



Kako izboljšati učinkovitost ur predmeta šport

Dr. Vesna Štemberger
Univerza v Ljubljani,
Pedagoška fakulteta

Povzetek: Predmet šport je za veliko število otrok v obdobju osnovnega šolanja edina organizirana oblika športne aktivnosti, zato mora biti načrtovan in izveden kar najbolj strokovno. Priporočila glede količine in intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti za ohranjanje zdravja kažejo, da bi moral biti otrok dnevno gibalno/športno aktiven vsaj 30, še bolje pa 60 minut. Že s celotno realizacijo ur predmeta šport teh priporočil pogosto ne dosegamo, raziskave pa kažejo, da se ure predmeta šport ne izvajajo redno, da odpadejo ali so skrajšane zaradi vzgojno-izobraževalnega procesa pri drugih predmetih, predvsem pa, da so krajše od predvidenih 45 minut, učinkoviti časi učencev pa so tako nizki, da v vseh urah predmeta šport (3 ure tedensko), učenci ne dosegajo niti priporočenih dnevnih obremenitev. Zato podajamo nekaj predlogov, kako lahko ure predmeta šport izvedemo v celoti in kaj lahko storimo, da povečamo količino (in tudi kakovost) gibalne/športne aktivnosti otrok pri urah predmeta šport. Kot najpomembnejše izpostavljamo organizacijo pouka, ki omogoča točen pričetek ur predmeta šport ter nekaj organizacijskih ukrepov pri najpogosteje uporabljenih učnih oblikah (poligon, štafete, vadba po postajah). Izpostavljamo tudi pomen ustrezne neposredne demonstracije, s katero pomembno skrajšamo čas med dajanjem navodil ter pričetkom aktivne vadbe otrok. **Ključne besede:** predmet šport, učne metode, učne oblike, organizacija pouka. **How to Improve the Efficiency of Physical Education Lessons. Abstract:** For a large number of children in primary school the subject of physical education provides the only organized form of sports activity, which is why it must be planned and implemented as professionally as possible. Recommendations, regarding the quantity and intensity of motor/sports activity for maintaining health, show that a child should move/be active in sports at least 30 minutes, or better yet 60 minutes per day. The realization of physical education lessons often falls short of these recommendations; research shows that physical education lessons are not carried out regularly; that they are cancelled or shortened due to the educational process of other subjects, and above all that they are shorter than the foreseen 45 minutes. The effective times of pupils are so low that even in all the physical education lessons combined (3 periods per week), the pupils fail to reach the recommended daily load. Hence a few suggestions are given as to how to carry out physical education lessons in their entirety and what you can do to increase the quantity (and quality) of the movement/sports activity of children during physical education lessons. The most important suggestions are the organization of lessons, which makes it possible for physical education lessons to start on time, and a few organizational measures for the most commonly used forms of teaching (training ground, relays and exercise stations). Likewise emphasized is the importance of proper direct demonstration, which significantly shortens the time between the giving of instructions and the start of active exercise. **Key words:** physical education subject, teaching methods, forms of teaching, organization of lessons.

Uvod

Predmet šport je za veliko število otrok v obdobju osnovnega šolanja edina organizirana oblika

športne aktivnosti. Otroci, ki so vključeni v šolske ali izven športne interesne dejavnosti, so deležni dodatnih minut strokovno vodene športne dejavnosti še v teh oblikah, vendar pogosto tudi s tem



ne dosegajo priporočil glede količine in intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti, ki je pomembna za ohranjanje zdravja. Ta naj bi bila vsaj 30 minut, še bolje pa 60 minut zmerne gibalne/športne aktivnosti dnevno (Roberts s sod. v WHO, 2004). Po Hardmanu (2002) naj bi bil otrok pod strokovnim vodstvom deležen vsaj 180 minut tedenske gibalne dejavnosti. Tem priporočilom ne zadostijo niti tri obvezne ure športne vzgoje tedensko, zato je še toliko bolj pomembno, da bi se vsaj ure, ki so na urniku, redno in v celoti izvajale. Raziskave, ki so bile opravljene v slovenskem prostoru kažejo, da je trajanje ur predmeta šport prenizko (ca 35 minut) (Štemberger, Mandelc, 2005, Koprivec, 2006, Krpač, Sršen, 2006), prav tako pa je (pre) nizek čas, ko je otrok pri uri športa (efektivni čas) dejansko aktiven. Le ta znaša med 10 in 15 minutami, kar je zagotovo premalo, da bi lahko govorili o pozitivnih učinkih predmeta šport, ki se izvaja v šoli, na zdravje otrok. Razlogi za ure športne vzgoje, ki so krajše od predvidenega časa (45 minut) so večplastni in jih samo z anketiranjem učiteljev ne moremo v celoti zaobjeti. Kljub temu lahko zapišemo, da za realizacijo vzgojno izobraževalnega procesa ob morebitnem pomanjkanju časa, učitelji najpogosteje »žrtvujejo« ure športne vzgoje ali pa te skrajšajo. Drug problem, ki ga zaznavamo, pa je slabša realizacija ur z vidika učenčeve aktivnosti. Organizacija in izvedba pouka športne vzgoje je bolj zahtevna kot izvedba katerekoli druge šolske ure, zato je potrebno izbirati ustrezne metode in oblike dela in načine organizacije pouka, da bi bil učinkovit čas učenca kar se da visok. V nadaljevanju bomo skušali opozoriti na dejavnike, ki pogosto vplivajo na izgubo časa, ki bi ga učitelj lahko namenil gibalni/športni aktivnosti otrok ter nekaj možnih rešitev.

