

ZREČE

3. DO 5. OKTOBER

2024

37. ZBORNİK

STROKOVNEGA IN ZNANSTVENEGA
POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGO
SLOVENIJE



+386 (0)41 413 322



WWW.ZDSPS.SI/



ZDSPS.INFO@GMAIL.COM



Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Zreče, 3. do 5. oktober 2024



Organizator posveta: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Organizacijski odbor: Petra Rankel (predsednica), dr. Gregor Jurak, dr. Marjeta Kovač, Katarina Bizjak Slanič, Jošt Hren, dr. Vesna Štemberger, dr. Jera Gregorc, Matjaž Plesec, Nina Pavlič, Brane Vodopivec, Claudia Rabuza, Mirjam Bauer, mag. Nina Kolenc, Niki Antolović, Nadja Černe, Urška Kereži

Založnik: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Leto izdaje: 2024

Urednika: dr. Marjeta Kovač in Jošt Hren.

Recenzenti: dr. Marjeta Kovač, dr. Jera Gregorc, dr. Vesna Štemberger in dr. Gregor Starc

Oblikovalka: Urška Kereži

Partner dogodka: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Za avtorstvo pisnih prispevkov in fotografij so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani www.zdsps.si

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 210310147

ISBN 978-961-95341-4-4 (PDF)

KAZALO

UVODNI ČLANEK

KAKOVOSTNA ŠPORTNA VZGOJA – VEMO, DA JO POTREBUJEMO, A KAKO JO DOSEČI?.....	8
---	---

Gregor Jurak, Neja Markelj, Nadja Černe, Gregor Starc in Marjeta Kovač

IZ PRAKSE ZA PRAKSO

SPODBUJANJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU JE NALOŽBA V PRIHODNOST.....	28
--	----

Petra Avbelj in Špela Avšič

V SVET BRANJA IN PISANJA VSTOPAM Z VSEMI ČUTILI.....	39
--	----

Barbara Baloh, Giuliana Jelovčan, Bojana Kralj in Petra Furlan

VPLIV VADBE NA POJAV BOLEČINE V KRIŽU PRI SEDEČI DRŽI: PREGLED LITERATURE	53
---	----

Rok Bavdek

PRILOŽNOST ZA RAZISKOVANJE IN GIBANJE NAREDİ OTROKA SPRETNEGA.....	70
--	----

Petra Božičnik in Aleš Sila

ŠPORTNI DAN ZA 2. RAZRED – OPISNA ORIENTACIJA MED IGRALI V PARKU TIVOLI.....	78
--	----

Nevenka Dolenc

SREDNJEŠOLSKE ŠPORTNE POVRŠINE KOT ŠPORTNI PARK ZA VSE GENERACIJE.....	84
---	-----------

Matej Juhart

PREDSTAVITEV ŠPORTA NA ŠOLI – PRIREDITEV ŠPORTNI BORČI NA OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR.....	94
---	-----------

Boštjan Kamenšek

AKTIVNO PROTI VEDENJSKIM IZZIVOM V ŠOLI 21. STOLETJA.....	103
--	------------

Katja Kovač

MEDPODROČNO POVEZOVANJE GIBANJA IN ZGODNJEGA UČENJA ANGLEŠČINE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.....	114
--	------------

Aleksandra Mali, Giuliana Jelovčan in Anita Sila

VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ZUNAJŠOLSKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....	128
---	------------

Nuša Maver

PRIPRAVA NA MATURANTSKI PLES POTEKA OD 1. LETNIKA NAPREJ.....	147
--	------------

Barbara Ogrin

LOKOSTRELSTVO ZA OSEBE Z LAŽJO, ZMerno IN TEŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU	154
--	------------

Nika Poljanšek

KONCEPT 24-URNEGA GIBALNEGA VEDENJA NAJ BI POZNAL VSAK UČENEC OZIROMA DIJAK.....	166
---	------------

Žan Luca Potočnik, Marjeta Kovač in Gregor Jurak

S TEKOM NAD PODNEBNE SPREMEMBE - ŠPORTNI DAN V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE.....	179
--	------------

Aleš Požgan

KAJ PA, ČE NIMAMO TELOVADNICE?	191
Ines Puškarić in Katarina Pograjc	
KAKO PRI POUKU ŠPORTA DOSEČI PRAVIČNOST ZA DRUGAČNE?.....	198
Petra Rankel	
NAŠE GOZDNO IGRIŠČE.....	209
Urška Stojanovič	
CIRKUS V ŠOLI.....	215
Mito Šinkovec	
VKLJUČEVANJE UČENCEV PRILAGOJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE V NEKATERE DEJAVNOSTI PROGRAMA VEČINSKE OSNOVNE ŠOLE.....	230
Maja Škerjanec	
S SODELOVANJEM DO BOLJŠIH MATERIALNIH POGOJEV ZA IZVAJANJE UČNIH UR ŠPORTA IN TAKO DO BOLJ KAKOVOSTNEGA POUKA.....	237
Nina Triller	
GIMNASTIČNI ŠPORTNI DAN ZA UČENCE IN UČENCE TRETJEGA RAZREDA LJUBLJANSKE OSNOVNE ŠOLE TRNOVO	247
Jure Turk	
UPORABA VEČJEGA ŠTEVILA ŽOGIC PRI UČENJU OSNOV NAMIZNEGA TENISA.....	257
Romina Umer	
IZVEDBA ORIENTACIJE V ŠOLI S POMOČJO INFORMACIJSKO- KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE.....	272
Brane Vodopivec	
VPLIV KINEZIOTERAPEVTSKEGA PROGRAMA NA GIBLJIVOST V KOLKU PRI DEVETOŠOLCIH PO VEČMESEČNEM ŠOLANJU NA DALJAVO.....	285
Blaž Zazvonil	

PROJEKTNI DNEVI ŠTIRIH LETNIH ČASOV IN VLOGA PROFESORJA ŠPORTNE VZGOJE OD NAČRTOVANJA DO IZVEDBE NA SREDNJI VZGOJITELJSKI ŠOLI.....	302
--	------------

Rok Zore

KAKO AKTIVNI SO UČENCI PRI ŠPORTU?	309
---	------------

Lea Železnik Mežan

PROSTE TEME

TEACHER EDUCATION IN THE REPUBLIC OF CROATIA.....	320
--	------------

Krešimir Hrg, Filip Sinković in Tomislav Kramarić

QUALITY WORK IN KINESIOLOGY ACTIVITIES WITHIN PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION.....	326
---	------------

Srna Jenko Miholić

SLOfit NASVET - PORTAL, KI POMEMBNO SOOBLIKUJE PRIHODNOST ŠPORTNE VZGOJE.....	335
--	------------

Urška Kereži

ŠPORTNI PEDAGOGI IMAJO VEČ ZDRAVSTVENIH TEŽAV KOT RAZREDNI UČITELJI IN UČITELJI DRUGIH PREDMETOV.....	345
--	------------

Neja Markelj, Marjeta Kovač, Bojan Leskošek in Gregor Jurak

ODPRTI KURIKUL V PROGRAMIH SREDNJEGA POKLICNEGA IN STROKOVNEGA IZOBRAŽEVANJE – PRILOŽNOST ZA ŠPORTNE VSEBINE....	362
---	------------

Matjaž Plesec

GIBALNI IZZIVI V MLADINSKI ODDAJI KROMPIR.....	371
---	------------

Tjaša Rojko in Urška Kereži



UVODNO PREDAVANJE



KAKOVOSTNA ŠPORTNA VZGOJA – VEMO, DA JO POTREBUJEMO, A KAKO JO DOSEČI?

Gregor Jurak, Neja Markelj, Nadja Černe, Gregor Starc in Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Osrednja skrb učiteljev športne vzgoje (ŠV) je izpeljava kakovostne športne vzgoje (KŠV), saj je temelj vseživljenjske gibalne dejavnosti. V prispevku predstavljamo dva dopolnjujoča pogleda na koncept KŠV. Prvi je širši (t. i. makro) pogled, ki vključuje različne sistemske dejavnike, za katere je večinoma odgovorna država in predstavljajo nujne pogoje za vzpostavitev kakovosti. Pri njegovem prikazu se opiramo na UNESCO dokumente o pomenu ŠV v vzgojno-izobraževalnem sistemu in njeni kakovosti. Drugi je ožji (t. i. mikro) pogled, ki je povezan s kakovostjo poučevanja ŠV kot učnega predmeta in se dotika poslanstva prav vsakega učitelja ŠV. Pri tem se opiramo na rezultate projekta QualiTePE, v okviru katerega smo oblikovali model kakovostnega poučevanja ŠV, orodja za njegovo formativno vrednotenje, digitalno podporo temu vrednotenju in gradiva za lažjo implementacijo reflektivnega vpogleda v učiteljevo poučevanje z vidikov treh opazovalcev (učitelja, učenca in zunanjega strokovnjaka).

Vse navedeno lahko pomaga pri spoprijemanju z izzivi, s katerimi je trenutno soočena naša stroka: s strateškim umeščanjem ŠV v družbene sisteme vzgoje in izobraževanja, športa in javnega zdravstva; pripravo novih učnih načrtov; pomanjkanjem učiteljev; z izboljšanjem materialnih pogojev dela, normativov in vrednotenja učiteljevega dela; s komercializacijo šolskih športnih tekmovanj in z odpravljanjem posledic pandemije. Za vse te izzive je nujno ohranjanje visoke ravni kompetentnosti učiteljev, ki bodo znali iz repertoarja možnosti izbrati tiste, ki najbolj ustrezajo posebnostim predmeta, strokovni doktrini in razvojnim značilnostim ter interesom učencev.

Ključne besede: izobraževanje, predmetnik, učni načrt, strategija, pouk, učitelj

UVOD

Temeljna lastnost vzgojno-izobraževalnega sistema je nenehno spreminjanje, saj nanj vplivajo družbene spremembe, nova pedagoška, sociološka in psihološka spoznanja, spremembe na posameznih strokovnih področjih, pa tudi izjemno hiter razvoj sodobnih digitalnih tehnologij in pojav umetne inteligence. Zaradi velikega vpliva izobraževanja na vse družbene sisteme, predvsem na gospodarstvo, se večina držav tudi zaveda pomena kakovostnega izobraževanja. Zato posvečajo precej pozornosti preverjanju njegove kakovosti na mednarodni ravni (npr. z vključenostjo v velike primerjalne študije različnih pismenosti, kot so PISA, PIRLS in TIMSS).

Ob tem se takoj postavi vprašanje, kaj sploh je kakovost vzgojno-izobraževalnega sistema. Kakovost je namreč zelo dinamičen koncept, ki je delno tudi kulturno pogojen, kar pravzaprav onemogoča enotno definicijo. Skupine avtorjev so poskušale opredeliti različne modele, kaj pravzaprav pomeni kakovostno poučevanje, še posebej pri predmetih, ki temeljijo predvsem na kognitivnih procesih (Charalambous in Praetorius, 2020). Večina avtorjev se strinja, da na pedagoškem področju lahko kakovost razumemo kot zmožnost uvajanja novosti (novih učnih, poučevalnih in mišljenjskih stilov, didaktičnih pristopov, procesnih kurikulov, formativnih spremljanj, reflektivnih odzivov učiteljev ...), seveda skladno z znanstvenimi spoznanji, predvsem pa sprotno izboljševanje obstoječega stanja (Kovač, 2000). Pri tem moramo poskrbeti za vse vidike učenčevega razvoja, skladno s štirimi stebri izobraževanja, ki jih je že leta 1996 postavil Delors; ti ne izpostavljajo le kognitivnega področja, pač pa tudi vzgojno poslanstvo šole – biti človek (Delors, 1996).

Športna vzgoja (ŠV) je del večine svetovnih šolskih sistemov. Ob naraščajočih zdravstvenih težavah prebivalcev razvitega sveta (npr. debelost, porast srčno-žilnih bolezni in težav z duševnim zdravjem ...) ima izjemno pomembno vlogo. Tudi pri ŠV je ključno, da prepoznamo značilnosti učinkovitega poučevanja in njene vzgojne vplive. Zato je že več avtorjev postavilo temelje modela kakovostne ŠV (KVŠ) (Dudley idr., 2016; Hardman, 2008). Na podlagi študij o položaju ŠV v svetu (Hardman idr., 2014) in berlinske UNESCO deklaracije je nastal UNESCO¹ dokument Quality Physical Education (UNESCO, 2015), ki je prepoznan kot eno najpomembnejših globalnih prizadevanj na tem področju. Tudi berlinska UNESCO deklaracija opredeljuje: »ŠV je najbolj učinkovito sredstvo, da otrokom in mladostnikom zagotovimo veščine, odnos, vrednote, znanje in razumevanje za vseživljenjsko sodelovanje v družbi« (UNESCO, 2013). Na osnovi tega je UNESCO posebej izpostavil skrb za KVŠ, ki jo lahko glede na naše kulturno okolje opredelimo: »ŠV² je načrten, postopen, razvojno-ustrezen in vključujoč proces na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja. Otroci in mladostniki znotraj KVŠ razvijajo

¹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

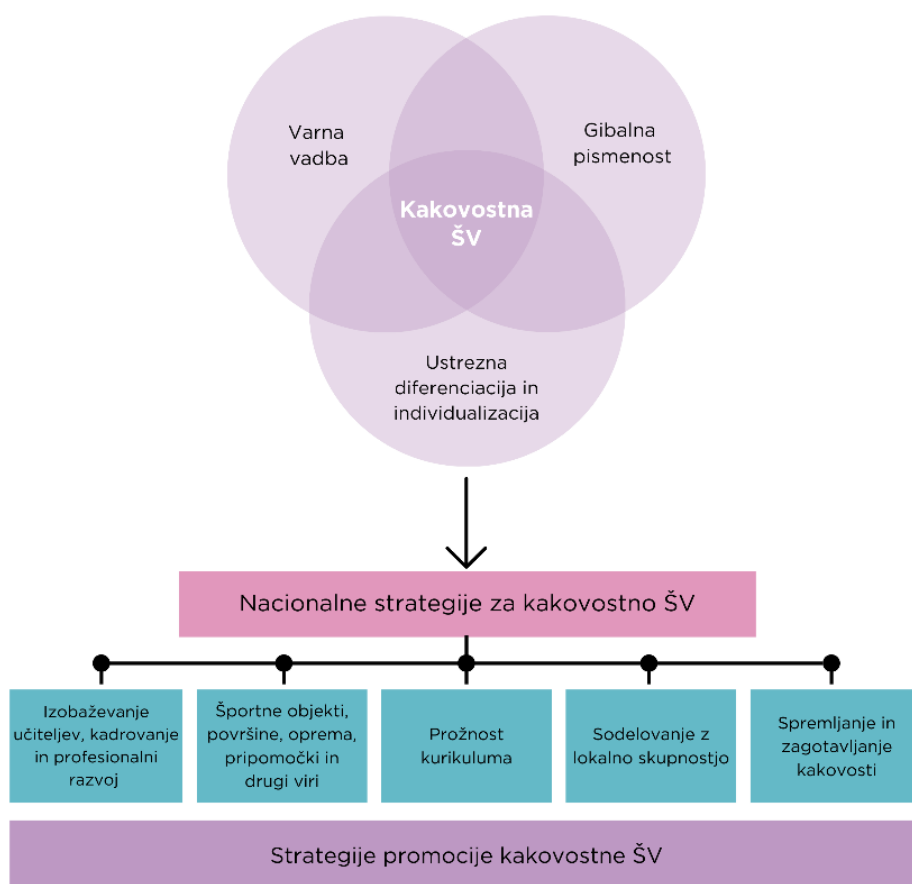
² V celotnem besedilu uporabljamo izraz ŠV za vse obvezne in izbirne kurikularne oblike (npr. področje gibanje v vrtcu, predmeta šport v osnovni šoli, ŠV v srednji šoli in različne druge oblike razširjenega programa, kot so npr. interesne dejavnosti ...).

gibalne spretnosti, telesno zmogljivost, razumevanje in socialne ter čustvene veščine, potrebne za dejaven in zdrav življenjski slog. Kakovostna športna vzgoja tako predstavlja temelj vseživljenjske gibalne dejavnosti.« (afPE, 2008)

V strateškem dokumentu Quality Physical Education UNESCO prepozna pomen več dejavnikov za KŠV (glej Sliko 1): kompetence učiteljev, ki jih razvijamo prek izobraževanja in vseživljenjskega učenja, materialna podstat za izvedbo pouka ŠV (prostori, oprema in pripomočki), kurikularna prožnost (npr. medpredmetno povezovanje), sodelovanje z lokalno skupnostjo (predvsem s športnimi društvi v lokalnem okolju) in sistematično spremljanje ter zagotavljanje kakovosti ŠV. Pri tem velja znova izpostaviti globalni kontekst, kjer mnoge države nimajo niti osnovnih pogojev za vzgojo in izobraževanje, zato ta dokument prepoznava zgolj dejavnike, ki pa jih ne operacionalizira. Primer tega je normativ za vodenje skupine. V veliki skupini učencev namreč še tako kompetenten učitelj ne more zagotoviti ustrezne varnosti, vključevanja vseh otrok v pouk in razvoja njihove gibalne pismenosti.

Slika 1

Osrednji vidiki zagotavljanja KŠV



Prirejeno iz UNESCO (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers (str. 23).

Takšen širši (makro) pogled z navedenimi dejavniki predstavlja sistemski vidik zagotavljanja KŠV. Že dolgo je znano, da so izmed treh ravni širšega kurikula (okolje, šola, razred) za kakovost vzgoje in izobraževanja najpomembnejši procesi v ožji skupini (razredu) in delo učitelja, ki ga označujejo jasno postavljeni cilji, visoka pričakovanja in upoštevanje povratnih informacij. Žal pa so pogosto najbolj opazen del slabe prakse poučevanja ŠV, ki predstavljajo ožji (mikro) pogled. Zgodi se, da imajo odločevalci tovrstne osebne izkušnje in na podlagi tega posplošujejo svoje mnenje o ŠV, kar močno ovira ali celo onemogoča naša strokovna prizadevanja. V zadnjih letih še posebej izstopajo slabe prakse v nekaterih srednjih šolah (Jurak in Kovač, 2023). Dodatno tveganje pa predstavlja še prihod novih kadrov s pomanjkljivimi kompetencami (trenerji, kineziologi, učitelji ŠV iz novonastalih študijskih programov), zaposlovanje študentov brez dokončane izobrazbe zaradi pomanjkanja učiteljev ter nedomišljene spremembe na kurikularnih področjih (npr. spremembe učnih načrtov brez upoštevanja strokovnih in znanstvenih spoznanj, novo oblikovani programi, ki izrinjajo športna društva iz šolske ponudbe, komercializacija šolskih športnih tekmovanj).

Skladno z navedenim v nadaljevanju prispevka predstavljamo nekatere primerjave in razmišljanja o KVŠ v Sloveniji iz obeh navedenih pogledov.

SISTEM ŠV V SLOVENIJI JE MED NAJBOLJŠIMI NA SVETU

Sistem slovenske ŠV verjetno sodi med najboljše na svetu, saj v veliki meri temelji tudi na analizah obsežnih podatkovnih zbirk in raziskovalnih podatkih (Kovač idr., 2011), izvajajo pa ga visoko izobraženi učitelji. To lahko sklepamo iz mednarodne primerjave telesne zmogljivosti FitBack (Slika 2; Ortega idr., 2023), ki je pokazala, da so slovenski otroci in mladostniki, poleg tistih iz skandinavskih držav, med najbolj telesno zmogljivimi na svetu. Drug podatek, ki potrjuje gornjo trditev, je kazalnik šola (School) znotraj Poročila o telesni dejavnosti na nacionalni ravni (angl. *Physical Activity Report Card*) (Aubert idr., 2022) v sklopu mednarodne mreže Active Healthy Kids Global Alliance. Po tej mednarodni primerjavi, v katero je vključenih več kot 70 držav, sodi Slovenija, poleg Danske, Finske, Portugalske, Madžarske in Malezije, med države z najbolj razvitim sistemom športne vzgoje (Aubert idr., 2022). Zato je kar nekaj držav, ki so v Slovenijo že poslale svoje delegacije, da si pogledajo naš sistem (npr. primer dvakratnega obiska francoske televizije, obisk delegacij iz Alzacije, Lorene, Azerbajdžana in Walesa, sodelovanje z Madžarsko).

Naslednja primerjava v omenjeni mednarodni mreži bo sicer narejena leta 2025 (Global Matrix 5.0) in Slovenija je pod vodstvom Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport že začela s postopki zbiranja potrebnih podatkov. Še bolj podroben mednarodno primerljiv vpogled bo v prihodnje omogočil Global Observatory of Physical Education (GoPE!) (Martins idr., 2023), v katerega je vključena tudi Slovenija.

Slika 2

Položaj Slovenije znotraj mednarodne primerjave telesne zmogljivosti v FitBack

Table 4 Mean percentile and ranking position of each country according to the pooled EU reference values

20m shuttle run test							Handgrip strength							Standing long jump						
N	Both		Girls		Boys		N	Both		Girls		Boys		N	Both		Girls		Boys	
	Centile	Rank	Centile	Rank	Centile	Rank		Centile	Rank	Centile	Rank	Centile	Rank		Centile	Rank	Centile	Rank	Centile	Rank
ISL 6127	81.3	1	85.2	1	77.7	1	SLO 4648	75.4	1	74.8	1	75.8	1	ISL 6589	72.4	1	74.7	1	70.2	1
NOR 2302	75.3	2	76.5	2	74.2	2	DEN 5938	64.7	2	64.2	3	65.2	2	CZE 439	69.1	2	72	2	66.2	3
SVN 4752	73	3	75.9	3	70.2	4	HUN 1713	64.6	3	68.3	2	60.8	6	BUL 497	68	3	67.1	5	68.9	2
DEN 9178	68.9	4	67.7	5	70.8	3	BEL 18012	61.2	4	60.6	4	61.9	4	SVN 211629	66.5	4	68.4	4	64.7	5
FIN 2077	66.5	5	68.8	4	63.8	5	LIT 3188	60.1	5	56.4	6	64.4	3	FIN 1393	66	5	67.1	6	64.9	4
FRA 11627	61.4	6	61	8	61.9	7	KOS 742	57.6	6	52.9	10	61.7	5	CRO 22135	65.9	6	70.1	3	60.7	8
CYP 1058	61	7	63.7	6	58.6	10	GER 1399	55.9	7	59.9	5	52	11	SLO 5163	65.2	7	66.3	7	64.4	6
SLO 4709	60.8	8	59.1	11	62.1	6	POL 47061	55.8	8	53.2	9	58.2	7	SWI 2982	64.4	8	64.6	8	64.2	7
CZE 1561	60.7	9	63.2	7	58.4	11	HUN 614569	54.4	9	55.2	7	53.7	9	EST 4997	61.5	9	62.8	9	60.2	9
GER 1968	59.3	10	60.5	9	58.2	13	SVN 4828	54.1	10	54.3	8	54	8	LIT 12158	58.6	10	58.5	11	58.7	10
IRE 1055	59	11	59.8	10	58.2	12	BUL 497	51.5	11	49.3	13	53.6	10	NOR 2490	58.5	11	61.2	10	55.9	11
BEL 19623	57.8	12	54.8	14	60.5	8	EST 1681	51.4	12	52.5	11	50.3	14	AUS 595	56.2	12	57.5	12	54.8	12
SWI 3699	56.7	13	54.7	15	58.7	9	AUS 389	50.6	13	49.6	12	51.6	12	BEL 19161	55.5	13	56.7	13	54.3	14
LIT 8397	56.3	14	57.6	12	55	16	MCD 7177	48.8	14	46	18	51.4	13	LAT 7743	54.6	14	54.5	15	54.7	13
UK 40841	55.7	15	53.5	17	57.7	15	CYP 1204	47.8	15	47.6	15	48	15	SWE 1076	53.4	15	53.4	16	53.4	15
CRO 595	55.5	16	52.5	18	58.1	14	SWE 2719	46.1	16	45	19	47.2	16	GER 5999	53.4	16	54.6	14	52.2	18
SWI 950	52.3	17	54.8	13	49.4	19	POR 7199	45.8	17	47.8	14	43.7	18	POL 47326	52.3	17	51.2	20	53.3	16
EST 4647	51.1	18	53.7	16	48.6	20	GRE 688	45.4	18	46.7	16	43.9	17	LUX 1128	51.5	18	52.9	18	50.4	21
SPA 25877	48.3	19	46.4	22	50.2	17	ISL 387	44.1	19	46.4	17	42.2	19	HUN 604114	51.4	19	53.1	17	49.8	22
POR 30265	47.1	20	44.3	23	50	18	LAT 7743	42.3	20	42.5	21	42.1	20	ITA 21448	51.4	20	51.8	19	50.9	19
POL 45925	46.9	21	48.1	20	45.8	22	UK 23373	42.3	21	42.9	20	41.6	21	FRA 32943	51.3	21	50.3	21	52.3	17
AUS 270	46.4	22	49.1	19	43.7	24	IRE 1149	40.3	22	40.6	22	40	24	CYP 1193	49.5	22	48.1	23	50.8	20
ITA 4084	44.6	23	43.1	24	45.9	21	FRA 813	40.1	23	38.8	25	41.5	22	ALB 2114	47.4	23	49.4	22	45.7	25
HUN 5,93,803	44.6	24	47.6	21	41.7	25	ITA 5768	39.9	24	39.3	24	40.4	23	GRE 256826	44.7	24	42.9	26	46.5	23
GRE 1,76,056	44.1	25	42.7	25	45.4	23	SPA 23097	39.3	25	39.6	23	39	25	SRB 20341	44.4	25	43	25	45.9	24
KOS 741	39.1	26	41.3	26	37.2	27	ALB 1984	17.7	26	16.4	26	18.8	26	SPA 27218	42.9	26	42.3	28	43.4	27

Slika 3

Položaj Slovenije znotraj mednarodne primerjave znanja v PISA

Country	PISA 2022 Overall Score ▼		PISA Math 2022		PISA Science 2022		PISA Reading 2022		Overall 2018
Search... (81)	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min
Singapore	1679		575		561		543		1,669
China	1605		552		543		510		1,736
Japan	1599		536		547		516		1,560
Taiwan	1599		547		537		515		
South Korea	1570		527		528		515		1,559
Hong Kong	1560		540		520		500		
Estonia	1547		510		526		511		1,579
Canada	1519		497		515		507		1,550
Ireland	1512		492		504		516		1,514
Switzerland	1494		508		503		483		1,494
Australia	1492		487		507		498		1,497
Finland	1485		484		511		490		1,549
New Zealand	1484		479		504		501		1,508
United Kingdom	1483		489		500		494		1,511
Poland	1477		489		499		489		1,539
Czech Republic	1474		487		498		489		1,486
Denmark	1472		489		494		489		1,503
United States	1468		465		499		504		1,485
Sweden	1463		482		494		487		
Belgium	1459		489		491		479		1,500
Austria	1458		487		491		480		1,473
Slovenia	1454		485		500		469		1,511

Slika 3 kaže, kako konkurenčni so naši otroci in mladostniki v mednarodni primerjavi znanja PISA, ki se izvaja pod okriljem Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD). Vidimo tudi, da so v vseh treh področjih spremljanja slovenski učenci leta 2022 dosegli bistveno slabše rezultate kot leta 2018 (PISA 2022 Results, 2023). Po drugi strani pa slika 2 kaže, kako konkurenčni so naši mladi v telesni zmogljivosti na osnovi podatkov, zbranih v okviru mreže FitBack. Dobro je vidno, da so veliko bolj konkurenčni v telesni zmogljivosti, ki je dober kazalnik KŠV, kot pa v matematiki, naravoslovju in branju.

Odgovor na vprašanje, zakaj je Slovenija tako uspešna v ŠV v primerjavi z drugimi državami, dobimo, če pogledamo razvoj ŠV na Slovenskem. Slovenija je vedno dajala velik pomen športni dejavnosti prebivalcev in razvoju telesne zmogljivosti otrok in mladine. To se je odražalo tudi v razvoju ŠV. V Sloveniji ŠV razumemo kot kontinuiran proces usvajanja športnih spretnosti na eni strani in razvoja gibalnih sposobnosti na drugi strani, prav tako pa s ŠV razvijamo tudi različne osebnostne lastnosti in medosebne veščine ter privzgapamo zdrav življenjski slog (Kovač idr., 2011).

Osnova izpeljave ŠV so poleg kompetentnih učiteljev dobri učni načrti. Ti pri nas na vseh ravneh izobraževanja vsebujejo cilje s priporočeno vsebino, standarde znanja in didaktične smernice, hkrati pa se osredotočajo na gibalno pismenost, ki posamezniku omogoča telesno dejavnost skozi vse življenje. Poudarjajo medpredmetne povezave in pomen dodatnih športnih dejavnosti.

V osnovnošolskem učnem načrtu (Kovač idr., 2011) so predlagane praktične in teoretične vsebine razdeljene po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in vključujejo naravne oblike gibanja, splošno kondicijsko pripravo in njeno spremljanje, atletiko, gimnastiko, ples, štiri športne igre (košarka,

odbojka, nogomet in rokomet), plavanje in druge vodne dejavnosti, smučanje in druge zimske dejavnosti ter planinstvo. Učitelj ŠV lahko ponudi tudi druge športe, če ima šola za to možnosti. Teoretične vsebine vključujejo razumevanje vpliva športa na zdrav življenjski slog, spremljanje lastne telesne zmogljivosti in načrtovanje programov, varnost pri izvajanju športa, doping, nasilje v športu, zakaj in kako spoštovati pošteno športno obnašanje itd.

V učnih načrtih za srednje šole praktične in teoretične vsebine nadgrajujejo osnovnošolske vsebine, program pa je razdeljen na dva dela, obveznega in izbirnega. Obvezen del programa vključuje splošno kondicijsko pripravo in njeno spremljanje, atletiko, gimnastiko, ples in dve športni igri. V izbirnem delu programa dijaki izbirajo športne zvrsti v okviru ponudbe, ki jo pripravi šola. Ta del šole prilagodijo interesom dijakov, možnostim in tradiciji šole, vendar v skladu s cilji učnega načrta. Vadba poteka v okviru rednega pouka, tako da so dijaki deležni načrtnega in sistematičnega športno-vzgojnega procesa (Jurak idr., 2020).

Osnovne šole ponujajo 135 minut v prvem in drugem oz. 90 minut ŠV na teden v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Obseg ŠV v srednjih šolah pa se razlikuje glede na izobraževalni program: 135 minut na teden v gimnazijah ter med 45 in 135 minutami v tehniških in poklicnih srednjih šolah – odvisno od trajanja in strukture izobraževalnega programa. Nekatere slovenske gimnazije imajo posebne športne razrede za športno nadarjene dijake, kjer imajo do 270 minut ŠV na teden (Jurak idr., 2020).

Slovenski šolski sistem je vedno ponujal – in še ponuja številne obšolske športne dejavnosti: športne interesne dejavnosti, šolska športna tekmovanja in številne nacionalne promocijske športne programe, kot so Mali sonček, Zlati sonček, Krpan, Mladi planinec, Hura – prosti čas!, ter posebne programe vzpodbujanja gibalne dejavnosti, kot so gibalno dejavna prekinitev pouka oz. minuta za zdravje, gibalni odmor in programi gibalno dejavne poti v šolo. Ti posebni programi so brezplačni in dostopni vsem (Jurak idr., 2020). Obšolski programi so financirani s strani države na vseh ravneh izobraževanja, v osnovnih šolah pa dodatno tudi s strani lokalnih skupnosti.

S šolskim letom 2024/25 se je začelo postopno uvajanje razširjenega programa (RaP) v osnovne šole, ki vključuje tri področja: Področje gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje, Področje kultura in državlјanska vzgoja ter Področje učenje učenja (Drstvenšek idr., 2023). Namen RaP-a je smiselno dopolniti obvezni program osnovne šole in omogočiti pogoje za spodbudno učno okolje, ki bi učencem omogočalo zdrav in celosten osebni razvoj. Z dejavnostmi v RaP-u želijo šole prispevati h kakovostnemu preživljanju prostega časa učencev, k sprejemanju njihove različnosti in podpori na posameznih močnih ali šibkih področjih ter jim tudi omogočati podporo pri poklicni orientaciji. Športne interesne in druge dejavnosti so danes tako del tega programa.

Kot del predmetnika je v osnovni šoli obveznih pet športnih dni na leto, vsak v trajanju 5 ur. Ti so namenjeni spoznavanju športnih dejavnosti, ki jih je težko izvajati pri pouku ŠV (npr. smučanje, drsanje, planinarjenje, plavanje, kolesarjenje). Športni dnevi so obvezni tudi za vse srednješolce, a izvedba se razlikuje glede na vrsto šole (vsaj dva na leto v večini šol in do pet na leto v nekaterih šolah) (Jurak idr., 2020).

Pomembna značilnost osnovnih šol so izvedba pouka v t. i. šolah v naravi. Šole po navodilih učnega načrta (Kovač idr., 2011) ponujajo poučevanje plavanja in smučanja zunaj kraja bivanja učencev. Gre za uspešno medpredmetno obliko učenja z neposrednim stikom z naravo. Ena šola v naravi na učenca je financirana s strani države, šole pa jih običajno organizirajo več (v povprečju 3,8 v devetih letih) (Jurak idr., 2020).

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, ki še ne izvajajo programa RaP, ponujajo tudi neobvezni izbirni predmet Šport, v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa dva izbirna

predmeta s tremi enoletnimi programi: Šport in Plesne dejavnosti. Časovna razporeditev za vse izbirne predmete je 45 minut na teden. Izbirni predmet Šport izbere približno 60 % vseh učencev (od 4. do 9. razreda), medtem ko 10 % izbere Plesne dejavnosti (Kovač in Jurak, 2012; Markun Puhan in Kovač, 2005).

Kakovosten pouk ŠV je odvisen predvsem od kompetenc in vloška učiteljev, ki poučujejo ŠV. V Sloveniji lahko področje gibanje in predmete, povezane s športom, poučujejo vzgojitelji, razredni učitelji ali učitelji športne vzgoje, odvisno od ravni izobraževanja. V vrtcih področje gibanja izvajajo vzgojitelji, v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovnih šol predmet šport poučujejo razredni učitelji. Približno 15 % ur predmeta šport v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je izvedenih kot nadstandardni program, kar pomeni ena ura športa na dan in/ali skupno poučevanje razrednih učiteljev in učiteljev ŠV (Starc in Strel, 2012). V 4. in 5. razredu predmet šport poučujejo razredni učitelji ali učitelji ŠV (več kot 50 % ur poučujejo učitelji ŠV). Od 6. do 9. razreda in v vseh srednjih šolah lahko ŠV poučujejo le učitelji ŠV (Jurak idr., 2020). Podpora učiteljem je prav tako pomembna, za kar v Sloveniji poskrbimo na dva načina: s pravico do napredovanja v nazive in z napredovanjem po plačnih razredih, s strokovno podporo različnih institucij in njihovimi programi stalnega strokovnega spopolnjevanja ter s ponudbo tiskanih in elektronskih strokovnih knjig, revij, spletnih portalov, aplikacij in informacijskih sistemov, med njimi tudi s sistemom SLOfit.

KAKOVOST POUČEVANJA ŠPORTNE VZGOJE

Identifikacija značilnosti učinkovitega poučevanja ŠV in analiza njegovega vpliva na učenje sta ključnega pomena za preučevanje kakovosti poučevanja ŠV. Kljub desetletnemu poudarjanju pomena KŠV v Evropi do nedavnega ni bilo soglasja o tem, kaj predstavlja dobro poučevanje ŠV in še posebej ne, kako KŠV operacionalizirati. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani je že leta 2006 razvila orodje za spremljanje poučevanja med praktičnim pedagoškim usposabljanjem (PPU) študentov, ki daje povratne informacije študentu o napredku med PPU, pa tudi primerjavo s tem, kako njegovo poučevanje vidi mentor (Bizjak Slanič, 2013; Kovač idr., 2009). To je bilo tudi dobro izhodišče, da se je Slovenija prek Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport pridružila leta 2022 vzpostavljenemu projektu "QualiTePE". V projekt je bilo vključenih deset evropskih držav, financiran pa je bil s strani programa Erasmus+. Glavni cilj projekta je bil določiti ključna merila za kakovostno poučevanje ŠV. To je pripeljalo do razvoja modela QualiTePE, ki vključuje konceptualizacijo in operacionalizacijo kakovosti poučevanja ŠV z:

- ▶ ustvarjanjem modela, ki opredeljuje osrednje razsežnosti in značilnosti poučevanja ŠV,
- ▶ razvojem digitalnega orodja QualiTePe³ za evalvacijo poučevanja ŠV,
- ▶ zagotavljanjem gradiv za olajšanje implementacije modela QualiTePE in uporabe digitalnega orodja v programih izobraževanja učiteljev.

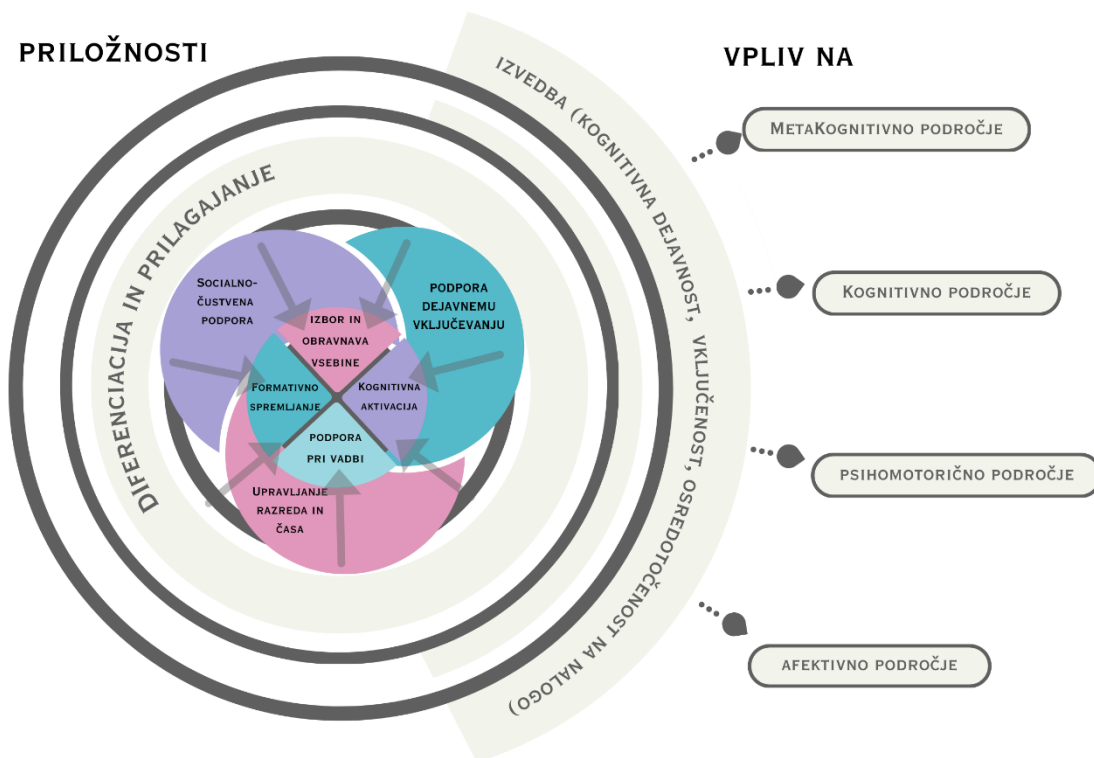
Strokovnjaki s področja pedagogike in didaktike ŠV iz različnih evropskih držav so prek t. i. delfske študije dosegli dogovor, kaj opredeljuje kakovostno poučevanje ŠV. Visokošolski učitelji, odgovorne osebe v pristojnih državnih organih in izkušeni učitelji ŠV z različnimi izkušnjami in ravni strokovnega znanja so v okviru projektnih podskupin pripravili okviren model in ga prek več krogov razprav prilagodili do končne različice. Za vzpostavitev koncepta so bila uporabljena obstoječa

³ Glej opredelitev pod sliko 4.

teoretična izhodišča, npr. model MAIN-TEACH avtorjev Charalambous in Praetorius (2020, Slika 4), in pregled pojmovanja kakovostnega poučevanja ŠV vključenih partnerjev ter učnih načrtov iz držav partnerjev.

Slika 4

Model MAIN-TEACH



Prirejeno po Charalambous, C. Y. in Praetorius, A.-K. (2020). Creating a forum for researching teaching and its quality more synergistically. *Studies in Educational Evaluation*, 67, 100894. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100894>

Legenda:

Formativno spremljanje je neprekinjen proces zbiranja informacij o učenčevem napredku v procesu učenja. Gre za dinamičen proces, ki vključuje zbiranje dokazov o učenju, zagotavljanje povratnih informacij in prilagajanje poučevanja. Namenjeno je temu, da učitelj pridobi vpogled v to, kaj učenci že obvladajo, kaj jim še ni jasno in kje potrebujejo dodatno podporo. Na podlagi teh informacij lahko učitelj prilagodi svoje poučevanje in tako učencem omogoči, da dosežejo boljše rezultate.

Upravljanje razreda in časa se nanaša na učiteljevo sposobnost, da v času, ki mu je na voljo, ustvarja pogoje in vzdušje, v katerih učenci dejavno in varno pridobivajo nova znanja, sposobnosti in spretnosti.

Socialno-čustvena podpora se nanaša na ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja, v katerem se učenci počutijo sprejeti in vrednoteni. To vključuje spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov, razvijanje socialnih in čustvenih veščin, skrb za dobro počutje učencev.

Kognitivna aktivacija pomeni, da učenci niso le pasivni sprejemniki informacij, ampak so vključeni v proces učenja z razmišljanjem ali reševanjem problemov.

Podpora pri dejavnem vključevanju pomeni, da učitelj miselno aktivira učence. To lahko vključuje zastavljanje vprašanj in uporabo sodelovalnih in drugih aktivnih pedagoških metod dela (praktične naloge, iskanje in uporaba podatkov ...).

Podpora pri vadbi se nanaša na pomoč, ki jo učitelj nudi učencem pri izvajanju nalog in doseganju ciljev.

Izbor in obravnava vsebine sta procesa, v katerih učitelj izbere vsebino in jo s pomočjo predmetno specifičnih metod posreduje učencem, pri čemer upošteva sposobnosti in predznanje učencev ter materialne pogoje, ki so mu na voljo.

Psihomotorično področje vključuje razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti, pri čemer se učenci naučijo, kako obvladovati gibanje svojega telesa na določen način.

Kognitivno področje se nanašajo na gibalna in športna znanja, ki jih učenci pridobijo pri pouku športne vzgoje, vključujejo pa tudi razvoj kognitivnih sposobnosti, ki se gradijo med gibalnim učenjem ter v interakciji možganov in mišic med gibanjem.

Metakognitivno področje se nanaša na zavedanje in nadzor lastnih miselnih (kognitivnih) procesov. To pomeni, da se učenci zavedajo svojega mišljenja, kako se učijo in kako lahko izboljšajo svoje učenje.

Afektivno področje se nanaša na čustva in občutke, ki jih učenec doživlja v učnem procesu. Čustva in občutki vplivajo na čustvene reakcije, odnose, vrednote, stališča in motivacijo učencev. Vse to vpliva na dožemanje učencev, kakšni so in posledično, kako se vključujejo v učenje.

Model MAIN-TEACH združuje mednarodne okvire kakovosti poučevanja. Celovito vključuje splošne in predmetno-specifične razsežnosti na več ravneh (glej sliko 4). Zasnovan je na podlagi osnovnih principov poučevanja ter povezave med poučevanjem in učenjem. Model obsega osem razsežnosti na različnih ravneh. Srednja raven obsega tri osnovne in splošne razsežnosti poučevanja: upravljanje razreda in časa, socialno-čustveno podporo in spodbujanje dejavnega sodelovanja. Notranja raven vključuje štiri razsežnosti: izbor in obravnavo poučevane vsebine, kognitivno aktivacijo, podporo pri izvedbi učenja in formativno vrednotenje. Te ravni so organizirane tako, da neposredno podpirajo učenje. Zunanja plast je sestavljena iz diferenciacije in prilagoditve pouka, ki se prepletata z vsemi drugimi razsežnostmi (Charalambous in Praetorius, 2020).

Ta model odraža izsledke aktualnih mednarodnih raziskav o kakovosti poučevanja in je skladen s predmetno-didaktičnimi razpravami o kakovosti poučevanja ŠV (npr. Herrmann in Gerlach, 2020). Na podlagi tega smo v okviru projekta izpeljali delfsko študijo⁴ in dosegli soglasje o seznamu šestih razsežnosti (področij opazovanja pouka) in 23 podrazsežnosti (značilnostih poučevanja) (slika 5).

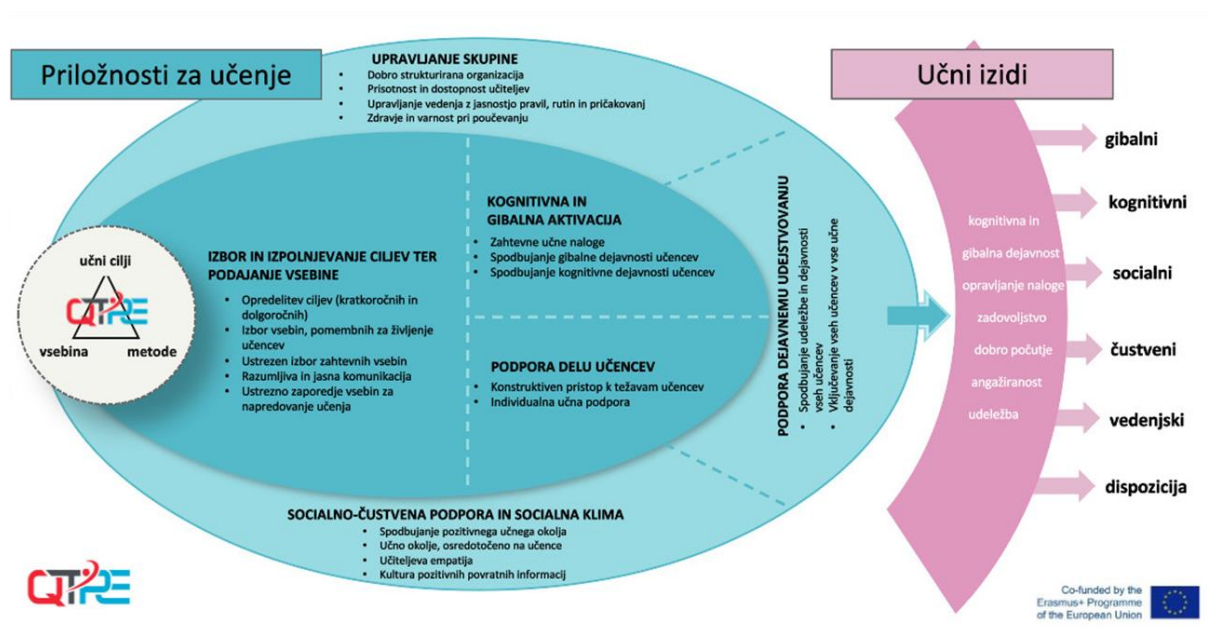
QualiTePE model predvideva vrednotenje podrazsežnosti s treh zornih kotov: učencev, učitelja in opazovalca (npr. univerzitetnega učitelja, izkušenega učitelja, svetovalca Zavoda RS za šolstvo,

⁴ Langer, W., Scheuer, C., Schnitzler, C., Lefèvre, L., Bailey, R. in Gerlach, E. (v pripravi). Quality in Physical Education: A European Delphi Study.

ravnateljja) in s tem prinaša dodatne kvalitativne informacije o poučevanju. Učenci, učitelj in opazovalci lahko namreč drugače dojemajo izvedeno poučevanje, v interpretaciji teh razlik pa ležijo dragocene informacije. Predhodno se je takšen način izkazal kot uspešen v študiji QUALIS (Herrmann idr., 2023).

Slika 5

Model QualiTePE z razsežnostmi in podrazsežnostmi poučevanja



Prejeto iz Herrmann, C., Crapa, A., Langer, W., Adamakis, M., Borghouts, L., Cools, W., Costa, J., Janíková, M., Jurak, G., Kohake, K., Kress, J., Lefèvre, L., Lemling, A., Lundvall, S., Masarykova, D., O'Brien, W., Ries, F., Scheuer, C., Schnitzler, C., ... Gerlach, E. (2024). The QualiTePE instrument to evaluate Quality of Teaching in Physical Education: Documentation of Items and Scales in English, German, French, Italian, Spanish, Dutch, Swedish, Slovenian, Czech and Greek. Zurich University of Teacher Education. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11911262>

Za vsako od podrazsežnosti so bile razvite postavke – vprašanja in trditve, pri katerih učenci, učitelj in opazovalci na 5-stopenjski Likertovi skali opredelijo, koliko te veljajo za učni proces. Digitalno orodje analizira odgovore in ovrednoti podrazsežnosti skladno z rezultati pripadajočih postavk. Primer: Pod razsežnostjo »socialno-čustvena podpora in socialna klima« in znotraj podrazsežnosti »spodbudne povratne informacije« učenci ovrednotijo naslednje postavke:

Učitelj športne vzgoje ...

- ... me pohvali, ko napredujem.
- ... pohvali gibalno manj kompetentne učence, ko se izboljšajo.
- ... me pohvali ob dobri izvedbi gibalne naloge.
- ... daje povratne informacije, ki me spodbujajo.
- ... nas spoštljivo nagovarja.

Na podlagi razvitega modela QualiTePE je projektna skupina razvila instrument z vprašanji za vse tri zorne kote opazovanja in aplikacijo QualiTePE (qualitepe.phzh.ch), ki omogoča spremljanje kakovosti izvedbe poučevanja. Pri tem so bile razviti različne možnosti uporabe tega orodja, predstavljene v obliki scenarijev za:

- ▶ izobraževanje bodočih učiteljev ŠV, npr. študent-učitelj poučuje študente-učence, ki ovrednotijo njegovo poučevanje skupaj z visokošolskim učiteljem, ki ta predmet poučuje,
- ▶ povratne informacije učiteljem ŠV v praksi, npr. uporaba orodja znotraj rednega pouka, pri katerem je v vlogi opazovalca drug učitelj ŠV.

Prednosti in omejitve. Orodje je prevedeno v slovenski jezik, pri čemer obstajajo določene omejitve, ki onemogočajo popolno jezikovno prilagoditev. Omejitve izhajajo predvsem iz njegovega razvoja. Tako orodje ne zagotavlja neposrednega vrednotenja vzgojnih učinkov pouka, ki jih tudi sicer ni mogoče ovrednotiti v kratkem času. Prav tako je struktura vrednotenja opredeljena glede na razvit model poučevanja in morebiti ne odraža vseh razsežnosti poučevanja. Velja omeniti še, da vrednotenja učencev ni primerno uporabiti v prvih dveh vzgojno-izobraževalnih obdobjih, ker so vprašanja za učence prezahtevna.

Model in digitalno orodje QualiTePE lahko predstavljata nadgradnjo dolgoletnega, preizkušenega in dokazano uspešnega sistema spremljave PPU na Fakulteti za šport. Orodje smo poskusno že uporabili v Sloveniji. Za vključitev modela in digitalnega orodja QualiTePE v izobraževanje učiteljev smo pripravili tudi priročnik in videoposnetke z navodili za registracijo, oblikovanje ankete ter podajanje povratnih informacij in razpravo. Gradiva podpirajo visokošolske učitelje pri poučevanju teoretičnih vsebin in implementaciji vrednotenja poučevanja v PPU bodočih učiteljev. Ta gradiva so v pomoč tudi učiteljem, ki že poučujejo v praksi, saj lahko na podlagi empiričnih dokazov samokritično razmišljajo o svojem poučevanju skladno z modelom QualiTePE. Model in digitalno orodje je bilo predstavljeno tudi na srečanju učiteljev, ki na fakultetah poučujejo bodoče učitelje športne vzgoje, in svetovalkam Zavoda RS za šolstvo. Prisotni so ugotovili, da je lahko to dobrodošel pripomoček pri študiju bodočih učiteljev.

SKLEP

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani je skozi desetletja svojega delovanja razvila zelo kakovosten izobraževalni program za bodoče učitelje ŠV. Ta program zagotavlja visoke kompetence učiteljem ŠV, ki lahko skupaj s podpornimi dejavniki, ki jih zagotavljajo drugi deležniki, v največji meri država, pripomorejo k nadaljnjemu ohranjanju konkurenčne prednosti naše družbe (glej sliko 6). Pri tem pa smo kot družba postavljeni pred vrsto izzivov, pri reševanju katerih lahko s svojo vlogo v strokovnem in družbenem prostoru pripomore tudi združenje učiteljev ŠV.

Strateška umeščenost ŠV v družbene sisteme. Pravkar poteka razprava o novem nacionalnem programu vzgoje in izobraževanja ter nacionalnem programu športa, v naslednjem letu pa lahko pričakujemo razpravo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje. Ti strateški dokumenti bodo za daljši čas opredelili izhodišča prihodnjih političnih odločitev, povezanih s ŠV na področjih vzgoje in izobraževanja, športa in javnega zdravstva. Glede reševanja tega izziva lahko ugotovimo, da smo kot stroka pripravljeni in precej poenoteni (Jurak idr., 2019; 2023).

Skladno z navedenim je Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez na podlagi pobude našega strokovnega združenja naslovil na snovalce nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja poziv, da se področje ŠV kot poseben strateški cilj obvezno vključi v ta program v obsegu in na način, da bi dejavnost izpolnjevala svoje poslanstvo, namen in cilje:

- **Strateški cilj 7:** Razvijanje gibalne pismenosti in zavesti o lastni skrbi za zdravje ter sprejemanje ukvarjanja s športom kot načina zdravega življenja
 - **Podcilj 1:** Dvig gibalne pismenosti, ki vključuje krepitev telesnega in duševnega zdravja, medsebojnega sodelovanja, samozavesti in motivacije za dejavno preživljanje prostega časa, z vsakodnevnim poukom strokovno načrtovane, dovolj intenzivne in kakovostno vodene ŠV v vzgojno-izobraževalni navpičnici.
 - **Podcilj 2:** Poskrbeti za celokupni dvig gibalno dejavnega vsakdana z vključevanjem različnih oblik gibanja in športa v šolski vsakdan (kakovostna, vsebinsko raznolika in intenzivna vadba osnovnošolcev v RaP, interesne dejavnosti za vse tiste osnovnošolce, ki niso vključeni v RaP, gibalno dejavno poučevanje, minute za zdravje, gibalni odmori, dejaven prihod v šolo in odhod iz nje, izpeljava športnih programov, ki jih opredeljuje Nacionalni program športa v RS).
 - **Podcilj 3:** Z gibalnimi programi v vseh srednjih šolah kompenzirati sedeče življenje, v interesnih programih srednje-tehniških in poklicnih programih pa kompenzirati posledice poklicnih obremenitev.
 - **Podcilj 4:** Razvoj podpornega okolja za kakovostno izvajanje ŠV v vzgojno-izobraževalni navpičnici in gibanju prijaznega okolja s partnerskim sodelovanjem vrtcev, osnovnih in srednjih šol s športnimi društvi in drugimi izvajalci športnih programov, družinskimi zdravniki in pediatri, lokalno skupnostjo ter CŠOD in Zavodom za šport RS Planica.

Znotraj našega združenja smo se organizirali in dogovorili, da se pri naših predlogih za umestitev ŠV znotraj kurikulumu prednostno osredotočimo samo na dva predloga:

1. V osnovni šoli naj bo pouk ŠV vsak šolski dan. V srednjih šolah naj bo pouk ŠV dvakrat na teden v dveh združenih (blok) urah. Pri tem se na pouk ŠV gleda kot na razbremenitev in ne na učno obremenitev, ki je omejena s tedenskim obsegom ur za učenca oz. dijaka. Ure ŠV v srednjih šolah se naj dopolnjujejo v drugih šolskih dneh z interesnim programom (npr. DOVID, odprti kurikulum) s smiselnimi vadbenimi programi za kompenzacijo pretežno sedečega življenja ali posledic poklicnih obremenitev.
2. Na razredni stopnji se sistemsko podpre skupno poučevanje ŠV, ki ga izvajata razredni učitelj in športni pedagog.

Skladno s tem smo pripravili znanstvene utemeljitve in organizirali dejavno argumentiranje naših predlogov na regionalnih srečanjih za razpravo o osnutku predloga nacionalnega programa. Iz odzivov na teh srečanjih je bilo razbrati podporo, vendar pa najnovejši predlog tega dokumenta in njegovi komentarji žal kažejo, da so snovalci le v manjšem delu upoštevali naše predloge. V izjavah predsednika komisije za pripravo tega strateškega dokumenta je namreč razbrati, da snovalci razmišljajo le o obvezni

tretji uri ŠV v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, kar pa ne omogoča ohranjanje konkurenčne prednosti KVS v Sloveniji.

V okviru javne razprave o novem nacionalnem predlogu športa je naše krovno združenje izvedlo posvet med člani in posredovalo obsežen dokument s predlogi dopolnitev, med katerimi izstopajo:

- Nasprotovanje točenju alkohola na športnih objektih.
- Ohranjanje povezovanja šol z lokalnimi športnimi društvi za izvedbo programov prostočasne ŠV otrok in mladine.
- Povečanje sofinanciranja celoletnih programov obštudijske športne dejavnosti na državni in lokalni ravni.
- Ohranjanje sofinanciranja univerzitetnih športnih tekmovanj, vendar v smeri javnega sofinanciranja množičnih prireditev v vlogi promocije celoletnih programov vadbe.
- Implementacija spremljanja telesne zmogljivosti študentov s sistemom SLOfit z mreženjem izvajalcev celoletnih programov obštudijske športne dejavnosti na ravni univerz.
- Sodelovanje z ministrstvom, pristojnim za zdravje, za ustanavljanje Centrov za krepitev zdravja za študente in njihovim povezovanjem s celoletnimi programi obštudijske športne dejavnosti.
- Sodelovanje z ministrstvom, pristojnim za vzgojo in izobraževanje, za oblikovanje programov za pridobivanje dodatnih kompetenc v bodočem pedagoškem poklicu (plavanje, planinstvo, smučanje).
- Spodbujanje lokalnih skupnosti za sodelovanje športnega pedagoga z vzgojitelji pri vsebinah gibanja v vrtcih.
- Organizacija vsakoletnih strokovnih srečanj izobraženega kadra (združenji učiteljev ŠV in kineziologije) o aktualnih strokovnih temah.

Predlogi zaključkov posveta:

- ▶ Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje pozivamo, da prisluhnejo znanstvenim dokazom o pomenu ŠV za zagotavljanje zmožnosti šolarjev za učenje in negativnih trendih telesne zmogljivosti slovenskih šolarjev, ki smo jim priča od končanja projekta Zdrav življenjski slog, še posebej pa po COVID obdobju. Skladno s temi dokazi naša stroka predlaga zgoraj navedena predloga umestitve ŠV v posodobitev sistema vzgoje in izobraževanja.
- ▶ Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport pozivamo k sprejetju predlogov združenja učiteljev ŠV za izboljšanje nacionalnega programa športa.

Učni načrti. Precej nelogično so se že pred razpravo o posodobiti sistema vzgoje in izobraževanja pod vodstvom Zavoda RS za šolstvo začeli snovati novi učni načrti, še prej pa je ista ustanova pripravila e-učbenike, ki so le posodobljena različica tistih iz leta 2015. Postopek priprave spremljajo burne razprave in tudi odstopi nekaterih članov komisij, najbolj referenčni strokovnjaki pa ne podpirajo trenutnega

predloga učnih načrtov, ki bodo sicer verjetno postavili izhodišča izvedbe pouka ŠV za naslednjih 25 let. Posebej vprašljivi sta priprava posebnega (neambicioznega) učnega načrta za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje, saj se že kaže, da navpična nadgradnja ne bo ustrezna, in opredelitev standardov znanja, ki niso operativni in ne dajejo učitelju opore za ustrezno načrtovanje pouka. Pri pripravi so povsem izločena mnenja in opozorila strokovnjakov s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in Pedagoških fakultet Univerze v Ljubljani ter Univerze na Primorskem, zato so ti v času, ko niso bili vabljeni na sestanke, že pripravili predloge gradiv.

Predlog zaključka posveta:

- Pripravljavci učnih načrtov za ŠV naj končno prisluhnejo znanstvenim in strokovnim argumentom tistih, ki jih izločajo iz dela komisije za pripravo učnih načrtov, in vsebinsko povežejo učni načrt za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje z učnimi načrti drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja ter gimnazijskimi učnimi načrti in srednješolskimi katalogi znanj, hkrati pa naj na skupnem širšem posvetu soočijo svoja stališča s stališči stroke.

Materialni pogoji dela. Na splošno imamo v Sloveniji dobre pogoje za poučevanje na osnovnošolski ravni, vsekakor pa ne na podružničnih šolah in na drugih ravneh vzgoje in izobraževanja. Vrtci imajo skromne pogoje za izvedbo gibanja v zaprtih prostorih, precej srednjih šol, še posebej v Ljubljani, je brez športne dvorane, materialni pogoji za izpeljavo univerzitetne ŠV pa so zelo slabi. Poleg tega je obstoječa mreža šolskih telovadnic potrebna športno-tehnološke posodobitve. Naša stroka ima že vrsto let sicer pripravljene strokovne smernice za vlaganja v šolske telovadnice, ki pa jim je treba le prisluhiti (Jurak idr., 2012).

Predlog ukrepa:

- Z odgovornimi na ministrstvu za vzgojo in izobraževanje se dogovorimo, kako ukrepati ob slabih praksah upravljanja vodstev srednjih šol s športnimi dvoranami, ki ovirajo KŠV.
- Vlada naj pripravi investicijski program za tehnološko posodobitev mreže šolskih športnih objektov in površin, ki bo učinkovito mrežil financiranje iz proračunov za izobraževanje in šport.

Normativni pogoji dela. Tedenska pedagoška obveznost učitelja, število učencev v skupini, priznavanje dela zunaj šole (npr. športni dan, šola v naravi, tabori, šolska športna tekmovanja) se zdijo samoumevna značilnost našega dela. Vendar temu ni tako. Vsakič znova je ob posebnih okoliščinah (npr. reforma izobraževanja, proračunska krčenja ipd.) treba dokazovati upravičenost obstoječih ali novo predlaganih normativov. Pri tem nam primeri slabih praks (npr. vadbene skupine nad normativom, združevanje skupin, združevanje ur, ne-vođenje pouka na športnih dnevih) močno škodujejo. Nespoštovanje normativov pomeni slabšo kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa, saj je s tako velikimi skupinami nemogoče uresničevati cilje glede usvajanja gibalnih spretnosti, zagotoviti ustrezno intenzivnost vadbe in danes nujno individualizacijo oziroma diferenciacijo. Obenem delo z velikimi

skupinami prinaša večje tveganje glede varnosti, saj se možnost poškodb ob tako raznolikih sposobnostih in znanjih učencev in dijakov, kot jih zaznavamo v zadnjem desetletju, ter izjemnem povečanju učencev/dijakov s posebnimi potrebami, izrazito poveča. Nenazadnje pa odločevalcem dajemo povod, da nam poslabšajo normativne pogoje dela, kar so v lanskem šolskem letu že predlagali. Zato je nujno, da krovno združenje do tega zavzame kritično držo.

Predlagana ukrepa:

- ▶ Združenje učiteljev ŠV organizira t. i. učeče se skupnosti, tj. manjše skupine učiteljev, v katerih ti razpravljajo o aktualnih strokovnih temah in izmenjujejo dobre prakse poučevanja.
- ▶ Iz vidika kakovosti pouka, varnosti vadečih in materialnih pogojev poučevanja je strokovno ustrezen normativ v celotni navpičnici 16 učencev oziroma dijakov v vadbeni skupini. V prvih petih razredih osnovne šole bi to rešili s skupnim poučevanjem učitelja razrednega pouka in športnega pedagoga. Pristojno ministrstvo pozivamo, da skladno z navedenim spremeni ta normativ.

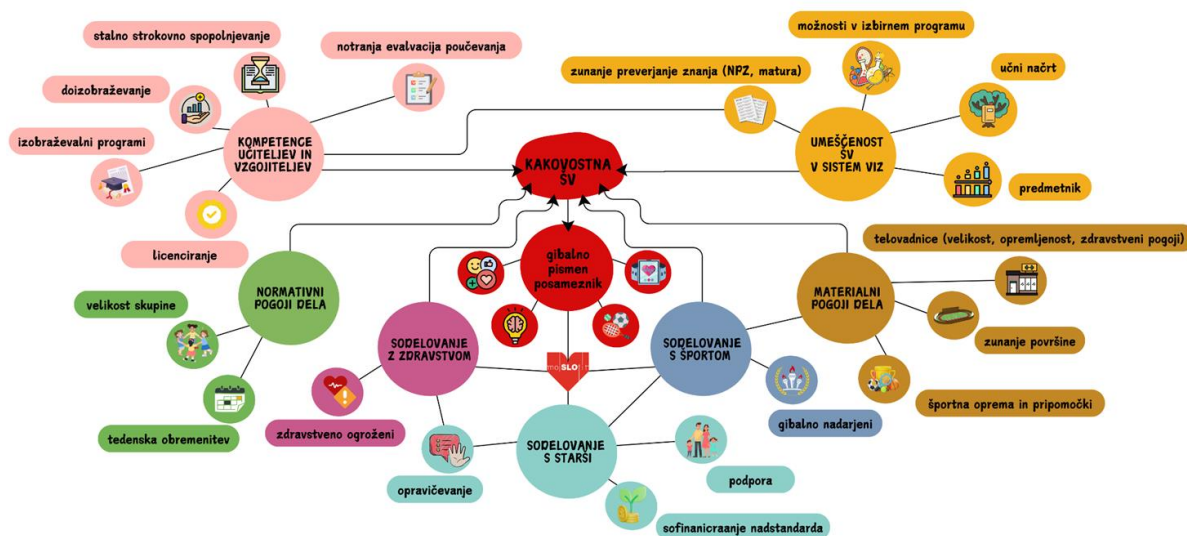
Pomanjkanje nasproti kompetentnosti pedagogov. Z upokojevanjem starejših kolegov in odhodom nekaterih iz učiteljskih in vzgojitelskih vrst v druge poklice se število športnih pedagogov za uresničitev KŠV kritično zmanjšuje. Na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in vseh treh pedagoških fakultetah sicer vodstva fakultet načrtuje povečan vpis na ustrezne študijske programe za učitelje, ki poučujejo predmet šport in ŠV, vendar pristojno ministrstvo zaenkrat ne zagotavlja finančnih sredstev za povečan vpis. Obenem se zavedamo, da bodo učinki morebitnega večjega vpisa vidni šele čez nekaj let. Je pa v zadnjih letih odprt nov program za ŠV na Univerzi na Primorskem, kjer pa se glede na njegove značilnosti (majhno število kontaktnih ur, vprašljiv vpis in vprašljivo nadgrajevanje potrebnih kompetenc iz dodiplomskega študija, vprašljiva kompetentnost predavateljev) postavlja vprašanje o ustrezni kompetentnosti kadra, ki bo končal ta študij. Prav tako zaradi pomanjkanja učiteljev v določenih šolah že sedaj za poučevanje ŠV zaposlujejo trenerje, kineziologe oziroma celo usposobljen kader, kar jim sprememba šolske zakonodaje celo omogoča. Neustrezna kompetentnost lahko dolgoročno negativno vpliva na kakovost ŠV v Sloveniji in lahko morebiti celo vodi v slabše modele izobraževanja, ki jih poznamo v tujini in si jih ne želimo (npr. dvopredmetni pedagoški študij, samo magistrski program za poučevanje ŠV).

Predlagana ukrepa:

- ▶ Obe fakulteti, ki izobražujeta učitelje ŠV, naj poenotita zahteve za vpis v program, kompetentnost predavateljev in kompetentnost bodočih magistrov profesorjev ŠV. Ob prenovi pedagoških študijskih programov na pedagoških fakultetah pa naj se zagotovi več kreditnih točk tistemu delu programa, ki je namenjen poučevanju predmeta šport.
- ▶ Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani naj magistrom kineziologije, ki jih zanima delo v šoli, ponudi ustrezen program doizobraževanja.

Slika 6

Model, kako do kakovostne športne vzgoje v Sloveniji



LITERATURA

- Association for Physical Education (afPE). (2008). *Health Position Paper*. <https://www.afpe.org.uk/news/642082/afPE-Health-Position-Paper.htm>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C.-K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J.-A., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Bizjak Slanič, K. (2013). Is Practical Pedagogical Training of Physical Education Students Sufficiently Effective. *Croatian Journal of Education*, 15(3), 11–37.
- Charalambous, C. Y. in Praetorius, A.-K. (2020). Creating a forum for researching teaching and its quality more synergistically. *Studies in Educational Evaluation*, 67, 100894. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100894>
- Delors, J. (1996). *Učenje – skriti zaklad*. Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Drstvenšek, Š., Farič Klemenčič, D., Logaj, V., Preskar, S., Zupanc Grom, R., Bačnik, A., Bergoč, Š., Dolgan, K., Fišer, G., Gramc, J., Holcar, A., Kerin, M., Kocjančič, N., Komljanc, N., Krajšek, S., Krajnc, R., Krapše, T., Kruh, J., Malešević, T. ... Gorup, M. (2023). *Kurikulum za razširjeni program osnovne šole*. Zavod RS za šolstvo.
- Hardman, K., Murphy, C., Routen, A. in Tones, S. (2014). *UNESCO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000229335>
- Herrmann, C. in Gerlach, E. (2020). Unterrichtsqualität im Fach Sport – Ein Überblicksbeitrag zum Forschungsstand in Theorie und Empirie. *Unterrichtswissenschaft*, 1–24.
- Herrmann, C., Niederkofler, B. in Seelig, H. (2023). Evaluation der Qualität des Lehrens und Lernens im Fach Sport – Validierung des QUALLIS-Instruments. *Swiss Journal of Educational Research*, 45(2), 202–219. <https://doi.org/10.24452/sjer.45.2.10>

- Jurak, G. in Kovač, M. (2023). Ali je odplaknilo prizadevanja po ustrezni sistemski umestitvi vsakodnevnega gibanja v vzgojno-izobraževalni vsakdan? V M. Kovač in J. Hren (ur.), 36. strokovni in znanstveni posvet športnih pedagogov Slovenije (str. 9–14). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2019). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Šport*, 67(3/4), 28–37.
- Jurak, G., Starc, G. in Kovač, M. (2020). Physical Education and School sport in Slovenia. V R. Naul in C. Scheuer (ur.), *Research on Physical Education and School sport in Europe* (str. 471–21). Meyer in Meyer Sport.
- Jurak, G., Bednarik, J., Filipčič, T., Kolar, E., Kovač, M., Leskošek, B., Pajek, M., Starc, G., Strel, J., Podpečan, K., Vardić, K., Verhovnik, M. in Vitas, M. (2012). *Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G., Rankel, P., Slanič, K. B., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plesec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšec, J. in Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport*, 71(1/2), 239–262.
- Kovač, M. (2000). Kakovost v šolskem športu. V B. Škof, T. Kogovšek, A. Rot in M. Kovač (ur.), *Športna vzgoja za novo tisočletje: zbornik referatov* (str. 24–57). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Jurak, G., Bizjak Slanič, K. in Majerič, M. (2009). Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport. *Šport*, 57(1/2), 13–19.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2011). The importance of research-based evidence for political decisions on physical education. V K. Hardman in K. Green, *Contemporary issues in physical education: International perspectives* (str. 47–68). Meyer & Meyer Sport.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. in Jurak, G. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Langer, W., Scheuer, C., Schnitzler, C., Lefèvre, L., Bailey, R. in Gerlach, E. ([v pripravi]). *Quality in Physical Education: A European Delphi Study*.
- Markun Puhan, N. in Kovač, M. (2005). *Šport in plesne dejavnosti v zadnjem triletnem devetletne osnovne šole* (2., dopolnjena izd.). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Martins, J., Onofre, M., Cristão, R., Varela, A. R., Pratt, M. in Hallal, P. C. (2023). O.6.2-3 The Global Observatory for Physical Education (GoPE!): monitoring physical education and physical activity in children and adolescents worldwide. *European Journal of Public Health*, 33(Supplement_1). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.273>
- Ortega, F. B., Leskošek, B., Blagus, R., Gil-Cosano, J. J., Mäestu, J., Tomkinson, G. R., Ruiz, J. R., Mäestu, E., Starc, G., Milanovic, I., Tammelin, T. H., Sorić, M., Scheuer, C., Carraro, A., Kaj, M., Csányi, T., Sardinha, L. B., Lenoir, M., Emeljanovas, A., ... Jurak, G. (2023). European fitness landscape for children and adolescents: updated reference values, fitness maps and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries gathered by the FitBack network. *British Journal of Sports Medicine*, 57(5), 299–310. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106176>
- PISA. (2023). PISA 2022 Results (Volume I and II) - Country Notes: Slovenia | OECD <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Starc, G. in Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, 12, 1–7.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2013). *Declaration of Berlin*. The 5th International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport (MINEPS V).

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). *Quality Physical Education QPE*. UNESCO.

Avtorji: dr. Gregor Jurak, dr. Neja Markelj, Nadja Černe, dr. Gregor Starc in dr. Marjeta Kovač

Kontakt prvega avtorja: gregor.jurak@fsp.uni-lj.si



IZ PRAKSE ZA PRAKSO



SPODBUJANJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU JE NALOŽBA V PRIHODNOST

Petra Avbelj in Špela Avšič

Zavod sv. Stanislava, Vrtec Dobrega pastirja, Ljubljana

POVZETEK

V zadnjih letih pogosto govorimo o vse bolj sedečem življenjskem slogu in pomembnosti spodbujanja gibanja po celotni navpičnici vzgoje in izobraževanja. Gibanje namreč vpliva na telesno in duševno zdravje otrok, zdrav telesni razvoj ter dobro počutje.

V prispevku predstavljamo temeljne dokumente in smernice za spodbujanje gibanja v predšolskem obdobju. Osvetliva pozitivne učinke gibanja oziroma telesno dejavnega življenjskega sloga na nekatere vidike zdravja. Predstaviva primer dobre prakse izvajanja raznolikih gibalnih dejavnosti v vrtcu, s čimer želiva spodbuditi vodstvene ter strokovne delavce v vrtcih, da organizirajo dejavnosti v medsebojnem prepletanju in povezovanju ter tako pripomorejo k celostnem razvoju otroka.

Ključne besede: predšolska vzgoja, gibalne dejavnosti, medpodročno povezovanje

UVOD

Strokovni delavci v vrtcih imamo pri spodbujanju gibanja v predšolskem obdobju zelo pomembno vlogo, saj otroci v njem preživijo več ur dnevno. Tudi posamezni temeljni dokumenti in institucije nas še dodatno spodbujajo, da organiziramo čim več gibalnih dejavnosti in iščemo možnosti za vključevanje gibanja čez celoten vrtčevski dan.

Kurikulum za vrtce kot temeljni nacionalni dokument za delo strokovnih delavcev vrtca opredeljuje izvajanje dejavnosti iz šestih učnih področij, med njimi je prvo navedeno gibanje, saj »sta potreba po gibanju in igri otrokovi primarni potrebi« (Bahovec idr., 2011, str. 25). Globalni cilji za področje dejavnosti Gibanje, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce, izhajajo iz ciljev predšolske vzgoje, ki jih opredeljuje 4. člen Zakona o vrtcih (Videmšek in Pišot, 2007).

Na 10. konferenci ravnateljic in ravnateljev vzgojno-izobraževalnih zavodov (VIZ) Slovenije, ki je potekala 22. 8. 2024, je aktualni minister za vzgojo in izobraževanje dr. Darjo Felda spodbujanje gibanja pri otrocih in mladostnikih izpostavil kot eno od prednostnih dejavnosti Ministrstva za vzgojo in izobraževanje v šolskem letu 2024/2025.

Tudi predlog Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023–2033 kot enega od ciljev navaja zdrav življenjski slog in podcilj »zagotoviti pogoje za dobro duševno in telesno zdravje« (MIZŠ, 2024, str. 6).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) vrtce vsako leto maja vabi k obeležitvi svetovnega dne gibanja. Na njihovi spletni strani lahko najdemo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za dnevno telesno dejavnost otrok in mladostnikov. NIJZ na svoji spletni strani objavlja strokovne prispevke o pomenu gibanja, ki »prinaša številne koristi za zdravje in dobro počutje ter lahko ugodno vpliva tudi na duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome tesnobe in depresije ter izboljšuje miselne procese in spanec, sploh če se izvaja na prostem v naravi, kar je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih« (NIJZ, 2024, odstavek 1).

VPLIV GIBANJA NA POSAMEZNIKA

Otrokov razvoj se hkrati odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Kot pravita Videmšek in Pišot (2007), je razvoj večrazsežnosten. Razvoj poteka na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja.

»Pri gibalnem razvoju gre za zorenje živčnega sistema, mišic, kosti, razvoj telesnih proporcev (razvoj zgornjega in spodnjega dela telesa) in za učenje sočasnega koordiniranja različnih mišičnih skupin. To pomeni, da je za usvojitev neke gibalne spretnosti potreben razvoj celotnega telesnega ustroja« (Videmšek in Jovan, 2002, str. 20).

Videmšek idr. (2003) navajajo, da otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje otroku daje občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas. Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Spoznava pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja

različnosti. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

»Sodelovanje v najrazličnejših zvrsteh športnih dejavnosti lahko pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja. Telesno dejaven življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi, še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne mase in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi duševnega zdravja, pozitivne samopodobe,
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odrasli dobi,
- posebej je treba izpostaviti pozitiven vpliv gibalne dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob,
- primerna gibalna dejavnost ima vpliv na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti postanejo trdnjše in manj krhke.« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 15 – 24)

»Otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, saj so večinoma zdravi. Kljub temu danes tudi otroci in mladostniki vedno pogosteje zbolevajo. Ena najpogostejših bolezni otrok in mladostnikov današnjega časa je debelost. Čeprav športna nedejavnost sama po sebi neposredno ne povzroča debelosti, obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom ter stopnjo prekomerne telesne mase in debelosti.« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 16)

Gibanje torej pomembno vpliva na razvoj telesa, predvsem na možgane in s tem tudi na intelektualni razvoj. Videmšek in Pišot (2007) navajata iz dela Malina idr. (2004), da je povezava med gibalnim razvojem in rastjo možganov odvisna od funkcionalnega razvoja možganov, le-ta pa je pogojen s spremembami števila celic in mielinizacijo, preoblikovanjem cerebralnega korteksa ter spremembami električnih tokov oziroma elektroencefalografsko aktivnostjo. Navajata tudi, da »imajo možgani in drugi deli centralnega živčnega sistema nedvomno odločilno vlogo v gibalnem razvoju.« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 36)

MEDPODROČNO POVEZOVANJE IN ORGANIZACIJA DELA

Kurikulum za vrtce daje velik poudarek povezovanju različnih področij dejavnosti v vrtcu (gibanje, jezik, narava, umetnost in matematika). Eno od načel uresničevanja ciljev kurikuluma je tudi načelo

vodoravne povezanosti, ki govori o tem, da naj se področja medsebojno prepletajo, saj je »za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in medsebojno povezani tudi vidiki njegovega razvoja« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 126).

V ljubljanskem Vrtcu Dobrega pastirja si prizadevamo za iskanje različnih možnosti za vključevanje in povezovanje gibanja z drugimi kurikularnimi področji znotraj dnevne rutine ter z vsemi deležniki, tudi s starši.

Tako vsaj dvakrat v letu organiziramo projektni teden, kjer se vzgojiteljice različnih skupin med seboj povežejo, načrtujejo, izmenjujejo ideje in organizirajo dejavnosti iz določenega kurikularnega področja za vse skupine. Tovrstno timsko delo izvedbo dejavnosti »močno obogati, popestri in nudi številne prednosti vsem subjektom izobraževalnega procesa« (Širec idr., 2011, str. 34). Na ta način organizirane dejavnosti, tudi s področja gibanja, so bolj raznolike, strokovno usmerjene in organizirane z določenim razvojnim ciljem. Vsi strokovni delavci vrtca pa se s tem načinom delovanja seznanjajo z novimi možnostmi izvajanja posameznih dejavnosti in tako profesionalno napredujejo tudi na področjih, kjer morda sami niso najmočnejši.

Ena od posebnosti našega vrtca je, da posamezne vzgojiteljice z dodatnimi strokovnimi znanji izvajajo raznolike obogatitvene dejavnosti z različnih področij za otroke vseh skupin, ne le za otroke svoje skupine. To je mogoče le s »premišljeno organizacijsko izvedbeno rešitvijo, ki vključuje ustrezno načrtovanje oz. prilagajanje vseh zaposlenih« (Rutar Ilc, 2010, str. 4).

Že od samega začetka delovanja tako iščemo raznolike možnosti za izvajanje gibalnih dejavnosti, ki so jih deležni vsi otroci vrtca, od najmlajših pa do najstarejših.

Organizacija in izvajanje raznolikih obogatitvenih gibalnih dejavnosti za vse otroke vrtca »spodbuja celosten razvoj otrok, znanje, ki ga pridobijo, je trajnejše in celovitejše« (Hudovernik in Cotič, 2024, str. 69).

Gibanje povezujemo z različnimi kurikularnimi področji (naštete so večkrat izvedene dejavnosti, izvajamo pa tudi druge):

- Gibanje in narava – npr. gibalne dejavnosti večkrat izvedemo v gozdu ali bližnjem parku, športno popoldne s starši v naravi, spoznavanje gozda z gibanjem, sprehodi z opazovanjem narave. Izvajamo tudi dejavnost »Tek za zdravje«, v okviru katerega se pogovarjamo o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja, pomenu gibanja za zdravje, nato pa tek tudi izvedemo. »Tek podnebne solidarnosti« povežemo z varovanjem okolja in skrbjo za naš planet Zemlja, pa tudi s solidarnostjo do vseh otrok, ki so zaradi podnebnih sprememb prikrajšani za življenjske dobrine.
- Gibanje in družba – npr. v gibalnih dejavnostih, ki jih izvedemo na ravni celotnega vrtca, tako sodelujejo in se povezujejo vsi otroci vrtca; gibalne družabne igre.

- Gibanje in učenje angleškega jezika – npr. jutranje gibalne minutke izvedemo v angleškem jeziku; gibalne igre v angleščini (dan – noč).
- Gibanje in jezik – npr. otrokom so na voljo knjige, ki z ilustracijami spodbujajo določen način gibanja, izštevanke, dramatizacija pravljice.
- Gibanje in matematika – npr. simetrija, razne igre izštevanja, štetja (ristanc), diagrami.
- Gibanje in umetnost – npr. dramatizacije pravljice, uprizoritve pesmic, ples, igra Kipi.

GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU

Gibanje je ena od prednostnih nalog našega vrtca. V nadaljevanju tako predstavlja posamezne gibalne dejavnosti, ki jih izvajamo.

Vključeni smo v gibalni-športni program **Mali sonček**.

Skrbimo, da imamo vsak dan **gibalne minutke** – v sobi, na stolih, na terasi. Občasno gibalne minutke izvajamo tudi v angleščini – preprosti izrazi, preprosta gibalna igra, izvedena v angleščini.

Izvajamo **gibalne poligone** – v igralnici (Slika 3), v telovadnici, na igrišču, v gozdu (Slika 4), nekaj tednov v letu pa postavimo **gibalni poligon na hodniku vrtca** (Sliki 1 in 2) v dopoldanskem času, pa tudi popoldne, da ga obiščejo otroci skupaj s starši.

Slika 1

Gibalni poligon na hodniku vrtca (vir: arhiv vrtca)



Slika 2

Gibalni poligon na hodniku vrtca (vir: arhiv vrtca)



Slika 3

Gibalni poligon v igralnici (vir: arhiv vrtca)



Slika 4

Gibalni poligon v gozdu (vir: arhiv vrtca)



Vsako leto izvedemo **jesenski in spomladanski vrtčevski kros**, na katerem z navdušenjem tečejo prav vsi otroci vrtca (Slika 5). Tečejo na progi, namenjeni njihovi starosti – razdeljeni so v kategorije po starosti in spolu. Ko niso na vrsti za tek, pa v veselem športnem vzdušju glasno navijajo za ostale otroke. Na krosu se nam z navijanjem pridružijo tudi osnovnošolci.

Nekateri vrtčevski otroci se udeležijo jesenskega in spomladanskega krosa ljubljanskih vrtcev, kamor jih peljejo straši.

Vsi otroci vrtca prek celega leta na atletski stezi zavoda tečejo **Tek podnebne solidarnosti** (Slika 6), ki ga izvajamo v sodelovanju s Slovensko Karitas. Izvajamo tudi projekt Tek za zdrav nasmeh.

Slika 5

Vrtčevski kros (vir: arhiv vrtca)



Slika 6

Tek podnebne solidarnosti (vir: arhiv vrtca)



Kolesarjenje – Otroci starejših skupin imajo vsakodnevno na voljo kolesa, poganjalce in skiroje, otroci mlajših skupin pa poganjalce, s katerimi se lahko vozijo po igrišču vrtca. Vsi otroci jeseni in spomladi v vrtec pripeljejo poganjalce/skiroje/kolesa in se tako preizkusijo na kolesarskem poligonu (Slika 7) oz. na kolesarskem sprehodu okrog zavoda (Slika 8). Kolesarski poligon je prilagojen starostni stopnji otrok. Starejši otroci na poligonu usvajajo vožnjo s kolesom (speljevanje, vijuganje, vožnja mimo ovir, zaviranje), mlajši otroci pa usvajajo vožnjo s poganjalcem, nekateri že tudi s kolesom (speljevanje in vožnja po ravni in vijugasti progi).

Slika 7

Kolesarski poligon (vir: arhiv vrtca)



Slika 8

Sprehod s kolesi (vir: arhiv vrtca)



Smučanje – V zimskih mesecih, ko je sneg, se otroci udeležijo smučarskega tečaja, ki ga izvajamo na vrtčevskem igrišču; najstarejši otroci imajo tečaj 5 dni, otroci, stari od 4 do 5 let, 2 dni in otroci, stari od 3 do 4 leta, en dan. Otroci usvajajo osnove smučanja: hojo po eni in obeh smučkah, kako po padcu vstati, najstarejši tudi stopničasto vzpenjanje na vzpetino ter spust po hribu (Slika 9).

