati. Do sprejetja novega Zakona o društvih so bila le-ta prepuščena sama sebi. Ni bilo več samoupravne organiziranosti in ne odgovornosti otrok za funkcije v društvu. Zato smo naše ŠŠD Bogdana Krajncu leta 2000 na novo registrirali, pripravili ustanovne akte in se v celoti organizirali v skladu z Zakonom o društvih.

Od leta 1974 pišemo kroniko ŠŠD. V njej je vključeno vse delo in življenje društva do danes. Napisani so tudi vsi uspehi učencev in članov društva ter rezultati posameznikov in ekip, ki so tekmovali v imenu ŠŠD oziroma Osnovne šole v Poljčanah. Poleg pisane besede je ohranjeno tudi bogato fotografsko in video gradivo. Imamo tudi svoje insignije (znak društva, zastave, medalje in plakete).

*Slika 3. Znak društva.**Slika 4. Plakete društva.**Slika 5. Medalje društva.**Slika 6. Zastava društva v velikosti 100 x 200 cm.**Slika 7. Namizna trikotna zastavica.*



# OBČNI ZBOR ŠŠD

Občni zbor ŠŠD je bil 4. oktobra 1974 ob 16. uri.

Udeležba: Tor. Korvač Inka, tor. Vikičič Hilda, tor. Fuks Branko, tor. Vmič,  
tor. Ananjoš Nada, tor. karmatelj Mesarič Alojz in 75 učencov.

Zunanji člani: Lerpušček Božo, Damise Rudi, Kmeč Bogdan : člani TVD Partizan.

Gosti: Tor. Kramberger Helena in trije učenci - OŠ Polokava

Tor. Adamič Emil - OŠ Vplahnica

Tor. Planinc Marija - OŠ Makole

Tor. Kenc - Gregorič in trije učenci - OŠ Slov. Bistrica

Predsednik Krajevne skupnosti: tor. Kemarč Anton

Dnevni red:

- 1.) Otvoritev in pozdror
- 2.) Volitev organov občnega zbora
- 3.) Poročila: a) predsednika ŠŠD - b) vodje sekcij - c) blagajnika - d.) nadzornega odbora

Novi upravni odbor ŠŠD:

Predsednik: Gornjiti Vlado

Tajnik: Kunst Lidiya

Blagajnik: Košič Daryja

Gospodar: Zgubič Brečko

Nadzorni odbor:

Zupnik Valčka

Klančnik Brečko

Ferline Maryana

Predstavniki krajevnih skupnosti:

2.a. Rupnik Dušan

3.a. Plošinjak Samo

4.a. Florjanič Armando

5.a. Mesarič Bogdan

6.a. Kerič Ljilja

7.a. Bracič Jelka

8.a. Ferline Maryana

2.b. Gornjki Rudi

3.b. Verle Karmen

4.b. Francki Jelena

5.b. Dolnik Breda

6.b. Pirš Brečko

7.b. Urnik Beno

8.b. Gornjiti Vlado

7.c. Košič Daryja

Slika 8. Najstarejši ohranjen zapisnik občnega zbora ŠŠD iz leta 1974.

## ČASTNI ČLANI

Prav posebno mesto zasedajo častni člani. Zaradi svojih zaslug v preteklosti, dela z mladimi in nesebičnega razdajanja smo jim podelili častno članstvo. Medse jih povabimo vsako leto, ko na zaključni slovesnosti konec šolskega leta podelimo priznanja, medalje in pokale najboljšim. Prisostvujejo tudi občnemu zboru društva, da so sproti seznanjeni z našim delom. Alojz Mesarič in Hilda Vižintin sta postala častna člana leta 2001, Dragica Onič leta 2003 in Branko Fuchs leta 2014.



Slika 9. Častni člani, z leve: Branko Fuchs, Hilda Vižintin, Alojz Mesarič, Dragica Onič in predsednik društva Miran Voglar (vir: arhiv ŠŠD).