Kako lahko povečamo učinkovitost izvedbe ur predmeta šport

Razlogi za krajše ure so različni (kratki, 5 minutni odmori, ki mnogokrat ne zadoščajo za prihod v telovadnico in preoblačenje v športno opremo; podaljševanje ur drugih šolskih predmetov na račun ur športne vzgoje), zelo pogosto pa so povezani z zaznavanjem športno-vzgojnega procesa s strani učiteljev. Športno vzgojo po rezultatih različnih

raziskav preveč učiteljev še vedno dojema kot predmet, ki je namenjen zgolj in samo sprostitvi, kar se kaže v neustreznem načrtovanju (Štemberger, 2011), kaznovanju učencev z odrekanjem ur športne vzgoje (Štemberger, 2003) ipd.

Glede na to, da je razredni učitelj po eni strani sicer vezan na šolski urnik (ura pričetka, konca pouka, čas odmora za malico), hkrati pa relativno svoboden glede trajanja posamezne ure in določanja odmorov (števila in časa) med samim poukom, vidimo eno od možnih rešitev za ure športne vzgoje, ki bi dejansko trajale 45 minut v tem, da bi se učitelj nekoliko bolj zavedal avtonomnosti, ki jo ima tudi pri drugih predmetih, ne le pri športni vzgoji. To pomeni, da lahko učitelj skrajša šolsko uro, če ugotovi, da učenci zaradi različnih razlogov pouku ne morejo več zbrano slediti. Prav tako to pomeni, da lahko učitelj uro tudi podaljša, če vidi, da učenci aktivno sodelujejo in bi nasilna prekinitev zaradi prihajajočega odmora prekinila aktivno delo otrok. Zagotovo pa se moramo zavedati dejstva, da je otrok, ki ima zadovoljeno osnovno potrebo po gibanju, otrok, ki bo pouku lažje sledil, bo bolj učinkovit, manj utrujen, manj razdražljiv ipd. Kaznovanje otrok z odtegotvanjem ur športne vzgoje je pravzaprav samokaznovanje učiteljev, saj je učiteljevo delo v takšnem razredu neprimerno bolj naporno.

5-minutni odmori so seveda kratki in izkušnje kažejo, da so ti odmori pogosto prekratki tudi v primeru, ko otroci pouk nadaljujejo v svoji učilnici. Če je potrebno zamenjati prostor (v našem primeru učilnico za telovadnico), je ta čas še toliko krajši. Ena od možnih rešitev je zagotovo ta, da učenci prostor zamenjajo takoj ob pričetku odmora (in ne šele, ko je odmor končan), saj na ta način učenec vseeno ohranimo odmor, hkrati pa se lahko ura športne vzgoje začne ob dejanskem pričetku ure po urniku ali le z minimalno zamudo.

Po 32. členu Pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2007) je normativ za oblikovanje vadbene skupine pri predmetu šport od vključno 6. razreda osnovne šole dalje 20 učencev. Pravilnik posebej ne opredeljuje velikosti vadbenih skupin pri predmetu šport do 5. razreda, zato smiselno velja odločba o normativu za oblikovanje oddelka (26. člen). To pomeni, da je v vadbeni skupini od 1. do 5. razreda lahko tudi 28 učencev. Tako z vidika varnosti kot kakovosti dela je ta normativ nevzdržen. V skupini, ki lahko šteje