Slika 9

Začetni tečaj smučanja na igrišču vrtca (vir: arhiv vrtca)



Rolanje – Na asfaltnih površinah ob zavodu izvedemo tečaj rolanja; za najstarejše otroke izvedemo petdnevni tečaj, za otroke, stare od 4 do 5 let, pa dvodnevni tečaj. Otroci usvojijo osnove rolanja, se učijo vstati po padcu, zavirati, vijugati med ovirami, voziti pod ovirami, voziti »limonce« in »lastovico« (Slika 10).

Slika 10

Tečaj rolanja (vir: arhiv vrtca)



Drsanje – Otroci vrtca se v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana in Zavodom Republike Slovenije za šport Planica udeležijo petdnevnega tečaja »Prilagajanje na led«, ki poteka v Ledeni dvorani v Zalogu. Otroci na ledu prek raznih iger usvajajo začetne korake na drsalkah.

Plavanje – Vsako leto izvedemo petdnevni tečaj plavanja za otroke, stare od 4 do 6 let. Otroci se v dneh tečaja prek različnih iger in z različnimi plavalnimi pripomočki prilagajajo na vodo, na odpor vode, usvajajo osnovne zaveslaje in udarce.

Gibalno popoldne s starši – Organiziramo tudi **Gibalno popoldne s starši** (Slika 11), kamor so vabljeni vse vrtčevske družine. Za otroke in starše, tudi osnovnošolske brate in sestre, pripravimo razne gibalne izzive, ki jih morajo udeleženci opraviti. Ob koncu navadno izvedemo še nekaj štafetnih iger, pri katerih v paru sodelujeta otrok in eden od staršev.

Slika 11

Gibalno popoldne s starši na igrišču vrtca (vir: arhiv vrtca)



Športni nahrbtnik – Kot sodelovanje s starši ter vzpodbuda družinam, da bi se čim več gibal in videli, da je druženje v gibanju lahko zelo zabavno, jim vsako leto ponudimo športni nahrbtnik, ki vsebuje razne gibalne izzive v obliki knjižic, ki jih pripravimo v vrtcu (Z družino na potep, Ljudske igre za družino, Navodila za igre z gomitvistom, Ideje za deževne in snežene dni), ter različne športne pripomočke, kot so frizbi, gomitvist, kolebnica, žogica s tarčo.

Štorenje (bivanje na prostem) – Ob koncu šolskega leta na vrtčevskem igrišču organiziramo tradicionalno tridnevno štorenje (Slika 12). Izvajamo različne dejavnosti na prostem: gremo v gozd, na daljše pohode, peš obiščemo kmetijo, z avtobusom pa se odpeljemo na celodnevni izlet s spoznavanjem Slovenije (npr. Vipavski križ, Solkanski most, Gorica, Radovljica ...). Če vreme dopušča, otroci prenočijo v šotorih, ki so postavljeni na igrišču vrtca, sicer pa v igralnicah.

Slika 12

Štorenje na vrtčevskem igrišču (vir: arhiv vrtca)



SKLEP

Otroci vedno več časa presedijo. Strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju moramo najti načine, kako otrokom omogočiti več gibanja. Več gibanja lahko omogočimo z izvajanjem dejavnosti na prostem, spoznavanjem in vpeljevanjem različnih metod dela, ki omogočajo gibalno aktivno vključevanje otrok znotraj posameznih dejavnosti. Rezultati naših prizadevanj se morda ne bodo pokazali takoj, zagotovo pa bodo vidni pri odraslem posamezniku, ki bo imel s telesno dejavnim življenjskim slogom v otroštvu kasneje verjetno manj zdravstvenih težav.

Mnogi vrtci nimajo dobrih prostorskih možnosti za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti. Vsekakor pa to ne sme biti izgovor, temveč pri zaposlenih zavestna in odgovorna odločitev, da znotraj razpoložljivih možnosti poiščemo načine za spodbujanje gibanja tako v svoji igralnici kot na hodniku vrtca, igrišču, v drugih prostorih vrtca in bližnji okolici.

Zelo pomembno je, da strokovni delavci med seboj sodelujemo in se povezujemo. Tako lahko posamezni zaposleni, ki imajo več znanja s področja gibanja, izvajajo gibalne dejavnosti tudi za otroke drugih skupin. Drugi zaposleni pa izvajajo dejavnosti s kurikularnih področij, kjer so sami močnejši. Veliko vlogo pri takem načinu delovanja ima ravnatelj oz. pedagoški vodja vrtca, ki spodbuja tovrsten način delovanja in ga z organizacijo dela tudi omogoča.

Gibanje je tako zelo dobra naložba v prihodnost, za katero moramo v veliki meri odgovornost prevzeti zaposleni v vrtcih in šolah.

LITERATURA

- Bahovec, E. D., Bregar, K. G., Čas, M., Domicelj, M., Saje, N., Japelj, B., Jontes, B., Kastelic, L., Kranjc, S., Marjanovič Umek, L., Požar Matijašič, N., Vonta, T. in Vrščaj, D. (2011). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Hudovernik, S. in Cotič, N. (2024). Izobraževanje bodočih vzgojiteljev za medpodročno povezovanje matematike in naravoslovja. *Sodobna pedagogika*, 75(1), 69–87.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (30. 6. 2024). *Nacionalni program vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023–2033: predlog*.
<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Nacionalni-program-vzgoje-in-izobrazevanja-za-obdobje-2023-2033-predlog.pdf>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (10. 5. 2024). *Svetovni dan gibanja in mednarodni dan družin*.
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/svetovni-dan-gibanja-in-mednarodni-dan-druzin-2024/>
- Rutar Ilc, Z. (2010). Medpredmetno povezovanje – prispevek k vseživljenjskemu znanju. *Vzgoja in izobraževanje*, 41(3–4).
- Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., Lamut, N. in Lazar, J. (2011). Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 9(1), 33–58.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Avtorici: Petra Avbelj in Špela Avšič

Kontakt avtoric: vrtec@stanislav.si

V SVET BRANJA IN PISANJA VSTOPAM Z VSEMI ČUTILI

Barbara Baloh, Giuliana Jelovčan, Bojana Kralj in Petra Furlan

Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta

POVZETEK

V kontekstu predšolske vzgoje igra jezik zelo pomembno vlogo. Pomemben je pri oblikovanju posameznikove lastne identitete, pri identifikaciji z lastno kulturo, vključevanju v tradicijo naroda in pri spoznavanju ter sprejemanju drugih kultur, v procesu pridobivanja sporazumevalne zmožnosti (branja, pisanja, poslušanja in govorjenja), pa tudi kot jezik posamezne discipline, zato je jezik ključni element pri medpodročnem povezovanju. Medsebojno povezovanje je treba povezati s cilji, vsebinami, oblikami in temeljnim načelom integriranja – to je interdisciplinarnost.

Namen naše raziskave je bil osvetliti jezikovne dejavnosti v vrtcu, predvsem z vidika predopismenjevanja. V prispevku predstavljamo rezultate raziskave, s katero smo želeli ugotoviti, kako strokovni delavci v vzgojno-izobraževalnih zavodih vključujejo v dejavnosti cilje s področja gibanja, narave in umetnosti (glasbe) z namenom razvijanja predopismenjevalnih zmožnosti. Ugotovili smo, da je treba razvijati pedagoške kompetence vzgojiteljev in učiteljev, poskrbeti za specialna znanja in veščine, za širjenje in podajanje znanja ter najti rešitve za izzive, ki jih pred vzgojitelje postavljajo raznolike potrebe otrok v sodobnem vrtcu na področju pismenosti in medpodročnega povezovanja. S pričujočim prispevkom želimo vzgojitelje spodbuditi k refleksiji njihovega dela in h kritičnemu razmisleku o njihovih prepričanjih in stališčih pri medpodročnem povezovanju v vrtcu.

Ključne besede: sodobna didaktična izhodišča, medpodročno povezovanje, jezik, gibanje, glasba, narava, motivacija

UVOD

Kurikulum za vrtce (1999) vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: gibanje, jezik,

umetnost, družba, narava in matematika. Zapisani cilji pri posameznih področjih dejavnosti predstavljajo okvir, znotraj katerega so vsebine in dejavnosti strokovna podlaga vzgojiteljem. Kot poudarjajo slovenski strokovnjaki, med njimi Kroflič (2001), Marentič Požarnik (2000), Marjanovič Umek (2001) in drugi, sodi slovenski Kurikulum za vrtce (1999) med sodobne predšolske kurikule, ki niso visoko strukturirani, ampak so bolj odprti in fleksibilni. To pomeni, da določa predvsem temeljna načela in zaželeno cilje predšolske vzgoje, ne predpisuje pa konkretnih (operativnih) ciljev, metod in vsebin dejavnosti v vrtcu. Zagovarja nedirektivno vlogo vzgojiteljev, ki skušajo slediti željam ter interesom otrok, in jim ponuja vsaj dve dejavnosti, med katerimi lahko izbirajo. Sodobni kurikuli poudarjajo tudi načelo aktivnega učenja, torej dejstvo, da se predšolski otrok najbolje uči na osnovi konkretnih izkušenj in praktične udeležbe v dejavnostih, tako da konkretno ravna s predmeti iz okolja ter okolje doživlja z vsemi čutili. V nadaljevanju bomo predstavili kurikularna področja narave, gibanja, glasbe in jezika, kot se kažejo v Kurikulu za vrtce (1999), s poudarkom na razvijanju vidnega zaznavanja, slušnega razločevanja ter koncepta prostora in fine motorike z namenom razvijanja predopismenjevalnih zmožnosti.

Kurikularno področje jezik in predopismenjevalne dejavnosti v vrtcu

V predopismenjevalnem obdobju, ki izboljša uspešnost otrokovega nadaljnjega opismenjevanja, želimo otroke sistematično pripraviti na opismenjevanje. Urimo otrokove sposobnosti in spretnosti (Zrimšek, 2012):

- pomnjenja (aktivno učenje s smiselnim povezovanjem novega in starega znanja),
- pozornosti (usmerjanje na pomembne informacije),
- motivacije (primernost nalog in navodil),
- orientacije (v prostoru, na telesu),
- gibanja (usklajena koordinacija finih in grobih gibov),
- grafomotorike (vaje za pisanje),
- drže telesa in pisala (opozarjanje na pravilno držo za nadaljnje pisanje)«.

V Kurikulu za vrtce (1999) je zapisano, da otroci že v prvem starostnem obdobju spoznavajo vlogo pisnega jezika in s tem tudi različne funkcije ter oblike tiska. Ob glasnem branju odraslih in ob seznanjanju s knjigami, priročniki ter otroškim tiskom se seznanjajo z začetkom in smerjo branja, igrajo se s knjigami, seznanjajo se s tiskom iz okolja. V drugem starostnem obdobju pa se otroci zavedajo govorjenih in pisnih jezikovnih enot in da imata tisk ter branje smisel in pomen v vsakdanjem življenju.

Kurikularno področje gibanje s poudarkom na razvijanju koncepta prostora ter grobe in fine motorike

V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen ter celosten in ravno v tem obdobju je gibalna dejavnost izjemnega pomena. Poteka vzporedno z vsemi ostalimi oblikami razvoja, je ključnega pomena za razvoj vseh človekovih funkcij in pomeni tudi vedno boljši nadzor gibanja mišic. Sistem gibalnih dejavnosti je sestavljen tako, da vzpostavlja integracijo na področju vida, sluha, pisanja, vedenja, čustev, dimenzij komunikacije, organizacije in razumevanja. Strokovnjaki poudarjajo, da se najbolj učinkovito učimo, če poleg vida, sluha in govora vključujemo tudi gibanje (Zurc, 2008).

Razvoja gibanja tako ne smemo jemati izolirano, ampak v tesni in linearni povezavi z vsemi vidiki zorenja ter spreminjanja (Bobbio idr., 2009). Številni avtorji poimenujejo obdobje od 2. do 6. leta otrokove starosti »zlato obdobje« gibalnega razvoja (Gallahue in Ozmun, 2006). V otroštvu je otrok izjemno dovzeten za specifično učenje, hkrati je večja tudi sposobnost preoblikovanja in kompenziranja možganov kot v odraslosti (Bregant, 2012). Gladki, ciljni in natančni gibi fine ter grobe motorike zahtevajo harmonično funkcioniranje senzorike, osrednjega živčevja in mišičnega sistema. Gibanje je del delovanja živčnega sistema in ga zato ne smemo spregledati.

Gibalne sposobnosti in njihov razvoj se odražajo v večji telesni moči, natančnosti in usklajevanju gibov. Tako otrok postopno postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati vse zahtevnejše gibalne spretnosti. V tem intenzivnem obdobju otrokovega doživetja in spoznavanja sveta imajo odločilno vlogo tudi način dela, pristop ter odnos, ki ga pri delu z otrokom uporabljamo (Pišot in Planinšec, 2005).

Groba ali velika motorika vključuje velike mišične skupine, torej gibe ramen, nog, stopal ali celotnega telesa. Pod grobo motoriko spada uporaba velikih mišičnih skupin za gibe celotnega telesa. Hoja, tek, plazenje, sedenje in kotaljenje so dejavnosti, ki uporabljajo velike mišične skupine (Bobbio idr., 2009). Fina ali drobna motorika pa vključuje drobne, majhne mišice. Sem spadajo drobni gibi rok, zapestja, prstov, nog, ustnic, jezika. Oba tipa gibanj se običajno razvijata skupaj, saj je veliko dejavnosti odvisnih od koordinacije grobe in fine motorike.

Koordinacija je gibalna sposobnost za usklajevanje gibov v prostoru in času. V zgodnejših razvojnih obdobjih je močno prisotna povezava z drugimi gibalnimi sposobnostmi, kot so moč, hitrost in ravnotežje. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja, kot so čustveno, socialno in spoznavno področje (Videmšek in Pišot, 2007). Koordinacija je odločilna za razvoj otroka v celoti. Pri razvoju koordinacije imajo pomembno vlogo negibalni dejavniki, predvsem v začetni fazi učenja gibalnih nalog. Med negibalne dejavnike sodijo: prostorska orientacija, vizualizacija, zaznavanje globine, oddaljenost predmetov, zaznavanje raznih oblik in likov, perceptivna hitrost, logične povezave

(Cemič in Gregorc, 2013). Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč.

Kurikularno področje narava s poudarkom na razvijanju vidnega zaznavanja

Za razvijanje vidnega zaznavanja je bistveno predhodno pridobivanje konkretnih izkušenj. Otrok naj konkretne izkušnje pridobiva prek lastnega telesa v zunanjih (učnih) okoljih s poudarkom na domačem okolju ter notranjih – umetno narejenih okoljih s poudarkom na prepoznavanju oblik, velikosti in položaja predmetov v prostoru. Materiali, katere spoznava bodisi vodeno bodisi samostojno, naj bodo čim bolj različni (tako umetni kot naravni). Za predšolskega otroka je namreč značilno celostno, globalno in razpršeno zaznavanje. Pozoren je le na videz in obliko, podrobnosti še ne zazna. Najprej je sposoben med seboj ločiti predmete iz svoje okolice, šele nato druge oblike (Grginič, 2012). Vidno zaznavanje (t. i. vizualna pismenost) se začne pospešeno razvijati pri tretjem oz. četrtem letu otrokove starosti. Kot ugotavlja Grginič (2012), je med zaznavnimi sposobnostmi za proces učinkovitega opismenjevanja pomembna pozornost. Otroci morajo biti sposobni nadzorovati svojo pozornost, se usmerjati in se sistematično premikati od sporočila ali dela sporočila k drugemu sporočilu v določenem zaporedju.

Za opismenjevanje, predvsem učenje pisanja, so pomembne tudi otrokove sposobnosti zaznavanja prostora:

- lastnega telesa,
- domačega okolja,
- razpoznavanja oblike, velikosti in položaja predmetov v prostoru.

Krnel (2004) meni, da sta pri opazovanju (kot enem izmed naravoslovnih postopkov) pomembni sistematičnost in natančnost. Otroke lahko usmerjamo iz opazovanja celote na posamezne dele ali obratno. Eden najpomembnejših ciljev, ki je zapisan v Kurikulu za vrtce pri področju narave (1999), je namreč pridobivanje izkušenj z živimi bitji in naravnimi pojavi, in sicer z raziskovanjem, spodbujanjem radovednosti, odkrivanjem in opazovanjem. Pri tem naj bi otroci uporabljali vsa čutila. Raziskave kažejo (Streelasky, 2019), da si predšolski otroci takrat lahko zapomnijo razlike med posameznimi vzorci in oblikami, če so imeli poleg opazovanja možnost praktične izkušnje. Avtorji dodajajo še, da otrokom delo s konkretnim materialom pomaga pri vidnem zaznavanju in razločevanju, saj na tak način bolj pozorno in usmerjeno opazujejo. Pozitiven vpliv tovrstnega poučevanja v slovenskem prostoru kažejo nekateri primeri dobre prakse, predstavljeni v priročniku Kako razvijati družinsko pismenost (Licardo in Haranija, 2017). Če pa želimo ob jezikovnih ciljih doseči tudi cilje s področja narave, moramo paziti na morebitno napačno povezovanje umetnostih besedil z naravoslovjem (Rajšp, 2017; Saksida, 2017). Rajšp ugotavlja (2017), da v slovenskem prostoru še ni narejenega seznama priporočljivih slikanic, ki

bi ga vzgojitelji lahko uporabili kot didaktični pripomoček na področju naravoslovja, kot to že obstaja v nekaterih državah (npr. ZDA). Praktiki so posledično prepuščeni lastnemu poznavanju literature.

Kurikularno področje umetnost s poudarkom na razvijanju slušnega razločevanja

Pogoj za poslušanje glasbe je fiziološke narave, to je slišanje. Slušni organ – uho je eno izmed čutil, s katerim lahko zaznamo zvok. Omogoča nam izbiranje dražljajev, zbujanje receptorjev, zaznavo in skladiščenje spominov zvočnih ter ravnotežnih dražljajev (Kambič, 1984) in zvočno ter besedno komunikacijo z okoljem. Za to pa so potrebne izkušnje in učenje (Plut Pregelj, 1990; Slosar, 2011). Dejavnost slišanja delimo na slušno zaznavo, ločevanje in analizo, slušni spomin ter slušno zaporedje. Slušna ostrina je pomembna za slušno razlikovanje, slušna analiza pa za razlikovanje višine, intenzivnosti in ritmičnosti govorjenega jezika. Za poslušanje pa je pomemben tudi slušni spomin, brez katerega nimamo sposobnosti poslušanja. Zadnik (2019) meni, da je slušni spomin temeljni spomin in omogoča oporo drugim spominom pri procesu ter izvajanju glasbenih dejavnosti. Glasbeni spomin tako sestavljajo: slušni, vizualni, epizodični, semantični, psihomotorični in emocionalni spomin. Kakovost glasbenih spominov je odvisna od glasbenih izkušenj, doživetij in znanj ter vpliva na razvoj glasbenih sposobnosti, spretnosti in znanj (Zadnik 2019). Slušno zaporedje nam omogoča obnavljanje slušnih informacij v pravilnem zaporedju (Plut, 1990). Za poslušanje sta pomembni interes in pripravljenost, pri katerem ima pomembno vlogo motivacija. Motivacija vpliva na kakovost učenja (Rotar Pance, 2006). Cilj poslušanja je prebujanje zvočne zaznave. Otrok si razvija pozornost in občutljivost za zvočno okolje, spomin, sposobnost estetskega doživljanja in vrednotenja glasbe ter sposobnost komunikacije z glasbenim delom (Sicherl, 2001). Vse to nam omogočajo različne vrste poslušanja, kot so: doživljajsko, terapevtsko, poslušanje z razumevanjem, priložnostno, pozorno, analitično in druge vrste poslušanj.

Slušno razločevanje se začne razvijati že pred rojstvom, ko se plod odziva na zvok z gibanjem v materinem telesu. Spodbudno okolje in pravilno delovanje slušnih organov omogočata otroku, da v prvih letih življenja zazna izvor zvoka ter loči smer in intenziteto zvoka (Borota, 2013; Pesek, 1997). Slušno razločevanje je pomembno tudi za razlikovanje različnih zvokov, ki jih ustvarjajo ljudje, živali in nastanejo z naravnimi pojavi. Sposobnost slušnega razločevanja nam omogoča estetsko uživanje naravnih zvokov, šumov in glasbe. Zato moramo izvajati vaje za pozorno poslušanje različnih glasov in zvokov, ugotavljati smer zvoka, gibalno, likovno, besedno ter ritmično izražati slišane glasove in zvoke (Zrimšek, 2003). Pri glasbenih dejavnostih s slušnim zaznavanjem odkrivamo lastnosti zvokov in tonov (trajanje: dolg, kratek zvok ali ton; višino: visoko, nizko; glasnost: tiho, glasno; zvočno barvo: glas, glasbilo), glasbene prvine (ritem: notna trajanja; melodijo: tonske višine; harmonijo: sozvočja tonov), glasbene značilnosti izvajanja (tempo, dinamiko, agogiko, artikulacijo), oblikovne zakonitosti (motiv, glasbena oblika), izvajalske zasedbe idr. (Slosar, 2011). Med glasbenimi dejavnostmi, kot so: ritmična izreka besedila, igranje na glasbila, poslušanje zvočnih primerov, glasbeno didaktične igre in

ustvarjanje, je tudi petje, pri katerem je pomembna natančna in jasna izgovorjava glasov (vokalov/samoglasnikov in konsonantov/soglasnikov), pravilno pevsko in govorno dihanje, telesna drža, pevski nastavek in zastavek (Slosar, 2011; Žvar, 2001). Zrimšek (2003) je v svoji raziskavi ugotovila, da je doživljajsko-analitično poslušanje najpomembnejše pri glasbenih dejavnostih za slušno razločevanje. Po mnenju Lipnika in Matića (1993) pa je treba pozorno poslušanje spodbujati in razvijati.

Plut Pregelj (2012) govori o aktivnem in pasivnem poslušanju. Meni, da je splošna pripravljenost na poslušanje pridobljena lastnost socialno zrele in razvite osebnosti, vendar jo občutno zaznamujejo tudi vrednote in naravnost socialnega ter kulturnega okolja. Poslušanje je, po mnenju avtorice, prva jezikovna dejavnost, saj otrok najprej posluša in šele nato spregovori; je temelj razvoja celotnega jezika, ne samo govorjenja. Govor, ki ga uporablja otrok, je podoben govoru, ki ga posluša; v njegovem govoru ni ničesar, česar ne bi že prej slišal.

EMPIRIČNA RAZISKAVA

Raziskava je temeljila na deskriptivni in kavzalno neeksperimentalni metodi empiričnega pedagoškega raziskovanja. Njen namen je bil, da s pomočjo vprašalnika ugotovimo, kakšna je naklonjenost strokovnih delavcev v vrtcu do jezika, narave, gibanja in glasbe ter v kolikšni meri izvajajo predopismenjevalne dejavnosti.

Cilj raziskave je bil ugotoviti, v kolikšni meri izvajajo predopismenjevalne dejavnosti, s poudarkom na vidnem zaznavanju, slušnem razločevanju, konceptu prostora in fine motorike, ter druge dejavnosti, ki zadevajo predopismenjevanje.

Glede na namen in cilj raziskave smo si zastavili naslednji raziskovalni vprašanja:

- Kakšna je naklonjenost strokovnih delavcev v vrtcu do jezika, narave, gibanja in glasbe?
- V kolikšni meri strokovni delavci izvajajo predopismenjevalne dejavnosti s poudarkom na vidnem zaznavanju, slušnem razločevanju, konceptu prostora in fini motoriki ter drugih dejavnostih, ki zadevajo predopismenjevanje?

Merski instrumenti in postopek zbiranja podatkov

Za pridobivanje podatkov smo razvili anketni vprašalnik, ki je bil vsebinsko razdeljen na tri sklope. V prvem delu nas je zanimala delovna doba anketirancev, v drugem delu, za katero starostno skupino se čutijo bolj usposobljeni za delo ter kakšna je njihova naklonjenost do posameznih kurikularnih področij, v tretjem pa smo preverjali, v kolikšni meri izvajajo predopismenjevalne dejavnosti.

Zbiranje podatkov je potekalo v januarju in juniju 2019. Anketiranci so bili predhodno obveščeni o raziskavi in njenem namenu. Reševanje vprašalnikov je bilo prostovoljno, trajalo pa je približno 15 minut. Zagotovili smo anonimnost pridobljenih podatkov, anketne vprašalnike so reševali samostojno.

Opis vzorca

V raziskavo smo vključili 83 strokovnih delavcev, zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih z različno dolgo delovno dobo. Največ anketirancev (27,7 %) je imelo več kot 21 let delovne dobe, do 5 let delovne dobe je imelo 26,5 % anketirancev, od 6 do 10 let 21,7 % anketirancev, od 11 do 15 let 12,0 % anketirancev in ravno toliko tudi od 16 do 20 let.

Zanimala nas je tudi usposobljenost za delo (glede na starostno skupino). 28,9 % anketirancev se najbolj čuti usposobljene za delo v prvi starostni skupini, največ (50,6 %) anketirancev pa za delo v drugi starostni skupni. Najmanj (13,3 %) anketirancev je izpostavilo, da se čutijo usposobljeni za delo v obeh starostnih skupinah. 7,2 % anketirancev na vprašanje ni odgovorilo.

Metode analize podatkov

Podatke smo obdelali s programom Microsoft Excel. Najprej smo jih ustrezno razvrstili in očistili (odstranili neveljavne in manjkajoče vrednosti), čemur je sledila pridobitev frekvenčnih porazdelitev (f, f %).

RAZPRAVA IN EVALVACIJA

V Preglednici 1 predstavljamo naklonjenost strokovnih delavcev do posameznih kurikularnih področij. Največjo naklonjenost kažejo do kurikularnega področja gibanje (51,8 %), najmanj (19,3 %) pa do kurikularnega področja družba. Pri ostalih področjih (narava, umetnost in matematika) so se strokovni delavci podobno opredelili.

Preglednica 1

Naklonjenost do kurikularnih področij

Kurikularna področja	Najmanj mi je všeč		Ni mi všeč		Mi je vseeno		Všeč mi je		Najbolj mi je všeč	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Gibanje	0	0,0	0	0,0	15	18,1	25	30,1	43	51,8
Jezik	1	1,2	1	1,2	12	14,5	40	48,2	29	34,9
Umetnost	3	3,6	5	6,0	11	13,3	26	31,3	38	45,8
Družba	4	4,8	5	6,0	21	25,3	37	44,6	16	19,3
Narava	0	0,0	1	1,2	11	13,3	40	48,2	31	37,3
Matematika	3	3,6	2	2,4	20	24,1	39	47,0	19	22,9

V nadaljevanju smo strokovnim delavcem postavili pet trditev, s katerimi smo preverjali uporabo različnih vrst predopismenjevalnih zmožnosti – razvijanje koncepta prostora in fine motorike, vidnega zaznavanja in slušnega razločevanja ter samega predopismenjevanja. Povezovanje navedenih področij je namreč bistveno za razvijanje opismenjevanja.

Preglednica 2

Ocena izvajanja predopismenjevalnih zmožnosti

Trditev	Nikoli		Redko		Včasih		Pogosto		Ni odgovora	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Izvajam dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati fino motoriko.	0	0,0	1	1,2	11	13,6	70	84,3	1	1,2
Izvajam dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati slušno razločevanje.	1	1,2	7	8,4	37	44,6	37	44,6	1	1,2
Izvajam dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati vidno zaznavanje.	2	2,4	3	3,6	32	38,6	42	50,6	4	4,8
Izvajam dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati koncept prostora.	0	0,0	5	6,0	19	22,9	55	66,3	4	4,8
V času organiziranih dejavnosti organiziram dejavnosti, ki zadevajo predopismenjevanje.	4	4,8	7	8,4	43	51,8	26	31,3	3	3,6

Večina strokovnih delavcev (84,3 %) pogosto izvaja dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati fino motoriko (Preglednica 2). Telo mora zagotoviti kar nekaj razvojnih procesov, da je pri otrocih zagotovljena primerna fina motorika. Na zadovoljlivo fino motoriko vpliva predvsem zrelost osrednjega živčevja. Ta vpliva na dejavnost mišic za fino in mišic za grobo motoriko, ki zagotovijo stabilnost večjih sklepov, predvsem trupa in ramen. Tudi razvoj mnogih drugih telesnih sistemov ima pomembno vlogo v odnosu do rok. Prijemanje predmeta ima velik vpliv na otrokovo zanimanje za svet in na njegove znanje o njem (Landy in Burrridge, 1999).

Strokovni delavci se zavedajo pomena razvoja fine motorike. Največ se jih odloči za dejavnost nizanja »perlic« in testenin na vrstico ter za dejavnost gnetenja različnih materialov. Polovica se odloča za dejavnosti z uporabo pincete, s pravilno uporabo škarij in striženja, iger z žeblički in sortiranje, prebiranje in razvrščanje drobnih predmetov. Otroci, ki bolj aktivno raziskujejo okolje z rokami, tudi bolje napredujejo v sposobnosti dojemanja meja predmeta, so bolj pozorni na okolico in iščejo priložnosti za urjenje. Napredovanje v spretnostih uporabe roke je tesno povezano z napredovanjem v kogniciji o obeh, tako telesnem kot socialnem svetu. Montessori (2001) še poudarja, da je mišljenje najprej izraženo v rokah, šele nato v besedah.

Strokovni delavci, ki smo jih vključili v raziskavo, izvajajo dejavnosti za slušno razločevanje včasih (44,6 %) oz. pogosto (44,6 %). Slušno razločevanje je pomembno za pozorno in doživljajsko-analitično poslušanje glasbe, ki ga izvajamo z glasbenimi dejavnostmi. Prav poslušanje posameznih glasov in zvokov živali, ljudi in naravnih pojavov (dež, veter, valovanje morja idr.) omogoča otroku začetno slušno razločevanje, za kar se odloča tudi večina strokovnih delavcev. Navedli so še druge dejavnosti, kot so poslušanje glasbe, zvokov živali in narave z zgoščenke, igranje na glasbila, igra zvočni pari ter izvajanje drugih glasbeno-didaktičnih iger, pri katerih otrok sledi izvoru in smeri zvoka. Igranje z glasovi, petje pesmi, ritmika in ples namreč omogočajo otroku urjenje jezikovnih zmožnosti (Zrimšek, 2003). Poleg tega petje pesmi vpliva na razvoj razločujočega poslušanja, saj se otrok osredotoči na posamezen glas in loči glasove med seboj.

Dejavnosti, ki vključujejo vidno zaznavanje, izvajajo včasih (38,6%) oz. pogosto (50,6 %). Pri tem se večinoma poslužujejo delovnih listov z nalogami prepoznavanja razlik in podrobnosti, prepoznavanja in iskanja barv, oblik in likov ter poimenovanja in pogovora o tem, kaj na sliki vidijo. Navedeno potrjuje tudi Zrimšek (2003), ki dodaja, da morajo otroci, preden preidemo na vidno analiziranje grafičnih nizov, uriti vidno zaznavanje s pomočjo slik. Veliko strokovnih delavcev je še omenilo, da cilje s področja vidnega zaznavanja dosežejo tudi, ko otrokom prikazujejo slike oz. ilustracije ob prebranju besedil. Ob tem bi radi poudarili, da je zelo pomembno, da se ciljev s področja jezika ne prepleta s cilji s področja narave, saj si otroci lahko na tak način ustvarijo številne napačne predstave (Battelli in Dolenc Orbanič, 2011).

Za razvijanje koncepta prostora se strokovni delavci v večini (66,3%) odločijo pogosto. Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri gibanju živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto (Pistotnik 2003). Poimenujejo jo tudi gibalna inteligentnost. Pri otroku sta ključnega pomena pri realizaciji gibalnih nalog med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja in ravnotežje. Predvsem slednje je filter, ki omogoča ali onemogoča (otežuje) realizacijo večine gibalnih nalog (Pišot in Videmšek, 2004). Za uresničevanje ciljev, ki zadevajo koncept prostora, strokovni delavci večinoma izvajajo dejavnosti orientacije v prostoru, učenje predlogov pod, v, na, levo-desno in gibalne igre z iskanjem skritega predmeta v prostoru. Otrok se z orientiranjem v prostoru seznani spontano, lahko pa pridobi nova znanja skozi igro ali z načrtovanimi dejavnostmi v vrtcu.

Strokovni delavci, ki smo jih vključili v raziskavo, navajajo, da v času organiziranih dejavnosti včasih (51,8 %) oziroma pogosto (31,3 %) izvajajo dejavnosti, ki zadevajo predopisemenjevanje. Med dejavnostmi, ki jih vprašani navajajo, so: pisanje po zdrobu, moki; grafomotorične vaje; delovni list, kjer otroci vlečejo črte, povezujejo pravilno držanje pisala; iskanje besede na prvo črko; pripovedovanje ob sličicah; igralnica je opremljena z znaki, s črkami in slikami, npr. slika stola in napis STOL; branje in pisanje na plakat. Glede na navedeno lahko ugotovimo, da si vprašani neenotno razlagajo strokovni izraz predopisemenjevanje; večinoma ga enačijo z izrazom grafomotorika.

SKLEPNE UGOTOVITVE

Pri večini otrok se mehanizmi, ki spodbujajo temelje razvoja branja in pisanja, sprožajo brez večjih posebnosti, nekateri pa pri tem potrebujejo bolj načrtovane in usmerjene spodbude, ki krepijo njihova šibka področja ter dodatno spodbujajo funkcije, ki so potrebne za razvoj teh izobraževalnih in življenjskih veščin. V tem okviru je pismenost kompleksna sposobnost, ki vključuje številne spretnosti in sposobnosti branja, pisanja, pri čemer pa je poudarjen različen razvoj pismenosti glede na starost, spol, izobrazbo in druge dejavnike (npr. socialni kontekst).

Predšolsko pismenost, ki je predmet naše raziskave, imenujemo tudi porajajoča se pismenost. Otroci jo pridobivajo spontano in samoiniciativno daljše časovno obdobje v času pred vstopom v šolo, razvijamo pa jo tudi načrtno. Obsega predbralne in predpisalne spretnosti. Gre za dolgotrajen proces, ki zajema obdobje od otrokovega prvega čečkanja in pretvarjanja, da piše, do poznejšega sistematičnega opismenjevanja v šoli. Na tej poti mora otrok spoznati povezavo med govorjenim in zapisanim jezikom ter različne funkcije in stalne oblike pisnega jezika. Razvoj zgodnje pismenosti pri otroku poteka po določenih zakonitostih in je pogojen z njegovim zaznavnim ter miselnim razvojem. Ne začnemo je šele z otrokovim vstopom v šolo, ampak jo tedaj le intenzivneje in bolj sistematično razvijamo naprej od točke, ki je bila že dosežena v predšolskem obdobju, torej v obdobju predopisemenjevanja. Otrok

lahko v spodbudnem domačem in vrtčevskem okolju že v predšolskem obdobju razvije predbralne spretnosti in sposobnosti.

Raziskave so namreč pokazale (Pečjak in Potočnik, 2011), da imajo specifične zaznavne sposobnosti, in sicer sposobnost vidnega razločevanja in sposobnost slušnega razčlenjevanja, dokazano pomemben vpliv na sposobnost branja in pisanja, zato so ugotovitve naše raziskave pomembne za načrtovanje pedagoškega dela v vrtcu, tako na področju predopisumenjevanja (vidnega in slušnega zaznavanja, orientacije ter grafomotorike), kakor tudi za medpodročno povezovanje.

Za oblikovanje in vzpostavljanje učinkovitih oblik pedagoškega dela je namreč nujno ugotavljanje in prepoznavanje stanja ter ugotavljanje stališč različnih deležnikov v procesu izobraževanja. V raziskavi ugotavljamo, da morajo za izobraževanje prihodnosti raznolike potrebe otrok predstavljati vzgojitelju izziv, kako oblikovati učni proces, da bo vsak otrok dosegel optimalne rezultate. To je pot raziskovanja, sodelovanja, spreminjanja in nikoli zaključenega procesa iskanja optimalnih rešitev. Prav zato je pomembno, da ozavešči svojo vlogo v procesu načrtovanja izobraževanja ter medpodročnega povezovanja, saj s svojim kulturnim kapitalom neposredno vpliva na otrokov razvoj in vseživljenjske spretnosti ter znanja. Samo vloga vzgojitelja kot reflektivnega praktika omogoča znanje, spretnosti in osebnostne lastnosti, s katerimi se bo vzgojitelj sposoben soočiti z izzivi sodobnega izobraževanja. Izobraževanje, ki se učinkovito odziva na dano kulturno okolje, od vzgojitelja zahteva, da o svojem delu in okolju, iz katerega izhaja, kritično razmišlja.

LITERATURA

- Battelli, C. in Dolenc Orbanič, N. (2011). Napačne predstave v naravoslovju. V M. Cotič, V. Medved Udovič in S. Starc (ur.), *Razvijanje različnih pismenosti* (str. 275–282). Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, 21(2), 51–60. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2012_2/bregant.pdf
- Bobbio, T., Gabbard, C. in Caçola, P. (2009). Interlimb Coordination: An Important Facet of Gross-Motor Ability. *ECRP Early Childhood Research & Practice*, 11(2). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ868538.pdf>
- Borota, B. (2013). *Glasbene dejavnosti in vsebine*. Univerzitetna založba Annales.
- Cemič, A. in Gregorc, J. (2013). Svobodna igra in igrivost v avtonomiji načrtovanja po konceptu igraganje-razvoj. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 11(3), 121–134.
- Gallahue, D. in Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Grginič, M. (2012). *Opismenjevanje – izziv za učence, učitelje in starše*. Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.
- Kambič, V. (1984). *Otorinolaringologija*. Mladinska knjiga.
- Kroflič, R. (2001). Temeljne predpostavke, načela in cilji kurikula za vrtce. V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce* (str. 7–25). Založba Obzorja.
- Krnel, D. (2004). *Pojmi in postopki pri spoznavanju okolja*. Modrijan.
- Kurikulum za vrtce*. (1999). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf
- Landy, J. M. in Burridge, K. R. (1999). *Ready-to-use fine motor skills & handwriting activities for young children*. The center for applied research in education.
- Licardo, M. in Haramija, D. (2017). Kako uporabljati pripovedovalne kocke – navodila za pedagoške delavce in starše. V M. Licardo in D. Haramija (ur.), *Kako razvijati družinsko pismenost v predšolskem obdobju* (str. 63–68). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. <http://www.medkulturnost.si/wp-content/uploads/2019/04/Kako-razvijati-dru%C5%BEinsko-pismenost-v-pred%C5%A1olskem-obdobju.pdf>.
- Lipnik, J. in Matić, R. (1993). *Metodika govorne vzgoje*. Obzorja.

- Marjanovič Umek L. (2001). Psihologija predšolskega otroka. V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu, Priročnik h kurikulumu za vrtce*, (str. 26–54). Založba Obzorja.
- Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. DZS.
- Montessori, M. (2011). *Srkajoči um*. Prev. Apolonija K. K. 2. ponatis slovenske izdaje. Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo.
- Pesek, A. (1997). *Otroci v svetu glasbe*. Mladinska knjiga.
- Pečjak, S. in Potočnik, N. (2011). Razvoj komunikacijskih zmožnosti v vrtcu in začetno opismenjevanje. *Bralna pismenost v Sloveniji in Evropi* (str. 61–80).
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Druga popravljena in dopolnjena izdaja. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.
- Plut Pregelj, L. (1990). *Učenje ob poslušanju*. DZS.
- Plut Pregelj, L. (2012). *Poslušanje. Način življenja in vir znanja*. DZS.
- Rajšp, M. (2017). Uporabnost slikanic v zgodnjem naravoslovju. V D. Haramija (ur.), *Bralna pismenost v predšolski vzgoji in izobraževanju* (str. 189–204). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Rotar Pance, B. (2006). *Motivacija – ključ h glasbi*. Educa.
- Saksida, I. (2017). Bralni dogodek v vrtcu. V D. Haramija (ur.), *Bralna pismenost v predšolski vzgoji in izobraževanju* (str. 47–54). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Sicherl Kafol, B. (2001). *Celostna glasbena vzgoja: srce, um, telo*. Debora.
- Slosar, M. (2011). Zvočno zavedanje kot priprava na jezikovno opismenjevanje. V M. Cotič idr. (ur.), *Razvijanje različnih pismenosti* (str. 339–348). Univerzitetna založba Annales.
- Streelasky, J. (2019). A forest-based environment as a site of literacy and meaning making for kindergarten children. *Literacy*, 53, 95–101.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zadnik, K. (2019). *Nauk o glasbi v slovenski glasbeni šoli: med preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Zrimšek, N. (2003). *Začetno opismenjevanje*. Pedagoška fakulteta.

Zrimšek, N. (2012). *Razvijanje predopismenjevalne zmožnosti v zgodnjem šolskem obdobju*. [Diplomsko delo]. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši*. Didakta d.o.o.

Žvar, D. (2001). *Kako naj pojejo otroci*. Zavod RS za šolstvo.

Avtorice: dr. Barbara Baloh, Giuliana Jelovčan, Bojana Kralj in dr. Petra Furlan

Kontakt prve avtorice: barbara.baloh@pef.upr.si

VPLIV VADBE NA POJAV BOLEČINE V KRIŽU PRI SEDEČI DRŽI: PREGLED LITERATURE

Rok Bavdek

Gimnazija Kranj

POVZETEK

Sedenje v šolski klopi je najbolj pogosta oblika drže slovenskih učencev in dijakov pri pouku. Dolgotrajna sedeča drža tako v šoli kot doma ima številne negativne zdravstvene posledice (srčno-žilne, živčno-mišične, kognitivne), med katerimi je v ospredju bolečina v križu (BVK), ki je opredeljena kot najpogostejši bolezenski sindrom. Vztrajanje v sedeči drži vpliva na dolžino mišic kolka in ramenskega obroča, prav tako pa dolgotrajno sedenje v zleknjenem položaju poveča pritisk na medvretenčne ploščice. Kot logičen odgovor za omilitev posledic BVK ali preprečitve nastanka BVK se zato pojavi prekinitev dolgotrajne sedeče drže in/ali gibalna vadba. Namen tega prispevka je pregled literature in na podlagi tega ugotoviti, kako gibalno udejstvovanje vpliva na dolgotrajno sedenje tako pri zdravih merjencih kot tudi tistih, ki trpijo za pojavom BVK. Na podlagi kriterijev je bilo pregledanih 13 raziskav, kjer so raziskovalci pri različnih starostnih skupinah preučevali vpliv gibanja na BVK pri dolgotrajnem sedenju. Raziskovalci, preučevali so različne metode vadbe (vadba moči, vzdržljivosti, gibljivosti), so prišli do podobnih zaključkov. Na podlagi pregledanih raziskav lahko ugotovimo, da prekinitev sedenja in redna telesna dejavnost učinkovito preprečujeta pojav BVK, ki nastane zaradi dolgotrajne sedeče drže. Gibalna vadba zmanjša stopnjo bolečine pri tistih, ki že imajo diagnozo BVK. Pregled literature potrdi strokovna izhodišča, ki predlagajo uvedbo aktivnih odmorov in »gibalnih metodah poučevanja«.

Ključne besede: sedenje, telesna drža, bolečine v križu, srednješolci, rezultati raziskav, pregled

UVOD

Dijaki večji del pouka, pa tudi ostali del dneva preživijo v sedečem položaju. Glede na veljavno sprejete predmetnike so dijaki v okviru posameznih srednješolskih izobraževalnih programov gibalno dejavni le

od 5,9 % do 8,7 % pouka (Preglednica 1) in sicer pri pouku športne vzgoje (CPI, 2024). Navkljub številnim novim, bolj dinamičnim pristopom poučevanja, pouk še naprej najbolj pogosto poteka v neposredni učni obliki, kjer učitelj frontalno prenaša znanje, dijaki pa v sedeči drži beležijo učno snov. Dijaki poklicnih izobraževalnih programov imajo po količini predviden manjši delež gibalne dejavnosti, vendar znaten delež izobraževanja predstavlja praktični del pouka. Tega lahko preživijo tudi v stoječi drži, odvisno od izbire izobraževalnega programa. Večji delež stoječe drže je možen pri izobraževalnih programih, kot so denimo električar, zdravstveni negovalec, strojni tehnik, manjši delež pa v tistih programih, kjer poklic narekuje sedečo držo (računalnikar, administrator ipd.). S šolo povezane zadolžitve, kot so opravljanje domačih nalog, pisanje seminarskih ali projektnih nalog ter učenje, dijaki opravljajo v pretežno sedečem položaju.

Preglednica 1

Predstavitev skupnega števila vseh ur v šoli in ur pouka ŠVZ v različnih srednješolskih izobraževalnih programih

Srednješolski programi	Skupno število ur izobraževanja v šoli	Skupno število ur ŠVZ	Delež gibalne dejavnosti
NPI	2015	124	6,2 %
SPI	2789	164	5,9 %
SSI	4402	340	7,7 %
PTI	2244	150	6,7 %
GIMNAZIJE	4675	420	8,9 %

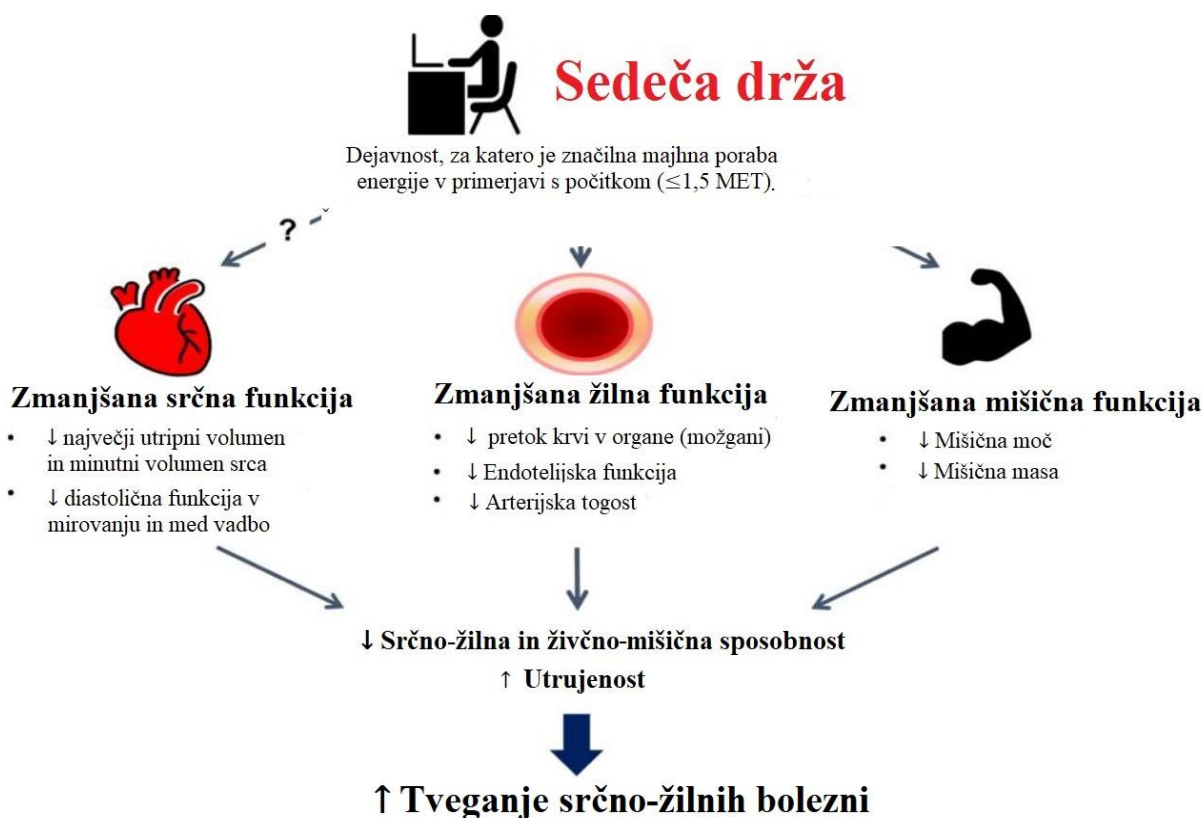
Legenda: ŠVZ: športna vzgoja. NPI: Nižje poklicno izobraževanje; SPI: Srednje poklicno izobraževanje; SSI: Srednje strokovno izobraževanje, PTI: Poklicno-tehniško izobraževanje, povzeto po (CPI, 2024).

Približno vsak tretji Američan in Anglež imata poklic, čigar sedeča narava dela predstavlja povečano možnost pojava BVK (NIOSH 1989; Papageorgiou idr., 1995; Walsh idr., 1992). Ker samo 24 % odraslih (Elgaddal idr., 2022) zadošča kriteriju Mednarodne zdravstvene organizacije, ki priporoča vsakodnevno 30-minutno gibanje (Bull idr., 2020), je bilo v zadnjem desetletju precej pozornosti namenjeno raziskovanju škodljivih posledic dolgotrajnega sedenja ter sočasnega pomanjkanja telesne dejavnosti, kar negativno vpliva na številne dejavnike skeletne, srčno-žilne ter živčno-mišične funkcije človeškega telesa (Hwang idr., 2022; Rodden idr., 2024). Dolgotrajno sedenje predstavlja dejavnost, ko je človeško telo v sedečem položaju z majhno porabo energije v primerjavi s počitkom ($\leq 1,5$

intenzivnosti telesne dejavnosti – MET; Young idr., 2016). Ta oblika telesne nedejavnosti (Slika 1) negativno vpliva na srčno-žilno in živčno-mišične dejavnike ter poveča utrujenost (Hwang idr., 2022).

Slika 1

Posledice različnih fizioloških odzivov telesa na dolgotrajno sedenje



Opomba. Povzeto in prirejeno po Hwang idr. (2022)

Dolgotrajna sedeča drža je eden izmed najpomembnejših dejavnikov nelagodja v spodnjem delu hrbta (Waongenngarm idr., 2015) in je, skupaj s slabo držo, nizko stopnjo gibalne dejavnosti ter tudi sil oziroma vibracij, ki delujejo na telo, skupek dejavnikov, visoko povezanih s pojavom BVK (Jung idr., 2020; Lis idr., 2007). BVK je najpogostejši bolezenski sindrom (Hoy idr., 2012), ki ga po času trajanja lahko razdelimo kot akutno ali kronično obliko poškodbe. Povezan je z visokimi stroški, ki so v letu 2006 presegli 100 milijard dolarjev (Katz, 2006). Raziskovalci so pri sistematičnih pregledih literature in opravljenih metaanalizah ugotovili, da dolgotrajno sedenje pri delovno aktivnih odraslih, ki opravljajo sedeče delo, poveča možnost kronične BVK (Dzakpasu idr., 2021; Korshøj idr., 2018; Baradaran Mahdavi idr., 2021; Prianggi idr., 2021). Podobno ugotavljajo tudi raziskovalci, ki so ugotavljali razloge BVK pri študentih. Ugotovili so, da dolgotrajno sedenje, poleg pomanjkanja spanja in telesnega gibanja, poveča stopnjo bolečine v križu (Alshehri idr., 2023; Taha idr., 2023).

Raziskovalci so že od 70. let prejšnjega stoletja ugotavljali, kako sedenje vpliva na pritisk na medvretenčne ploščice. Nachemson in Elfström (1970) sta v svoji raziskavi ugotovila, da je pritisk na medvretenčne ploščice, ki sestavljajo hrbtenico, večji v sedečem kot v stoječem položaju. Nasprotno je poročala raziskava Wilkeja idr. (1999), ki so navedli, da je pritisk na medvretenčne ploščice manjši v sedečem kot v stoječem položaju. Novejša raziskava (Cho idr., 2023) pa je ugotovila, da je pritisk pri vzravnani drži s povečano ledveno krivino pri sedenju podoben kot pri stoječem položaju ter da je sedeča drža s sproščenimi ledvenimi mišicami in potisnjenimi rameni naprej (zleknjeno sedenje) škodljiva. Dlje časa trajajoče sedenje negativno vpliva tudi na živčno-mišični sistem. Daljša obdobja sedenja povečajo togost pasivnih hrbtnih mišic (Kett in Sighting, 2020), pri čemer zleknjeno sedenje še posebej vpliva na manjšo aktivnost globokih mišic trupa, natančneje prečne trebušne (lat. *m. transversus abdominis* – TrA) in notranje poševne trebušne mišice (lat. *m. internal oblique abdominal* – IO) (Kim idr., 2021; Wong idr., 2019). Ti dve mišici delujeta kot pomembna stabilizatorja ledvenega dela hrbtenice, nizka aktivnost omenjenih mišic pa je povezana z večjimi BVK (Hodges, 1999). Avtorji v svojih raziskavah tudi ugotavljajo, da nizka stopnja mišične aktivnosti in posledično statična obremenitev živčno-mišičnih struktur med sedenjem zmanjšujeta mišični metabolizem in oksigenacijo mišičnega tkiva (Kell in Bhambhani, 2008; McGill idr., 2000).

Negativne vplive dolgotrajnega sedenja je moč zajezi z gibalno dejavnostjo oziroma z različnimi dinamičnimi mišičnimi kontrakcijami. Kett je s sodelavci (2021) v uvodu svoje raziskave na temo krepitve mišic ledvenih iztegovalk trupa v sedečem položaju izpostavil ugotovitve Raichlena in sodelavcev (2020). Ti so spremljali gibalne navade plemena Hadza, etično skupino domorodnih lovcev-nabiralcev in današnje delovno aktivne populacije. Ugotovili so podobna obdobja neaktivnosti (9,9 ur/dnevno), a bistveno manjšo stopnjo pojavnosti skeletno-mišičnih poškodb pri plemenu Hadza. Avtorji raziskave so izpostavili, da je razlog lahko način počitka plemena Hadza. Medtem ko večji del delovno aktivnih populacije v času počitka namenja sedenju na stolu, pleme lovcev-nabiralcev v odmorih kleči, je v položaju počepa ali pa vzravnano sedi na tleh, kar zahteva večjo mišično aktivnost.

Na podlagi napisanega je utemeljeno sklepati, da lahko redna gibalna vadba ter usmerjena krepitev mišic upogibalk in ledvenih iztegovalk trupa ter oblopaticnih mišic zmanjša posledice nelagodja v spodnjem delu hrbta in možnost pojava kronične BVK zaradi dolgotrajnega sedečega položaja. Cilj tega prispevka je pregledati literaturo in ugotoviti, kako raztezne in krepilne vaje ter tudi uporaba živčno-mišičnih električnih stimulatorjev (ŽMES) vplivajo na živčno-mišične in srčno-žilne dejavnike pri tistih posameznikih, ki znatni del dneva preživijo v sedečem položaju.

CILJI IN HIPOTEZE

Cilj tega znanstvenega prispevka je bil:

- pregledati literaturo in pojasniti, ali različne oblike gibalne vadbe vplivajo na manjšo stopnjo nelagodja v spodnjem delu hrbta ter BVK pri dlje časa trajajočem sedenju,
- ovrednotiti učinke gibalne vadbe in, glede na splošno sprejeto literaturo, opredeliti tip vadbe, ki se je izkazal za učinkovit.

Skladno z zastavljenima ciljema sta bili zasnovani naslednji hipotezi:

H 1 – S pregledom literature ugotavljamo, da bo gibalno vadbo v največji meri predstavljala vadba za moč.

H 2 – Vadba zmanjša nelagodje v spodnjem delu hrbta ter BVK pri dlje časa trajajočem sedenju.

METODE DELA

V analizo smo vključili raziskave, ki so proučevale učinek gibalne vadbe pri dolgotrajnem sedenju. Iskanje literature je potekalo na spletnih straneh Pubmed, Scopus in Google učenjak od 21. 8. do 29. 8. 2024. Ključne besede, ki so bile vnesene v iskalnik na omenjenih spletnih straneh, so bile: *prolonged sitting, back pain in exercise*. Merila za upoštevanje raziskav so bila naslednja: ustrezna tema raziskave in ustrezno število merjencev, ki so bili vključeni v raziskavo. Članki, ki so imeli majhno število merjencev (manj kot 10), so bili iz pregleda literature izločeni. Podrobnosti vključenih raziskav so opisane v Preglednici 2.

Preglednica 2

Pregled raziskav glede vpliva gibalne vadbe na nelagodja in BVK pri dlje časa trajajočem sedenju

Avtor	Podatki o merjenjih	Način obremenitve	Trajanje vadbe	Metoda merjenja vpliva vadbe	Ugotovitve in rezultati raziskave
Chatchawan idr., (2015)	71 merjencev (46 moških, 25 žensk), KS (brez vadbe) in ES (vadba).	Izvedba dveh dinamičnih kontrakcij (rotacija medenice navzven, aktivacija trebušnih mišic).	Tri meritve po dve uri (gledanje filma). Mišične kontrakcije so šestkrat v minuti, vsakih 20 minut.	Merjenje gibljivosti in ocena bolečine.	1. Izboljšanje gibljivosti ledvenega dela hrbtenice v ES in manjša gibljivost v KS. 2. Brez statistično značilnih razlik med skupinama pri stopnji BVK po dvournem sedenju.
Elliot idr., (2016)	90 merjencev, ki sedijo najmanj 4 ure dnevno, 5 dni v tednu. Razdelitev v ES in KS.	Uporaba vadbene žoge za sedenje.	Merjenci v ES so 8 tednov sedeli na vadbeni žogi 90 min/dan, 5 dni/teden. Merjenci v KS so sedeli na navadnem stolu.	Uporaba vprašalnika Oswestryjevega indeksa invalidnosti (OIN) in štirih testov moči in vzdržljivosti mišic trupa.	1. Brez statistično značilnih sprememb med ES in KS pri ocenjevanju stopnje invalidnosti (OIN). 2. Večja izometrična moč mišic upogibalk in odmikalk trupa merjencev v ES, ne pa tudi v KS. 3. Statistično značilna večja moč in vzdržljivost mišic upogibalk trupa v ES. 4. Sedenje na vadbeni žogi ni vplivalo na stanje BVK v 8-tedenskem obdobju vadbe.
Barone Gibbs idr., (2018)	27 merjencev z BVK, ki so v sedečem položaju več kot 20 ur/teden.	1. Stojече delo najmanj dve uri na dan. 2. 2- do 3-minutna hoja vsakih 30 minut	Raziskava je trajala šest mesecev.	Zapestnice, ki so beležile gibalno dejavnost merjencev.	Po šestih mesecih so merjenci zmanjšali BVK (za 50 %).
Park idr., (2018)	5364 merjencev, 1222 z BVK in 4142 brez BVK.	Presečna raziskava, analiza z multiplo logistično regresijo, uporaba mednarodnega vprašalnika o telesni dejavnosti (IPAQ). Ugotavljanje povezave med gibalno dejavnostjo in dolgotrajnim sedenjem ter BVK.			1. Sedeč položaj več kot 7 ur/dan je statistično značilno povezan z BVK. 2. Verjetnost pojava BVK se povečuje z dolžino trajanja v sedečem položaju. 3. Večja verjetnost BVK pri merjenjih, ki so manj gibalno dejavni, kot pri tistih, ki so bolj gibalno dejavni.

Avtor	Podatki o merjencih	Način obremenitve	Trajanje vadbe	Metoda merjenja vpliva vadbe	Ugotovitve in rezultati raziskave
Heneghan idr., (2018)	92 mladih odraslih merjencev (18 do 30 let), ki so bili razdeljeni v tri skupine: 1. skupina: 30 sedečih, 2. skupina: 32 aktivnih, 3. skupina: 30 manj aktivnih.	Vprašalnik, spremljanje telesnega gibanja: 1. skupina: sedeče delo > 7 ur/teeden; gib. dejavni < 150 min./teeden; 2. skupina: sedeče delo < 4 ure/teeden; gib. dejavni > 150 min./teeden; 3. skupina: sedeče delo: 2-7 ur/teeden; gib. dejavni < 150 min./teeden.	Enkratno vrednotenje anketnega vprašalnika treh skupin z različnimi vrednostmi tedenskega telesnega gibanja.	Meritve gibljivosti prsnega dela hrbtence s pomočjo digitalnega goniometra v položaju kleka s stopali pod telesom.	Statistično značilna razlika pri gibljivosti prsnega dela hrbtenice med 1. in 2 skupino ter med 2. in 3. skupino. Ugotovljena največja gibljivost pri aktivnih merjencih (2. skupina).
Kett idr., (2021)	15 merjencev (8 moških, 7 žensk).	ŽMES m. vzravnalke trupa (m. erector spinae).	Merjenci so sedeli 10 dni po 4,5 ure. Aplikacija ŽMES 5 minut in 15 minut odmora, skupaj 17 stimulacij.	Meritve zakrčenosti mišic in spremljanje položaja telesa.	Manjša zakrčenost mišic ledvenih iztegovalk trupa po 4,5-urnem sedenju (za 10,8 %).
Kallings idr., (2021)	44.978 merjencev (42 % žensk).	Spremljanje gibalne dejavnosti merjencev. Petletni presejalni pregled, samoporočanje bolečin v predelu hrbta in vratu, sedenja, prehrane, kajenja indeksa telesne mase in stresa.			V primerjavi z merjenci, ki so v službi sedeli ves čas, so tisti merjenci, ki so sedeli ≤ 75 % časa, imeli manjšo možnost (razmerje obetov – OR: 0,5-0,65) splošnega počutja. Merjenci, ki so sedeli med 25-75 % časa, pa so imeli tudi manjše možnosti (OR: 0,82-0,87) pojava BVK in bolečin v vratu.

Avtor	Podatki o merjenjih	Način obremenitve	Trajanje vadbe	Metoda merjenja vpliva vadbe	Ugotovitve in rezultati raziskave
Beladev in Masharawi (2011)	25 merjenk z BVK.	Merjenke so izvajale program 17 vaj, vsaka je imela 10 ponovitev. Vadba je potekala v sedečem položaju.	8 tednov po 45 minut.	Spremljanje BVK s pomočjo vizualne analogne skale (VAS) in vprašalnika RMQ. Ocenjevanje gibljivosti ledvenega dela hrbtenice.	1. Statistično značilno izboljšanje gibljivosti upogiba in iztega kolka. 2. Manjša stopnja bolečine po obdobju vadbe (manjše vrednosti VAS in večje vrednosti vprašalnika RMQ). 3. Visoka korelacija med VAS in vprašalnikom RMQ.
Saiklang idr., (2022)	30 merjencev (15 moških, 15 žensk) z BVK.	Vadba moči globokih mišic trupa (TrA in OI).	5 tednov, vadba vsak dan.	Spremljanje položaja telesa, intenzivnosti bolečine in mišične vzdržljivosti med sedenjem.	Vadba moči je vplivala na manjšo stopnjo BVK v mirovanju in položaja telesa med sedenjem. Ugotovljena večja vzdržljivost globokih mišic trupa (TrA in OI).
Galmés- Panadés in Vidal-Conti (2022)	849 učencev, starih od 10-12 let, z desetih osnovnih šol (5. in 6. razred).	Presečna raziskava, uporaba multivariatne linearne regresijske analize: 1. uporaba vprašalnika za določitev stopnje BVK, 2. uporaba vprašalnika telesne dejavnosti (PAQ-C), 3. določitev srčno-žilnih sposobnosti, hitrosti, agilnosti in moči (ALPHA test), 4. določitev gibljivosti mišic upogibalk kolena (sedeč položaj), 5. mišic trupa (upogib v trupu), 6. ledvenega dela hrbtenice (Biering-Sørensenov test).			Višje vrednosti srčno-žilne sposobnosti (VO2max) so povezane z manjšo stopnjo BVK. Manjša prevalenca BVK pri učencih, ki so bolj gibalno dejavni, imajo večje vrednosti VO2max in so bolj gibljivi.
Proskura idr., (2023)	60 merjenk z BVK s sedečo naravo dela. Razdelitev v ES in KS.	Vadba moči in gibljivosti.	3 mesece.	Spremljanje bolečine v hrbtu (VAS).	Statistično značilna razlika med ES in KS pri določanju stopnje bolečine.

Avtor	Podatki o merjenjih	Način obremenitve	Trajanje vadbe	Metoda merjenja vpliva vadbe	Ugotovitve in rezultati raziskave
Proskura idr., (2023)	60 merjenk z BVK s sedečo naravo dela. Razdelitev v ES in KS.	Vadba moči in gibljivosti.	3 mesece.	Spremljanje bolečine v hrbtu (VAS).	Statistično značilna razlika med ES in KS pri določanju stopnje bolečine.
Ľebek idr., (2024)	218 srednješolskih najstnikov, ki so dnevno sedeli vsaj 10 ur.	Splošna gibalna vadba (neopredeljeno), enkratni anketni vprašalnik.			Ugotovljena povezava med manjšo BVK in večjo stopnjo gibalnega udejstvovanja pri fantih. 10-urno sedenje ni vplivalo na BVK pri opazovanih merjenjih.
Sortino idr., (2024)	57 merjencev (31 moških, 26 žensk), razdelitev v dve skupini: 1. skupina z aktivnim odmorom (AO), 2. skupina brez aktivnega odmora (BAO).	Odmori vsakih 30 minut med 90-minutnim sedenjem: 1. raztezne vaje hrbtnih in vratnih mišic, 2. kretilne vaje mišic trupa, 3. hoja.	Enkratno spremljanje učinkov gibalne vadbe med 90-minutnim sedenjem. AO je vsakih 30 minut izvedla aktivni odmor, BAO samo sedenje.	Infrardeča termografija, spremljanje kožne temperature na začetku (T0) in na vsakih nadaljnjih 15 minut (T1, T2, T3, T4).	Kožna temperatura je bila pri obeh skupinah merjencev med T0 in T1 enaka, medtem ko je pri Δ_{t1-2} in Δ_{t1-3} prišlo do značilnih razlik v temperaturi kože, ki je bila pri AO značilno manjša. Na podlagi raziskave avtorji izpostavljajo pomen aktivnih odmorov v delovniku za izboljšanje zdravja delavcev.

Opomba. KS – kontrolna skupina, ES – eksperimentalna skupina

REZULTATI Z RAZPRAVO

V pregled literature je bilo vključenih 13 raziskav, ki so zadoščale začetnim kriterijem, ki so opisani v metodah dela. Največ raziskav je uporabilo metodo vzdržljivostne vadbe kot sredstva zmanjšanja BVK pri dolgotrajnem sedenju (pet raziskav). Štiri raziskave so uporabile vadbo moči, tri raziskave pa vadbo gibljivosti (Preglednica 3). Pri dveh raziskavah so avtorji kombinirali metode vadbe. Pri eni raziskavi so avtorji uporabili tako vadbo moči kot vadbo gibljivosti (Proskura idr., 2023), pri drugi pa kombinacijo vadbe moči, vzdržljivosti (hoja) in gibljivosti (Sortino idr., 2024). Glede na to, da je raziskava Ketta idr. (2021) z ŽMES obremenila živčno-mišični sistem merjencev skladno s principi vadbe vzdržljivosti (Filipovic idr., 2011), je bila tudi ta raziskava smatrana kot omenjena metoda. Podobno je bila definirana raziskava Elliota idr. (2016), kjer so raziskovalci spremljali vpliv sedenja na vadbeni žogi. Tri raziskave so kot metode spremljanja in obdelovanja podatkov uporabile anketni vprašalnik, kjer avtorji niso definirali vadbenih metod, temveč so samo spremljali vpliv količine gibalne dejavnosti merjencev z BVK pri dolgotrajnem sedenju. Na podlagi Preglednice 3 lahko ugotovimo, da so avtorji najbolj pogosto uporabili vzdržljivostno vadbo, zato hipoteze št. 1 (H 1) ne moremo potrditi.

Preglednica 3

Pregled metod vadbe, ki so jo avtorji uporabili v svojih raziskavah

METODA VADBE	ŠTEVILO RAZISKAV	VIRI
Vadba vzdržljivosti	5	Elliott idr., 2016; Barone Gibbs idr., 2018; Kett idr., 2021; Proskura idr., 2023; Sortino idr., 2024
Vadba moči	4	Chatchawan idr., 2015; Proskura idr., 2023; Saiklang idr., 2022; Sortino idr., 2024)
Vadba gibljivosti	3	Beladev in Masharawi, 2011; Heneghan idr., 2018; Sortino idr., 2024
Anketni vprašalnik	4	Kallings idr., 2021; Ľebek idr., 2024; Park idr., 2018; Galmés-Panadés in Vidal-Conti (2022)

Rezultati pregleda literature potrjujejo, da imajo vse tri oblike vadbe pozitivne učinke ne samo na BVK, temveč tudi na celotni živčno-mišični sistem. Avtorji raziskav tako ugotavljajo, da gibalna vadba zmanjša BVK (Barone Gibbs idr., 2018; Beladev in Masharawi, 2011; Kallings idr., 2021; Park idr., 2018; Proskura idr., 2023; Saiklang idr., 2022), izboljša gibljivost v ledvenem delu (Beladev in Masharawi, 2011; Chatchawan idr., 2015; Heneghan idr., 2018; Kett idr., 2021), poveča moč mišic trupa (Elliott idr., 2016) in izboljša prekrvavitev hrbtnega dela (Sortino idr., 2024) pri dolgotrajni sedeči drži.

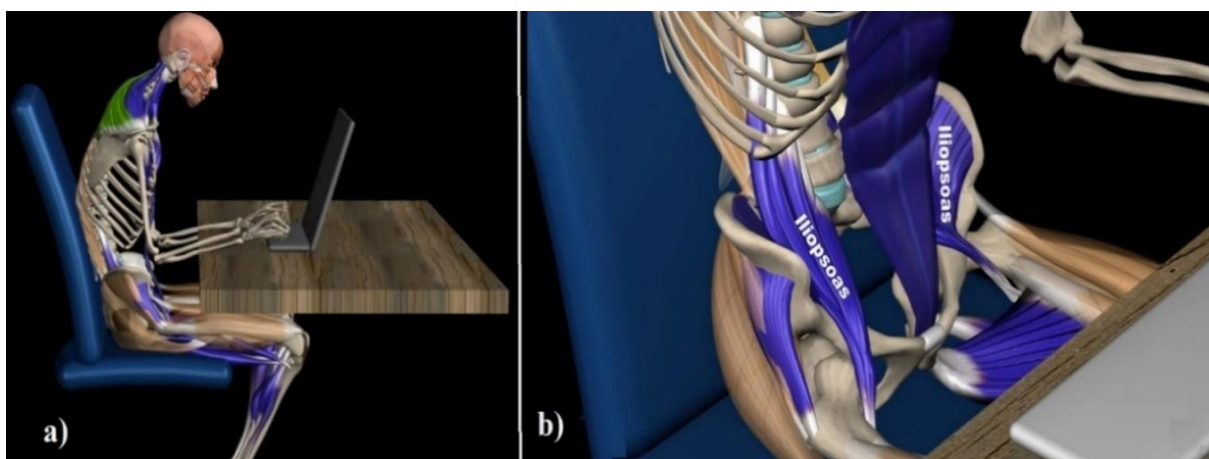
Rezultati raziskav Ľebeka (2024) in Heneghana idr. (2018) nakazujejo, da so BVK bolj pogoste pri dekletih kot pri fantih ter da vadba gibljivosti in večja stopnja gibalnega udejstvovanja zmanjšata možnost pojava BVK. Zadnji podatek je skladen z raziskavo Galmés-Panadés in Vidal-Conti (2022), ki sta z uporabo multivariatne linearne regresijske analize šestih različnih testov gibalnih sposobnosti ugotovila, da so srčno-žilne sposobnosti otrok, starih od 10 do 12 let, povezane s preprečevanjem pojava BVK. Zanimivo, raziskava Ľebeka in sodelavcev (2024) je nasprotno ugotovila, da dolgotrajno (več kot 10-urno) sedenje pri mlajših odraslih ni povezano s pojavom BVK.

Izsledki proučevanih raziskav so pomembni pri spodbujanju otrok in mladostnikov kot tudi učiteljev, da večji del svojega pouka ali predavanj namenijo gibalnim odmorom ali »gibalnim metodam poučevanja«. Čeprav v nasprotju z ugotovitvami Ľebeka idr. (2024) rezultati raziskav jasno nakažejo, da dlje časa trajajoče sedenje pri študentih, ki dolge ure preživijo v sedečem položaju, izrazito poveča možnost nastanka BVK (Alshehri idr., 2023; Jabeen idr., 2023; Taha idr., 2023). Podobno je tudi pri učiteljih. Rezultati raziskave Yue idr. (2012) so pokazali povezavo med dolgotrajnim sedenjem kitajskih učiteljev ter BVK, bolečino v vratu in v zadnjem delu ramenskega obroča.

Težava ni samo sedenje, temveč tudi položaj samega telesa. Položaj trupa je zleknjen zaradi nizke aktivnosti mišic trupa (IO in TrA) ter skrajšanih mišic upogibalk kolka in prsnih mišic (Slika 2), kar poveča možnost pojava BVK (Jung idr., 2020) zaradi povečanega pritiska na medvretenčne ploščice (Chatchawan idr., 2015).

Slika 2

Prikaz zakrčenih mišic upogibalk kolka v sedečem položaju



(Opomba. Povzeto in prirejeno po <https://www.youtube.com/watch?v=LIW0QrvO25U>)

Čeprav je v tem prispevku kot preučevan dejavnik izbrana BVK, je treba izpostaviti, da dolgotrajno sedenje negativno vpliva tudi na številne druge človeške organske sisteme. Poveča se možnost

metaboličnih in kroničnih srčno-žilnih bolezni (Hamilton idr., 2007), možnost pojava diabetesa tipa 2 (Dempsey idr., 2016), tveganje prezgodnje umrljivosti (Chau idr., 2013), prav tako pa vpliva na slabše kognitivne sposobnosti (Chandrasekaran idr., 2021). Čeprav raziskave izpostavljajo dolgotrajno sedenje kot enega izmed najpomembnejših dejavnikov, pa obširnejši sistematični pregledi člankov in metaanaliz na temo BVK niso enotni pri vprašanju, ali dolgotrajno sedenje kot samostojni dejavnik vpliva na pojav BVK (Baradaran Mahdavi idr., 2021) ali ne (Roffey idr., 2010). Po vsej verjetnosti gre za preplet nizke stopnje mišične aktivnosti, upočasnjene mišičnega metabolizma (Kell in Bhambhani, 2008) ter drugih dejavnikov.

Na podlagi pregledanih raziskav lahko ugotovimo, da je redna telesna dejavnost ključni del preprečitve pojava BVK, ki nastane zaradi dolgotrajne sedeče drža. Izmed 13 pregledanih raziskav jih je 10 spremljalo učinek vadbe na BVK pri dolgotrajnim sedenjem. Osem raziskav je ugotovilo, da aktivni odmori ali večja količina gibalne dejavnosti vplivajo na manjšo stopnjo bolečine ali možnost pojava BVK, medtem ko dve raziskavi glede učinka vadbe nista ugotovili statističnih razlik pri stopnji bolečine. Na podlagi napisanega lahko sprejmemo hipotezo št. 2 (H 2).

SKLEP

Pregled raziskav je pokazal, da gibanje pozitivno vpliva na odpravljanje BVK oziroma izbrana metoda vadbe izboljša posamezne gibalne sposobnosti, ki vplivajo na dolgotrajno sedenje. Pri sedeči drži je namreč pomemben tudi položaj telesa, primerna aktivnost mišic trupa ter izogibanje zleknjeni sedeči drži. Analiza pregleda raziskav sledi priporočilom slovenskih raziskovalcev s Fakultete za šport (Univerza v Ljubljani) na področju gibanja otrok in mladostnikov, ki v strokovnih izhodiščih predlagajo uvedbo aktivnih odmorov ter »gibalne metode poučevanja« (Jurak idr., 2019).

LITERATURA

- Alshehri, M. M., Alqhtani, A. M., Gharawi, S. H., Sharahily, R. A., Fathi, W. A., Alnamy, S. G., Alothman, S. A., Alshehri, Y. S., Alhowimel, A. S., Alqahtani, B. A. in Alenazi, A. M. (2023). Prevalence of lower back pain and its associations with lifestyle behaviors among college students in Saudi Arabia. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 646.
- Baradaran Mahdavi, S., Riahi, R., Vahdatpour, B. in Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 11(4), 393–410.
- Barone Gibbs, B., Hergenroeder, A. L., Perdomo, S. J., Kowalsky, R. J., Delitto, A. in Jakicic, J. M. (2018). Reducing sedentary behaviour to decrease chronic low back pain: the stand back randomised trial. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(5), 321–327.
- Beladev, N. in Masharawi, Y. (2011). The effect of group-exercising on females with non-specific chronic low back pain in a sitting position: A pilot study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 24(3), 181–188.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Chandrasekaran, B., Pesola, A. J., Rao, C. R. in Arumugam, A. (2021). Does breaking up prolonged sitting improve cognitive functions in sedentary adults? A mapping review and hypothesis formulation on the potential physiological mechanisms. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22(1), 274.
- Chatchawan, U., Jupamatangb, U., Chanchitc, S., Puntumetakul, R., Donpunha, W. in Yamauchi, J. (2015). Immediate effects of dynamic sitting exercise on the lower back mobility of sedentary young adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(11), 3359–3363.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., Bauman, A. E. in van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PloS One*, 8(11), e80000.
- Cho, M., Han, J. S., Kang, S., Ahn, C. H., Kim, D. H., Kim, C. H., Kim, K. T., Kim, A. R. in Hwang, J. M. (2023). Biomechanical Effects of Different Sitting Postures and Physiologic Movements on the Lumbar Spine: A Finite Element Study. *Bioengineering (Basel, Switzerland)*, 10(9).
- CPI, Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje. (2024). Programi srednjega poklicnega izobraževanja. <https://cpi.si/poklicno-izobrazevanje/izobrazevalni-programi/programi/spi/>
- Dempsey, P. C., Larsen, R. N., Sethi, P., Sacre, J. W., Straznicky, N. E., Cohen, N. D., Cerin, E., Lambert, G. W., Owen, N., Kingwell, B. A. in Dunstan, D. W. (2016). Benefits for Type 2 Diabetes

- of Interrupting Prolonged Sitting With Brief Bouts of Light Walking or Simple Resistance Activities. *Diabetes Care*, 39(6), 964–972.
- Dzakpasu, F. Q. S., Carver, A., Brakenridge, C. J., Cicuttini, F., Urquhart, D. M., Owen, N. in Dunstan, D. W. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 159.
- Elgaddal, N., Kramarow, E. A. in Reuben, C. (2022). Physical Activity Among Adults Aged 18 and Over: United States, 2020. *NCHS Data Brief*, 443, 1–8.
- Elliott, T. L. P., Marshall, K. S., Lake, D. A., Wofford, N. H. in Davies, G. J. (2016). The Effect of Sitting on Stability Balls on Nonspecific Lower Back Pain, Disability, and Core Endurance. *Spine*, 41(18), E1074–E1080.
- Filipovic, A., Kleinode, H., Dorman, U. in Meste, J. (2011). Electromyostimulation-a systematic review of the influence of training regimens and stimulation parameters on effectiveness in electromyostimulation training of selected strength parameters. *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 25, Issue 11, pp. 3218–3238).
- Galmés-Panadés, A. M. in Vidal-Conti, J. (2022). Association between Physical Fitness and Low Back Pain: The Pepe Cross-Sectional Study. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(9).
- Hamilton, M. T., Hamilton, D. G. in Zderic, T. W. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11), 2655–2667.
- Heneghan, N. R., Baker, G., Thomas, K., Falla, D. in Rushton, A. (2018). What is the effect of prolonged sitting and physical activity on thoracic spine mobility? An observational study of young adults in a UK university setting. *BMJ Open*, 8(5), e019371.
- Hodges, P. W. (1999). Is there a role for transversus abdominis in lumbo-pelvic stability? *Manual Therapy*, 4(2), 74–86.
- Hoy, D., Bain, C., Williams, G., March, L., Brooks, P., Blyth, F., Woolf, A., Vos, T. in Buchbinder, R. (2012). A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis and Rheumatism*, 64(6), 2028–2037.
- Hwang, C. L., Chen, S. H., Chou, C.-H., Grigoriadis, G., Liao, T. C., Fancher, I. S., Arena, R. in Phillips, S. A. (2022). The physiological benefits of sitting less and moving more: Opportunities for future research. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 73, 61–66.
- Jabeen, R., Unar, N., Shoaib Khan, D., Tunio, S. in Sabah, N. (2023). A Study On The Effects Of Students' Posture, Comfort And Health In Consequences Of Prolonged Sitting Among Senior Cambridge Students. *Journal of Positive School Psychology*, 7(5), 642–652.
- Jung, K. S., Jung, J. H. In, T. S. in Cho, H. Y. (2020). Effects of Prolonged Sitting with Slumped Posture on Trunk Muscular Fatigue in Adolescents with and without Chronic Lower Back Pain. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 57(1).

- Jurak, G., Starc, G. in Kovač, M. (2019). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Revija Šport*, 67(3/4), p28.
- Kallings, L. V., Blom, V., Ekblom, B., Holmlund, T., Eriksson, J. S., Andersson, G., Wallin, P. in Ekblom-Bak, E. (2021). Workplace sitting is associated with self-reported general health and back/neck pain: a cross-sectional analysis in 44,978 employees. *BMC Public Health*, 21(1), 875.
- Katz, J. N. (2006). Lumbar disc disorders and low-back pain: socioeconomic factors and consequences. *The Journal of Bone and Joint Surgery. American Volume*, 88 Suppl 2, 21–24.
- Kell, R. T. in Bhambhani, Y. (2008). Relationship between erector spinae muscle oxygenation via in vivo near infrared spectroscopy and static endurance time in healthy males. *European Journal of Applied Physiology*, 102(2), 243–250.
- Kett, A. R., Milani, T. L. in Sichtung, F. (2021). Sitting for Too Long, Moving Too Little: Regular Muscle Contractions Can Reduce Muscle Stiffness During Prolonged Periods of Chair-Sitting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 760533.
- Kett, A. R. in Sichtung, F. (2020). Sedentary behaviour at work increases muscle stiffness of the back: Why roller massage has potential as an active break intervention. *Applied Ergonomics*, 82, 102947.
- Kim, Y., Kang, H. W., Kim, S. H. in Park, K. N. (2021). Prolonged sitting-induced back pain influences abdominal muscle thickness in a sitting but not a supine position. *Scientific Reports*, 11(1), 16369.
- Korshøj, M., Jørgensen, M. B., Hallman, D. M., Lagersted-Olsen, J., Holtermann, A. in Gupta, N. (2018). Prolonged sitting at work is associated with a favorable time course of low-back pain among blue-collar workers: a prospective study in the DPhacto cohort. *Scandinavian Journal of Work, Environment in Health*, 44(5), 530–538.
- Łebek, E., Dąbek, J., Szynal, M. in Knapik, A. (2024). Frequency of back pain occurrence among high school youth including their physical activity. *Minerva Pediatrics*, 76(4), 487–497.
- Lis, A. M., Black, K. M., Korn, H. in Nordin, M. (2007). Association between sitting and occupational LBP. *European Spine Journal*, 16(2), 283–298.
- McGill, S. M., Hughson, R. L. in Parks, K. (2000). Lumbar erector spinae oxygenation during prolonged contractions: implications for prolonged work. *Ergonomics*, 43(4), 486–493.
- Nachemson, A. in Elfström, G. (1970). Intravital dynamic pressure measurements in lumbar discs. A study of common movements, maneuvers and exercises. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine. Supplement*, 1, 1–40.
- National Institute for Occupational Safety and Health | NIOSH. (1989). *Proposed National strategy for the prevention of musculoskeletal injuries*. US Department of Health and Human Services.
- Papageorgiou, A. C., Croft, P. R., Ferry, S., Jayson, M. I. in Silman, A. J. (1995). Estimating the prevalence of low back pain in the general population. Evidence from the South Manchester Back Pain Survey. *Spine*, 20(17), 1889–1894.
- Park, S. M., Kim, H. J., Jeong, H., Kim, H., Chang, B. S., Lee, C. K. in Yeom, J. S. (2018). Longer sitting time and low physical activity are closely associated with chronic low back pain in

- population over 50 years of age: a cross-sectional study using the sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *The Spine Journal : Official Journal of the North American Spine Society*, 18(11), 2051–2058.
- Prianggi, H., Prasetya, H. in Murti, B. (2021). Are Sitting Position and Working Duration Associated with Low Back Pain in Workers?: A Meta-Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 6(2), 211–221.
- Proskura, P., Rutkowska-Kucharska, A. in Sobera, M. (2023). Evaluation of the effects of a novel exercise program in the treatment of low back pain in women working in a seated position: A randomized trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 36(4), 845–859.
- Raichlen, D. A., Pontzer, H., Zderic, T. W., Harris, J. A., Mabulla, A. Z. P., Hamilton, M. T. in Wood, B. M. (2020). Sitting, squatting, and the evolutionary biology of human inactivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(13), 7115–7121.
- Rodden, J., Ortega, D. G. in Costa, P. B. (2024). Sitting Less, Recovering Faster: Investigating the Relationship between Daily Sitting Time and Muscle Recovery following Intense Exercise: A Pilot Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 24.
- Roffey, D. M., Wai, E. K., Bishop, P., Kwon, B. K. in Dagenais, S. (2010). Causal assessment of occupational sitting and low back pain: results of a systematic review. *The Spine Journal : Official Journal of the North American Spine Society*, 10(3), 252–261.
- Saiklang, P., Puntumetakul, R. in Chatprem, T. (2022). The Effect of Core Stabilization Exercise with the Abdominal Drawing-in Maneuver Technique on Stature Change during Prolonged Sitting in Sedentary Workers with Chronic Low Back Pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1904.
- Sortino, M., Trovato, B., Zanghi, M., Roggio, F. in Musumeci, G. (2024). Active Breaks Reduce Back Overload during Prolonged Sitting: Ergonomic Analysis with Infrared Thermography. *Journal of Clinical Medicine*, 13(11).
- Taha, Y. A., Al Swaidan, H. A., Alyami, H. S., Alwadany, M. M., Al-Swaidan, M. H., Alabbas, Y. H., Dhaen, H. M. in Faidhi, A. A. (2023). The Prevalence of Low Back Pain Among Medical Students: A Cross-Sectional Study From Saudi Arabia. *Cureus*, 15(5), e38997.
- Walsh, K., Cruddas, M. in Coggon, D. (1992). Low back pain in eight areas of Britain. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 46(3), 227–230.
- Waongenngarm, P., Rajaratnam, B. S. in Janwantanakul, P. (2015). Perceived body discomfort and trunk muscle activity in three prolonged sitting postures. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2183–2187.
- Wilke, H. J., Neef, P., Caimi, M., Hoogland, T. in Claes, L. E. (1999). New in vivo measurements of pressures in the intervertebral disc in daily life. *Spine*, 24(8), 755–762.
- Wong, A. Y. L., Chan, T. P. M., Chau, A. W. M., Tung Cheung, H., Kwan, K. C. K., Lam, A. K. H., Wong, P. Y. C. in De Carvalho, D. (2019). Do different sitting postures affect spinal biomechanics

of asymptomatic individuals? *Gait in Posture*, 67, 230–235.