## ORGANIZIRANOST ŠŠD

Organiziranost ŠŠD določa statut, najvišji akt društva. Organi društva so: skupščina, izvršni odbor, nadzorni odbor, disciplinska komisija in komisije izvršnega odbora. ŠŠD je prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje, ki je ustanovljeno zaradi skupnih interesov njegovih članov, opredeljenih v statutu in v skladu z zakonom. Deluje v skladu z ustavo in zakoni Republike Slovenije ter s statutom. ŠŠD je pravna oseba zasebnega prava, zastopa in predstavlja ga predsednik društva, v njegovi odsotnosti pa njegov namestnik.

ŠŠD sodeluje z drugimi društvi in zvezami društev v Republiki Sloveniji, ki delujejo na področju športa, športne rekreacije in prispevajo k razvoju športa. Društvo zastopa interese svojih članov, ki so prostovoljno včlanjeni v društvo. Delovanje ŠŠD temelji na načelu prostovoljnosti, strokovnosti, vestnosti, poštenosti in javnosti. Delo ŠŠD in njegovih organov je javno. Člane ŠŠD obvešča prek oglasne deske, s pravico vpogleda članov v zapisnike organov ŠŠD in prek sredstev javnega obveščanja. ŠŠD ima redne in častne člane.

Skupščino, kot najvišji organ ŠŠD, sestavljajo vsi člani društva. Redno skupščino razpisuje izvršni odbor praviloma enkrat letno. Sklicana je ob zaključku šolskega leta, ko podelimo tudi priznanja, medalje, pokale in nagrade najboljšim športnikom na šoli. Posebnost naše šole in ŠŠD je tekmovanje za športnika in športnice razreda in šole oziroma otroški športnik Občine Poljčane. Vsaka štiri leta je volilna skupščina, na kateri izvolimo nov izvršni in nadzorni odbor.

V ŠŠD se vključijo učenci v prvem razredu in so vanj vključeni praviloma do zaključka svojega osnovnošolskega šolanja. Osnovni pogoj za članstvo v naši organizaciji je pisno soglasje, ki ga starši podpišejo ob začetku osnovnošolskega izobraževanja otroka in pa plačana vsakoletna članarina. Tudi delavci šole so vključeni v naše društvo.

ŠSD potrebuje za svoje delovanje finančna sredstva, ki si jih zagotovimo s sodelovanjem na športnih razpisih Občine Poljčane, s članarino, z donacijo dohodnine kot nevladna organizacija na področju športa, z marketinškimi dejavnostmi, organizacijami tekmovanj ter drugimi donacijami in darili.



*Sedijo z leve: Suzana Vošinek, članica izvršnega odbora, Ranko Leskovar, podpredsednik društva, Miran Voglar, predsednik društva, Vincenc Zobec, predsednik nadzornega odbora.*

*Stojijo z leve: Barbara Oder, članica nadzornega odbora, Valerija Vantur, tajnica, Tina Robnik, članica nadzornega odbora, in Ines Žitnik, računovodkinja.*

Slika 10. Izvršni in nadzorni odbor za obdobje 2018–2022.