tudi 28 učencev, je še posebej pomembna uporaba ustreznih metod in oblik dela ter organizacijskih prijemov, ki lahko pomembno pripomorejo k dvigu učinkovitega časa učencev, saj naj bi omogočali kar čim več čim bolj aktivne vadbe vseh učencev. Kot daleč najbolj učinkovita učna metoda se vsaj v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (VIO) zaradi razvojne stopnje otrok kaže učna metoda (neposredne) demonstracije. Otrok zaradi pomanjkanja znanja in izkušenj namreč ni sposoben razumeti in si predstavljati razlage gibanja, zato razlago lahko uporabljamo le kot dajanje navodil za delo, razlago pravil iger ipd. Demonstracija mora biti pravilna, nazorna, izvedena v realni hitrosti gibanja (Pogorelčnik, Štemberger, 2011). Predvsem v prvem VIO je nujno potrebno, da učitelj demonstrira sam. Če demonstracije ni sposoben (ne zna, ne zmore), je za demonstracijo smiselno uporabiti ustrezne posnetke (DVD-posnetki, uporaba posnetkov z interneta) ali za pomoč prositi učitelja, ki gibanje zna pravilno prikazati. Demonstracija učencev je ustrezna le, če učenec točno ve, kaj želimo prikazati in če določeno gibanje zna pravilno prikazati. Težava, ki se pojavlja pri nepravilnih demonstracijah, je namreč ta, da si otrok najbolj zapomni prvo videno gibanje. Če je to napačno, si otrok v spomin vtisne napačne informacije. Težava, ki se pojavlja pri demonstraciji učenca, je tudi ta, da mora učitelj učencu najprej razložiti, kaj naj demonstrira (prikaže), zelo pogosto pa otrok potrebuje tudi razlago, kako naj neko gibanje prikaže, kako gibanje poteka. Za dajanje navodil (razlago) učencu, ki demonstrira, pa učitelj izgublja dragoceni čas, ki bi moral biti namenjen vadbi otrok.

Prepogosta uporaba metode razlage v nižjih razredih ni smiselna, saj si otrok povedanega zaradi pomanjkanja znanj in izkušenj ne zna predstavljati. Razlago uporabljamo smiselno ob metodi demonstracije, ko dajemo navodila za igro, opozarjamo na pravila iger in podobno. Razlaga mora biti kratka in razumljiva, pomembno je, da jo učenci čim prej in čim bolj razumejo, saj na ta način ne izgubljammo časa, namenjenega vadbi. Pogovor kot učno metodo uporabljamo takrat, ko otroci poznajo vsebino, o kateri naj bi tekel pogovor (ki je vedno dvo- ali večsmerna komunikacija). Pogovor je smiselno uporabljati ob zaključku vadbene enote (ure), ko je vsebina pogovora učencem že poznana. Hkrati pa je to čas, namenjen umirjanju

in ohlajanju organizma, zato v tem delu ure niso predvidene večje obremenitve organizma. Učitelj naj si za učinkovito vodenje pogovora vnaprej pripravi načrt pogovora, saj bo le tako lahko dosegel, da bo pogovor kratek, a vsebinsko učinkovit. Frontalne učne oblike, kot so štafetne igre, poligoni ali delo v vrsti so ponavadi manj učinkovite z vidika učinkovitega izkoristka časa, za otroke pa so zelo zanimive (Pogorelčnik, Štemberger, 2011). Ob uporabi najpogosteje uporabljenih učnih oblik (štafete, poligon, klasična vadba po postajah), velja upoštevati nekaj priporočil, ki omogočajo večjo aktivnost otrok.

Štafete

Za izvedbo štafetnih iger oblikujemo manjše skupine, da otroci čim prej in čim večkrat pridejo na vrsto. Smiselna je tudi uporaba nihajnih štafet ali štafet, kjer učenci izvajajo nalogo v parih. Prav tako lahko posamezni učenci na progo odhajajo preden predhodni tekmovalec v njihovi ekipi zaključi z nalogo. Izgubljanju časa se lahko izognemo tudi z bolj enostavnimi načini točkovanja (če že točkujemo) in razglasitvi zmagovalca zgolj na koncu ure, ne pa po vsaki štafetni igri. Izgubi časa (hkrati pa povečamo tudi možnost individualizacije) se lahko izognemo tako, da damo sposobnejšim učencem zahtevnejše naloge, manj sposobnim pa enostavnejše. Pri pripravljanju rekvizitov in/ali orodij, ki jih potrebujemo za izvedbo štafetnih iger, sledimo logiki odvzemanja (najprej postavimo progo, kjer uporabimo največje število orodij/rekvizitov, ob vsaki naslednji igri pa število že postavljenih rekvizitov/orodij manjšamo) ali dodajanja rekvizitov/orodij (prvo štafetto igro izvedemo z manjšim številom rekvizitov/orodij na progi, v naslednjih igrah pa že postavljenim rekvizitom/orodjem dodajamo nova).