- Young, D. R., Hivert, M.-F., Alhassan, S., Camhi, S. M., Ferguson, J. F., Katzmarzyk, P. T., Lewis, C. E., Owen, N., Perry, C. K., Siddique, J., Yong, C. M. v Physical Activity Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Clinical Cardiology; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Functional Genomics and Translational Biology; and Stroke Council. (2016). Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 134(13), e262-79.
- Yue, P., Liu, F. in Li, L. (2012). Neck/shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. *BMC Public Health*, 12, 789.

Avtor: dr. Rok Bavdek

Kontakt avtorja: rok.bavdek@gimkr.si

PRILOŽNOST ZA RAZISKOVANJE IN GIBANJE NAREDİ OTROKA SPRETNEGA

Petra Božičnik in Aleš Sila

OŠ Vižmarje Brod, Ljubljana

POVZETEK

Učitelji, ki se ukvarjamo s poučevanjem športa v nižjih razredih osnovne šole Vižmarje Brod, že leta opazamo strm upad temeljnih gibalnih spretnosti, s katerimi otroci prihajajo v prvi razred. V ta namen smo opravili raziskavo s pomočjo standardizirane sklopa merskih nalog MOBAK, da bi ugotovili dejansko stanje na tem področju in kako so se te spretnosti otrok izboljšale po osmih mesecih načrtno usmerjenih športnih dejavnosti pri pouku športa. Ugotovili smo, da je bilo začetno stanje slabo in da so prihajali otroci v prvi razred z zelo nizko ravno temeljnih gibalnih spretnosti, še posebej zaskrbljujoči pa sta bili področji ravnotežja in rokovanja s pripomočki. Ponovno preverjanje ob koncu leta je v povprečju pokazalo velik napredek, vendar se je v razvoju temeljnih gibalnih spretnosti pri najšibkejših še vedno kazal velik primanjkljaj.

Ključne besede: temeljne gibalne spretnosti, MOBAK, prvi razred, intervencija

UVOD

Učitelji in učiteljice prvih razredov že nekaj let opazujemo strm upad gibalne učinkovitosti pri najmlajših. Predvsem je skrb vzbujajoče dejstvo, da imajo otroci v prvem razredu velike težave pri nekaterih oblikah naravnih gibanj, ki so bile včasih samoumevne, saj so jih otroci pridobivali v vsakdanjem življenju. Naravne oblike gibanja, kot so plazenje, lazenje, plezanje, kotaljenje, gibanje naprej in nazaj, tako mnogim otrokom danes predstavljajo velik napor, kar pomeni, da imajo ti otroci zelo slabo razvite temeljne gibalne programe, ki jim ne omogočajo hitrega učenja novih gibalnih spretnosti, zaradi česar zaostajajo v gibalnem razvoju in učenju gibalnih spretnosti. Če bi subjektivno primerjali otroke pred dvajsetimi leti in danes, opazimo, da današnji v svojem gibalnem razvoju in usvojenih gibalnih programih v povprečju zaostajajo za leto ali celo dve, znanstveni dokazi z Japonske, ki spada med tehnološko najbolj razvite države, pa kažejo, da se ta manjko začenja kopičiti že v zgodnjem otroštvu,

saj je med letoma 1990 in 2010 zelo naraslo število japonskih otrok, pri katerih so se kazali očitni zaostanki v obladanju temeljnih gibalnih spretnosti, kot so sedenje, stanje in hoja (Yoshii idr., 2022).

OPREDELITEV PROBLEMA

Učiteljice prvih razredov, s katerimi delava, poročajo, da imajo otroci s slabše razvitimi temeljnimi gibalnimi spretnostmi težave tudi pri finih gibalnih spretnostih, kar se je pokazalo tudi v znanstvenih raziskavah povezanosti obeh oblik gibalnih spretnosti (Yakimishyn in Magill-Evans, 2002). Težave imajo s prijemom barvice, svinčnika, pri rokovanju s škarjami in drugimi učnimi pripomočki ter z natančnostjo pri delu, težave pa se kažejo tudi pri vsakdanjih opravilih, kot so zavezovanje vezalk, zapenjanje gumbov ali oblačenje.

Zaradi tega je na mestu poudarek, da otrok ne more biti uspešen pri razvoju finih gibalnih spretnosti, če nima dobro razvitih temeljnih gibalnih spretnosti, vprašanje pa je, ali imajo današnji otroci ob vstopu v osnovno šolo dovolj razvite temeljne gibalne spretnosti ali pa so imeli v predšolskem obdobju premalo možnosti njihovega razvoja.

CILJI IN HIPOTEZE

Odločili smo se, da v sodelovanju z dr. Gregorjem Starcem z Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport naredimo raziskavo intervencije prav na to temo. Zanimalo nas je, s kakšnim gibalnim predznanjem prihajajo otroci iz predšolskega okolja v prvi razred. Želeli smo analizirati vpliv športnega pedagoga/učitelja na razvoj in izboljšavo temeljnih gibalnih spretnosti učencev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Naša šola je namreč ena redkih, ki ima že vrsto let vpeljan pouk športa s športnim pedagogom že v drugem in tretjem razredu osnovne šole, kar nam je omogočilo spremljavo napredka po osmih mesecih pouka, usmerjenega v razvoj temeljnih gibalnih spretnosti. Osnovna delovna hipoteza je bila, da se bo raven temeljnih gibalnih spretnosti otrok v osmih mesecih bistveno izboljšala in da bodo vsi otroci dosegli raven, ki jim bo omogočala usvojitev gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki jih predvideva učni načrt.

METODOLOGIJA

Za določanje začetnega stanja in spremljave sprememb ravni temeljnih gibalnih spretnosti smo uporabili sklop osmih standardiziranih merskih nalog MOBAK (Herrmann in Seelig, 2014), ki jih otroci izvedejo,

naloge pa so glede na izvedbo točkovane. Začetno stanje smo določili z meritvami oktobra 2023, končno stanje pa maja 2024.

Prve štiri merske naloge so spretnostnega tipa in spadajo v sklop obvladovanje različnih pripomočkov (vodenje žoge z roko, ного, lovljenje teniške žogice in metanje žogice v cilj), druge štiri naloge pa spadajo v sklop obvladovanja telesa v prostoru. Učenci opravijo naloge različnih poskokov, prisunskih korakov, ravnotežja ter osnovnih gimnastičnih prvin.

Pojasniti je treba, da se vse naloge MOBAK nadgrajujejo po težavnosti skladno s starostjo otrok in predvidenim gibalnim napredkom. Tako so naloge v drugem in tretjem razredu nadgradnja nalog, ki jih otroci opravijo v prvem razredu.

Pri spretnostnih nalogah (Slika 1):

- otrok z razdalje 2 m poskuša zadeti tarčo z žogicami (velikost teniške žogice); 6 poskusov;
- učitelj z višine 2 m spusti žogico (velikost teniške žogice), otrok pa jo po odboju ujame; 6 poskusov;
- otrok vodi žogo (velikost žoge za odbojko) z roko v označenem hodniku 5 x 1 m; 2 poskusa;
- otrok vodi žogo (velikost žoge za odbojko) z ного v označenem hodniku 5 x 1 m; 2 poskusa.

Slika 1

Nalogi zadevanja cilja z žogico in lovljenje žogice po odboju (vir: osebni arhiv)



Slika 2

Nalogi izmeničnih sonožnih poskokov in hoje po gredi (vir: osebni arhiv)



Pri nalogah obvladovanja telesa (Slika 2) otrok:

- izvede preval naprej;
- hodi po gredi naprej in nazaj, pri čemer je središče gredi na odzivni deski;
- izvaja izmenične enonožne in sonožne poskoke med talnimi označbami;
- izvaja gibanje s prisunskimi koraki med dvema stožcema (razmik 3 m)

Ure športa smo morali prilagoditi in načrtovati dejavnosti od meseca oktobra tako, da so bile učne vsebine iz letne priprave na pouk prepletene z gibalnimi igrami, vajami, poligoni, igrami po postajah.

Dejavnosti so bile zelo različne. Nekatere ure športa so bile popolnoma strukturirane in vodene, druge so bile bolj proste in strukturirane tako, da so otroci sami ugotavljali, kako in čemu se posamezni športni pripomočki uporabljajo. Včasih so sami prišli do izjemno ustvarjalnih načinov uporabe žoge, stožcev, letvenikov in blazin. Tudi pri delu po postajah so včasih otroci sami določili nalogo, ki jo bodo s posameznimi pripomočki izvajali. Podana so bila le osnovna navodila. Otroci so na začetku imeli težave, saj takega načina dela niso bili vajeni. Z usvajanjem znanj in gibalnih spretnosti so njihove rešitve postajale vedno zahtevnejše, bolj zanimive in kompleksne.

Veliko nalog smo poskušali izvajati tudi v naravi, v bližnjem gozdičku, na travniku, vse z namenom in ciljem, da bi bile ure čim bolj sproščene in zabavne. Vse to je njihov gibalni razvoj in ljubezen do gibanja samo še pospeševal.

REZULTATI

Začetno stanje razvitosti temeljnih gibalnih spretnosti je bilo zaskrbljujoče. Na prvih meritvah oktobra so imeli otroci obilico težav že pri najosnovnejši nalogi – metu žogice v cilj. Z oddaljenosti dveh metrov je bilo treba šestkrat zapored zadeti notranjost gimnastičnega obroča, ki je bil na višini poldruga metra. Kar nekaj otrok ni imelo z metanjem žogice nobenih izkušenj. Njihovi meti so bili koordinacijsko nezadostni, smer pa popolnoma nenadzorovana. Prijem žogice je bil neustrezen, saj so jo prijemali popolnoma brez občutka. Met je moral biti izveden z zamahom iznad glave in tudi tu se je pojavila težava, saj je bila točka izpusta žogice vsakič drugje. To je povzročilo, da je bila smer meta vsakič drugačna in le redko je žogica pristala v cilju.

Pri drugi nalogi so otroci morali ujeti teniško žogico po enem odboju od tal. Učitelj je stal 1,5 metra od učenca in žogico vrgel tako, da se je pred učencem odbila približno 1,3 metra v višino. Otroci so morali žogico ujeti, preden se je ponovno odbila od tal. Nekateri so imeli tudi pri tej nalogi velike težave, predvsem pa je bila težava časovna točnost (kdaj nastaviti roke, da žogica pade vanje) ter koordinacija oko-roka. Mnogi otroci niso zmogli slediti hitrosti žogice po odboju. Tudi položaj rok pri ujemanju je nakazoval, da s teniškiimi žogicami še nikoli niso rokovali, si jih podajali ali jih lovili.

Preostali dve nalogi sta bili iz sklopa vodenja žoge z roko oziroma nogo. Prvošolčki so veliko bolje vodili žogo z nogo kot z roko. Tudi deklice so opravile vodenje žoge z nogo bolje kot z roko. Skrbi ugotovitev, da očitno tudi žoga kot igrača počasi izginja iz življenja najmlajših. Gibalni programi, ki so potrebni za obvladovanje žoge z roko in nogo, so bili namreč zelo okrnjeni.

Tudi pri obvladovanju lastnega telesa se je pokazalo kar nekaj težav. Naloga menjave sonožnih in enonožnih poskokov je otrokom predstavljala hud izziv, kar kaže na to, da so se igre, ki so se jih otroci včasih igrali zunaj na dvorišču, popolnoma izgubile. Igre, kot so »ristanc«, »zemljo krast«, »gumitvist«, so otrokom na nevsiljiv način bogatile gibalni razvoj, koordinacijo rok in nog, koordinacijo oko-roka in oko-noga, a so očitno izginile iz vsakdanjega življenja otrok.

Izkazalo se je, da je tudi ravnotežje zelo slabo razvito, posledično pa se pri otrocih pojavljajo strah pred višino, strah pred gibanjem nazaj, strah pred padcem s klopi in podobno. Hoja vzvratno po obrnjeni švedski klopi je bila od ravnotežnih nalog najtežja. Ko pa je postala švedska klop »gugalnica«, so se težave samo še stopnjevale. Opazili smo, da težav pri teh nalogah niso imeli tisti otroci, ki so v prostem

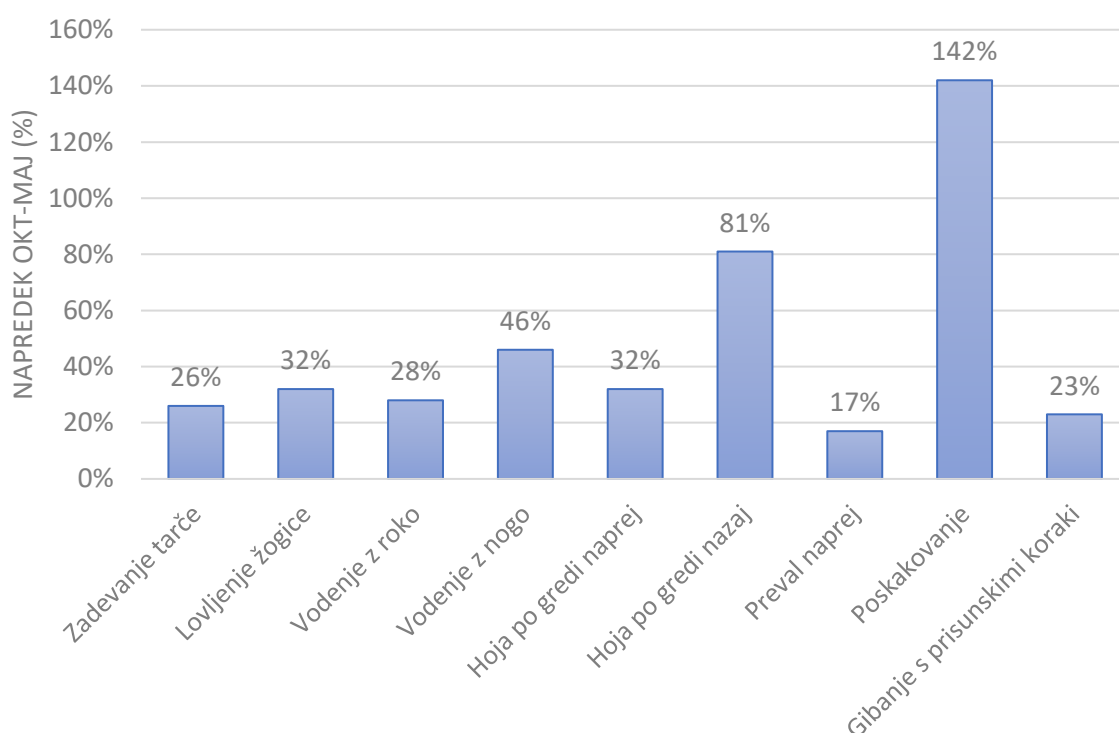
času obiskovali razne športne dejavnosti zunaj šole. Tisti otroci so imeli s hojo vzvratno in prisunskimi koraki veliko več izkušenj in so naloge opravili skoraj brez težav.

Ugotovili smo, da imajo otroci v veliki večini premalo gibalnih izkušenj. Vse te izkušnje bi morali pridobiti že v zgodnjem predšolskem obdobju. V šolo prihajajo brez teh spretnosti, kar jih ovira in upočasnjuje pri nadaljnjem razvoju in učenju. Učitelji opažamo, da moramo najosnovnejše gibalne spretnosti, kot so plazenje, lazenje, sonožni in enonožni poskoki, medvedja hoja, zajčji poskoki, otroke danes naučiti. Z vsemi temi spretnostmi so še nedolgo nazaj otroci prišli v prvi razred.

V mesecu juniju smo otroke ponovno testirali in rezultati so bili občutno boljši (Slika 3). Otroci so zelo napredovali in postajali v svojem gibanju vedno bolj suvereni in samozavestni. Naloge, s katerimi so imeli ob začetku šolskega leta težave, so ob koncu šolskega leta opravili brez večjih težav.

Slika 3

Napredek otrok v spretnostnih nalogah med oktobrom 2023 in majem 2024



Otroci so najbolj napredovali v nalogah poskakovanja in hoje po gredi nazaj, ki sta bili sicer najzahtevnejši nalogi; številni otroci na oktobrskih meritvah niso pri teh nalogah dosegli nobene točke. Najskromnejši napredek je bil pri prevalu naprej, a so tudi v tej nalogi v povprečju dosegli sedemnajstodstotni napredek. V ostalih merskih nalogah so dosegali več kot dvajsetodstotni napredek, verjetno pa je bil, zaradi priljubljenosti nogometa, napredek v vodenju žoge z nogo kar šestinštiridesetodstotni.

SKLEPI

Ugotovili smo, da otrok sicer lahko usvoji določene gibalne spretnosti, vendar potrebuje za to priložnost, čas in strokovno vodenje. Najbolj so napredovali otroci, ki so bili z gibalnega vidika na začetku leta popolnoma nebogljeni. Kljub vsem vajam, igram in strokovnemu vodstvu pa jim še vedno ni uspelo ujeti gibalno spretnjših otrok. To pomeni, da je treba otrokom že v zgodnjem otroštvu in predšolskem obdobju ponuditi možnosti, da se gibalno razvijajo. Otroka je treba pustiti in spodbujati, da pleza, skače, pade, se pobere, vozi kolo, plava, teče, se plazi, meče. Otrok, ki je gibalno spreten, tudi v novem okolju uspešno premaguje različne gibalne izzive. Tudi negativne izkušnje, ki jih otrok pridobi ob neuspešnem opravljanju določenih nalog, pomagajo pri njegovem razvoju. Otrok namreč tako dobi informacije, da je za uspeh pomemben trud. Če se otrok nauči soočiti s frustracijo neuspeha v zgodnjem obdobju, ki pa se jo da z vadbo premagati, se bo hitreje razvil v zdravo, samoaktualizirano osebnost.

Zanimiva je tudi korelacija med gibalno in učno uspešnimi učenci. Po pogovoru z učiteljicami smo ugotovili, da obstaja zelo velika povezanost med gibalnim in učnim uspehom. Učenci, ki so bili gibalno manj spretni, so bili običajno tudi učno manj uspešni.

Izkazalo se je, da je otrokom ob ustrezno vodeni strokovni vadbi in jasno zastavljenim ciljem uspelo izboljšati svoje gibalne spretnosti do te mere, da jim je ob koncu leta uspelo opraviti vse naloge brez večjih težav. Otroci, ki v mesecu oktobru niso bili sposobni voditi žoge z roko ali nogo, so ob koncu leta z veseljem že igrali nogomet ali košarko. Žoga jim ni predstavljala več nikakršnega izziva, ampak so jo vzljubili kot pomembno »igračo za prosti čas«.

Smiselno bi bilo, da pilotni projekt MOBAK postane temelj širše zastavljenega nacionalnega projekta Fakultete za šport na Univerzi v Ljubljani, ki že vrsto let opozarja na upad gibalne učinkovitosti, v našem primeru pa bomo raziskavo v sodelovanju s Fakulteto za šport izvajali še v naslednjih dveh letih. Projekt triletnega spremljanja otrokove gibalne učinkovitosti na naši šoli smo začeli s prvim sestankom v mesecu septembru 2023, prve meritve smo izvedli v začetku oktobra 2023, iste otroke pa nameravamo spremljati do konca prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. S pridobljenimi podatki bomo dobili vpogled v longitudinalni razvoj temeljnih gibalnih spretnosti in orientacijo glede tega, kako delo s športnim pedagogom v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju vpliva na razvoj temeljnih gibalnih spretnosti otrok.

Zahvala

Projekt sva zasnovala Petra Božičnik in Aleš Sila s pomočjo dr. Gregorja Starca s Fakultete za šport, dejavno pa so pomagali tudi ostali športni pedagogi in razredne učiteljice ter učitelji v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, saj bi bila sama izvedba brez njihove pomoči nemogoča.

LITERATURA

- Yoshii, K., Michihata, N., Hirasawa, K., Nagata, S. in Morisaki, N. (2022). Secular trends in early motor development between 1980 and 2010 in Japan. *Archives of Disease in Childhood*, 107(5), 468–473.
- Yakimishyn, J. E. in Magill-Evans, J. (2002). Comparisons among tools, surface orientation, and pencil grasp for children 23 months of age. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(5), 564–572.
- Herrmann, C. in Seelig, H. (2014). *MOBAK-I. Basic motor competencies in first grade*. Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel.

Avtorja: Petra Božičnik in Aleš Sila

Kontakt prve avtorice: p.bozicnik@gmail.com

ŠPORTNI DAN ZA 2. RAZRED – OPISNA ORIENTACIJA MED IGRALI V PARKU TIVOLI

Nevenka Dolenc

Osnovna šola Trnovo, Ljubljana; Čarobni svet, zasebni vrtec d.o.o., Kranj; Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

POVZETEK

V prispevku predstavljamo program športnega dne z opisno orientacijo za drugi razred osnovne šole. Septembra 2023 smo športni dan prvič izvedli na otroškem igrišču v parku Tivoli. S tem smo spodbujali delo po skupinah in gibanje na svežem zraku. Hkrati so se otroci lahko po končani orientacijski nalogi igrali na igralih in tako razvijali različne gibalne sposobnosti, z možnostjo medsebojnega komuniciranja pa so razvijali socialno-komunikacijske spretnosti.

Ključne besede: gibanje na svežem zraku, kreativno razmišljanje, orientacija, delo v skupinah, medsebojno sodelovanje, socialno komuniciranje

UVOD

Že nekaj let opazujemo, da so naši otroci manj spretni in gibalno manj sposobni (Jurak idr., 2022). Starši jih vozijo v šolo in na treninge z avtomobili, namesto da bi šli otroci peš, na avtobus ali s kolesom (Djurić idr., 2021). Naši otroci imajo večino popoldanskih dejavnosti kar v svojih osnovnih šolah, na našo mestno šolo pa prihajajo tudi učitelji iz glasbene šole. Zato se otrokom ni treba orientirati po mestu, posledično se tudi manj gibljejo. Zelene površine in javni odprti prostori po mestih so sicer skrbno načrtovani, vendar jih nikakor ni toliko, kot jih je na podeželju (Erjavec Šuklje idr., 2020). Posledica tega je, da imajo otroci tudi manj stika z naravo oziroma je preživljanje časa v naravi precej odvisno od načina življenja primarne družine (Zinicola, 2021).

Orientacija s pametnim telefonom in aplikacijo Google zemljevidi je postala nujen del splošne izobrazbe in te veščine se lahko nauči že vsak osnovnošolec (Bahar, 2020). Vendar ne smemo pozabiti, da uporaba

zemljevida v različnih aplikacijah porabi veliko energije na mobilnih napravah. In tukaj pridemo do vprašanja, kako se znajti in orientirati brez prenosnih naprav?

Prav zaradi tega smo se na Osnovni šoli Trnovo odločili, da postopoma vpeljemo orientacijske teke in orientacijske izzive kot vsebino na enem športnem dnevu v posameznem šolskem letu. Do sedaj smo izvedli orientacijski izziv, ki smo ga tudi sami pripravili, v parku Tivoli za 2. in 4. razred. Orientacijski tek na celotni predmetni stopnji pa organiziramo v Tivoliju s pomočjo zunanjega izvajalca. Lansko leto smo prvič izvedli orientacijo za druge razrede, zato v tem prispevku predstavljamo primer orientacije med otroškimi igrali v parku Tivoli. Zdelo se nam je pomembno, da so otroci na svežem zraku ter v varnem okolju, ki ga obkroža ograja okoli igral in ločuje od ostalega dela parka.

ORIENTACIJA NA ŠPORTNEM DNEVU

Športni dnevi

Za izvajanje programa osnovne šole so pomembni dnevi dejavnosti, ki so namenjeni vsem učencem in so v obveznem predmetniku osnovne šole v obsegu petnajstih dni. Posamezni dan se izvede v okviru petih pedagoških ur, kot delež posameznega sklopa dejavnosti kulturnih, naravoslovnih, športnih in tehniških dni (Koncept dnevov dejavnosti, b. d.). Osnovna šola mora izvesti pet športnih dni na oddelek v enem šolskem letu. Cilji so zagotavljanje potrebe po gibanju, spoznavanje novih športov in spoštovanje narave (Dnevi dejavnosti v osnovni šoli, 1998). Naša šola stoji blizu centra Ljubljane, zato smo se tudi odločili za orientacijo v parku Tivoli.

Orientacija

Orientacija je sposobnost gibanja po neznanem terenu. Obstaja več oblik orientacij. Kristan (1996) jih je razdelil v tri oblike: orientacijske igre, netekmovalno orientiranje v naravi in tekmovalno orientiranje v naravi.

Mi smo se osredotočili na opisno orientacijo v obliki orientiranja v naravi oziroma v našem primeru na otroškem igrišču. Poleg opisa poti in reševanja nalog smo izdelali preprost zemljevid za lažjo orientacijo otrok, zato učenci niso sledili samo opisanim navodilom na učnem listu. Pomembno pri orientaciji je tudi, da učiteljem damo jasna navodila ter vse rešitve, da lahko hitro pregledajo učne liste in razglasijo rezultate.

Orientacija v parku Tivoli – primer učnega lista

Učni listi so pripomoček pri učnem delu z otroki. Ob tem je treba vedeti, s katerim namenom jih uporabimo, zato jih prilagajamo potrebam otrok (Komočar, 2023). Naš učni list je napisan z velikimi tiskanimi črkami, ker vsi otroci še niso vešči branja z malimi tiskanimi črkami.

Kakšen dan pred športnim dnevom so razredne učiteljice oddelkov 2. razreda otroke razdelile v manjše skupine, ki so vključevale 4 ali 5 otrok. Vsak oddelek je bil razdeljen v pet skupin. Prva skupina posameznega oddelka je začela orientacijo takoj po časovnem razporedu, nato naslednja 5 minut kasneje. Ostale 4 skupine so med tem vpisale na učni list osnovne podatke in ime skupine, da so lažje počakale na začetek orientacije. Vsaka skupina otrok je sledila označbam s stožci. Vmes so bile postaje z navodili, kaj morajo opraviti (npr. računati, nekaj prerisati ...). Navodila so bila kratka in seveda napisana z velikimi tiskanimi črkami. Upoštevali smo, da je bil v vsaki skupini vsaj en boljši bralec.

Na dan športnega dne smo peljali v park vse tri oddelke drugošolcev. Za druge razrede, ne glede na število učencev v posameznem oddelku, priporočamo dva spremljevalca na en oddelek. Tako bo poskrbljeno za strokovno vodenje in varnost. Ko smo prišli peš do parka Tivoli, smo oddelke razdelili v tri skupine. Ena skupina je izvajala igre na travniku v parku, druga je uporabljala igrala na otroškem igrišču, tretja pa je imela orientacijo. Dejavnosti so bile omejene na 40 minut, da smo imeli vmes tudi čas za dopoldansko malico.

Če boste v prihodnje uporabili predstavljen učni list, je pomembno, da greste nekaj dni pred izvedbo pogledati pot orientacije, ker se lahko vsako leto kaj spremeni.

Sledi predstavljen učni list za otroke z opisano potjo. Vse slike v učnem listu so iz osebnega arhiva.

UČNI LIST ORIENTACIJE ZA 2. RAZRED

Slika 1

Učni list – 1. in 2. del

ORIENTACIJA ZA 2. RAZRED

VSE NALOGE SO NA OTROŠKEM IGRIŠČU.



PRAVILO: SKUPINA VES ČAS HODI SKUPAJ.

1

ŠTART: VSAK NAPIŠE SVOJE IME.

POIŠČI TOČKO 1.

1.




PREŠTEJ IN NAPIŠI ŠTEVILO KOLIČKOV OKOLI DREVEŠA.

ODGOVOR: _____

POIŠČI TOČKO 2.

2.



POIMENUJ PREDMET.

ODGOVOR: _____

2

Slika 2

Učni list – 3. in 4. del

POIŠČI TOČKO 3.

3.



NA KAJ TE SPOMINJA VISOKA ZGRADBA PRED TABO?

ODGOVOR: _____

POIŠČI TOČKO 4.

4.



KOLIKO OTROK SE MORA PRIJETI ZA ROKE, DA OBJAMETE DREVO?

ODGOVOR: _____

3

POIŠČI TOČKO 5.

5.




POIMENUJ LESENE ŽIVALI.

ODGOVOR: _____

PREŠTEJ IN NAPIŠI ŠTEVILO LESENIH ŽIVALI.

ODGOVOR: _____

POIŠČI TOČKO 6.

6.



PREPIŠI RAČUN IN IZRAČUNAJ.

+ =

POIŠČI TOČKO 7.

7.



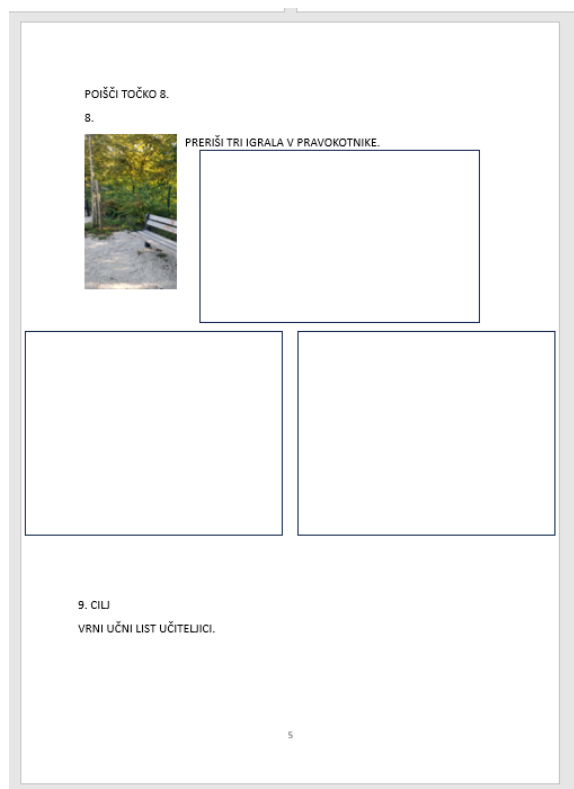
KATERA RASTLINA PLAVA NA VODI?

ODGOVOR: _____

4

Slika 3

Učni list – 5. del



Učni list je sestavljen iz zemljevida otroškega igrišča, fotografij z različnimi točkami, kratkimi navodili in zabavnimi nalogami. Naloge, ki so jih otroci morali reševati, so bile matematične narave, oblike timskega sodelovanja in opazovanja. Vanj so morali napisati odgovore ali kaj narisati.

SKLEP

Z organizacijo športnih dni v parku Tivoli smo se kot kolektiv že večkrat srečevali v obliki različnih iger na igriščih ali na travniku. Za nas je lokacija parka primerna, ker je oddaljena približno 30 minut hoje od šole. Tako časovno razdaljo zmorejo vsi učenci.

Pomembno pri organizaciji športnega dne je tudi časovno načrtovanje izvedbe, obveščanje vodstva, seznam otrok, operativni načrt in priprava, prva pomoč, spremljevalci, obveščanje otrok o pripomočkih, ki jih lahko prinesejo s seboj, ter prehrana otrok, ki smo jo izvedli kar v parku Tivoli. Zelo dobro se je izkazalo, da smo predali vsa navodila in rešitve učnih listov učiteljem. Da jih nismo preveč obremenjevali, so vse dobili po elektronski pošti, da so se lahko pripravili, na dan športnega dne pa smo jim gradiva predali tudi v tiskani obliki. Prav tako smo učiteljem nudili dodatno ustno razlago. Nad samo orientacijo so bili otroci navdušeni in jo nameravamo v prihodnosti še kdaj izpeljati.

LITERATURA

- Bahar I. (2020). *Orientacija s pomočjo pametnega telefona*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/05/06_IgorBahar.pdf
- Dnevi dejavnosti v osnovni šoli* (1998).
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf
- Erjavec Šuklje, I., Kozamernik, J., Balant, M. in Nikšič, M. (2020). *Zeleni sistem v mestih in naseljih (priročnik)*. Ministrstvo za okolje in prostor.
- Djurić, S., Jurak, G., Kovač, M., Leskošek, B., Radulović, A., Sember V., Sorić M. in Starc, G. (2021). Associations of mode and distance of commuting to school with cardiorespiratory fitness in Slovenian schoolchildren: a nationwide cross-sectional study. *BMC Public Health*.
<https://bmcpublikehealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10326-6>
- Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi*. Didakta. *Koncept dnevo dejavnosti* (b. d.).
<https://www.zrss.si/podrocja/osnovna-sola/koncepti/>
- Komočar, N. (2023) *Učni listi*. <https://socpedneja.wixsite.com/socpedneja/u%C4%8Dni-listi>
- Jurak, G., Leskošek, B., Radulović, A., Starc, G. in Blagus, R. (2022). Secular trends in physical fitness of Slovenian boys and girls aged 7 to 15 years from 1989 to 2019: a population-based study. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-14813-7>
- Zinicola, C. (2021). *Kako izvorna družina vpliva na naše nadaljnje življenje?*.
<https://si.aleteia.org/2021/10/13/kako-izvorna-druzina-vpliva-na-nase-nadaljnje-zivljenje>

Avtorica: Nevenka Dolenc

Kontakt avtorice: nevenka.dolenc@os-trnovo.si

SREDNJEŠOLSKÉ ŠPORTNE POVRŠINE KOT ŠPORTNI PARK ZA VSE GENERACIJE

Matej Juhart

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

POVZETEK

Prispevek prikazuje preoblikovanje srednješolskih športnih površin v športni park za vse generacije. Nadgradnja obstoječih zunanjih šolskih površin je bila nujna predvsem zaradi zagotavljanja varnosti dijakov in ostalih zunanjih uporabnikov, ki na lastno odgovornost uporabljajo športne površine. S prenovo obstoječih športnih površin smo želeli zagotoviti večjo varnost, hkrati pa smo povečali nabor športnih disciplin in tako razširili ponudbo športnih dejavnosti, ki so namenjene različnim generacijam. Aktiv športnih pedagogov na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik je v letih 2021–2023 sam zasnoval in zgradil igralnico na prostem za predšolske otroke, s tem pa smo postali edina srednja šola v Sloveniji z otroškim igriščem. Omenjena nadgradnja pomeni tudi veliko prednost pri izvajanju srednješolskega izobraževalnega programa, smer predšolska vzgoja.

Ključne besede: srednja šola, zunanje športne površine, medgeneracijsko sodelovanje, otroško igrišče, lesena plezala, naravno okolje

UVOD

V aktivu športnih pedagogov Gimnazije in srednje šole Rudolfa Maistra v Kamniku (GSŠRM) smo se odločili prenoviti šolske športne površine, da bi izboljšali pogoje za vadbo dijakov in drugih uporabnikov površin zunaj pouka in jim tako omogočili dejavnejši življenjski slog, ki v vseh pogledih pozitivno vpliva na zdravje (Batellino idr., 2011). Ob tem smo zaznali tudi dodatno smiselno prenovo, saj

- omogoča varnejšo vadbo dijakov;

- razširja nabor športnih dejavnosti (disciplin), s katerimi bi popestrili vadbo med urami športne vzgoje (ŠVZ);
- ustvarja medgeneracijski športni park, povezan z lokalno skupnostjo.

ZAČETNO STANJE

Na GSŠRM v Kamniku smo imeli do leta 2017 za izvedbo zunanjih športnih dejavnosti z dijaki na voljo:

- peščeno tekaško stezo, dolgo 275 m in široko 4 m;
- veliko asfaltno ploščad z dvema igriščema za košarko (4 koši);
- dve travnato-peščeni igrišči za odbojko (Slika 1).

Slika 1

Dve travnato-peščeni igrišči za odbojko (vir: osebni arhiv)



Na vseh omenjenih površinah smo se redno srečevali z različnimi odpadki (razbite steklenice, pasji in celo konjski iztrebki itd.) ter z uničevanjem peščene tekaške steze (vožnja z motorji in kolesi). Te težave so onemogočale varno uporabo igrišča tako za izvedbo rednih ur ŠVZ kot tudi za obiskovalce zunaj časa pouka.

PROJEKTNI KORAKI

V aktivu športnih pedagogov smo se ob podpori vodstva odločili za celostno prenovo zunanjih šolskih športnih površin. Želeli smo, da površine ostanejo odprte, dostopne in prilagojene različnim starostnim skupinam ter tako postanejo dragocen športni park za vse generacije, kakršnega kamniško okolje nujno potrebuje. Kot varuh šolskih športnih prostorov sem prevzel koordinacijo in organizacijo projekta.

V prvem koraku smo se osredotočili na povečanje varnosti z zmanjšanjem uničevanja in onesnaževanja površin.

Panelna ograja

Vse površine smo ogradili z dvometrsko panelno ograjo z odklenjenimi krožnimi vrati ter velikimi dvokrilnimi vrati, ki jih odklenemo v času ur ŠVZ za hitrejši dostop večjega števila udeležencev do športnih površin. Ob ograji smo posadili drevored lip, ki bo omogočal zeleno zvočno in senčno pregrado. Na ograjo smo pritrdili več informacijskih in opozorilnih tabel za informiranje in ozaveščanje uporabnikov.

S postavitvijo ograje se je zmanjšalo uničevanje in celo onesnaževanje šolskih športnih površin, ograja pa je bila večkrat poškodovana. Tako je bilo že treba zamenjati velik del ograje. Ker smo ugotovili, da je nekaterim zunanjim uporabnikom pot do »izgubljenih« žog skozi ena sama vrata velikokrat predolga, prav tako pa prvotna vrata niso preprečevala vsem uporabnikom, da ne bi na površine prihajali s kolesom ali motorjem, smo namestili še dodatna krožna vrata, s katerimi smo rešili omenjene težave.

Holmerjeva steza

Peščeno krožno tekaško stezo, široko štiri metre, smo na eni od ravnin zožili na 1,2 metra ter jo na celi dolžini (275m) spremenili v Holmerjevo stezo. Sprva smo pripravili 20-centimetrski izkop terena, uredili drenažo, pokrili z vodoprepustno ponjavo, posuli z mešanico peska in lesenih oblancev ter dokončno utrdili z valjanjem. Za Holmerjevo stezo smo se odločili zaradi njenih pozitivnih lastnosti, ki vključujejo (Sabati Šuster A., 2018):

- zmanjšanje obremenitve sklepov (absorpcija udarcev: mehka površina bolje absorbira udarce pri teku, kar zmanjšuje obremenitev sklepov, še posebej kolen, gležnjev in kolkov. To zmanjšuje tveganje za preobremenitvene poškodbe, kot so *plantarni fasciitis* ali *tendinitis*). Mehkejša podlaga je tako še posebej primerna za mlade, ki se še razvijajo, saj manj obremenjuje njihove še razvijajoče se sklepe in kosti.

- boljše okrevanje po poškodbah. Primerna je za rehabilitacijo. Zaradi zmanjšanega pritiska na sklepe in mišice je mehka tekaška steza primerna za tekače, ki se vračajo po poškodbi, saj omogoča vadbo brez pretiranega tveganja za ponovitev poškodbe.
- povečana varnost, saj je tveganje za padce manjše: Ob padcu mehkejša podlaga zmanjšuje resnost morebitnih poškodb.

Holmerjeva tekaška steza je zato odlična izbira za vsakogar, ki želi zmanjšati tveganje za poškodbe, uživati v bolj udobnem teku in ščititi izpostavljene sklepe. Primerna je tako za profesionalne kot rekreativne športnike, še posebej pa za mlade in starejše, ki potrebujejo dodatno zaščito pred preobremenitvami (Slika 2).

Stari del utrjene peščene steze (širina 4 m) v razdalji 80 m še naprej uporabljamo za testiranje teka na 60 m ter kot zaletišče za skok v daljino. Holmerjevo stezo pa uporabljamo za testiranje teka na 600 m ter daljše teke v pogovornem tempu.

Poleg igrišč za košarko smo dodali dva večja koša za smeti in pitnik za vodo, kar omogoča primerno nadomestitev tekočine med vadbo in večjo higieno.

Namizni tenis in tartanska ploščad za vaje in badminton

Leta 2022 smo dodali dve betonski zunanji mizi za namizni tenis na utrjeni podlagi (Slika 2) ter tartansko ploščad v velikosti 12 x 24 m za aerobiko in druge skupinske vadbе ter igro badmintona (Slika 3). To je zelo popestrilo dijaško izbiro športnih dejavnosti.

Slika 2

Dve mizi za namizni tenis, Holmerjeva steza učilnica na prostem in v ozadju dvojno košarkarsko igrišče (vir: osebni arhiv)



Slika 3

Tartanska ploščad za vaje, igro badmintona ter razne dejavnosti, ki se izvajajo na tleh (vir: osebni arhiv)



Otroško igrišče

Popoldanski uporabniki športnih površin so bili tudi starši z najmlajšimi otroki. Ti so se pogosto igrali s peskom na tekaški stezi, za seboj pa na stezi in igriščih puščali jame, »potičke« ipd., kar je onemogočalo varno vadbo vseh uporabnikov športnih terenov. Hkrati je otroško igrišče namenjeno tudi dijakom programa predšolska vzgoja.

Težave smo se lotili z izdelavo otroškega igrišča v kotu športnega parka. Tako smo odmaknili majhne otroke s površin, kjer se s športom ukvarjajo starejši, in s tem povečali varnost vseh udeležencev.

Otroško igrišče smo izdelali sami v letih 2022–2023. Leseno otroško igrišče je bilo zasnovano z mislijo na varnost, zato so vsi elementi trdno nameščeni in zaščiteni, da preprečijo poškodbe (Varno otroško igrišče, 2008).

Igrišče obsega:

- tobogan, speljan v jamo z mivko za skok v daljino, združen s poševno plezalno steno z različnimi oprimki ter vrvjo (Slika 4);
- senzorno pot z devetimi postajami (različne podlage: kamenje, storži, mivka, lesni oblanci itd.) (Slika 5);
- gugalnice, na kovinskem ogrodju pritrjeno gugalnico za najmlajše (s sedežem košaro) ter klasično gugalnico (Slika 6);
- vrv, napeto med dvema drevesoma (t. i. slackline) z dodatno vrvjo za oprijem (Slika 7);
- lesen plezalni stolp v obliki skulpture z mostovi, leseno piramido ... Lesena dvignjena struktura, narejena iz debel, ki omogoča raznoliko vadbo, je osrednji del otroškega igrišča. Morebitne padce ublaži nasut rečni prod (Slika 8).

Slika 4

Tobogan s poševno plezalno steno (vir: osebni arhiv)



Slika 5

Senzorna pot (vir: osebni arhiv)



Slika 6

Dvojna gugalnica (vir: osebni arhiv)



Slika 7

Ravnotežni trak za hojo (vir: osebni arhiv)



Slika 8

Lesen plezalni stolp v obliki skulpture z mostovi in lesena piramida (vir: osebni arhiv)



Vsa lesena igrala so bila zasnovana z željo, da ponudijo več kot le telesno vadbo in pomagajo pri razvoju številnih pomembnih veščin, ki koristijo otrokom na mnogih področjih njihovega življenja. Plezalni stolp, mostovi, prepreke, hoja po vrvi ipd. so zelo koristni za otroški razvoj in igro zaradi več razlogov:

- **Telesna dejavnost in razvoj gibalnih sposobnosti:** plezanje po stolpih krepi otrokovo telesno moč, izboljšuje koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Otroci med plezanjem uporabljajo različne mišične skupine, kar spodbuja celostni telesni razvoj (Pistotnik idr., 2002).

- **Razvijanje samozavesti in poguma:** ko otroci premagujejo izzive, kot je vzpon na plezalni stolp, pridobijo občutek dosežka in samozavesti. S ponavljanjem in učenjem novih veščin se postopoma naučijo premagovati strahove in tvegati v varnem okolju (Pistotnik idr., 2002).
- **Spodbujanje domišljije in ustvarjalnosti:** plezalni stolpi so pogosto zasnovani tako, da spodbujajo domišljijško igro. Otroci si lahko predstavljajo, da so na grajskem stolpu, piratski ladji ali v drevesni hišici, kar bogati njihovo igro in krepi ustvarjalno mišljenje.
- **Socialne veščine in sodelovanje:** plezalni stolpi so priljubljeni med otroki različnih starosti in omogočajo skupinsko igro. Otroci se učijo sodelovanja, deljenja, dogovarjanja in reševanja problemov, kar prispeva k razvoju njihovih socialnih veščin.
- **Razvoj prostorske orientacije:** med plezanjem se otroci naučijo ocenjevati razdalje, višine in svoj položaj v prostoru. To krepi njihovo prostorsko zaznavo in orientacijo, kar je pomembno za nadaljnji razvoj.
- **Povezava z naravo:** lesena igrala pogosto ustvarijo občutek bližine z naravo. Igra na takšnih igralih otrokom omogoča, da se povežejo z naravnim okoljem, kar prispeva k njihovi umirjenosti in dobremu počutju.
- **Spodbujanje vztrajnosti in potrpežljivosti:** plezalni stolpi so lahko izziv, ki zahteva več poskusov, preden otroci uspešno pridejo na vrh. S tem se učijo vztrajnosti, potrpežljivosti in premagovanja frustracij.

Zaradi vseh teh prednosti so plezalni stolpi odlično orodje za celosten razvoj otrok, saj v enem samem igralnem elementu združujejo telesno dejavnost, učenje in igro.

Poleg otroškega igrišča smo v senci dreves postavili tri klopi za počitek in dva koša za smeti.

Učilnica na prostem

Za uvodne in zaključne dele ur ŠVZ smo uredili dve učilnici na prostem, ki sta vsaka na svojem delu parka, da se dijaki ne motijo, hkrati pa učilnici na prostem omogočata tudi vsem drugim profesorjem popestritev rednih ur pouka s poučevanjem na svežem zraku. Obe učilnici sta zasnovani za skupinsko delo oddelka in tako, da bosta, ko drevesa dovolj zrastejo, v senci. V času zunaj pouka pa klopi služijo kot prostor za druženje.

Slika 9

Učilnica na prostem 1 (vir: osebni arhiv)



Slika 10

Učilnica na prostem 2 (vir: osebni arhiv)



SKLEP

Skozi leto zaznavamo, da je zunaj časa rednega pouka športni park dobro obiskan. Še posebej navdušujoče je opazovati večje število družin, ki so dejavne med vikendi in počitnicami, kar resnično krepi lokalno skupnost. Športni park uporablja:

- 900 dijakov in dijakinj v času rednega šolskega pouka in gibalnih odmorov;
- predšolski otroci iz bližnjih vrtcev;
- osnovna šola za meritve športno-vzgojnega kartona ter različne igre;
- Zdravstveni dom Julija Polca za testiranja in vodeno vadbo v njihovi organizaciji;
- različna kamniška športna društva za športne dejavnosti (košarka, kotalkanje, dejavne počitnice, tekači, starejši občani ...);
- starši z otroki vseh starosti;
- posamezniki za individualno rekreacijo.

Iz našega primera torej lahko izpeljemo, da lahko srednješolske športne površine, če so odprte za javnost in prilagojene različnim starostnim skupinam, postanejo izjemno dragoceni športni parki za vse generacije. V nadaljevanju navajam nekaj ključnih vidikov in prednosti takega pristopa.

- **Spodbujanje medgeneracijske povezanosti; vključenost vseh starostnih skupin:** športni park, ki ga uporabljajo otroci, mladostniki, odrasli in starejši, spodbuja medgeneracijsko povezovanje. Skupno ukvarjanje s športom krepi občutek skupnosti, omogoča izmenjavo izkušenj in znanj ter ustvarja prostor za medsebojno učenje in sodelovanje, hkrati tudi zmanjšuje uničevanje zaradi objestnosti ipd.

- **Modeliranje pozitivnega vedenja; starejši otroci:** ko se starejši otroci igrajo ali sodelujejo z mlajšimi, imajo priložnost, da prevzamejo vlogo mentorjev. S svojim vedenjem postavljajo pozitiven zgled, kar pomaga mlajšim otrokom pri učenju socialnih veščin, vljudnosti in odgovornosti. Prav tako je z **odraslimi:** ko so vključeni v igro ali interakcijo, lahko neposredno vodijo in usmerjajo otroke k pravilnemu vedenju, spodbujajo sodelovanje in reševanje konfliktov na miren način.
- **Učinkovita uporaba virov; izraba obstoječe infrastrukture:** športne površine srednjih šol so pogosto dobro vzdrževane in opremljene. Njihova uporaba zunaj šolskega časa za širšo javnost je učinkovit način za maksimalno izrabo teh virov in zagotavljanje dostopa do kakovostnih športnih površin za celotno skupnost.
- **Spodbujanje zdravega življenjskega sloga v vseh starostnih obdobjih.**
- **Dostopnost športnih dejavnosti:** Če so takšne športne površine odprte za vse generacije, to spodbuja večje število ljudi k telesni dejavnosti. Mladi, odrasli in starejši imajo možnost, da sodelujejo v različnih športnih dejavnostih, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje (Biddle idr., 2012).
- **Pester nabor športnih dejavnosti:** park lahko ponuja različne športne površine, kot so igrišča za košarko, nogomet, odbojko, namizni tenis, badminton, tekaška steza in otroška igrišča, kar omogoča, da vsak najde dejavnost, ki mu ustreza.
- **Varna in nadzorovana okolja za mlade.**
- **Finančna vzdržnost in razvoj infrastrukture; skupna odgovornost:** če športne površine uporablja širša skupnost, se pogosto poveča tudi občutek skupne odgovornosti za vzdrževanje in izboljšanje teh površin. Zato upamo na partnerstvo z lokalno skupnostjo, ki bi prispevala pri financiranju in razvoju infrastrukture (do sedaj je lokalna skupnost sofinancirala menjava štirih košev z manj kot 30-odstotnim deležem).

Tako lahko srednješolske športne površine, če so pravilno upravljane in odprte za širšo javnost, postanejo dragocen vir za celotno skupnost, ki spodbuja zdrav način življenja, povezuje različne generacije in krepi socialno tkivo lokalnega okolja. Interakcija med različnimi starostnimi skupinami na šolskem igrišču prinaša številne koristi, ki prispevajo k celostnemu razvoju otrok, gradnji skupnosti in krepitvi pozitivnih medosebnih odnosov.

V načrtu za dejavnosti vseh generacij je postavitev fitnesa na prostem, ki dodatno privabi in motivira starejše generacije, da se tako lahko dejavno vključijo v športni park in pridajo k dodatnim vrednostim in varnosti. Vse to bi prispevalo k socialni koheziji in zmanjšalo občutek osamljenosti, zlasti pri starejših.

Pridobili smo športni park, ki profesorjem ŠVZ nudi pestro izbiro dejavnosti za izvedbo rednega programa, dijakom pa omogoča motivacijsko in kakovostno športno dejavnost. Hkrati pa smo pridobili prostor, ki je odprt za vse generacije, namenjen druženju, srečevanju, sklepanju prijateljstev in sodelovanju v skupinskih dejavnostih.

Vzdrževanje in dograjevanje športnega objekta zahteva tudi visoka finančna sredstva. Ker je lastnik objekta Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in ne občina, je tako zaželeno (finančno) sodelovanje z lokalno skupnostjo precej oteženo. Toda to nas lahko le motivira za nadaljnje delo in iskanje novih rešitev.

Za zaključek lahko povzamem, da se je ideja športnega parka za vse generacije pokazala kot prava smer pri zagotavljanju kakovostnejših pogojev za delo z dijaki, pa tudi za vse druge zunanje uporabnike.

LITERATURA

- Batellino T., Bratina N., Hadžić V., Pistotnik B., Pori M., Šajber D., Žvan M., Škof B., Jurak G., Kovač M. in Dervišević E. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. *Zdravniški Vestnik*, 80(12), 885–896.
https://www.academia.edu/1582648/Slovenian_guidelines_for_physical_activity_in_children_and_adolescents_in_the_age_group_2_18_years.
- Biddle S. J. H., Brehm W., Verheijden M.V. in Hopman-Rock, M. (2012). Population physical activity behaviour change: A review for the European College of Sport Science. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 367–383.
- Pistotnik B., Pinter S. in Dolenc M., (2002). *Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sabati Šuster A. (2018). Kamnik bo dobil Holmerjevo tekaško stezo. *Kamnik info*:
<https://www.kamnik.info/kamnik-bo-dobil-holmerjevo-tekasko-stezo/>
- Varno otroško igrišče; Priročnik za skrbnike in lastnike otroških igrišč* (2008).
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/5621568b4b/Varno_igrisce_publikacija.pdf

Avtor: Matej Juhart

Kontakt avtorja: matej.juhart1@gmail.com

PREDSTAVITEV ŠPORTA NA ŠOLI – PRIREDITEV ŠPORTNI BORČI NA OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Boštjan Kamenšek

OŠ borcev za severno mejo Maribor

POVZETEK

OŠ borcev za severno mejo Maribor vsako leto v juniju ob koncu šolskega leta organizira prireditev z imenom Športni Borči. Dogodek vključuje predstavitev različnih športnih rezultatov in dejavnosti, v katerih skozi celotno šolsko leto sodelujejo učenci šole, ter slavnostno podelitev nagrad najboljšim športnicam in športnikom šole v različnih kategorijah. Prireditev, na kateri so prisotni vsi učenci in delavci šole, je skozi leta postala pomemben del šolskega dogajanja ob koncu šolskega leta. Predvsem pa ima pomemben vpliv na motiviranje in spodbujanje zdravih življenjskih navad ter športa med učenkami in učenci.

Ključne besede: šolski šport, športne prireditve, osnovna šola, Športni Borči, maskota

UVOD

»Ustvarjanje pogojev za kakovostno preživljanje prostega časa mladih s športom je ena pomembnejših nalog države in vseh, ki delamo z mladimi. Osnovni cilj ponujenih nacionalnih športnih programov Športa mladih je množično sodelovanje mladih v programih, ne glede na njihova različna znanja in sposobnosti, programi se odvijajo kot del razširjenega programa šol. Z njimi uresničujemo različne cilje prostočasne športne vzgoje otrok in mladine, kot so razvijanje gibalnih sposobnosti, pridobivanje temeljnih športnih znanj, motiviranje za šport, spoštovanje ferpleja, spodbujanja, medsebojnega sodelovanja itd.« (Reberšak Cizelj idr., 2023, str. 8).

Na OŠ borcev za severno mejo Maribor se tega zavedamo, zato med drugimi dejavnostmi vsako leto organiziramo prireditev Športni Borči. Prireditev poteka v mesecu juniju ob koncu šolskega leta in se vedno znova izkaže za uspešen dogodek z visoko udeležbo in zanimanjem učencev, učiteljev ter šolskega osebja.

Prireditiv je nastala pred več kot desetimi leti z namenom predstavitve vseh dejavnosti, rezultatov in uspehov pri predmetu šport. Naša šola je bila zelo dejavna in uspešna na področju športa, vendar smo imeli občutek, da teža in pomen teh uspehov nista dosegla vseh učencev in zaposlenih na šoli, kar se je kazalo v nezadovoljstvu marsikaterega od njih. Ideja je bila, da predstavimo področje športa na šoli na prireditvi ob koncu šolskega leta, ko je v šolski avli veliko prireditiv in je vse pripravljeno za izvedbo takšnega dogodka. Največji motiv za izvedbo prireditve pri športnem pedagogu, ki prireditiv pripravlja, je skladno s splošnimi izhodišči in cilji učnega načrta predstaviti velik pomen, ki ga ima šolska športna vzgoja za biopsihosocialni razvoj mladega človeka (Kovač idr., 2011).

Predstavitev športnih dejavnosti in rezultatov na šoli je imela več ciljev, predvsem motivirati tako učence kot učitelje, da tovrstne dejavnosti spodbujajo in se v njih vključujejo.

»Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost učencev. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Učitelj upošteva načelo, da ob posamezniku primerni vadbi napredujejo vsi učenci.« (Kovač idr., 2011, str. 45).

Maks Tušak in Matej Tušak (1997) poudarjata, da ima motivacija v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo. Prav tako razložita, da se motivacija za gibanje med ljudmi razlikuje in da v športu najdemo motive, ki imajo izvor tako zunaj kot znotraj posameznika. Učencem veliko pomenijo nagrade, priznanja in pohvale. Tako omenjena avtorja izpostavljata pomen zunanje motivacije, ki se kaže v nagradah, denarju in tudi praktičnih darilih, medtem ko se pri notranjih izvorih kaže potreba po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti. Predstavita razlike v motivaciji deklet in fantov, hkrati pa izpostavita, da je motivacija odvisna tudi od starosti in trajanja ukvarjanja s športom. Dekleta tako na pot vlečejo drugi motivi kot fante, izkušeni športniki so pogosto bolj motivirani od začetnikov, otroci so običajno bolj motivirani od najstnikov (Maks Tušak in Matej Tušak, 1997).

Vse te razlage motivacije natančno opredeljujejo namen in način izvedbe prireditve Športni Borči. Prireditiv je postala najbolj priljubljen dogodek na šoli ob koncu šolskega leta in vsak učenec si je želel na tak ali drugačen način sodelovati na njem.

Bird in Reynolds (2002) sta predstavila enega najboljših načinov, da se motiviramo in ostanemo motivirani. Ob tem sta poudarila pomen postavljanja ciljev. Veliko učencev si je zadalo cilj, da v naslednjem šolskem letu še bolj vestno sodelujejo pri športnih dejavnostih na šoli, da bo njihov trud nagrajen in prepoznan prav na prireditvi Športni Borči.

KDO JE ŠPORTNI BORČI

Športni Borči je maskota šole na športnem področju (OŠ borcev za severno mejo Maribor, b. d. a). Ideja o maskoti in njenem izgledu je nastala hkrati z idejo o prireditvi Športni Borči. Športni Borči je visok, preklast, rahlo neroden najstnik z razmršenimi lasmi, ki ima neizmerno rad šport (Slika 1). Osnova za ime Športni Borči je nastala na podlagi znanega risanega junaka po imenu Sport Billy.

Kmalu je Športni Borči postal zelo priljubljen in učenci so ga vzeli za svojega. Vsako leto si kar nekaj učencev želi biti v vlogi maskote na prireditvi Športni Borči. Tisti učenci, ki so izbrani za to nalogo, s ponosom opravljajo vlogo Športnega Borčija. Brez maskote ni prireditve Športni Borči.

Slika 1

Maskota Športni Borči (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



PRIREDITEV ŠPORTNI BORČI

Organizacija prireditve

Prireditev pripravljamo vse leto z zbiranjem gradiva (rezultati, slike, filmi ...). V ta namen imamo na šoli izdelan pravilnik tekmovanja za najboljšega športnika oziroma športnico razreda in šole ter najboljši športni oddelek šole (OŠ borcev za severno mejo Maribor, b. d. b).

Zaključni del organizacije se začne približno mesec pred prireditvijo, ko naredimo izbor slikovnega gradiva, zberemo nagrajence skladno s pravilnikom, pripravimo *PowerPoint* predstavitev, s pomočjo programov za urejanje filmov naredimo predstaviteni film, ki ga predvajamo na prireditvi. Izjemnega pomena je tudi izbor glasbe, ki jo vključimo v izvedbo prireditve. Vso glasbo s kanala YouTube

prenesemo in s pretvornikom pretvorimo iz mp4 v mp3 ali kakšen drug format, da jo lahko predvajamo na prireditvi. Izberemo učence, ki bodo nastopali v kulturno-umetniškem delu prireditve.

Pri organizaciji in izvedbi športni pedagog, idejni vodja prireditve, sodeluje z dvema do tremi sodelavci, ki skrbijo za predvajanje glasbe in za pravočasno prestavljanje diapozitivov v *PowerPoint* predstavitvi. Nagrade in priznanja podeljujejo športni pedagogi, Športni Borči, ravnateljica ali posebni gost prireditve, če je prisoten. Prireditev vodi športni pedagog (Slika 2).

Z izbranimi učenci se dogovorim, da na dan prireditve pomagajo pri pripravi prireditvenega prostora (Slika 3).

Slika 2

Športni pedagog – voditelj prireditve

(vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Slika 3

Prireditveni prostor Športni Borči (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Izvedba prireditve

Prireditev se začne z udarno, energično glasbo, ob kateri na oder priskačejo učenci, ki obvladajo gimnastične prvine na mali prožni ponjavi. Ob koncu se jim pridruži športni pedagog kot voditelj in sledi bučen aplavz. Po pozdravnem nagovoru in zahvali vsem, ki so pripomogli k uspešnim športnim dogodkom v preteklem šolskem letu, se zasliši himna Športni Borči in na odru se voditelju pridruži maskota Športni Borči. Sledijo podelitve priznanj in nagrad v različnih kategorijah.

Skladno s pravilnikom tekmovanja za najboljšega športnika/športnico razreda in šole ter najboljši športni oddelek šole se seštejejo točke in na podlagi seštevka sledi podelitev za:

- naj perspektivna športnika/športnico,
- naj športnika/športnico 6. razreda (1. – 3. mesto),
- naj športnika/športnico 7. razreda (1. – 3. mesto),
- naj športnika/športnico 8. razreda (1. – 3. mesto),
- naj športnika/športnico 9. razreda (1. – 3. mesto),
- naj ekipni športni rezultati (učenke in učenci),
- naj posamični športni rezultat,
- naj športni oddelek.

Velik pomen dajemo dosežkom na športnem področju, ki niso nujno povezani s športnim rezultatom, saj se nam zdijo prav tako pomembni; v ta namen podelimo priznanja za:

- posebne dosežke, ki niso nujno povezani s športnim rezultatom,
- priznanja za udejstvovanje na športnem področju,
- priznanja »Ti to zmoreš« in »Skriti talenti«.

»Učitelj večkrat v letu ugotavlja in spremlja poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Podatke upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa. Šola aprila izvede meritve za športno-vzgojni karton za učence, za katere pridobi pisna soglasja staršev. Podatke, pridobljene z meritvami in centralno obdelavo, učitelj ovrednoti skladno z navodili in o tem seznani učence ter njihove starše. Učenec tako spozna svojo gibalno učinkovitost, saj lahko svoje dosežke primerja z dosežki slovenskih vrstnikov, na podlagi podatkov lahko spremlja svoje spremembe, s pomočjo učitelja pa si lahko individualno načrtuje vadbo.« (Kovač idr., 2011, str. 43).

Učence želimo kar najbolj motivirati za opravljanje nalog za športno-vzgojni karton in v ta namen najuspešnejšim učencem podelimo priznanja in nagrade (Slika 4). Mnogim je ravno ta trenutek največja motivacija, da naslednje leto dajo vse od sebe na meritvah za športno-vzgojni karton.

Vsi nagrajenci pridejo na oder ob energični glasbeni spremljavi in bučnem aplavzu navdušenega občinstva (Slika 5).

Slika 4

Najuspešnejši učenci na testiranju za športno-vzgojni karton – ŠVK SLOFIT (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Slika 5

Navdušeno občinstvo na prireditvi Športni Borči (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Za nagrajence je podelitev nagrad vrhunec prireditve Športni Borči. Nagrajenci prejmejo priznanja (Slika 6) in majhno pozornost v obliki čokolad in bonbonov, da se posladkajo. S temi nagradami so učenci zelo zadovoljni (Slika 7).

Slika 6

Primer priznanja za naj športnika na Športnem Borčiju (vir: osebni arhiv)



Slika 7

Zadovoljni nagrajenci z nagradami in priznanji (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Zelo pomemben del prireditve je kulturno umetniški program, ki med posameznimi podelitvami popestri dogajanje. V ta del največkrat vključimo učence od 1. do 5. razreda, ki med letom niso izpostavljeni, imajo pa določeno znanje in talent, ki ga lahko v tem trenutku pokažejo vsem prisotnim, kar pomeni vsem učencem in učiteljem na šoli. Tako je tudi za njih ta prireditev nekaj posebnega (Slika 8).

Slika 8

Kulturno-umetniški del prireditve lahko popestri tudi zabavna plesna točka (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Na dan prireditve so devetošolci zadnji dan v šoli in zaključek prireditve namenimo prav njim (Slika 9). Zahvalimo se jim za sodelovanje na športnem področju, podelimo jim priznanja in nagrade. Vsi prisotni pa jim še enkrat namenijo bučen aplavz in tako šolo zapustijo kot prave športne zvezde.

Slika 9

Devetošolci na odru (vir: Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor, 2018)



Ob koncu prireditve športni pedagog, ki vodi prireditev na način, da se vseskozi čuti pozitivno vzdušje in se ustvari pravi športni šov, vse spodbudi k nadaljnjemu športnemu preživljanju prostega časa in sodelovanju pri športnih dejavnostih na šoli. Po zaključnih besedah sledi zabava z maskoto Športni Borči.

SKLEP

Prireditev Športni Borči na OŠ borcev za severno mejo Maribor je pomemben dogodek, ki na šoli vsako leto združi predstavitev športnih dejavnosti, zabavo in priznanja za dosežke. S tem šola uspešno spodbuja in motivira učence za udejstvovanje na športnem področju ter krepi zavedanje o pomenu zdravega načina življenja. Vzdušje na dogodku je vedno navdihujoče, saj učenci in učitelji skupaj z največjim veseljem in ponosom pozdravijo uspehe ter napredek na športnem področju.

Šport ostaja pomemben steber šolske skupnosti na OŠ borcev za severno mejo Maribor, prireditev Športni Borči pa je odlična priložnost za predstavitev in izkazovanje športnega duha, timskega dela ter vztrajnosti, ki so ključni elementi uspešnosti v športu, izobraževanju in življenju mladih.

LITERATURA

- Bird, W. in Raynolds, V. (2002). *Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost*. Učila International.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor. (b. d. a). *Športni Borči*. <https://os-borcev.splet.srnes.si/sportni-borci/>
- Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor. (b. d. b). *Pravilnik tekmovanja za najboljšega športnika-co razreda in šole in najboljši športni oddelek šole*. <http://www.os-borcev.si/sola/dokumenti-sole>
- Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor (16. 6. 2018). *Fotoreporterstvo s Športnega Borčija ...* https://www.facebook.com/knjiznica.osborcev?locale=sl_SI
- Osnovna šola borcev za severno mejo Maribor (16. 6. 2018). *Za nami je še en spektakularen Športni Borči! Mi smo resnično športna šola*. https://www.facebook.com/knjiznica.osborcev?locale=sl_SI
- Reberšak Cizelj, M., Špilek, M., Peterlin, J. in Plestenjak, G. (ur.). (2023). Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine – temelj za razvoj kakovostnega športa. *Informator 2023/2024*, 8.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (1997). *Psihologija športa*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Avtor: Boštjan Kamenšek

Kontakt avtorja: bostjan.kamensek@os-borcev.si

AKTIVNO PROTI VEDENJSKIM IZZIVOM V ŠOLI 21. STOLETJA

Katja Kovač

Osnovna šola Draga Kobala Maribor

POVZETEK

Na mariborski osnovni šoli Draga Kobala, ki jo sestavljata matična šola in podružnica, opažamo stalen porast neprimerne vedenja ter nasilja v različnih oblikah. Šola leži na območju, kjer se prepletajo številne kulture, različni ekonomski status, družbeni položaj ter jezikovno ozadje. Med učenci v tem pogledu prihaja do ogromnih razlik, ki jih s pozitivnimi vplivi in dejavniki s strani šole skušamo zmanjšati. V šolskem prostoru prihaja do vedenjskih težav in kršenja pravil v smeri učenec – učenec, vedno pogosteje pa tudi v smeri učenec – zaposleni. Za zajezitev neprimerne vedenja smo se odločili celostno pristopiti k omenjeni problematiki in s tem izboljšati počutje učencev in tudi vseh zaposlenih. V prispevku prikazujemo, kako že več let pristopamo povezano, sistematično in načrtno k reševanju problematike. V naše delo vključujemo različne dejavnosti, metode dela, dejavnosti in tako sistemsko rešujemo vedenjske težave, ki povzročajo veliko vsakodnevnih izzivov znotraj vzgojno-izobraževalnega procesa.

Ključne besede: vedenjske težave, celostni pristop, športne dejavnosti, agresija

UVOD

Vzgojno-izobraževalni sistem v naši državi, kot pri večini ostalih držav, kliče po temeljiti prenovi. Razumevanje novih trendov in zavedanje, kaj je resnično pomembno v učnem procesu, sta izrednega pomena za uvajanje kakršnih koli sprememb v izobraževalnem procesu. Žal je učinkovitost sistemskih rešitev za učinkovito doseganje ciljev prepuščena vsaki šoli posebej in prilagajanju značilnostim, ki jih posamezna šola ima. V prispevku želim predstaviti pristope in dejavnosti na športnem področju, s katerimi pri nas sledimo viziji šole.

Žal je preučevanje šolske uspešnosti še vedno eden izmed osrednjih raziskovalnih problemov, ne glede na to, ali smo mnenja, da se prek šole še dodatno ustvarjajo družbene neenakosti. S šolsko uspešnostjo se v današnjem času še vedno kažejo prihodnji poklicni uspeh ali neuspeh, gmotni uspeh ali neuspeh,

odsotnost in prisotnost nagnjenosti h kriminaliteti in celo konkurenčnost gospodarstva ter družbe v mednarodnem merilu (Flere, 2010).

Ker se zavedamo celotne problematike, smo pri prenovi internega vzgojnega načrta zastavili cilje tako, da v naši šolski viziji sledimo naslednjim vrednotam: znanje in izobrazba, strpnost, sprejemanje drugačnosti, kultura medsebojnih odnosov, odnos do lastne kulturne dediščine, razvijanje zdravega življenjskega sloga, odgovornost, predanost, fleksibilnost, integriteta ter uravnoteženost v življenju.

Kristovič idr. (2022) navajajo, naj bo glavni cilj vzgojno-izobraževalnega procesa celostno razvita in integrirana osebnost. V skladu s tem mora tudi proces v šolah potekati tako, da celovito vključuje, skrbi in razvija vse razsežnosti posameznika, saj je tako telesno, duševno kot tudi duhovno bitje.

NAJPOGOSTEJŠE VEDENJSKE TEŽAVE IN MOTNJE

Številne raziskave kažejo, da z leti narašča število otrok in mladostnikov s težavami z duševnim zdravjem. Stroka ugotavlja, da so lahko težave z duševnim zdravjem pri otrocih in mladostnikih iz različnih razlogov spregledane ali podcenjene. V svetovnem merilu 13 odstotkov otrok in mladostnikov med 10. in 19. letom starosti zbolijo za duševno motnjo. Najpogostejše se razvijajo depresija, anksiozne motnje, motnje pozornosti in hiperaktivne motnje ter motnje zaradi uživanja drog (Kristovič idr., 2022).

V preglednici izpostavljam rezultate analize, izvedene med leti 2008 in 2015, ki kažejo na glavne spremembe pri obravnavi osnovnošolskih otrok, starih med 6 in 14 let, v zdravstvenem sistemu in porabi zdravil za zdravljenje duševnih ter vedenjskih motenj v Sloveniji.

Preglednica 1

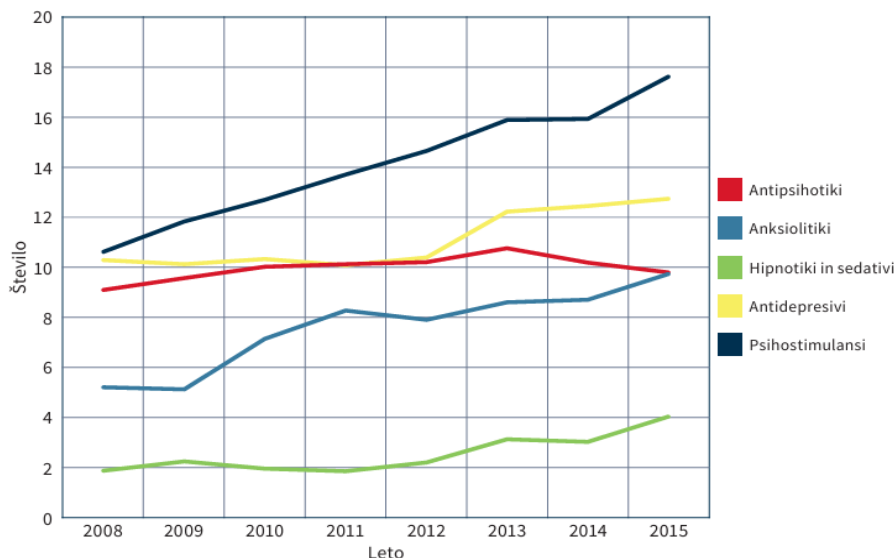
Obravnave otrok in mladostnikov v zdravstvenem sistemu in poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji (Jeriček Klanšček idr., 2018).

Primarna zdravstvena raven	1. Povečanje obravnav za 25,7 %. 2. Najpogostejše obravnave – vedenjske in čustvene motnje, specifične razvojne motnje pri govorjenju in jezikovnem izražanju, hiperkinetične motnje, specifične motnje pri šolskih veščinah in tiki.
Sekundarna zdravstvena raven	1. Povečanje obravnav za 71 % 2. Najpogostejše obravnave – hiperkinetične motnje, pervazivne motnje ter druge vedenjske in čustvene motnje.
Bolnišnične obravnave	1. Fantje so bili najpogostejše obravnavani zaradi hiperkinetičnih motenj, dekleta pa zaradi motenj hranjenja. 2. Otroci in mladostniki iz vzhodnega dela Slovenije so bili bolnišnično obravnavani pogostejše kot otroci in mladostniki iz zahodnega dela, razlika v številu obravnav med obema regijama pa se je v opazovanem obdobju zmanjšala. 3. Dve tretjini otrok je bilo obravnavanih v ustanovah, kjer ne izvajajo zdravstvene dejavnosti psihiatrije ali otroške in mladostniške psihiatrije v bolnišnični dejavnosti.
Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj	1. Poraba zdravil pri osebah, mlajših od 20 let, se je v omenjenem obdobju povečala za 48 %. 2. Otroci in mladostniki v jugovzhodni Sloveniji, statistični regiji z največjo porabo zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj, so imeli v opazovanem obdobju v povprečju dvakrat večjo porabo kot otroci in mladostniki v savinjski regiji, ki je bila regija z najmanjšo porabo zdravil. 3. Pri otrocih med 6. in 14. letom starosti je bilo izdanih največ zdravil iz farmakološke skupine psihostimulansov.

Zaskrbljujoč je podatek, ki ga lahko vidimo na Prikazu 1 o številu izdanih receptov za zdravila do 19. leta starosti, saj kaže na njihovo povišanje za 50 %. Porast porabe zdravil pri otrocih in mladostnikih je zaznan v vseh regijah. Največ receptov pa je izdanih za zdravila iz skupine psihostimulansov, tj. snovi, ki vplivajo na naš centralni živčni sistem tako, da povečajo njegovo aktivnost, učinki pa se kažejo v povečani budnosti, zmanjšani utrujenosti, večji pozornosti, hitrejšemu bitju srca ter višjemu krvnemu tlaku (Jeriček Klanšček idr., 2018).

Prikaz 1

Število receptov na 1000 oseb, izdanih za zdravila za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj, v starostni skupini 0-19 let po farmakoloških skupinah, med letoma 2008 in 2015 (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 108)



Antisocialno oz. slabše socializirano vedenje, ki se pri mladih kaže predvsem kot čustvene in vedenjske motnje ter hiperaktivnost, je pri mladostnikih v porastu že vsaj zadnjih 25 let. Agresivnost oz. agresivno vedenje ima dva pola: pozitivnega v obliki asertivnosti ter negativnega v obliki škodovanja sebi in drugim (Jerman, 2023).

V prispevku se bomo osredotočili na negativni pol agresivnosti oz. na agresivna vedenja, katerih namen je škodovati drugim, ter hiperaktivnost, ki sta najpogostejši motnji, ki negativno vplivata na kakovost učnega procesa na naši šoli. Ob vsakodnevnih izzivih se pedagoški delavci soočamo s premalo znanja o zdravstveni problematiki, kot tudi s premalo didaktičnega znanja, kako s posameznim otrokom izvajati delo.

Na ravni športa je zelo jasno in tudi splošno sprejeto dejstvo, da nam lahko ustrezna vadba pomaga pri razvijanju gibalnih potencialov. Svojih navad in prepričanj navadno nočemo spreminjati, povezujemo jih s svojo osebnostjo in s tem, kar smo. Naša osebnost, naše navade in tudi naše gibalne sposobnosti se oblikujejo na podlagi naših podedovanih lastnosti in naše interakcije z okoljem. Navade so tako sestavljene iz različnih oblik vedenja in odzivov, ki so bili ali pa so se nam zdeli v nekih trenutkih ustrezni in učinkoviti. Počnemo jih bolj ali manj avtomatično, zato je tudi odpor do njihovega spreminjanja do neke mere naraven in logičen, kar pa seveda še ne pomeni, da spreminjanje ni mogoče. Spreminjanje navad in razvad je dolgotrajen proces, ki zahteva veliko vztrajnosti, odločnosti in doslednosti (Sever, 2017).

AKTIVNO PROTI NEPRIMERNEMU VEDENJU

Predstavljam vam pristop, dejavnosti ter metode dela, ki so se na naši šoli izkazali za učinkovite v dokaj kratkem času, saj se, tako kot drugod po Sloveniji in svetu, soočamo z zelo podobno statistiko glede naraščanja prekrškov, nesprejemljivega vedenja, povečanja nasilja in kršenja vseh družbeno veljavnih vrednot. Povzela bom glavne stvari, ki sem jih redno vključevala, da bi se približala celotni skupini in posamezniku ter omejila vedenjske težave pri pouku športa.

V prvi fazi smo oblikovali »Tim za vzgojno delovanje šole«, ki je v celoti uredil vzgojna pravila in hišni red. Ob tem se je pripravil tudi nov razvojni načrt šole za obdobje petih let, s čimer smo zasnovali glavne smernice dela tekom posameznega šolskega leta. Cilji so zastavljeni kratkoročno in dolgoročno, po posameznih aktivih, vzgojno-izobraževalnih obdobjih in predmetnih področjih.

V aktivu učiteljev športa smo najprej zasnovali nove letne priprave na pouk in povečali število sestankov, na katerih analiziramo aktualno stanje posamezne skupine, učenca, korigiramo kratkoročne cilje in sledimo končnemu rezultatu, ki je vedno usmerjen k najboljšemu izidu za posameznega učenca. Dejavnosti, pristopi in metode dela, ki jih uporabljamo pri našem delu:

- V šolskem letu 2021/2022 sem zasnovala spletno rubriko »FIT Kobalček«. Glede na aktualnost časovnega obdobja pripravljamo kratke, zanimive, informativne in zabavne članke, katerih osrednja tema so šport ter smernice za razvoj zdravega načina življenja (Slika 1). Prispevki so objavljeni enkrat mesečno na šolski spletni strani in FB strani z namenom, da dosežejo naše učence, starše, zaposlene in vse ostale sledilce spletnih virov.
- V šolskem letu 2022/2023 sem ustvarila prostor v šolski telovadnici, imenovan »FIT kotiček«. Na tem prostoru so predstavljene raznovrstne vsebine, ki se nanašajo na zdravo življenje, športno dogajanje na šoli in po svetu, spodbudni citati, zanimivi statistični podatki, zgodovinski prispevki iz sveta športa itd. (Slika 2). V letošnjem letu sem se povezala tudi s šolskim parlamentom, kjer so učenci pod vodstvom učitelja, ki to dejavnosti vodi, sami izbirali vsebine, ki so bile nato izobešene v FIT kotičku.
- V šolskem letu 2023/2024 sem ustvarila vitrino, ki se nahaja v avli šole, imenovano »Kobaleki brez meja«. Na tem delu objavljamo aktualne fotografije iz vseh področij, kjer z učenci aktivno sodelujemo (Slika 3). Objave slik izvajamo učitelji in to je mesto, kjer obiskovalci naše šole dobijo droben vpogled v širok spekter dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo naši učenci. Hkrati pa je to prostor in morebiti tudi motivacija ali navdih za kakšnega učenca, ki ga objavljen foto utrinek spodbudi, da se h kateri od dejavnosti tudi sam priključi.

- V šolskem letu 2023/2024 sem organizirala šolski interni natečaj z naslovom Malček Kobalček – športni ustvarjalec, namenjen vsem učencem od 1. do 9. razreda (Slika 4). Vsak učenec je lahko ustvaril kakršen koli izdelek na temo športa (fotografija, pesem, likovni izdelek, izdelek iz lesa, 3D tiskanje ...), ob zaključku pa smo najboljše izdelke izbrali z vnaprej določeno komisijo ter v mesecu decembru pripravili razstavo, ki krasi vhod na tribuno naše telovadnice.
- V šolskem letu 2024/2025 na mesečnih konferencah začnemo s »FIT minutkami za Kobaleke«, kjer bomo športni pedagogi na naši šoli ostalim učiteljem predstavili kakšen primer dobre prakse, idejo za primer kakovostnega medpredmetnega povezovanja, spodbujali gibalne odmore, jih spodbujali k pouku v naravi, poučevanju z gibanjem itd.
- Ponujamo večje število ur, ki vsebujejo borilne veščine oz. borilne dejavnosti (Slika 5).
- Izbrali smo elementarne igre, ki vključujejo več medsebojnega kontakta oz. dotika (Slika 6).
- Vključili smo dejavnosti, ki se nanašajo na pozitivno psihologijo, čuječnost in meditacijo s podkrepljenimi odličnimi primeri dobre prakse, pridobljenimi v okviru izobraževanja Erasmus+ »Positive Teacher« (Slika 7).
- Vključevali bomo vsebine parkourja.
- Organiziramo »para« športne dni za učence od 6. do 9. razreda (Sliki 8 in 9).
- Vsakodnevna vključujemo vaje iz GSMP (Genius safe motor program oz. Genialni varni gibalni program) izobraževanja, ki ga je na dognanjih nevroznosti in po načelih sodobne pedagogike zasnoval dr. Samo Masleša (Slika 10).
- Povezujemo se z okoliškimi društvi, ki spodbujajo spoštovanje in borbenost (judo, karate, aikido, plezanje ...) (Slika 11).
- Več let že izvajamo projekt Hura, prosti čas.
- Interesne dejavnosti oblikujemo glede na želje in potrebe učencev.
- Vse bolj vključujemo učenja z gibanjem po celotni navpičnici od 1. do 9. razreda.

V nadaljevanju prispevka so nekatere dejavnosti prikazane s slikovnim gradivom avtorice.

Slika 1

Zaslonske slike člankov iz spletne rubrike »Fit Kobalček« in spletna povezava do celotne rubrike Fit Kobalček: <https://www.osdk.si/category/projekti/fit-kobalcek/> (vir: osebni arhiv)



Slika 2

Trenutna ureditev »Fit kotička« ter vsebine, ki so že bile pripravljene in izobešene v kotičku (vir:osebni arhiv)



Slika 3

Vitrina »Kobaleki brez meja« ter aktualna foto razstava (vir:osebni arhiv)



Slika 4

Foto utrinki nekaterih prispelih izdelkov iz natečaja »Malček Kobalček – športni ustvarjalec« ter spletna povezava do celotnega natečaja: <https://www.osdk.si/2023/09/04/malcek-kobalcek-sportni-ustvarjalec/> (vir: osebni arhiv)



Slika 5

Predstavitev ter izvedba osnov borilnih veščin boks, juda in kick boksa pri rednih urah športa (vir: osebni arhiv)



Slika 6

Elementarne igre (»Repki«, »Borba za ozemlje«, »Paintball z žogami«, »Gnezda«) ki spodbujajo več borbenosti in medsebojnega kontakta (vir: osebni arhiv)



Slika 7

Vključevanje meditativnih aktivnosti, dejavnosti za boljše osredotočenje, čuječnosti in meditacije (vir: osebni arhiv)



Slika 8

Para športni dan v šolskem letu 2023/2024 (vir: osebni arhiv)



Slika 9

»Sprehod v temi« v sodelovanju s Centrom za slepe in slabovidne (vir: osebni arhiv)



Slika 10

Seminar GSMP in vključevanje elementov v redni in razširjeni program (vir: osebni arhiv)



Slika 11

Povezovanje z okoliškimi društvi ter predstavitev juda v okviru razširjenega programa v sklopu Gibanje in zdravje na matični in podružnični šoli (vir: osebni arhiv)



SKLEP

Vzgojno-izobraževalni sistem kliče po temeljiti prenovi. Pristope, metode dela in nenazadnje tudi samega sebe je treba prilagajati, spreminjati, nadgrajevati in s tem slediti spremembam življenja, kar je edina stalnica današnjega časa.

Reševanje izpostavljenе problematike je dolgotrajen proces. Za oblikovanje vedenjskih navad, ki jih zelo aktivno spreminjamo tudi s športnimi dejavnostmi, potrebujemo ustrezen motiv in dobre metode. Kot profesorji športa bodimo promotorji zdravega in polnega življenja. Ustavimo se, ko to od nas zahteva določena situacija pri delu, kljub temu da mogoče ne dosežemo glavnega gibalnega cilja te ure, pa vendar ob tem dosežemo mnogo več za posameznika, ki je takrat v to situacijo vključen.

Želela bi si, da se večkrat ozremo h končnemu rezultatu, ki ga želimo doseči s posameznim učencem in na podlagi tega kovati najprimernejšo pot za tega učenca. Ni potrebe po zgolj suhoparni analizi statističnih podatkov, temveč predvsem to, kako uspešno pripraviti posameznega učenca na vso razsežnost življenja, ki ga ta prinaša. Bi to mogoče lahko bil eden izmed glavnih vidikov uspeha v prihodnosti?

Pristopimo k poučevanju športa z miselnostjo, da ne razvijamo le gibalnih potencialov posameznika, temveč razvijamo vsakega učenca posebej kot osebnost, oblikujmo njihove navade ter oblike vedenja za boljši jutri.