#### **V ŠSD izvajamo naslednje naloge:**

- Promoviranje društva v sredstvih javnega obveščanja.
- Optimalni razvoj vseh gibalnih sposobnosti članov društva in v povezovanju z drugimi organizacijami in društvi v Občini Poljčane in širše (športno in planinsko društvo, nogometni, košarkarski in odbojgarski klub ...).
- Urejanje oglasne deske šSD.
- Sodelovanje z drugimi društvi in zvezami društev v Republiki Sloveniji, ki delujejo na področju športa, športne rekreacije in prispevajo k razvoju športa.
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – fer pleja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti).
- Tekmovanje za najboljšo športno šolo v državi.
- Pobiranje članarine.
- Pisanje, fotografiranje in snemanje za športno kroniko.
- Izvajanje tekmovanja za šolskega športnika in športnico letnika, šole in Občine Poljčane.
- Tekmovanja v okviru razrednih, šolskih, občinskih, območnih, regijskih in državnih tekmovanj.
- Zagotavljanje sponzorskih sredstev in praktičnih nagrad.
- Prijavljanje na razne razpise in športna tekmovanja v okviru občine, regije in države.
- Zaključna športna prireditev ob zaključku šolskega leta s podelitvijo priznanj, medalj in pokalov najboljšim športnikom v tekočem šolskem letu.
- Sodelovanje s starši.
- Ob občinskem prazniku izvedba poljčanskih tekov.
- Spoštovanje naravne in kulturne dediščine.
- Izdaja športnega glasila in knjig društva v samozaložbi.
- Predlaganje najboljših športnikov, športnih delavcev in ekip za perspektivne športnike Občine Poljčane.
- Pobiranje donacij dohodnine za društvo, ki deluje kot nevladna organizacija v javnem interesu na področju športa.

# PRAVILNIK TEKMOVANJA ZA ŠPORTNIKA/ŠPORTNICO RAZREDA IN ŠOLE

## 1. ČLEN

Šolsko športno društvo Bogdana Krajnca (v nadaljevanju društvo) na OŠ Kajetana Koviča Poljčane (v nadaljevanju šola) izvaja tekmovanje za najboljšega športnika in športnico razreda (a + b paralelka) ter šole. Tekmovanje velja za tekoče šolsko leto. Rezultati tekmovanja bodo javno objavljeni dvakrat letno: ob zaključku prvega polletja in ob koncu šolskega leta.

## 2. ČLEN

V tekmovanju za najboljšega športnika in športnico razreda in šole tekmujejo učenci šole od 1. do 9. razreda, ločeno po spolu. Točke za tekmovanje osvojijo samo takrat, kadar nastopajo v imenu šole in/ali društva. Odgovorni učitelji na razredni stopnji so učiteljice razrednega pouka, na predmetni stopnji pa učitelji športa.

## 3. ČLEN

TOČKOVANJE – ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA  
(Podlaga za točke je Informator, št. 1, za tekoče leto in učni načrt)

Preglednica 2

*Točkovanje – šolska športna tekmovanja*

Raven tekmovanja / doseženo posamično in ekipno / mesto	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
TOČKE															
RAZREDNO, ŠOLSKO, OBČINSKO	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
MEDOBČINSKO	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	in za uvrstitev na ta nivo še 5 (pet) točk														
PODROČNO	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	in za uvrstitev na ta nivo še 10 (deset) točk														
ČETRTRFINALNO POLFINALNO, FINALNO MEDNARODNO	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	in za uvrstitev na ta nivo še 15 (petnajst) točk														

## 4. ČLEN

TOČKOVANJE – DRUGE DEJAVNOSTI

(Podlaga za točke so zunajšolska športna tekmovanja in tekmovanja v vseh drugih olimpijskih in neolimpijskih športih)

Preglednica 3

*Točkovanje – druge dejavnosti*

Točke	Opis osvojenih točk
30	Za novi šolski rekord ali njegovo izenačenje.
20	Za celoletno vadbo ali treniranje v športnem društvu zunaj šole. Za vadbo ali treniranje dveh športnih panog ali disciplin dobi dvojne točke, za trojno tri ... Za polletno treniranje dobi 10 točk.
20	Za osvojeni športni program Zlati sonček ali Krpan.
5	Za planinski izlet, orientacijski tek, pohodništvo ali gornišstvo (se izključuje kot izlet za za
za	Zlati sonček ali Krpan). Prizna se organiziran izlet s strani katere koli organizacije ali
udeležbo	društva. Upošteva se člen pet.