Poligon

Poligon je verjetno ena organizacijsko najzahtevnejših učnih oblik, saj je za učinkovito izvedbo potrebno pripraviti veliko število »postaj« z različnimi orodji in/ali rekviziti. Priprava poligona ponavadi vzame največ časa, zato je potrebno pripravo natančno načrtovati. Učitelj naj bi vnaprej predvidel, kako bo potekalo postavljanje poligona. Na šolah je pogosta praksa ta, da se poligon postavi



prvo šolsko uro, nato pa vsi učitelji, ki izvajajo ure športa v istem dnevu, uporabijo že postavljen poligon. Verjetno ni potrebno posebej opozoriti, da takšen način dela (razen v primeru, da si po urniku sledi več oddelkov istega razreda in da so učitelji to vnaprej načrtovali) ni ustrezen. Pri pripravi poligona je smiselna tudi uporaba organizacijskih kartonov, da za samo pripravo porabimo kar najmanj časa. Na organizacijski karton narišemo skico prostora z označenim mestom, kamor je potrebno postaviti posamezna orodja/rekvizite in v samo pripravo čim bolj aktivno vključujemo vse učence. Pri načrtovanju poligona skušamo že vnaprej predvideti, kje bi lahko prišlo do zastojev (mesta, kjer se spremeni način gibanja, mesta, kjer je potrebno opraviti ravnotežne naloge, mesta, kjer se gibanje upočasni ipd.). Na teh mestih največkrat načrtujemo vzporedne postaje (več postavitvev, kjer lahko učenci hkrati opravljajo nalogo). Če med izvajanjem poligona opazimo, da je prišlo do zastoja, lahko na mestu, kjer je zastoj, postavimo še vzporedno postajo, če je to mogoče. V primeru, da takšna postavitvev ni mogoča, učenca preusmerimo na naslednjo nalogo, nalogo, ki jo je izpustil, pa opravi v naslednjem krogu. Zastojem se izognemo (in s tem povečamo frekvenco dela) tako, da učence ob pričetku izvajanja poligona razporedimo na vsa vadbena mesta ter jim med samim izvajanjem poligona dovolimo prehitevanje učencev, ki naloge izvajajo počasneje.

Klasična vadba po postajah

Čas, namenjen vadbi učencev pridobimo tako, da čim bolj racionaliziramo pripravljane orodja/rekvizitov. To dosežemo podobno kot pri poligonu, z uporabo organizacijskih kartonov ter aktivnim vključevanjem učencev v pripravo prostora. Pri postavljanju posameznih postaj je smiselno upoštevati tudi prostor, kjer so orodja/rekviziti postavljeni. Težja in večja orodja postavljamo bližje orodjarni, orodja/rekvizite, ki jih lažje prenašamo, pa lahko postavimo na mesta, ki so od orodjarne bolj oddaljena. Če na postajah postavimo naloge,

kjer se predvideva počasnejše izvajanje (npr. ravnotežne naloge, vadba z žogami, plazenja, lazenja, plezanja), pripravimo večje število rekvizitov/orodij.

Zaključek

Čas, namenjen gibalni/športni aktivnosti otrok, se ne nanaša samo na ure predmeta šport. Predvsem razredni učitelj lahko izkoristi mnoge druge priložnosti, kot so minuta za zdravje ali aktivni odmor (ki sta sicer tudi opredeljena v učnem načrtu) ali pa preprosto gibanje vključuje v pouk kot didaktični medij. Glede na to, da je dandanes količina in kakovost gibalne/športne aktivnosti otrok zelo slaba, pa je potrebno ne le izkoristiti, pač pa tudi skrbno načrtovati in izvajati dejavnosti, v katerih otrok lahko zadovolji osnovno potrebo po gibanju. ■

Literatura

1. Hardman, K. (2002). *European physical education/sport survey*. Strasbourg: Council of Europe, Committee for developmental of sport.
2. Koprivec, B. (2006). Časovna izraba ure športne vzgoje v drugem in tretjem triletnju. Diplomsko delo. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
3. Krpač, F., Sršen, M. (2006). Efektivni čas pri urah športne vzgoje učencev na razredni stopnji. V (Kovač, M., Rot, A., ur.): *Zbornik referatov / 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota, 9. do 11. november 2006* [organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije] (str. 142–146).
4. Pogorelčnik, G., Štemberger, V. (2011). *Na poti k velikim: priručnik za trening smučarjev skakalcev do 15. leta starosti*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije.
5. Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2007).
6. Štemberger, V. (2003). *Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
7. Štemberger, V. (2011). Analiza načrtovanja športnovzgojnega procesa. V: V. Manfreda Kolar, B. Sicherl Kafol, D. Skribe Dimec (Ur.), *Specialne didaktike: kaj nas povezuje in kaj ločuje* (str. 181–200). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
8. Štemberger, V., Mandelc, M. (2005). Časovna izraba učne ure športne vzgoje v 1. in 2. triletnju. V (Kovač, M., Rot, A., Filipičič, T., ur.): *Zbornik referatov / 18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 17. do 19. november 2005*; [organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije] (str. 217–222).