LITERATURA

- Flere, S. (ur). 2010. *Kdo je uspešen v slovenskih šolah?* Pedagoški inštitut Ljubljana.
<https://www.pei.si/ISBN/978-961-270-030-0.pdf>
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M. in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
<https://nijz.si/>
- Jerman, N. (2023). Nasilje pri najstnikih z nevroznasvetnega in razvojnopshiloškega vidika. *eSinapsa*.
https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/202324/341/Nasilje_pri_najstnikih_z_nevroznanstvenega_in_razvojnopsiholoskega_vidika
- Kristovič, S., Pangrčič, P. in Kristovič, J. (2022). *Logopedagogika: Holistični vzgojno-izobraževalni pristop za 21. stoletje*. AMEU – ECM, Alma Mater Press.
- Sever, J. (20. 11. 2017). Borbeno vedenje v športu in vsakdanjem življenju. *Delo*.
<https://www.delo.si/polet/borbeno-vedenje-v-sportu-in-vsakdanjem-zivljenju>

Avtorica: Katja Kovač

Kontakt avtorice: katja.kovac@osdk.si

MEDPODROČNO POVEZOVANJE GIBANJA IN ZGODNJEGA UČENJA ANGLEŠČINE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Aleksandra Mali¹, Giuliana Jelovčan² in Anita Sila²

¹Vrtec Pobrežje Maribor

²Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem

POVZETEK

V prispevku predstavljamo rezultate raziskave medpodročnega povezovanja gibanja in angleščine. Raziskovali smo učinke izbranih elementarnih iger na zgodnje učenje angleščine. Jezik in gibanje sta medsebojno povezana, saj se govorjeno sporočilo pogosto dopolnjuje z mimiko in kretnjami, zato smo preučili, kako ta povezava vpliva na učni proces.

Teoretični del prispevka se osredotoča na pomen gibanja za celostni razvoj otrok v predšolskem obdobju. V njem smo predstavili prednosti zgodnjega poučevanja angleškega jezika in vlogo vzgojitelja pri tem procesu. Razložili smo metodo *Content and Language Integrated Learning* – CLIL in druge didaktične pristope pri zgodnjem učenju tujega jezika ter predstavili relevantne raziskave o medpodročnem povezovanju.

Praktični del raziskave je vseboval več gibalnih/športnih dejavnosti, pri katerih so otroci usvajali angleščino, predstavljamo pa samo en primer (barve, števila ter barve in števila). Tematsko smo se osredotočili na vsakdanje življenje (barve, števila, živali, promet), saj si otroci lažje in hitreje zapomnijo besede, ki so jim blizu. S spremljanjem otrokovega sodelovanja in napredka smo ugotovili, da je povezovanje jezika ter gibanja prek elementarnih iger zelo učinkovito. Na podlagi odzivov otrok lahko sklepamo, da so bile dejavnosti zanimive in zabavne.

Ključne besede: predšolsko obdobje, zgodnje učenje angleščine, gibalne/športne dejavnosti, medpodročno povezovanje

UVOD

Živimo v času, ko sta znanje in poznavanje tujih jezikov ključnega pomena. Usvajanje jezika je proces, ki se začne že pred rojstvom in traja vse življenje. Povpraševanje po učenju prvega tujega jezika v vrtcih narašča, saj je predšolsko obdobje idealno za spoznavanje in učenje jezikov. Otroci so v tem obdobju radovedni, hitro usvajajo nova znanja in veščine. Iz tega razloga smo se odločili, da v prispevku predstavimo učenje angleškega jezika pri predšolskih otrocih s pomočjo elementarnih iger. Z opazovanjem sodelovanja in spremljanjem napredka ter odziva otrok na gibalne/športne dejavnosti smo ugotovili, da gibanje in jezik lahko povežemo na različne načine.

POMEN GIBANJA ZA OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ

Predšolsko obdobje predstavlja ključno fazo za gibalni razvoj, saj je otrok v tem času še posebej dojemljiv za učenje in hitro usvajanje gibalnih spretnosti. Gibalne/športne dejavnosti v tem obdobju morajo biti prilagojene otrokovim potrebam, zmožnostim in interesom, kar je ključno za pozitiven odnos do športa in gibanja. Kot poudarjajo Videmšek idr. (2003), je pomembno, da otroku omogočimo raznovrstne dejavnosti, saj z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase.

Bohinc (2002) izpostavlja, da gibalna dejavnost pomembno vpliva na razvoj predšolskega otroka, saj ga vodi k svobodni ustvarjalnosti, igrivosti, izražanju čustev, tekmovalnosti ter h kakovostni izrabi prostega časa. Dodaja, da je nujno, da otroka čim prej vključimo v organiziran proces vadbe, ki mu omogoča usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti.

Pišot in Jelovčan (2012) pa poudarjata, da so elementarne igre pomembno sredstvo vzgoje in socializacije, saj omogočajo lažje vključevanje v družbo ter uravnavanje obnašanja in čustvovanja v različnih življenjskih okoliščinah.

ZGODNJE UČENJE TUJEGA JEZIKA

Jezikovne in medkulturne kompetence so danes ključen element vseživljenjskega učenja. Strokovnjaki s področja razvojne psihologije, psiholingvistike, sociolingvistike, jezikoslovja in didaktike potrjujejo, da je zgodnje učenje tujega jezika pomembno za razvoj in izobraževanje otrok. Kot poudarjata Brumen in Fras-Berro (2014), smo otrokom v vrtcih dolžni ponuditi dobro, strokovno utemeljeno ter sodobno vzgojo in izobraževanje, v kateri imajo jeziki pomembno vlogo.

Otroci se tujega jezika učijo drugače kot odrasli, saj jih privlačijo zanimive besede, njihov zvok, naglas in ritem. Brumen (2003) opozarja, da se zgodnje učenje tujega jezika začne še v nezaključenem procesu usvajanja maternega jezika, v obdobju občutljivega kognitivnega in čustvenega razvoja. Pomembno je izkoristiti to občutljivo obdobje, saj je predšolsko obdobje najprimernejši čas za začetek učenja tujega jezika (Brumen, 1998).

Strokovnjaki menijo, da je najboljši čas za začetek učenja tujega jezika predšolsko obdobje, čeprav se razhajajo glede točne starosti (Begley, 2008, v Brumen, 2009a). Cilj zgodnjega učenja je predvsem razvijanje občutka za jezik in vzbujanje potrebe po nadaljnjem učenju (Kosinac, 2003; Seliškar, 1995). Za uspešno učenje tujega jezika je ključno izbrati preproste in otrokom razumljive dejavnosti, kot so igre ter akcijske pesmi. Seliškar (1995) poudarja, da mora dejavnost otroka pritegniti, ga zabavati in učiti. Če se uči z veseljem, se uči hitreje in znanje je trajnejše.

Prednosti učenja tujega jezika v predšolski dobi

Učenje tujega jezika v predšolskem obdobju prinaša številne prednosti, ki pozitivno vplivajo na otrokov razvoj. Bregant (2015) poudarja, da se učenje tujega jezika v tej starosti odvija naravno in celostno, podobno kot učenje maternega jezika, kar omogoča otrokom, da jezik usvojijo v kontekstu vsakdanjih dejavnosti, ki so zanje zanimive in prijetne. Otroci tako tuji/drugi jezik usvajajo spontano, brez predsodkov, in to na enak način kot prvi jezik (Brumen, 2009a).

Brumen (2009b) izpostavlja, da zgodnje učenje tujega jezika pripomore k boljšim rezultatom na jezikovnih in nejezikovnih inteligenčnih testih, kar se odraža predvsem pri bralnem razumevanju, maternem jeziku in matematiki. Poleg tega učenje tujega jezika spodbuja otrokove sposobnosti učenja maternega jezika, saj s tem pridobijo veliko znanja o prvem jeziku.

Med najpomembnejšimi cilji učenja tujega jezika v predšolskem obdobju Brumen in Fras Berro (2014) navajata razvijanje posluha za tuj jezik, sposobnosti prepoznavanja in poimenovanja osnovnih predmetov iz otrokovega okolja ter spoznavanje drugačnosti. Novejše raziskave potrjujejo, da je najboljši čas za začetek učenja tujega jezika med tretjim in petim letom starosti, saj otroci v tem obdobju pridobijo jezikovne sposobnosti naravnega govorca in se lahko naučijo več jezikov hkrati, če so jim redno izpostavljeni.

Poleg tega imajo otroci, ki se zgodaj učijo tuj jezik, višjo samopodobo, razvijejo sposobnost medkulturnega pluralizma in so bolj odprti ter spoštljivi do drugih kultur in ljudi (Pižorn, 2009). Tako zgodnje učenje tujega jezika prinaša prednosti, ki se odražajo skozi vse življenje, pozitivno vpliva na otrokov govorni, spoznavni in osebnostni razvoj ter uspešnost v šoli.

Vloga vzgojitelja pri zgodnjem učenju tujega jezika

Vloga vzgojitelja je ključna pri učenju tujega jezika v predšolski dobi, saj mora zagotoviti, da je učenje naravno, spontano in prijetno. Brumen (2011) poudarja, da morajo vzgojitelji skozi različne igralne dejavnosti nuditi otrokom pozitivne spodbude, saj učenja tujega jezika ne smejo čutiti kot breme. Učenje mora biti zanimivo, zato je priporočljivo uporabljati veliko vizualnega gradiva, realne predmete, avdio sredstva in didaktične igre.

Kosinac (2003) izpostavlja, da je pomembno upoštevati stopnjo zrelosti otrok ter njihove telesne, čustvene in socialne potrebe. Predšolski otroci potrebujejo gibanje in čustveno varnost, zato morajo biti dejavnosti pestre, kratke ter vključevati vse otroke. Slattery in Willis (2001) dodajata, da mora vzgojitelj v skupini ustvariti prijetno vzdušje, kjer se otroci počutijo udobno in z veseljem sodelujejo. Pomembno je, da se vzgojitelj z otroki veliko pogovarja v tujem jeziku, predvsem o stvareh, ki jih lahko vidijo, in da ponavlja že naučeno.

Vzgojitelj in pomočnik vzgojitelja morata otrokom zagotoviti varnost ter izvajati dejavnosti v dobro znanem in prijetnem okolju (Brumen in Fras Berro, 2014). Učenje tujega jezika naj bo integrirano v vsakdanje življenje oddelka, pri čemer naj uporabljata raznolike metode in sredstva ter delo v manjših skupinah. Seliškar (1995) opozarja, da mora vzgojitelj nenehno izpopolnjevati svoje jezikovne kompetence, saj mora biti dober govorni vzornik. Če vzgojitelj nima možnosti za formalno izobraževanje, mora skrbeti za neformalno izobraževanje in naravno zvenenje svoje izgovarjave.

Metoda CLIL in drugi didaktični pristopi za poučevanje tujih jezikov

Vsaka izmed metod za učenje tujega jezika v predšolskem obdobju ima svoj specifičen pomen in vlogo, kar se kaže tudi v različnih pristopih in tehnikah. V nadaljevanju povzemamo ključne vidike vsake metode:

- *CLIL (Content and Language Integrated Learning)*: CLIL je odprt didaktični koncept, pri katerem se nejezikovne vsebine obravnavajo v tujem jeziku. Cilj te metode je simultano pridobivanje tujega jezika in usvajanje nejezikovnih vsebin. Ta metoda posnema naravno usvajanje jezika, ki je primerljivo z učenjem maternega jezika. Cilji pouka pri tej metodi so v prvi vrsti osredotočeni na usvajanje nejezikovnih vsebin, v drugi vrsti pa na simultano usvajanje tujega jezika z uporabo v aktualnih kontekstih (Jazbec in Lipavac Oštir, 2009).
- *Model jezikovne kopeli (Immersion)*: Jezikovna kopel omogoča otrokom, da se učijo dodatni jezik skozi celosten pristop, kjer se skozi jezik učijo tudi druge vsebine. Otroci spontano začnejo uporabljati dodatni jezik, najprej skozi igre, pesmi in fraze.

- *Komunikacijski pristop*: Temelji na socialno-interakcijski teoriji, kjer se otroci učijo tujega jezika prek smiselnih dejavnosti, kot so risanje, pisanje, govor in poslušanje. Poudarek je na komunikaciji in socialni interakciji. Kritika tega pristopa je, da se preveč osredotoča na komunikacijo in tako spregleda slovnične pravilnosti (Brewster idr., 2002).
- *Na zgodbah temelječ pristop*: Ta pristop izkorišča otroško ljubezen do zgodb in jim omogoča učenje tujega jezika skozi poslušanje pravljic ter sodelovanje v povezanih dejavnostih. Pri tem pristopu gre za učenje jezika prek poslušanja zgodb in sodelovanja pri dejavnostih, kjer učitelj uporablja ilustracije, lutke in doživeto pripovedovanje za boljše razumevanje (Brewster idr., 2002).
- *Naravni pristop (Natural Approach)*: V ospredju tega pristopa je nezavedno usvajanje in neformalno učenje jezika, kjer je cilj sporazumevanje v tujem jeziku. Glavni cilj poučevanja niso jezikovne oblike, temveč sporazumevanje v tujem jeziku, kjer naj se zgodnje oblike govora pojavijo povsem naravno (Seliškar, 1995).
- *Integrirani pristop (Integracija)*: Ta pristop integrira tuji jezik v vse dejavnosti vsakdanjega življenja in dela v vrtcu. Poudarek je na naravnem povezovanju maternega in tujega jezika ter celostnem učenju otrok. Integrirano, vsebinsko usmerjeno učenje tujih jezikov omogoča, da otroci ne ločijo med učenjem jezika in učenjem nejezikovnih vsebin (Jazbec in Lipavac Oštir, 2009).
- *Metoda popolnega telesnega odziva (TPR)*: Metoda temelji na povezavi med gibanjem in jezikom, kjer otroci z gibanjem pokažejo razumevanje jezika. TPR vpeljuje otroke v svet tujega jezika s popolnim telesnim odzivom na tujejezične ukaze (Seliškar, 1995).

Vsaka od teh metod prinaša edinstvene prednosti in je prilagojena specifičnim potrebam ter razvojnim stopnjam otrok pri učenju tujega jezika.

PROBLEM, NAMEN IN CILJI

V teoretičnem delu prispevka smo ugotovili, da se pri vseh dejavnostih v predšolskem obdobju pogosto prepletata vsaj dve kurikularni področji. To povezovanje različnih področij omogoča otrokom, da pridobijo nove poglede na dejavnosti ter širše znanje. V tej raziskavi smo preučevali, na kakšen način lahko smiselno vključujemo jezikovne vsebine v gibalne/športne dejavnosti.

Namen raziskave je bil oblikovati privlačne gibalne/športne dejavnosti, ki povezujejo cilje s področja gibanja in tujega jezika. Osredotočili smo se na raziskovanje, kako lahko poučevanje angleščine vključimo v osnovne igre ter kako lahko gibanje služi kot motivacija in učinkovito sredstvo za uvajanje prvih angleških besed.

Cilji:

- Preučiti, na kakšen način lahko načrtujemo in izvajamo privlačne gibalne/športne dejavnosti, ki povezujejo cilje gibanja in učenja tujega jezika.
- Raziskati, kako medpodročno načrtovane dejavnosti pripomorejo k učenju tujega jezika.
- Ugotoviti, kako se otroci vključujejo v dejavnosti in kako motivirani so za učenje angleščine prek elementarnih iger.

Raziskovalna vprašanja

Na podlagi problema, namena in ciljev smo oblikovali tri ključna raziskovalna vprašanja:

- Kako načrtovati in izvajati privlačne gibalne/športne dejavnosti, ki učinkovito povezujejo cilje gibanja z učenjem tujega jezika?
- Kako otroci prepoznavajo prve angleške besede z uporabo gibalnih/športnih dejavnosti?
- Kako gibanje vpliva na motivacijo otrok pri učenju angleškega jezika?

Načrt

Raziskava je vključevala skupino 14 otrok, starih od 4 do 6 let (8 dečkov in 6 deklic). Vsi otroci so redno obiskovali obogatitveno dejavnost »Igrive angleške urice« enkrat na teden.

V praktičnem delu smo izvedli devet gibalnih/športnih dejavnosti, katerih namen je bil doseči zastavljene cilje ter odgovoriti na raziskovalna vprašanja. Ker otroci v vrtcu hitro usvajajo nove informacije in so v nenehnem gibanju, smo angleški jezik predstavili na enostaven način skozi elementarne igre, ki vključujejo gibanje, igro, tek in sprostitev, hkrati pa tudi učenje tujega jezika. Izbrali smo igre, ki so služile kot osnova za učenje in utrjevanje angleških besed, pri čemer smo navodila najprej podali v slovenščini, nato pa še v angleščini s pomočjo lutke Cookie.

Teme iger smo izbrali glede na otrokov interes in starost, kar je vključevalo barve, števila, živali in prevozna sredstva. Lutka Cookie je vsakokrat spremljala ure angleščine, pri čemer je govorila le angleško. Njena vloga je bila opozoriti otroke na začetek ure angleščine ter jih motivirati, da uporabljajo angleške besede. Lutka je bila tudi sredstvo za pohvalo in spodbudo v angleškem jeziku.

Za vseh devet učnih priprav smo pripravili opazovalne liste, v katerih smo beležili opažanja glede gibanja in znanja angleščine, skupaj z opisi odzivov ter uspešnosti otrok. Da bi pokazali, kako gibanje vpliva na motivacijo pri učenju angleščine, smo pred vsako gibalno/športno dejavnostjo najprej

obravnavali teme v statičnem okolju igralnice z uporabo slik in predmetov, nato pa vsebino utrdili z elementi iger. Na koncu vsake dejavnosti smo izvedli kratek intervju z otroki.

Opis poučevanja angleškega jezika v vrtcu

V našem vrtcu smo vključili poučevanje angleškega jezika kot obogatitveno dejavnost, ker menimo, da ni nikoli prezgodaj začeti s poučevanjem tujega jezika. Ta dejavnost je namenjena otrokom od 4. do 6. leta starosti in poteka enkrat do dvakrat na teden, kar pomeni približno 30 ur poučevanja v šolskem letu. Poudarjamo učenje angleščine skozi elementarne igre, saj so te za otroke zabavne in privlačne.

Izvedba in evalvacija gibalnih/športnih dejavnosti za utrjevanje angleških besed

Raziskava je potekala od marca do maja 2021 v izbrani skupini otrok. Dejavnosti smo izvajali v dopoldanskem času, enkrat ali dvakrat tedensko, bodisi v igralnici bodisi v telovadnici. Za sodelovanje otrok v raziskavi smo pridobili soglasje staršev.

Predstavljamo 3 primere gibalnih/športnih dejavnosti.

a) Prva gibalna/športna dejavnost – barve

Cilji:

Področje gibanja:

- otroci razvijajo orientacijo v prostoru;
- otroci spoznavajo pomen »športnega obnašanja – ne zaletavaj se.«

Področje jezika:

- otroci usvajajo pojme za barve v angleškem jeziku.

Preglednica 1

Prva gibalna/športna vadbeni ura – barve

UVODNI DEL
Opis elementarne igre Pri igri <i>Poišči svojo barvo/Find your colour</i> smo uporabili barvne trakove (rdeče, rumene, modre in zelene). Lutka Cookie je otroke spomnila, da govorimo angleško. Vzgojitelj in lutka sta z otroki ponovila barve po angleško tako, da si je vsak otrok izbral trak in povedal, kakšne barve je. Vsak otrok je trak zatlačil za hlače, da mu je visel kot rep. Otroci so hodili po prostoru, na tleh pa so bili obroči različnih barv (rdeči, rumeni, modri, zeleni). Na vzgojiteljev znak (plosk) so otroci skočili, stekli v obroč enake barve, kot je bil njihov

trak. V enem obroču je bilo lahko tudi več otrok. Igro smo večkrat ponovili. Oblike gibanja po prostoru smo postopno spreminjali: hitra hoja, hoja z dvigovanjem kolen, hopsanje in tek.

Način podajanja navodil

Pri vseh elementarnih igrah v vseh gibalnih/športnih dejavnosti, smo kot motivacijsko didaktično sredstvo uporabili lutko Cookie, ki je otroke uvedla v igre s pozitivno motivacijo, veseljem, ustvarjanjem sproščenega in varnega ozračja, kar jih je motiviralo pri nadaljnjih izzivih v igrah. Navodila iger smo najprej podali v slovenščini, nato pa s pomočjo lutke še v angleščini. Navodila so bila kratka in preprosta, tako da so jih otroci razumeli in upoštevali. Utrjevali smo šest barv: rumena (yellow), rdeča (red), modra (blue), zelena (green), rožnata (pink) in vijolična (purple). S pomočjo metode prikaza z uporabo barvnih trakov smo ponovili barve, ki so jih otroci pravilno prepoznali ter poimenovali po angleško.

Odziv otrok

Večina otrok je izbrala pravo barvo obroča. Deklica D3 je najprej skočila v obroč in šele nato preverila barvo svojega traku ter nato hitro skočila v pravi obroč.

GLAVNI DEL

Opis elementarne igre

Pri igri *Lovec barv* je vzgojitelj z lutko po prostoru (na steno, na omaro, na vrata ...) zalepil barvne liste (3 rdeče, 3 rumene, 3 modre, 3 zelene in 3 rožnate). Z izštevanko, ki jo otroci že poznajo, je določil otroka »lovca«. Lovec je poklical barvo (npr. blue) in stekel za otroki. Otroci so bežali pred njim. Ko so se dotaknili lista izbrane barve, se jih lovec ni smel dotakniti. Otrok, ki je bil ulovljen, preden se je dotaknil izbrane barve, je postal lovec. Igro smo večkrat ponovili.

Odziv otrok

Med gibanjem smo opazili medsebojno sodelovanje otrok F2, D3, D4 in F7 v obliki posnemanja in nagovarjanja k posnemanju. Med igro je deček F6 prijatelje opozoril: »Počasi tekamo.«

SKLEPNI DEL

Opis elementarne igre

Vzgojitelj je za igro *Barve/Colours* sedel z otroki v krog. Na tla je položil kocke različnih barv. Vsak otrok si je izbral kocko in jo poimenoval po angleško. Igro smo ponovili tako, da je prišel vsak otrok na vrsto z različno barvo kocke. Nato smo skupaj zapeli pesem *Red, pink, yellow, purple, green and blue*, ki jo otroci že poznajo.

Odziv otrok

Pri zaključni igri *Barve/Colours*, kjer so si otroci izbrali barvno kocko ter barvo poimenovali po angleško, je večina otrok barvo pravilno poimenovala. Deklici D2 in D5 ter deček F4 so poimenovali barvo kocke po slovensko, nato smo jo skupaj poimenovali še po angleško. Za konec smo s pomočjo barvnih kartončkov zapeli pesem *Red, pink, yellow, purple, green and blue*, ki je bila otrokom v veselje, saj so ob tem doživljali ugodje in zabavo. Tema barve je bila za otroke zanimiva. Pokazali so zanimanje za nove besede in ves čas dejavno sodelovali. Otroci so pri reševanju nalog izkazovali samostojnost, spontanost, interes za hitro reševanje nalog, dajali predloge želja po ponovitvah iger. Dodatno notranjo motivacijo smo dosegali med reševanjem nalog tudi z uporabo nudenja ustreznega časa za reševanje, pri čemer smo upoštevali individualne razlike otrok, predznanje ter starostne značilnosti otrok. Dečka F4 in F2 ter deklica D5 so ob

koncu vadbene ure izrazili željo, da se te igre zopet igramo, zato sklepamo, da so se jim zdele elementarne igre zabavne.

b) Druga gibalna/športna dejavnost – števila

Cilji:

- Področje gibanja: otroci usvajajo osnovne načine gibanja z žogo (podajanje ter zadevanje).
- Področje jezika: otroci uporabljajo imena za števila v angleškem jeziku (1–10).

Preglednica 2

Druga gibalna/športna vadbena ura – števila

UVODNI DEL
Opis elementarne igre Za izvedbo elementarne igre <i>Barvni obroči</i> smo postavili na tla obroče različnih barv (modri, rumeni, zeleni, rdeči). Vzgojitelj (lutka Cookie) je z otroki ponovil barve obročev po angleško. Po prostoru so se gibalni s hitro hojo. Ko je vzgojitelj izklical določeno barvo po angleško (npr. red), so otroci stekli v obroč ustrezne barve (v enem obroču je bilo lahko tudi več otrok). Vzgojitelj (lutka) je skupaj z otroki po angleško preštel otroke v obročih. Igro smo večkrat ponovili. Oblike gibanja smo postopno spreminjali (hoja po prstih, petah, hopsanje, tek ...).
Način podajanja navodil Pri vseh elementarnih igrah v vseh gibalnih/športnih dejavnosti smo kot motivacijsko didaktično sredstvo uporabili lutko Cookie, ki je otroke uvedla v igre s pozitivno motivacijo, veseljem, ustvarjanjem sproščenega in varnega počutja otrok, kar je nudilo spodbudo za nadaljnje izzive v igrah. Navodila iger smo najprej podali v slovenščini, nato pa s pomočjo lutke v angleščini. Bila so kratka in preprosta, tako da so jih otroci razumeli in upoštevali. Utrjevali smo šest barv: rumena (yellow), rdeča (red), modra (blue), zelena (green), roza (pink) in vijolična (purple). V uvodnem delu smo najprej ponovili barve s pomočjo barvnih obročev, ki smo jih nato skupaj razporedili po igralnici. Pri uvodni igri <i>Barvni obroči/Colored rings</i> smo utrjevali tudi števila do deset. Število otrok v obročih smo prešteli v angleščini. Najprej so šteli vsi otroci skupaj, po nekaj ponovitvah pa le tisti otroci, ki so bili skupaj v istem obroču.
Odziv otrok Najprej so šteli vsi otroci skupaj, po nekaj ponovitvah pa le tisti otroci, ki so bili skupaj v istem obroču. Ko smo izklicali barvo, so dečki F1, F3 in F5 barvo večkrat glasno ponovili v angleščini, medtem ko so iskali pravo barvo obroča.
GLAVNI DEL
Opis elementarne igre Pri elementarni igri <i>Lovec števil</i> je vsak otrok dobil list s svojo številko. Vzgojitelj se je z otroki zbral v narisanim krogu, kjer je bila na sredini kroga žogica. S poznano izštevanko so določili lovca. Lovec je

zaklical eno izmed števil (npr. two), otroci, razen lovca, so se razbežali po prostoru. Lovec je stekel v sredino kroga, kjer je bila žogica. Takrat je zaklical STOJ! – STOP!. Otroci so se morali ustaviti in lovec je poskušal z žogico zadeti enega izmed otrok (otroci se niso smeli umikati, zadevati druge so smeli le od pasu navzdol). Otrok, ki je bil zadet, je postal novi lovec. Igro smo večkrat ponovili.

Odziv otrok

Večina otrok je prepoznala svoje število in ga tudi poimenovala v angleščini. Nekateri so želeli sami prešteti, drugim pa je bilo lažje, da smo prešteli skupaj. Dečka F2 in F3 ter deklici D1 in D4 sta se približala lovcu, saj so želeli, da jih ta zadane. Deklica D2 sprva v igri ni želela sodelovati in je igro le opazovala, kasneje pa se je igri priključila. Igro so želeli večkrat ponoviti.

SKLEPNI DEL

Opis elementarne igre

Pri elementarni igri *Števila* se je vzgojitelj z otroki posedel v krog. Otroci so imeli pred seboj kartončke z različnim številom pik. Otrok z žogo je povedal številko po angleško, otrok s to številko je dvignil roko, preštel pike na kartončku in otrok mu je žogo zakotalil. Igro smo ponovili tako, da je prišel vsak otrok na vrsto.

Odziv otrok

Nekateri otroci so v angleščini samostojno prešteli pike na kartončku, drugim pa je bilo lažje, da smo šteli skupaj. Otroci so usvojili in upoštevali pravila elementarnih iger, npr. da se po prostoru gibajo z različnimi načini gibanja, da z žogo zadevajo drugega od pasu navzdol ... Sprva nekateri otroci niso razumeli navodila, da zadevajo od pasu navzdol, zato smo igro večkrat ponovili. Zadevanje z žogo je bilo za nekatere otroke težje, odvisno tudi od razdalje, s katere so metali. Dečka F1 in F2 smo morali med igro večkrat opozoriti, da ko rečemo »stop«, to pomeni, da se po prostoru ne premikamo. Pri igrah so otroci motivacijsko sodelovali, saj so pri reševanju nalog izkazovali samostojnost, spontanost, hitro reševanje nalog. Za podkrepitev sodelovanja in doseganja uspehov pri sodelovanju v igrah smo otroke pohvalili in jim omogočili objem z lutko, ki je otroke spodbudila, da so šteli v angleščini.

c) Tretja gibalna/športna dejavnost – števila in barve

Cilji:

Področje gibanja:

- otroci sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja;
- otroci usvajajo osnovne načine gibanja z žogo (kotaljenje, metanje z obema rokama, z eno roko, podajanje).

Področje jezika:

- otroci prepoznavajo in poimenujejo pojme za barve ter števila v angleškem jeziku.

Preglednica 3

Tretja gibalna/športna vadbena ura – števila in barve

UVODNI DEL
Opis elementarne igre Pri elementarni igri <i>Poišči svojo barvo</i> je vzgojitelj razdelil otrokom barvne trakove (rdeče, rumene, modre in zelene) ter s pomočjo lutke Cookie z otroki ponovil barve po angleško. Vsak otrok si je trak zatlačil za hlače na hrbtu tako, da mu je trak prosto visel. Otroci so hodili po prostoru in na znak (zvok zvončka) poskušali najti prijatelje z enakimi barvnimi trakovi. Igro smo ponovili tako, da so si otroci izmenjali barvne trakove. Oblike gibanja smo postopno spreminjali (hitra hoja nazaj, hoja po vseh štirih – nazaj in bočno; in hopsanje).
Način podajanja navodil Pri vseh elementarnih igrah v vseh gibalnih/športnih dejavnostih smo kot motivacijsko didaktično sredstvo uporabili lutko Cookie, ki je otroke uvedla v igre s pozitivno motivacijo, veseljem, ustvarjanjem sproščenega in varnega počutja otrok, kar je nudilo spodbudo za nadaljnje izzive v igrah. Navodila iger smo najprej podali v slovenščini, nato pa s pomočjo lutke v angleščini. Bila so kratka in preprosta, tako da so jih otroci razumeli in upoštevali. Utrjevali smo šest barv: rumena (yellow), rdeča (red), modra (blue), zelena (green), roza (pink) in vijolična (purple). V angleškem jeziku so skupaj prešteli skupine trakov enakih barv.
Odziv otrok V uvodnem delu smo pri igri <i>Poišči svojo barvo/Find your colour</i> otroke s pomočjo metode prikaza uvedli v prepoznavanje ter izbor svojega barvnega traku, katerega barvo so prepoznali in poimenovali. Otroci z enakimi barvnimi trakovi so se prešteli v angleščini. Najprej so štel vsi otroci skupaj, nato pa le skupine z isto barvo trakov. V komunikaciji med otrokoma je bilo izraženo razumevanje pojmov, s katerimi poimenujemo barve. Primer: deček F5 je rekel: »Skupaj imava blue,« deklica D2 pa mu je odgovorila: »Jaz sem modra.«
GLAVNI DEL
Štafetne igre z žogo Vzgojitelj je s pomočjo lutke razdelil otroke v tri skupine, glede na tri različne barve žog (modra – 1. skupina, rumena – 2. skupina, zelena – 3. skupina). Skupaj smo se po angleško prešteli od ena do tri (s pomočjo držanja prsta) in se postavili v kolono pred žogo, ki je označevala skupino. Vsako štafeto igro je s pomočjo vzgojitelja prikazal drugi otrok. 1. Štafeta igra <i>Kotaljenje žoge</i> Na vzgojiteljev znak – pripravljeni in plosk – je otrok z obema rokama začel kotaliti žogo do stožca. Nazaj v kolono se je vrnil v teku z žogo v rokah. Žogo je predal naslednjemu v koloni in se postavil na konec kolone. Igra je bila končana, ko je na čelu kolone spet stal prvi otrok. 2. Štafeta igra <i>Prenašanje barvnih žogic</i> Vsaka skupina je imela košaro z žogicami barve skupine (modra, rumena, zelena). Na vzgojiteljev znak – pripravljeni in plosk – je otrok vzel žogico iz košare, tekkel do zaboja, vrgel žogico v zaboj in stekel nazaj do kolone. Igra je bila končana, ko v košari ni bilo več nobene žogice.

3.Štafetna igra *Žogice v košaro*

Vsaka skupina je imela na nasprotni strani štartne črte (razdalja 4 metre) košaro, pred prazno košaro pa je bil zabojček z vsemi žogicami. Na vzgojiteljev znak – pripravljeni in plosk – so prvi v koloni stekli do zaboja, poiskali pravo barvo žogice, jo vrgli v svojo košaro, stekli nazaj v kolono in dali »petko« naslednjemu otroku. Igra je bila končana, ko je bil na čelu kolone prvi otrok.

Vsako štafetno igro smo ponovili dvakrat in prvega otroka v skupini zamenjali.

Odziv otrok

Pri štafetni igri s kotaljenjem žoge z roko okoli stožcev otroci niso imeli težav. Večina deklic je imela težavo pri metanju žogice v zaboj. Če je žogica pristala zunaj zaboja, je bilo treba met ponoviti. Tudi pri štafetnih igrah so otroci poimenovali, utrjevali barve in števila v angleščini. Otroci so prepoznali in pravilno poimenovali barve. Nad štafetnimi igrami so bili otroci navdušeni, ker so med seboj tekmovali in sodelovali.

SKLEPNI DEL

Opis elementarne igre

Pri štafetni igri *Potujoča žoga* je prvi otrok v koloni držal žogo z obema rokama nad glavo. Na vzgojiteljev znak –pripravljeni in plosk – so žogo predajali z obema rokama nad glavo do zadnjega v koloni, ki je stekel z žogo v rokah na začetek kolone in nadaljeval predajanje žoge nad glavo. Ko so se vsi otroci zvrstili na prvo mesto v koloni, je bila igra zaključena.

Odziv otrok

Pri zaključni igri *Potujoča žoga/The moving ball* je bilo zaznati, da je večina otrok uspešno rokovala z žogo (podajala žogo nad glavo do zadnjega v koloni). Le mlajši otroci so imeli težave z orientacijo pri predajanju žoge nad glavo nazaj.

Mnenja otrok o izvedenih dejavnostih

Po zaključku vseh gibalnih/športnih dejavnosti smo z otroki izvedli kratek intervju in jih povprašali o njihovih vtisih. Otroci so na vprašanja o gibalni/športni dejavnosti v angleščini zelo odprto in pozitivno odgovarjali. Ugotovili smo, da so bili zelo zadovoljni z urami angleščine in bi želeli še več tako zasnovanih gibalnih/športnih dejavnosti, ki vključujejo angleški jezik. Otroci so se ob izvedbi gibalnih nalog sprostili ter z veseljem spoznavali nove igre in besede. Ko so se soočili z novimi izzivi ali dosegli napredek, so bili zadovoljni, kar jih je dodatno motiviralo za nadaljnje učenje.

RAZPRAVA IN EVALVACIJA

Gibalne/športne dejavnosti v kombinaciji z angleškim jezikom so se izkazale za uspešne, saj so otroci z navdušenjem sodelovali in se veselili naslednjih ur. Dejavnosti so vsebovale uvod, gimnastične vaje, glavni del in zaključek, kar je pogosto spregledano pri predšolskih dejavnostih. Otroci so že v igralnici spoznali angleške besede, kar je omogočilo hitrejše izvajanje iger. Opazili smo, da lahko uspešno

povežemo gibanje in učenje tujega jezika v eno dejavnost, če smo ustvarjalni. Medtem ko smo se sprva bali, da bodo otroci imeli težave z medpodročnim povezovanjem, se je izkazalo, da zlahka opravljajo naloge, ki vključujejo več področij.

Pomembno je, kako podajamo navodila za igre. Slabo podana navodila lahko vplivajo na kakovost izvedbe, zato smo jih najprej podali v slovenščini, nato pa jih ponovili v angleščini s pomočjo lutke Cookie. Gibanje je pripomoglo k učenju in utrjevanju angleškega jezika.

SKLEPNE UGOTOVITVE

Potrdili smo, da je predšolsko obdobje zelo primerno za začetek učenja tujega jezika, saj otroci v tem času hitro in učinkovito usvajajo nove informacije. Ko so informacije predstavljene skozi igro, je učenje še hitrejše, saj se otroci pogosto naučijo veliko, tudi če le poslušajo. Raziskava je preučila povezovanje gibanja z učenjem tujega jezika. Izbrali smo gibanje, saj je ključno za otrokov razvoj in dožemanje okolja. Povezali smo ga z angleščino, kar omogoča otrokom, da se učijo jezik skozi zabavne in zanimive dejavnosti. V praktičnem delu smo uporabili devet gibalnih/športnih dejavnosti. Spremljali in beležili smo odzive otrok, kar nam je pomagalo pri analizi.

Elementarne igre, ki smo jih uporabili, so bile hitro razumljive in so omogočile otrokovo dejavno sodelovanje. Opazili smo, da otroci med igro pogosto uporabljajo angleške besede, kar kaže na uspešnost dejavnosti. S pomočjo elementarnih iger so prepoznavali različne pojme v angleškem jeziku in jih delno ali v celoti tudi usvojili. Gibanje je igra in skozi igro mora učenje v predšolskem obdobju tudi potekati.

LITERATURA

- Bohinc, F. (2002). Vloga in pomen športne aktivnosti v predšolskem obdobju. V R. Pišot (ur.), *Otrok v gibanju* (str. 63–71). Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Bregant, T. (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. *Didakta*, 25(183), 25–28.
- Brewster, J., Ellis, G. in Girard, D. (2002). *The Primary English Teacher's Guide*. Penguin english.
- Brumen, M. (1998). Igra kot spodbuda za zgodnje učenje tujega jezika. *Pedagoška obzorja – Didactica Slovenica: časopis za didaktiko in metodiko*, 13(5–6), 251–257.
- Brumen, M. (2003). *Pridobivanje tujega jezika v otroštvu: priročnik za učitelje: teoretična in praktična izhodišča za učitelje tujega jezika v prvem in drugem triletju osnovne šole*. DZS.
- Brumen, M. (2009a). Učenje tujega jezika v otroštvu. *Otrok in družina*, 9(53), 12–15.
- Brumen, M. (2009b). *Prednosti učenja tujega jezika v predšolski dobi*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Brumen, M. (2011). Priporočila za poučevanje drugega/tujega jezika. V V. Medved-Udovič (ur.), *Šola na obronkih slovenščine: metodološki in didaktični vidiki poučevanja slovenščine kot drugega ali tujega jezika v Furlaniji Julijski krajini* (str. 225–242). Državna agencija za razvoj šolske avtonomije, Območna enota za Furlanijo Julijsko krajino.
- Brumen, M. in Fras-Berro, F. (2014). Izkušnje z učenjem tujega jezika v slovenskih vrtcih. *Slovenščina v šoli*, 17(3–4), 98–100.
- Jazbec, S. in Lipavac Oštir, A. (2009). *Otroci in učenje tujih jezikov*. <https://www.dnevnik.si/1042256984/vec-vsebin/1042256984>.
- Kosinac, J. (2003). *Angleške igralne urice: priročnik za učitelje*. DZS.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2012). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Pedagoška fakulteta.
- Pižorn, K. (ur.) (2009). *Učenje in poučevanje dodatnih jezikov v otroštvu*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Seliškar, N. (1995). *Igramo se in učimo: zgodnje učenje tujega jezika*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Slattery, M. in Willis, J. (2001). *English for primary teachers: a handbook of activities and classroom language*. Oxford University Press.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Avtorice: Aleksandra Mali, Giuliana Jelovčan in dr. Anita Sila

Kontakt prve avtorice: sandra73.mali@gmail.com

VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ZUNAJŠOLSKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Nuša Maver

Center za sluh in govor Maribor

POVZETEK

Prispevek obravnava problematiko vključevanja otrok s posebnimi potrebami v zunajšolske športne dejavnosti s poudarkom na razumevanju inkluzivne paradigme in prilagoditvah pri izvajanju športne vadbe, da je ta vključujoča za vse vpletene. V praksi namreč opažamo, da vrata športnih društev pogosto ostajajo zaprta za otroke s posebnimi potrebami, kar smo potrdili z analizo stanja, ki smo jo opravili s pomočjo anketnega vprašalnika. Identificirali smo izzive, s katerimi se soočajo športna društva, in jih povezali z dobrimi praksami tujih športnih organizacij, ki inkluzivno športno vadbo zgledno udejanjajo pri svojem delu. Napisali smo priročnik za trenerje in druge strokovne delavce v športu, ki ponuja strategije in orodja za izvajanje inkluzivne športne vadbe ter smernice za izvajanje ustreznih prilagoditev pri delu s posamezno skupino otrok s posebnimi potrebami. Namen priročnika je opolnomočiti trenerje in učitelje športne vzgoje za uspešno izvajanje vključujočih športnih dejavnosti ter prispevati k povečanju števila ponudnikov segregirane, integrirane in inkluzivne športne vadbe.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, inkluzija, športna društva, prilagojena športna vadba

UVOD

V sistemu vzgoje in izobraževanja si že vrsto let prizadevamo uveljavljati koncept inkluzije, s katerim skušamo uresničiti geslo »šola za vse«, s tem pa ustvariti enakopravno in strpno družbo, v kateri bo vsak posameznik prispeval k spoštovanju različnosti, odpravljanju ovir, iskanju rešitev ter spodbujal enakopravnost in človekove pravice. Koncept inkluzije izhaja iz prepričanja, da se lahko otroci z različnimi značilnostmi, sposobnostmi, pričakovanji in potrebami v ustrezno oblikovanem okolju ter

pozitivni šolski klimi počutijo varno, sprejeto, se celostno razvijajo in uresničijo svoje potenciale (Kavkler idr., 2008).

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) določa, da se lahko otroke s posebnimi potrebami (v nadaljevanju OPP), za katere komisije ocenijo, da bodo lahko z določenimi prilagoditvami in dodatno strokovno pomočjo sledili vrstnikom in dosegli standarde znanj, vključi v programe osnovnih šol s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Za uspešno delo pa je ključna kompetentnost strokovnih delavcev, ki morajo poznati značilnosti vsakega otroka, biti spretni pri izvajanju prilagoditev, ki jih otrok potrebuje za uspešno delo in razvoj, gojiti pozitivna stališča do inkluzije ter stremeti k ustvarjanju vključujočega razreda, razumevanju različnosti in razvijanju empatije (Vute, 1999).

Čeprav se o inkluziji največkrat govori v kontekstu vzgoje in izobraževanja, se ta nanaša tudi na druga področja življenja, kot so delo, kultura, prosti čas, šport ... V članku se bomo usmerili na področje športa, ki je bil predmet našega raziskovanja.

Tako kot izobraževanje je tudi šport pravica vsakega, saj prispeva h kakovosti posameznikovega življenja, tako z vidika ohranjanja telesnega in psihičnega zdravja, oblikovanja samopodobe, kot socialnega razvoja in vključevanja posameznika v širše družbeno okolje (Goltnik Urnaut, 2007). Zaradi navedenega organizirane oblike športnih dejavnosti ne bi smele biti privilegij izbranih, temveč dostopne vsem, za kar v praksi ni zmeraj poskrbljeno, saj OPP običajno nimajo možnosti za udejstvovanje v večinskih športnih programih. Delo s to skupino otrok predstavlja precejšen izziv za strokovni kader, zahteva prilagoditve v praksah dela, predvsem pa poznavanje posamezne skupine otrok s posebnimi potrebami ter kompetentnost trenerjev za ustvarjanje vključujočih športnih dejavnosti (Kunz idr., 2021).

OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

V praksi opazamo, da OPP nimajo veliko možnosti za sodelovanje v večinskih programih športnih društev. Namen raziskave je bil preučiti trenutno stanje na področju Maribora in okolice, prepoznati ovire in razloge za ne vključevanje in evidentirati primere dobrih praks tako segregiranih, integriranih kot inkluzivnih oblik organiziranih športnih vadb ter na podlagi analiz in ugotovitev oblikovati priročnik za delo z OPP v športu za trenerje in druge športne strokovne delavce.

CILJI

Cilji, ki smo si jih zastavili, so bili naslednji:

- analizirati stanje možnosti vključevanja otrok s posebnimi potrebami v zunajšolske športne dejavnosti na območju Maribora in okolice,
- analizirati stanje poznavanja posebnih potreb in dela z OPP v športnih društvih,
- analizirati ovire in razloge za ne vključevanje OPP v športna društva,
- analizirati morebitne primere dobrih praks v lokalnem okolju ter evidentirane primere dobrih praks v tujini,
- na osnovi vsega navedenega pripraviti priročnik za delo z OPP v zunajšolskih društvenih športnih dejavnostih ter s tem prispevati k poznavanju značilnosti različnih skupin OPP ter dela z njimi, k večjemu vključevanju OPP v zunajšolske športne dejavnosti, k inkluzivnosti na področju športa ter s tem k večji družbeni inkluzivnosti.

METODA DELA

V raziskavi smo uporabili deskriptivno metodo in različne raziskovalne pristope. V prvem delu raziskave smo se usmerili na segregirane oblike športne dejavnosti, in sicer smo prek telefona kontaktirali 13 invalidskih organizacij na območju Maribora in okolice ter se pozanimali, ali OPP ponujajo športno vadbo ter v katere športne panoge se lahko otroci vključijo. Podatki so tabelarno predstavljeni v nadaljevanju.

V okviru kvantitativnega pristopa raziskovanja smo na neslučajnem priložnostnem vzorcu vodilnih v športnih društvih preučevali stanje na področju vključevanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v organizirane športne dejavnosti. Raziskava je potekala z uporabo anketnega vprašalnika, ki smo ga posredovali 48-im športnim društvom 18-ih različnih športnih panog v Mariboru in okolici.

Pri pisanju priročnika smo črpali zgled iz dobrih praks iz tujine ter smernic vključujoče miselnosti, ki jih nekatere tuje športne organizacije zgledno prenašajo v prakso. Organizacije in športne zveze, po zgledu katerih smo napisali priročnik, so: Sport inclusion Australia, Inclusive Sport Design, Play by the Rules, The Inclusion Club, Inclusive Sport, Recite me idr. S preučevanjem njihovih metod dela in načel ter na podlagi številnih izkušenj lastnega trenerskega dela, analize trenutnega stanja in pregleda literature smo napisali priročnik za trenerje, ki podaja smernice za inkluzivno izvajanje organiziranih športnih dejavnosti.

ANALIZA STANJA

Iz telefonskih pogovorov, ki smo jih izvedli v okviru prvega dela raziskave, smo ugotovili, da invalidske organizacije na področju Maribora in okolice ponujajo bogat nabor športnih dejavnosti, a se lahko vadbi priključijo le njihovi člani, ki so odrasle osebe (Preglednica 1).

Preglednica 1

Invalidske organizacije v Mariboru in okolici ter športi, ki jih ponujajo svojim uporabnikom oziroma članom

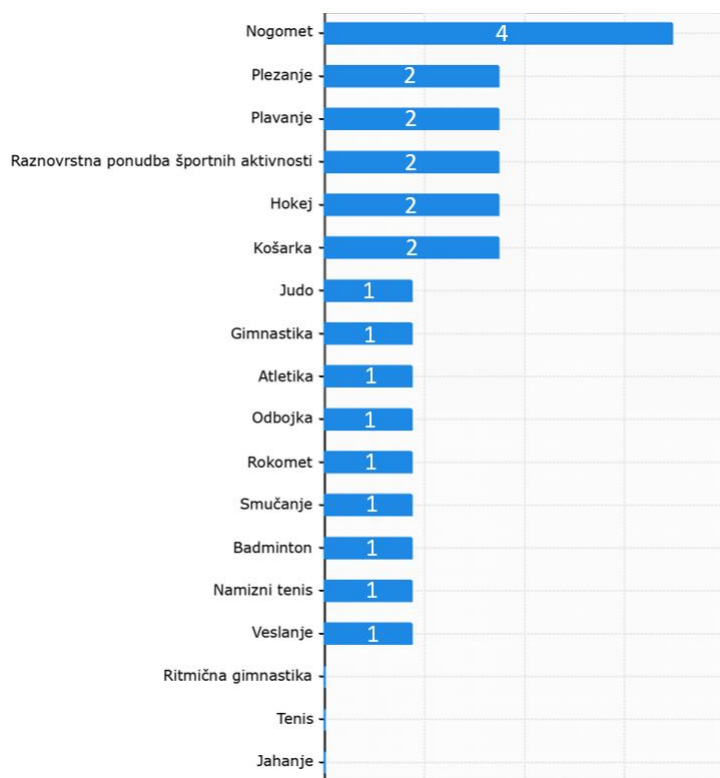
INVALIDSKA ORGANIZACIJA	ŠPORTNE DEJAVNOSTI, KI JIH PONUJA ORGANIZACIJA ZA SVOJE UPORABNIKE/ ČLANE
Društvo za rehabilitacijo invalidov Slovenije	aerobika, fitnes, rehabilitacija
Društvo vojnih invalidov Maribor	kegljanje, športni ribolov
Center naprej – center za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo Maribor	terapevtska telovadba, rehabilitacijsko plavanje, smučanje, tenis, terapevtsko jahanje, pohodništvo, nordijska hoja in razne športne igre
Varstveno delovni center Polž Maribor	plavanje, aktivnosti v Betnavskem gozdu
Sonček - Mariborsko društvo za cerebralno paralizo	jahanje, bočanje.
Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja	telovadba v večnamenskem prostoru dnevnega centra, plavanje, šport v Dvorani Tabor
Medobčinsko društvo Sožitje Maribor	plavanje
Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor	plavanje, stezno kegljanje, vrtno in rusko kegljanje, šah, showdown, govoreči pikado
Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor	pohodništvo, streljanje, vrtno kegljanje in šah
Društvo paraplegikov Podravja	košarka, namizni tenis, streljanje z zračno puško, kegljanje, atletika, šah, biljard
Društvo invalidov Maribor	kegljanje, balinanje, namizni tenis, šah, pikado, planinarjenje, ribolov, streljanje in bowling
Društvo gluhih in naglušnih Podravja	mali nogomet, odbojka, košarka, šah, alpsko smučanje, pikado, tenis, namizni tenis, balinanje, plavanje, planinarjenje, atletika, skvoš, streljanje z zračno puško
Športno društvo Invalid Maribor	kegljanje, plavanje, streljanje z zračno puško, alpsko smučanje, ribištvo, pikado, balinanje, atletika, namizni tenis in šah

Na anketni vprašalnik, s katerim smo v drugem delu raziskave iskali inkluzivne možnosti udejstvovanja OPP v zunajšolskih športnih dejavnostih, je odgovorilo 23 športnih društev petnajstih športnih zvrsti (Preglednica 2).

Ugotovili smo, da je stanje na področju Maribora in okolice precej raznoliko. Večina vodilnih športnih društev se predhodno pozanima o motnji, oviri ali OPP, trenerji pa v primeru dovoljenja vpisa otroku pri svojem delu izvajajo določene prilagoditve. Podatka o številu OPP, vključenih v večinske športne programe, od večine športnih društev nismo dobili, tisti, ki so nam ga zaupali, pa imajo vpisanih od enega do šest otrok. Športna panoga, ki izstopa po svoji inkluzivni naravnosti, je judo, ki ob rednih programih ponuja »inkluzivni judo«, ki je sicer integrirana oblika športne vadbe, a omogoča vpis otrokom z lažjimi in težjimi motnjami, ovirami ali primanjkljaji.

Preglednica 2

Število anketiranih športnih društev posamezne športne zvrsti



Glavni razlogi za ne vključevanje OPP, ki so jih navedli vodilni, so pomanjkanje usposobljenega kadra za izvajanje ustreznih prilagoditev, strah pred odgovornostjo in prepričanje, da bi OPP oviral napredek ostalih vadečih. Ključne ugotovitve analize smo povezali z ugotovitvami tujih raziskav in glavne razloge za ne vključevanje razdelili v tri skupine:

DRUŽBENO OKOLJE

- Družbena stigma (negativna stališča do OPP).
- Pomanjkanje znanja in ozaveščenosti trenerjev → neprimerna komunikacija in odnos.
- Visoki stroški (vadbine, oprema ...).

FIZIČNO OKOLJE

- Težave z dostopom.
- Neustrezna opremljenost vadbenih prostorov.
- Pomanjkanje inkluzivnih programov.

OSEBNI RAZLOGI

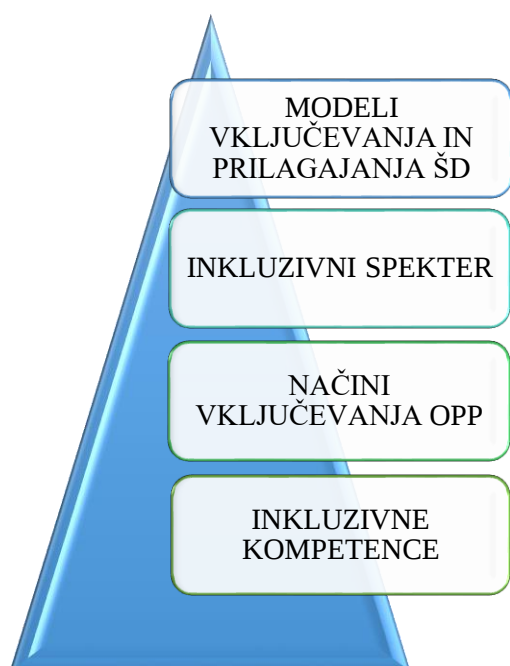
- Pomanjkanje zaupanja trenerjev v svoje sposobnosti.
- Pomanjkanje zaupanja staršev v sposobnosti trenerjev.
- Časovna stiska staršev.
- Pomanjkanje podpore otrokom, staršem.
- Pomanjkanje znanja staršev o pomenu športa, razpoložljivih programih, dostopnih pripomočkih ...

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE

Priročnik, ki smo ga oblikovali na osnovi raziskave, primerov dobrih praks tujih športnih organizacij in lastnih izkušenj, je namenjen opolnomočenju trenerjev, učiteljev športne vzgoje in drugih strokovnih delavcev v športu za izvajanje vključujoče športne dejavnosti. V njem smo predstavili načine, oblike in modele prilagajanja vadbenih enot ter podali smernice za izvajanje športne vadbe s posamezno skupino OPP.

Slika 1

Hierarhični prikaz poglavij priročnika glede na razumevanje inkluzivne paradigme in nadgrajevanja vsebin prilagajanja športne vadbe za OPP



Priročnik je napisan v jeziku, ki neposredno nagovarja trenerje in druge strokovnjake v športu ter tako omogoča nemoten prenos teorije v prakso. Sestavljen je iz dveh delov. V prvem delu so predstavljena temeljna izhodišča inkluzivne paradigme in načini prilagajanja športne vadbe, nadgrajeni s praktičnimi orodji ter primeri izvajanja prilagoditev (Slika 1). V drugem delu so opisane značilnosti posamezne skupine OPP in smernice za prilagajanje procesa športne vadbe, usmerjene na poglobitve primanjkljaje posamezne motnje.

(Opomba. ŠD – športne dejavnosti.)

Celotno organizacijo priročnika smo skušali predstaviti shematsko v hierarhični obliki v smislu razumevanja inkluzivne paradigme in nadgrajevanja teoretičnih osnov (Sliki 1 in 2). Ob tem poudarjamo, da poglavij priročnika ne smemo razumeti ločeno, temveč se moramo zavedati, da se vsebine med seboj prepletajo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato moramo znanje nenehno povezovati.

Velik del prvega dela priročnika smo namenili vsebinam, ki se nanašajo na trenerjevo kompetentnost pri vzpostavljanju inkluzivnega odnosa, na ustrezno komunikacijo ter mehke veščine, ki so po našem mnenju ključne za uspešno izvajanje inkluzivne športne dejavnosti. Uspešen inkluzivni trener mora imeti za delo z otroki z različnimi značilnostmi in potrebami specifična znanja ter spretnosti in ustvarjati

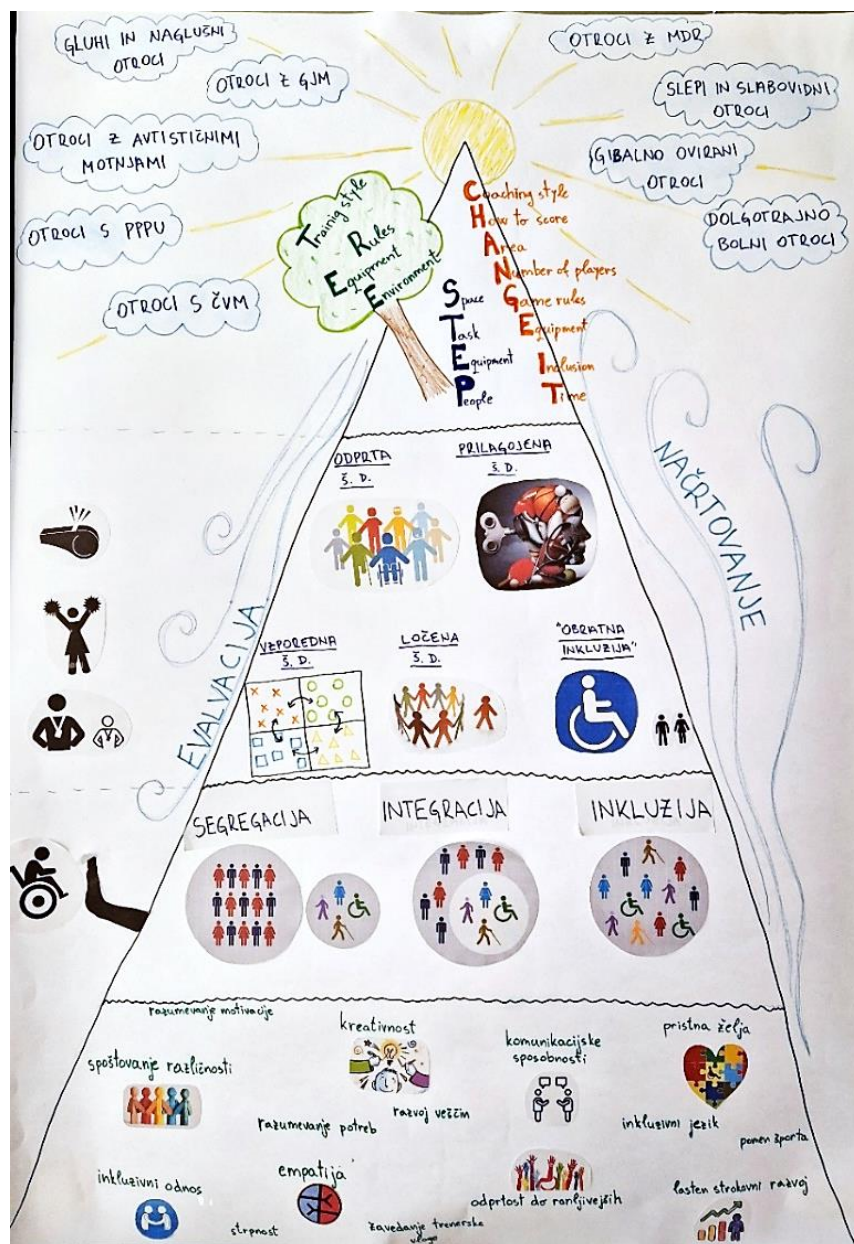
spodbudno okolje, v katerem bodo vsi vadeči imeli priložnost dejavno sodelovati ter razvijati svoje potenciale. Takšno delo zahteva od njega empatijo, razumevanje in spoštovanje različnosti, uporabo inkluzivnega, to je spoštljivega ter pozitivnega jezika, ki je ključen za uspešno komunikacijo in reševanje konfliktov. Pri prilagajanju vadbenega procesa so bistvenega pomena trenerjeva kreativnost, inovativnost pri ustvarjanju motivacijskega okolja in odprtost do preizkušanja novih metod ter načinov dela. Zaradi naštetega je pomembno dobro načrtovanje vadbenih enot in ustreznih prilagoditev, da bodo lahko pri posameznih športnih dejavnostih aktivno sodelovali vsi vadeči.

Začetni del priročnika tako predstavlja temelj inkluzivnega ravnanja – izhodiščno točko razumevanja in miselnih procesov, na katerih lahko gradimo naše znanje.

Slika

2

Slikovni prikaz zgradbe celotnega priročnika



V nadaljevanju priročnika so predstavljeni različni načini vključevanja OPP v športne dejavnosti, da so te vključujoče za vse, kar smo poimenovali »**inkluzivni spekter**«. Opisani pristopi organiziranih športnih dejavnosti so predstavljeni skozi petstopenjski model in pojasnjujejo, na kakšne načine lahko izvajamo športno vadbo, da bodo v njej uspešni vsi otroci, ne glede na njihove raznolike sposobnosti. Načela inkluzivnega spektra torej niso namenjena le OPP, izbira stopnje oziroma pristopa pa je odvisna od različnih dejavnikov (sposobnosti vadečih, števila vadečih, razmerja med OPP in večinsko populacijo otrok, narave športa, okolja, opreme in pripomočkov itd.).

Stopnje inkluzivnega spektra

1. stopnja: odprta športna dejavnost

Vsi vadeči so vključeni v isto dejavnost na način, kot jim ustreza, sodelujejo v svojem tempu in po svojih zmožnostih. Pri delu ne izvajamo prilagoditev, ali pa so te minimalne (npr. ogrevanje, ritmične igre, igre s padalom ipd.).

2. stopnja: prilagojena športna dejavnost

Vsi vadeči so vključeni v isto dejavnost, znotraj katere pa izvajanje nalog prilagodimo tako, da lahko vsak vadeči doseže njemu dosegljive cilje. Prilagodimo lahko pripomočke, prostor, način izvajanja nalog ipd. (npr. igranje košarke z različnimi tarčami – nižje/višje košare, na steno zalepljeni obroči na različnih višinah ...).

3. stopnja: vzporedna športna dejavnost

Vsi vadeči izvajajo isto vrsto dejavnosti oziroma sledijo istemu tematskemu področju, le da OPP dejavnost izvajajo na sebi prilagojen način (npr. ena skupina otrok igra odbojko po običajnih pravilih, druga igra na sosednjem polju sedečo odbojko).

4. stopnja: ločena športna dejavnost

Kljub temu da se individualnemu delu v inkluzivni miselnosti izogibamo, lahko ta način dela otroku s slabšim znanjem ali sposobnostmi v določenih primerih koristi, saj mu bo prav utrjevanje gibanja, ki mu povzroča težave, kasneje omogočilo uspešnejšo vključitev v skupinsko igro z ostalimi vadečimi.

5. stopnja: »obratna inkluzija«

Z obratno inkluzijo mislimo na športne dejavnosti, ki so v osnovi namenjene OPP in prilagojene njihovim značilnostim in potrebam, hkrati pa omogočajo vključevanje in enakopravno udeležbo tudi večinski populaciji otrok (golbal, boča, sedeča odbojka ...).

Če otroka zaradi specifičnosti njegove motnje, ovire ali primanjkljaja ne moremo vključiti med ostale vrstnike ali pa bi bil zaradi številnih potrebnih prilagoditev oviran napredek ostalih vadečih, lahko otrok

še zmeraj prevzame neigralne vloge, kot na primer vlogo sodnika, zapisnikarja, pomočnika trenerja, navijača ipd.

Modeli vključevanja

Omenili smo, da veliko težo inkluzivnega ravnanja nosijo inkluzivne kompetence, to so naša inovativnost, odprtost, kreativnost ter tudi naše znanje in izkušnje, a vendar si lahko pri izvajanju praktičnih sprememb na vadbeni enoti pomagamo s praktičnimi orodji, ki so predstavljena v nadaljevanju priročnika. Gre za tri različne modele (TREE, STEP in CHANGE IT), ki jih v tujini uspešno uporabljajo v praksi. Trenerjem služijo v podporo pri iskanju načinov prilagajanja športne dejavnosti, da lahko v njej aktivno sodelujejo vsi vadeči. Vsi modeli so zasnovani po podobnem principu, zato je izbira stvar posameznikove osebne odločitve.

Akronimi (črke besed) so začetnice angleških izrazov, ki predstavljajo posamezno področje, na katerem lahko izvajamo prilagoditve. Po tej metodi lažje priključimo znanje iz spomina.

V nadaljevanju na kratko predstavljamo model TREE, za ostala dva modela navajamo le razlago posameznih črk besed, ki so v priročniku natančneje opisane ter podkrepljene s praktičnimi primeri.

T = Teaching Style = stil poučevanja (učne metode)

R = Rules = pravila

E = Enviroment = okolje

E = Equipment = oprema

S = Space = prostor

T = Task = naloga

E = Equipment = oprema

P = People = ljudje

C = Coaching style = način treniranja

H = How you score = kako dosežemo rezultat

A = (playing) Area = (igralni) prostor

N = Number of players = število igralcev

G = Game Rules = pravila igre

E = Equipment = oprema

I = Inclusion = vključevanje

T = Time = čas

Predstavitev modela TREE

T = Teaching Style = stil poučevanja (učne metode)

Gre za izbiro ustreznega pristopa oziroma metode, ki se je poslužimo pri posredovanju novih informacij vadečim (razlaga, prikaz, raziskovalno učenje, pogovor ...). Izbira učne metode je odvisna od številnih dejavnikov, kot so število, starost, značilnosti vadečih (tudi vrsta in stopnja motnje), ciljev, okoljskih dejavnikov itd., med seboj pa jih lahko kombiniramo.

R = Rules = pravila

Prilagajanje pravil je odvisno predvsem od naših ciljev, na podlagi katerih lahko uvedemo spremembe v načinih izvajanja dejavnosti (poenostavljanje naloge, dodajanje/odvzemanje pravil). Zavedajmo se, da so pravila običajno določena za večinsko populacijo, zato se na začetku vprašajmo po namenu posameznega pravila, saj morda po nepotrebnem onemogoča udeležbo nekaterim športnikom.

E = Enviroment = okolje

Z okoljem mislimo na dostop do vadbenih prostorov in na vadbene prostore same (telovadnica, travnato igrišče, teniško igrišče, atletski stadion ...). S prilagajanjem okoljskih dejavnikov lahko hitro povečamo vključenost vseh vadečih. Pomemben del pri tem je načrtovanje, v katerem predvidimo okoljske zahteve vadbe za posamezno skupino OPP. Spreminjamo lahko podlago, velikost igrišča, organizacijo na igrišču, osvetljenost, temperaturo, hrup, nepotrebne ovire itd.

E = Equipment = oprema

Pri prilagoditvah opreme in pripomočkov lahko veliko doprinese naša kreativnost, ki zmanjša potrebo po specifični opremi. Koristno je, če imamo raznolik nabor opreme in pripomočkov, ki jih lahko vadeči preizkušajo in sami odkrijejo najboljše rešitve. Spreminjamo lahko velikost, obliko, višino, težo, barvo, površino opreme in pripomočkov, moč odboja žoge itd.

Ne glede na to, kateri model uporabimo, upoštevajmo naslednja načela prilagajanja športne vadbe:

- **ohranimo celovitost dejavnosti oziroma posamezne naloge** (dejavnost oz. naloga naj v svojem bistvu ostane nespremenjena – zavedajmo se naših ciljev),
- **naloge naj bodo dovolj zahtevne** (prilagoditve ne smejo zavirati napredka bolj sposobnih vadečih),
- vadeči naj imajo **dejavno vlogo pri odločanju**,
- **spremembe uvajajmo, ko je to treba** (ne delajmo sprememb zaradi sprememb),
- morda **ne bomo mogli ves čas uresničevati koncepta inkluzije** in vključevati vseh vadečih,
- na prvem mestu naj bo zmeraj varnost vseh vadečih.

PRILAGODITVE PRI IZVAJANJU INKLUZIVNE ŠPORTNE VADBE ZA POSAMEZNO SKUPINO OPP

Prvi del priročnika sicer podaja precej natančne in obsežne smernice za prilagajanje športne vadbe, da je ta vključujoča za vse, a vendar delo z OPP zahteva dobro poznavanje njihovih značilnosti in posebnosti. V drugem delu priročnika so obravnavane vse skupine OPP. Na začetku vsake skupine so opisane značilnosti dotične motnje, ovire ali primanjkljaja. Temu sledi podpoglavje »pomen športa«, v katerem je z ugotovitvami številnih tujih raziskav podkrepljen doprinos športne dejavnosti za otroke z določeno motnjo z vidika ključnih primanjkljajev.

V nadaljevanju so predstavljene smernice za delo s posamezno skupino OPP ter opisane prilagoditve za izvajanje inkluzivne športne vadbe. Podpoglavja niso enotna, saj različne motnje zahtevajo različno obravnavo. Pri gibalno oviranih otrocih je tako več pozornosti usmerjene na prilagoditve okolja, opreme in pripomočkov, pri gluhih in naglušnih otrocih je poudarek na komunikacijskih prilagoditvah, pri otrocih z avtistično motnjo na prilagoditvah, ki so povezane s socialno interakcijo ipd. Ob navedenem vsaka skupina OPP vključuje tudi opis kontraindikacij športne vadbe ter primere športnih dejavnosti.

Pri vseh skupinah OPP je nujen individualen pristop in razumevanje posameznikovih potreb, saj so si otroci, četudi sodijo v isto skupino OPP, med seboj zelo različni.

Otroci z motnjami v duševnem razvoju

Otroci z motnjami v duševnem razvoju kažejo pomembno zmanjšane kognitivne sposobnosti in prilagoditvene funkcije, kar vpliva na učenje, presojo in razumevanje navodil. Pogosto jih spremljajo še druge razvojne motnje, kot so avtizem, cerebralna paraliza, epilepsija, okvara sluha ali vida (Vovk-Ornik, 2015). Prilagoditve se nanašajo predvsem na področja prostora, vsebin, opreme, pripomočkov in komunikacije, kjer je poudarek na uporabi preprostih in jasnih navodil ter vidnih oporah. Veliko časa je smiselno nameniti utrjevanju gibalnih znanj (Karpljuk idr., 2013). V priročniku sta opisana še programa Specialna olimpijada in Mladi športnik, ki otrokom z različnimi stopnjami duševnih motenj ponujata strukturirane športne dejavnosti, spodbujata celosten telesni in gibalni razvoj ter socialno interakcijo (Specialna olimpijada, 2023).

Slika 3

Športna vadba z otrokom z motnjo v duševnem razvoju (vir: osebni arhiv)



Slepi in slabovidni otroci

Slepi in slabovidni otroci imajo pogosto težave z ravnotežjem, zaznavanjem svojega telesa in orientacijo v prostoru ter zaradi strahu pred raziskovanjem okolice zaostajajo v gibalnem razvoju. Vadbeno okolje je treba prilagoditi na način, da bo zagotavljalo ustrezno varnost. Pri tem lahko zvočni signali, tipne oznake ter jasne besedne razlage pomembno prispevajo k boljšemu razumevanju vadbenih nalog, saj se slepi ali slabovidni otroci ne morejo učiti s posnemanjem. V priročniku so ob prilagoditvah navedena tudi priporočila za vodenje slepega ali slabovidnega otroka in najpogostejši športi slepih.

Gluhi in naglušni otroci

Pri gluhih in naglušnih otrocih je gibalni razvoj običajno pogosto zakasnen zaradi okvare vestibularnega sistema, ki je ključni organ za ravnotežje v notranjem ušesu (Horak idr., 1988). Šport ponuja ključne priložnosti za socialno vključenost teh otrok, ki imajo zaradi gluhotе manj priložnosti vzpostavljanja socialnih interakcij z vrstniki (Barboza idr., 2019).

Temelj uspešnega vključevanja gluhih in naglušnih otrok je učinkovita komunikacija, pri kateri se moramo zavedati pomena uporabe drugih čutil. Prilagoditve športne vadbe se nanašajo predvsem na okolje, v katerem moramo poskrbeti za ustrezno akustiko in svetlobo v prostoru. Med vadbenim procesom se poslužujemo vidnih signalov in prikazov. V vadbo vključujemo čim več nalog, s katerimi razvijamo ravnotežje, ter vaje in naloge povezujemo z govorno-jezikovnim področjem. Telesne

dejavnosti morajo vključevati naravne gibe, vaje za ravnotežje in koordinacijske naloge, hkrati pa morajo biti povezane z govornim ter jezikovnim razvojem za podporo splošni rasti otroka.

Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami

Ti otroci imajo težave pri sledenju navodilom, besedni komunikaciji, branju, pisanju in se pogosto izogibajo pogovoru. Področje v možganih, odgovorno za oblikovanje gibalnih vzorcev, je tesno povezano s področji, ki sodelujejo pri obdelavi in razumevanju jezika, zaradi česar lahko redna telesna dejavnost prispeva k izboljšanju otrokovih gibalnih ter kognitivnih sposobnosti (King idr., 2019).

Pri otrocih z govorno-jezikovnimi motnjami posebne prilagoditve prostora, opreme in pripomočkov ter vsebin praviloma niso potrebne, pomembno pa je, da zagotovimo učinkovito komunikacijo in razumevanje navodil. Uporabljajmo jasen in preprost jezik in besedne razlage dopolnjujmo z vidnimi oporami. Vaje in naloge lahko povezujemo z dihalnimi in pihalnimi vajami, s katerimi spodbujamo razvoj govoril.

Gibalno ovirani otroci

Gibalna oviranost pri otrocih zajema širok spekter okvar gibalnega aparata in živčnega sistema, ki so lahko prirojene ali pridobljene. Pogoste so tudi pridružene motnje, glede na stopnjo gibalne oviranosti pa lahko otroke razdelimo v štiri skupine (od lažje do težke gibalne oviranosti). Od stopnje gibalne oviranosti so odvisne tudi prilagoditve, ki jih izvajamo med vadbenim procesom (Vovk-Ornik, 2015).

Pri tej skupini otrok moramo razmišljati o zagotavljanju ustreznega dostopa do vadbenih površin (parkirni prostor, klančine ob stopnicah, širina vrat ipd.). Za uspešno udejstvovanje gibalno oviranih otrok v športnih dejavnostih obstajajo številni specializirani pripomočki, vendar lahko veliko dejavnosti izvedemo že z osnovno opremo in nekaj kreativnosti. Zaradi specifičnosti so v priročniku navedena priporočila, vezana na posamezne športne dejavnosti (igre z žogo, plavanje, zimski športi ...) ter opisani najpopularnejši športi za gibalno ovirane otroke. Pomembno je dobro poznavanje vsakega posameznika, saj pri športni vadbi gibalno oviranih otrok naletimo na številne kontraindikacije, ki so natančneje opisane v priročniku.

Slika 4

Izvajanje lokostrelstva z gibalno oviranim otrokom (vir: osebni arhiv)



Slika 5

Izvajanje športnega plezanja z otrokom s cerebralno paralizo (vir: osebni arhiv)



Dolgotrajno bolni otroci

Otroci sodijo v skupino dolgotrajno bolnih, če njihova bolezen traja več kot tri mesece, diagnozo pa postavi zdravnik ali specialist. Bolezni se lahko zelo razlikujejo glede na njihovo pojavnost, vodenje in prilagoditve, ki jih potrebuje otrok, da lahko shaja s svojimi vrstniki (Vovk-Ornik, 2015). Najpogostejša kronična bolezen v Sloveniji je astma, sledijo ji cistična fibroza, sladkorna bolezen in prirojene srčne napake (Štucin, 2020).

Zaradi individualnih razlik med otroki ni mogoče navesti natančnih prilagoditev vadbenega okolja, vsebin vadbenega procesa, opreme ali pripomočkov. Preden začnemo z izvajanjem športne dejavnosti, je pomembno, da natančno poznamo značilnosti otrokove bolezni. Ker sta astma in sladkorna bolezen najpogostejši kronični bolezni otrok, so v priložniku podana splošna priporočila za delo s temi otroki.

Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja

Primanjkljaji teh otrok se kažejo predvsem kot težave pri vzdrževanju pozornosti, mišljenju, koordinaciji, komunikaciji, spominu, branju, pisanju, socialnih veščinah in čustvenem izražanju. Poudariti moramo, da so težave nevrološkega značaja in ne pomenijo tudi znižanih intelektualnih sposobnosti, temveč so neuspehi na posameznih področjih učenja posledica drugačnega delovanja centralnega živčnega sistema (Vovk-Ornik, 2015). Najpogostejše vrste so disleksija, disgrafija, diskalkulija in dispraksija. Pri slednji gre za izrazite težave z grobo in fino motoriko, saj je motena senzorična obdelava dražljajev, zaradi česar je otrok neroden, nekoordiniran, težave ima z ravnotežjem, manipulacijo s predmeti ipd. (Kremžar, 2001).

Ko načrtujemo in izvajamo športne dejavnosti, moramo upoštevati, da ima otrok ključne težave v zaznavnih sposobnostih, prostorski orientaciji in pri gibanju telesa (koordinacija in ravnotežje). Zavedajmo se, da otrok ni len in se športnim dejavnostim izogiba zaradi strahu pred neuspehom. Ustvarjajmo pozitivno vzdušje in okolje, v katerem bo otrok motiviran za sodelovanje v skupinskih dejavnostih in odkrivanje svojih sposobnosti.

Slika 6

Športna vadba z otrokom z dispraksijo (vir: osebni arhiv)



Otroci z avtističnimi motnjami

Tej skupini otrok smo namenili nekoliko več pozornosti, saj v praksi opažamo, da se njihov delež v večinski populaciji otrok z leta v leto večja. Avtizem je vseživljenjska razvojna motnja, za katero so značilne težave na področju komunikacije, socialne interakcije in izrazita stereotipna vedenja (Bratuš Albreht idr., 2024). Ena od oblik avtističnim motenj je Aspergerjev sindrom, za katerega je značilna »triada motenj«. Ti otroci se soočajo z izzivi v besedni in nebesedni komunikaciji, pogosto napačno razumejo socialne znake, ne razumejo pravil družbenega vedenja, abstraktnih pojmov, obrazne mimike, ne vzpostavljajo očesnega stika, ne zmorejo predvidevati situacije, ne razumejo čustev drugih, težave pa imajo tudi pri usmerjanju pozornosti, soočanju s spremembami, sledenju navodilom itd. Na dražljaje se lahko odzivajo preveč ali premalo, kar imenujemo hipersenzibilnost in hiposenzibilnost. V priročniku so predstavljena področja zaznavanja s primeri otrokovega vedenja, kadar gre za eno ali drugo obliko senzorične občutljivosti, ter strategije ukrepanja (Siegel, 2023).

Prilagoditve vadbenega procesa vključujejo spreminjanje komunikacijskih metod, prilagajanje vadbenega okolja in vsebin, da ugodimo otrokovi senzorični občutljivosti in kognitivnim načinom obdelave informacij. Ker so za otroke z avtističnimi motnjami značilni pogosti čustveni izbruhi, smo v priročniku navedli še predloge za ukrepanje v tovrstnih situacijah.

Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami

Čustvene in vedenjske motnje se pri otrocih kažejo kot družbeno nesprejemljiva vedenja, ki so intenzivna in se neprestano ponavljajo ter so pogosto razlog za neuspešno socialno integracijo (Vovk-Ornik, 2015). Otroci s čustvenimi motnjami običajno doživljajo veliko notranjo stisko, anksioznost in depresijo, kar negativno vpliva na njihovo vsakdanje delovanje in samozavest. Po drugi strani pa se težave pri otrocih z vedenjskimi motnjami kažejo kot impulzivno vedenje, zaradi katerega se ti otroci pogosto soočajo s socialno izključenostjo, kar še poglobi njihove težave (Kobolt, 2011).

V priročniku je natančneje opisana hiperkinetična motnja, znana kot ADHD (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder), saj je ena najpogostejših čustvenih in vedenjskih motenj pri otrocih, za katero so značilni pomanjkanje pozornosti, hiperaktivnost in impulzivnost (Ogundele, 2018).

Pri oblikovanju inkluzivne športne dejavnosti se zavedajmo pomena telesne bližine in kontakta, podajajmo kratka in jasna navodila, poudarjajmo pomembne elemente in preverjajmo razumevanje, poslužujmo se multimodalnega pristopa, konkretnih prikazov, vidnih opor, aktivno vključujmo otroke v vse dejavnosti, odstranimo moteče dražljaje, spodbujajmo in bodimo strpni ter potrpežljivi. Ker so pri delu s temi otroki bistvenega pomena naši odzivi na njihovo vedenje, smo v posebnem podpoglavju opisali še napotke za odzivanje na otrokovo neprimerno vedenje.

SKLEP

Vključevanje OPP v organizirane športne dejavnosti je ključnega pomena za njihov celostni razvoj, oblikovanje pozitivne samopodobe in aktivno vpletenost v širše družbeno okolje. Z raziskavo smo potrdili, da otroci nimajo veliko možnosti udeleževanja v večinskih programih športnih društev, glavni razlogi za ne vključevanje, ki jih navajajo anketirani, pa izhajajo iz strahu pred odgovornostjo, neznanja za delo s to populacijo otrok in skrbi za nazadovanje ostalih vadečih.

S priročnikom, ki je namenjen opolnomočenju trenerjev in drugih strokovnih delavcev v športu, smo želeli prispevati k povečanju možnosti prisostvovanja OPP v večinskih športnih programih. Pomemben del priročnika predstavlja pojasnjevanje inkluzivne paradigme, saj menimo, da so prvi koraki do inkluzivnega ravnanja posameznika njegova pozitivna stališča do inkluzije, vrednote, razumevanje in spoštovanje drugačnosti in pristna želja po ustvarjanju enakopravne družbe.

Za uspešno izvajanje inkluzivnega vadbenega procesa pa moramo biti opremljeni še z ustreznim znanjem tako s področja načinov prilagajanja vadbe, konkretnih metod in principov vključevanja OPP, kot z znanjem o značilnostih in posebnostih OPP, s katerimi delamo. Možnosti za izboljšavo trenutnega stanja je še ogromno. Navajamo predloge in ukrepe, ki izhajajo iz sistemske ravni:

- dopolnitev programov usposabljanj panožnih športnih zvez,
- izvajanje dodatnih usposabljanj za strokovne delavce v športu,
- sofinanciranje športnih programov s strani občin in države,
- finančna pomoč pri najemu prostorov, nakupu opreme in pripomočkov,
- povezava športih ponudnikov s prevozniki,
- povečana skrb za ustvarjanje inkluzivnega okolja,
- promoviranje inkluzivne športne dejavnosti,
- promocija programov, ki že izvajajo inkluzivno športno dejavnost,
- povezovanje društev in organizacij iz različnih koncev Slovenije,
- spodbujanje raziskovalne dejavnosti na tem področju ...

Pomembno je, da se trenerji, ki delajo z OPP, nenehno izobražujejo in usposabljujejo. Le z ustreznim znanjem in spretnostmi lahko ustvarjamo vključujoče in spodbujajoče vadbeno okolje. Upoštevanje raziskovalnih rezultatov v praksi na tem področju bo omogočilo, da bo šport dostopen vsem otrokom ne glede na njihove sposobnosti ali posebne potrebe in jim nudil enake možnosti za celostni razvoj. S skupnim trdom lahko ustvarimo bolj vključujočo družbo, kjer bodo vrednote enakopravnosti, strpnosti in spoštovanja postale temelj našega delovanja, šport pa priložnost za vse.

Slika 7

Doživljanje veselja in uspehov med inkluzivno športno dejavnostjo (vir: osebni arhiv)



Čeprav se navedeni predlogi in ukrepi nanašajo na državne institucije, lahko veliko dosežemo s svojim lastnim delovanjem. S pozitivnim pristopom, odprtostjo, kreativnostjo in z nabiranjem izkušenj lahko zmanjšamo vrzeli v našem znanju in razumevanju ter spodbijamo predsodke, z lastnim zgledom (Slika 7), majhnimi spremembami v svojem delu in samozavestnimi koraki pa širimo inkluzivno miselnost med druge ter pridemo do pionirskih spoznanj

LITERATURA

- Barboza, C. F. S., Ramos, A. S. L., Abreu, P. A. in Castro, H. C. (2019). Physical Education: Adaptations and Benefits for Deaf Students. *Creative Education*, 10(04), 714–725.
- Bratuš Albreht, K., Marinič, I., Ponikvar, J., Valentinčič, L., Žnidarko, B. in Palao, S. (2024). *Priročnik za delo z osebami z avtizmom*. Zveza nevladnih organizacij za avtizem Slovenije.
- Goltnik Urnaut, A. (2007). *Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z ovirami v gibanju*. [Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta].
- Horak, F. B., Shumway-Cook, A., Crowe, T. K. in Black, F. O. (1988). Vestibular function and motor proficiency of children with impaired hearing, or with learning disability and motor impairments. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 30(1), 64–79.
- Karpljuk, D., Usenik, R., Nuzdorfer, P., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M., Lavrenčič, J., Kovačič, J., Slatner, L. in Meško, M. (2013). *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. CUDV Draga.
- Kavkler, M., Clement Morrison, A., Košak Babuder, M., Pulec Lah, S. in Viola, S. (2008). *Razvoj inkluzivne vzgoje in izobraževanja – izbrana poglavja v pomoč šolskim timom*. Zavod RS za šolstvo.
- King, M., Hernandez-Castillo, C. R., Poldrack, R. A., Ivry, R. B. in Diedrichsen, J. (2019). Functional boundaries in the human cerebellum revealed by a multi-domain task battery. *Nature Neuroscience* 22(8), 1371–1378.
- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2), 153–173.
- Kremžar, B. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9–26.
- Siegel, B. (2023). *Pomoč otrokom z avtizmom pri učenju: načini obravnave za strokovnjake in starše*. Didakta.
- Specialna olimpiada Slovenije*. (2023). <https://www.specialna-olimpiada.si/>
- Štucin, K. (27. 1. 2020). *Otroške kronične bolezni*. ABC Zdravja.

Vovk-Ornik, N. (ur.). (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. 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. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896#>

Avtorica: Nuša Maver

Kontakt avtorice: nusa.maver@gmail.com

PRIPRAVA NA MATURANTSKI PLES POTEKA OD 1. LETNIKA NAPREJ

Barbara Ogrin

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

POVZETEK

Ples je celovit način gibanja za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ter krepitev socialnih veščin. Raziskave kažejo, da ples prispeva k daljši življenjski dobi, saj ohranja telo in um aktivna ter vitalna, zato je umeščen v učni načrt predmeta športna vzgoja, plesno znanje pa lahko nato dijaki prikažejo na maturantskem plesu. Maturantski ples je za dijake eden bolj pomembnih dogodkov v času šolanja. Na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik smo se v aktivu učiteljev športne vzgoje odločili, da bomo celotne priprave na ta slavnostni dogodek začeli že v prvem letniku. Način učenja plesa, ki ga predstavljamo v prispevku, smo postopoma izoblikovali po večletnih pripravah in organizacijsko različnih načinih poučevanja. Predstavljen način pomeni, da v času šolanja za ples navdušimo čim več dijakov in dijakinj tako, da vsi na koncu šolanja lahko sproščeno zaplešejo izbrane družabne plese.