5 za udeležbo	Za druge športne dejavnosti in akcije na lokalni in državni ravni: teki, krosi in maratoni, kolesarski maratoni, trim akcije, Veter v laseh, ulični turnirji v različnih športih, množične športne akcije. Pri teh dejavnostih lahko sodeluje v imenu šole, ŠŠD ali v lastnem imenu. Upošteva se člen pet.
?	Za športnovzgojne kartone (po doseženih XT vrednostih vsakega posameznega učenca). Velja matematična zaokrožitev.

#### 5. ČLEN

Učencu se v enem šolskem letu v tekmovanju za športnika razreda in šole prizna samo **pet (5)** planinskih izletov, pohodov ali gorniških tur in samo **pet (5)** drugih dejavnosti, ki so ovrednotene s petimi (5) točkami.

#### 6. ČLEN

Preglednica 4  
*Izguba točk*

#### **Učenec izgubi naslednje število točk, če:**

Točke	Opis izgubljenih točk
2	Ne prinaša športne opreme, uporablja neprimerne izraze, copate za v telovadnico uporablja v druge namene.
5	Se nešportno vede pri urah športa, na tekmovanjih, športnih dnevih in drugih športnih dejavnostih.
5	Za vsak vpis v evidenco, ki temelji na kršenju Hišnega reda in Pravil šole.
15	Goljufa pri pravilih, rezultatih, merjenjih in testiranjih.
30	Iz neutemeljenih in neopravičljivih razlogov noče večkrat izvajati programa šolskega športa, predpisanega z učnim načrtom in letno pripravo učitelja. Grozi drugim učencem, sošolcem, učiteljem in drugim delavcem šole in izvaja psihično in/ali fizično nasilje nad njimi.

#### 7. ČLEN

#### **Učenec/Učenka ne more biti športnik/športnica oddelka in šole, če:**

1. V tekmovanju za športnika in športnico razreda in šole izgubi 30 točk.
2. Po Pravilniku o vzgojnih opominih v osnovni šoli dobi najmanj 1. stopnjo kazni.
3. Ne upošteva Hišnega reda in Pravil, ki veljajo na šoli.
4. Tako odloči izvršni odbor društva in/ali učiteljski zbor na zaključni redovalni konferenci na podlagi prvih treh omejitev.

#### **SKLEP**

ŠŠD Bogdana Krajnca Poljčane je eno izmed najstarejših (in najboljših) ŠŠD v državi. Ponosni smo na to, takšnega ga želimo ohraniti in oplemenititi v dobro naših članov. Vse to nam ne bi uspelo, če ne bi bilo otrok, delavcev šole in staršev. Tudi sodelovanje s širšo lokalno in z državno skupnostjo je ključnega pomena za uspešnost in odličnost, ki si jo želimo. Ne stremimo samo k velikim ciljem, zadovoljstvo nam prinašajo tudi majhne radosti, ki jih lahko nudimo našim otrokom oziroma članom. Šport je ključnega življenjskega pomena, tega se vedno bolj zavedamo vsi, ki soustvarjamo in oblikujemo mladega človeka.

## VIRI

Mesarič, A. (2000). Živelimo s športom (70 let organiziranega športnega udejstvovanja v Poljčanah od 1930 do 2000). Poljčane: Športno društvo Poljčane.

Kronike Šolskega športnega društva Bogdana Krajnca (1971–2020). Poljčane: Šolsko športno društvo Bogdana Krajnca.

50 let Šolskega športnega društva Bogdana Krajnca Poljčane (1970–2020). Zgodovina športa na Osnovni šoli Poljčane. Poljčane: Šolsko športno društvo Bogdana Krajnca.

Športniki in športni delavci Šolskega športnega društva Bogdana Krajnca Poljčane. (2019). Poljčane: Šolsko športno društvo Bogdana Krajnca.

**Avtor:** Miran Voglar, Osnovna šola Kajetana Koviča Poljčane  
**Kontakt avtorja:** [miran.voglar@gmail.com](mailto:miran.voglar@gmail.com)