Ključne besede: srednja šola, ples, maturantski ples, dijaki, starši

UVOD

Ples je pomemben iz več razlogov, saj vpliva na različna človekova področja (OpenAI, 2024):

- **telesna dejavnost:** krepi telo, izboljšuje telesno zmogljivost, gibljivost in ravnotežje;
- **izražanje čustev:** omogoča izražanje čustev in ustvarjalnost skozi gibanje;
- **socialna povezanost:** spodbuja sodelovanje, timsko delo in medsebojno komunikacijo;
- **kultura:** ohranja in promovira kulturno dediščino, tradicije in različne plesne sloge;
- **psihično zdravje:** zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in povečuje samozavest;
- **učenje:** razvija osredotočenost, koncentracijo in disciplino.

Začetek šolskega leta pa je pravi čas tudi za načrtovanje maturantskega plesa, s katerim dijaki na slavnostni način zaključijo svoje srednješolsko izobraževanje. Maturantski plesi so za družine maturantov postali izjemno dragi (Pregrešno dragi maturantski plesi, pogledajte te cene! V tej šoli pa so se odločili, da ga letos ne bodo imeli, b.d.). Zato smo se učitelji športne vzgoje v Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra (GSŠRM) v Kamniku odločili, da pripravo na maturantski ples in poučevanje plesa načrtno izvedemo od 1. letnika naprej in na koncu 4. letnika brezplačno pripravimo dijake ter tudi njihove starše na maturantski ples in sami izpeljemo plesni nastop na svečanem dogodku.

Maturantski ples je eden od pomembnih delov zaključka srednjega šolanja, ki ga dijaki težko pričakujejo. Ples je sicer gibalno zapletena dejavnost, ki pa ima številne pozitivne učinke na telesno, socialno in duševno zdravje; je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in z usklajenim gibanjem posameznika, para ali skupine (Zaletel in Pruš, 2022). Zaradi njegovih pozitivnih učinkov je del učnega načrta predmeta šport v osnovni šoli (Kovač idr., 2011) in športna vzgoja v srednješolskih programih (Lorenci idr., 2007). Po dvanajst- ali trinajstletnem šolanju je prav, da dijaki samozavestno zaplešejo nekatere plese in se s svojim plesnim znanjem predstavijo staršem in prijateljem na zaključnem maturantskem plesu ob koncu šolanja.

PLES NA GSŠRM

Ples pri pouku

Dijake in dijakinje naučimo plesati pri urah športne vzgoje, saj so del učnega načrta (Lorenci idr., 2007). S plesnimi koraki se dijaki srečujejo že od prvega letnika dalje, v četrtem letniku pa je poučevanje bolj usmerjeno na plesni nastop na maturantskem plesu.

Za poučevanje plesa med rednimi urami vsako šolsko leto načrtujemo in izpeljemo tematski sklop, ki obsega od 10 do 12 učnih ur. Dijaki se pri rednih urah športne vzgoje učijo družabne plese (angleški valček, dunajski valček, džajv, ča-ča, rumba ...).

V 1. in 2. letniku učenje poteka kar v skupinah pri učitelju, ki jih poučuje. Dijaki in dijakinje spoznavajo, se učijo in utrjujejo znanje različnih družabnih plesov, plesne korake izvajajo samostojno in ne v parih. Dijaki in dijakinje imajo vse videoposnetke plesnih koreografij posameznih družabnih plesov na voljo za učenje v šolski spletni učilnici.

Slika 1

Videoposnetek plesnih korakov (vir: Zore, R. in Ogrin, B.; GSŠRM Kamnik)



V 3. in 4. letniku v plesne pare združimo dijake skupin, ki imajo takrat pouk športne vzgoje. Po navadi sta to dva letnika, torej sočasno vadi okoli 30 plesnih parov. Številka se morda res zdi velika, vendar smo zaradi združitve skupin pri vsaki takšni uri prisotni trije do štirje učitelji. Eden od učiteljev prevzame poučevanje in vodenje s pomočjo mikrofona, ostali pa pomagajo vsem, ki potrebujejo dodatno pomoč. Takšen način organizacije se je pokazal kot izjemno dober, saj lahko na vsaki učni uri individualiziramo poučevanje. Število dijakov in dijakinj pri urah športne vzgoje ni vedno enako, zato poučevanje sproti prilagodimo tako, da ima vsak dijak vsaj eno soplesalko in obratno.

Slika 2

Videoposnetek plesnega para (vir: Zore, R. in Ogrin, B.; GSŠRM Kamnik)



Zakaj že od prvega letnika naprej ne poučujemo v plesnih parih? Iz izkušenj smo ugotovili, da je v prvih in drugih letniki veliko lažje poučevati, če dijaki in dijakinje plešejo sami. Tako se izognemo negativnemu zaznavanju vstopa v »osebni prostor« posameznika, lažje se primerjajo in sodelujejo, če ples izvajajo v homogenih skupinah, lažje si pomagajo. V začetnih letnikih poskrbimo, da vsi dijaki in dijakinje znajo osnovne korake in kar nekaj plesnih slik osnovnega tečaja izbranih družabnih plesov. V tretjih in četrth letnikih vse družabne plese ponovno izvajamo, tokrat v plesnih parih. Ker dijaki in dijakinje osnovne slike izbranih plesov že znajo, poučevanje v parih poteka bolj »gladko«, saj se na začetku ne ustavljamo pri plesnih osnovah.

Priprava na svečani dogodek – maturantski ples

Na GSŠRM Kamnik smo poučevanje plesa bodočih maturantov že pred petnajstimi leti prevzeli učitelji športne vzgoje. Pred dvanajstimi leti smo prevzeli tudi celotno izvedbo plesnega dela na slavnostnem maturantskem plesu, saj menimo, da lahko tako dijakom omogočimo finančno dostopno udeležbo, obenem pa se z njimi tudi bolj zblizamo.

Naš plesni program za maturante obsega tečaj družabnih plesov, plesni tečaj četvorke in izvedbo skupinskega plesa. Ker ima kar nekaj naših dijakov in dijakinj zunanje soplesalce ali soplesalke, tudi za njih pripravimo plesni tečaj družabnih plesov in četvorke.

Kratek plesni tečaj družabnih plesov šola ponudi tudi vsem staršem. Teden dni pred maturantskih plesom pa imajo starši še dodatno vajo otvoritvenega plesa, ki ga zaplešejo s svojimi otroki, po navadi je to eden od valčkov.

Dijaki se učijo družabne plese pri rednih urah od prvega letnika naprej, četvorko pa se naučijo v četrtem letniku. Šest tednov pred maturantskim plesom se vsak petek v popoldanskem času dobivamo v šolski avli, kjer se učijo plesne korake četvorke in šolski skupinski ples. Poučevanje družabnih plesov poteka v manjših skupinah, četvorko pa poučujemo celotno generacijo, to je hkrati okoli 200 dijakov. Ker imamo na šoli dovolj veliko avlo, lahko vaje izvedemo takoj po pouku. Za učenje četvorke porabimo 6 srečanj po 60 minut.

Vsak petek po učenju četvorke imajo zunanji plesalci dodaten plesni tečaj vseh družabnih plesov, ki jih zaplešemo na maturantskem plesu. Za ta plesni tečaj porabimo vsak petek še uro in pol poučevanja. Aktiv učiteljev športne vzgoje ima v svoji spletni učilnici na voljo vse videoposnetke plesnih korakov, ki so dostopni vsem dijakom kot tudi gostujočim uporabnikom.

Sliki 3 in 4

Maturantski ples (vir: PRESS; GSŠRM Kamnik)



Približno dva meseca pred plesom so na kratek plesni tečaj družabnih plesov povabljeni tudi starši maturantov in maturantk. Plesni tečaj obsega štiri plesne vaje po uro in pol. Vaje so na voljo vsem staršem, udeležba pa je seveda prostovoljna. Vsako leto se na vabilo odzove okoli 40 plesnih parov. Vsi starši so osebno povabljeni na roditeljskih sestankih, pisno vabilo pa vsi prejmejo na elektronske naslove prek e-asistenta. Da pa je plesni korak še lažji, en teden pred maturantskim plesom povabimo vse starše na plesno vajo otvoritvenega plesa, ki je eden od valčkov. To plesno vajo izvedemo ločeno – maturantje in mame ter maturantke in očetje. Na vaji otvoritvenega plesa se nam vsako leto priključi približno 140 staršev.

Na zadnji šolski dan na ulicah Kamnika izvedemo maturantsko parado, ki jo prav tako organiziramo v okviru šole. Z dijaki tako poskrbimo za uradno slovo od šole in Kamnika, dogodek pa je odlična priložnost, da si ples maturantov ogledajo tudi tisti sorodniki ali prijatelji, ki niso bili prisotni na uradnem svečanem maturantskem večeru. Povorko in ples si lahko ogledate na videoposnetku <https://www.youtube.com/watch?v=NS7ZLw2zEE&list=PLlKhJrR1N3mQlvHQi0y34cLJxCJLDKrMA&index=5>

Slika 5

Maturantka povorka v Kamniku (vir: *VIDEOPRESS, GSŠRM Kamnik*)



Vso pripravo maturantov v popoldanskem času, plesni tečaj za starše, plesni tečaj za zunanje soplesalce, plesno vajo otvoritvenega plesa, generalko in izvedbo plesnega dela na maturantskem plesu ter maturantski paradi ter komunikacijo med udeleženci izvede koordinatorica za maturantski ples profesorica športne vzgoje Barbara Ogrin.

SKLEP

Gotovo je najpomembneje, da vse opisane plesne tečaje, vaje in nastope na šoli za vse udeležence izvedemo popolnoma brezplačno. To pa od celotnega aktiva učiteljev športne vzgoje zahteva dobro načrtovanje že pred začetkom šolskega leta. Začetek šolskega leta je torej čas, da se po našem zgledu odločite in poskušate v okviru pouka športne vzgoje in z nekaj dodatnimi organizacijskimi napori tudi zunaj pouka pripraviti dijake na ta svečani dogodek. Z brezplačno pripravo tako pomembno znižate stroške, ki jih imajo dijaki in njihovi starši z maturantskim plesom, obenem pa stkete z dijaki tudi pristnejše vezi. Zagotovo vam bodo hvaležni, kajti s plesom se lahko ukvarjamo celotno življenje, kar je prepoznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki je ples vključila med dejavnosti, ki prispevajo k zdravemu življenju skozi vsa življenjska obdobja (WHO, 2010).

LITERATURA

- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Športna vzgoja, Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnsček Bohinec, T. in Peričič K. *Športna vzgoja, Gimnazija; Splošna, klasična, strokovna gimnazija. Učni načrt. un_sportna_vzgoja_gimn.pdf* (edus.si)
- OpenAI. (2024) *ChatGPT* (različica 3,5). <https://openai.com/chatgpt/>
- Pregrešno dragi maturantski plesi, pogledajte te cene! V tej šoli pa so se odločili, da ga letos ne bodo imeli* (b. d.). Ljubljana: info.com
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V M. Kovač, M (ur.), Plavčak, Marjan (ur.) in Dobovičnik, Luka (ur.). *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : [Debeli rtič, 14. in 15. oktober 2022]*. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 23-35, <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>.

Avtorica: Barbara Ogrin

Kontakt avtorice: barbara.ogrin@gssrm.si

LOKOSTRELSTVO ZA OSEBE Z LAŽJO, ZMERNO IN TEŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Nika Poljanšek

Osnovna šola IV Murska Sobota

POVZETEK

Kot nekdanja lokostrelka sem se odločila, da tudi otrokom in mladostnikom z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju predstavim izredno zanimiv šport. Lokostrelstvo je bilo večini naših učencev popolna neznanka, ki pa se je v enem šolskem letu razvila v zanje zelo atraktiven šport. Interesno dejavnost je obiskovalo kar 30 učencev in učenk od 148 iz programa z nižjim izobrazbenim standardom kot tudi iz posebnega programa. V samo enem šolskem letu so učenci s samo eno uro lokostrelstva tedensko dosegli zelo velik napredek. Izboljševali so telesno držo, hkrati nadzorovali in usklajevali gibanje več delov telesa, koordinirali gibanje oko-roka, si medsebojno pomagali, utrjevali računanje do 30, ohranjali zdravo tekmovalnost, predvsem pa neizmerno uživali na interesni dejavnosti, ki jim je ponudila nekaj novega, koristnega in izredno zabavnega. Ob koncu šolskega leta je bilo pri učencih opaziti velik napredek v tehniki streljanja z lokom, predvsem pa so pozitivni učinki interesne dejavnosti pred učiteljico postavili velik strokovni izziv – kako približati lokostrelstvo tudi drugim osebam z motnjo v duševnem razvoju.

Ključne besede: lokostrelstvo, otroci z motnjo v duševnem razvoju, poučevanje, osnovna šola, interesna dejavnost

UVOD

Osebe z motnjo v duševnem razvoju

Opredelitev oseb z motnjo v duševnem razvoju

Za osebe z motnjo v duševnem razvoju je značilno, da imajo splošno podpovprečno intelektualno funkcioniranje, kar je prepoznano oziroma potrjeno do dopolnjenega 18. leta starosti. To pomeni, da

ima oseba podpovprečno sposobnost mišljenja, učenja in reševanja problemov. Oseba z motnjo v duševnem razvoju ima tudi pomembno zmanjšane prilagoditvene spretnosti, kar se kaže kot zmanjšana možnost prilagoditve in obvladovanja okolja z namenom, da posameznik funkcionira skladno s socialnimi pričakovanji (Jurišić, b. d.).

Lipovšek (b. d.) navaja, da glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju ločimo osebe z:

- lažjo motnjo v duševnem razvoju,
- zmerno motnjo v duševnem razvoju,
- težjo motnjo v duševnem razvoju in
- težko motnjo v duševnem razvoju.

Izobraževanje otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju

Predšolski otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju so v okviru zgodnje obravnave usmerjeni v program (vrtec) s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. To pomeni, da otrok obiskuje redni vrtec, kjer mu z individualiziranim načrtom pripravijo prilagoditve in priskrbijo dodatno strokovno pomoč. Otroci s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju pa so usmerjeni v posebni program vzgoje in izobraževanja, v tako imenovani razvojni oddelek. Otroci, ki obiskujejo ta oddelek, lahko del programa izvajajo tudi v oddelkih, ki jih obiskujejo otroci brez posebnih potreb. Otroci z zmerno duševno motnjo pa lahko obiskujejo program s prilagojenim izvajanjem (redni vrtec) ali pa prilagojeni program (razvojni oddelek vrta), odvisno, kam so z odločbo usmerjeni. Vsi otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju so lahko vključeni tudi v posebni program za predšolske otroke, ki jih izvajajo socialnovarstveni zavodi (Jurišić, b. d.).

Ob prehodu v osnovno šolo komisija za usmerjanje ponovno pregleda vso otrokovo dokumentacijo in opravi vse potrebne pogovore ter odloči, ali bo otrok vstopil v redno osnovno šolo, kjer bo deležen prilagojenega izvajanja pouka (individualiziran načrt, dodatna strokovna pomoč, učna pomoč), ali pa bo vstopil v prvi razred šole s prilagojenim izvajanjem. Znotraj šole s prilagojenim izvajanjem vzporedno potekata dva programa: program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) in posebni program.

Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju obiskujejo prilagojen program z NIS. Izvajamo ga osnovne šole s prilagojenim programom (OŠPP) ali redne osnovne šole, ki imajo posebne oddelke ali enote s prilagojenim programom. Učenci v programu NIS imajo pouk po urniku kot na rednih osnovnih šolah, le da je raven znanja nižja. Vsak učenec ima individualiziran program, ki ga moramo učitelji upoštevati, in z njim prilagoditve, ki jih moramo zagotoviti. V razredu je tudi manjše število učencev (od 6 do 12).

Otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja, ki jih večinoma izvajamo v oddelkih OŠPP. Učenci v posebnih oddelkih nimajo urnika s predmeti, temveč so vsebine razdeljene na 60-minutno delo, ki se nanaša na razvijanje samostojnosti, splošno poučenost, gibanje in športno vzgojo ter glasbeno, likovno in delovno vzgojo. Otroci obiskujejo obvezni del programa devet let, imajo pa možnost obiskovanja programa vse do 26. leta starosti (Plavčak, Zupanc in Košnik, 2022).

Izobraževalni program na osnovni šoli IV Murska Sobota

Osnovna šola IV Murska Sobota je OŠPP, ki v letošnjem šolskem letu praznuje 60 let delovanja (Zver, b. d.). Šola izvaja program z NIS in posebni program vzgoje in izobraževanja (PPVI). Je največja OŠPP izmed štirih šol v Pomurju (preostale so še v Lendavi, Gornji Radgoni in Ljutomeru). Šola izvaja tudi vzgojni program, v katerega je bilo v preteklem šolskem letu vključenih 14 učencev, v letošnjem letu pa jih bo kar 21. Učenci so vanj vključeni od ponedeljka po pouku, pa vse do petka, ko odidejo domov oz. v zavod ali materinski dom.

V letošnjem šolskem letu imamo 9 oddelkov programa NIS, v katerega je vključenih 76 učencev in učenk, ter 14 oddelkov PPVI, v katere je vključenih 88 učencev in učenk. Šolsko leto smo začeli s 164 učenci in učenkami, vendar se lahko med šolskim letom k nam preusmeri še več učencev in učenk. Kljub lanskemu pridobljenemu novemu prizidku je naša prostorska stiska neizmerno velika. Vsako leto dva do tri naše oddelke gosti sosednja večinska Osnovna šola III Murska Sobota, pa tudi telovadnico si delimo z njimi, kar predstavlja ogromno prilaganja, sodelovanja in organizacije.

Šola pokriva tudi mobilno službo, kar pomeni, da naši zaposleni specialni in rehabilitacijski ter inkluzivni pedagogi opravljajo dodatno strokovno pomoč na več šolah v Prekmurju. V letošnjem šolskem letu ima naša šola 110 zaposlenih, od tega je 75 strokovnih delavcev. Poleg kuharice, hišnika, šoferja, čistilk in administrativne službe imamo zaposlene tudi varuhe in spremljevalce, ki opravljajo pomoč učencem in skrbijo za njihovo higieno ter prehranjevanje.

Lokostrelstvo

Opredelitev lokostrelstva

Lokostrelstvo je eden najstarejših športov, saj so ga uporabljali že v pradavnini za lov živali. To je šport za vse generacije, z njim se lahko namreč ukvarjajo tako naši najmlajši, mladostniki in odrasli kot tudi

starejši ljudje, streljajo lahko tako moški kot ženske, pa tudi osebe z različnimi oviranostmi (Start Archery, b. d.). Lokostrelstvo je izredno zanimiv šport, saj zavzema tako telesno moč strelca kot tudi njegovo psihično stabilnost (Lokostrelska zveza, b. d.).

Slogi in kategorije

Sodobno lokostrelstvo je razvilo različne sloge, pri čemer lokostrelci tekmujejo v različnih kategorijah (Podržaj, 1998).

Najprej se lokostrelci ločijo glede na to, s katerim lokom streljajo. Ločimo:

- ukrivljeni lok, ki je edini uvrščen na olimpijske igre,
- sestavljeni lok, ki izgleda najbolj zapleten in sodoben,
- goli lok, ki je po zgradbi enak ukrivljenemu loku, le da nima merilne naprave, tleskača in stabilizatorjev z utežmi,
- tradicionalni lok, s katerim se najpogosteje srečajo začetniki, in
- dolgi lok, ki spominja na srednjeveški lok in je zgrajen iz enega kosa lesa, tetiva pa je običajno pletena kot vrvica (Lokostrelska zveza, b. d.).

Lokostrelci so na tekmovanjih deljeni po spolu, po vrsti loka, s katerim streljajo, in po starosti:

- mlajše deklice in dečki (do 12 let),
- deklice in dečki (do 14 let),
- kadetinje in kadeti (do 17 let),
- mladinke in mladinci (do 20 let),
- članice in člani (do 50 let) ter
- veteranke in veterani (nad 50 let) (Žlender, 2016).

Na šolskih tekmovanjih učenci in dijaki streljajo ločeno glede na spol, vrsto loka, po starosti pa so razdeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih (1.–3., 4.–6. in 7.–9. razred), srednješolci pa tekmujejo v enotni starostni kategoriji.

Discipline

Lokostrelci lahko izberejo različne vrste tekmovanj:

- tarčno lokostrelstvo (1440 krogov – streljajo na razdaljah od 30 m do 90 m, druga disciplina pa je na razdalji 50/70 m, v kateri tekmujejo tudi na olimpijskih igrah),
- dvoransko lokostrelstvo (tekmovanja v zimskem času na 18 ali 25 m),

- poljsko lokostrelstvo (streljanje v naravi na standardizirane tarče – t. i. arrowhead – ali na tarče v obliki živali – 3D-lokostrelstvo),
- flight lok (streljanje v daljavo – kdo dlje ustrelj puščico),
- clout lok (ciljanje kroga, ki je narisana na tleh – od 85 m do 165 m vstran),
- gozdni krog (tarče so postavljene v naravi, v obliki živali),
- lokostrelski tek,
- lokostrelski biatlon (Lokostrelska zveza Slovenije, b. d.).

Paralokostrelstvo

Je od leta 2020 uradno sprejeta paraolimpijska panoga v programu Zveze za šport invalidov Slovenije slovenskega olimpijskega komiteja. Je tudi v sistemu kategorizacij Olimpijskega komiteja Slovenije.

Paralokostrelstvo je namenjeno športnikom z različnimi gibalnimi ovirami. Po kategorizaciji se jih razvrsti v tri kategorije:

- kategorija OPEN (lokostrelci z invalidnostjo v spodnjih udih; nekateri lahko uporabljajo invalidski voziček, drugi stolček ali streljajo stoje),
- kategorija W1 (lokostrelci so lahko na vozičkih ali stolčkih, uporabljajo lahko prilagojeno lokostrelsko opremo, ki ni po standardnih pravilih),
- kategorija V1 in V2/3 (namenjena je slepim in slabovidnim lokostrelcem) (Lokostrelska zveza, b. d.).

Kot nekdanja lokostrelka sem že na prejšnji osnovni šoli, na kateri sem bila zaposlena, izvajala interesno dejavnost lokostrelstvo, ki je bila zelo odmevna in so jo učenci zelo radi obiskovali. Glede na to, da so streljali samo enkrat tedensko, so učenci dosegali zavirljive rezultate na šolskih tekmovanjih. Zato sem tudi ob zaposlitvi na Osnovni šoli IV Murska Sobota želela seznaniti z lokostrelstvom otroke s posebnimi potrebami. V prispevku predstavljam organizacijo dela na takšni šoli.

LOKOSTRELSTVO NA OSNOVNI ŠOLI IV MURSKA SOBOTA

Začetek šolskega leta

V prvem letu poučevanja na OŠPP me je ena od učiteljic v PPVI, ki je vedela, da sem nekdanja lokostrelka in imam doma lokostrelsko opremo, prosila, če bi lahko pri njih izvedla na športnem dnevu predstavitev te športne discipline. Ravnateljica mi je pred tem odobrila nakup enega otroškega kompleta za lokostrelstvo. Odziv učencev je bil izjemen. Vsi so poskusili streljati z »decathlonovim« (otroškim)

lokom, tisti najpogumnejši in najspretnější pa so poskusili tudi s pravim lokom, s pravimi puščicami in na pravo tarčo. Ob koncu športnega dne smo naredili lokostrelsko tekmovanje, pri čemer so točke poskušali seštevati učenci sami. Nato sem tudi pri rednem pouku športa v mesecu maju in juniju, ko je bilo zelo vroče, učencem in učenkam predstavila lok in učenci so z navdušenjem preizkusili streljanje z njim, seveda le z otroškim kompletom.

V letošnjem šolskem letu sem se odločila, da v šoli ponudim omenjeno interesno dejavnost, vendar le z otroškimi loki. Na interesno dejavnost se je prijavilo kar 25 učencev, 5 se jih je pridružilo še med šolskim letom. Učence sem morala razdeliti v tri skupine, saj zaradi varnosti nisem mogla imeti v skupini naenkrat več kot 10 učencev. Šola je odobrila nakup še enega kompleta, tako da sta lahko sočasno streljala po dva učenca.

Na začetku šolskega leta smo začeli z osnovami: najprej sem predstavila lok, potem smo se morali naučiti pravil streljanja. Zaradi specifik naših učencev sem morala v vsaki skupini uvodne ure pripraviti in izvesti povsem drugače. Pri starejših učencih in učenkah v PPVI ni bilo toliko težav s samodisciplino, smo se pa več ukvarjali s pravilnim prijemom loka, kako na najbolj optimalen način dati puščico na tetivo, kako pravilno stopiti na strelno linijo, kakšna je pravilna postavitev lokostrelca, kako zadeti tarčo ipd. Predvsem pa je bil moj cilj v začetku šolskega leta, da vsi učenci usvojijo tehniko streljanja do te mere, da lahko po večini streljajo samostojno, predvsem pa, da radi prihajajo k interesni dejavnosti.

Tako v starejši kot v mlajši skupini iz programa NIS sem imela poleg izzivov s tehniko streljanja še poseben izziv z disciplino, saj se je na interesno dejavnost prijavilo kar nekaj učencev z motnjami pozornosti, čustveno-vedenjskimi motnjami, motnjami aktivnosti in pozornosti (ADHD), tudi na vozičku, s shizofrenijo, vsi naši učenci pa imajo, kot omenjeno, motnjo v duševnem razvoju.

Po mesecu ali dveh so učenci usvojili pripravo na streljanje in izvedbo do te mere, da so že lahko pomagali drug drugemu. V vsaki skupini sta bila namreč vsaj eden ali dva, ki sta se zelo hitro naučila, kako nastaviti puščico, kako pravilno stopiti na strelno linijo, kdaj iti po puščice, kako jih pobrati. Tako so se učenci sami začeli med seboj popravljati in si pomagati. Veselje jih je bilo opazovati, kako so si pomagali, kako so se pripravljali na enak način, kot sem jih jaz, kako so želeli tekmovati in seštevati točke, kljub temu da še nismo tekmovali. Dogovorili smo se, da bomo začeli beležiti rezultate in točke v drugem polletju. In potem so komaj čakali ta dan.

Sredina šolskega leta

Na učiteljski konferenci ob koncu polletja sem doživela prijetno presenečenje, ko je bilo izpostavljeno, da je neverjetno, kako pozorni so naši učenci na to, kdaj imajo na urniku lokostrelstvo, kar je pri njih izjemno redko, še posebej pri fantih. Interesno dejavnost obiskujejo učenci iz različnih razredov, vendar so se kljub temu med seboj zelo povezali. Med njimi je čutiti tudi zdravo tekmovalnost, medvrstniška pomoč pa je neverjetna. V nadaljevanju bom predstavila nekaj učencev, ki so v letošnjem šolskem letu obiskovali interesno dejavnost.

V skupini, v kateri so večinoma učenci, ki obiskujejo PPVI, je učenka na vozičku, stara 20 let. V začetku šolskega leta sem ji najprej pomagala sama: pripeljati voziček na strelno linijo, pripraviti puščico na tetivo, pravilno obrniti lok, lok napeti in izpustiti tetivo ter s tem izstreliti puščico. Po dveh mesecih je dovolila, da sta ji namesto mene izmenično pomagala dva učenca, ki jima je šlo streljanje odlično. To, da je dopustila tudi pomoč vrstnikov, je bil že velik napredek.

Drugi učenec je star 13 let, je rahlo gibalno oviran, ima precej močno spastične dlani in je pri vsakdanjih opravilih dokaj nesamostojen. Ne zmore si sam zapeti gumbov ali zadrge na jakni, zelo težko si sam tudi obleče jakno, drža pisala je zelo otežena in groba, njegovo gibanje je upočasnjeno, razumevanje pa dokaj šibko. Učenec v začetku šolskega ni zmozel sam niti držati loka. Ni razumel, kako mora biti lok pravilno obrnjen. Puščice sam ni zmozel natakiniti na tetivo. Loka ni mogel napeti samostojno. Popolnoma celotno izvedbo strela sem naredila z njim oziroma namesto njega. Kljub temu se je tako navdušil, da so starši poskrbeli, da je pod novoletno jelko prejel za darilo enak lok, kot ga imamo v šoli. Tudi njemu sta po kakšnem mesecu namesto mene že pomagala prijatelja.

Kot tretji primer pa bi predstavila učenca iz programa NIS. Učenec prihaja iz družine, polne nasilja, pa tudi okolje, v katerem živijo oziroma so v začetku šolskega leta še živeli, je bilo izredno nespodbudno. Posledično je imel učenec tudi v šoli veliko vedenjskih težav in izbruhov, vpleten je bil tudi v pretepe. Ko se je mama zaradi nasilja v družini z njim in njegovo sestro zatekla v materinski dom, je učenec začel obiskovati lokostrelski krožek. Učenec je gibalno sicer zelo spreten, vendar močnejše postave in je pri pouku športa dokaj zadržan. Pri lokostrelstvu je bil že na prvi uri zelo spreten, tehniko je usvojil že prvo uro in tudi pri točkovanju je bil zelo uspešen. V skupini se je počutil sprejetega, uspešnega in kaj kmalu je začel pomagati manj uspešnim. Njegov uspeh pri lokostrelstvu se je odražal tudi pri pouku, saj je začel sodelovati pri več vsebinah, manj se je upiral delu, z mano je vzpostavil bolj prijateljski odnos in zato mi je bilo tudi pri pouku lažje vzdrževati disciplino.

Konec šolskega leta

V drugem ocenjevalnem obdobju so postali učenci že toliko suvereni in samostojni, da so večinoma sami pripravili oba loka in tarči, se razdelili v pare in tudi v veliki večini samostojno streljali. Če je kdo potreboval pomoč, so si pomagali sami med seboj. Uvedli smo tekmovanja, kjer sem zapisovala rezultate, učenci pa so poskušali izračunati, koliko točk so zadeli v posamezni seriji. Streljali so s po štirimi puščicami. Medsebojna tekmovanja so se izkazala za neverjetno motivacijo, še večjo kot na začetku šolskega leta. Ves čas so preračunavali, šteli, se spodbujali, seveda so sem pa tja tudi ponagajali najbližjemu tekmecu, vendar je to zelo redko preseglo meje poštenega obnašanja in naših internih športnih pravil, pri katerih dosledno vztrajam.

Učenci so v veliki večini ob koncu šolskega leta poznali svoje naloge in jih tudi upoštevali:

- tarčo postavimo približno 5 m od strelne linije, pravokotno na smer streljanja;
- na strelni liniji stojim tako, da je ena noga pred, druga pa za črto streljanja;
- pred znakom učiteljice (nežen pisk) ne smem streljati;
- stojim vzravnano, roka, v kateri držim lok, je iztegnjena, komolec roke, ki drži tetivo, je v višini ušesa;
- tetivo držim s tremi prsti, pri izpustu prste le iztegnem;
- ko odstreljam, odložim lok na tla pri svojem strelnem mestu ali ga dam v roke naslednjemu, ki je na vrsti;
- po puščice grem lahko le, ko da učiteljica znak (dva zaporedna nežna piska);
- ko poberem puščice, preverim, ali je tarča poravnana za naslednjega strelca;
- ko odstreljam in poberem puščice, povem učiteljici, kolikšno vrednost sem zadel s posameznim strelom in ji pomagam izračunati skupno število točk;
- ko čakam na naslednje streljanje, poskušam biti čimbolj miren in spodbujam prijatelje, da bodo čimbolj uspešni.

Glede na njihovo specifiko so naši učenci presenetljivo dobro sprejeli nekoliko strožja pravila, kot jih imamo pri običajni uri športa, in jih tudi upoštevali. Opažam, da učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost, tudi pri samem pouku lažje sprejemajo zahteve in dosledno upoštevejajo pravila, pa se še vedno počutijo sproščeno in sprejeto.

Gibalno ovirana učenka, ki je v začetku šolskega leta streljala le ob popolni asistenci, je ob koncu šolskega leta potrebovala pomoč le še pri nastavljanju puščice na tetivo in nastavitvi loka ob voziček. Streljati je začela samostojno, le tarčo smo ji zaradi šibkejšega potega tetive približali na približno dva metra. Veselje ob zadetku tarče je bilo neizmerno. Vsi smo ploskali.

Učenec, ki mu je na njegovo veliko veselje Božiček prinesel lok, je ob koncu šolskega leta streljal popolnoma samostojno. Sam si je pripravil lok, vedno ga je obrnil pravilno, sam si je nastavil puščico na tetivo, sam ustrelil, šel po puščice, le točke smo mu pomagali odčitati in zapisati. Njegov napredek je bil izjemen. Učiteljica ni mogla verjeti, ko ga je videla, kako samostojno strelja, pozna in upošteva vsa dogovorjena pravila, medtem ko si jakne še vedno ni zmozel (ali pa morda ni želel) obleči. On nam je dokazal, kolikšno vrednost in moč ima notranja motivacija.

Učenec, ki se je k interesni dejavnosti priključil naknadno, se je proti koncu šolskega leta vključil v šolsko vzgojno skupino, kar pomeni, da je od ponedeljka do petka bival v dijaškem domu, kar je nanj vplivalo izredno pozitivno. Obisk lokostrelstva mu je bila velika motivacija za obisk pouka in boljše vedenje v šoli. Tehniko streljanja je do konca šolskega leta le še izpopolnil, tako da je postal najuspešnejši učenec v skupini.

Ob koncu šolskega leta smo naredili tekmovanje znotraj posamezne skupine, v okviru katere smo dobili zmagovalca – lokostrelca skupine. Tekmovanje je bilo fantastično, vzdušje napeto, navijanje pa športno.

OPAŽANJA PO PRVEM LETU INTERESNE DEJAVNOSTI LOKOSTRELSTVO

Predvidevala sem, da bo prišlo med šolskim letom do osipa obiska, kar se velikokrat zgodi pri novih interesnih dejavnostih, saj začetno zanimanje običajno popusti. V našem primeru se je zgodilo ravno obratno. Med šolskim letom sem imela še pet dodatnih prijav, nato pa sem bila prisiljena zaradi ohranjanja varnosti pri izvajanju interesne dejavnosti dodatne prijave učencev zavrniti.

Učenci so z obiskovanjem interesne dejavnosti nezavedno napredovali na mnogih področjih:

- izboljšanje stabilizacije trupa,
- krepitev moči rok in ramenskega obroča,
- izboljšanje zavedanja lastnega telesa,
- izboljšanje koordinacije celotnega telesa,
- izboljšanje koordinacije oko-roka,
- izboljšanje t. i. fine motorike (nastavitev puščice na tetivo),
- izboljšanje orientacije v prostoru (kje moram stati, kje je tarča, kako mora biti obrnjen lok),
- izboljšanje natančnosti ciljanja,
- zavestno umirjanje in koncentracija med streljanjem,
- utrjevanje računanja,
- medsebojna komunikacija in sproščeno druženje,
- upoštevanje več pravil hkrati,

- športno obnašanje (fer-plej).

Ob pregledu učnega načrta za predmet šport (Komel, Vrtovec, Zupančič, M., b. d.) je opaziti, da smo z učenci tudi pri interesni dejavnosti dosegli kar nekaj operativnih ciljev:

- z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo,
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč),
- postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti,
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa z gibanjem,
- razvijati samozavest, odločnost, aktivnost in vztrajnost,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini,
- privzgojiti odnos do športne opreme,
- upoštevati osnovna načela varnosti v športu,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- spoštovati pravila športnega obnašanja (fer-pleja).

Na zaključni konferenci je več učiteljic povedalo, da je imelo lokostrelstvo izredno pozitiven vpliv na več učencev in da so učenci povedali, da se že veselijo naslednjega šolskega leta. Tako sem dobila potrditev, da sem se pravilno odločila in jim ponudila možnost spoznati ta izjemno zanimiv in prijeten šport. Na osnovi tega sem se lažje odločila, da bom z interesno dejavnostjo nadaljevala tudi v letošnjem šolskem letu.

Ker so se naša interna pravila za tekmovanje izkazala za dobra, jih v naslednjem šolskem letu ne bomo spreminjali:

- streljali bomo še vedno z otroškim lokom (puščice se z vakuumom prilepijo na tarčo);
- točke štejemo, kot je zapisano na tarči; zadetek tarče zunaj kroga za 6 točk štejemo za 5 točk;
- razdalja med strelno linijo in tarčo je 5 m; nekaj uspešnejšim učencem bomo razdaljo postopoma povečali, vendar ne več kot 10 m; po potrebi razdaljo, glede na sposobnosti oziroma oviranost učenca, skrajšamo;
- streljamo po 4 puščice v seriji; število serij je odvisno od časa, ki ga imamo; če bi imeli pravo tekmovanje, bi predlagala 5 serij;
- točke bom zaenkrat še pisala jaz; v prihajajočem šolskem letu bom poskusila, da bi eden od učencev pisal pod mojim nadzorom.

Ko sem opazovala moje učence, kako uživajo v medsebojnem tekmovanju in kako me prosijo in sprašujejo, kdaj bomo šli na pravo tekmovanje, razmišljam o organizaciji lokostrelskega šolskega tekmovanja za otroke in mladostnike z motnjami v duševnem razvoju, česar niti v svetovnem merilu še ni. Lokostrelstvo ni vključeno niti na specialno olimpijado, kjer tekmujejo v kar tridesetih različnih športih (Special olympics, b. d.). Menim, da bi bilo šolsko tekmovanje v lokostrelstvu s prilagojenimi pravili in prilagojenimi loki za otroke in mladostnike z motnjo v duševnem razvoju izredno zanimiva, poučna, zabavna in istočasno koristna oblika tekmovanja.

SKLEP

Lokostrelstvo je izjemno lep in sproščen šport, ki se je ob uporabi prilagojenega lokostrelskega kompleta za otroke izkazal tudi kot uspešen pripomoček pri doseganju več različnih ciljev učnega načrta za šport v OŠPP. Učenci so med obiskovanjem interesne dejavnosti napredovali na več področjih, od razvijanja fine in grobe motorike, izboljšanja pravilne telesne drže, zaznavanja in zavedanja lastnega telesa, orientacije v prostoru ter na socialno-čustvenem področju. Ker tudi v svetovnem merilu nisem zaznala omembe lokostrelstva za osebe z motnjami v duševnem razvoju, vidim na tem področju številne možnosti razširitve dejavnosti in promocije prijetnega športa za vse generacije z različnimi in številnimi pozivnimi učinki na razvoj otrok z motnjami v duševnem razvoju, v drugih življenjskih obdobjih pa ima lokostrelstvo lahko velik vpliv na ohranjanje zdravega življenjskega sloga teh oseb.

LITERATURA

- Jurišić, B. D. (b. d.). *Šolsko obdobje (6–15 let)*. <https://www.zveza-sozitie.si/solsko-obdobje-615-let.html>
- Lipovšek, P. M. (b. d.). *Osebe z motnjami v duševnem razvoju*. https://www.zveza-sozitie.si/media/uploads/files/2_poglavje.pdf
- Lokostrelska zveza Slovenije. (b. d.). *Lokostrelske discipline*. <https://www.archery-si.org/lokostrelstvo/lokostrelske-discipline/>
- Lokostrelska zveza Slovenije. (b. d.). *Para program*. <https://www.archery-si.org/para-program/>
- Plavčak, D., Zupanc, G. R. in Košnik, P. (2022). *Posebni program vzgoje in izobraževanja*. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob_sklep.pdf
- Podržaj, M. (1998). *Lokostrelstvo*. Samozaložnik.
- Special olympics. (b. d.). *Sports*. <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/sports-offered?locale=en>
- Start Archery. (b. d.). *Can anyone take part in archery?*. <https://startarchery.co.uk/start-my-journey/disability-archery-how-everyone-can-hit-the-gold>
- Komel, J., Vrtovec, M. in Zupančič, M. (b. d.) *Učni načrt za prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom za predmet športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_sportna_vzgoja.pdf
- Zver, V. T. (b. d.). *Zgodovina šole*. <https://www.os4ms.si/zgodovina-sole/>
- Žlender, M. (2016). *Učenje lokostrelstva za otroke in mladostnike z gibalno oviranostjo ali z različnimi dolgotrajnimi obolenji v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik*. <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22061790ZlenderMatija.pdf>

Avtorica: Nika Poljanšek

Kontakt avtorice: nika.poljansek@gmail.com

KONCEPT 24-URNEGA GIBALNEGA VEDENJA NAJ BI POZNAL VSAK UČENEC OZIROMA DIJAK

Žan Luca Potočnik^{1,2}, Marjeta Kovač¹ in Gregor Jurak¹

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

²Srednja gradbena, geodetska, okoljevarstvena šola in strokovna gimnazija Ljubljana

POVZETEK

V prispevku predstavljamo koncept 24-urnega gibalnega vedenja (24-UGV). Najprej je razloženo, kako lahko z različnimi metodami opazujemo posamezna področja 24-UGV, to so gibanje, sedenje, spanje in zaslonski čas. V nadaljevanju so predstavljene medsebojne povezanosti področij in umestitev koncepta 24-UGV v današnji čas. Učiteljem športne vzgoje so namenjene smernice, kako naj s svojimi učenci oz. dijaki spremljajo 24-UGV. Poznavanje koncepta 24-UGV je namreč eden od pomembnih dejavnikov gibalne pismenosti otrok in mladine.

Ključne besede: dnevna rutina, gibanje, sedenje, spanje, zaslonski čas, mladi

UVOD

Če se vprašamo, kaj je *gibalno vedenje*, kako ga lahko umestimo v potek *24 ur* in kako je povezano s športno vzgojo, potem smo si zastavili tri pomembna vprašanja, na katera bomo odgovorili v tem prispevku. Verjamemo, da bodo odgovori prišli prav vsakemu učitelju, ki v svoj pouk rad vpeljuje novosti in z njimi seznanja svoje učence oz. dijake. Da bo razmislek o tem lažji, bomo v prispevku predstavili koncept 24-urnega gibalnega vedenja (24-UGV) in podali smernice za njegovo predstavitev in spremljavo pri pouku športa oz. športne vzgoje.

Gibanje je človekovo vedenje, ki ga lahko opazujemo, analiziramo in nenazadnje tudi spreminjamo. V osnovi je gibanje opredeljeno kot vsak premik telesa, povzročen z dejavnostjo skeletnih mišic, ki ima za posledico porabo energije (Caspersen in Christenson, 1985). Gibanje, ki je del vsakdanjega življenja, lahko ima ob primerni količini in intenzivnosti številne pozitivne vplive tako na zdravje (Mok idr., 2019)

kot naše počutje (Miles, 2007). Nasprotno, sedenje oz. sedeče dejavnosti imajo lahko negativne posledice (Ekelund idr., 2019). Morebitni pozitivni učinki na zdravje in počutje so odvisni od strukture in intenzivnosti gibanja, ki morata biti takšna, da uspeta nasprotovati pretežno sedečemu oz. nedejavnemu življenjskemu slogu in poskušata vzpostaviti ravnovesje. Radovedni učenci in dijaki bi nas pri tem lahko vprašali, kako je to mogoče, ko pa poleg tega, da večji del dneva presedimo, še vso noč preležimo. Zato moramo poudariti, da ima spanec podporno vlogo, saj ob primerni količini zagotavlja tako telesno kot miselno in čustveno regeneracijo (Chaput idr., 2016) ter prispeva k temu, da zmoremo naslednji dan ponovno premagovati gibalne in miselne izzive ter se ob kolebanju med telesno dejavnostjo in sedenjem odločiti za tisto, ki zahteva več energije, a prinaša tudi več koristi. Ker z gibanjem, sedenjem in spanjem lahko zaokrožimo dnevni 24-urni cikel, so mnogi raziskovalci začeli opazovati vse tri pojave kot celoto, ki so jo poimenovali 24-UGV.

OPAZOVANJE 24-UGV

Vedenje je predmet opazovanja mnogih raziskovalcev, na področju kineziologije pa smo posebej osredotočeni na gibanje oz. telesno dejavnost (*ang. physical activity*). Včasih se izraz telesna dejavnost zdi bolj primeren, saj obsega tudi gibalno nedejaven del našega opazovanja, torej opazovanje tistega dela dneva, ko le sedimo ali celo spimo. Ker pa lahko gibanje in telesno dejavnost opredelimo kot sinonima, torej enakovredna izraza (Jurak idr., 2018), se bomo v tem prispevku osredotočili na gibanje.

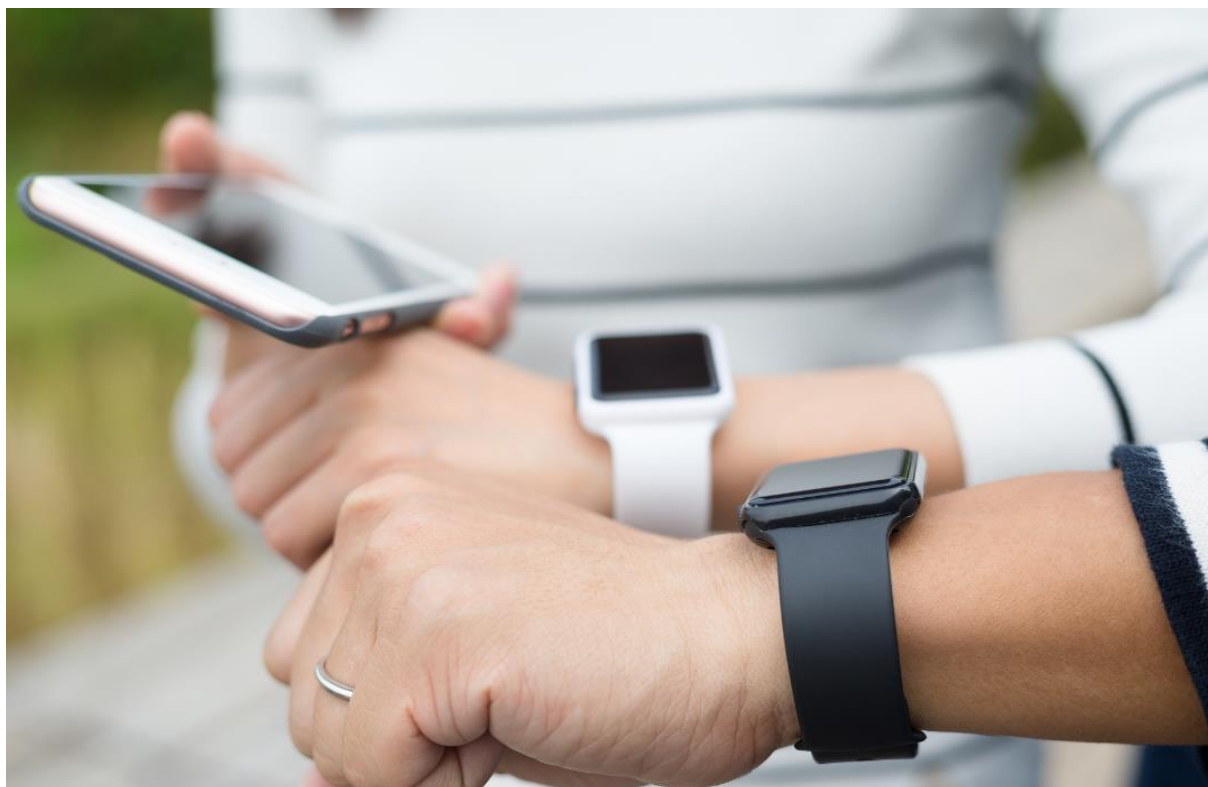
Gibanje lahko spremljamo, če izvajamo laboratorijske pristope, z neposrednim opazovanjem posameznikov in beleženjem opaženega, z uporabo vprašalnikov in z uporabo merilnih naprav, ki temeljijo na pospeškometrih. Prva metoda je najmanj pogosta, saj je najzahtevnejša za izvedbo in ne omogoča spremljanja večjega števila učencev ali dijakov. Obe naslednji metodi sta bolj priročni, vendar imata prav tako svoje prednosti in pomanjkljivosti. Metodo z uporabo vprašalnikov lahko označimo za subjektivno metodo: je najpreprostejša in primerna za velike populacijske raziskave, vendar pa je zaradi subjektivnosti manj natančna. Metoda s pospeškometri, ki jo opredeljujemo za objektivno metodo, je nekoliko zahtevnejša za uporabo, vendar bolj natančna. Prednost zadnje metode je tudi v tem, da je danes zelo razširjena, saj so naprave, s katerimi merimo gibanje, lahko dostopne.

Pospeškometri so drobne naprave, ki zaznavajo smer in silo pospeška telesa, na katerega so pritrjeni. Naprave za spremljanje gibanja, ki vsebujejo pospeškometre in se uporabljajo v raziskovalne namene, so najpogostejše pritrjene na boku, zapestju ali stegnu. Prek zaznave pospeškov in s pomočjo naprednih algoritmov ter informacij iz dodatnih senzorjev, kot so žiroskop, termometer in pulzni oksimeter, tovrstne naprave poleg količine in intenzivnosti gibanja zaznavajo tudi položaj telesa ter njegov fiziološki odziv na gibanje. Ker merilniki zmorejo zaznati položaj telesa in nekatere osnovne fiziološke

kazalnike, lahko beležijo tudi spanec. Kot smo že omenili, so tovrstne naprave zelo razširjene, a ne zaradi raziskovalcev in njihove radovednosti, pač pa zaradi prodora na trg potrošniške tehnologije. Omenjeni senzorji se danes nahajajo v večini pametnih telefonov in v nosljivi tehnologiji (*ang. wearable technology*) oz. nosljivih napravah (*ang. wearables*), kot so športne in pametne ure, zapestnice, prstani in obeski.

Slika 1

Primer nosljive tehnologije



Opomba. Avtor fotografije: Leung Cho Pan, Canva.

MEDSEBOJNA POVEZANOST PODROČIJ 24-UGV

Koncept 24-UGV obsega štiri temeljna področja (Slika 2). Tri področja, gibanje, sedenje in spanje, smo že omenili. Četrto pa je tisto, ki je tesno povezano s sedenjem in negativno vpliva tako na gibanje kot spanje – to je zaslonski čas oz. čas, ko uporabljamo naprave z zasloni, kot so npr. računalnik, tablica ali pametni telefon.

Gibanje lahko, če je količinsko ustrezno odmerjeno in dovolj intenzivno, pozitivno vpliva na telesno zmogljivost (Colley idr., 2019; Van Der Velde idr., 2017), ki vključuje srčno-dihhalno zmogljivost, mišično zmogljivost, nekatere gibalne sposobnosti ter telesno sestavo (razmerje med mišično in maščobno maso). Poleg tega, da gibanje povečuje porabo energije in pomaga vzdrževati ravnovesje med

vnosom ter porabo kalorij, ima tudi pomemben vpliv na splošno počutje, saj izboljšuje krvni obtok, aktivira mišice, ki so zaradi dolgotrajnega sedenja morda postale manj prožne, in spodbuja številne fiziološke procese, kot so znižanje krvnega sladkorja ter krvnega tlaka, sproščanje hormonov dobrega počutja ipd. (Miles, 2007). Nasprotno pa sedeči način življenja predstavlja tveganje, saj zmanjšuje pozitivne učinke gibanja. Raziskovalci so ugotovili, da so bolj dejavni posamezniki manj nagnjeni k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so diabetes in srčno-žilne bolezni, ter da živijo dalj časa (Mok idr., 2019). Tisti, ki večino časa presedijo, imajo večje tveganje za obolevnost in prezgodnjo umrljivost (Ekelund idr., 2019). Čeprav bi morda mislili, da se gibanje in sedenje izključujeta, za to ni trdnih dokazov ter ju obravnavamo kot ločeni raziskovalni vprašanji. Tudi posameznike, ki se redno gibajo oz. se ukvarjajo s športom, spodbujamo, naj ne preživijo preveč časa sede in naj redno prekinjajo sedenje s krajšimi obdobji gibanja. To je še posebej pomembno pri otrocih, saj trenutni učni pristopi pogosto temeljijo na frontalnem poučevanju, kjer večino časa presedijo. Če temu dodamo še sedenje med odmori, domače naloge, igranje video iger, gledanje televizije in uporabo pametnih telefonov ter družbenih omrežij, dobimo recept za nizko raven telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov ter večjo verjetnost razvoja kroničnih nenalezljivih bolezni v odrasli dobi.

Slika 2

Prikaz priporočljivega razmerja med področji 24-UGV. Področje gibanja je, glede na intenzivnost, razdeljeno na dva dela

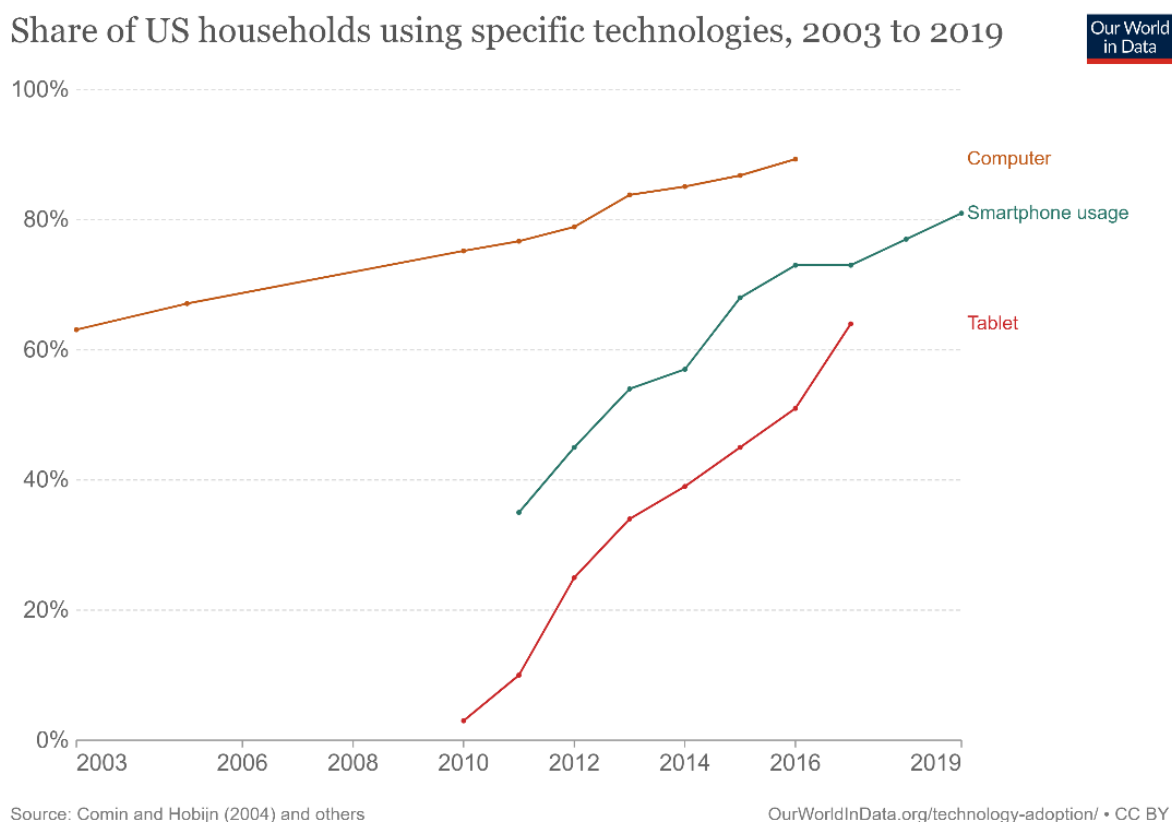


Opomba. Povzeto po Tremblay idr. (2016)

Pri obravnavi gibanja in sedenja je treba upoštevati tudi vpliv zaslonskih tehnologij ter družbenih omrežij. Medtem ko sta gledanje televizije in igranje računalniških iger znani težavi že nekaj desetletij, so pametni telefoni, tablični računalniki in družbena omrežja relativno novejši izzivi, ki so se intenzivno razvili v preteklem desetletju. S porastom pametnih telefonov, tablic in mobilnih aplikacij v začetku prejšnjega desetletja (Slika 3) se je število uporabnikov drastično povečalo (Slika 4).

Slika 3

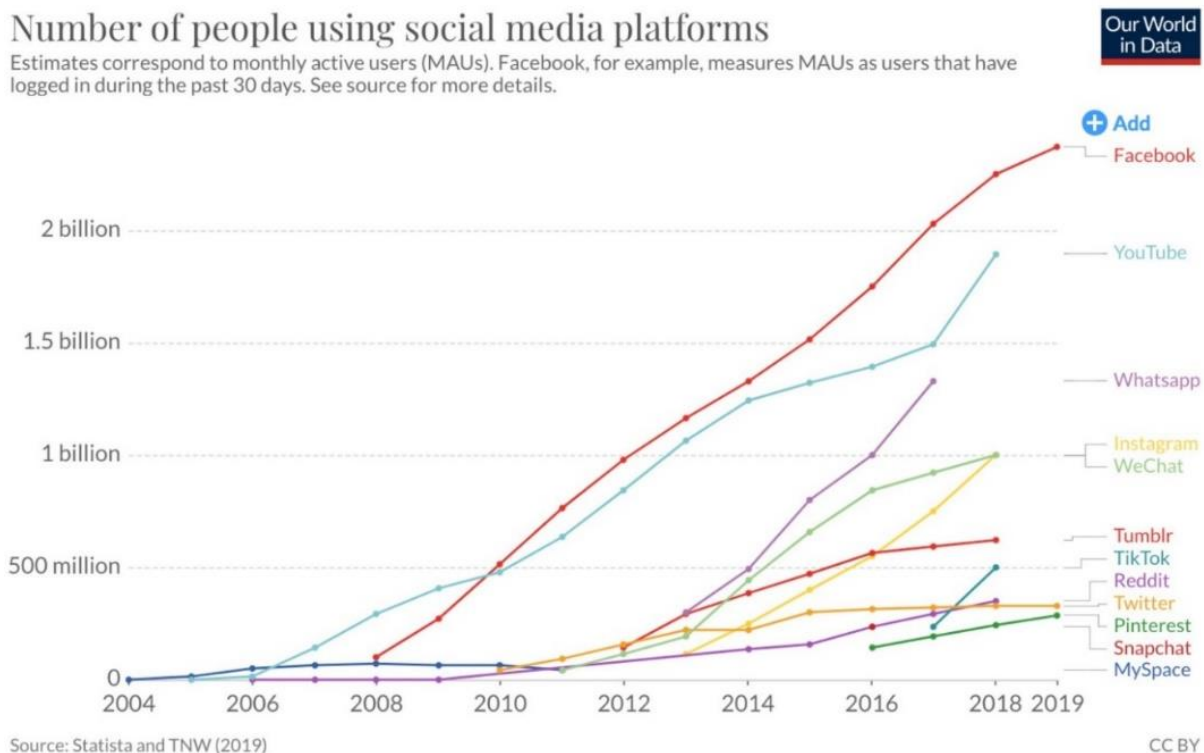
Prikaz deleža gospodinjstev v Združenih državah Amerike, ki ima v lasti računalnik, pametni telefon oz. tablico



Opomba. Our World in Data, b. d.-b.

Slika 4

Prikaz rasti števila uporabnikov popularnih družbenih omrežij



Opomba. Our World in Data, b. d.-a.

Prekomerna uporaba teh tehnologij prinaša številne negativne učinke, ker, po eni strani, povzroča odvisnost, po drugi strani pa uporabnike pogosto prikuje na mesto, saj lahko ob njej sedijo več ur brez gibanja. Uporaba zaslonske tehnologije negativno vpliva ne le na količino gibanja in sedenja, temveč tudi na kakovost in trajanje spanja, saj pogosto vodi k poznejšemu odhodu v posteljo, zmanjšuje občutek zaspanosti, modra svetloba, ki jo oddajajo naprave, pa moti cirkadiani ritem (Bruni idr., 2015; Foerster idr., 2019). Ker je spanec ključnega pomena za telesno, čustveno in mentalno regeneracijo (Chaput idr., 2016), motnje v spanju predstavljajo resno tveganje za zdravje in dobro počutje (Cappuccio idr., 2008; Steenari idr., 2003; Wolfson in Carskadon, 1998). To lahko občutimo tudi sami, ko ne spimo dovolj dolgo ali dovolj kakovostno.

Vsako področje 24-UGV, vključno z gibanjem, sedenjem, zaslonskim časom in spanjem, ima pomemben vpliv na telesno zmogljivost in naše splošno počutje. Da bi lahko natančno ocenili skupni učinek, je ključno, da ta področja obravnavamo celostno. Saunders in sodelavci (2016) ugotavljajo, da obstaja pomembna razlika med otroki in mladostniki, ki se več gibljejo in bolje spijo ter manj časa preživijo sede, in tistimi, ki se manj gibljejo, manj spijo in več sedijo. Ta razlika se odraža v telesni

sestavi (npr. v količini maščobne mase) in drugih kazalnikih kardio-metabolnega zdravja, pri čemer so prvi v boljšem položaju.

KAKO SPREMLJATI 24-UGV V ŠOLI

V šoli lahko uporabimo katero od predhodno predstavljenih metod oz. kombinacijo teh metod. Finančno najbolj ekonomična metoda je osebni dnevnik, ki ga vodijo učenci oz. dijaki, kamor zapisujejo količino gibanja, sedenja, zaslonski čas in čas spanja. Za ta namen jim lahko pripravimo preglednico (Juhart, 2023). Priporočeno je, da dejavnost spremljajo vsaj 7 dni, da spremljava vključuje tako delovne oz. šolske dni in prosta dneva med vikendom. Še bolj optimalno je, če se spremlja 10 dni, npr. od ponedeljka do naslednje srede, saj lahko kak dan pride do izpada podatkov. Pri beleženju gibanja je treba zabeležiti tudi vrsto dejavnosti, npr. trening nogometa, sprehod s psom, hoja v šolo in domov... Pri sedenju je smiselno, da se seštejejo ure pouka, pri katerih se sedi, in sedenje doma, potrebno za domače naloge in učenje, hkrati pa tudi sedenje, ko učenci oz. dijaki uporabljajo zaslonske naprave. Za spanje je treba zapisati uro odhoda v posteljo in uro bujenja. Priporočeno je, da se za vsak dan zabeleži tudi vreme, ki lahko pomembno vpliva na gibanje v prostem času.

Zgoraj opisan pristop je povsem subjektiven, saj je poročanje odvisno od subjektivne ocene posameznika. S kombinacijo metod lahko pristop naredimo nekoliko bolj natančen ali manj subjektiven. Kot je že bilo omenjeno, današnji prenosni telefoni in nosljiva tehnologija vsebujejo merilne naprave oz. senzorje, ki zaznavajo naše gibanje in ga tudi vrednotijo. Ker so pametni telefoni danes zelo razširjeni, še posebej pri starejših učencih in med dijaki, lahko informacije o dveh pomembnih dejavnikih pridobimo z njihovo pomočjo. Večina pametnih telefonov ima vgrajeno aplikacijo, ki samodejno beleži oz. ocenjuje število opravljenih korakov (npr. Apple Health, Samsung Health, Google Fit), in aplikacijo, ki analizira uporabo telefona ter s tem tudi zaslonski čas. Ob vključitvi teh informacij v osebni dnevnik postane posameznikova ocena 24-UGV bolj natančna. Seveda nam število korakov ne pove nič o načinu gibanja in njegovi intenzivnosti. Na tem področju lahko oceno naredimo še bolj natančno tako, da si pomagamo z zbornikom telesnih dejavnosti za mladostnike (Butte idr., 2018 in NCCOR, 2017), ki z MET vrednostmi opredeljuje, kakšna je njihova intenzivnost. Pomagamo si sicer lahko tudi z nekaterimi prenosnimi telefoni, ki prav tako prikazujejo MET vrednosti, vendar moramo biti previdni pri obravnavi informacij, saj telefoni ne prikažejo MET vrednosti za posamezno dejavnost, ampak za določen čas (uro) v dnevu – to pomeni, da moramo natančno vedeti, kdaj smo dejavnost izvajali. Če se z učenci ali dijaki lotimo tudi tega izziva, potem je treba upoštevati, da 1 MET predstavlja mirovanje oz. sedečo dejavnost, med 1 in 4 MET je nizko intenzivna dejavnost, med 4 ter 7 MET zmerno do visoko intenzivna, nad 7 MET pa visoko intenzivna dejavnost.

Nekoliko večji organizacijski izziv za učitelja lahko predstavlja zadnja metoda spremljanja 24-UGV, to je spremljanje s pomočjo zapestnic, ki je tudi najbolj natančna metoda. Če se učitelj odloči za tovrstno metodo, mora najprej izbrati model zapestnic, ki jih bi lahko zagotovil v dovoljšni količini za določeno skupino učencev oz. dijakov. Nato mora zapestnico sam preizkusiti, da se spozna z njeno uporabo, ugotoviti, kako beleži podatke, kako se jih pridobi (prenese na telefon oz. računalnik) in kako se jih lahko predstavi učencem oz. dijaku. Prvi organizacijski izziv je pridobitev sredstev za tovrstne zapestnice ali najti možnost izposoje. Če je učitelj pri tem uspešen, sledi ustvarjanje uporabniških računov za posamezno zapestnico, npr. na Fitbit spletni platformi, če gre za zapestnico te znamke, označitev zapestnic (oštevilčevanje), polnjenje baterij ipd. Glede uporabe zapestnic s strani učencev oz. dijakov velja enako kot pri osebni dnevniku, da jo je treba nositi vsaj 7 dni, zaželeno pa je 10 dni. Z uporabo je seveda treba seznaniti tudi učence in jih opozoriti na polnjenje baterije. Med uporabo zapestnic je še zmeraj smiselno voditi dnevnik gibalnih dejavnosti, vremena in pa še posebej nošenja zapestnice oz. časa, ko ta ni na roki (npr. zaradi treninga borilnih veščin).

Ko učitelj s svojimi učenci oz. dijaki opravi cikel spremljanja 24-UGV, je čas, da analizirajo pridobljene podatke. To pomeni, da preverijo, če kak posamezni dan posebej izstopa (npr. zaradi slabega vremena ali kakšnega izrednega dogodka) in ga po potrebi izločijo. Pri tem je smiselno, da se vključijo vsaj trije delovni oz. šolski dnevi in vsaj en dan med vikendom, seveda pa je zaželeno, da se izloči čim manj podatkov. Nato se izračunajo povprečne vrednosti, ki jih učenci sicer lahko primerjajo med seboj, v osnovi pa je treba preveriti, če posameznik izpolnjuje usmeritve smernic 24-UGV. Ko so ugotovitve zaključene, je treba narediti načrt in postaviti cilje, kako izboljšati stanje ali pa ga ohranjati in kdaj bo izvedena naslednja meritev. Med posameznimi meritvami naj mine vsaj obdobje treh mesecev, ki je dovolj dolgo, da omogoči spremembo navad in kot posledico tega tudi telesne zmogljivosti, ki pa jo lahko preverimo s športnovzgojnim kartonom.

SMERNICE ZA 24-UGV

Kanadski raziskovalci so izvedli vrsto študij (Carson idr., 2016; Chaput idr., 2016; Poitras idr., 2016; Saunders idr., 2016) in na podlagi njihovih ugotovitev oblikovali prve smernice za 24-UGV (Tremblay idr., 2016). Smernice so namenjene otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let. Priporočajo, da se vsak dan gibajo vsaj 60 minut z zmerno do visoko intenzivnostjo, ki povzroča potenje in zadihanost, več ur pa tudi nizko intenzivno, npr. sprehod s psom ali odhod v šolo s kolesom. Prav tako svetujejo, da otroci, stari od 5 do 13 let, spijo 9–11 ur na noč, mladostniki od 14 do 17 let pa 8–10 ur, z doslednim urnikom spanja in prebujanja. Zaslonski čas naj bo omejen na največ 2 uri na dan (Slika 5).

Slika 5

Smernice za 24-UGV, prilagojene glede na starost otrok in mladostnikov



Opomba. Povzeto po Tremblay idr. (2016) in Svetovni zdravstveni organizaciji (2019).

Te smernice so bile izhodišče za sistematičen pregled literature in metaanalizo Tappia-Serrana in kolegov (2022), ki so pregledali obstoječo literaturo, da bi ugotovili, kolikšen delež otrok dejansko upošteva ta priporočila. Ugotovili so, da le 7,2 % skupnega vzorca ($n = 387\,437$) izpolnjuje vse smernice, medtem ko jih 19,2 % ne upošteva nobene. Te številke so zaskrbljujoče, kar kaže, da zgolj smernice ne bodo dovolj za doseg sprememb. Zato je skupina SLOfit že večkrat predlagala konkretne ukrepe za izboljšanje šolskega sistema, da bi s pomočjo različnih oblik telesne dejavnosti, ne le skozi športno

vzgojo, zmanjšali negativne učinke dolgotrajnega sedenja in prekomernega zaslonskega časa. Leta 2019 so pripravili strokovna izhodišča za povečanje obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu (Jurak idr., 2019). V letu 2023 pa so, skupaj s kolegi iz stroke, objavili Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan (Jurak idr., 2023), ki podrobno opisujejo, kako spodbujati gibanje in zmanjševati negativne učinke sedenja skozi celotno izobraževalno obdobje – ne le med športno vzgojo, ampak tudi na poti v šolo in iz nje, med odmori ter med poukom v učilnici.

SKLEP

Poudariti je treba pomembnost celostnega pristopa k spremljanju 24-UGV pri učencih in dijakih, saj so navade, ki jih razvijajo v šolskem okolju, ključne za njihovo odraslo življenje in dolgoročno zdravje. S pravilnim vodenjem in analizo podatkov lahko učitelji pomagajo učencem oz. dijakom razumeti koncept 24-UGV in izboljšati njihove gibalne navade, zmanjšati čas sedenja ter optimizirati spanec. Koncept 24-UGV ne predstavlja le sodobne raziskovalne paradigme, ampak tudi pomembno orodje za spodbujanje zdravega načina življenja, ki lahko prispeva h gibalni pismenosti, k boljšemu počutju in učni uspešnosti učencev in dijakov.

LITERATURA

- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F. in Baumgartner, E. (2015). Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(12), 1433–1441. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5282>
- Butte, N. F., Watson, K. B., Ridley, K., Zakeri, I. F., McMurray, R. G., Pfeiffer, K. A., Crouter, S. E., Herrmann, S. D., Bassett, D. R. in Long, A. (2018). A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(2), 246.
- Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S. in Miller, M. A. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.5.619>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Caspersen, C. J. in Christenson, G. M. (1985). *Physical Activity , Exercise , and Physical Fitness : Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. April.
- Chaput, J.-P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S266–S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W. in Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng>
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I.-M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A. in Lee, I.-M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 366, 14570. <https://doi.org/10.1136/bmj.14570>
- Foerster, M., Henneke, A., Chetty-Mhlanga, S. in Rösli, M. (2019). Impact of adolescents' screen time and nocturnal mobile phone-related awakenings on sleep and general health symptoms: A prospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030518>
- Juhart, M. (2023). Analiza počutja in dejavnosti dijakov med drugim valom epidemije Covida - 19.

- Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2019). *Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu*. 67(3/4), 28–37.
- Jurak, G., Kovač, M., Starc, G., Potočnik, Ž. L., Sember, V. in Sorić, M. (2018). *Telesna, gibalna ali športna dejavnost?*
- Jurak, G., Maver, P., Bizjak Slanič, K., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plesec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšec, J. in Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport*, 71(1/2), 238–262
- NCCOR. (2017, 18. 10.). *MET values (observed/imputed) – view all categories - NCCOR youth compendium of physical activities*. NCCOR Youth Compendium of Physical Activities - Youth Compendium Tool. <https://www.nccor.org/tools-youthcompendium/view-all-categories/>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(04), 314–363. <https://doi.org/10.5860/choice.46-0923>
- Mok, A., Khaw, K. T., Luben, R., Wareham, N. in Brage, S. (2019). Physical activity trajectories and mortality: population based cohort study. *The BMJ*, 365. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2323>
- Our World in Data. (b. d.-a). *Number of people using social media platforms, 2005 to 2019*. <https://ourworldindata.org/grapher/users-by-social-media-platform>
- Our World in Data. (b. d.-b). *Share of US households using specific technologies, 2003 to 2019*. <https://ourworldindata.org/grapher/technology-adoption-by-households-in-the-united-states?time=2003..latest&country=Tablet~Smartphone+usage~Computer>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S. in Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S283–S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Steenari, M. R., Vuontela, V., Paavonen, E. J., Carlson, S., Fjällberg, M. in Aronen, E. T. (2003). Working memory and sleep in 6- to 13-year-old schoolchildren. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1097/00004583-200301000-00014>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Miguel, P. A., López-Gil, J. F., Tremblay, M. S. in García-Hermoso, A. (2022). Prevalence of meeting 24-Hour Movement Guidelines from pre-school to adolescence: A systematic review and meta-analysis including 387,437 participants and

- 23 countries. *Journal of Sport and Health Science*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.005>
- Tremblay, M. S., Carson, V. in Chaput, J.-P. (2016). Introduction to the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)).
<https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0203>
- Van Der Velde, J. H. P. M., Koster, A., Van Der Berg, J. D., Sep, S. J. S., Van Der Kallen, C. J. H., Dagnelie, P. C., Schram, M. T., Henry, R. M. A., Eussen, S. J. P. M., Van Dongen, M. C. J. M., Stehouwer, C. D. A., Schaper, N. C. in Savelberg, H. H. C. M. (2017). Sedentary Behavior, Physical Activity, and Fitness—The Maastricht Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(8), 1583–1591. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001262>
- Wolfson, A. R. in Carskadon, M. A. (1998). Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Child Development*, 69(4), 875–887. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06149.x>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

Avtorji: Žan Luca Potočnik, dr. Marjeta Kovač in dr. Gregor Jurak

Kontakt prvega avtorja: zanluca.potocnik@fsp.uni-lj.si

S TEKOM NAD PODNEBNE SPREMEMBE - ŠPORTNI DAN V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

Aleš Požgan

Osnovna šola Draga Kobala Maribor, POŠ Brezje

POVZETEK

V svetu hitrih sprememb se vse pogosteje srečujemo z opozorili, da se naš planet pregreva in da moramo nujno spremeniti odnos do okolja, če želimo prihodnjim generacijam zapustiti planet, ki bo še primeren za življenje. S spremembami moramo začeti pri posamezniku in ker je zgodnje ozaveščanje ključno, je šola primeren prostor za vzgojo odgovornega odnosa do narave. Ta naloga za učitelje ni preprosta, saj opažamo, da zmožnost koncentracije z vsako generacijo otrok upada in da smo ljudje vse manj gibalno dejavni, s tem pa je povezanih vse več bolezni in težav. V prispevku se sprašujem, ali je mogoče nagovoriti oba izziva hkrati in otrokom ponuditi pouk, ki jih bo spodbudil tako k miselni kot gibalni dejavnosti, obenem pa prispeval k pozitivnemu vplivu na okolje. Odgovor se ponuja v izvedbi športnega dne v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, katerega cilj je ozaveščanje učencev o podnebnih spremembah skozi gibalno dejavnost in medpredmetno povezovanje. Dogodek smo organizirali kot del dejavnosti ob Dnevu Zemlje in je vključeval vrsto gibalnih dejavnosti, ki so bile zasnovane tako, da so učenci skozi igro ter tekmovanje pridobivali znanje o ekologiji, ravnanju z odpadki in podnebnih spremembah. Športni dan je bil vsebinsko in organizacijsko razdeljen na tri dele: prvi in zadnji del sta potekala v matičnih učilnicah razredov, osrednji del pa v obliki različnih športnih dejavnosti na prostem.

Ključne besede: tek, podnebne spremembe, otroci, gibanje, medpredmetno povezovanje, odpadki

UVOD

Globalno segrevanje je bilo kot problem prepoznano konec osemdesetih let, dolgoletno soočanje s podnebnimi spremembami na mednarodni ravni pa je pokazalo, da preprostih rešitev za to ni. Čeprav so

se države dogovorile o skupnem boju proti globalnemu segrevanju, podnebni modeli napovedujejo, da bo povprečna globalna temperatura, tudi ob upoštevanju vseh trenutno dogovorjenih omejitev izpustov toplogrednih plinov, do konca stoletja še naprej naraščala. Problema globalnega segrevanja, kljub povečanim naporom, oblasti torej ne morejo rešiti same, temveč zahteva sodelovanje prav vsakega izmed nas (Gasparini idr., 2021).

Glavni krivec za podnebne spremembe so toplogredni plini, ki vključno z ogljikovim dioksidom, metanom in vodno paro, zadržujejo toploto v Zemljini atmosferi in segrevajo planet. Ogljikov dioksid je primarni toplogredni plin, ki je leta 2018 predstavljal približno 81 odstotkov vseh emisij toplogrednih plinov iz človeških dejavnosti. Podobno kot Gasparini idr. (2021) tudi Hawks (2001) meni, da je treba za zmanjšanje proizvodnje ogljikovega dioksida spremeniti človekov odnos do okolja.

Gasparini idr. (2021) ob tem opozarjajo, da določene industrije, ki najbolj prispevajo k podnebnim spremembam, poskušajo doseči, da bi ljudje zaradi pretirane uporabe izrazov, kot so »podnebne spremembe« in »globalno segrevanje«, postali neobčutljivi za dogajanje okoli njih.

Apatija glede globalnih problemov se pojavlja tudi med mladimi. Unesco (2016) poleg tega opozarja, da v svetu hitrih sprememb ljudje postajamo vse manj dejavni, da naša nezmožnost sporazumevanja vodi v konflikte in da med mladimi upada zmožnost koncentracije. Priložnost za to, da bi učenci postali bolj dejavni, zdravi in odgovorni, vidi v kakovostni športni vzgoji, zato je treba začeti s spodbujanjem gibanja v šolah.

Z večino omenjenih izzivov se učitelji vsakodnevno ukvarjamo pri posameznih učnih urah, zato se mi je ob tem utrnilo vprašanje, ali je mogoče vsaj večino teh izzivov nasloviti v enem dnevu. Odgovor mi je ponudil projekt Ekošole (b. d.), v katerem smo tekli za lepši jutri, za prihodnost, v kateri bomo lahko mi in naši zanamci čez vrsto let uživali v čistem zraku, zdravih ekosistemih in boljšem podnebjju. Vsak korak, ki smo ga naredili med tekom, je bil simbol naše zaveze, da se borimo proti podnebnim spremembam. Vsak meter, ki smo ga premagali, je opomin, da lahko s skupnimi močmi dosežemo spremembe. Idejo »Podnebnega teka« (Ekošola, b. d.) sem nadgradil v obliki športnega dne, ki je medpredmetno povezal vsebine in cilje športa, spoznavanja okolja in likovne umetnosti. Novak idr. (2022) namreč poudarjajo, da ima učitelj razrednega pouka med drugim tudi to prednost, da poučuje več predmetov, kar mu omogoča lažje medpredmetno načrtovanje dejavnosti, ki vključujejo cilje učnih načrtov različnih predmetov. Temu pritrujejo tudi Kovač idr. (2011), ki pravijo, da naj bodo športni dnevi vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji.

Učenci so se tako na športnem dnevu v okviru spoznavanja okolja učili ustreznega ravnanja z odpadki in iskali načine, kako lahko sami dejavno prispevajo k varovanju okolja. Na področju umetnosti so iz odpadnih lončkov in starih reklamnih časopisov izdelali uporaben učni pripomoček ter pri športni dejavnosti utrjevali svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti. Ob tem so učenci razvijali tudi komunikacijske veščine in krepili pripadnost ter povezanost znotraj skupine.

V nadaljevanju prispevka predstavljam podroben opis organizacije, izvedbe in evalvacije športnega dne, ki smo ga na šoli izvedli v okviru dejavnosti ob Dnevu Zemlje, ki ga v svetu vsako leto obeležujemo 22. aprila. Izbor in priprava posameznih nalog je podprta z mnenji dr. Ranka Rajovića in mag. Janija Prgića, ki področje učenja raziskujeta tudi z vidika nevroznanosti ter z mnenji avtorjev učnih načrtov za pouk spoznavanja okolja in športa.

OD IDEJE K IZVEDBI

Večino dni dejavnosti na šoli izvajamo za vse učence 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja hkrati, pri tem pa vsebine ali obseg nalog prilagodimo razvojni stopnji in sposobnostim učencev. Kovač idr. (2011) opozarjajo, da je eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja zagotavljanje uspešnosti in motiviranosti vseh učencev. Pri zasledovanju teh ciljev mora učitelj upoštevati različnost učencev in zahteve prilagoditi vsakemu posamezniku. Naloge so bile zato pripravljene tako, da jih je lahko enako kakovostno izvedel tako učenec prvega kot tudi učenec tretjega razreda.

Da bi lahko v praksi prešteli pretečene ali prehojene kilometre, je bilo treba naloge pripraviti tako, da je bilo beleženje razdalje med dejavnostjo učencev čim bolj preprosto. V ta namen sem razrednikom že vnaprej pripravil preglednice z vsemi potrebnimi podatki o tem, kolikšno razdaljo učenci premagajo pri določeni dejavnosti. Pri vseh dejavnostih je bilo zato treba izmeriti, kolikšno razdaljo učenec opravi za uspešno izvedbo naloge. Pri merjenju sem uporabil kolutni meter za merjenje razdalj do 50 m in tekaško uro z možnostjo GPS za meritve nad 50 m.

Odločil sem se, da so, z izjemo prve, vse ostale tekmovalne naloge potekale v skupinah, pri čemer smo ob koncu posameznih nalog beležili rezultat razreda kot celote. Podatek, ki nas je zanimal, je bila razdalja, ki jo je med dnevom skupno premagalo vseh 185 učencev, kolikor jih obiskuje prve tri razrede na naši šoli. Tak pristop in izbiro nalog podpirajo tudi Kovač idr. (2011), ki pravijo, da so za mlajše učence primerni poligoni in štafete, učinkovitost vadbe pa lahko povečamo z vadbo v manjših skupinah in s pripomočki, primernimi razvojni stopnji učencev. Prav tako poudarjajo, da naj bodo pravila tekmovanj prilagojena tako, da omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti, pri čemer naj bo poudarek na dosežku skupine in ne posameznika.

ČASOVNICA

Športni dan je bil zasnovan v treh delih, pri čemer sta prvi in zadnji del potekala v učilnici, osrednji del pa v obliki iger na prostem. V uvodnem delu smo razredniki z učenci ponovili znanje o ekologiji, ločevanju odpadkov, onesnaževanju okolja in s tem povezanimi podnebnimi spremembami. Ozavestili so spoznanja mnogih strokovnjakov, ki jih navajam v uvodu in govorijo o tem, da je za izboljšanje

okoljske problematike treba začeti pri posamezniku. Učence smo seznanili s ciljem športnega dne, h kateremu je vsak izmed njih prispeval po najboljših močeh, ter poudarili, da šteje izključno rezultat oddelka kot celote. Na slednje smo razredniki opozarjali učence tudi med izvajanjem posameznih nalog, s čimer smo skrbeli za ohranjanje visoke ravni motivacije in pripadnosti skupini.

Slika 1

Časovnica športnega dne

do 8:20	zbiranje v matičnih razredih
8:20 – 9:15	izdelava eko-medalje (NTC poligon)
9:15 – 9:30	malica v razredih
9:30 – 11:00	aktivnosti na prostem
11:00 – 11:50	eko-stopničke (delo v učilnici)
11:50	kosilo za 1. razred
12:00	kosilo za 2. razred
12:10	kosilo za 3. razred
12:10 – 13:05	evalvacija in izračun pretečenih kilometrov po posameznih razredih in 1. VIO kot celote priprava plakata z razrednim dosežkom na vratih učilnice razgovor o pomenu tovrstnih akcij in uvod v ponedeljkov tehniški dan

EKO-MEDALJA (uvod v učilnici)

Po uvodnem pogovoru so si učenci iz starih kartonov in vrvic izdelali vsak svojo eko-medaljo. Te smo ob koncu športnega dneva razredniki podelili učencem za njihov prispevek k skupnemu številu pretečenih kilometrov. Materiali (kartončki, vrvice) in pripomočki (škarje, lepilo, barvice) za izdelavo medalje so bili razporejeni po različnih mestih v učilnici, do katerih so se morali učenci prebiti s premagovanjem poligona, pripravljenega po vzoru NTC (Nikola Tesla Centar) metode (Rajović, 2015). Poligon so sestavljali trije elementi: pajkova mreža, vrtenje okoli svoje osi v obroču in hoja po kolebnici. Rajović (2015), kot utemeljitelj NTC metode, pravi, da gre za nabor gibalnih dejavnosti, ki se danes redko izvajajo, njihov osnovni namen pa je stimulacija nevronske mreže.

Pajkova mreža

Pajkovo mrežo smo učitelji pripravili z elastikami, ki smo jih napeljali med stole in mize v učilnicah. Na elastike so bili pritrjeni zvončki, ki so se ob dotiku elastike oglasili. Učenci so se morali skozi pajkovo mrežo prebiti s čim manj dotiki. Ta naloga je spodbujala izredno pomembno funkcijo

dinamičnega prilagajanja očesa, ki jo, po besedah Rajovića (2015), vse bolj zanemarjamo zaradi pogostega gledanja televizije, igranja videoiger in uporabe računalnika.

Vrtenje v obroču

Z vrtenjem v obroču okoli svoje osi so učenci izvajali enega najzahtevnejših premikov v prostoru (Rajović, 2015). Njihova naloga je bila, da se na poti v učilnici ustavijo vsaj v enem obroču in se trikrat zavrtijo okoli svoje osi ter nato nadaljuje pot.

Hoja po kolebnici

Enako kot vaje rotacije, tudi vaje za ravnotežje, ki ga potrebujemo za hojo po kolebnici, razvijajo več predelov skorje velikih možganov (Rajović, 2015). Kolebnice so bile razporejene po tleh učilnice in učenci so morali vsaj eno od teh prehoditi tako, da so se med hojo s stopali v celoti dotikali kolebnice.

Zaradi preišljene organizacije prostora in izbora nalog v uvodnem delu dneva so morali učenci v izdelavo medalje vložiti bistveno več truda, kot če bi morali zgolj iz kartona izrezati krog, ga pobarvati in skozi luknjico napeljati košček vrvice. Tak način dela je smiseln, saj gibanje spodbuja delovanje možganov. S tem se strinja tudi Prgič (2018), ki pravi, da telesna dejavnost in dobra telesna pripravljenost vzpostavi ravnotežje kemičnih snovi v možganih, kar pripravi možgane na učenje in lahko izboljša kognicijo.

DEJAVNOSTI NA PROSTEM (osrednji del)

Vse tri dejavnosti, ki so jih učenci izvajali na prostem, so bile pripravljene tako, da so se jih lahko posamezni razredi udeleževali bodisi sočasno, saj je bilo prostora in pripomočkov dovolj, bodisi v obliki rotacije oz. izmenjave posameznih razredov na določeni postaji. Vrstni red dejavnosti, ki jih podrobneje opisujem v nadaljevanju, je zato poljuben.

Tek okoli sveta

Pri tej dejavnosti je šlo za tek okoli šolskega poslopja oz. šole, ki je simbolizirala naš planet Zemljo. Učenci so tekli po vnaprej načrtani poti, katere razdaljo smo izmerili že pred začetkom športnega dne. Da učenci ne bi mogli samovoljno zmanjšati odmerjene razdalje, je bila pot pripravljena tako, da so tekli po najkrajši možni poti, ki je bila označena s stožci in klobučki. Na več mestih so ob poti stali tudi spremljevalni učitelji, ki so med tekom spodbujali učence.

Za vsak pretečen krog je učenec od razrednika prejel po en eko-žeton. Cilj naloge je bil, da vsak razred v 15 minutah zbere čim več takih žetonov. Pri tem se je vsak posameznik potrudil po svojih najboljših močeh. Podobno je tudi pri varovanju okolja; nekdo lahko prispeva več, drugi manj, za ohranjanje okolja pa je pomemben skupni rezultat, ne le dosežek oz. prispevek posameznika. Nekateri učenci so zmogli teči vseh 15 minut, medtem ko so drugi del naloge opravili s hojo. Pomembno je bilo, da so vsak nov krog tudi zaključili, saj so žetone dobili tam, kjer so krog začeli. Vsak razred je ob koncu preštel, koliko eko-žetonov so skupaj zbrali v 15 minutah. Razredniki so število eko-žetonov pomnožili z razdaljo enega kroga in vpisali število pretečenih oz. prehojenih metrov v preglednico. Ker je razdalja kroga okoli matične šole nekoliko večja kot okoli podružnične, se je temu primerno razlikovala tudi vrednost eko-žetonov.

Slika 2

Hoja ali tek okoli podružnične šole v Brezju (vir: osebni arhiv)



vrednost enega eko-žetona je enaka
razdalji okoli **podružnične šole**

1 eko-žeton = 240 metrov

vrednost enega eko-žetona je enaka
razdalji okoli **matične šole**

1 eko-žeton = 370 metrov

Kobalček Smetarček

Med cilji spoznavanja okolja (Kolar idr., 2011) je tudi cilj, da znajo učenci ustrezno ravnati z odpadki. Grošelj in Ribič (2022) opozarjata, da je vse več odpadkov, ki se v okolju ne razgradijo in onesnažujejo naravo. Te je treba odpeljati na odlagališča, kjer veljajo pravila ločenega zbiranja odpadkov.

Omenjeno dejstvo sem uporabil kot izhodišče za naslednjo dejavnost na prostem, ki sem jo poimenoval po šolski maskoti Malčku Kobalčku. Čeprav gre pri ločevanju odpadkov za vsebine, ki jih učitelji obravnavajo pri spoznavanju okolja, Kolar idr. (2011) menijo, da omenjeni predmet ponuja potreben vsebinski okvir, v katerega se lahko povezujejo tudi vsebine in cilji predmeta šport.

Dejavnost je bila pripravljena tako, da so učenci na eno stran igrišča prinesli vreče s smetmi, ki smo jih za potrebe športnega dne zbirali nekaj dni pred tem. Učenci so prinašali platenke, plastične vrečke, časopise, prazne baterije in koščke sadja ali zelenjave. Steklenim odpadkom in pločevinkam smo se

zaradi varnosti učencev odpovedali. Smeti smo pred dejavnostjo stresli na tla, nato pa na drugi strani igrišča pripravili pet obročev s simboli za ločeno zbiranje odpadkov. Na učiteljev znak so morali učenci čim hitreje prenesti vse odpadke z enega konca igrišča v ustrezne obroče. Pri tem so lahko hkrati nesli le en odpadke. Med smetmi in obroči je bila razdalja odmerjena na 50 metrov, zato je bil vsak prenesen odpadke vreden 100 metrov.

Po koncu dejavnosti smo najprej pregledali, če so odpadki ustrezno ločeni, nato pa smo jih tudi prešteli in število pomnožili s 100 metri. Ustrezno ločene odpadke smo nato pospravili v vreče za ločeno zbiranje odpadkov.

Slika 3

Ločevanje odpadkov v ustrezne obroče (vir: osebni arhiv in Cuderman, 2022, str. 70)



vrednost enega odpadka je enaka
dvakratniku razdalje med smetmi in obroči

1 odpadke = 100 metrov



Tri v vrsto

Igro, ki jo učenci dobro poznajo, saj jo pogosto igrajo med odmori, sem za športni dan prilagodil tako, da je bila delno okoljsko obarvana in je omogočala dokaj natančno izmero razdalje, ki jo učenci pretečejo med igranjem. Tudi pri tej dejavnosti smo uporabili odpadke, ki so jih učenci prinesli od doma. Učence smo razdelili v dve skupini, nato pa je vsaka skupina dobila po tri odpadke iz iste kategorije. Prva skupina je igrala s tremi plastenkami, druga pa s tremi krogli iz starega časopisnega papirja.

Učenci obeh skupin so se postavili v kolono. Na razdalji 10 metrov od začetka vsake kolone je bilo pripravljeno polje z devetimi obroči, razporejenimi v mrežo 3x3. Prvi trije učenci vsake skupine so imeli v rokah bodisi plastenko bodisi časopisno kroglo. Na znak učitelja je prvi učenec v koloni stekel proti polju z obroči in vanj položil svoj odpadke. Nato je stekel nazaj proti svoji skupini, kar je bil znak drugemu učencu, da začne s tekom, enako pa je nato storil še tretji. Njihov cilj je bil, da postavijo vse tri odpadke svoje skupine v vrsto (vodoravno, navpično ali po diagonali). Vsak od njih je tako

pretekel 20 metrov, kar je v obeh skupinah skupaj zneslo 120 metrov. Če igra ni bila zaključena že s prvimi tremi učenci v posamezni skupini, so imeli vsi naslednji možnost premikati odpadke svoje skupine v polju z obroči, vse dokler niso postavili vseh treh odpadkov v vrsto. Na podlagi simulacij igre sem ugotovil, da učenci obeh skupin v eni igri povprečno pretečejo skupno 150 metrov.

Slika 4

Tri v vrsto s smetmi (vir: osebni arhiv)



vrednost ene igre je enaka
petnajstkratniku razdalje med startom in
poljem z obroči

1 igra = 150 metrov

EKO STOPNICKE (zaključek v učilnici)

Zaključni del športnega dne je potekal v učilnici, kjer so učenci iz reklamnih časopisov izrezovali sličice predmetov, ki jih lahko umestimo v naslednje kategorije odpadkov:

- embalaža,
- steklo,
- biološki odpadki,
- papir,
- nevarni odpadki.

Izrezane sličice so učenci prilepili na lončke, ki so jih v ta namen tekom šolskega leta zbirali med šolsko malico. Na vsak lonček so učenci prilepili eno sličico predmeta, ki ga moramo po uporabi odvreči v eno od zgoraj navedenih kategorij odpadkov. Lončke s sličicami so nato prinašali na sredino učilnice. Za izvedbo te dejavnosti so morali učenci pripraviti približno 15 lončkov za vsako kategorijo odpadkov, skupno torej približno 75 lončkov. Zaradi te množice lončkov so imeli med igro oteženo nalogo hitro najti lonček z ustrezno sličico. Cilj igre je bil, da vsaka skupina sestavi stolp iz lončkov. V najnižjo vrsto so morali postaviti pet lončkov s sličicami embalaže, nanje štiri lončke s sličicami steklenih odpadkov,

nato tri lončke z biološkimi odpadki, dva lončka s papirjem, na vrh stolpa pa en lonček z nevarnim odpadkom.

Lončke smo pripravili na sredini učilnice, nato pa so se učenci ponovno razdelili v dve skupini in oblikovali kolono, ki je bila od lončkov oddaljena pet metrov. Stolp so sestavljali na mizi, ki je bila postavljena na začetku kolone. Za vsak lonček je učenec prehodil 10 metrov, preden ga je postavil na ustrezno mesto v stolpu na mizi. Prvih pet učencev je moralo tako v množici lončkov iskati lončke s sliko odpadne embalaže, nato so naslednji štirje poiskali lončke s slikami steklenih odpadkov in tako naprej do zadnjega lončka s sliko nevarnega odpadka. Rajović (2015) s tako igro asociativnega povezovanja med simboli in abstraktnega razmišljanja utemeljuje razvoj načina mišljenja, ki je osnova za razvoj miselnih klasifikacij in kasneje matematično-logičnega mišljenja. Vsak stolp je bil na koncu sestavljen iz 15 lončkov, kar pomeni, da je morala vsaka skupina prehoditi skupno 150 metrov.

Slika 5

Nastajanje stolpa iz lončkov (vir: osebni arhiv)



vrednost ene igre je enaka številu lončkov
v dokončanem stolpu

1 stolp (15 lončkov) = 150 metrov



Slika 6

Primer izpolnjene preglednice za enega od razredov

Vsebina	Podatki za izračun	Opravljen razdalja
Tek okoli Sveta	- vrednost 1 eko-žetona: <u>370</u> metrov - število zbranih eko-žetonov: <u>291</u> - število žetonov pomnožite z razdaljo	107. 670 m 107 km 670 m
Kobalček smetarček	- vrednost 1 odpadka: 100 m - število razporejenih odpadkov: <u>52</u> - število odpadkov pomnožite s 100 m	5200 m 5 km 200 m
Tri v vrsto	- vrednost 1 dokončane igre: 150 m (200 m, če igra traja dlje) - število odigranih iger: <u>10</u> - število odigranih iger pomnožite s 150 oz. 200 m	1500 m 1 km 500 m
Eko stopničke	- vrednost 1 stopničk: 150 m - število postavljenih stopničk: <u>4</u> - število odigranih iger pomnožite s 150 m	600 m 0,6 km
Skupno število opravljenih podnebnih kilometrov:		114 km 970 m

SKLEP

V sklepnem delu športnega dne so učitelji, skupaj z učenci, pregledali podatke, ki so jih med dejavnostmi beležili v preglednico. Izračunali so opravljen razdaljo po posameznih nalogah, nato pa sešteli vse posamezne razdalje in dobili skupni rezultat pretečenih kilometrov posameznega razreda (Slika 6). Zbrano razdaljo so zapisali na plakat, ki so ga učenci po želji okrasili in pritrdili na vrata svoje učilnice.

Skupni rezultat vseh treh razredov, v katerih so v vsakem po trije oddelki, je bil osupljiv. Učenci so skupaj pretekli ali prehodili razdaljo, dolgo 560,2 kilometra. Vsak učenec prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja je torej v povprečju pretekel dobre tri kilometre. Po podatkih Focusa (b. d.) se ob izgorevanju enega litra bencina v ozračje sprostijo 2,25 kilograma ogljikovega dioksida. Če upoštevamo, da povprečen avto s porabo sedem litrov bencina na 100 km za 560 km potrebuje slabih 40 litrov bencina, pomeni, da bi se ob taki razdalji v ozračje sprostilo 90 kg ogljikovega dioksida.

Ob zaključku lahko ugotovimo, da je medpredmetno pripravljen športni dan dosegel svoj namen, saj so bili otroci ves dan telesno in hkrati tudi miselno dejavni. Zastavljeni cilji so bili realizirani, kar so učenci ob koncu dneva pokazali s širokim poznavanjem področja varovanja okolja. Med seboj so sodelovali, se spodbujali in razvijali komunikacijske ter socialne veščine. Njihov skupni rezultat pa dokazuje, da lahko vsak majhen korak prispeva pomemben delež k zmanjšanju negativnega vpliva okolje.

LITERATURA

- Cuderman, M. (2022). *Lili in Bine: Novi prijatelji: Samostojni delovni zvezek za spoznavanje okolja v prvem razredu osnovne šole*. Založba Rokus Klett d. o. o.
- Ekošola. (b. d.). *Podnebni tek: Tečemo skupaj za lepšo prihodnost*. <https://ekosola.si/podnebni-tek-tecemo-skupaj-za-lepso-prihodnost/>
- Focus, društvo za sonaraven razvoj. (b. d.). *Izračun stroškov avtomobila*. <https://focus.si/nasveti/izracun-stroskov-avtomobila>
- Gasparini, B., Dütsch, M., Gorenc, T. in Jóna, V. (2021). *WTF so podnebne spremembe*. Mladinska zveza brez izgovora Slovenija.
- Grošelj, N. in Ribič, M. (2022). *Lili in Bine 3: Učbenik za spoznavanje okolja v tretjem razredu osnovne šole*. Založba Rokus Klett d. o. o.
- Hawks, N. (2001). *Podnebne spremembe*. Didakta.
- Kolar, M., Krnel, D. in Velkavrh, A. (2011). *Program osnovna šola: Spoznavanje okolja: Učni načrt*. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha V. (2011). *Program osnovna šola: Športna vzgoja: Učni načrt*. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>
- Novak, N., Dolgan, K., Vršič, V., Podbornik, K., Bojc, J. in Pihler N. (2022). *Pouk na prostem: priročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Rajović, R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Mladinska knjiga.

Unesco (2016, December 19). *Benefits of Quality Physical Education (QPE)* [Video]
<https://www.youtube.com/watch?v=XD3sCUOvnCs>

Avtor: Aleš Požgan

Kontakt avtorja: ales.pozgan@osdk.si

KAJ PA, ČE NIMAMO TELOVADNICE?

Ines Puškarić in Katarina Pograjc

Vrtec Hansa Christiana Andersena, Ljubljana

POVZETEK

Prostorski pogoji in pripomočki v vrtcih niso vedno idealni. Nekateri vrtci imajo telovadnice, drugi ne. Nekateri imajo poleg telovadnice še številne športne pripomočke, drugi razpolagajo z manj pripomočki. Vzgojiteljeva naloga je, da, ne glede na prostorske pogoje in število pripomočkov, otrokom omogoči pestre gibalne izzive. To lahko stori tako, da prostor, ki prvotno ni namenjen gibalnim dejavnostim, izvirno spremeni in otrokom ponudi številne gibalne možnosti ter jim tako omogoči usvajanje novih gibalnih spretnosti in razvoj vseh gibalnih sposobnosti.

V pričujočem prispevku predstavlja primer procesno načrtovanega postavljanja gibalnih izzivov v oddelku, ki ni imel možnosti uporabe telovadnice. Opisujeva primere postavitve gibalnih izzivov v prostorih, ki prvotno niso namenjeni gibalnim dejavnostim. To lahko služi kot navdih in pomoč drugim strokovnim delavcem pri obogatitvi gibalnega okolja za otroke v vrtcu.

Ključne besede: gibalne dejavnosti, poligon, fleksibilnost, uporaba prostora

UVOD

Dejstvo, da je gibanje človekova osnovna dejavnost, ki je močno povezana z našim preživetjem, je zasidrano v našo zavest. Od gibanja je odvisno potovanje krvi po telesu, prehranjevanje, z gibanjem komuniciramo med seboj. Izkušnje in zorenje našega živčnega sistema nas vodijo od prvih refleksov, ki jih lahko opazimo pri večini novorojenčkov, prek tipičnih gibalnih vzorcev dojenčka (prevračanje s hrbta na trebuh, »pasenje kravic«, sedenje, plazenje, metanje igrač na tla) do raznolikih gibalnih vzorcev in spretnosti, med katerimi se odrasli posamezniki med seboj tudi precej razlikujemo. Kljub temu da o gibalnem razvoju velikokrat govorimo kot o delu naravnega procesa otrokovega razvoja, pa je treba

poudariti, da je od ovir ali spodbud v okolju zelo odvisno, koliko priložnosti ima posameznik, da se določenega gibalnega vzorca nauči, ga vadi in utrdi (Clark, 2005).

Napredek v nevroznanosti je prinesel veliko konkretnih dokazov o tem, kako so možganske strukture povezane s telesno dejavnostjo in miselnim razvojem. Ob telesni dejavnosti nastajajo v telesu spojine, ki izboljšajo plastičnost sinaptičnih povezav in prevodnost živčnega sistema (Zeng idr., 2017). Metaanaliza 15 aktualnih raziskav s kontrolnimi skupinami in naključnim vzorcem s področja vpliva gibanja na razvoj otrok med 4. in 6. letom omenja (prav tam), da gibanje v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja ne le pozitivno vpliva na otrokov razvoj, ampak tudi izboljšuje pozitivne vplive na zdravje v odrasli dobi. Poleg tega pa je bil v štirih študijah zaznan tudi statistično pomemben vpliv na izboljšanje naslednjih miselnih procesov: jezik, pozornost, delovni spomin in izvršilne funkcije. V metaanalizi so ugotovili, da so boljše rezultate dajali gibalni programi, ki so bili višje intenzivnosti in usmerjeni k opravljanju za otroke smiselne naloge (prav tam). Tem značilnostim povsem ustreza metoda igre, ki jo je razvijala mag. Cemič in katere delo s študenti predšolske vzgoje Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani nadaljuje dr. Gregorc. Ta metoda služi kot odlično nadomestilo bolj znanih metod uporabe poligona in učnih postaj.

Kurikulum za vrtce (Bahovec idr., 1999) daje gibanju velik pomen in navaja ločene cilje za to področje, hkrati pa usmerja na veliko medpodročnih povezav. »Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere koncepte in sheme« (prav tam: str. 14).

V času, ko otroci obiskujejo vrtec, se gibalne spretnosti močno razvijajo, poudarek je predvsem na naravnih oblikah gibanja (npr. tek, skakanje, plezanje, metanje in lovljenje predmetov). Fernández-Valero in sodelavci (2021) so raziskovali povezavo med razvitostjo osnovnih gibalnih spretnosti in ravniho dnevnih telesnih dejavnosti skozi cel dan; na podlagi rezultatov so oblikovali priporočila za kakovostnejši gibalni razvoj predšolskih otrok. Pri tem so načrtovane gibalne dejavnosti v vrtcih na prvem mestu priporočil. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da ima ključno vlogo pri spodbujanju otrokovega gibanja obvladovanje predmetov (žoge, obroči, keglji ... različnih oblik, teže in velikosti).

Raziskovalci, ki so primerjali vplive proste igre in strukturiranih, načrtovanih dejavnosti na razvoj otrokovih gibalnih spretnosti, so že večkrat prišli do ugotovitve, da so pomembne razlike v prid vpliva strukturiranih gibalnih dejavnosti na otrokov gibalni razvoj. Eno od teh raziskav so izvedli Ruiz-Esteban in sodelavci (2020), in sicer kvazi-eksperimentalno raziskavo, v kateri je sodelovalo 136 španskih otrok, starih od 3 do 4 leta. 28 otrok je dvakrat tedensko 24 tednov zapored obiskovalo načrtovani gibalni program (poudarek na hoji, teku, skakanju, kotaljenju, skokih, metanju in lovljenju), 108 otrok pa je bilo vključenih v kontrolno skupino, ki je imela v tem času prosto gibalno igro (na prostem ali v zaprtem prostoru/telovadnici, na voljo so jim bile žoge, obroči, kiji in drugi športni pripomočki). Nobeden od otrok, ki so bili vključeni v raziskavo, ni obiskoval dodatnih gibalnih dejavnosti. Otroci so bili na

začetku in na koncu raziskave testirani z dvema testoma za grobo motoriko iz sklopa *McCarthy Children's Psychomotricity and Aptitude Scales* (MSCA, USA) – za koordinacijo nog (hoja nazaj, hoja po prstih, hoja po ravni črti, stoja na eni nogi, ritmično poskakovanje na eni nogi) in za koordinacijo rok (odbijanje žoge, lovljenje riževe blazinice, ciljanje tarče). Ob koncu raziskave in po primerjavi rezultatov testov pred 24-tedenskim programom in po njem so raziskovalci potrdili ugotovitve več raziskav, da načrtovan/strukturiran program gibalne dejavnosti za predšolske otroke pomembno vpliva na koordinacijo rok in nog. Koordinacija udov se je sicer izboljšala tudi otrokom v kontrolni skupini, a razlika v napredku je bila statistično pomembno višja v intervencijski skupini. V analizi stanja v Španiji so raziskovalci omenili težave, s katerimi se lahko srečujejo vzgojni zavodi, ko želijo zagotoviti kakovostne gibalne dejavnosti, med katerimi so omenili: velikost pripomočkov, primernih starosti otrok, primeren prostor, izobraženost vzgojiteljev za izvajanje kakovostnih gibalnih dejavnosti.

Katere pripomočke, orodja in prostore imamo na voljo, v veliki meri ni odvisno od nas, vzgojiteljev, na to, koliko znanja imamo, pa imamo vpliv. Strokovnjaki z vseh področij, ki so vpleteni v predšolsko vzgojo, poudarjajo, da moramo biti vzgojitelji kompetentni za izvajanje določenega področja (dobri dramski igralci ali animatorji lutk, odlični glasbeniki, športni pedagogi, odlični poznavalci kognitivnega razvoja itd.). Kljub vsem naporom nam fakulteta odpre le vhodna vrata v različna področja, od naše angažiranosti pa je odvisno, koliko znanja z določenega področja imamo. Glede na vse, kar znanost ve o vplivu gibanja na otrokov razvoj, pa je strokovno pomembno, da je področje gibanja na naši prednostni listi.

NAJINA PRAKSA

Od nas, vzgojiteljev, je odvisno, ali pogoje, ki jih imamo na delovnem mestu, v kar se da veliki meri izkoristimo in oblikujemo okolje, ki je spodbudno za otrokov razvoj. Zaposleni sva v Vrtcu Hansa Christiana Andersena, v enoti Marjetica, ki ima veliko telovadnico in dobro opremljen gibalni kabinet. Sodelujemo tudi pri nastopih študentov Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani in z izr. prof. dr. Jero Gregorc, ki vodi na fakulteti predmet Gibanje. Vsi oddelki otrok, starih od 4 do 6 let, imajo na voljo uporabo telovadnice enkrat tedensko eno uro. Midve sva si želeli že pred to starostjo otrok vpeljati gibalno dejavnost kontinuirano v našo tedensko rutino.

Ker se zavedava pomena gibanja za otroke, sva z iskanjem rešitev, kako otrokom zagotoviti čim več izkušenj z različnimi pripomočki, podlagami in ovirami, začeli že v prvem starostnem obdobju. Ker kot najmlajši nismo imeli na urniku termina za rabo telovadnice, sva telovadnico pripeljali v sobo ali pa kar na hodnik. Otrokom sva že v prvem starostnem obdobju večkrat na teden pripravili mini poligon in postavljali ovire, prek/mimo katerih so se otroci igrali z različnimi pripomočki (npr. prenašanje in razvrščanje žogic, pospravljanje/razvrščanje igrač ...). V igralnici sva s pomočjo blazin, klopi, lestev postavili različne nivoje, prek katerih so otroci lahko hodili (tisti, ki so že hodili) ali pa se plazili. Kako

naj se otrok loti ovire, mu nisva svetovali, sva le spodbujali, naj poskusi npr. prestopiti nizko, ozko gred. Zgodilo se je tudi, da otrok oviri ni bil kos, ni vedel, kako bi jo prehodil in jo je obšel, a ker se je imel možnost z enako oviro večkrat srečati in se z njo soočiti, mu je v nekem trenutku tudi uspelo, s čimer ni doživel le gibalnega uspeha, ampak tudi uspeh v samostojnosti, vztrajnosti in posledično krepitvi samopodobe, ker je z vztrajnostjo premagal oviro. Tisto leto sva imeli v uporabi igralnico, v kateri je bila majhna hiška s stopnicami. To sva videli kot prednost, za nekatere pa bi to lahko predstavljalo nevarnost. Seveda sva se tudi midve zavedali tveganja, če je raba hiške in stopnic nenadzorovana, sva se pa zavedali tudi tega, da najina prisotnost in spodbuda otroke motivirata k hitrejšemu napredku pri hoji po stopnicah. Hiška je bila pripomoček, ki so ga otroci uporabljali vsak dan.

Deževno vreme več dni zapored naju je motiviralo, da v notranjih prostorih obogativa otrokovo okolje z gibalnimi izzivi. Prvič, ko sva na hodniku postavili poligon, so bili otroci zelo motivirani. Dejavnost sva oblikovali tako, da so bili na začetku prisotni vsi otroci in so spremljali prikaz poligona (če je bila ta potrebna), potem pa so se na poligonu zadržali, kolikor časa so želeli, in se nato vračali v koticke v igralnico ter nazaj na gibalni poligon na hodniku. Dejavnost otrok in njihova velika motivacija naju je spodbudila, da sva tedensko ob četrtnih postavljali različne gibalne poligone. Občasno so se dejavnosti na hodniku priključili tudi otroci iz sosednje skupine, tako da se je dobra praksa širila tudi med kolektivom.

S starostjo otrok so se spremenili tudi pripomočki, ki sva jih uporabljali: večje blazine, skrinje, zahtevnejši pripomočki za ravnotežje iz telovadnega kabineta. Kot sva že omenili, imamo res dobro založen telovadni kabinet, ki nam daje možnost uporabe pripomočkov vzporedno z uporabo telovadnice. Istočasno lahko dve skupini brez težav uporabljata pripomočke iz kabineta, saj jih je dovolj za vse, še več, kabinet še ni izprazen. Tudi naloge so bile zahtevnejše: npr. hoja le po poti/poligonu brez dotikanja tal (vključeno prestopanje, preskoki, ravnotežnostne ovire, kotaljenje), včasih je bil poligon še dodatno otežen s tem, da so morali otroci prek poligona prenesti kartico, žogico, ki je niso smeli odložiti (zasedena ena roka, razvijanje koordinacije v telesu in prostoru). Otroci so bili zelo iznajdljivi, na koncu pa ponosni, ko jim je uspelo, da pripomočka niso odložili, da jim ni padel. Gibalne izzive so opravljali tudi v parih, kjer sta dva otroka morala sodelovati in se uskladiti, kako premagati oviro, tako da se ne izpustita. Pri tej igri sva ugotovili, da jim je držanje za roke povzročalo nekoliko težav, zato sva vpeljali v timsko delo mali obroč, kar se je izkazalo za bolj praktično in za otroke bolj prijazno gibanje. Obroč jim je omogočal, da sta imela oba otroka v paru dovolj prostora za premikanje, obenem pa sta obroč lažje držala vsak na svoji strani. To premagovanje in gibanje čez ovire je bilo za njih zelo zabavno in povezovalno, hkrati pa so dosegali tudi cilje s področja družbe. V ospredje so lahko prišli tudi otroci, ki sicer niso vodilni ali v ospredju, a če je par želel uspeti, sta morala oba sodelovati in se dopolnjevati.

Gibanje na hodniku sva večkrat vpeljali v kombinaciji s tematiko, ki smo jo obravnavali, ali za popestritev vsakodnevnega dogajanja. Decembra smo okrasili smreko tako, da je bil okoli nje speljan

poligon. Vsak otrok je na začetku poligona vzel okrasek. Ko je na poti po poligonu srečal smreko, je okrasek obesil nanjo, pri tem pa je imel možnost obesiti okrasek na katerokoli višino vejice, saj je bil poligon sestavljen tako, da so različne ravni omogočale otroku dostop do smreke z vseh strani tako po višini kot po obsegu. Tako okraševanje je otrokom predstavljalo še večjo zabavo, poleg tega ni bilo čakanja, da otrok obesi okrasek, ker je poligon potekal tekoče.

Ko smo telovadili zunaj na hodniku, so velikokrat otroci iz sosednje sobe kukali in opazovali, kaj počnemo, z željo, da bi še sami sodelovali. To smo jim tudi omogočili, le da nismo mogli telovaditi vsi skupaj, ker je prostor (garderoba/hodnik) premajhen in je bilo z vidika varnosti bolje, da se na hodniku giba le ena skupina. Gibanje na hodniku je bilo zastavljeno tudi kot dodaten kotiček, kamor se je lahko otrok šel igrati, ko se je odločil za spremembo kotička med igro. V tem primeru je bilo dovoljeno, da se skupini tudi mešata, ker je bilo z dogovorom določeno, koliko otrok je lahko naenkrat v tem kotičku.

Ker imamo atrijski vrtec, smo v gibanje na hodniku vključili tudi druge skupine tako, da smo med Andersenovim mesecem (mesec april, ko se vsi v vrtcu še posebej trudimo za povezovanje in sodelovanje) naredili najdaljši poligon, ki se je raztezal po vseh hodnikih, ki vodijo okoli atrija. V poligon smo vključili kose sestavljank, ki so jih otroci na svoji poti pobirali in na koncu sestavili sliko, ki je predstavljala pravljico znanega pisatelja H. C. Andersena. Na poligonu se je izmenjalo šest oddelkov in ker je bil poligon res dolg in krožen, ni bilo prerivanja in čakanja.

Pri pripravi gibalnih dejavnosti se nisva veliko spraševali, ali je mogoče postaviti dejavnosti v prostore, ki niso tako veliki, kot je telovadnica, temveč, kako bova to storili: da bova izkoristili čim več danega prostora, kateri pripomočki/oprema iz kabineta bi bila smiselna in kako bi jo lahko dobro izkoristili, kako zavarovati prostor, da bo čimbolj varen za otroke, ker ne gre za telovadnico in je zato treba temu posvetiti še več pozornosti. Najin cilj ni bil samo postaviti nekaj opreme iz kabineta, pa bodo otroci »že nekaj počeli«. Želeli sva predvsem osmisliti celo zgodbo, da s točno določenim namenom postaviva določene pripomočke in opremo (npr. otrok ne sme stopiti na tla). Ker je šlo za manjši prostor, sva morali razmišljati, kaj je primerno in kaj ne, kaj bo zasedalo preveč prostora, ob enem pa ne bo niti funkcionalno. Imeli sva občutek, da je bilo gibalno dejavnost veliko težje postaviti v prostoru, ki je manjši in prvotno ni namenjen takemu podvigu, kot sva si ga zadali. V samo postavitev sva nekajkrat vključili tudi otroke, tako da so sami dajali ideje in predloge, česa si želijo.

Pri načrtovanju sva bili pozorni na tematiko, ki smo jo obravnavali, obenem pa sva pazili in poskrbeli, da sva uporabljali različne pripomočke, s čimer sva dosegli pestrost, raznolikost in možnost, da se otrok preizkuša in na koncu tudi doživi uspeh pri premagovanju novih in včasih tudi zahtevnejših ovir.

Velikokrat sva samo gibalno dejavnost vrednotili kar sproti (takrat, ko je predstavljala vodeno dejavnost z določenim ciljem), opazovali sva napredek posameznika, kritični sva bili tudi do same postavitve (če je kaj bilo postavljeno, pa se je izkazalo za nekakovostno oviro ali ovira, ki se je izkazala za tako dobro, da bi jo bilo treba ponoviti), opazovali sva, kako otroci obvladujejo pripomočke, ali bi poligon drugič

kako drugače postavili, uporabili, da bi jim olajšali/otežili igro. Ko je bil poligon postavljen kot dodaten kotiček, pa je vrednotenje potekalo na koncu dneva (če je bilo kaj posebnega, če je nekomu uspelo nekaj novega ...). Med ovire sva podtaknili tudi vsakodnevne predmete, ki jih uporabljamo v druge namene, tako je miza postala tunel, stoli most, elastika pajkova mreža. Ko razmišljava za nazaj, je bil to izziv tudi za naju, da sva prostor, ki je veliko manjši od telovadnice, spremenili v kakovostno gibalno okolje, v katerem so videli izziv tudi otroci in na koncu doživeli uspeh, medtem pa uživali in se predvsem igrali.

Velik poudarek sva dali varnosti. Okolje, v katerem sva pripravljali gibalno dejavnost, sva zavarovali veliko bolj kot v sami telovadnici. Ker je bil to prostor, v katerem so radiatorji, pritrjene klopi, garderobe, balkonska vrata, umivalnik, sva vse to zaščitili z dodatnimi blazinami. Zaščitili sva vse, kar je predstavljalo potencialno nevarnost za udarec. Meniva, da je v takih primerih, ko si telovadnico pripeljemo v druge prostore, ključnega pomena zavarovati prostor – morda je to celo najpomembnejši vidik.

Ko smo dobili termin za gibalne dejavnosti v telovadnici, sva opazili, da so se otroci veliko lažje gibalni in sodelovali. Razumeli so koncept krožnega poligona, niso begali in preskakovali nalog, upoštevali so navodila in sledili oviram. Meniva, da jim je manjši prostor pomagal pri tem, da so spoznali poligon in sam potek igre in premagovanje ovir, ker je bilo manj prostega prostora, ki bi jim omogočal, da se čemu izognejo, kaj preskočijo ali pa ta prostor izrabijo za neko drugo dejavnost, ki ni dogovorjena. Kasneje v telovadnici ni bilo videti, da bi jih velik prostor zmotil ali jih pritegnil in potegnil v divjanje (ko je bila postavljena neka gibalna igra). Meniva, da je uporaba skupnih prostorov in/ali garderobe lep uvod v kasnejšo uporabo telovadnice in športnih pripomočkov ter opreme.

SKLEP

Z gibalnimi dejavnostmi, ki vključujejo zavestno obvladovanje telesa (plazenje, plezanje, skok, preskok, kotaljenje) in zavestno obvladovanje in nadziranje predmetov (met, lovljenje, vodenje) lahko otroci učinkovit razvijajo podlago za nadaljnji razvoj gibalnih kompetenc (npr. igranje košarke ipd.) (Retar, 2019).

Pri najinem delu sva opazili, da so otroci zaradi kontinuiranih gibalnih dejavnosti hitreje napredovali v izvajanju naravnih oblik gibanja (npr. plezanje po lestvi), kar se sklada z ugotovitvami Clarka (2005), ki pravi, da gibalni razvoj ni le odvisen od zorenja, ampak tudi od spodbud iz okolja.

Gibanje je kot osnovna otrokova dejavnost prisotno vsak dan in se mu ni mogoče izogniti. Da gibanje dobi še večji smisel, je pomembna naša prožnost, ki nam daje možnosti za nove izzive – ne le nam, predvsem otrokom.

LITERATURA

- Bahovec, E. D., Bregar-Golobič, K. in Kranjc, S. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (str. 78). Ministrstvo za šolstvo in šport; Zavod RS za šolstvo.
- Clark, J. E. (2005). From the Beginning: A Developmental Perspective on Movement and Mobility. *Quest*, 57(1), 37–45.
- Fernández-Valero, P., Soto-Sánchez, J., Páez, J., Leyton-Dinamarca, B., Kain, J., Hurtado, J. in Reyes-Amigo, T. (2021). Fundamental movement skills and physical activity recommendations for preschool children. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3286–3293.
- Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Založba Univerze na Primorskem.
- Ruiz-Esteban, C., Terry Andrés, J., Méndez, I. in Morales, Á. (2022). Analysis of Motor Intervention Program on the Development of Gross Motor Skills in Preschoolers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4891–4903.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P. in Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed Research International*, 2017;2017:2760716. doi: 10.1155/2017/2760716. Epub 2017 Dec 13. PMID: 29387718; PMCID: PMC5745693.

Avtorici: Ines Puškarić in Katarina Pograjc

Kontakt prve avtorice: ines.puskaric@vrtecandersen.si

KAKO PRI POUKU ŠPORTA DOSEČI PRAVIČNOST ZA DRUGAČNE?

Petra Rankel

OŠ Kolezija, Ljubljana

POVZETEK

Poučevanje predmeta šport v skupini, ki vključuje učence s posebnimi potrebami, lahko predstavlja za učitelje športa izziv oziroma težavo. Prispevek opisuje način poučevanja gimnastike v oddelku 8. razreda, v katerega je vključen učenec z izkazano motnjo avtističnega spektra. Ob uporabi priporočil učnega načrta za predmet šport je predstavljen način dela z ustreznimi prilagoditvami za konkretnega učenca. Posebej je izpostavljeno razmerje med »enako« in »pravično« obravnavo učencev, ki k pouku pristopajo z različnih izhodišč glede ravni znanja, sposobnosti ter telesnih in psihosocialnih značilnosti.

Ključne besede: enaka obravnava, pravična obravnava, posebne potrebe, pouk športa, vztrajnost.

UVOD

Namen šolske športne vzgoje je nenehno bogatenje znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti, predmet pa predstavlja tudi pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj učence vzgajamo in učimo, kako bodo v vseh življenjskih obdobjih bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač idr., 2011).

V zadnjih letih kognitivna znanost in nevroznanost ponujata čedalje natančnejši vpogled v procese učenja oziroma v to, kaj jih omogoča ter pospešuje in kaj jih ovira. Pomembno spoznanje kognitivne znanosti je, da učinkovito učenje terja čas in postopnost ter da je povezano s čustvi, interesi in socialno interakcijo. Učenci se učinkovito učijo na različne načine glede na stopnjo zrelosti svojih možganov in

glede na različno predznanje. Zato je pomembno, da jih učitelji podprejo na primeren način (Grah idr., 2017).

Pri pouku športa učitelji pogosto poučujemo učence, ki imajo posebne potrebe na posameznih področjih in potrebujejo drugačen pristop učitelja za pridobitev oziroma izkaz svojega znanja. V heterogenih skupinah učencev je pogosto še posebej občutljivo področje ocenjevanja končnih izdelkov oziroma ocenjevanja izvedbe tehničnih športnih prvin. Sistem napredovanja iz osnovne v srednje šole daje največji pomen ravno pridobljenim ocenam obveznih predmetov, zato je izjemno pomembna obravnava vprašanja, ali in kako bi bilo mogoče učencem, ki izkazujejo posebne potrebe, na vključujoč način omogočiti največji napredek in pridobivanje ustreznih ocen. Ali ob upoštevanju posebnih potreb nekaterih učencev enaka obravnava vseh učencev res pomeni tudi pravično obravnavo?

PREDSTAVITEV UČENCA

Obravnavani učenec (v nadaljevanju: U), vključen v oddetek 8. razreda, izkazuje Aspergerjev sindrom, eno od motenj avtističnega spektra. Aspergerjev sindrom je oblika visokofunkcionalnega avtizma, vseživljenjska motnja, ki pa jo je mogoče z ustreznimi pristopi in obravnavami omiliti ter otrokom omogočiti kakovostno življenje (Rogič Ožek idr., 2019). Otroci z avtizmom se zaradi svojih razvojnih težav niso sposobni učiti po enaki poti kot njihovi zdravi vrstniki, pač pa kažejo poseben in edinstven slog mišljenja in učenja. Velikokrat lahko na nekaterih učnih področjih presegajo svoje vrstnike. Lahko imajo odličen spomin, poznajo veliko dejstev o določenih vsebinah. Po drugi strani pa ne morejo dolgo ostati zbrani, pri delu jih hitro kaj zmoti, manj so fleksibilni pri reševanju problemov, imajo težave z organizacijo in s prenosom znanja v druge okoliščine (Marinč idr., 2015). Navadno se osredotočajo le na posamezno značilnost, niso pa zmožni povezati posameznih delčkov v celoto. Poleg težav pri doseganju pozornosti imajo težave tudi v socialnih odnosih ter zaznavanju in izražanju občutkov. Znanje usvajajo le prek iskanja pomenov v ponavljajočih se vzorcih istih potez v socialnem in psihičnem okolju, namesto da bi iskali globlje mentalne pomene (Donald in Sherratt, 2004).

Njihova koordinacija gibanja je šibka, telesna drža neobičajna, imajo slabše razvite fine gibalne spretnosti (t. i. fino motoriko), pojavlja pa se tudi primanjkljaj vidno-gibalnih veščin. Prisotne so težave z ravnotežjem, okvarjena je sočasnost (simultanost) gibov, tj. sposobnost uporabe obeh rok (Zveza za avtizem, 2024). Učenec U je poleg navedenega imel slabše razvito moč rok, ramenskega obroča in trupa, ravnotežje in gibljivost, zaradi igranja inštrumenta (kot posledica prisilne drže pri igranju kitare) pa je bila tudi njegova telesna drža slabša. Za obvladovanje bolj zahtevnih gibalnih nalog sta pri njem nujni pomoč in bolj poglobljena razlaga.

Skladno z Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF,

90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI) je Zavod Republike Slovenije za šolstvo učencu U izdal odločbo, na podlagi katere mu je izobraževalni zavod, v okviru katerega se šola, dolžan prilagoditi organizacijo ter način preverjanja in ocenjevanj znanja, napredovanje in časovno razporeditev pouka ter zagotoviti dodatno strokovno pomoč.

Predmetna odločba ne opredeljuje učenca U kot gibalno oviranega otroka, čeprav učitelji predmeta šport pri njem zaznavamo očitne težave tudi na tem področju. Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2015) kot gibalno ovirane otroke opredeljujejo tiste, pri katerih je izkazana lažja, zmerna, težja ali težka gibalna oviranost. Učenec U potrebuje pri pouku športa prilagoditve, zato bi bilo smiselno, da bi se odločba o usmerjanju opredeljevala tudi do tega področja. Učitelj športa lahko izdela poročilo, ki se nanaša na otrokove gibalne sposobnosti (SLOfit poročilo) in je lahko del dokumentacije, na podlagi katere se izdela odločba o usmerjanju posameznega otroka.

POTEK DELA

Učitelji športa smo v mesecu septembru ob analizi podatkov športno-vzgojnega kartona ugotovili, da je učencem (izraz v tem primeru velja tako za učence kot učenke) v primerjavi s preteklimi šolskimi leti upadla moč trupa, ramenskega obroča in rok. Zato smo zanje pripravili program kratkih, visoko intenzivnih intervalnih oblik vadbe (tabata), s katerimi smo poskušali pri urah športa po začetnem ogrevanju ciljno izboljševati njihove sposobnosti na tem področju. To je bilo predvsem potrebno zaradi ustrezne priprave na izvedbo letne priprave na pouk v delu, ki se nanaša na vsebine iz športne gimnastike. Za mesec januar je bila namreč predvidena usvojitev sestave na moški bradlji.

Učenci, vključno z učencem U, so na podlagi poučevanih vsebin pouka športa v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju že obvladali kolebanje v opori in poimenovanje različnih položajev in gibanj telesa. Za tretje vzgojno-izobraževalno obdobje pa standardi znanja iz učnega načrta športne vzgoje v osnovni šoli predvidevajo samostojno sestavo sklopov gimnastičnih vaj glede na namen in vodenje ogrevanja ter poznavanje postavitve pri varovanju in prijemu pomoči (Kovač idr., 2011).

Vsebina sestave na moški bradlji, ki smo jo učitelji pripravili, je vključevala:

- iz položaja bočno za bradljo naskok na začetek bradlje v oporo na roke,
- kolebanje,
- premah v sed raznožno,
- prehod iz premaha v kolebanje,
- ssekko bočno z nogama prek lestvine na poljubno stran bradlje.

V okviru utrjevanja posameznih elementov, katerega cilj je bila pravilna, tekoča in varna izvedba sestave na bradlji, je bil dan poseben poudarek na samostojni in pravilni izvedbi posameznih sklopov gimnastičnih prvin, na obremenjenih mišičnih skupinah, prepoznavanju in pravilni uporabi izrazov za položaje in gibanja telesa, pravilnemu varovanju in ustrezni oceni lastnih omejitev za varno izvedbo.

Sledili smo naslednjim operativnim ciljem iz učnega načrta (Kovač idr., 2011), ki naj bi jih učenci dosegli:

Preglednica 1

Zasledovani operativni cilji

<i>Razvoj gibalnih sposobnosti</i>	Učenec: - izboljšuje koordinacijo gibanja, moč, gibljivost in ravnotežje, - z zavestnim nadzorom telesa oblikuje pravilno telesno držo, - zavestno nadzoruje svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh.
<i>Usvajanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih</i>	Učenec: - usvoji naskok na bradljo, kolebanje in premah v sed raznožno ter seskok z bradlje.
<i>Razumevanje pomena gibanja in športa</i>	Učenec: - uporablja osnovne izraze, povezane z gimnastičnimi vajami in elementi na bradlji, - pozna in upošteva osnovna načela varnosti pri vadbi na bradlji in varuje sošolca.
<i>Prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja</i>	Učenec: - razvija vztrajnost, samozavest, strpnost, medsebojno sodeluje in nudi pomoč, sprejema drugačnost posameznih sošolcev.

Pri delu z učenci so nam bila v pomoč priporočila v učnem načrtu športne vzgoje (Kovač idr., 2011):

- učencem, ki imajo težave pri doseganju minimalnega standarda znanja in sposobnosti, se individualno posvečamo;
- učencem omogočimo, da gibalne naloge izvajajo v prilagojenih pogojih ali s pomočjo; lahko se vključijo tudi v dopolnilni pouk. Učitelji po potrebi prilagodimo doseganje minimalnih standardov znanja pri učencih s posebnimi potrebami in pri tistih, ki zaostajajo v biološkem razvoju (njihove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti močno odstopajo od povprečij, ki veljajo za določeno starost);
- pri zagotavljanju uspešnosti in motiviranosti moramo učitelj upoštevati različnost učencev. Zahteve prilagodimo vsakemu posamezniku. Upoštevamo načelo, da ob posamezniku primerni vadbi napredujejo vsi učenci;
- osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih učenec ob primerni vadbi lahko doseže. Predvsem ne smejo biti osredotočeni na primerjanje z drugimi;
- v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju posebno pozornost namenimo oblikovanju pozitivne samopodobe posameznega učenca.

PRILAGODITVE DELA Z UČENCEM U

Pred začetkom poučevanja posameznih vsebin je zaradi zagotovitve varnosti in optimiziranja podrobnejšega načrtovanja nadaljnjih postopkov treba preveriti predhodno oziroma začetno raven znanja, ki jo imajo posamezni učenci. To smo izvedli s preverjanjem znanja gimnastičnih prvin na moški bradlji:

- iz stoje bočno za bradljo naskok v oporo na rokah,
- ročkanje na bradlji,
- hoja v mešani opori po vseh štirih po lestvinah,
- kolebanje v opori.

Vsak učenec je po preizkusu sam ovrednotil svojo raven znanja za vsako od posameznih nalog, poseben poudarek smo pri tem namenili kolebanju v opori. Učenci so pri tej prvini izkazali zelo različne ravni znanja; ugotavljali oziroma predvidevali so, da bodo potrebovali različen vložek časa, truda in vztrajnosti za samostojno in zanesljivo izvedbo sestave na moški bradlji. Vzpodbujali smo jih k razmisleku o primerjavi med potrebnim vložkom vsakega posameznika v primerjavi s sošolci glede na izkazano predznanje, pogovarjali smo se tudi o »enakosti« v odnosu do »pravičnosti«, predvsem z vidika določitve meril uspešnosti.

Vadbo smo izvajali na dveh postajah – na prvi so učenci usvajali sestavo ob pomoči in varovanju učitelja (v kasnejših stopnjah vadbe ob pomoči in varovanju sošolcev), na drugi postaji pa so izvajali raztezne vaje za mišične skupine, ki so bile obremenjene med izvedbo sestave, ter zapisovali merila uspešnosti.

MERILA USPEŠNOSTI

Preglednica 2

Zasledovana merila uspešnosti

-
- | | |
|----|---|
| 1. | Pravilno/ustrezno izvedem sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje, s poudarkom na obremenjenih mišičnih skupinah. |
| 2. | Samostojno, tehnično pravilno, tekoče in varno izvedem sestavo na moški bradlji: <ul style="list-style-type: none">- pogled je usmerjen naprej (v zadnji del lestvin). <div style="margin-left: 20px;">2. a) naskok na bradljo v oporo na rokah:<ul style="list-style-type: none">- nadprijem dlani v širini bokov,- sonožen odziv v oporo na rokah,- roke so iztegnjene v komolčnem sklepu,</div> <div style="margin-left: 20px;">2. b) kolebanje:<ul style="list-style-type: none">- napeto telo (iztegnjene roke v komolčnem sklepu in napet ramenski sklep),- nogi stegnjeni in skupaj,- ohranjanje ravnotežja ob čim večji amplitudi gibanja nog,</div> <div style="margin-left: 20px;">2. c) premah:<ul style="list-style-type: none">- roki iztegnjeni v komolčnem sklepu in napet ramenski sklep,- v predkolebu prehod v sed raznožno,- ohranjanje ravnotežja ob čim večji amplitudi gibanja nog,</div> <div style="margin-left: 20px;">2. d) prehod iz seda v predkoleb in kolebanje:<ul style="list-style-type: none">- roki iztegnjeni v komolčnem sklepu in napet ramenski sklep,- sonožen zamah z nogami in prehod iz seda v kolebanje (nogi v stegnenem položaju skupaj),- ohranjanje ravnotežja ob čim večji amplitudi kolebov,</div> <div style="margin-left: 20px;">2.e) seskok prek lestvine na stran dominantne roke:<ul style="list-style-type: none">- sonožni premah iz predkoleba v opori na rokah,- potisk bokov prek lestvine,- ohranjanje ravnotežja med zaporednim spuščanjem lestvine z rokama.</div> |
| 3. | Prepoznam in pravilno uporabljam izraze za položaje in gibanja telesa. |
| 4. | Znam pravilno varovati sošolca in presoditi, kje so moje meje (kdaj je zame še varno). |
| 5. | Vztrajam, tudi če mi ŠE NE gre. |
-

Učenec U je v primerjavi s sošolci izkazoval slabše predznanje – to je bila njegova lastna ugotovitev, enako so ob primerjalni analizi predznanja ugotavljali tudi sošolci. Učitelja sva ob izpostavitvi njegovega primera med učenci spodbudila razpravo o tem, ali je enaka obravnava vseh, ne glede na različna izhodišča, vedno tudi pravična. Sošolci učenca U so se strinjali, da bi bilo pošteno (pravično), da se zanj merila uspešnosti prilagodijo. Tovrstne razprave v okviru poučevanja v posameznih oddelkih so po naših izkušnjah lahko pomemben in učinkovit način za izogib kasnejšim nesporazumom. Žal trenutni osnovnošolski sistem spodbuja le usmerjenost k pridobivanju čim višjih ocen, kar ob upoštevanju načina vpisa na željene srednje šole lahko privede do večje tekmovalnosti in egoizma učencev v postopkih, povezanih z ocenjevanjem. Če se med učenci ustvari vtis, da kateri od njih pridobiva boljše ocene na drugačen, »lažji« način, lahko tega sošolca izločijo iz skupine, kar je ravno nasprotno od rezultata, ki ga želimo doseči pri otrocih, ki imajo posebne potrebe na posameznih področjih.

Slabše gibalno izhodišče učenca U in predloge njegovih prilagoditev smo učitelji, ki ga poučujemo, in svetovalna služba šole upoštevali pri pripravi njegovega individualiziranega programa.

Kakovosten individualizirani program (IP) je tisti, ki je realno zasnovan ter timsko načrtovan in je živ dokument, ki ga strokovna skupina med letom spreminja ali dopolnjuje glede na otrokove potrebe (Rogič Ožek idr., 2015). Je načrt individualizacije vzgojno-izobraževalnega in razvojno rehabilitacijskega dela posameznega otroka oziroma učenca. Je osnovno vodilo učiteljev/vzgojiteljev in staršev pri zadovoljevanju posebnih potreb otroka, prilagojen potrebam posameznega učenca in tako zanj enako pomemben kot učni načrt ali kurikulum za vrtce. Za šolske otroke s posebnimi potrebami (OPP) je cilj IP predvsem opredeliti prilagoditve poučevanja, ki so izražene v ciljih, skladnih z dosežki OPP na učnem področju, in z ravno prilagojenega vedenja. Žal ni v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami nikakršnih smernic ali navodil, kako naj šole/vrtci sestavijo IP, kaj ta obsega, kako naj ta zakonska določila sploh izvajajo. Tako vsaka šola to počne po svoje (Krek, J. in Metljak, M., 2011).

Učitelji športa smo za učenca U pripravili prilagoditve zahtevnosti vaje (glede na Preglednico 2 zgoraj):

- varna izvedba sestave, po potrebi ob varovanju učitelja,
- učinkovit odziv v oporo na lestvini (ni nujna, da je odziv sonožen),
- popolna iztegnitev telesa ter rok in nog med izvajanjem elementov (estetski vidik) ni nujna,
- ohranjanje ravnotežja pri kolebanju, brez večje amplitude gibanja nog,
- zaradi varnosti ni varoval sošolcev med njihovo izvedbo,
- ocena lastnih omejitev pri izvedbi z vidika svoje varnosti.

Učenje ni le razumski proces, njegova učinkovitost je odvisna tudi od motivacije učencev in njihovih čustev (Holcar Brunauer, 2016). Učenec U je med utrjevanjem izvedbe posameznih prvin pogosto doživel frustracije in upad motivacije, zato smo ga redno usmerjali, spodbujali in mu namenjali pohvalo v zasluženih okvirih, kajti realna pohvala je kritična pozitivna povratna informacija.

Pri poučevanju učenca U smo učitelji uporabili priporočila, kot izhajajo iz Kesič Dimić (2010) in Jurišić (2016):

- vnaprejšnja predstavitev strukture posamezne šolske ure in dosledno upoštevanje predstavljene strukture pri njeni izvedbi,
- preprostost in konkretnost izražanja pri podajanju navodil; podaja vsakega posameznega navodila posebej; izogibanje podrobnostim, ki bi učenca odvrnile od bistva;
- namesto vprašanja: »Ali razumeš?« je učenec dobil navodilo: »Povej mi, kaj moraš storiti«,
- držali smo se metod vizualnega učenja – učencu je bila prikazana celotna izvedba sestave, tako da je imel pred seboj vsakič »celotno sliko«,
- učencu je bil omogočen podaljšan čas utrjevanja znanja.

Učenec U je občasno zaradi frustracij in navora zašel v stisko – v teh primerih smo uporabili podporne strategije, kot izhajajo iz Jurišić (2021):

- ostali smo mirni in pozitivni,
- bili smo ob njem, vendar mu je bilo kljub temu omogočenega dovolj prostora in časa zase,
- z njim smo se sporazumevali na umirjen in počasen način, izkazovali smo razumevanje in mu dali vedeti, da verjamemo v njegovo sposobnost premagovanja ovir.

Učenec U je po izpolnjenem številu ur, namenjenih obravnavanju vsebine, v primerjavi s Preglednico 2 dosegel naslednja merila:

- Pravilno izvedem sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje, s poudarkom na obremenjenih mišičnih skupinah.
- Prepoznam in pravilno uporabljam izraze za položaje in gibanja telesa.
- Vztrajam, tudi če mi ŠE NE gre.

Učitelji smo obvestili starše učenca U o tem, v kolikšni meri dosega prilagojena merila uspešnosti ter z njimi sklenili dogovor, da bo nadaljeval z utrjevanjem posameznih prvin in sestave. Med poukom smo mu bili, ob predhodnem dogovoru, na voljo učitelji v telovadnici z bradljo, v popoldanskem času pa je vadil na orodjih, postavljenih na javnih športnih površinah v bližini doma, pod nadzorom staršev.

Sestavo je utrjeval še približno šest tednov po zaključku obravnave vsebine pri pouku športa. Pripravil

je videoposnetek svoje izvedbe sestave ter fotografije izvedbe posameznih vaj, s katerimi je izboljševal svojo moč in razvijal vztrajnost. Posnetek je pregledal skupaj z učiteljem in dobil kritično povratno informacijo o tem, na katerih področjih je uspešen in na katerih (še) ni. Pomembno je, da se učenec seznani s kritično, »realno« oceno o svoji uspešnosti. Vrednotenje oziroma ocenjevanje, ki ne odraža stvarnih dosežkov učenca, lahko le-temu povzroči težave pri nadaljnjem izobraževanju, vključno z izbiro srednješolskega izobraževalnega programa (Košir idr., 2011).

Sestava učenca U je, skladno s prilagoditvami iz njegovega IP zadoščala drugemu merilu uspešnosti – samostojna, tekoča, pravilna in varna izvedba sestave na moški bradlji. Iz fotografij je bilo razvidno, da je dosegel tudi četrto merilo uspešnosti, saj je s posameznimi zaščitnimi ukrepi (uporaba čelade, varovanje) pokazal, da se zaveda svojih omejitev in da mora zato posebej poskrbeti za ustrezno varnost.

SKLEP

Markun Puhan in Thaler (2019) menita, da je vloga učitelja najti pot do učenca in odkriti način, kako ga navdušiti za športno vadbo, da bo varno, odgovorno in z veseljem dejaven pri pouku športa in v prostem času. Učitelji športa smo uspeli ustrezno motivirati učenca U za vadbo v okviru pouka in v prostem času. Vadbo je izvajal odgovorno, iz vloženega dela in pogovorov z njim pa je razvidno, da se je ob tem tudi zabaval, predvsem zato, ker je razumel, da so cilji, ki si jih je postavil, dosegljivi in da je njihova izpolnitev odvisna predvsem od njega, njegovega truda in vztrajnosti.

Pomembno je sodelovanje učiteljev športa s starši otrok s posebnimi potrebami. Starše je treba podrobneje poučiti oziroma seznanimi z gibalnimi sposobnostmi oziroma omejitvami otrok, ugodnimi učinki vadbe v šoli in prostem času, postavljenimi merili uspešnosti otrok ter z njihovim doseganjem.

V primeru učenca U so starši prepoznali pomen popoldanskega utrjevanja gimnastične sestave, s telesnega vidika učenca pa predvsem pomen izboljševanja slabe telesne drža ter razvijanja moči rok in ramenskega obroča.

Sošolci so prav tako izjemno pomemben dejavnik uspeha otrok s posebnimi potrebami. Pomembno je, da jim učitelji predstavimo koncepta enakosti in pravičnosti, kot sta predstavljena v tem prispevku, tudi v okviru pouka športa. Učencu U ni bilo nič podarjeno – moral je vložiti ogromno truda, da je dosegel vnaprej postavljena merila uspešnosti (primerjalno več kot ostali otroci), zato je prav, da se tega zavedajo tudi sošolci. Odločba o usmeritvi učenca U ne obravnava morebitnih prilagoditev na gibalnem področju (čeprav bi bil morda do njih upravičen), predstavljene prilagoditve so nastale ob uporabi priporočil v učnem načrtu. Morda bi bilo dobro razmisliti o možnosti smiselno podobnih prilagoditev tudi za učence, pri katerih učitelji športa ugotavljamo druge posebnosti, kot so previsoka telesna masa, slabša orientacija

v prostoru, slaba gibljivost, slaba telesna drža in podobno. Del teh pomanjkljivosti lahko tudi objektivno dokumentiramo z učenčevim SLOfit poročilom. Na ta način bi lahko poskusili vzpodbuditi te učence k dodatnemu delu, razvijanju lastnih sposobnosti in vztrajnosti. Prav vztrajnost je pri učencih s posebnostmi verjetno tista, ki najbolj pripomore, kljub omejitvam, k doseganju zastavljenih ciljev. Verjetno bi s tem tudi pozitivno vplivali na manj izločevanja iz skupin vrstnikov brez posebnosti.

LITERATURA

- Donald, G. in Sherrat. D. (2004). Connectedness: developing a shared construction of affect and cognition in children with autism. *British Journal of Special Education*, 31(1). (V Učitelj in otrok z avtizmom oz. Aspergerjevim sindromom. <https://www.iz-znanje.si/ucitelj-in-otrok-z-avtizmom-oz-aspergerjevim-sindromom/>)
- Grah, J., Holcar Brunauer, A., Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J., Skvarč, M., Čuk, A., Žarkovič Adlešič, B., Cotič Pajntar, J., Zore, N., Debenjak, K., Bone, J., Vogrinčič, R., Kralj, N., Brodnik, V., Štampfel, P., Novak, L., Mršnik, S., Trampuž Luin, M., Oder, B., ... Kregar, S. (2017). *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.
- Holcar Brunauer, A. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.
- Jurišić, B. D. (2016). *Otroci z avtizmom: priročnik za učitelje in starše*. Izobraževalni center PIKA, Center Janeza Levca.
- Jurišić, B. D. (2021). *Vedenjski izbruhi: kako se odzivamo na izpade trme in kako na vedenjske izbruhe otrok z avtističnimi motnjami*. Izobraževalni center Pika, Center Janeza Levca.
- Kesič Dimić, K. (2010). *Vsi učenci so lahko uspešni: Napotki za delo z učenci s posebnimi potrebami*. Rokus Klett.
- Košir, S., Bužan, V., Hafnar, M., Lipec Stopar, M., Macedoni Lukšič, M., Magajna, L. in Rovšek, M. (2011). *Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami*. http://pefprints.pef.uni-lj.si/1199/1/pp_275-327.pdf.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Krek, J. in Metljak, M. (ur.). (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. http://belaknjiga2011.si/pdf/bela_knjiga_2011.pdf
- Marinč, D., Vališer, A., Barborič, K. in Potočnik Dajčman, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primankljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo.

- Markun Puhan, N. in Thaler I. (2019). Otrok s posebnimi potrebami pri pouku športa/športne vzgoje. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (ur.), *Zbornik 32. posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 42–49). https://zdsps.si/zbornik_32posvet_2019_CIP.pdf
- Rogič Ožek, S., Cesar, M., Jekovec Prešern, E., Ponebšek, K., Štefanec, M. in Turk Haskić, A. (2019). *Dopolnitev navodil za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo. Navodila za delo z učenci z avtističnimi motnjami*. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-sposebnimi-potrebami/OS/Dopolnitev-navodil-Navodila-za-delo-z-ucenci-z-avtisticnimi-motnjami-.pdf>
- Zveza za avtizem (2024). *Značilnosti Aspergerjevega sindroma*. <https://www.zveza-avtizem.eu/znacilnosti-as/>

Avtorica: Petra Rankel

Kontakt avtorice: petra.rankel@kolezija.si

NAŠE GOZDNO IGRIŠČE

Urška Stojanovič

Vrtec Hansa Christiana Andersena Ljubljana

POVZETEK

Gibanje je v predšolskem obdobju osnovna potreba in pravica otrok. Služi kot sredstvo za razvijanje in raziskovanje ter predstavlja osnovo za učenje tudi na drugih področjih. Tej povezovalni vlogi gibanja dajemo v našem vrtcu poseben poudarek. Gibalne dejavnosti lahko izvajamo v zaprtih in odprtih prostorih ne glede na prostorske pogoje. V naši enoti nimamo telovadnice ali velikega zunanjega igrišča, saj je igralnica v spodnjem delu stanovanjskega bloka. Za zagotavljanje čim bolj pestrih gibalnih dejavnosti v povezavi z drugimi področji smo zato izkoristili gozd, ki je naši enoti zelo blizu in je tako postal naše igrišče. Športne pripomočke so zamenjale različne gozdne poti, palice, štori, drevesa, listi, potok in podobno. V gozdu otroci usvajajo gibalne spretnosti in razvijajo gibalne sposobnosti. Hkrati pa se zelo povezujejo z naravo in njenimi zakonitostmi. Gozd se nenehno spreminja (zaradi vremenskih sprememb, letnih časov, vplivov človeka idr.) in ga zato lahko poimenujemo kar aktivno spreminjajoče se okolje. Otroke pa vseskozi izziva in jih obenem uči odgovornosti do sebe in drugih, kar je v današnjem času vedno bolj pomembno.

Ključne besede: gibanje, gozd, igrišče, naravni športni pripomočki, gibalne dejavnosti v naravi

UVOD

Otrokov razvoj je celosten. Posamezna področja (gibalno, spoznavno, telesno, čustveno, socialno in duševno) so med seboj povezana. Sprememba na enem od njih zato vpliva na spremembe vseh. To pomeni, da izkušnja na gibalnem področju vpliva na nova spoznanja ne samo o posameznem gibu, pač pa tudi npr. o razumevanju in spoznavanju sebe in sveta okoli sebe. Zato je pomembno, da otrok pridobiva številne izkušnje. »Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter

gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.« (Videmšek in Kovač, v Marjanovič Umek idr., 2001, str. 57).

»Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.« (Videmšek in Kovač, v Marjanovič Umek idr., 2001, str. 57).

Kadar pa se gibanje izvaja v naravi, je pozitiven vpliv na razvoj in dobro počutje otrok še toliko večji. Otroci, ki več časa preživijo v naravi, so bolj zdravi, svež zrak pozitivno vpliva na možgane, saj v možgane pride več kisika, hkrati pa se z gibanjem aktivirajo in medsebojno povezujejo pomembna možganska središča (Rajović, 2016).

V pričujočem prispevku predstavljam primer uporabe gozda kot igrišča in učilnice v naravi. Predstavim nekatere pozitivne vplive gozda na otrokov razvoj, različne gibalne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo z otroki v gozdu, ter vlogo vzgojitelja.

NAČRTOVANJE IN IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI

Vzgojitelj pri načrtovanju gibalnih dejavnosti sledi Kurikulumu za vrtce (Bahovec idr., 1999). Ta je procesno-razvojno naravnano, kar pomeni, da mora vzgojitelj spremljati otrokov razvoj in postavljati gibalne izzive, ki nekoliko presegajo trenutne otrokove zmožnosti. Pri tem upošteva tudi potrebe in želje otrok.

Vrste gibalnih dejavnosti, prek katerih vzgojitelj uresničuje kurikularne cilje, so lahko različne, in sicer od gibalne ure, gibalne minute, gibalnega dopoldneva in popoldneva, sprehodov, izletov, letovanj ipd. (Videmšek in Pišot, 2007). Vzgojitelj pa lahko pri tem izbira športne pripomočke, ki jih ima vrtec, ali pa si pomaga z improviziranimi pripomočki, s katerimi zasleduje enake cilje (Videmšek idr., 2006).

V našem vrtcu gibanju od vedno pripisujemo poseben pomen in delujemo v smeri, da je otrokom zagotovljeno dovolj gibanja. To zagotavljamo tako, da vsakodnevno izvajamo različne gibalne dejavnosti, in sicer v igralnici, garderobi, na igrišču, v telovadnici, na sprehodu, v gozdu ipd.. V naši enoti imamo možnost izvedbe gibalnih dejavnosti v telovadnici. Gibalne dejavnosti pa zagotavljamo tudi v Hiški Šiški, pa prek izvajanja plavanja in nogometnih dejavnosti ipd.. V vrtcu pripravljamo tudi gibalne dopoldneve, in sicer bodisi na ravni enot bodisi na ravni celega vrtca. Vsakoletno pripravljamo

Andersenov tek. Andersenovi popoldnevi s starši, kjer pripravimo različne postaje, na katerih sodelujejo otroci in starši, pa so postali že tradicionalni.

PRILOŽNOSTI ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI V GOZDU

Poleg izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu na njegovem zunanem igrišču pa ima lahko pomembno vlogo tudi gozd. Naša skupina se zato vsakodnevno še vedno najraje odpravi na naše gozdno igrišče. Narava v svoji raznolikosti (različne podlage ob različnih letnih časih, različni nakloni, štori, veje, korenine, drevesa ...) nudi otrokom ogromno gibalnih izzivov in jim daje možnosti, da se preizkušajo in presegajo svoje zmožnosti, opuščajo strahove in se telesno razvijajo (Vilhar in Rantaša, 2016). Hkrati dejavnosti na prostem krepijo domišljijo, saj narava ponuja otrokom ogromno možnosti za raziskovanje, opazovanje, nabiranje gozdnega materiala, ustvarjanje in odkrivanje.

Gozd otroke pomirja, izboljšuje njihovo razpoloženje, daje možnost čuječnega opazovanja, poslušanja, tipanja, povezovanja z naravo in, kar je v tem času zelo pomembno, povezovanja s samim seboj. Ta privilegij imamo tudi v naši enoti, saj imamo gozd v neposredni bližini vrtca, zato ga skoraj vsakodnevno s pridom izkoriščamo. Daje nam možnosti za najrazličnejše gibalne dejavnosti.

- *Iskanje zaklada z gibalnimi nalogami* – vsaka postaja otrokom ponudi gibalno nalogo (npr. naredi pet sonožnih poskokov, vrti se okoli svoje osi, prinesi palčko s hriba, stoj na eni nogi nekaj sekund), ki jo morajo izpolniti, da lahko nadaljujejo pot.
- *Gozdni kros* – tek po gozdni poti z vmesnimi postanki oziroma prilagoditvami.
- *Skok v globino s podrtega drevesa* (različne višine).
- *Orientacijski pohod z zabavnimi nalogami* – otroci hkrati izvajajo gibalno nalogo in obenem opazujejo življenje v gozdu (npr. stoj na eni nogi in poslušaj dogajanje v gozdu; počepni in zapri oči – potipaj tla; objemi drevo – ali imaš dovolj dolge roke, da se lahko dotakneš z dlanmi ...).
- *Skok čez oviro – potok* – poiščemo potok v gozdu in skačemo čez njega.
- *Gradimo bunker* – sredi gozda poiščemo prostor, kjer nas obdajajo različne podlage, strmine, kjer otroci nabirajo večje veje, da bi zgradili bunker.
- *Izdelovanje mandal* – otroci nabirajo različne naravne materiale (na različno strmih tleh) in z njimi ustvarjajo mandale.
- *Štejemo drevesa, mostičke* – otroci sledijo navodilom, npr. tečemo do tretjega drevesa ali ustavimo se pri drugem mostičku, kjer poleg naravnih oblik gibanja otroci utrjujejo tudi matematične pojme.

- *Joga za otroke* – v gozdu poiščemo primeren prostor, kjer lahko izvedemo jogo za otroke (različni položaji; gora, drevo, kuža, zvonček, zvezda ...), kjer damo otrokom možnost, da se umirijo, povežejo z naravo, so v stiku z zemljo in sami s seboj, hkrati pa razvijajo gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, gibljivost.
- *Čutna pot* – kadar so razmere primerne (dovolj toplo in suho), otroke spodbudimo k bosonogi hoji po naravni podlagi, hkrati jim damo tudi izziv pobiranja manjših stvari s prsti na nogah.
- *Hoja po podrtem drevesu*
- *Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja* – igra na »gozdnem« igrišču, kjer si otroci prek samostojne igre sami izbirajo različne gibalne poti.
- *Hoja po rahlo zasneženi in poledeneli podlagi* (skladno z varnostjo), kjer izkoristimo tudi druge trenutne dane snežne razmere (upognjene, polomljene veje, ki nam predstavljajo dodatne gibalne izzive).
- *Čuječno opazovanje življenja v naravi* – ko hodimo, tečemo, skačemo skozi gozd, otroke spodbudimo k čuječemu opazovanju, poslušanju, tipanju.
- *Oponašanje gibanja gozdnih živali.*
- *Zibanje na vejah.*

VLOGA VZGOJITELJA IN POMOČNIKA

Vzgojiteljeva vloga je, da gibalne dejavnosti na prostem vodi tako, da je gibanje za otroke varno, spodbudno in igrivo. Glede varnosti je treba otroke seznaniti z osnovnimi varnostnimi ukrepi (npr. hoja po notranjem robu cestišča, pozornost pri prestopanju korenin, razmik med otroki v koloni ...), kasneje pa jih na ta pravila večkrat opozoriti. Sicer pa je smiselno, da otrokom naravo predstavi kot dom drugih živih bitij, ki jih z našim prihodom nikdar ne vznemirjamo z vpitjem ali uničevanjem (tolčenjem s palicami, metanjem kamnov ipd.).

Otroke naj vzgojitelj vzpodbuja k izkoriščanju čim več naravnih predmetov (npr. veje, štori, podrta debla, kamenje itd.) in jih opogumlja in usmerja k premagovanju gibalnih izzivov na različne načine. Otroke naj tudi motivirava k ustvarjanju z naravnimi materiali. Ob tem naj otroci vedno tudi sami iščejo gibalne izzive.

OSEBNE IZKUŠNJE Z GIBALNIMI DEJAVNOSTMI V GOZDU

Naša skupina otrok je v gozdu že zelo samostojna. Pogosto imajo tudi predloge za temo gibalne dejavnosti (npr. »gremo na ladjo«, ki je podrto drevo) ter tako participirajo (soodločajo), katero pot bomo izbrali danes ter na kakšen način se bodo gibalni. Najina naloga je, da presodiva, če sta ta pot in vrsta gibanja skladni z varnostjo in stopnjo zrelosti. V primeru, da je, otroke podpreva v uresničevanju igre, ki so jo sami načrtovali in prepoznavava njihove želje, izražanje ali pa tudi neizražanje pri otrocih, ki so gibalno manj spretni in potrebujejo dodatno motivacijo in spodbudo.

IZZIVI BIVANJA V NARAVI Z OTROKI

Bivanje v naravi s skupino otrok je vedno visoko intenzivno in tudi od vzgojitelja zahteva visoko motiviranost. Na tej točki je včasih potreben določen »premik v glavi«, ko zmanjka volje ali pa zaradi neugodnih vremenskih pogojev nisi prepričan, če je dovolj varno, da bi otroke peljal na gozdno pot. Ravno tako vzgojitelju izziv postavijo »statični« otroci, otroci, ki so gibalno počasnejši, morda tudi nimajo spodbude domačega okolja ali pa v razvoju zaostajajo zaradi najrazličnejših vzrokov (so pozno shodili, imajo slabši mišični tonus, so nemotivirani za gibalne dejavnosti ipd.) in potrebujejo dodatno motivacijo, vzpodbudo in veliko dobre volje ter energije vzgojitelja.

Vzgojitelji moramo premisliti, kaj tovrstne izkušnje otrokom doprinesejo in ali je težava v resnici nerešljiva, kljub temu da se v tistem trenutku zdi nerešljiva. V trenutkih, ko se znajdemo pred izzivi, se je smiselno ozreti nazaj, se spomniti na začetke in pogledati napredke, ki so jih otroci dosegli zaradi gibanja v naravi. To nas lahko motivira, da se soočimo s težavo in iščemo rešitve.

SKLEP

Poudariti želim pomen gibanja v naravi tudi na druge vidike otrokovega razvoja. Lastna praksa me uči, da otroke gibanje v naravi umirja, jim vzbuja občutke zadovoljstva in sreče. Izboljšuje njihovo dobro počutje, razpoloženje, pozornost in krepi njihovo domišljijo.

Menim, da so bili učinki narave na otroke pozitivni zato, ker so se povezovali z naravo z vsemi svojimi čutili in jo začutili kot nekaj večjega, močnejšega, nekaj, kar morajo skrbno čuvati. Vzajemno pa je narava v vsej svoji raznolikosti in spremenljivosti vedno ponujala izzive za napredek, razvoj, učenje,

ponujala jim je možnost, da so presegali sami sebe, svoje strahove in iz gozda vedno prihajali za korak samozavestnejši in z novimi izkušnjami.

Neprecenljivi so trenutki, ko so se otroci prek tehnik čuječnosti in umiritve ter zavestnega dihanja začeli povezovati sami s seboj, zaznavati, kaj se dogaja z njihovim telesom, ga poslušati, prepoznavati določena čustvena stanja in jih tudi z gibanjem regulirati, kar je odlična popotnica za lažje soočanje s stresom ali drugimi izzivi, ki jih bo življenje prineslo v prihodnosti.

LITERATURA

- Bahovec, E. D., Bregar Globokar, K., Čas, M., Domicelj, M., Saje Hribar, N., Japelj, B., Jontes, B., Kastelic, L., Kranjc, S., Marjanovič Umek, L., Požar Matjašič, N., Vonta T. in Vrščaj, D. (1999). *Kurikulum za vrtce*. MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
- Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I., Denac, O., Zupančič, T., Krnel, D. in Japelj Pavešić, B. (2001). *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce*. Založba Obzorja.
- Rajović, R. (2016). *Cilj naj bo gibčen otrok*. <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/dr-ranko-rajovic-cilj-naj-bo-gibcen>
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2006). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vilhar, U. in Rantaša, B. (2016). *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Gozdarski inštitut Slovenije, Založba Silva Slovenica.

Avtorica: Urška Stojanovič

Kontakt avtorice: urska.stojanovic@vrtecandersen.si

CIRKUS V ŠOLI

Mito Šinkovec

Osnovna šola LILA, Ljubljana

POVZETEK

V svoji karieri kot kondicijski trener sem po epidemiji COVID-19 začel delati kot učitelj. Kmalu sem opazil, da moram učence, za razliko od športnikov, nenehno motivirati. Tako sem iskal dejavnosti, ki bi jih lahko pritegnile, in preizkusil zračno liro, kar je pri učencih izzvalo veliko zanimanje. Ob podpori vodstva šole sem v letno pripravo na pouk vključil več cirkuških dejavnosti, kot so žongliranje, akrobatika in hoja po vrvi, kar je imelo veliko pozitivnih učinkov. Med šolskim letom sem se povezal še s cirkuško šolo Fuskabo, ki uporablja cirkus kot orodje za razvoj socialnih, telesnih in ustvarjalnih veščin. Cirkuška vadba je pokazala vrsto prednosti, vključno z raznolikostjo gibanja, spodbujanjem kreativnosti, razvijanjem timskega dela in dostopnostjo za vse otroke, ne glede na njihove telesne sposobnosti. Poudariti je treba tudi nizko raven tekmovalnosti, dostopnost pripomočkov in možnost za izražanje ter nastopanje, kar krepi samozavest učencev.

V zaključku bi rad poudaril, da ne pričakujem sprememb šolskega kurikulumu. Cirkus je lahko zanimivo dopolnilo že obstoječim programom, saj ponuja edinstveno kombinacijo telesnega in ustvarjalnega razvoja, ki spodbuja celosten razvoj otrok.

Ključne besede: cirkuške veščine, cirkuška pedagogika, Fuskabo, žongliranje, akrobatika, motivacija, gibalni razvoj, zabava,

UVOD

V svoji karieri sem deloval kot kondicijski trener, nato pa me je usoda po epidemiji COVID-19 odpeljala še na šolo, kjer sem kot učitelj športne vzgoje zaposlen drugo leto. Navaditi sem se moral na novosti, ki jih prinaša drugačno delovno okolje. Moji največji izziv je bil prav gotovo sprejeti dejstvo, da je, za razliko od športnikov, treba učence nenehno motivirati. Ker sem v svoji bogati karieri kot kondicijski

trener imel priložnost videti marsikatero zanimivo dejavnost, se mi je zdelo, da bi morda katera bila ustrezna tudi za moje učence. Poskusil sem s t. i. *arialhoopom* oziroma z zračno liro. V hipu sem tiste najbolj nezainteresirane najstnice navdušil do te mere, da so želele vaditi tudi med odmorom in celo po pouku. Nadaljeval sem v tej smeri. Z odobravanjem in podporo vodstva šole sem v teh dveh letih precej teh dejavnosti uspešno vključil v šolski pouk. Najlažje bi jih opisal kot *performance art* oziroma cirkus.

Cirkus je več kot le zabava; gre za pedagoško orodje, ki spodbuja razvoj samozavesti, discipline, sodelovanja in vztrajnosti. Vključuje različne cirkuške dejavnosti, kot so žongliranje, akrobatika, hoja po vrvi in druge veščine, ki otrokom omogočajo, da skozi igro in vadbo raziskujejo svoje zmožnosti ter se učijo na interaktiven in zabaven način. Cirkuške veščine predstavljajo most med umetnostjo in športom, saj zahtevajo obsežno vadbo in trening kot šport, vendar niso omejene z določenimi pravili (Jereb, 2017). To omogoča hkraten razvoj gibalnih sposobnosti in umetniške ustvarjalnosti. Medtem ko šport temelji na natančnih pravilih, cirkus spodbuja svobodno izražanje in kreativnost, kar omogoča posamezniku, da se giblje zunaj okvirov tradicionalnih norm, združuje umetnost in gibanje ter izraža svojo individualnost na edinstven način (Aubertin, 2013, v Kiez, 2015).

FUSKABO

Kmalu sem ugotovil, da ne morem izvesti vsega sam, zato sem se povezal z ljubljansko cirkuško šolo Fuskabo. Fuskabo je projekt, ki ga izvaja društvo Skala, in predstavlja inovativno obliko socialno-pedagoškega dela z mladimi, ki temelji na cirkuških dejavnostih. Projekt poteka pod okriljem Saleziancev. Namen projekta je omogočiti otrokom in mladostnikom, še posebej tistim iz ranljivih skupin, da skozi cirkuške dejavnosti razvijajo svoje socialne, ustvarjalne in telesne veščine.

Projekt Fuskabo vključuje različne cirkuške delavnice, ki otrokom in mladostnikom omogočajo, da se naučijo veščin, kot so žongliranje, akrobatika, hoja po vrvi in druge cirkuške discipline. Poleg tega se udeleženci učijo sodelovanja, vztrajnosti in samozavesti, kar prispeva k njihovemu celostnemu osebnostnemu razvoju. Cirkuške dejavnosti so zasnovane tako, da so dostopne vsem otrokom, ne glede na njihove telesne sposobnosti ali socialne spretnosti, kar spodbuja vključevanje in enakopravnost. Fuskabo tako deluje kot orodje za opolnomočenje mladih in ustvarjanje pozitivnih sprememb v skupnosti. Cirkus Fuskabo nam je bil šoli v neprecenljivo pomoč.

Cirkus Fuskabo drugače deluje tudi kot platforma, kjer lahko otroci in mladostniki pokažejo svoje pridobljene spretnosti na različnih prireditvah, s čimer gradijo svojo samozavest in občutek pripadnosti skupnosti. Program spodbuja vključevanje, sodelovanje ter osebno rast skozi umetniško izražanje in telesno dejavnost.

CIRKUŠKA PEDAGOGIKA

Cirkuška pedagogika (b. d.) je izobraževalni pristop, ki prek učenja cirkuških veščin spodbuja osebnostni in socialni razvoj. Ne gre le za tehnično učenje, ampak za razvoj spontanosti, ustvarjalnosti, samozavesti in skupinskega sodelovanja. Metoda temelji na sodobnem cirkusu, dramski pedagogiki ter interaktivnih igrah (Jereb, 2017). Cirkuška pedagogika se uporablja v treh glavnih oblikah: socialni, skupnostni in mladinski cirkus. Socialni cirkus je osredotočen na delo z ranljivimi skupinami (»Wellbeing Effects from Social Circus«, b. d.) skupnostni cirkus povezuje posameznike, mladinski cirkus pa spodbuja razvoj mladih. Te metode se danes uporabljajo globalno, s podporo organizacij, kot sta Cirque du Monde in Caravan (»Caravan European youth and social circus network«, b. d.), ki promovirajo pozitivne učinke cirkuške umetnosti.

Cirkuška pedagogika je tesno povezana s pojavom novega cirkusa v sedemdesetih letih, ki je odprl vrata širši javnosti in omogočil vključevanje širših družbenih skupin. Danes obstajajo številne cirkuške šole, ki združujejo mlade, šport in umetnost, medtem ko globalizacija omogoča dostop do cirkuških tehnik prek spleta in izmenjav (Jereb, 2017).

POMEMBNE PREDNOSTI CIRKUŠKIH DEJAVNOSTI

Cirkuške dejavnosti, ki smo jih vpeljali v šolski pouk, so imele predvsem za učence, ki obiskujejo prvo in drugo vzgojno-izobraževalno obdobje, odlične učinke, ki bi jih lahko najlažje opisal tako:

1. Raznolikost gibanja

Cirkuška vadba vključuje širok spekter telesnih dejavnosti, od žongliranja in vrtenja hulahop obročev, do akrobacij in hoje po vrvi. Ta raznolikost pomaga otrokom razviti celotno telo, saj vsaka dejavnost cilja na različne mišične skupine in gibalne sposobnosti. Tako npr. žongliranje krepi koordinacijo roka-oči, ravnotežne vaje, kot je hoja po vrvi, razvijajo stabilnost in propriocepcijo, medtem ko akrobatika gradi moč, fleksibilnost in gibljivost. Druge športne discipline, kot sta npr. plavanje ali atletika oz. igre z žogo, pogosto poudarjajo specifične gibe ali mišične skupine, medtem ko cirkuška vadba omogoča bolj celovit razvoj gibalnih sposobnosti.

2. Kreativnost in domišljija

Cirkuška umetnost spodbuja otroke k izražanju in ustvarjalnosti. Namesto da bi sledili strogim pravilom, kot je to v mnogih drugih športih, otroci v cirkusu pogosto ustvarjajo svoje lastne točke in koreografije. Na primer, lahko si izmislijo novo vrsto žonglerskega trika ali sestavijo kratko zgodbo, ki jo predstavijo skozi gibanje in s pripomočki. To jih spodbuja k inovativnemu razmišljanju in razvijanju lastnega umetniškega izraza. V primerjavi s športi, kjer so pomembni rezultati in pravila, cirkus otrokom ponuja priložnost, da razvijajo svojo domišljijo in eksperimentirajo z različnimi pristopi.

3. Sodelovanje in timsko delo

Cirkus pogosto vključuje skupinske nastope, kjer je uspeh odvisen od tesnega sodelovanja med člani ekipe. Na primer, pri akrobatiki otroci izvajajo dvige in piramide, kar zahteva veliko zaupanja in usklajenosti med njimi. Skupaj se morajo naučiti usklajevati svoje gibe, komunicirati ter zaupati drug drugemu, da varno izvedejo trike. Takšne dejavnosti razvijajo močne socialne vezi in veščine timskega dela, kar je pomembno za njihov celostni socialni razvoj. Druge športne discipline se pogosto osredotočajo na individualne dosežke ali tekmovalnost, medtem ko cirkus poudarja pomen sodelovanja in podpore med vrstniki. Najbolje se je to pokazalo predvsem v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kjer se učenci še učijo sprejeti poraz.

4. Vključenost in dostopnost

Ena izmed največjih prednosti cirkusa je, da je dostopen in vključujoč za vse otroke, ne glede na njihovo telesno pripravljenost ali gibalne sposobnosti. Medtem ko mnogi športi zahtevajo določeno raven telesne pripravljenosti, cirkus ponuja širok spekter dejavnosti, kjer lahko vsak otrok najde nekaj, kar mu ustreza. Na primer, če ima otrok težave z močjo, se lahko osredotoči na žongliranje ali vrtenje kitajskih krožnikov, ki zahtevata manj telesne moči, a vseeno razvijata koordinacijo in koncentracijo. Ta dostopnost omogoča otrokom, da se vključijo, se počutijo uspešne in razvijajo svoje spretnosti brez občutka, da tekmujejo z drugimi.

5. Razvoj gibalnih sposobnosti in usvajanje gibalnih spretnosti

Cirkuške dejavnosti močno prispevajo k razvoju tako gibalnih sposobnosti kot usvajanju finih in grobih gibalnih spretnosti. Na primer, žongliranje je odlična vaja za izboljšanje koordinacije roka-oči, ki je ključna za mnoge vsakdanje dejavnosti, kot so pisanje, risanje ali celo igranje inštrumenta. Vaje ravnotežja, kot so hoja po vrvi ali vožnja z enokolesom, krepijo propriocepcijo in stabilnost telesa, kar pomaga pri izboljšanju drže in koordinacije gibanja. Te gibalne veščine so temeljne za splošni razvoj otrok in jim koristijo pri drugih športnih dejavnostih ter vsakdanjem življenju.

6. Nizka stopnja tekmovalnosti

Ena izmed najbolj sproščujočih prednosti cirkusa je, da je tekmovalnost manj izpostavljena kot v večini drugih športov. Otroci se lahko osredotočijo na lastno napredovanje in raziskovanje svojih sposobnosti brez pritiska, da morajo premagati druge. Na primer, otrok, ki žonglira, ne tekmuje neposredno z drugimi, ampak poskuša izboljšati svoje lastne veščine, morda z dodajanjem več žogic ali s preizkušanjem novih tehnik. To sproščeno okolje omogoča otrokom, da razvijajo samozavest in veselje do gibanja brez strahu pred neuspehom ali primerjanjem z drugimi.

7. Dostopnost in cenovna ugodnost pripomočkov

Ena izmed pomembnih prednosti cirkuške vadbe je tudi cenovna dostopnost pripomočkov. Večina cirkuških pripomočkov, kot so žonglerske žogice, kitajski krožniki, hulahop obroči, diaboli in vrvi za ravnotežje, je relativno poceni in jih je enostavno pridobiti. Večino smo jih kupili na spletni strani TOJETO.INFO, kjer je cena vseh teh predmetov od 4 do 15 evrov. Na primer, osnovne žonglerske žogice lahko kupite ali celo izdelate z učenci v šoli iz preprostih materialov, kot so baloni in riž.

V primerjavi z nekaterimi drugimi športnimi disciplinami, ki zahtevajo drago opremo (kot so specializirani čevlji, uniforme ali oprema za specifične športe), cirkus omogoča, da se otroci udeležujejo v zabavnih in koristnih dejavnostih brez visokih finančnih vložkov. To pomeni, da je cirkuška vadba dostopna za širši krog otrok, kar omogoča, da se vključijo in uživajo v učenju novih spretnosti brez finančnega bremena za njihove starše.

Cenovna dostopnost in enostavnost uporabe pripomočkov pomenita, da lahko otroci doma nadaljujejo s prakso in tako še bolj razvijajo svoje spretnosti, kar jih dodatno motivira in podpira v njihovem celostnem razvoju, ne glede na njihovo socialno-ekonomskih ozadje.

8. Ne potrebuje posebnega prostora

Za večino dejavnosti prav tako niso potrebni posebni prostori. Večina cirkuških dejavnosti predstavlja odlično rešitev za primere, ko športa ne moremo izvajati v telovadnici ali na prostem, saj ni posebnih zahtev po ustreznem prostoru. Vse dejavnosti smo lahko preprosto izvajali v avli, hodniku ali na deževen dan šole v naravi pod nadstreškom. Večino cirkuških dejavnosti je tako primernih za vse situacije, ko se soočate s pomanjkanjem primerne športnega prostora.

9. Tekmovanje z digitalnimi stimulansi

V današnjem času se otroci pogosto srečujejo s številnimi digitalnimi stimulansi, kot so računalniki, tablice in pametni telefoni, ki ponujajo takojšnjo zabavo, gemifikacijo in interaktivne vsebine. Zaradi teh intenzivnih in vizualno privlačnih izkušenj marsikatera tradicionalna dejavnost, ki smo jo v preteklosti ljubili in v njej uživali, za sodobne otroke ni več dovolj zanimiva.

Cirkuška vadba se izkaže kot odličen način za tekmovanje s temi digitalnimi motnjami. S svojo dinamičnostjo, raznolikostjo in možnostjo, da otroci sami ustvarjajo in raziskujejo, cirkus ponuja otrokom izkušnjo, ki je prav tako stimulativna kot digitalne naprave, vendar z dodano vrednostjo telesne dejavnosti in socialne interakcije.

Na primer učenje vrtenja kitajskih krožnikov je lahko za otroka izjemno privlačno, saj je to spretnost, ki zahteva koncentracijo, koordinacijo in veliko vaje, hkrati pa omogoča občutek dosežka, ko končno obvlada trik. Prav tako izvajanje akrobacij ali ravnotežnih vaj nudi izzive, ki so tako telesno kot mentalno zahtevni, kar otrokom omogoča, da se potopijo v dejavnost in pozabijo na svet digitalnih naprav.

Cirkuška vadba tako ponuja zanimivo in privlačno alternativo digitalnim spodbujevalcem, saj otroke spodbuja k dejavnemu preživljanju prostega časa, razvijanju telesnih in kognitivnih sposobnosti ter krepitvi socialnih veščin. S svojo edinstveno kombinacijo izziva in zabave cirkus privlači tudi otroke, ki so sicer nagnjeni k preživljanju prostega časa pred zasloni.

10. Priložnost za nastopanje in izražanje

Ena izmed ključnih prednosti cirkuške vadbe je, da otrokom ponuja priložnost za nastopanje, kar je izjemno pomembno za njihov razvoj samozavesti in samopodobe. Skozi vadbo cirkuških spretnosti otroci ne le razvijajo telesne veščine, ampak tudi gradijo samozavest, ko vadijo in obvladajo nove trike. Nastopanje pred občinstvom – bodisi pred sošolci, starši ali širšo publiko – jim omogoča, da pokažejo, kaj so se naučili, in občutijo ponos ob svojih dosežkih.

Na primer, po več tednih vaje žongliranja ali akrobatike se otroci lahko udeležijo šolskih ali lokalnih prireditev, kjer lahko ponosno pokažejo svoje novo pridobljene veščine. Ta izkušnja nastopanja pred občinstvom jim pomaga premagati tremo, spodbuja pozitivno samopodobo in jim daje občutek dosežka. Prav tako nastopanje omogoča otrokom, da se povežejo z občinstvom in delijo svoje veselje do cirkuške umetnosti, kar jih motivira za nadaljnje učenje in razvoj.

Nastopanje v cirkusu otrokom daje občutek pripadnosti in jih spodbuja, da izrazijo svojo individualnost in kreativnost. Ko so nagrajeni z aplavzom in pohvalami, se počutijo cenjene in podprte, kar krepi njihovo samozavest in motivacijo. To je pomembna življenjska veščina, saj jim pomaga razviti občutek samozaupanja, ki ga bodo lahko prenesli tudi na druga področja svojega življenja, bodisi v šoli, v družbi ali v prihodnjih kariernih izzivih.

Cirkuška vadba tako ne le razvija telesne in gibalne sposobnosti, ampak tudi ponuja dragocene priložnosti za osebno rast. Priložnost za nastopanje pred občinstvom omogoča otrokom, da pokažejo svoje dosežke, premagajo tremo in gradijo samozavest, kar je ključno za njihov celostni razvoj in uspeh v življenju.

11. Priložnost za izdelavo pripomočkov in medpredmetno povezovanje

Cirkuška vadba ne vključuje le učenja novih spretnosti, temveč tudi ponuja otrokom možnost, da sami izdelajo svoje pripomočke, kar spodbuja kreativnost in medpredmetno povezovanje v šolskem okolju. Izdelava pripomočkov, kot so žonglerske žogice, diaboli in drugi, otrokom omogoča, da razvijajo svoje ročne spretnosti in spoznavajo različne materiale ter tehnike.

Na primer, pri izdelavi žonglerskih žogic lahko otroci uporabijo balone, riž ali pesek, kar vključuje znanje iz naravoslovja in matematike (merjenje količine polnila, izbira materialov, ki vplivajo na težo in obliko žogic). Pri oblikovanju in okraševanju pripomočkov se prepletajo likovna vzgoja in ustvarjalno izražanje, medtem ko proces načrtovanja in izvajanja projekta vključuje elemente tehnične vzgoje.

S tem se cirkus povezuje z različnimi šolskimi predmeti in omogoča otrokom, da uporabijo svoje znanje v praktičnih situacijah. To spodbuja celosten pristop k učenju, kjer otroci skozi ustvarjalne procese pridobivajo nova znanja, se uri v reševanju problemov in kritičnem razmišljanju, hkrati pa uživajo v izdelavi nečesa, kar bodo kasneje uporabili pri vadbi in nastopih.

Izdelava pripomočkov v okviru cirkuške vadbe ne le krepí ustvarjalnost in ročne spretnosti, temveč tudi povezuje različna šolska področja v praktično in zabavno učno izkušnjo. To dodatno bogati cirkuško vadbo, saj otrokom omogoča, da se vključijo v celoten proces, od zasnove do izvedbe, kar spodbuja samostojnost, odgovornost in ponos ob lastnih dosežkih.

Cirkuške dejavnosti so učencem omogočile izkušnje, ki so mnogo več kot le telesna vadba. Gre za vadbo, ki spodbuja domišljijo, sodelovanje, vključenost in individualni razvoj. Videti otroke, kako presegajo lastne meje, razvijajo nove veščine, gradijo samozavest in najdejo veselje v gibanju, je neprecenljivo.

CIRKUŠKI PRIPOMOČKI

V dveh letih smo preverili kar precej različnih cirkuških pripomočkov in po naših izkušnjah so se najbolj obnesli naslednji.

Žonglerske žogice

Žogice za žongliranje smo izdelali sami (Slika 1). V okviru tehničnega pouka smo odslužene teniške žogice z injekcijsko iglo napolnili z vodo (zato da zagotovimo primerno težo) in jih nato oblekli v balone različnih barv. Tekstura takšne žogice je izjemno prijetna in ne drseča. Gre za izjemno poceni rešitev, saj cena izdelave približno 50 žogic ni presegla 10 €. Žogice so se izkazale kot izjemno dober pripomoček tudi pri drugih športnih vsebinah, ko smo vadili mete, podaje, odbijanje in lovljenja.

Slika 1

Žogice, ki smo jih izdelali pri tehničnem pouku (vir: osebni arhiv)



Kitajski krožniki

Vrtenje kitajskih krožnikov je tista najbolj preprosta stvar, ki so se jo otroci po navadi naučili zelo hitro, vendar ni bila zato nič manj zanimiva (Slika 2). Strošek nakupa enega kitajskega krožnika skupaj s paličico je 4,5 €. Krožniček je treba na palici zavrteti, nato pa ga žiroskopska sila drži v ravnotežju. Potem pa ga otroci mečejo v zrak in ga poskusijo ujeti nazaj na ost palice. Takšne krožnike si lahko tudi podajajo med sabo.

Slika 2

Lovljenje ravnotežja s kitajskim krožnikom (vir: osebni arhiv)



Rožna palica ali flower stick

preprost pripomoček, za katerega so učenci pokazali veliko zanimanja (Slika 3), je sestavljen iz dveh paličic, ki ju otrok drži v vsaki roki, in nato še ene palice, ki pa je na obeh koncih nekoliko obtežena. Obteženo palico je treba s hitrimi in natančnimi gibi usmerjati in metati z ene na drugo stran s pomočjo paličic, ki ju ima otrok v vsaki roki. Osnovno gibanje zahteva kar nekaj vaje, vendar je od tukaj dalje neskončno možnosti in različnih trikov, ki jih s tem pripomočkom lahko izvajamo. Strošek nakupa takšnega seta je okoli 15 €. Paličice so zelo kakovostno izdelane in so po dveh letih uporabe še vedno v brezhibnem stanju.

Slika 3

Žonglirna je z rožno palico (vir: <https://xtremestix.com/>)



Diabolo

Diabolo je cirkuški pripomoček, ki spada med bolj priljubljene žonglerske pripomočke (Slika 4). Sestavljen je iz dela, podobnega peščeni uri, ki se vrti na vrvici, napeti med dvema palicama. Otroci ga vrtijo, pospešujejo, izvajajo različne trike, kot so meti, vrtenje in lovljenje. Spodbuja koordinacijo, vztrajnost in koncentracijo, hkrati pa omogoča izražanje ustvarjalnosti. Strošek nakupa enega kompleta je okoli 18 €. Zaradi enostavnega začetka in neskončnih možnosti za napredne trike se je izkazal za zelo primerne.

Slika 4

Žonglerski pripomoček diablo (vir: www.tojeto.info)



Zračna lira

Zračna lira (aerial hoop) je predvsem med dekleti priljubljen cirkuški pripomoček, ki omogoča izvajanje akrobacij v zraku (Slika 6). Gre za kovinski obroč, ki je obešen na vrv in omogoča izvajanje dinamičnih trikov, vrtenj in elegantnih prehodov. Uporablja se v cirkusu in sodobnih »performansih«, pogosto v kombinaciji z glasbo. Zahteva veliko telesne moči, fleksibilnosti in ravnotežja, obenem pa omogoča umetniški izraz in ustvarjanje vizualno impresivnih nastopov. Obroč smo izdelali sami, strošek izdelave pa je bil okoli 40 €. Poleg tega pa je bilo treba dokupiti še vponke in vrteče spojne elemente. Obroč smo vpenjali na konstrukcijo koša, kar se je izkazalo kot najbolj preprosto. Na zračni liri smo v prvem letu z dekleti posneli kratek umetniški filmček.

Slika 6

Atraktiven element na zračni liri (vir: osebni arhiv)



Svila

To je zagotovo najbolj priljubljena cirkuška disciplina, pri kateri otroci uporabljajo dva dolga trakova iz blaga, ki sta obešena pod stropom (Slika 7).

Učenci se vzpenjajo, spuščajo, zavijajo ter izvajajo zapletene figure in padce, pri čemer je potrebna velika telesna moč, gibljivost in umetniško izraznost. Svila zahteva izjemno telesno pripravljenost, ravnotežje in koordinacijo. Uporablja se v cirkusu in sodobnih »performansih« ter omogoča elegantne in dramatične nastope ob glasbi, ki so vizualno privlačni in zahtevajo veliko tehničnega znanja. Strošek nabave je odvisen od dolžine traku, ki je seveda pogojen z višino stropa. Kar precej sredstev pa je bilo vloženih tudi v sistem vpetja, ki nam omogoča, da pripomočke vpnemo v strop in jih nato ob koncu ure spustimo s stropa. Vse skupaj je stalo okoli 200 €.

Slika 7

Akrobacije na svili so se izkazale za zelo varne (vir: osebni arhiv)



Ostali pripomočki

Uporabljali smo še nekatere druge pripomočke, ki jih lahko uvrstimo med cirkuške pripomočke, vendar se nekako niso najboljše izkazali. Nekateri so bili preveč občutljivi ali predragi. Nekateri pa zahtevajo bistveno več vaje in spretnosti in za otroke v tem starostnem obdobju niso primerni. Občasno uporabimo še elastični trak (t. i. slackline) za razvoj ravnotežja, vendar do samostojne izvedbe nismo prišli. Načrtujemo še izposajo monociklov, vendar nam največji problem predstavlja pomanjkanje vaditeljev.

Seveda se zavedam, da cirkuška vadba ni namenjena temu, da bi spremenila šolski kurikulum (Slika 8). A vendarle menim, da bi morala biti prepoznana kot dragoceno dopolnilo k obstoječim športnim programom.

Slika 8

Ura športa, namenjena cirkuškim vsebinam - zračna lira (vir: osebni arhiv)



SKLEP

Vse veščine in dejavnosti, ki jih cirkus vključuje – od gibanja, kreativnosti, timskega dela, do razvoja samozavesti in priložnosti za izražanje – so izjemno pomembne za celostni razvoj otrok. Cirkus ponuja drugačno perspektivo na vadbo in spodbuja tiste, ki v tradicionalnih športih morda ne najdejo svojega prostora. Zato lahko posamezne vaje vključimo v šolske športne ure kot zanimivo in koristno dopolnitev (Jereb, 2017).

Cirkuški pripomočki so razmeroma preprosti in poceni. Ni jih problem skladiščiti, otroci so v trenutku navdušeni. Problem pa nastane, ko je treba vsako izmed teh dejavnosti otrokom najprej prikazati. Zato sem porabil kar precej svojega časa, energije ter entuziazma. Menim, da je to največja ovira. Zato smo v sodelovanju s Cirkusom Fuskabo resno razmišljali o izdelavi platforme, ki bi bila učiteljem v pomoč in bi nazorno prikazala osnovne elemente.

Naj cirkuške veščine postanejo most med tradicionalno vadbo in kreativnostjo, ki bo otroke navdihovala še dolgo po tem, ko bodo stopili iz šolskih klopi.

LITERATURA

Caravan European youth and social circus network. (b. d.). *About Us: What is Caravan*.
<http://www.caravancircusnetwork.eu/about-us/>

Cirkuška pedagogika (b. d.). <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-LLKDU2NN>

Jereb, J. (2017). *Vpeljava cirkuških veščin v pouk športne vzgoje*. Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kiez, T. K. (2015). *The Impact of Circus Arts Instruction on the Physical Literacy of Children in Grades 4 and 5*. University of Manitoba, Faculty of Health Sciences, College of Rehabilitation Sciences.

Wellbeing Effects from Social Circus (b. d.).
https://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/research_and_reports/wellbeing-effects-from-social-circus.pdf

Avtor: Mito Šinkovec

Kontakt avtorja: mito@sinkovec.si

VKLJUČEVANJE UČENCEV PRILAGOJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE V NEKATERE DEJAVNOSTI PROGRAMA VEČINSKE OSNOVNE ŠOLE

Maja Škerjanec

Osnovna šola Brinje Grosuplje

POVZETEK

Ljudje smo si različni, nekateri pa se razlikujejo še malo bolj. Integracija ljudi s posebnimi potrebami je eden od tistih ciljev, ki jih želimo v sodobni družbi doseči. Če je drugačnost pojmovana kot nekaj običajnega, z vključevanjem ne bi smelo biti težav. Če se z integracijo začne že v otroštvu, kasneje ne prihaja do stigmatizacije, izločanja, zavračanja in strahu pred nepoznanim. To je le eden od razlogov, zakaj se na osnovni šoli, na kateri poučujem, trudimo vključevati učence prilagojenega programa v dejavnosti rednega programa osnovne šole. Naše izkušnje bodo morda za koga navdih, lahko pa ga opogumijo, da tudi sam poizkusi.

Ključne besede: osnovna šola, otroci s posebnimi potrebami, vključevanje, sodelovanje

UVOD

Potreba po interakciji in komunikaciji z drugimi osebami je osnovna potreba vsakega človeka. Otrokovo samozavest in njegovo samopodobo med drugim krepi prijateljstvo, občutek osebne vrednosti in pripadnost skupini, saj se brez tega počuti osamljenega, nepomembnega in osiromašenega. Zato je treba otrokom s posebnimi potrebami v procesu vzgoje in izobraževanja omogočiti čim boljše pogoje za navezovanje socialnih stikov in razvoj intelektualnih sposobnosti (Hvala, 2004). Za interakcijo pa potrebujemo sprejemanje. Otroci so največkrat radovedni, ko opazijo kaj novega, sčasoma pa ta radovednost žal upade, morda se celo spremeni v odpor do novega, drugačnega. Zato je treba otroke spodbujati k spoznavanju in sprejemanju novega in drugačnega. To jih bogati in jim ponudi neštete možnosti za pridobivanje znanja, veščin, socialnih stikov, lepih spominov ... Omogoča jim spoznavati svet drugačnih, razvijati empatijo, sodelovanje, kolegalnost.

Najbolje je začeti že v vrtcu, ker pa poučujem na osnovi šoli (OŠ), se bom osredotočila na osnovnošolsko populacijo.

KDO SO OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

V Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Vovk-Ornik, 2015) so opredeljeni naslednji otroci s posebnimi potrebami: otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter otroci z avtističnimi motnjami.

Izobraževalni programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo in prilagojeni izobraževalni programi z enakovrednim izobrazbenim standardom morajo zagotavljati otrokom s posebnimi potrebami možnost, da si pridobijo enakovreden izobrazbeni standard, kot ga zagotavljajo izobraževalni programi osnovnošolskega, poklicnega in strokovnega izobraževanja ter splošnega srednjega izobraževanja. Za otroke s posebnimi potrebami, ki glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje ne morejo doseči izobrazbenega standarda po izobraževalnem programu osnovnošolskega izobraževanja, se sprejme prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011).

Učenci s posebnimi potrebami so na številnih področjih povsem enaki svojim vrstnikom; imajo enake čustvene in socialne potrebe, potrebe po sprejetosti in varnosti, spoznavanju novih stvari in druženju. Od vrstnikov se običajno razlikujejo samo po določenih značilnostih, povezanih z načinom učenja, ki zahtevajo prilagoditve v izobraževanju. Zelo pomembno je, da se učitelj nauči sprejemati te učence enako kot tiste, ki posebnih potreb nimajo. To na primer pomeni, da ima gibalno oviran otrok, ki potrebuje prilagoditve pri urah športa, povsem enake potrebe kot sošolci po tem, da se počuti sprejet s strani učitelja in sošolcev, ter da ima enako potrebo po spoznavanju novih informacij in gibalnih vzorcev. Učitelj ga mora spodbujati in mu postavljati izzive, prek katerih bo lahko razvijal občutek samoučinkovitosti in napredka (Peklaj, 2012).

OSNOVNA ŠOLA BRINJE GROSUPLJE

OŠ, na kateri poučujem že 20 let, je bila ustanovljena leta 1997. Že od vsega začetka šola združuje OŠ z rednim programom in OŠ s prilagojenim programom (OŠPP), v katerem delujeta šola z nižjim

izobrazbenim standardom (NIS) ter oddelki posebnega programa vzgoje in izobraževanja (PPVI). Ker so vsi oddelki večino časa pod isto streho (zaradi prostorske stiske je nekaj oddelkov v zadnjih letih na dislocirani enoti), imamo edinstveno priložnost povezovanja in sodelovanja. Na hodnikih se srečujejo otroci vseh programov, da pa ne bi to prepletanje ostalo le na hodnikih, izvajamo raznovrstne dejavnosti, kjer sodelujejo učenci različnih programov. Na prvi pogled se zdi naloga morda nemogoča, pa vendar je izvedljiva, rezultati pa so neverjetni.

DEJAVNOSTI, KJER POTEA SODELOVANJE UČENCEV RAZLIČNIH PROGRAMOV

Ure pouka

Učenci OŠPP z NIS, ki imajo primanjkljaje na posameznih področjih, lahko na nekem področju izkažejo nadarjenost, a to nadarjenost pri svojih rednih urah pouka težje razvijajo. To je razlog, da smo te učence začeli vključevati k uram redne OŠ. Gre lahko za znanje jezika, glasbeno nadarjenost, telesne spretnosti ali kaj drugega. Pred vključevanjem učencev je treba preveriti predznanje in učenca nato usmeriti v ustrezno težavnost.

To vključevanje pa nima pozitivnih učinkov le na pridobivanje znanja in veščin. Z vključevanjem ter pridobljenim in izkazanim znanjem tak učenec pridobi na samozavesti. Vidi, da je lahko enakovreden učencem v večinski OŠ in spozna, da imajo tudi učenci v večinski šoli svoje probleme tako pri učenju in izkazovanju znanja kot tudi sicer v vsakdanjem življenju. Ta enakost na nek način pomaga tako enim kot drugim, da se sprejemajo, si pomagajo in se ne dojemajo kot drugačne, več ali manj vredne.

Med programi prehajajo tudi učenci PPVI. Vključujejo se v program OŠPP z NIS, na primer k slovenščini, angleščini, matematiki, športu ... Vplivi takšnega prehajanja so zelo podobni ali enaki prehajanju iz NIS v večinsko OŠ.

Učenci NIS, ki prehajajo v programe OŠ, praviloma tam tudi pridobivajo ocene in so ob koncu ocenjeni. Ta ocena se jim vpiše v spričevalo z opombo, da je učenec prehajal k uram OŠ. Učenci PPVI, ki prehajajo v programe NIS, praviloma ne pridobivajo ocen, kadar pa jih pridobivajo, se zapišejo v njihova spričevala zgolj kot informacija.

Dnevi dejavnosti

Ker izhajam s športnega področja, bom predstavila sodelovanje na športnih dnevih, ki je do sedaj potekalo na športnih dnevih z zimskimi ter pohodniškimi vsebinami.

Na športnem dnevu z zimski vsebinami med drugim ponudimo možnost drsanja. Vsako leto se odpravimo na drsališče na Bledu. Športni dan izvedemo skupaj oddelki večinske šole in OŠPP ter PPVI. Na ledeni ploskvi se tako družijo in sodelujejo vsi učenci. Uporabljajo pripomočke za drsanje, ki lahko služijo kot opora pri drsanju ali kot stol, na katerega se učenec usede in ga drugi učenec potiska po ledeni površini. Pri teh dejavnostih se družijo, se izmenjujejo, si pomagajo.

Po drsanju opravimo krajši pohod ob jezeru, kjer dolžino prilagodimo posameznim učencem. Tudi na pohodu se učenci skupaj in se družijo.

Na športnem dnevu s pohodniškimi vsebinami se povežemo na pohodu na Slivnico. Ker so sposobnosti učencev zelo različne, vsi učenci ne dosežejo koče, ki je naš cilj. Nekateri se ustavijo že prej na ravni travnati površini in tam naredijo postanek pred vrnitvijo v dolino. Večina učencev pa kočo doseže in tam sledi druženje ob jedači in pijači, ko si nabiramo moči za povratek v dolino. Druženje poteka tudi na avtobusu na poti do izhodišča pohoda in nazaj proti domu.

Sodelovanje pa poteka tudi ob izvedbi tehniških dni (obisk Tehniškega muzeja Slovenije Bistra) in drugih dni dejavnosti (program v živalskem vrtu, botaničnem vrtu, ekskurzija v Prekmurje ...).

Šola v naravi

Na naši šoli izvajamo različne šole v naravi od 1. do 7. razreda. V 4. razredu izvajamo poletno, v 5. pa zimsko šolo v naravi. Ti dve šoli v naravi sta tisti, ki ju izvajamo za učence večinske šole in OŠPP skupaj.

V poletno šolo v naravi gredo učenci 4. razreda OŠ in 5. razreda NIS (lansko leto tudi učenec PPVI). Pri nastanitvah po sobah upoštevamo želje učencev NIS – včasih so v sobah s svojimi sošolci, včasih z učenci večinske OŠ. Po preverjanju znanja plavanja učence razporedimo glede na plavalno predznanje. Tako so plavalne skupine mešane, kar omogoča medsebojno spoznavanje, sodelovanje in druženje.

Vsak dan izvajamo tudi delavnice, kjer sodelujejo učenci glede na plavalne skupine. Delavnice so zelo različne – orientacija, ustvarjanje, spoznavanje obmorskega sveta, varno s soncem in jezikovna delavnica.

Poleg tega izvedemo tudi izlet z ladjico, večerni pohod, športne igre, kviz, zaključni večer s točkami učencev in plesom. Vse te dejavnosti omogočajo učencem interakcije, pri katerih se spoznavajo, se učijo

sprejemati drugačnost, spoznavajo pomen medsebojnega sodelovanja, pomoči drug drugemu in prednosti različnosti ljudi.

Zimsko šolo v naravi organiziramo za učence 5. razreda OŠ in 7. razreda NIS. Razporeditev po sobah izvedemo tako kot v poletni šoli v naravi, glede na želje otrok, v smučarske skupine pa glede na smučarsko predznanje. Tudi v zimski šoli v naravi imajo učenci veliko možnosti za spoznavanje in sodelovanje. Poleg smučarskih vsebin izvajamo še večerni pohod, drsanje, plavanje, tek na smučeh, spoznavanje FIS pravil, športne igre, spoznavanje kulturne dediščine in zaključni večer.

V poletni in zimski šoli v naravi posamezni učenci NIS s svojim plavalnim in smučarskim znanjem presenetijo učence večinske OŠ. Med slednjimi velja splošno mnenje, da so učenci NIS na vseh področjih »slabši« in se z njimi ne morejo primerjati. Učenci NIS, ki so pri posameznih dejavnostih uspešnejši od učencev večinske OŠ, pridobivajo na samozavesti. Pa ne le to; tudi tisti učenci NIS, ki niso uspešnejši od vrstnikov iz večinske OŠ, spoznajo, da ima vsak močna in manj močna področja, zato tudi ti učenci postanejo bolj samozavestni, s tem pa tudi uspešnejši.

Sodelovanje poteka tudi med učenci NIS in PPVI; med drugim skupaj izvajajo različne tabore. Kot sem že omenila, se je učenec NIS in OŠ v zadnji poletni šoli v naravi priključil tudi učenec PPVI, ki je bil zelo dober plavalec in je lepo sodeloval pri vseh dejavnostih.

Šolske prireditve

Na šoli izvajamo prireditve ob različnih priložnostih. Na teh prireditvah, sploh kadar so namenjene tudi staršem in drugim obiskovalcem, nastopajo učenci vseh programov naše šole. Najlepše so točke, kjer skupaj nastopajo učenci večinske OŠ, NIS in PPVI. To so najpogosteje glasbeno-plesne točke.

Tako smo lahko poslušali krasen duet dveh odličnih pevk – ene iz večinske OŠ in druge iz NIS. Večkrat smo prisluhnili glasbenim ustvarjalcem, tudi solistom, iz OŠPP. Plesne točke naših učencev OŠPP so zelo očarljive in vedno požanjejo velik aplavz. Pa tu ne gre le za skupen nastop, pač pa tudi skupne vaje in sodelovanje že na samih vajah. Učenci, ki sodelujejo v takih »projektihi«, spoznavajo, da smo vsi le navadni ljudje, da smo pravzaprav enaki in krasno je videti, ko se na hodnikih pozdravljajo, pogovarjajo in so prijatelji.

Tudi valeta je eden izmed dogodkov, ki ga učenci večinske OŠ in NIS pripravijo skupaj. Sodelovanje poteka tudi pri različnih drugih projektihi, kot so Podnebni tek, Alter med, Varno s soncem in drugi.

Šolske predstave

Na naši šoli je kar nekaj let zelo uspešno deloval tudi dramski krožek, učenci pa so pripravljali predstave, s katerimi so nastopali tudi zunaj šole. Zadnja med njimi je bila še posebej lepa, saj je v njej nastopala tudi učenka PPVI z Downovim sindromom. Zgodba je govorila o družini z dvema hčerama, od katerih je mlajša imela Downov sindrom. Starejša hči je bila najstnica in kljub temu, da je imela svojo mlajšo sestro zelo rada, se je je pred svojimi prijatelji sramovala.

Večplastnost dogajanja z razmišljanji najstnikov, prepletanjem družinskega dogajanja in vpetostjo dekleta z Downovim sindromom je bila odlično odigrana. Ogledali so si jo vsi naši učenci, veliko staršev in tudi mnogi drugi, saj je dramska skupina nastopila tudi v občinskem kulturnem domu.

Dan učencev

Vrsto let smo za posamezne učence, ki so se v tistem letu posebej izkazali na nekem področju, izvedli poseben doživljajski dan. Odpeljali smo se na izlet in tam so učence čakale različne dogodivščine. Iz vsakega oddelka, tudi OŠPP, sta se izleta lahko udeležila največ dva učenca. Vsi ti učenci so nato skupaj preživeli lep dan, ki je pripomogel k sprejemanju drugačnosti – najsi bo to mlajših, starejših, bolj ali manj veščih, bolj ali manj odprtih oseb.

Interesne dejavnosti

Največ interesnih dejavnosti je namenjenih učencem večinske OŠ, se jim pa lahko vedno priključijo tudi učenci NIS. Največ je zanimanja za različne športne dejavnosti (nogomet, košarka, rokomet, odbojka), vendar pa so za učence NIS zanimive tudi druge dejavnosti, kot na primer ustvarjanje in ročne spretnosti.

Končni izleti

Končnih izletov v zadnjem času na naši šoli ne izvajamo več, je pa to bila včasih zelo lepa priložnost za sproščeno druženje učencev večinske OŠ, NIZ in PPVI na različnih izleti (npr. v Gardaland).

SKLEP

V šoli, še posebno takšni, kot je naša, je možnosti za prepletanje življenja različnih učencev res veliko. Zelo pomembno je, da čim več teh možnosti izkoristimo in ponudimo učencem pridobivanje različnih

izkušenj z raznovrstnimi sovrstniki. Tudi šole, ki ne združujejo različnih programov pod eno streho, lahko sodelujejo na mnogih področjih, potrebnega je le nekaj več usklajevanja. Če bomo otrokom pokazali, da smo vsi enaki, čeprav smo vsi različni, jim bomo dali najboljšo popotnico za življenje. Kot pravi lep slovenski pregovor: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.«

LITERATURA

- Hvala, H. (2004). Integracija otrok s posebnimi potrebami. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str. 103–108). Melior d.o.o. Založba Educa.
- Peklaj, C. (2012). *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Vovk-Ornik, N. (ur.) (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

Avtorica: Maja Škerjanec

Kontakt avtorice: maja.skerjanec@os-brinje.si

S SODELOVANJEM DO BOLJŠIH MATERIALNIH POGOJEV ZA IZVAJANJE UČNIH UR ŠPORTA IN TAKO DO BOLJ KAKOVOSTNEGA POUKA

Nina Triller

Osnovna šola Kolezija Ljubljana

POVZETEK

Posebne okoliščine, v katerih se je znašla Osnovna šola (OŠ) Kolezija iz Ljubljane zaradi odločitve ustanovitelja, Mestne občine Ljubljana, ki je k OŠ Kolezija pripojila OŠ Bičevje, so botrovale dejstvu, da je bilo treba poskrbeti tudi za boljše materialne pogoje za izvajanje učnih ur športa. OŠ Kolezija se je sredi epidemije COVID-19 soočila s pripojitvijo sosednje šole, zato je bilo treba prestrukturirati javni zavod. Ob tem se je začela tudi statična in energetska prenova ene od stavb OŠ Kolezija. Vseh navedenih procesov smo se lotili interdisciplinarno in s kakovostnim poglobljenim sodelovanjem športnih pedagogov, vodstva šole, predstavnikov Mestne občine Ljubljana ter arhitektov in ekipe izvajalcev nam je uspelo združiti strokovno znanje, kar je imelo za posledico izgradnjo sodobnih športnih objektov za pouk športa v OŠ. Tako načrtovani objekti učiteljem športa na OŠ Kolezija zagotavljajo pogoje za izvedbo kakovostnih učnih ur skladno z zahtevami učnega načrta in področne zakonodaje, učencem pa omogočajo doseganje vsestranskega razvoja ter dobrih učnih in športnih rezultatov.

Ključne besede: osnovna šola, prenova objekta, materialni pogoji za delo, učni cilji, sodelovanje, strokovnost, učni rezultati

UVOD

Osnovnošolsko izobraževanje v Republiki Sloveniji mora učencem omogočati doseganje ciljev osnovnošolskega izobraževanja, ki so opredeljeni v 2. členu *Zakona o osnovni šoli* (ZOSn, 2006, str. 8662), ter doseganje ciljev in standardov znanja, ki so opredeljeni v učnih načrtih za posamezne predmete. Seveda je omenjeno doseganje ciljev in standardov znanja odvisno od mnogoterih dejavnikov,

na primer kakovostnega strokovnega dela učiteljev, medpredmetnega in vertikalnega povezovanja učiteljev na šoli, udejstvovanja učencev pri učnih urah, sodelovanja staršev s šolo, materialnih pogojev za delo ... Če se zdi, da je zagotavljanje materialnih pogojev za izvajanje programa v osnovnih šolah povsod po Sloveniji enako, lahko primerjava materialnih pogojev posameznih šol, v katerih strokovni delavci dnevno izvajajo svoj program osnovnošolskega izobraževanja, jasno pokaže, da so razlike med posameznimi osnovnimi šolami širom države zelo velike. V nadaljevanju predstavljam primer dobre prakse, ki prikazuje, kako lahko s sodelovanjem in intenzivnim strokovnim prizadevanjem različnih deležnikov dosežemo, da so materialni pogoji za izvajanje pouka športa na šoli kar najboljši in omogočajo doseganje ciljev ter standardov znanja osnovnošolskega izobraževanja, ki jih opredeljujejo različne zakonske in strokovne podlage, še več, lahko jih celo presegajo. Pričujoči primer je plod dobrega in usklajenega sodelovanja strokovnih sodelavcev s športnega področja, vodstva šole, predstavnikov lokalne skupnosti ter arhitektov in predstavnikov izvajalcev del. Prav multidisciplinarni pristop k načrtovanju prostorov in opreme, ki jih učitelji športa potrebujejo pri svojem delu, je izjemnega pomena, da lahko materialne pogoje za izvajanje programa športa v osnovni šoli prilagodimo potrebam učencev in učiteljev športa, ter da lahko program pouka športa izvajajo tako, da so kakovost dela in rezultati učencev kar najboljši in skladni s področno zakonodajo in potrebami sodobnega časa.

KRATEK OPIS OKOLIŠČIN, V KATERIH JE PRIŠLO DO POTREB PO NOVI UREDITVI MATERIALNIH POGOJEV ZA IZVAJANJE POUKA ŠPORTA NA OŠ KOLEZIJA

OŠ Kolezija se je avgusta 2020 znašla v položaju, ki ga doslej ni doživela še nobena osnovna šola v Ljubljani, po pregledu razpoložljive literature pa tudi nobena v Republiki Sloveniji. OŠ Kolezija se je v času, ko smo se na področju šolstva ukvarjali s posebnimi okoliščinami šolanja učencev v obdobju epidemije COVID-19, morala soočiti tudi s t. i. pripojitvijo OŠ Bičevje k OŠ Kolezija. V praksi je to pomenilo, da se je OŠ Bičevje, ki je bila do pripojitve samostojna šola s prek 60-letno tradicijo, pripojila k sosednji šoli, OŠ Kolezija, ki je imela prav tako več desetletno tradicijo samostojnega delovanja in je v času svojega delovanja dosegala odlične rezultate.

Pripojitev OŠ Bičevje k OŠ Kolezija je pomenila, da je ustanoviteljica obeh šol, Mestna občina Ljubljana (MOL), sprejela in v Uradnem listu objavila Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o ustanovitvi javnega vzgojno-izobraževalnega zavoda Osnovne šole Kolezija (2020); tako se je OŠ Bičevje pripojila k OŠ Kolezija. Začelo se je novo obdobje obeh šol pod enim imenom – OŠ Kolezija, a delovanjem v dveh stavbah, na dveh lokacijah, ki sta ena od druge oddaljeni približno en kilometer.

Ker so se pravni postopki pripojitve končali tik pred začetkom novega šolskega leta 2020/21, je takratno Ministrstvo za šolstvo in šport dovolilo, da v prihajajočem šolskem letu OŠ Kolezija deluje, kot je bilo načrtovano pred pripojitvijo, a pod skupnim imenom OŠ Kolezija. V vsaki od stavb iste šole je tako še celo šolsko leto potekal pouk za učence od prvega do devetega razreda. Ker je takšno delovanje presegalo sistemizacijo, nas je pristojno ministrstvo opozorilo, da moramo sistemizacijo za naslednje šolsko leto 2021/22, kljub postopku pripojitve, v času enega leta urediti v predvidenih okvirih. To je pomenilo, da so na šoli stekli postopki za pripravo na t. i. prestrukturiranje, kar je v praksi pomenilo načrtovanje, da se bodo vsi učenci razredne stopnje od 1. do 5. razreda od novega šolskega leta dalje šolali na lokaciji Cesta v Mestni log, vsi učenci predmetne stopnje od 6. do 9. razreda pa na lokaciji Splitska. Prestrukturiranje smo na OŠ Kolezija izvedli z začetkom novega šolskega leta 2021/22, to pa je pomenilo, da je bilo treba poskrbeti tudi za ustrezne materialne pogoje.

MOL je že pred pojavom epidemije COVID-19 in pred začetkom procesa pripojitve OŠ Bičevje k OŠ Kolezija oblikovala načrt statične in energetske sanacije objektov posameznih ljubljanskih vrtcev in osnovnih šol. Iz tega načrta je bilo razvidno, da je bil za junij 2021 predviden začetek prenove OŠ Bičevje. Z drugimi besedami, kljub epidemiji COVID-19 je bilo treba za polovico učencev oziroma 18 oddelkov otrok OŠ Kolezija v času sanacije objekta organizirati šolanje na nadomestni lokaciji. Za nas je to pomenilo, da smo morali pred začetkom poletnih počitnic, konec junija 2021, izprazniti eno od stavb OŠ Kolezija in s pomočjo MOL začeti s koordinacijo in izvajanjem postopkov za ureditev prostorov za šolanje naših učencev na nadomestni lokaciji v BTC, ki je od OŠ Kolezija – lokacija Splitska oddaljena približno 10 kilometrov. Prenova objekta na Splitski je stekla z začetkom poletnih počitnic, konec junija 2021, zaključila pa se je po jesenskih počitnicah, v začetku novembra 2021, ko smo lahko vsem 18 oddelkom naše šole ponovno zagotovili šolanje v prenovljenih prostorih OŠ Kolezija na lokaciji Splitska.

V prenovo objekta na Splitski sprva niso bili vključeni prostori za izvajanje športa ter prostori kuhinje in jedilnice, a ob pripravi na postopek prestrukturiranja je bilo kmalu jasno, da se bodo okoliščine za šolanje otrok močno spremenile in bodo potrebe po prostorih za izvajanje pouka športa drugačne. Načrtovano je bilo, da se bodo po prestrukturiranju in prenovi v objektu OŠ Kolezija na Splitski šolali le učenci predmetne stopnje, kar je za nas pomenilo 18 oddelkov učencev od 6. do 9. razreda. Ker se učenci na predmetni stopnji pri izvajanju pouka športa delijo v manjše skupine po spolu in glede na dejstvo, da so na OŠ Kolezija izbirni predmeti s področja športa zelo priljubljeni in jih obiskuje veliko otrok, je bilo jasno, da bo treba povečati tudi eno od obstoječih telovadnic in drugače organizirati tudi zunanje površine šolskega igrišča, ki naj bi ga po prestrukturiranju uporabljali le še starejši učenci od 6. do 9. razreda. Steklo je intenzivno sodelovanje aktiva športnih pedagogov in vodstva šole. Tako smo na šoli pripravili argumentirane predloge za prenovo šolskih telovadnic in zunanjih igrišč. Predloge, osnovane tudi na podlagi Navodil za graditev osnovnih šol (Navodil za graditev osnovnih šol v RS, 2007), je vodstvo šole predstavilo predstavnikom MOL in ustanovitelji OŠ Kolezija so prepoznali

potrebo po dodatni prenovi in jo tudi odobrili. Dela so stekla vzporedno s prenovo centralnega objekta OŠ Kolezija na Splitski, a so se zavlekla in so potekala še celotno šolsko leto 2021/22. V vmesnem obdobju od novembra 2021 pa vse do konca šolskega leta 2021/22 so učitelji športa OŠ Kolezija in njihovi učenci, v dogovoru z MOL in Gimnastičnim centrom Ljubljana, za izvajanje pouka športa uporabljali prostore Gimnastičnega centra, ki stoji v neposredni bližini šole. To je bilo za učitelje športa in njihove učence izjemno naporno obdobje, a trud je bil poplačan, saj izvajanje pouka športa po prenovi od šolskega leta 2022/23 dalje poteka v obnovljenih in za izvajanje pouka športa ustrežnejših pogojih. Pouk športa je tudi zaradi spremenjenih pogojev dela lahko ostal na visoki ravni kakovosti, kar si pogosto z zanimanjem ogledajo tudi študenti Fakultete za šport in Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani ter tuje delegacije, ki jih zanima izvajanje pouka športa v slovenskih osnovnih šolah.

INTERDISCIPLINARNO SODELOVANJE SE ZRACALI V IZBOLJŠANJU MATERIALNIH POGOJEV ZA POUK ŠPORTA NA ŠOLI IN DVIGU KAKOVOSTI IZOBRAŽEVANJA

Opisana specifična situacija, v kateri se je znašla OŠ Kolezija po procesu pripojitve in prestrukturiranja, ter dejstvo, da je bila ena od šolskih stavb predvidena za izvedbo statične in energetske sanacije, sta sprožila tesno sodelovanje pedagoških delavcev in vodstva šole pri pripravi predlogov in ugotavljanju potreb za šolanje naših učencev, ki bi jih lahko pri prenovi objekta upoštevali. Pri tem procesu priprave strokovnih podlag v fazi načrtovanja prenove objekta je na šoli po strokovnosti in angažiranosti posebno izstopala skupina športnih pedagogov. Skupaj z vodstvom šole so analizirali novo stanje in ugotovili, da se bo po prestrukturiranju v objektu OŠ Kolezija na Splitski šolalo 18 oddelkov učencev predmetne stopnje, ki bodo zaradi dovolj velikih oddelkov pri pouku razdeljeni v manjše skupine, kar pomeni, da je treba zaradi zagotavljanja primerne razporeditve učnih ur zagotoviti tudi dovolj vadbenih prostorov v telovadnici in na površinah v šolski okolici. Ker je šport na OŠ Kolezija zaradi kakovostne izvede in ponudbe zanimivih programov v okviru neobveznih in obveznih izbirnih predmetov s področja športa zelo dobro obiskan, to pomeni še dodaten razlog za izboljšanje materialnih pogojev za njegovo izvajanje.

PREDLOGI, KI SMO JIH PRIPRAVILI NA OŠ KOLEZIJA

Po analizi stanja je vodstvo šole skupaj s skupino angažiranih in visoko strokovnih športnih pedagogov pripravilo predloge, ki bi jih lahko razdelili v naslednje štiri skupine:

- povečanje dela telovadnice,

- reorganiziranje in prenova športnega igrišča, da bi to ustrezalo potrebam sodobne izvedbe športne vzgoje in potrebam druženja najstnikov ob izvajanju športnih dejavnosti v prostem času,
- opremljenost telovadnice z opremo za izvajanje različnih športov ter
- povečanje in posodobitev spremljevalnih prostorov, ki jih na šoli potrebujemo za izvajanje športa.

Povečanje telovadnice

Pred pripojitvijo ter statično in energetske sanacije je šola na lokaciji Splitska razpolagala z dvema športnima dvoranama, od katerih je bila manjša skoraj za polovico manjša od večje; primerna je bila le za izvajanje športa s polovico učencev enega oddelka, glede na opremljenost pa je bila primerna za izvajanje plesa in gimnastike.

Prvi predlog športnih pedagogov je bil zato povečanje manjše telovadnice na velikost večje telovadnice, kar bi štirim športnim pedagogom omogočalo hkratno vodenje učnih ur športa za dva oddelka predmetne stopnje. Na OŠ Kolezija je že dolgo uveljavljena praksa poučevanja, kjer v istem prostoru oddelek hkrati poučujeta športni pedagog in športna pedagoginja, ki učne ure v sodelovanju načrtujeta tako, da učenci in učenke včasih učne ure v celoti ali le v delu izvajajo skupaj, spet drugič pa ločeno. Takšen princip sodelovanja športnih pedagogov daje dobre rezultate in učencem v fazi adolescence daje še boljše možnosti za vsestranski razvoj in zadovoljevanje potreb po sodelovanju in druženju z vrstniki.

Argumente za nujnost povečanja telovadnice smo dokazali tudi s simulacijo urnika športne vzgoje ob predpostavki, da ohranimo zgoraj opisani način poučevanja, ki je skladen z učnimi načrti za šport kot obvezni predmet in neobvezni oziroma obvezni izbirni predmet.

Reorganiziranje in prenova športnega igrišča

Druga skupina predlogov je bila povezana z reorganizacijo in prenovo športnega igrišča, ki naj bi ustrezalo potrebam sodobne izvedbe športne vzgoje in potrebam druženja najstnikov ob izvajanju športnih dejavnosti med poukom ter v prostem času med odmori ali po koncu pouka.

Športni pedagogi so želeli podaljšati tekaško progo, saj je bila na igrišču pred prenovo na voljo le proga za tek na 60 metrov. Ker v okolici šole ni površine, ki bi jo lahko uporabljali za tek na 600 metrov, je bil predlog športnih pedagogov več kot na mestu.

Ker športno igrišče uporabljajo učenci tudi za rekreacijo med glavnim odmorom in ker želimo najstnike spodbujati k druženju in preživljanju prostega časa ob športnem udejstvovanju ter daleč stran od prenosnih telefonov in drugih elektronskih naprav, je bila ideja za prenovo ter posodobitev igrišč za ekipne športe pričakovana. Na šolskem igrišču so športni pedagogi podali predlog za razporeditev različnih igrišč na relativno majhni površini. Tako smo pridobili po eno igrišče za nogomet in odbojko ter dve košarkarski igrišči, ki jih učenci navdušeno uporabljajo v prostem času. Da bi druženje na igriščih še bolj podprli, je bil podan predlog za umestitev betonske tribune ob celotni dolžini nogometnega igrišča in tekaške proge. Takšna umestitev učencem omogoča opazovanje športnih iger in tekmovanj ter razvijanje občutka za ferplej. Učenci se med učnimi urami športa učijo tudi sodelovanja in spodbujanja sovrstnikov, ta znanja pa uporabljajo tudi pri igranju iger v prostem času. Posledično se radi zadržujejo na športnem igrišču in svoj prosti čas preživljajo na zdrav način.

Ker se na tej lokaciji, ki je bila deležna prenove, sedaj šolajo le učenci predmetne stopnje, na igrišču ni bilo več potrebe po umestitvi igral za mlajše učence. Podan je bil predlog, da otroška igrala za mlajše otroke umaknemo in na teh mestih pridobimo še prostor za umestitev proge za skok v daljino, ob izteku katere se nahaja tudi prostor z mivko.

Na šoli smo upoštevali tudi varnostni vidik in predlagali, da med tekaške proge in igrišče za nogomet namestimo tudi varnostno ograjo, ki preprečuje, da bi žoge z nogometnega igrišča zadele tekača na atletski stezi.

Ker so učenci navdušeni nad namiznim tenisom, smo predlagali tudi umestitev stacionarnih miz za igranje namiznega tenisa, ki bi bile učencem na voljo tudi po zaključku pouka in bi jim omogočile druženje ob izvajanju športnih dejavnosti.

Predlog prenove športnega igrišča smo na šoli podali tudi z mislijo, da je to pomemben kraj, kjer bomo organizirali šolske prireditve in večja druženja z našimi učenci in njihovimi starši. Organizacija in razvrstitev posameznih igrišč omogočata večja druženja, ki smo jih od prenove igrišč že večkrat uspešno izpeljali.

Opremljenost telovadnice za izvajanje različnih športov

Ob predlogu za povečanje manjše telovadnice in prenovi večje telovadnice smo predlagali, da bi v obe telovadnici umestili tudi različne sodobne pripomočke, ki obogatijo izvajanje učnih ur športa, ter uredili igrišča znotraj telovadnic, ki bi jih lahko uporabljali za igranje različnih iger (badminton, nove igre, ki nastanejo na predlog učencev in se izvajajo ob nadzoru športnega pedagoga ...).

Predlagali smo, da v telovadnici umestimo velike interaktivne zaslone, na katerih bi si lahko učenci ogledali različne posnetke izvajanja športnih prvin, ki jih lahko učitelj uporabi za prikaz pravilne izvedbe

določenih športnih elementov ali določenih načinov gibanja. Ti zasloni omogočajo tudi popestritev pouka z ogledom izvajana npr. tabate ali plesa, učencem pa omogočajo tudi ogled posnetka npr. svojega skoka v daljino z dodano analizo takšnega skoka. Nenazadnje lahko na takšnem zaslonu učitelji športa predstavijo tudi določen del ure ali pa učencem prikažejo načrt določenih akcij pri ekipnih športih.

Za boljšo opremljenost telovadnice je bil podan tudi predlog za umestitev semaforja, ki bi ga uporabljali pri izvedbi šolskih tekmovanj.

Povečanje in posodobitev spremljevalnih prostorov, ki jih na šoli potrebujemo za izvajanje športa

Vodstvo šole je skupaj z ekipo športnih pedagogov analiziralo tudi stanje spremljevalnih prostorov, ki jih na šoli potrebujemo za izvajanje športnih dejavnosti.

Predlog športnih pedagogov je bil tudi preureditev orodjarne in njena razdelitev v dva dela. Manjši prostor bi bil namenjen hrambi drobnih pripomočkov, večji del pa hrambi različnih orodij in večjih pripomočkov za izvajanje športa.

Predlagali smo tudi, da bi prostor ob večji telovadnici dokončno uredili in ga namenili za izvajanje plesnih dejavnosti, aerobike, joge ali fitnesa, zaradi česar bi ga bilo, glede na predlog športnih pedagogov, dobro opremiti z zvočniki in predvajalnikom glasbe. Ker se ta prostor nahaja nad veliko telovadnico, smo predlagali, da se ga uredi tako, da študentom na praksi in drugi zainteresirani javnosti omogoča nemoteno opazovanje učnih ur športa.

OD PREDLOGOV K IZVEDBI

Po analizi stanja in podajanja predlogov se je vodstvo šole skupaj s predstavniki aktiva športnih pedagogov odločilo za predstavitev zbranega gradiva predstavnikom MOL. Na šoli smo bili veseli, da so imeli predstavniki lokalne skupnosti velik posluh za naše predloge in da so jih sprejeli ter se strinjali, da jih podprejo za takojšnje izboljšanje stanja materialnih pogojev za izvajanje učnih ur športa. Sledili so številni sestanki, kjer smo skupaj s predstavniki MOL, arhitektom in izvajalci dorekli še zadnje podrobnosti pred izvedbo. MOL namenja športu veliko pozornosti, zato smo bili na OŠ Kolezija izjemno veseli, da so bili naši predlogi sprejeti in v roku enega šolskega leta tudi realizirani. Učenci, njihovi starši in učitelji športa z navdušenjem uporabljajo nove pridobitve tako med poukom, kakor tudi v prostem času. Nekateri prostori za izvajanje pouka športa na OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi so prikazani na slikah od 1 do 8. Vse slike so iz osebne arhiva avtorice.

Slika 1

Mala telovadnica OŠ Kolezija – lokacija Splitska po dograditvi in prenovi



Slika 2

Velika telovadnica OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi



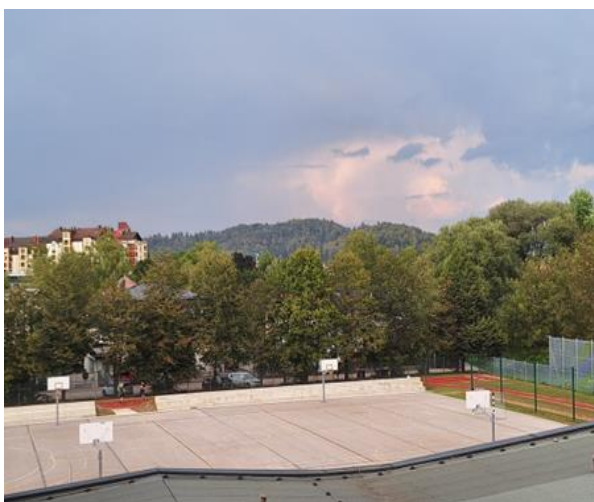
Slika 3

Šolsko igrišče OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi; pogled na atletsko stezo



Slika 4

Šolsko igrišče OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi; pogled na košarkarska igrišča



Slika 5

Šolsko igrišče OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi; pogled na tribune



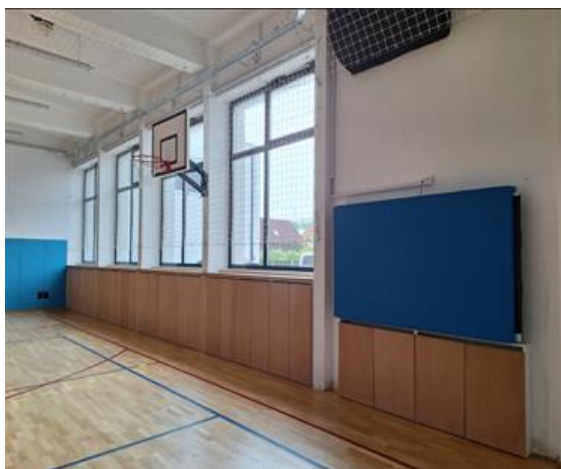
Slika 6

Šolsko igrišče OŠ Kolezija – lokacija Splitska po prenovi; pogled na igrišče za odbojko



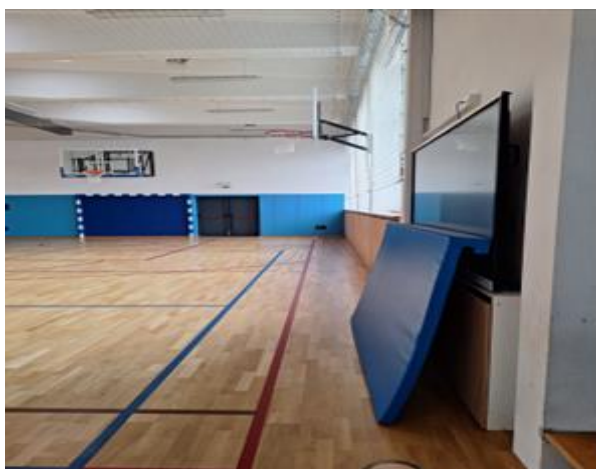
Slika 7

Interaktivni zaslon v mali telovadnici OŠ Kolezija – lokacija Splitska



Slika 8

Zaščita za interaktivni zaslon v mali telovadnici OŠ Kolezija – lokacija Splitska



SKLEP

Kljub posebnim okoliščinam, v katerih smo se znašli na OŠ Kolezija, nam je z omenjenimi materialnimi pridobitvami uspelo ohraniti navdušenje učencev predmetne stopnje za šport in jih vzpodbuditi, da se s športom ukvarjajo tudi v prostem času. Izboljšanje pogojev za delo je okrepilo tudi motivacijo učiteljev športa za kakovostno izvedbo učnih ur ter stalno nadaljnje strokovno izpopolnjevanje v slovenskem in mednarodnem merilu. Športni pedagogi so z odličnim delom in medpredmetnim sodelovanjem navdih tudi drugim sodelavcem na šoli in verjetno to botruje tudi dejstvu, da so šolske prireditve na OŠ Kolezija zelo pogosto obogatene z njihovimi prispevki.

Poglobljeno sodelovanje med vodstvom šole in učitelji različnih področij je pri prizadevanjih, kot jih opisuje ta prispevek, izjemnega pomena. Prav učitelji in vodstvo šol imajo veliko strokovnega znanja in dobro poznajo svoje učence, zaradi česar natančno vedo, kakšne materialne pogoje potrebujejo, da bi njihovi učenci lahko dosegli čim boljše rezultate in pridobili čim bolj kakovostno znanje. Iz navedenega sledi, da bi bilo prav, da bi se lokalne skupnosti, ki so dolžne zagotavljati pogoje za delovanje osnovnih šol, skupaj z arhitekti in izvajalci povezale z zaposlenimi na šoli. Tako bi v multidisciplinarnem pristopu zagotovo prišli do najboljših rešitev, ki bi koristile vsem deležnikom šolskega polja. Pričujoče izkušnje kažejo, da bi bilo v primeru gradnje šole ali obnove prostorov najbolje, da so učitelji in vodstva šol dejavno vključeni v vse faze procesa od idejne zasnove do načrtovanja in nazadnje izvedbe projekta. Nenazadnje na takšen način nastaja delovni prostor zaposlenih v šolah in prav bi bilo, da ga zaposleni tudi sami soustvarjajo, saj bodo posledično na delovnem mestu zadovoljni in bodo kreativno ter

motivirano opravljali svoje delo, učenci pa bodo deležni kakovostnega pouka ter bodo dosegali dobre učne in športne rezultate ter pridobivali kakovostno znanje.

LITERATURA

- Odlok o spremembah in dopolnitvah odloka o ustanovitvi javnega vzgojno-izobraževalnega zavoda Osnovne šole Kolezija* (2020) <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-1947/odlok-o-spremembah-in-dopolnitvah-odloka-o-ustanovitvi-javnega-vzgojno-izobraževalnega-zavoda-osnovne-sole-kolezija>
- Navodila za graditev osnovnih šol v Republiki Slovenija.* (2007) <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Investicije/Sabina/NAVODILA-za-graditev-osnovnih-sol-v-RS.pdf>
- Zakon o osnovni šoli* (2006). <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO448>
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja* (2007). <https://pisrs.si/pregledPredpisa?sop=1996-01-0567>

Avtorica: Nina Triller

Kontakt avtorice: nina.triller@guest.arnes.si

GIMNASTIČNI ŠPORTNI DAN ZA UČENCE IN UČENCE TRETJEGA RAZREDA LJUBLJANSKE OSNOVNE ŠOLE TRNOVO

Jure Turk

Osnovna šola Trnovo, Ljubljana

POVZETEK

Od leta 2020/2021 na ljubljanski osnovni šoli Trnovo poučujem šport na razredni stopnji in izvajam dejavnosti v podaljšanem bivanju. V prispevku predstavljam izvedbo gimnastičnega športnega dne za učence in učenke tretjih razredov v sodelovanju s slovenskim olimpijcem in dvakratnim svetovnim prvakom Mitjo Petkovškom. Hkrati primerjam izvedbo gimnastičnega športnega dne v idealnih pogojih dela, kjer ima vsaka delovna postaja svojega trenerja ali učitelja, z izvedbo, kjer sta prisotna samo dva učitelja.

Ključne besede: športni dan, gimnastika, gibanje, šport, športna animacija

UVOD

Pri poučevanju športa v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju na ljubljanski osnovni šoli (OŠ) Trnovo je omejitveni dejavnik prostorska stiska. Ena tretjina ur športa za učenke in učence prvih in drugih razredov poteka v telovadnici, v tretjem razredu pa dve tretjini ur potekata v telovadnici. Ostale ure športa razredne učiteljice in učitelji športa izvajamo v razredu, na hodnikih ali na zunanjem igrišču. Kljub prostorskim omejitvah lahko na OŠ Trnovo vse športne vsebine ustrezno izvedemo z dobrim načrtovanjem in upoštevanjem vremenskih razmer. Čas med epidemijo COVIDA-19 in zapiranjem družbe je temeljito vplival na gibalni razvoj otrok in njihovo gibalno učinkovitost (Jurak idr., 2021).

Gibalni razvoj poteka kot posledica razvojnih sprememb in je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja v povezavi s telesnim, čustvenim, kognitivnim in socialnim razvojem. Je kot neke vrste sposobnost prilagajanja okolju, ki se še posebej odraža prek igre in gibalnih dejavnosti (Žvan in Škof, 2007).

Po raziskavi Slofit (2023) se je po hudem upadu gibalne učinkovitosti v koronskih šolskih letih 2019/20 in 2020/21 stanje v naslednjih dveh šolskih letih, ko šol nismo zapirali, nekoliko izboljšalo, a posledice zaprtja šol so še vedno vidne in stanje ravni telesne zmogljivosti osnovnošolcev se le počasi izboljšuje (Starc idr., 2023).

Gimnastične vsebine so vključene v učne načrte vseh svetovnih kurikulumov (Hardman idr, 2014). Tudi v učnem načrtu predmeta šport se pojavljajo v vseh razredih (Kovač idr., 2011). Gimnastika namreč ponuja številna lokomotorna in stabilnostna gibanja, zahteva nadzor nad telesom in njegovimi deli pri prehodu iz dinamičnih gibanj v statične položaje in obratno, pa tudi vzdrževanje ravnotežja med številnimi spremembami smeri telesa v prostoru (na tleh, v zraku, na orodjih) in pri rokovanju z različnimi pripomočki pri ritmičnih elementih (Kovač in Novak, 2021).

Gimnastika je športna dejavnost, pri kateri razredne učiteljice na OŠ Trnovo zadnja leta opažajo slabše usvojene spretnosti otrok. Za izboljšanje gimnastičnih spretnosti in za bolj interaktivno predstavitev gimnastike smo na OŠ Trnovo pred štirimi leti prvič organizirali gimnastični športni dan za učenke in učence 3. razredov. Kljub temu da Koncept dnevor dejavnosti (b. d.) takega vsebinskega sklopa ne priporoča, smo se zanj odločili tudi zato, da pomagamo učiteljicam razrednega pouka pri podajanju vsebin iz gimnastike in učence navdušimo nad gimnastiko.

Predmetnik OŠ navaja naslednje dneve dejavnosti: športne, kulturne, naravoslovne in tehniške dneve dejavnosti, kjer se posamezni dan izvede v okviru petih pedagoških ur. Podrobneje so predstavljeni v Konceptu dni dejavnosti (Koncept dnevor dejavnosti, b. d.). Ta dokument podaja temeljne smernice za vsebinsko zasnovo in organizacijo dni dejavnosti v OŠ.

Cilji športnih dni so zadovoljevanje potrebe učencev in učenk po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, sproščanju in razvedrilu. Učenci razvijajo tovarštvo, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade (Dnevi dejavnosti v osnovni šoli, 1998).

Prvo leto je gimnastični športni dan organiziral učitelj športa ob pomoči posameznih razrednih učiteljic. Pri tej izvedbi smo zaradi zagotavljanja varnosti potrebovali kar nekaj prilagoditev (npr. enostavnejše ali lažje vaje, ki ne potrebujejo varovanja). Gimnastične prvine so učenci izvajali na petih postajah, pri čemer sta bila samo pri dveh postajah lahko prisotna dva učitelja. Zaradi tega so bile gimnastične prvine na preostalih treh postajah izbrane tako, da so jih lahko otroci ob minimalnem nadzoru opravljali samostojno. Na OŠ Trnovo poteka tudi gimnastični krožek, ki ga vodi Mitja Petkovšek, dvakratni svetovni prvak na bradlji. V želji po izboljšanju gimnastičnih spretnosti učenk in učencev ter nadgradnji gimnastičnega športnega dneva sem se povezal z Mitjo Petkovškom. Z nekdanjim vrhunskim

športnikom in zdajšnjim trenerjem smo lahko uspešno nadgradili obstoječi načrt izvedbe gimnastičnega športnega dneva.

PRIPRAVE NA ŠPORTNI DAN

Pred izvedbo gimnastičnega športnega dneva smo se izvajalci športnega dneva (gimnastični trener Mitja Petkovšek, učiteljice razrednega pouka, ki poučujejo 3. razred, in učitelji športa) dogovorili, katere so ključne vsebine, ki bi jih morali tretješolci usvojiti.

Osnovnošolski učni načrt za predmet šport (Kovač idr., 2011) določa standarde znanja, ki jih morajo učenci in učenke usvojiti po posameznih starostnih obdobjih. V našem primeru smo se odločili za osnove akrobatike (preval naprej in nazaj, valjanja in za bolj sposobne tudi premet v stran) in skokov (naskok v oporo klečno ali čepno) ter vaje ravnotežja na ožji površini (seskoki). Kadar smo imeli na voljo tudi trenerko ritmične gimnastike, so se učenci spoznali tudi z elementi ritmične gimnastike.

Športni dan smo razdelili na tri dele in naredili natančen urnik, kako si dejavnosti sledijo (Preglednica 1), pri čemer smo učenke in učence razdelili v skupine in jim časovno dodelili prostor, kjer bodo izvajali določene dejavnosti (Slika 1).

Preglednica 1

Urnik športnega dneva

Ura	oddelek 3. a	oddelek 3. b	oddelek 3. c
1. ura (8.20-9.20)	Gimnastika v telovadnici (poleg razredne učiteljice je prisoten še učitelj športa)	Otroške gimnastične igre na zunanjem igrišču (prisotna samo razredna učiteljica)	Dejavnost v razredu (prisotna samo razredna učiteljica)
2. ura 9.20-10.20	Odmor za malico in sprostitev	Odmor za malico in sprostitev	Odmor za malico in sprostitev
3. ura 10.20-11.20	Dejavnost v razredu (prisotna samo razredna učiteljica)	Telovadnica – gimnastika (prisoten še učitelj športa)	Otroške igre na zunanji ploščadi (prisotna samo razredna učiteljica)
4. ura 11.20-12.20	Otroške igre na zunanji ploščadi (prisotna samo razredna učiteljica)	Dejavnost v razredu (prisotna samo razredna učiteljica)	Telovadnica – gimnastika (prisoten še učitelj športa)
5. ura 12.20-12.45	Preoblačenje, urejanje učilnic, zaključek športnega dne	Preoblačenje, urejanje učilnic, zaključek športnega dne	Preoblačenje, urejanje učilnic, zaključek športnega dne

Pri ustvarjanju urnika dejavnosti smo želeli zagotoviti, da bodo učenci in učenke dejavni trikrat po šestdeset minut, pri čemer je ena ura namenjena gimnastični vadbi v telovadnici.

Slika 1

Velika telovadnica OŠ Trnovo in razporeditev postaj (vir: osebni arhiv)



V dogovoru z učitelji šport v nižjih razredih smo izvedbo gimnastičnega športnega dne organizirali na dan z dobro vremensko napovedjo. S tem smo zagotovili, da učenec in učenka, ki niso bili vključeni v gimnastični športni dan, ni odpadel pouk športa (izvedba na zunanjih površinah namesto v telovadnici).

SAMOSTOJNA IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE

Prvo leto, ko smo športni dan izvajali še sami, smo izvedli športni dan na sledeč način:

V uvodnem delu smo učence in učenke ogreli s tekom in različnimi drugimi oblikami gibanja (različni poskoki, plazenja, lazenja, hoja po vseh štirih na različne načine ipd.). Temu so sledile še vaje dinamičnega ogrevanja.

V glavnem delu smo učence in učenke razdelili na pet skupin in vsaki skupini dodelili začetno postajo. Vse postaje so bile oštevilčene in označene:

Postaja 1: **hoja po nizki gredi:**

- hoja naravnost po nizki gredi,
- hoja, obrat in ritensko nazaj,
- hoja, lastovka, hoja naprej.

Postaja 2: **kotaljenje po napihljivi gimnastični blazini (»air tracku«) :**

- palačinka,
- plazenje z uporabo rok,

- plazenje brez uporabe rok,
- »izziv« – leža, obrat na blazini okoli vzdolžne osi za 360° brez pomoči rok.

Postaja 3: **prevali naprej na blazinah** (prisotna učiteljica)

- preval naprej,
- preval naprej, otrok vstane, preval naprej,
- več povezanih prevalov naprej.

Postaja 4: **prevali nazaj** (varuje učitelj športa)

- preval nazaj ob pomoči in varovanju ter z nekoliko dvignjenim začetkom izvedbe,
- preval nazaj na ravni podlagi.

Postaja 5: **različni skoki z višine na debelo blazino**

- osnovni skok,
- skok skrčno, skok raznožno,
- skok z obratom za 180°, skok z obratom za 360°.

IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE Z MITJO PETKOVŠKOM V VELIKI TELOVADNICI

Ko smo k sodelovanju pritegnili Mitjo Petkovška (Slika 2), nam je tudi sam ponudil pomoč svojih trenerjev (Slika 3). Zato smo imeli na voljo po enega trenerja ali učitelja na posamezno postajo in smo lahko temu primerno prilagodili tudi dejavnosti.

Slika 2

Prikaz Mitje Petkovška (vir: osebni arhiv)



Uvodni in začetni del je potekal enako kot prej, spremenil se je le glavni del vadbe. Ohranili smo osnovne vaje, kjer bi bila možnost, da ne bi bilo pri varovanju odrasle osebe (v primeru odpovedi enega od trenerjev). Dodali pa smo nekoliko težjo vajo, ki zahteva varovanje.

Gimnastika v telovadnici

Učence smo razdelili v pet skupin na pet postaj. Na vsaki postaji so bili približno šest minut:

Postaja 1: naskok:

- na švedsko skrinjo v oporo čepno, klečno,
- skok čez kozo (ob prisotnosti in varovanju trenerja).

Postaja 2: kotaljenje po napihljivi gimnastični blazini (»air tracku«)

- »palačinka,«
- plazenje z uporabo rok,
- plazenje brez uporabe rok
- premet v stran – predvaje (ob **prisotnosti in varovanju trenerja**),
- izziv – leža, obrat na blazini okoli vzdolžne osi za 360° brez pomoči rok.

Postaja 3: prevali naprej na blazinah (varuje razredna učiteljica)

- preval naprej,
- preval naprej, učenec vstane, preval naprej,
- več povezanih prevalov naprej.

Postaja 4: prevali nazaj (varuje učitelj športa)

- preval nazaj ob pomoči in varovanju ter z nekoliko dvignjenim začetkom izvedbe; predvaje po potrebi,
- preval nazaj na ravni podlagi.

Postaja 5: ritmična gimnastika (prisotna gimnastična trenerka)

- vaje s kolebnico,
- vaje s kiji,
- vaje z obročem,
- vaje z žogo.

Po zaključku glavnega dela vadbe smo imeli zadnjih deset minut rezerviranih za izvedbo lastne sestave učencev in učenk na napihljivi gimnastični blazini (»air tracku«). Kdor je želel, je lahko pokazal, kaj se je naučil na športnem dnevu ali uporabil znanje, ki ga je pridobil kje drugje. Skupine učencev pri vsakem trenerju ali učitelju so bile majhne (od 4 do 6 učencev), kar pomeni, da so v kratkem času na vsaki postaji naredili veliko več ponovitev kot pri rednih urah športa.

Vsak oddelek 3. razreda je imel na voljo eno uro v veliki telovadnici. Ostali dve uri so izvedle razredne učiteljice s svojim oddelkom v učilnici in na šolskem igrišču.

Slika 3

Prikaz enega od trenerjev na napihljivi gimnastični blazini (vir: osebni arhiv)



Slika 4

Vragolije Mitje Petkovška (vir: osebni arhiv)



Otroške gimnastične igre

En del vadbe je potekal na šolskem igrišču. Učiteljice so ogrele učence in učenke z dvema igrama:

- igra Okameneli (drugo poimenovanje Bratec, reši me)
- Določili smo dva lovca, ki sta lovila sošolce. Kogarkoli sta ujela, je moral počepniti, ostali pa so ga lahko rešili le tako, da so ga preskočili z oporo na njegovih ramenih.
- igra Lovljenje senc
- Otroke smo razdelili v pare. Eden je bil lovec in je poskušal stopiti na senco partnerja, drugi se mu je poskušal izmakniti na omejenem prostoru. Ko je bil lovec uspešen, sta zamenjala vlogi.

Po ogrevanju smo otroke razdelili v pet skupin. Predstavili smo jim pet postaj s petimi različnimi igrami, ki so vsebinsko povezane z gimnastiko. Vse igre smo izvajali na šolskem igrišču ali ob njem.

- ristanc (poskoki),
- gunitvist (poskoki),
- 123 STOP (razvijanje spretnosti z žogo),
- šlik, šlak, šlok (razvijanje spretnosti),
- križci-ci (razvijanje reakcije).

Različne dejavnosti v razredu

Razredne učiteljice so vsako leto želele izvajati tudi uro, ki bi jo določile same glede na želje in sposobnosti otrok ter seveda tudi glede na želje učiteljic. Te dejavnosti so vključevale ples, ritmično gimnastiko ipd.

PRIMERJAVA MED SAMOSTOJNO IZVEDBO ŠPORTNEGA DNE IN MED IZVEDBO OB POMOČI MITJE PETKOVŠKA

Pri samostojni izvedbi športnega dne je največji omejitveni dejavnik zagotavljanje varnosti učenk in učencev. Temu se potem prilagaja tudi zahtevnost gimnastičnih elementov. Za varnost je seveda dobro poskrbljeno, tudi če je prisoten samo en učitelj, a takrat ne morejo biti vsi učenci dejavni. Veliko je čakanja, da pridejo na vrsto, vmes pa jim je dolgčas in od ure ne odnesejo toliko, kot bi lahko.

Ko smo k sodelovanju povabili Mitjo Petkovška, smo hkrati pridobili tudi eno odraslo in izkušeno osebo na postajo. Učenke in učenci so bili tako nenehno v gibanju ob največji varnosti. Mitja Petkovšek pa je tudi odličen animator otrok, ki z veseljem opravlja svoj poklic in poslanstvo. Njegova energija je za

učenke in učence nalezljiva, vedno pa jim tudi na kratko pove, kaj potrebuje vsak športnik, da je lahko uspešen. Atraktivnost vaj in prikazi, ki jih učenkam in učencem prikažejo Mitja Petkovšek in ostali trenerji, najmlajšim tudi ostanejo v spominu.

Na šoli se seveda zavedamo, da je sreča imeti na šoli osebo, kot je Mitja Petkovšek. A zagotovo je tudi na veliko šolah po Sloveniji prisotnih kar nekaj vrhunskih lokalnih športnikov, ki se jih lahko pritegne k izvedbi športnega dne. Veliko šol to že uspešno počne, mogoče pa bomo s tem prispevkom spodbudili še kakšno šolo, da uporabi podoben pristop pri organizaciji športnega dne.

SKLEP

Gimnastični športni dan na OŠ Trnovo v taki obliki poteka že štiri leta. Odziv učencev, učiteljic in trenerjev gimnastike je odličen. Učenci v nekoliko drugače strukturiranih in zanimivih urah zelo uživajo. Učiteljice poročajo, koliko več se naučijo učenci na športnem dnevu, posvečenem gimnastiki, kot na rednih urah gimnastike pri predmetu šport. Gimnastični trenerji pa so tudi zelo zadovoljni, saj je vsako leto vpis na interesno dejavnost ritmične gimnastike in gimnastike občutno povečan glede na predhodna leta.

Veliko dodano vrednost našega športnega dne z gimnastično vsebino predstavlja Mitja Petkovšek s svojimi trenerji, s katerimi smo zgradili odlične medsebojne odnose. V prihodnjih letih nameravamo s tako zasnovanim športnim dnevom nadaljevati in ga po možnosti še nadgraditi in obogatiti.

LITERATURA

- Dnevi dejavnosti v osnovni šoli* (1998).
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf
- Hardman, K., Murphy, C., Routen, A. in Tones, S. (2014). *World-wide Survey of School physical education. Final Report*. Paris. UNESCO.
- Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. in Starc, G. (2021). A COVID-19 crisis in child physical fitness : creating a barometric tool of public health engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in public health*. 9(644235), 1–10.
- Koncept dnevov dejavnosti* (b. d.). <https://www.zrss.si/podrocja/osnovna-sola/koncepti/>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Novak, D. in Kovač, M. (2022). *Gimnastična abeceda. Druga, dopolnjena izdaja*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Starc, G., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2023). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2022/23*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
https://www.slofit.org/Portals/0/Porocilo_2023_web.pdf
- Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof in B. Žvan (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 198). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Avtor: Jure Turk

Kontakt avtorja: jure.turk@os-trnovo.si

UPORABA VEČJEGA ŠTEVILA ŽOGIC PRI UČENJU OSNOV NAMIZNEGA TENISA

Romina Umer

Osnovna šola in vrtec Ankaran, Osnovna šola dr. Aleš Bebler – Primož, Hrvatini

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti možnosti uporabe večjega števila žogic v vadbenem procesu namiznega tenisa. Vadba z večjim številom žogic ima določene prednosti v primerjavi s klasično obliko vadbe z eno žogico in se lahko izvaja tako z začetniki kot z že izkušenimi igralci. Ker strokovne literature na tem področju ni veliko, v praksi pa se tovrstna oblika vadbe pogosto uporablja, bi želela športnim pedagogom, ki nimajo izkušenj s to panogo, podati dodatne informacije ter praktične primere za izboljšanje kakovosti dela v šoli pri pouku športa oz. športne vzgoje ter interesnih dejavnostih, ki vključujejo vadbo namiznega tenisa.

Ključne besede: vadba z več žogicami, intervalna metoda, začetniki, praktični primeri

UVOD

Namizni tenis je atraktivna športna igra, ki je v svetu zelo priljubljena, saj šteje mnogo aktivnih privržencev tako na rekreativni kot na tekmovalni ravni. Kot športno-rekreativna dejavnost je namizni tenis primeren za vsakogar, ne glede na spol, starost, telesno pripravljenost in raven gibalnih sposobnosti. Vsak posameznik ga lahko igra v okviru svojih sposobnosti, kajti razpon obremenitve pri igranju je praktično neomejen. Posameznik sam sebi določa obremenitev in jo odmerja glede na razpoloženje, funkcionalno-gibalne sposobnosti in znanje. Drugače je na tekmovalni ravni, kjer postane namizni tenis zelo selektiven in zahteven. Zaradi visokih hitrosti leta žogice, nepredvidljivosti in tehnične zahtevnosti mora biti vrhunski tekmovalec tehnično, telesno in psihično dobro pripravljen (Kondrič, 2002).

V šoli se namizni tenis običajno igra za sprostitev in zabavo, vendar si nadarjeni učenci pogosto želijo poglobiti znanje ter se vključiti v sistem šolskih športnih tekmovanj. Da bi bili pri tem uspešni, morajo

usvojiti osnove tehnike in taktike ter pravila igre. Med vadbenim procesom učenci izboljšujejo zanesljivost, tehnično pravilnost in natančnost udarcev ter igralnih kombinacij.

Vadba namiznega tenisa se lahko izvaja na različne načine. Za mizo se lahko odvija na klasičen ali intenziven način. Pri klasičnem načinu uporabljajo vadeči pri vadbi eno žogico. Intenzivnost in količina sta majhni, ker vadeči med delom izgubljajo ogromno časa za pobiranje žogice. Težave so še toliko večje pri začetnikih, ki držijo žogico na mizi le kratek čas. Tovrstna oblika vadbe je zanje pogosto neprimerna. V namiznoteniški praksi se pogosto med vadbo uporablja večje število žogic. V vadbenem procesu namiznega tenisa pomeni uporaba večjega števila žogic kakovostnejše delo. Vadbo z večjim številom žogic se lahko uporablja kot sredstvo za uvajanje začetnikov v namizni tenis ali pri naprednejših igralcih kot intervalno vadbo za mizo.

V prispevku želim predstaviti možnosti uporabe večjega števila žogic zaradi večje učinkovitosti vadbe v šoli, tako pri delu z začetniki kot nadarjenimi učenci. Vadba z večjim številom žogic ne zahteva dragih pripomočkov ter veliko prostora za izvedbo, le nekaj več priprave, iznajdljivosti in poznavanje osnov namiznega tenisa ter zakonitosti tovrstnega načina vadbe s strani učitelja. Zaradi številnih prednosti in vsestranskosti vadbo z večjim številom žogic pogosto uporabljajo v namiznoteniških centrih in društvih v procesu treninga, vendar je primerna in koristna tudi v šoli v kombinaciji z ostalimi oblikami vadbe.

VADBA Z VEČJIM ŠTEVILOM ŽOGIC BREZ MIZE

Pri delu z začetniki je zelo pomembna postopnost vadbe. Preden začnemo vaditi za mizo, je priporočljivo, da učenci izvajajo različne pripravljalne vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, ki jih bodo potrebovali v nadaljevanju pri učenju osnovnih udarcev in izpopolnjevanju vseh delov namiznoteniške igre. Visoka raven gibalnih sposobnosti bo prispevala h kakovostnejši igri in hitrejšemu napredovanju. Poleg tega otroci nimajo še dobro razvite koordinacije roka-oko, ki bi jim omogočala zaporedno izmenjavo udarcev. Vsebine za razvoj gibalnih sposobnosti z večjim številom žogic so lahko številne in zelo raznolike. Odvisne so od učiteljevega znanja, predvsem pa od njegove ustvarjalnosti. Zelo primerne vsebine na taki stopnji so elementarne in štafetne igre. Skozi igro in zabavo lahko učitelj navduši učence za igranje namiznega tenisa.

VADBA Z VEČJIM ŠTEVILOM ŽOGIC ZA MIZO

Kadar se uporablja večje število žogic na eni mizi, je vadba intenzivnejša. V ta namen uporabljamo manjšo ali večjo posodo z žogicami, ki se nahaja v neposredni bližini mize, na kateri poteka vadba. Na takšen način vadeči ne pobirajo žogice po vsaki zgrešeni točki, temveč šele takrat, ko jih zmanjka v posodi. Intenzivnost je večja predvsem zaradi večjega števila izvedenih udarcev na časovno enoto.

Vadba z večjim številom žogic v parih

Par ima ob mizi posodo z žogicami. Po vsaki zgrešeni točki vzameta igralca iz posode novo žogico. Običajno ima eden od para v svoji bližini posodo, iz katere jemlje žogice. Takšen način je primeren za vse ravni znanja, vendar je treba paziti, da obremenitev ni prevelika, še posebej pri vajah za delo nog ali vajah za povečevanje moči udarca. Slednje naj ne bi trajale dlje kot 60 do 70 % časa običajnega izvajanja. Učitelj mora paziti tudi, da izbere za tako vadbo primerne vaje, to so lahko vaje za delo nog in vaje, pri katerih je treba »držati žogo v igri«. Začetniki in mlajši učenci imajo ob prvih poskusih s tovrstnim delom nekaj težav, ker po zgrešenem udarcu tečejo po žogico, med vadbo pa nekaj žogic pohodijo, vendar se zelo hitro privadijo. Vadeči imajo večinoma radi takšno obliko vadbe, ker jim ni treba vseskozi pobirati žogic. V mnogih namiznoteniških centrih oz. društvih v glavnem trenirajo na takšen način (Mikeln, 1994).

Interval za dva ali več igralcev

Učitelj, ki ima posodo z žogicami, stoji pri mreži ob strani mize, kjer vadita dva učenca. Ko slednja naredita napako, jima učitelj poda novo žogico. Učitelj pošlje žogico vedno na isto stran, običajno učencu, ki izvaja vajo. Tovrsten način je primeren tudi, kadar želi učitelj zaposliti na eni mizi več učencev:

- **Štirje vadeči na mizi:** Dva učenca izvajata vajo, dva pobirata žogice; učitelj lahko enemu učencu dodeli vlogo podajalca. Vsak učenec opravlja vajo določen čas, nato vloge zamenjajo.
- **Trije vadeči na mizi:** Eden izmed učencev opravlja vajo, drugi blokira udarce (»štopa«), tretji pobira žogice. Vsak učenec opravlja vajo določen čas, nato vloge zamenjajo.

Pri takšnem načinu vadbe je zelo pomembna določitev intervala. Običajno se dela v intervalih od 60 do 90 s, odmor je od 30 do 60 s. Delo se ponavlja toliko časa, dokler se srčni utrip med odmorom ne zniža pod vrednost 130 ud/min. Pri najboljših je to običajno po šestih do osmih ponovitvah pri 90 s obremenitve in 60 s odmora (Mikeln, 1994). Če učitelj želi uporabljati ta način, mora dobro poznati telesno pripravljenost vadečih in njihovo zdravstveno stanje.

Vadba z več žogicami (*multi-ball training*)

V svetu je znana pod imeni »many balls« oz. »multi-ball training« in je v tem članku poimenovana kot *vadba z več žogicami*. Izvaja se po principu intervalne metode, pri kateri učitelj uporablja posodo z žogicami za doseg različnih ciljev vadbe. Učitelj v vlogi podajalca pošilja zaporedno žogice z določeno

frekvenco, tempom in ritmom ter rotacijo (ali brez) na določeno mesto na učenčevo polovico mize v določenih intervalih obremenitve in odmora. Pri tem uporablja posebno tehniko podajanja žogic. Takšna vadba poskuša oponašati dejansko igro. Učitelj prevzame vlogo namiznoteniškega robota, vendar z realnejšo izvedbo, ki jo omogoča igra z loparjem. Z ustreznim podajanjem pa ponudi možnost učencu, da reagira na določeno igralno situacijo, kar z robotom ni mogoče. Racionalnost tovrstne vadbe izhaja iz dejstva, da lahko učitelj izbira enega ali več elementov v kombinaciji, po potrebi spremeni moč in/ali smer rotacije žogici in dolžino ter intenzivnost vadbe prilagodi vadečemu (Katsikadelis, 2020; Stencl, 1990). Vadba z več žogicami je učinkovita le, če izpolnjuje določene materialne in tehnične zahteve. Učitelj mora razpolagati s primernim številom žogic (od 50 do 200, glede na cilje vadbe) in imeti ustrezno opremo: posodo, stojalo za žogice ter lopar. Ob ustrezni opremini in izvedbi je ključnega pomena teoretično in praktično znanje učitelja na področju intervalne vadbe ter vadbe z več žogicami.

Pripomočki pri vadbi z več žogicami

Žogice: Uporablja se od 50 do 400 žogic, odvisno od ciljev vadbe, ritma in frekvence podajanja (Bolkovac, 2001). Po kakovosti zadostujejo že cenene žogice, ki so označene z eno zvezdico. Pri najmlajših učencih se priporoča uporabo žogic različnih barv in vzorcev, ker dodatno motivirajo in pritegnejo otroke.

Posoda in stojalo za žogice: Najpogosteje se uporablja plastična posoda srednje velikosti, ki lahko vsebuje do 100 žogic. Posoda, ki ne sme biti preveč globoka, leži na stojalu ob mizi, na kateri se odvija vadba (Bolkovac, 2001). Priporočljivo je gibljivo stojalo s kolesčki, malo nižje od igralne površine mize. Kolesčki dovoljujejo hitro in enostavno spremembo položaja posode, da lahko učitelj podaja žogice brez težave s katerega koli položaja ob mizi (Turina, 2002).

Miza: Običajno je postavljena blizu stene, na koncu dvorane. Taka postavitve omogoča uporabo manjšega števila pregrad, hkrati pa je število žogic, ki letijo zunaj arene, manjše in so zato manj moteče za ostale vadeče v dvorani (Bolkovac, 2001).

Lopar: Glede na cilj vadbe in na sposobnosti ter značilnosti igralca lahko učitelj uporablja več vrst loparjev z različnimi oblogami. Z ustreznim izborom loparja in obloge se izboljša kakovost podane žogice, hkrati pa se učinkoviteje izvaja vajo. Priporočljivo je tudi, da učitelj uporablja lopar, ki ima oblogo samo na eni strani, ker je takšen lopar lažji (Slika 1).

Dodatni pripomočki (niso nujni, vendar popestrijo vadbo): deformirane namiznoteniške žogice, papirnati listi A5 formata, obroči, razne škatlice (pri vadbi natančnosti), čepica s ščitom (pri vadbi top spina), merilci srčne frekvence, žogice različnih barv itd. (Turina, 2002).

Slika 1

Osnovni pripomočki pri vadbi z več žogicami (vir: osebni arhiv)



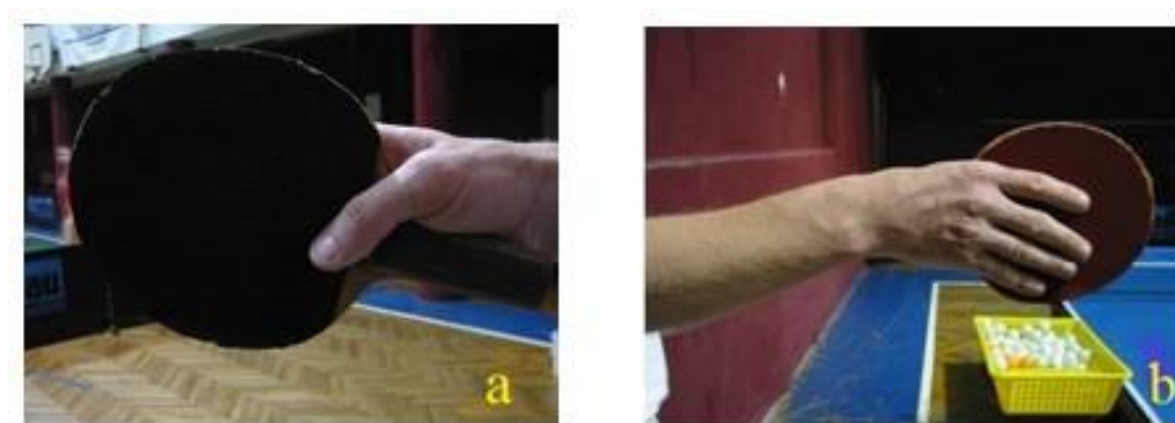
Tehnika izvajanja vadbe z več žogicami

Drža loparja

Drža loparja je lahko poljubna. Učitelj se običajno odloči za prijem, ki mu omogoča čim bolj natančno in učinkovito podajo. Lopar lahko drži na igralni način, torej uporablja klasično (*shakehand*) držo, ki je značilna za Evropejce, ali peresno (*penholder*) držo, ki jo uporabljajo predvsem azijski igralci (Kondrič, 2002). Med obema različicama izberemo tisti prijem, ki je značilen za našo igro. Poznamo tudi držo loparja, ki je specifična za vadbo z več žogicami. Učitelj prime pri tej drži lopar za glavo tako, kot bi se z nekom rokoval (Slika 2a). Prsti na *bekhend* (BK) strani loparja so iztegnjeni in rahlo razmaknjeni (Slika 2b). Taka drža je značilna za začetne udarce, pri katerih je izmet žogice visok. Učitelj drži lopar v roki bolj ohlapno v primerjavi s klasično držo. Čeprav je na prvi pogled neobičajna, je taka drža loparja zelo učinkovita, ker omogoča veliko gibljivost zapestja. Rotacije se enostavneje spreminjajo z zapestjem, kar je prednost v primerjavi s klasično držo. Specifična drža se uporablja takrat, kadar učitelj podaja žogice s strani mize. Kadar se pomakne za osnovno linijo, uporablja klasično držo.

Slika 2

a) Specifična drža loparja s forhend (FH) strani in b) z bekhend (BK) strani (vir: osebni arhiv)



Položaj podajalca

Podajalec stoji na levi strani mize, bližje mrežici. S tega položaja lahko podaja žogice na katero koli mesto na igralčevi polovici mize in z različnimi rotacijami. Pri osnovni drži so stopala razmaknjena do širine ramen, masa telesa pa je enakomerno razporejena na obeh nogah. Podajalčev zgornji del telesa in noge so vzporedni s stransko linijo mize. Z zgornjim delom je rahlo nagnjen naprej, vendar mora pri tem paziti, da ohranja raven hrbet. Pri tovrstnem načinu podajanja morajo nositi vso težo noge, kar je še toliko bolj pomembno pri dlje trajajoči vadbi. Če je podajalec visoke rasti, se mora še izdatneje znižati v kolenih, da ne usloči hrbta (Bolkovac, 2001).

Položaj posode

Posoda stoji ob učitelju na njegovi levi strani. Ob taki postavitvi posode lahko učitelj zajame žogice brez težav z levo roko, poleg tega mu je omogočeno podajanje žogic z vseh pozicij: bližje ali dlje od mize, iz BK, sredine in forhenda (FH). Za levičarje velja ravno obratno (Bolkovac, 2001). Posoda se lahko postavi bližje ali dlje od mize, kar je odvisno od ritma in frekvenca podaje, od hitrosti leta žogice, predvsem pa od udarca, s katerim podajalec izvaja podajo. Podajalec mora paziti, da ni preblizu mrežice. Krivulja leta žogice mora ostati enaka kot pri pravi igri. Pri podajanju žogic s top spinom ali pri podaji visokih žogic (»balonov«) učitelj zavzame položaj za osnovno linijo mize. Posodo v tem položaju postavi levo pred sabo. Posoda naj ne bi nikoli ležala na mizi, ker igralcu tako omejuje polje zadevanja.

Tehnika podajanja žogice

Pogoj za uspešno vadbo je kakovostno podana žogica. Učitelj postane dober podajalec le z vadbo. Njegovi gibi morajo biti avtomatizirani, da se lahko osredotoči le na igro vadečega. Med vadbo podajalec ne razmišlja o tehniki podajanja ali o svojih gibih, temveč ustvarja igralne situacije, na katere se vadeči odziva, hkrati pa ga usmerja in popravlja (Bolkovac, 2001).

Faze podaje

Učitelj najprej vzame iz posode žogico, ki jo želi podati, nato žogico usmeri proti svojemu loparju ter s pravilnim in usklajenim delom roke in telesa poda žogico učencu na drugo stran mize. V ta namen lahko uporablja indirektno ali direktno podajanje. Pri indirektnem načinu si učitelj vrže žogico na lopar tako, da se ta najprej odbije na njegovo polovico mize, takoj po odskoku pa jo udari čez mrežico. Pri tem je pomembno, da žogica odskoči proti loparju in ne navpično. Pri direktnem načinu udari učitelj žogico, ne da bi se prej odbila od mize (Bolkovac, 2001).

Gibanje rok

Pri jemanju žogice iz posode mora biti gib roke čim bolj racionalen, hiter in izurjen. Dodatni oziroma nepotrebni gibi onemogočajo doseganje večje frekvence gibanja (Mikeln, 1994). Z enim gibom se zajame največ dve do tri žogice. Večje število negativno vpliva na rotacijo podanih žogic, ker se roka med držanjem spoti in se zato žogice navlažijo. Zmanjša se tudi natančnost podajanja. Poleg tega je zelo težko iz polne roke optimalno izpustiti vsako žogico (Turina, 2002). Zajemanje žogic iz posode in njeno usmerjanje na lopar izvede učitelj brez spremljanja akcije s pogledom.

Ritem podajanja

Odvisen je od vrste udarca, s katerim učitelj izvaja podajanje. Če učitelj odigra top spin udarec, mora igralec dobiti žogico prej, kot če bi odigral rezani udarec. Pri vadbi, ki vsebuje eno vrsto udarca, mora učitelj podajati žogice cel interval enakomerno, brez odmorov in napak. To ni enostavno, saj mora

izvesti več nalog naenkrat: zajeti žogico, jo podati na določeno mesto, ob tem pa še opazovati igralca in ga popravljati. Ob vsem omenjenem se lahko le še bolj poudari izurjenost podajalca (Bolkovac, 2001).

Besedna komunikacija podajalca

Učitelj med vadbo z več žogicami deli besedne napotke. Pri tem mora biti jednat, glasen in jasen. Učencu mora ponuditi povratno informacijo o pravilnosti njegove izvedbe in ga opozoriti na napake. Delovati mora pozitivno ter mora znati pohvaliti in kritizirati učenca z namenom učinkovite motivacije. Vendar mora učitelj med tovrstno komunikacijo paziti, da ne daje preveč informacij naenkrat. Pri učenju in odpravljanju napak opozarja le na eno ali dve pomanjkljivosti naenkrat, da učenca ne zmede.

Načini izvajanja vadbe z več žogicami

Zaporedno podajanje žogic

Učitelj poda novo žogico po vsakem izvedenem udarcu (najpogostejši način). Primer: učitelj podaja izmenično žogice brez rotacije učencu na FH in sredino mize (1 : 1), učenec odgovarja s FH top spinom po diagonali (Slika 3a).

Podajalec v vlogi soigralca oz. »sparing partnerja«

Učitelj poda žogico učencu, ta izvede udarec, nato učitelj odgovori na učenčev udarec. Lahko odigrata eno ali več izmenjav. Vaje, ki jih izvajamo na takšen način, so lahko sheme ali naključne. Primer: učitelj poda kratko rezano žogico učencu na BK, učenec odigra BK rezani udarec učitelju v lopar, učitelj odgovori učencu z dolgim rezanim udarcem na FH, učenec odigra FH top spin po diagonali (Slika 3b).

Kombinacija obeh načinov

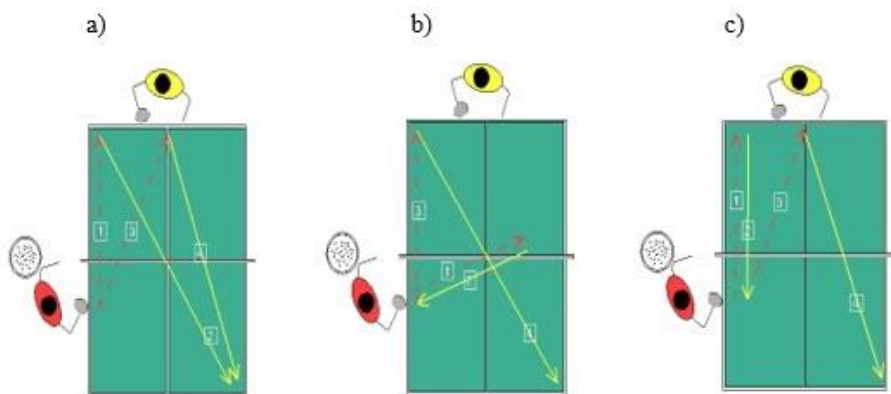
Učitelj poda žogico učencu, odigrata eno ali več izmenjav, nato, odvisno od vsebine vaje, poda še eno ali več žogic zaporedoma, po shemi ali naključno. Uporablja se večinoma proti koncu vaje, kadar želimo, predvsem z zaključnimi udarci, dodatno motivirati vadečega (Turina, 2002). Primer: učitelj pošlje igralcu dolgo rezano žogico v FH, učenec povleče top spin učitelju v lopar, učitelj izvede blok

(»štop«) udarec na FH, učenec odigra FH zaključni udarec, nato učitelj zaporedno poda še dve do tri visoke žogice poljubno po mizi, ki jih učenec zaključuje s FH zaključnim udarcem (Slika 3c).

V vadbenem procesu priporočamo koriščenje vseh treh načinov podajanja, ki so v principu različni, vendar imajo enake cilje in učinke (Slika 3).

Slika 3

a) Zaporedno podajanje žogic. b) Podajalec je v vlogi soigralca. c) Kombinacija obeh načinov



Prednosti vadbe z več žogicami pred ostalimi oblikami vadbe:

- **Omogoča večjo intenzivnost:** Delo se ne prekine za pobiranje zgrešene žogice, zato se intenzivnost obdrži dejansko toliko časa, kolikor je določena z obremenitvijo v intervalu.
- **Omogoča analitični pristop vadbe:** Razčlenitev na posamezne dele olajša obvladovanje celotne tehnike in omogoča lažje odpravljanje napak v strukturi učenčevega gibanja.
- **Omogoča individualizacijo vadbe:** Učitelj lahko določi trajanje in intenzivnost vadbe tako, da ju prilagodi trenutnim sposobnostim učenca in težavnosti vaje, kar je še posebej pomembno pri začetnikih. Vadba se lahko prilagodi tudi igralnemu slogu učenca.
- **Pri vadbi tehnike se lahko uporablja kot sredstvo specifične kondicijske priprave:** Nekateri vrhunski igralci zmorejo izvesti intervalno vadbo za razvoj specialne vzdržljivosti 12 minut, to pa so res skrajni primeri. Izkušeni igralci izvajajo izredno dolg interval bolj zaradi tega, da bi zdržali dlje časa veliko intenzivnost, ne pa zaradi vadbe tehnike. Običajno se tovrstna vadba izvaja do tri minute.
- **Učinkovito motivacijsko sredstvo:** Združi koristno z zabavnim, ker učenci večinoma zelo radi delajo na tak način. Nase prevzamejo vso odgovornost, kar jih zelo motivira.
- **Organizacijske prednosti:** Kadar je na vadbi prisotno večje število vadečih, kot je razpoložljivih miz, lahko učitelj na takšen način zaposli dva, tri ali več učencev na eni mizi. Lahko pa učenci, ki obvladajo specifično tehniko podaje vadbe z več žogicami, izvedejo tovrstno vadbo samostojno.

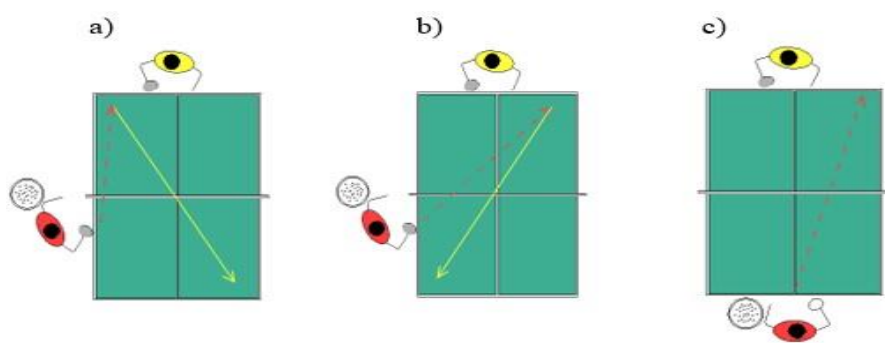
Slabosti vadbe z več žogicami:

- **Slabši nadzor nad ostalimi vadečimi:** Učitelj med izvedbo tovrstne vadbe nima možnosti istočasno popravljati izvedbo ostalih učencev in jih ne more nadzorovati (to se nanaša na disciplino), kar je zlasti težava pri mlajših učencih.
- **Zahteva dodatno opremo:** Potrebujemo večje število žogic (od 50 do 200 ali več), nekaj jih učenci med vadbo pohodijo. Vse to predstavlja dodaten strošek za šolo, vendar vsestranski pozitivni učinki take vadbe dokazujejo, da je varčevanje v tej smeri nekoristno.

Glede na cilje, ki jih učitelj želi doseči v vadbenem procesu, se vadba z več žogicami lahko uporablja za: učenje in izpopolnjevanje tehnike udarcev, odpravljanje napak v tehniki, urjenje zanesljivosti udarca, konceptijsko-taktično treniranje, razvijanje kondicijskih sposobnosti, ki so pomembne za kakovostni razvoj namiznoteniškega igralca (specifična hitrost, vzdržljivost), razvijanje gibalnih sposobnosti (koordinacija, natančnost), doseganje raznovrstnosti vadbe, pri tekmovalcih tudi doseganje športne forme in psihološke priprave, za testiranje stanja oziroma pripravljenosti igralca, izboljšanje hitrosti gibanja oziroma izvajanja »globokih« žog ter razbijanje monotonije vadbe. V nadaljevanju bodo prikazani nekateri primeri vadbe z več žogicami za doseg različnih ciljev vadbe.

Slika 4

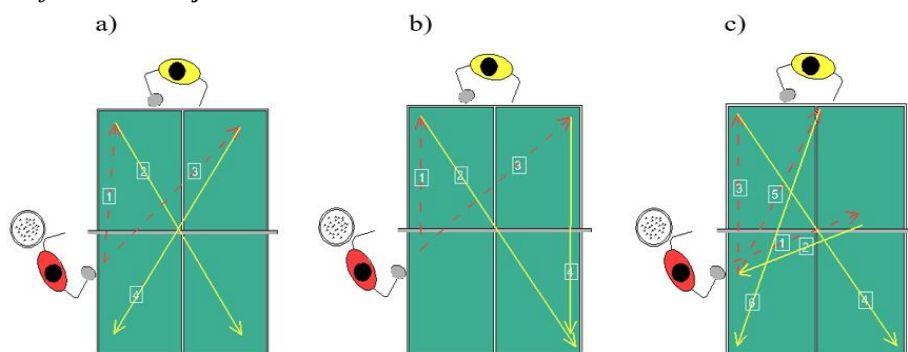
Učenje in izpopolnjevanje tehnično-taktičnih elementov



Učenje FH kontra udarca (Slika 4a): Učitelj podaja žogice brez rotacije na FH, učenec odgovarja s FH kontra udarcem diagonalno. **Učenje BK rezanega udarca** (Slika 4b): Učitelj podaja rahlo rezane žogice igralcu na BK, učenec izvaja BK rezani udarec diagonalno. **Učenje sprejema začetnega udarca** (Slika 4c): Učitelj izvede BK začetni udarec s stransko rotacijo na BK, učenec odgovori z BK kontra udarcem.

Slika 5

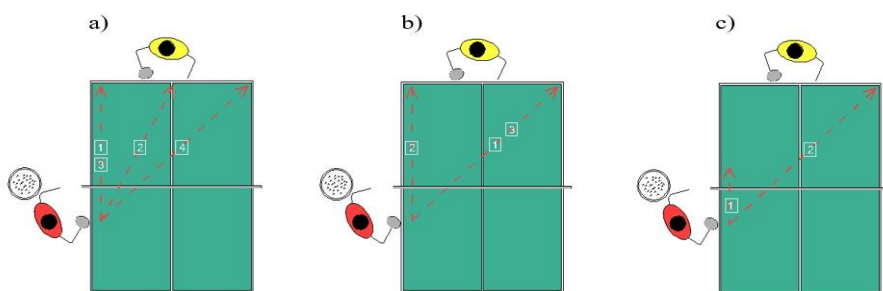
Učenje kombinacij udarcev



Učenje kombinacije FH in BK kontra udarca (Slika 5a): Učitelj izmenično podaja žogice brez rotacije na FH in BK (1 : 1), učenec odgovarja s FH in BK kontra udarcem diagonalno. **Učenje kombinacije FH top spina in BK kontra udarca** (Slika 5b): Učitelj izmenično podaja žogice brez rotacije na FH in BK (1 : 1), učenec odgovarja s FH top spinom diagonalno in z BK kontra udarcem paralelno. **Učenje in izpopolnjevanje kombinacije rezanega udarca, top spina in zaključnega udarca** (Slika 5c): Učitelj poda kratko rezano žogico na učenčev BK, učenec odigra BK rezani udarec v lopar učitelju, učitelj odgovori z dolgim rezanim udarcem v FH, učenec odigra FH top spin po diagonali, nato učitelj poda še žogico brez rotacije na sredino mize, na katero učenec odgovori s FH zaključnim udarcem.

Slika 6

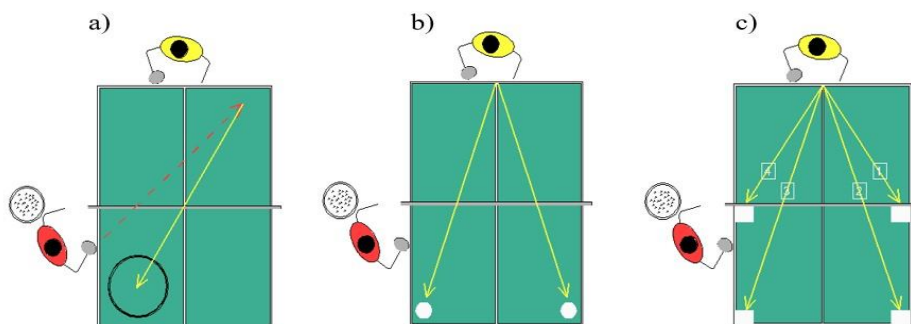
Vadba dela nog



Delo nog levo – desno (Slika 6a): Učitelj podaja učencu žogice brez rotacije po zaporedju: FH, sredina, FH, BK. Učenec odgovarja na prve tri podaje s FH kontra udarcem, na četrto pa z BK kontra udarcem. **Učenje izskoka** (Slika 6b): Učitelj podaja žogice brez rotacije po zaporedju: dve v BK, eno v FH (2 : 1). Učenec na prvo žogico odgovori z BK kontra udarcem, na drugo izskoči in odigra FH top spin udarec ter na tretjo ponovno odigra FH top spin udarec. **Delo nog naprej – nazaj** (Slika 6c): Učitelj podaja izmenično kratke rezane žogice na FH in dolge žogice brez rotacije na BK (1 : 1). Učenec odgovori na kratko žogico s FH rezanim udarcem, na dolgo pa z BK kontra udarcem.

Slika 7

Vadba natančnosti



Vadba natančnosti izvedbe BK udarca (Slika 7a): Učitelj postavi manjši obroč na BK svoje polovice. Učenec poskuša zadeti notranjost obroča z BK kontra udarcem. **Vadba natančnosti FH top spina** (Slika 7b): Učitelj postavi čepice s ščitom na robove FH in BK strani svoje polovice. Učenec poskuša zadeti čepice s FH top spinom. **Vadba natančnosti BK rezanega udarca** (Slika 7c): Učitelj nastavi štiri liste A5 formata na štiri točke svoje polovice mize. Učenec mora s servisom zadeti po vrsti vse štiri liste.

Vadbo natančnosti lahko organiziramo tudi v obliki tekmovanja. Na primer:

- Koliko zadetkov lahko dosežeš, če imaš na razpolago šestdeset žogic?
- Koliko zadetkov lahko dosežeš, če imaš na razpolago dve minuti časa? (Bolkovac, 2001)

Odpravljanje napak

Primer 1: Učenec ima zelo dolg zamah pri BK kontra udarcu: Učitelj ga poskuša skrajšati tako, da poveča frekvenco podaj, zato mora učenec skrajšati zamah, če želi priti pravočasno za žogico.

Primer 2: Učenec pri BK rezanem udarcu premalo dela s podlahtnico (gib iz ramena): Učitelj podaja malo višje žogice, ki zahtevajo od učenca izrazitejši gib podlahtnice naprej.

Primer 3: Učenec se pri FH zaključnem udarcu ne nasloni dovolj na sprednjo nogo: Učitelj postavi učenca s strani mize, bližje mrežici. S tega položaja mu podaja visoke žogice, učenec izvaja vajo tako, da se ob udarcu s prosto roko nasloni na mizo.

Razvoj kondicijskih sposobnosti

Vaje za razvoj največje hitrosti in hitrostne vzdržljivosti vsebujejo samo en igralni element, poudarjena je pravilna izvedba. Izvajamo jih na začetku glavnega dela vadbe, ko je živčni sistem spočit. Učitelj določi intenzivnost in trajanje vadbe glede na vsebino vaje in sposobnosti vadečega. Zelo primerna je intenzivna intervalna metoda.

Primer 1: vadba hitrosti odziva: Učitelj podaja žogice brez vzorca učencu na drugi strani mize, učenec lovi žogice z igralno roko.

Primer 2: vadba hitrosti odziva: Učitelj ima v posodi bele in oranžne žogice in jih naključno podaja učencu na njegovo FH polovico mize. Na belo žogico mora odigrati FH kontra udarec, na oranžno pa FH top spin.

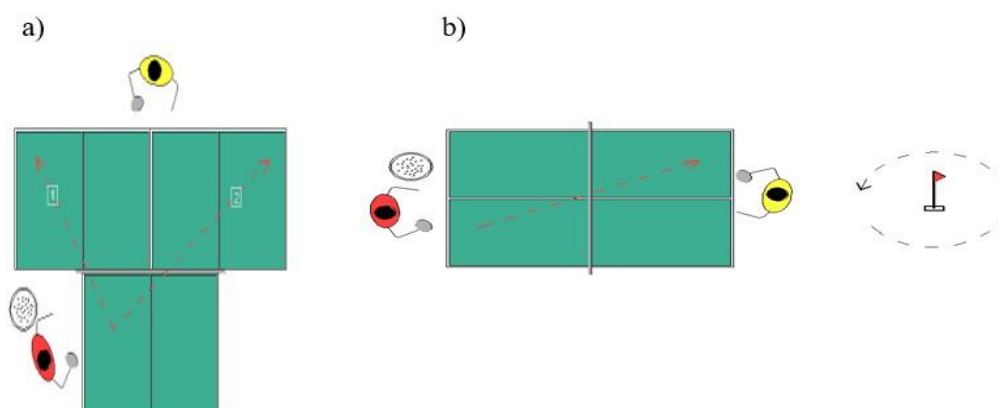
Primer 3: vadba ciklične hitrosti: Učitelj podaja izmenično žogice brez rotacije na FH in na sredino. Učenec odgovarja z močnimi FH top spin udarci po diagonali.

Primer 4: vadba ciklične hitrosti: Učitelj podaja žogice brez rotacije in brez sheme. Učenec odgovarja s FH ali BK kontra udarcem.

Vadba za razvoj specifične aerobne vzdržljivosti se izvaja na koncu vadbe. Optimalni srčni utrip med vadbo je okoli 150 ud/min. Vaje vsebujejo enostavne kombinacije. Zelo primerna je ekstenzivna intervalna metoda (Slika 8).

Slika 8

Razvoj specifične aerobne vzdržljivosti



Vadba za razvoj specifične aerobne vzdržljivosti (Slika 8a): Učitelj podaja žogice brez rotacije izmenično na FH in BK, učenec odgovarja s FH in BK top spinom. **Vadba za razvoj specifične aerobne vzdržljivosti** (Slika 8b): Učitelj podaja žogice brez rotacije na FH, učenec odigra FH kontra udarec in steče okrog zastavice.

SKLEP

Učenje osnov namiznega tenisa je bolj kakovostno, če v vadbeni proces vključujemo različne oblike in metode vadbe. Uporaba večjega števila žogic, tako pri vadbi začetnikov kot tudi izkušenih igralcev, se v praksi pogosto uporablja, saj omogoča večjo intenzivnost vadbe in je odlično sredstvo za učenje osnov

in izpopolnjevanje tehnike ter taktike. Uporaba večjega števila žogic v vadbenem procesu namiznega tenisa je zelo priporočljiva, ker:

- omogoča doseganje različnih ciljev na vseh ravneh namiznoteniške vadbe;
- združi koristno z zabavnim (je zelo priljubljena oblika vadbe med učenci);
- intenzivnost dela je večja kot pri klasičnem načinu vadbe, ker učenci ne izgubljajo časa za pobiranje zgrešene žogice;
- učitelj lažje in hitreje nauči učenca pravilne tehnike udarcev in njihove kombinacije, saj začetniki, ki še niso zmožni odigrati med sabo več izmenjav znotraj ene točke, na takšen način dobijo mnogo več kakovostnih podaj;
- ne zahteva dragih pripomočkov in omogoča podajanje žogic, ki se bolj približujejo stvarni igri v primerjavi z namiznoteniškim robotom;
- z malo vadbe lahko vsak učitelj in tudi učenec postaneta dobra podajalca;
- omogoča individualizacijo za posameznika znotraj skupine, ki se nanaša na raven znanja in sposobnosti učenca;
- omogoča analitični pristop v primerih, ko gre za popravljanje bistvenih napak tako pri učenju kot izpopolnjevanju zahtevnejših udarcev;
- rešuje določene organizacijske probleme, ker lahko učitelj zaposli več učencev na eni mizi;
- omogoča pripravo igralca na tekmovanje, saj lahko simulira situacije, ki se dogajajo med tekmo, le da je med vadbo izločen tekmovalni stres (kar je za igralca psihična razbremenitev).

Pomembno je, da se učenci pred tovrstno obliko dela primerno ogrejejo. Učitelj mora predhodno obrazložiti učencu cilje in namen vaje, da se lahko ta psihično pripravi, koncentrira in motivira. Učitelj predlaga igralcu, da si pred začetkom dela v glavi nekajkrat ponovi gibalni vzorec. Ideomotorično učenje pozitivno vpliva na učenje in avtomatizacijo gibov (Turina, 2002). V prispevku je podanih le nekaj možnih primerov vaj, ki se lahko uporabljajo pri vadbi. Njihov izbor je prepuščen učiteljevi domišljiji.

Učitelji na šoli imamo različne pogoje za vadbo, ki jih poskušamo izkoristiti na najboljši možni način. Poznavanje zakonitosti določene oblike vadbe je ključno za uspešno poučevanje in posredovanje znanja. Poleg tega lahko učitelji z idejami in predlogi za nabavo pripomočkov ter urejanjem vadbenih prostorov prispevamo k bolj kakovostnemu delu pri pouku športa oz. športne vzgoje ter interesnih dejavnosti na šoli. Vadba z večjim številom žogic nudi veliko prednosti na vseh ravneh vadbenega procesa namiznega tenisa. Menim, da bi vsebina članka utegnila biti zanimiva za vse športne pedagoge, ki si želijo dodatnega znanja neposredno iz prakse. Ker je namizni tenis med učenci zelo priljubljen, velja uporabiti vse v prispevku opisane možnosti.

LITERATURA

- Bolkovac, E. (2001). »Many balls« kao metoda rada u trenažnom procesu stolnog tenisa. [Diplomski rad]. Univerza v Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Katsikadelis, M., Djokić, Z., Malagoli Lanzoni, I. in Straub, G.(2020). Multiball trianing: A review. V Kondrič, Paár in Kamijima (ur.). *Proceedings book of the 16th ITTF sports science congress 2019* (str. 186–190).
https://www.researchgate.net/profile/FernandoFlorendo/publication/349961722_2020_Proceedings_Book/links/60c7056aa6fdcc2e61405a31/2020-Proceedings-Book.pdf
- Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Mikeln, J. (1994). Trening z veliko žogami-many balls trening. *Bela žogica, 1*, 17–21.
- Stencl, M. (ur.). (1990). *Izbor stolnoteniskih vježb*. Stolnoteniski Savez Hrvatske.
- Turina, B. (2002). *Some advice concerning Multiball training*. Tibhar.
- Willmore, J. H. in Costill, D. L. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics.

Avtorica: dr. Romina Umer

Kontakt avtorice: romina.umer@guest.arnes.si

IZVEDBA ORIENTACIJE V ŠOLI S POMOČJO INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE

Brane Vodopivec

Osnovna šola Pod goro, Slovenske Konjice

POVZETEK

Orientacija je sposobnost, ki jo v šoli urimo pri različnih predmetih in na različne načine. Pri športu lahko s pomočjo dejavnosti, ki razvijajo orientacijo, realiziramo tudi nekatere druge cilje. Orientacijske igre oziroma orientacijske poti so med učenci priljubljene, to pa lahko izkoristimo in jih uporabimo pri manj priljubljenih vsebinah. Z možnostjo uporabe telefonov ali tablic pri pouku dodatno vzbudimo zanimanje pri učencih višjih razredov, kar učitelju predstavlja dodatno orodje, s katerim še bolj motivira učence za delo.

Actionbound je aplikacija, ki omogoča izpeljavo orientacijskih poti na enostaven način, upošteva vse zgoraj naštetе koristi in prinaša še nekaj razbremenitev učitelja. V prispevku sta predstavljeni aplikacija in izvedba orientacijske poti z njeno pomočjo. Pri taki izvedbi sicer lahko naletimo na drobne pasti, ki pa se jim je s spretnim načrtovanjem mogoče izogniti. Pester nabor nalog naredi vsebino zanimivo za učence, uporaba aplikacije pa učitelju prihrani kar nekaj dela in časa pri preverjanju rezultatov, predvsem pa pri kasnejših ponovitvah iste orientacijske poti.

Ključne besede: osnovna šola, orientacija, orientacijske igre, izbirni predmet, informacijsko-komunikacijska tehnologija, Actionbound

UVOD

Živimo v času, ko so otroci obkroženi z elektronskimi napravami. Te jim kradejo minute oziroma ure za različne dejavnosti, ki bi jih v prostem času lahko izvajali zunaj. Pomanjkanje gibanja pri otrocih je razlog, da njihove gibalne sposobnosti niso na želeni ravni. Ure športa v šoli, ki so marsikateremu učencu edina primerna telesna obremenitev čez dan, niso dovolj za zdrav razvoj. Med najpomembnejšimi dejavniki zadostne obremenitve otrok so vsebine, s katerimi razvijamo vzdržljivost. Vzdržljivost je

funkcionalna sposobnost, ki za ohranjanje oziroma razvoj terja gibanje, ob pomanjkanju tega pa njena raven hitro upade. Učenci so manj motivirani za daljše aerobne dejavnosti, zato so takšne dejavnosti manj priljubljene (Kavussanu idr., 1996).

Pri pouku športa, izbirnih predmetih, športnih dneh in tudi v šolah v naravi poskušamo marsikaj, da bi vsebine popestrili, jih približali otrokom in v njih vzbudili zanimanje. Zanimanje pri učencih poveča zavzetost pri delu, kar vodi v večji in hitrejši napredek pri razvoju posamezne sposobnosti ali usvajanju gibalnih veščin. Veliko različnih pristopov k vadbi se je v preteklosti pokazalo za učinkovite, sam pa ocenjujem, da so med najučinkovitejšimi vsebinami pri razvoju vzdržljivosti orientacijske igre. Skoraj vsi učenci se pri različnih oblikah orientacijskih iger trudijo bolj kot običajno, sicer priznavajo, da jih utrudijo in da so naporne, vseeno pa si želijo orientacijo ponoviti.

Različne orientacijske igre izvajamo z učenci različnih starosti. Kaže se, da je orientacija priljubljena pri vseh, so pa vseeno opazne razlike glede na starost. Pri osmošolcih in devetošolcih je kljub priljubljenosti vidna nekoliko manjša motivacija. Z vključitvijo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) v samo izvedbo orientacije se spremeni tudi to.

Aplikacija Actionbound omogoča zelo enostavno pripravo orientacijske poti, učencem pa s pomočjo telefona ali tablice omogoča njeno izvedbo. Učenci so pri tem zelo zavzeti in tekmovalni. Aplikacija prinaša še številne druge prednosti. S spretnim načrtovanjem je za izvedbo dovolj en sam učitelj, saj lahko na dokaj zanesljiv način izvedemo kontrole oziroma kontrolne točke. Tudi rezultati, ko gre za tekmovalno obliko orientacijskih iger, so zbrani na enem mestu in so skoraj avtomatično ovrednoteni. Običajno isto orientacijsko pot ponavljamo tudi z naslednjimi generacijami. Včasih se kakšna podrobnost ob poti spremeni, opis poti pa je zato treba spremeniti. Aplikacija omogoča zelo enostavne popravke.

KAJ JE ORIENTACIJA

Orientacija je sposobnost ugotavljanja svojega položaja glede na določene točke (Definicija orientacije, 2024). To sposobnost so ljudje razvili že v davni zgodovini, saj je v preteklosti bila to nujna veščina za preživetje. V kasnejšem obdobju je postala pomembna vojaška veščina, še kasneje pa raziskovalna, avanturistična in tudi športna (Kristan, 1994).

Tudi načini orientiranja so se skozi leta močno spremenili. Najprej so si ljudje pomagali z naravnimi znamenji (visoke gore, reke, drevesa, sonce, zvezde ...), z razvojem različnih pripomočkov (kompasi, zemljevidi) pa jim je bilo orientiranje olajšano (Kristan, 1994). Dandanes ima marsikatera elektronska

naprava že vgrajeno navigacijo, kar pomeni, da se z njihovo pomočjo skoraj povsod lažje znajdemo. Žal pa to ne pomeni, da so boljše tudi naše sposobnosti orientiranja.

Zanašanje na elektronske naprave vedno ni dobro, zato je pomembno, da že od otroštva razvijamo tudi sposobnost orientiranja. Veliko različnih orientacijskih izzivov lahko otroci rešujejo že v krogu družine, vsekakor pa je pomembno, da se načrtno z njimi srečajo med šolanjem. Različni šolski predmeti obravnavajo orientacijo, nekaj časa pa ji je namenjenega tudi pri pouku športa.

ORIENTACIJA PRI ŠPORTNIH VSEBINAH

Orientiranje v naravi lahko razdelimo na tri dele. Prvi del so orientacijske igre, ki so najbolj enostavna in pogosta oblika v šoli. Orientacijske igre so tudi priprava na drugi del, to je ne tekmovalno orientiranje v naravi, ki se lahko izvaja s pomočjo kompasa ali pa s pomočjo kompasa, topografske karte in nekaterih naravnih znakov. Tretji del je nadgradnja in je tekmovalnega značaja, to je športno orientiranje (Kristan, 1994).

Poznamo več orientacijskih iger, ki so zelo uporabne v šoli. Pri orientaciji po označeni poti je pot na nek način označena (listi, oznake, markacije), učenci sledijo oznakam od starta do cilja, med potjo pa iščejo kontrolne točke z nalogami. Pri orientaciji po opisani poti so navodila za pot napisana, učenci po navodilih prehodijo pot od starta do cilja, vmes pa na kontrolnih točkah rešujejo naloge. Skrita pisma so zanimiva igra, kjer učenci po napisanih navodilih hodijo od pisma do pisma in rešujejo naloge. Za dokončanje poti morajo najti vsa pisma, saj ta skrivajo navodila za nadaljevanje. Lov na lisice je še ena zanimiva igra, kjer učenci po označenih poteh iščejo lisice (kontrolne točke). Po vsaki najdeni lisici se vrnejo na izhodišče in začnejo z iskanjem naslednje (Kristan, 1994).

Pri urah športa, na športnih dnevih in pri izbirnih predmetih so najbolj uporabne ravno orientacijske igre. Sam največ uporabljam orientacijo po opisani poti, po pogostosti ji sledijo skrita pisma, občasno izvajamo tudi lov na lisice, vendar je pot opisana in ne označena. Skozi leta sem spoznal, na kaj vse je treba biti pozoren pri načrtovanju poti, na kakšen način napisati navodila, kakšne naloge so najbolj primerne za učence in kako najbolje izvesti samo orientacijo.

UPORABA APLIKACIJE NA TELEFONU ALI TABLICI PRI NAČRTOVANJU IN IZVEDBI ORIENTACIJE

O uporabi IKT v šolah obstajajo različna mnenja. Sam se strinjam, da je uporaba smiselna, če se z njeno uporabo dosega boljše rezultate (Rebernak, 2008). Zagotovo pa ob premišljeni in načrtovani uporabi

prinaša tudi številne druge prednosti. Aplikacija Actionbound na telefonu ali tablici je lahko v veliko pomoč pri izvedbi orientacije.

Aplikacijo mi je v obdobju epidemije in omejevanja gibanja predstavil sodelavec in takoj se mi je zdela uporabna. Dokaj hitro sem se spoznal z njeno uporabo in začel z načrtovanjem enostavnih opisov poti, ki so prerasli v orientacijske igre. Za devetošolce sem pri izbirnem predmetu šport za sprostitev pripravil enourno orientacijo, nato še drugo, obe pa sem izpopolnil do te mere, da eno uporabljam tudi za ocenjevanje. Ker so rezultati skoraj v celoti obdelani in zbrani na enem mestu, je vrednotenje hitrejše in enostavnejše.

NAČRTOVANJE ORIENTACIJE

Dobro načrtovanje je najpomembnejši del pri pripravi in izvedbi orientacije, še posebej to velja za orientacijo, izvedeno s pomočjo aplikacije. Najprej je treba določiti pot, po kateri bo orientacija potekala. Pomembno pri tem je, da učenci pot poznajo in da ni nevarnosti na poti, saj jo prehodijo sami brez vmesne kontrole. S tem bistveno zmanjšamo tveganje za kakšen neljubi dogodek. Pomembna je tudi dolžina poti. Ker sam izvajam orientacijo pri izbirnem predmetu, ki je na urniku praviloma zadnjo uro, pot najboljši opravijo v eni šolski uri, za počasnejše pa si lahko privoščimo daljšo izvedbo. Namensko moja trasa vodi po gozdnih poteh, ki vključujejo tudi stopnice in strm vzpon, da bi preprečil morebitno izvedbo s kolesom ali motorjem. Pot gre namreč mimo domov naših učencev in bi lahko koga zamikala tudi pomoč.

Sami moramo prehoditi zamišljeno pot, da preverimo dolžino in primernost poti, hkrati pa si ogledamo, kam bi bilo najbolje postaviti kontrolne točke in kaj ob poti bi lahko uporabili za vmesne naloge. Kontrolne točke enakomerno razdelimo po progi, poskrbeti pa moramo, da so tudi na vseh skrajnih točkah poti. Hkrati načrtujemo tudi različne naloge, ki bodo razporejene ob celotni poti, ne samo na kontrolnih točkah. S tem zagotovimo, da bodo učenci na poti skoncentrirani, da bodo natančno sledili navodilom in da bodo na ta način sami dovolj pogosto kontrolirali, če so na pravi poti. Naloge naj bodo različne: nekatere naj bodo povezane s športom, nekatere z drugimi šolskimi predmeti, druge pa naj služijo zgolj sledenju poti.

Zadnja faza priprave je opis poti z vmesnimi nalogami in kontrolnimi točkami. To namesto na papir napišemo v aplikaciji Actionbound. Navodila so podobna, kot bi bila na listu, razlika je mogoče le v tem, da zaslon ne omogoča pogleda na celotna navodila naenkrat, ampak jih berejo po delih. To je včasih tudi dobro, ko učencem ne želimo razkriti celotne poti že na začetku.

Pred izvedbo orientacijo poskusno izvedemo učitelji športa, vsak s svojim telefonom. Po opravljeni poti analiziramo pot, navodila, naloge in kontrolne točke. Običajno je treba opraviti še kakšno manjšo spremembo in orientacija je pripravljena za izvedbo.

PREDSTAVITEV APLIKACIJE

Za pripravo orientacijske poti se je treba v aplikaciji registrirati. V zasebne namene je možna uporaba brezplačnega računa, za šolske in druge organizirane izobraževalne namene pa je aplikacija plačljiva. Za uporabnike pripravljenih poti pa je uporaba brezplačna.

Najprej je treba poimenovati orientacijsko pot. Nato določimo, ali je pot namenjena posameznikom ali skupinam in ali se bo izvajala v celoti ali po delih, pri čemer je mogoče izbirati vrstni red posameznih delov.

Slika 1

Prikaz določanja parametrov orientacijske poti v uporabniškem računu Actionbound (Priprava poti, <https://en.actionbound.com>, 2024)

Create new Bound
Specify the basic characteristics of your bound. You can make changes later

Title

URL

Play mode

Sequence of stages

Singleplayer Bound Multiplayer Bound Fixed Selectable

Create Bound Cancel

Z določitvijo začetnih parametrov naša orientacijska pot dobi svojo spletno stran, na kateri lahko pot urejamo. Urejamo lahko določene nastavitve poti in pregledamo rezultate. Pri opisu poti imamo različne možnosti. V posamezno okno, ki se bo pojavilo na zaslonu med izvedbo, lahko:

- pišemo navodila,
- postavimo vprašanje oziroma izdelamo kviz,

- postavimo izziv oziroma misijo,
- določimo točko na poti, ki jo morajo učenci najti.

Pri pisanju navodil nismo omejeni, je pa priporočljivo, da so navodila kratka in jasna. Lahko dodamo fotografijo, ki služi učencem kot pomoč. Če je navodil več, je smiselno, da jih razdelimo na več delov, ki se bodo prikazovali zaporedno.

Slika 2

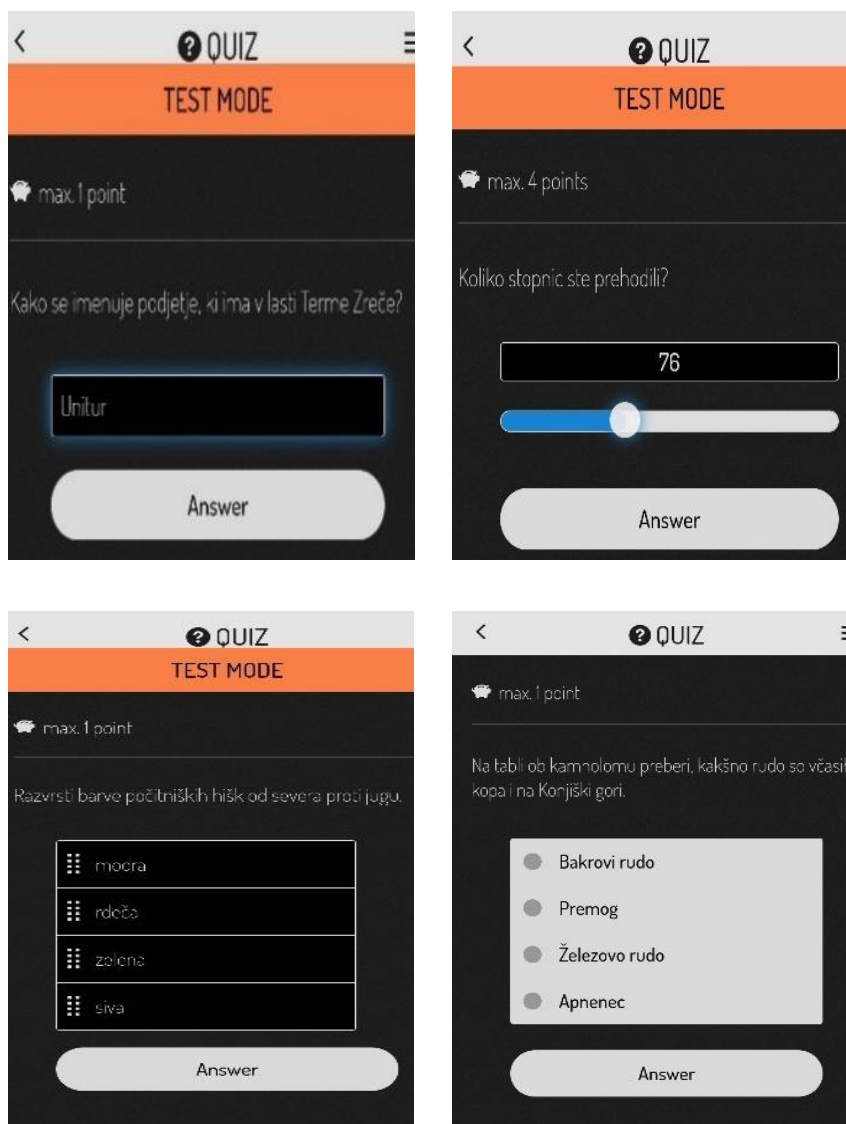
Prikaz navodila v aplikaciji Actionbound (vir: osebni arhiv)



Na postavljena vprašanja lahko izbiramo med različnimi možnostmi odgovarjanja. Prva možnost je odgovor z besedo oziroma besedno zvezo, ki mora biti zapisana pravilno, sicer je odgovor napačen. Druga možnost je izbor enega ali več pravilnih odgovorov med več podanimi možnostmi. Tretji način je določanje pravilnega vrstnega reda med ponujenimi odgovori. Zadnji način je številski zapis, iščemo sicer točen odgovor, ovrednotimo pa lahko tudi približek iskani številki.

Slike 3, 4, 5 in 6

Prikaz različnih možnosti odgovarjanja na vprašanje aplikaciji Actionbound (vir: osebni arhiv)

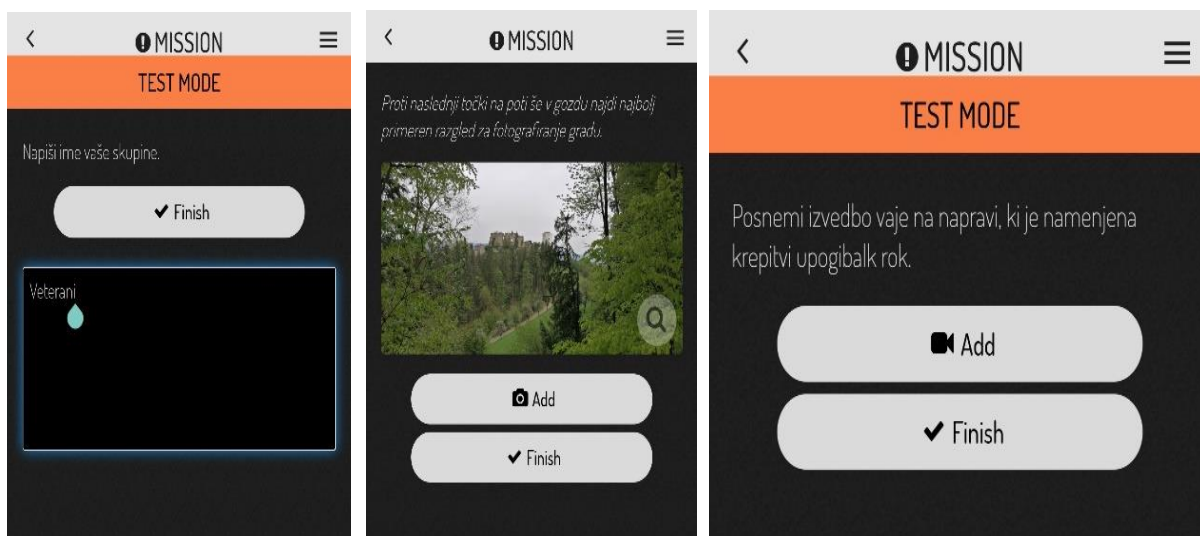


Pri vseh štirih možnostih odgovarjanja lahko urejamo še druge kazalnike. Vsak pravilni odgovor ovrednotimo s točkami. Vrednosti odgovorov so lahko različne, lahko pa določimo tudi, da je isti odgovor zaradi drugih kazalnikov (čas) ovrednoten različno. Čas odgovarjanja lahko poljubno omejimo, lahko se z daljšanjem časa vrednost odgovora tudi zmanjšuje. Da bi se izognili hitremu poskušanju odgovarjanja, lahko napačne odgovore ovrednotimo z negativnimi točkami. Sodelujočim lahko pri odgovarjanju olajšamo delo z namigom ali pa omogočimo več poskusov reševanja posamezne naloge.

Postavljeni izzivi služijo tudi kot dobra kontrola. Rešitve zastavljenih izzivov lahko učenci podajo v obliki odgovora, s posneto fotografijo, z video ali avdio posnetkom. Če na fotografiji ali posnetku zahtevamo, da je ob želeni vsebini viden tudi udeleženec, je to zadosten dokaz, da se je nahajal na tej točki.

Slike 7, 8 in 9

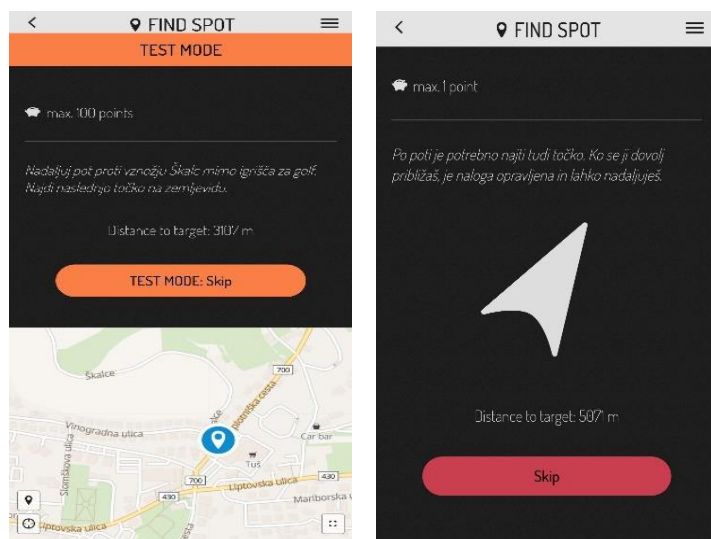
Prikaz zastavljenih izzivov v aplikaciji Actionbound (vir: osebni arhiv)



Pri določanju kontrolnih točk, ki jih morajo udeleženci najti, imamo dve možnosti. Prva možnost je prikaz na zemljevidu. Ob opisu točke bo izrisan zemljevid, na njem pa bo označena točka. Drugi način pa je opis, ki mu aplikacija doda smer in razdaljo do točke, kar bo izrisano na zaslonu. Ob tem je treba povedati, da morajo udeleženci imeti vklopljeno lokacijo, saj aplikacija prek nje zaznava, kje se posameznik nahaja. Ko se kontrolni točki dovolj približa, je naloga opravljena in lahko nadaljuje s potjo. Opravljeno nalogo lahko ovrednotimo z različnim številom točk. Možna je tudi nastavitev, ali je točko treba najti za nadaljevanje. Če gre za skrivno točko, lahko določimo, da pot nadaljuje, ne da bi jo našel. V tem primeru seveda ne dobi točk za opravljeno nalogo. Če gre pa za kontrolno točko, je smiselno, da je nadaljevanje brez opravljene naloge onemogočeno.

Sliki 10 in 11

Prikaz različnih primerov iskanja kontrolne točke v aplikaciji Actionbound (vir: osebni arhiv)



Možnosti različnih kombinacij pri reševanju nalog je ogromno, kar je zanimivo tudi učencem. Točkovanje odgovorov in najdenih točk ter meritve časa omogočajo tekmovanje med udeleženci. Če so izzivi smiselno zastavljeni, jih ni težko ovrednotiti s točkami in jih upoštevati pri točkovanju. Učenci lahko tekmujejo za kakšno praktično nagrado ali pa sami s seboj za čim boljši rezultat oziroma oceno, če gre za ocenjevanje.

IZVEDBA ORIENTACIJE

Izvedba orientacije poteka po korakih. Če se učenci prvič srečujejo s takšnim načinom dela, jim ga moramo razložiti, jim pokazati kakšen primer opisa poti, predstaviti tipe nalog, s katerimi se bodo srečevali na poti, in pojasniti, da so na poti kontrolne točke in kakšna je njihova vloga. Za vse, ki so orientacijo že spoznali, lahko ta korak izpustimo ali pa ga na hitro obnovimo.

Pri izvedbi s pomočjo aplikacije je treba preveriti, da imajo vsi na svojem telefonu naloženo aplikacijo. Za tiste, ki je nimajo, jim to omogočimo. Pri otrocih se včasih pojavi problem, ker imajo starši nadzor nad nameščanjem aplikacij na telefone in v tistem trenutku nalaganje ni mogoče. Zato moramo to urediti pravočasno ali pa v takih primerih poiskati kakšno drugo rešitev. Pri nas na šoli lahko učenci uporabijo šolske tablice, ki imajo že naloženo aplikacijo. Nekateri učenci nimajo možnosti brezplačne uporabe mobilnih podatkov. Actionbound omogoča, da si orientacijsko pot prenesemo na telefon, zato je pomembno, da je začetek orientacije na mestu, kjer imajo učenci dostop do brezžičnega omrežja.

Naslednji korak je preizkušanje aplikacije. Učenci na šolskem igrišču s telefonom ali tablico opravijo preizkus aplikacije Actionbound. Pripravljeno imamo kratko pot, ki jo opravijo v nekaj minutah, med potjo pa se seznani z načinom izvedbe in tipom nalog med orientacijo. Pomembno je, da imamo nadzor nad dogajanjem, da vidimo, če ima kdo od učencev težave. Včasih določena nastavitve na telefonu onemogoča opravljanje kakšnega tipa nalog. Vse težave na tak način rešimo v nadzorovanem okolju pred samo izvedbo.

Zadnji korak je izvedba orientacije. Določiti je treba časovni zamik, v katerem se bodo učenci podajali na pot. Vsaka pripravljena pot v aplikaciji Actionbound ima svojo QR kodo. Učenci odčitajo kodo s telefonom, s čimer dobijo vpogled v osnovne podatke o poti. Če nimajo prenosa podatkov, si pot prenesejo na telefon, potem pa lahko začnejo. Najprej je treba vnesti ime skupine in napisati udeležence, če pa gre za orientacijo posameznikov, vnesemo samo vzdevek. Od učencev zahtevam, da vpišejo svoje ime, saj imam tako nadzor nad tem, kdo je nalogo opravil. Pred začetkom je treba potrditi, da si seznanim in da se strinjaš s pogoji uporabe. Z naslednjim korakom se orientacija zares začne.

Kljub vsem predhodnim korakom je dobro v začetku sodelujoče še enkrat opozoriti na nekatere pomembne stvari. Zato vedno kot prvo informacijo napišem ta opozorila. Prva stvar je zagotovo skrb za varnost. Če pot poteka po urbanem okolju, jih opozorim na upoštevanje prometnih predpisov. Naslednji pomemben podatek je namen orientacije. Če gre za tekmovanje, je treba natančno opisati, kaj je ključno za doseganje dobrega rezultata. Posebej udeležence opozorimo, da morajo naloge reševati sproti. Če bodo nalogo preskočili, se bodo sicer lahko vrnili na njo, reševati pa je ne bodo mogli več, s tem pa bodo ostali brez točk.

Med potjo udeleženci rešujejo naloge in se bližajo cilju. Po vseh opravljenih nalogah se v navodilih odpre okno, kjer so vidni rezultati opravljene orientacije. Posameznik se lahko odloči, ali bodo njegovi rezultati javno objavljeni ali ne. Dopiše lahko tudi svoj e-poštni naslov, ki bo viden avtorju poti. V naslednjem koraku lahko posameznik na hitro, z dodeljevanjem zvezdic, oceni opravljeno pot. Poda lahko splošno oceno, zabavnost, raznovrstnost, zanimivost, težavnost in informiranost. Zadnji korak je najpomembnejši, in sicer je rezultate treba oddati oziroma poslati. V nasprotnem primeru jih aplikacija ne bo zabeležila in bodo udeleženci ostali brez rezultata.

VPOGLED V REZULTATE

Ob zaključku orientacije imamo podatke zbrane v aplikaciji na našem uporabniškem računu. Na vrhu so splošni podatki. Vidimo lahko, kolikokrat je bila orientacija opravljena, koliko udeležencev je sodelovalo ter kakšen je povprečni čas in povprečni rezultat vseh udeležencev.

Sledi seznam vseh opravljenih orientacij po vrstnem redu glede na to, kdaj so se začele. Na vrhu je zadnja. Če je na tem seznamu preveč rezultatov, lahko prikaz omejimo na različno časovno obdobje (en dan, en teden, en mesec ali eno leto). Že na tem seznamu se vidi dan in uro začetka, dosežen čas in doseženo število točk za vsakega posameznika oziroma skupino.

Slika 12

Prikaz rezultatov v uporabniškem računu Actionbound (vir: Rezultati, <https://en.actionbound.com>, 2024)

	Regular	Test run
Finished Bounds	78	21
Participants	78	21
Last time played	08/30/2024	08/30/2024
Average playing time	51 minutes 4 seconds	52 minutes 39 seconds
Average score	14	14

Rating: 33

★★★★☆ Overall rating

★★★★☆ Fun

★★★★☆ Variety

★★★★☆ Places of interest

★★★★☆ Difficulty

★★★★☆ Informative

Finished Bounds

Quizzes

Images

Finished Bounds

Number

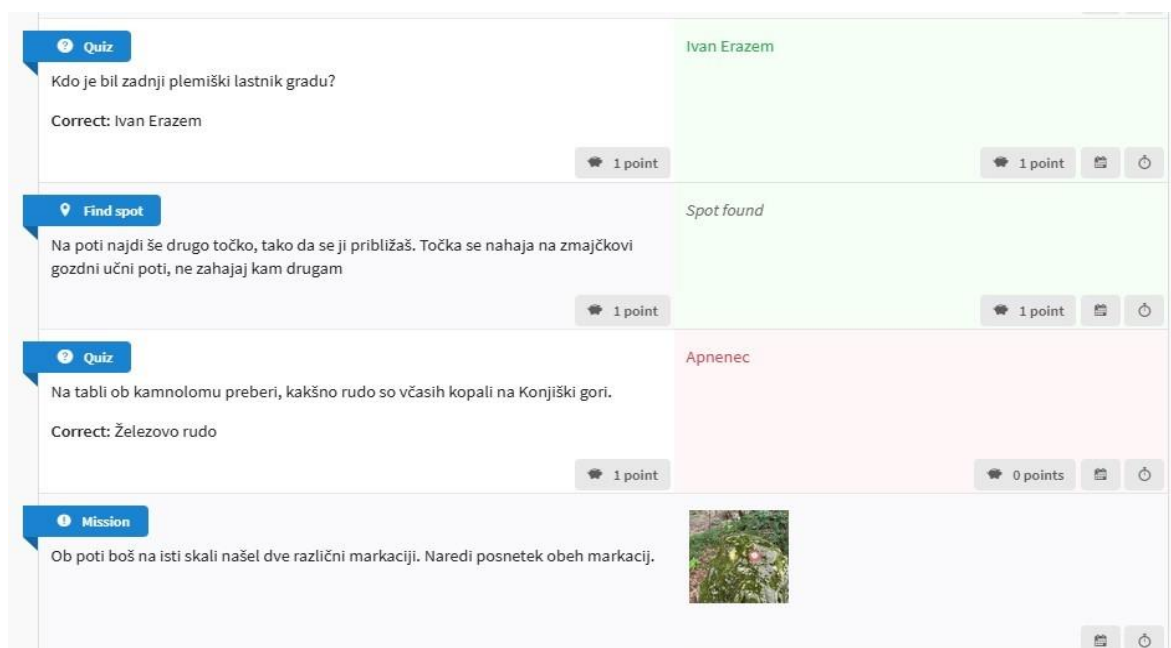
Filter

Player/Team	Players	Started on ^	Duration	Points
	1	August 30 2024 9:25 AM	2 minutes 33 seconds	11
	1	June 7 2024 11:59 AM	1 hour 5 minutes 20 seconds	12
	1	June 7 2024 11:55 AM	1 hour 9 minutes 59 seconds	13

Vsak rešen primer orientacije lahko podrobno pogledamo, da vidimo, kdaj in kako je bila rešena posamezna naloga. Če je orientacija tekmovalnega značaja in poleg vprašanj ter iskanja točk vsebuje tudi izzive, je te treba ovrednotiti posebej in jih dodati k rezultatu. Pomembno je, da so ti izzivi že v začetku zastavljeni tako, da je določanje točk hitro in enostavno, sicer bomo porabili več časa. Ko pogledamo vse rezultate, jih razvrstimo in sporočimo udeležencem. S tem je orientacija zaključena.

Slika 13

Prikaz dela posameznega primera rešene orientacije v uporabniškem računu Actionbound (vir: Rezultat, <https://en.actionbound.com>, 2024)



SKLEP

Orientacija je ena od vsebin učnega načrta predmeta šport v osnovni šoli. Običajno je povezana z vzdržljivostjo oziroma predstavlja daljšo aerobno dejavnost. Ker so aerobne dejavnosti med učenci manj priljubljene, orientacijske igre pa so za njih zanimive, lahko skozi različne oblike orientacije pri učencih realiziramo nekatere cilje, povezane z razvojem vzdržljivosti. Pri učencih ni toliko upiranja, zavzetost pri delu pa je veliko večja. V višjih razredih z vključevanjem elektronskih naprav in raznolikostjo nalog dvignemo motivacijo učencev še na višjo raven. Orientacijo lahko izvajamo ob različnih priložnostih (šolska ura, športni dan, šola v naravi, izbirni predmeti) in na različne načine. Učitelj je tisti, ki ima avtonomijo, da pri uri izbere dejavnost, ki mlade pritegne in hkrati z njo doseže cilje pri načrtovani uri. Aplikacija Actionbound z enostavno uporabo prinaša veliko prednosti. Z dobrim načrtovanjem je kontrola zadostna in s tem ne potrebujemo dodatnih učiteljev, ki bi sicer nadzirali sodelujoče na kontrolnih točkah. Omogočen nam je hiter vpogled v dobljene rezultate, ki so shranjeni na enem mestu in skoraj v celoti obdelani. Pri ponavljanju iste orientacije v naslednjih letih so morebitni popravki navodil zelo enostavni. Z izvedbo orientacije s pomočjo aplikacije pridobimo vsi, zato ni razloga, da je ne bi izvajali tudi v prihodnje. Jaz jo bom zagotovo.

LITERATURA

Definicija besede orientacija. (b. d.). <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=orientacija>

Kavussanu, M., in Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 264–280. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.264>

Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Didakta.

Rebernak, B. (2008). Pomen IKT in e-gradiv pri pouku v sodobni šoli. *Vzgoja in izobraževanje*, 39(5), 91–93.

Prikaz določanja parametrov orientacijske poti v uporabniškem računu Actionbound. <https://en.actionbound.com/dashboard#>

Prikaz rezultatov v uporabniškem računu Actionbound. <https://en.actionbound.com/stats/zmajckovapot>

Prikaz dela posameznega primera rešene orientacije v uporabniškem računu Actionbound. https://en.actionbound.com/bound_play/6661b6b0e98e5daa633a3f71

Avtor: Brane Vodopivec

Kontakt avtorja: brane.vodopivec@podgora.si

VPLIV KINEZIOTERAPEVTSKEGA PROGRAMA NA GIBLJIVOST V KOLKU PRI DEVETOŠOLCIH PO VEČMESEČNEM ŠOLANJU NA DALJAVO

Blaž Zazvonil

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Ljubljana

POVZETEK

Sodobna tehnologija nam je omogočila bolj lagodno življenje, hkrati pa pripomogla k zmanjšanju telesne dejavnosti. To lahko pripelje do še več sedenja in posledično vpliva na večjo zakrčenost v kolčnem sklepu (manjši obseg giba). S pregledom strokovne literature na področju pravilne telesne drže otrok in kinezioterapevtske vadbe, ki lahko pripomorejo k boljši telesni drži otrok, smo izbrali primeren test za merjenje gibljivosti v kolku. V študiji je sodelovalo 52 otrok, v raziskovalni skupini 26 in v kontrolni skupini 26 otrok. Za analizo razlik v raziskovalni in kontrolni skupini v rezultatih meritev pred kinezioterapevtskim programom in po njem smo uporabili neparametrični Kruskal-Wallis test. Pri analizi sta nas zanimala dva podatka: aktivna in pasivna ekstenzija v desnem kolku. Podatke smo obdelali s programskim orodjem za statistično analizo podatkov (IBM, SPSS Statistics 27). Pri pasivni ekstenziji kolka smo ugotovili statistično značilno razliko med eksperimentalno in kontrolno skupino ($p < ,05$, $\eta^2 = ,27$). Nadalje smo ugotovili, da razlike v aktivni ekstenziji kolka pred intervencijo in po njej med eksperimentalno in kontrolno skupino niso bile statistično značilne ($p = 1,02$, $\eta^2 = ,09$). Ugotovitve kažejo, da je kinezioterapevtska vadba lahko pripomogla k povečanju giba v smeri pasivne ekstenzije kolka. Predlagamo, da bi vadbo izvajali prek celotnega šolskega leta in posvetili več časa pravilni izvedbi vaj, da bi bil učinek vadbe še boljši.

Ključne besede: otroci, osnovna šola, gibljivost v kolku, šolanje na daljavo, kinezioterapevtski program, vaje za telesno držo

UVOD

Sodobni način življenja z vedno več tehnologije se je že vpletel v naša vsakdanja življenja. V zadnjih desetih letih se je zaradi uporabe računalnikov, tablic in ročnih elektronskih naprav podaljšal čas sedenja (Parry idr., 2019). Vodja SLOfit meritev G. Starc s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani v prispevku v časniku Dnevnik izpostavlja, da se je med epidemijo med zaprtjem šol pri otrocih povečala uporaba zaslonских tehnologij, za kar 50 % pa se je povečal čas sedenja. Tako je običajen učenčev dan pomenil 63 % sedenja in 30 % nizko intenzivnih dejavnosti, ki nimajo vpliva na njegov razvoj. Rezultati meritev športnovzgojnega kartona opozarjajo tudi, da se je za 30 % povečal delež otrok z debelostjo (Dnevnik 2021, 30. 6. 2021).

V raziskavi, ki so jo opravili pri osnovnošolcih na Češkem, so ugotovili, da ima približno 30 % osnovnošolcev in 10 % predšolskih otrok težave s slabo telesno držo. V populaciji otrok, starih med 13 in 15 let, pa beležijo bolečine v ledvenem delu hrbta pri približno 50 % otrok (Kratenova idr., 2007). V raziskavi je bilo ugotovljeno, da se otroci po vstopu v osnovnošolsko izobraževanje manj športno udeležujejo. V šoli večino časa presedijo in ta vzorec sedečega življenja nato nadaljujejo tudi doma. Sedeči položaj negativno vpliva na mišično-skeletni sistem in mišično ravnovesje. Prav tako na samo telesno držo vpliva neprimerna ergonomija šolskih miz in stolov, povečan stres v šoli ter pomanjkanje gibanja. Iz raziskave je razvidno, da se pri čeških najstnikih s starostjo povečuje preživljanje prostega časa za televizorjem in računalnikom, kjer otroci ponovno sedijo. 42 % otrok za računalnikom ali televizorjem preživi povprečno dve uri (velika verjetnost za slabo telesno držo), 20,4 % otrok pa preživi za računalnikom na dan tri ure (Kratenova idr., 2007).

Jurak idr. (2021) poročajo, da so splošne gibalne sposobnosti povprečnega osnovnošolskega otroka, ki so bile merjene prek programa SLOFit v osnovnih šolah v obdobju enega leta (iz 2019 v leto 2020), padle za 13 % zaradi posledic pandemičnih razmer.

Med šolanjem na daljavo se je podaljšal čas sedenja, znižala se je gibalna dejavnost otrok, povečala se je telesna masa otrok, zmanjšali sta se mišična moč in gibljivost v ramenskem ter kolčnem sklepu, kar vse vpliva na telesno držo (Dnevnik 2021, 30. 6. 2021; Jurak idr., 2021). S tem razlogom smo želeli analizirati gibljivost v kolku in ugotoviti vpliv kinezioterapevtskega programa, ki je vključeval deset kinezioterapevtskih vadb, na gibljivost v kolku pri otrocih, starih med 14 in 15 let, po večmesečnem šolanju na daljavo. S pomočjo merjenja aktivne in pasivne ekstenzije v desnem kolku smo ugotavljali statistično značilne razlike pred intervencijo in po njej med eksperimentalno in kontrolno skupino.

ANATOMIJA HRBTENICE IN TELESNA DRŽA

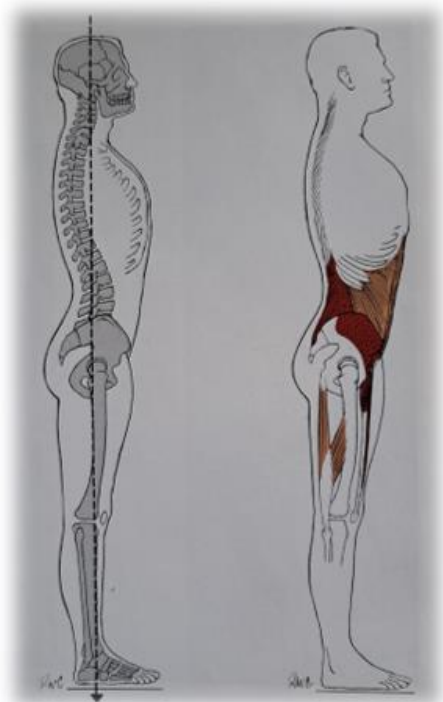
Hrbtenica je značilno ukrivljen koščen steber. Je osrednji in poglavitni del človeškega skeleta. Njene funkcije so zaščita struktur v hrbtenjačnem kanalu in zagotavljanje osnovnih podpor za glavo ter notranje organe (Jakovljević in Hlebš, 2017; Hribernik in Drobnič, 2014). Sestavljena je iz 33 do 34 vretenc (vertebrae). Delimo jih na 7 vratnih (vertebrae cervicales), 12 prsnih (vertebrae thoracices), 5 ledvenih (vertebrae lumbales), 5 križničnih (vertebrae sacrales) in 4 do 5 trtičnih (vertebrae coccygis). Zgornjih 24 vretenc je gibljivih, križnična in trtična vretenca pa so zraščena v dve kosti – križnico (os sacrum) in trtico (os coccygis) (Hlebš, 2019). Telesa vretenc med seboj artikulirajo prek medvretenčnih ploščic (intervertebralnih diskov). Medvretenčne ploščice omogočajo minimalno gibljivost in jih štejemo med nepravne sklepe (sinfize). Loki vretenc artikulirajo prek zgornjih in spodnjih drsnih sklepov. Gibi hrbtenice se pogosto izvajajo v več ravneh hkrati (Hribernik in Drobnič, 2014; Jakovljević in Hlebš, 2017).

Vretenca oblikujejo štiri glavne krivine hrbtenice, in sicer vratno in ledveno lordozo ter prsno in križnično kifoza. Lordoza pomeni konkavno ukrivljenost, kifoza pa konveksno ukrivljenost. Hrbtenica pri odraslem človeku je v sagitalni ravnini ukrivljena v dvojni črki S (Hussein, 2021; Supej in Zorko, 2014).

Kisner in Colby (2007) navajata štiri najpogostejše telesne drže: a) lordotična drža (ang. *lordotic posture*), b) nagnjen hrbet, sproščena oziroma spuščena drža (ang. *relaxed, slouched or swayback posture*), c) ploski hrbet (ang. *flat-low-back posture*), d) raven zgornji del hrbta in vratu (ang. *flat upper back and neck posture*). V tej raziskavi bomo opisali samo lordotično držo zaradi vpliva sedenja na zmanjšan obseg gibljivosti v kolku. Zavedamo se, da tudi ostale drže močno vplivajo na gibljivost v kolku.

Lordotična drža (Slika 1) je opisana kot povečana ukrivljenost v ledvenem delu hrbtenice (povečan lumbo-sakralni kot) in povečan anteriorni nagib medenice. Do lordotične drže najpogosteje pripelje večja dejavnost upogibalk kolka ali njihova zakrčenost (m. iliopsoas, m. rectus femoris in tudi tensor fasciae late) ter šibke ali podaljšane trebušne mišice (m. rectus abdominis, m. internal in m. external obliques ter m. transversus abdominis). Lahko so podaljšane ali šibke tudi mišice zadnje lože (m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendinosus) ter močne in skrajšane mišice spodnjega dela hrbta. Posledica je povečan nagib medenice s križnico (več kot 30°), ki povzroči povečano ledveno lordozo. Da se ohranja osnovna statika, se sočasno z ledveno lordozo pojavi povečana prsna kifoza (Kendall idr., 2005; Kisner in Colby, 2007; Škof idr., 2016).

Slika 1
Lordotična drža



PODALJŠANE IN ŠIBKE MIŠICE

Trebušne mišice

Mišice zadnje lože (lahko so tudi močne)

KRATKE IN MOČNE MIŠICE

Mišice spodnjega dela hrbta

Mišice upogibalke kolka

Opomba. Kendall idr. (2005, str. 67).

NAMEN RAZISKAVE

Namen raziskave je ugotoviti vpliv desetih kinezioterapevtskih vadb na aktivno in pasivno ekstenzijo v kolku pri otrocih, starih med 14 in 15 let, po večmesečnem šolanju na daljavo na Osnovni šoli Brezovica pri Ljubljani. Ugotoviti amo želeli, ali obstajajo statistične razlike v aktivni in pasivni ekstenziji kolka med raziskovalno in kontrolno skupino.

Raziskovalno vprašanje (RV) in raziskovalna hipoteza (H)

RV1: V kolikšni meri bo kinezioterapevtski program pripomogel k obsegu gibljivosti v smeri ekstenzije kolka pri otrocih v raziskovalni skupini v primerjavi z otroki kontrolne skupine?

H1: Kinezioterapevtski programom bo vplival na izboljšanje gibljivosti kolka (ekstenzija) otrok v raziskovalni skupini v primerjavi s kontrolno skupino.

Raziskovalna metodologija

Iskanje literature je potekalo prek spletnih knjižnic in zbirk (PubMed, COBISS, dlib). Večina virov je mlajših od 10 let. Pri iskanju strokovne literature smo uporabili naslednje ključne besede: telesna drža otrok, aktivnost otrok, vaje za telesno držo, telesna dejavnost osnovnošolskih otrok (ang. *children body posture, activity of children, exercise for body posture, physical activity of primary school children*).

Za namen izvedbe raziskave smo najprej pridobili soglasje staršev in ustanove (Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani). Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno, podatki pa varovani skladno z Zakonom o varovanju osebnih podatkov ZVOP-1 (Uradni list RS, št. 86/04) ter skladno z vsemi členi Splošne uredbe o varstvu osebnih podatkov (GDPR/2018). Vse meritve in podatki preiskovancev so bili anonimni in uporabljeni izključno v diplomskem delu ter morebitnih strokovnih člankih.

Celotni intervencijski program je obsegal 10 vadbenih enot, raziskava pa je bila opravljena v šolskem letu 2021/2022 (Preglednica 1; Slike 2–5). Pred začetkom izvajanja vaj smo na redni uri športa izmerili aktivno in pasivno gibljivost v kolku v eksperimentalni in kontrolni skupini. Raziskovalna skupina je kinezioterapevtske vaje izvajala dvakrat tedensko pod vodstvom športnega pedagoga, ki je hkrati študent fizioterapije, v sklopu ogrevanja pri predmetu športa. Kontrolna skupina je imela pouk športa po letni pripravi na pouk. Vsak preiskovanec je bil poučen o pravilni izvedbi vaj. Čas vadbe ni bil omejen, definirano je bilo število ponovitev. Po končani vadbi smo ponovno izvedli analiziranje telesne drža učencev in učenk.

Preglednica 1

Preglednica za beleženje vadbe (vir: osebni arhiv)

Vadbena enota	Datum	Krepilni vaji za spodnji del trupa		Raztezni vaji za spodnji del trupa	
		1. vaja - mali most	2. vaja - dead bug	1. vaja - razteg iliopsoas	2. vaja - razteg zadnje lože
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
	Intenzivnost	3x10 ponovitev	3x10 ponovitev	3x20 sekund	3x20 sekund
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
	Intenzivnost	3x15 ponovitev	3x15 ponovitev	3x30 sekund	3x30 sekund

Slika 2

Vaja za krepitev trebušnih mišic (vir: osebni arhiv)



Slika 3

Vaja za krepitev mišic zadnje lože (vir: osebni arhiv)



Slika 4

Raztezanje mišic upogibalk kolka (vir: osebni arhiv)



Slika 5

Raztezanje mišic zadnje lože (vir: osebni arhiv)



Opis instrumentarija

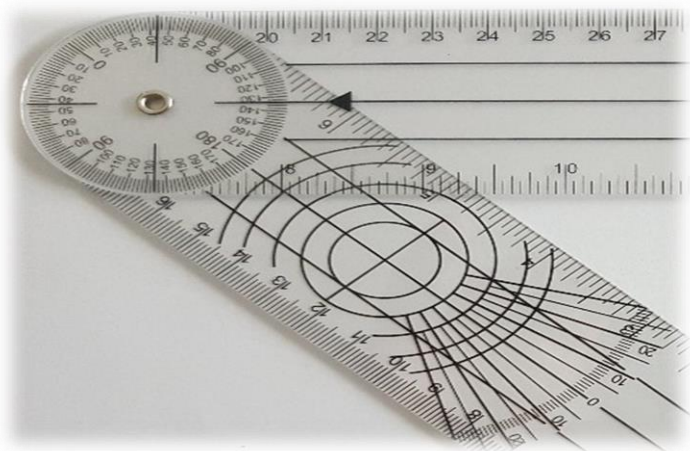
Rezultate smo zbrali s pomočjo dveh ločenih meritev. Osredotočili smo se na merjenje gibljivosti v kolku v smeri ekstenzije. V študiji smo kot raziskovalni instrument uporabili goniometer. Z goniometrom smo dobljene vrednosti odčitavali na 2° natančno.

Opis goniometrije

Za merjenje gibljivosti sklepov se najpogosteje uporablja goniometrija. Merilno napravo izberemo glede na stopnjo natančnosti, porabe časa in razpoložljivih merilnih naprav. V raziskavi smo uporabili univerzalni goniometer (Slika 6). Ta je sestavljen iz telesa in dveh krakov, ki se stikata v osi kotomera. Telo goniometra je krožne ali polkrožne oblike in ima napisano eno ali več merilnih skal. Z goniometrom merimo obseg giba v kotnih stopinjah. Univerzalni goniometer nam omogoča meritve na 2 kotni stopinji natančno (Jakovljević in Hlebš, 2017).

Slika 6

Univerzalni goniometer (vir: osebni arhiv).

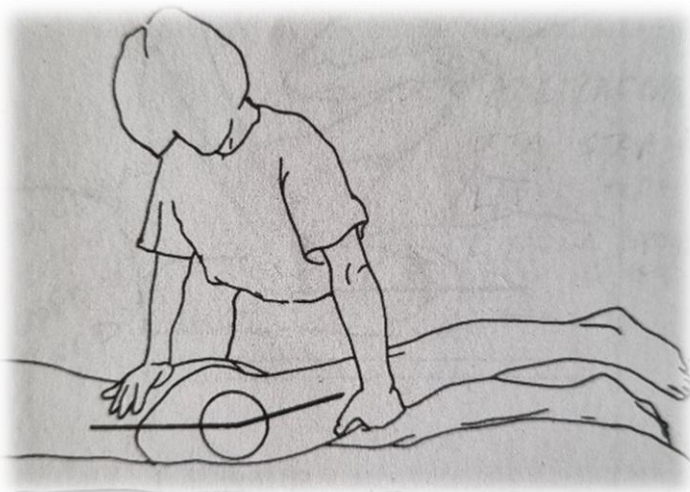


Merjenje ekstenzije v kolku

Izmerili smo aktivno in pasivno gibljivost v kolku (ekstenzijo) (Slika 7). Merjenci so ležali na trebuhu, z manjšo blazino pod trebuhom, spodnja uda sta bila iztegnjena v ničelnem položaju v kolku in kolenu. Sprednji zgornji iliačni spini sta bili na podlagi. Proksimalna roka je fiksirala črevnico (os illii). Pri meritvah sta sodelovali dve študentki fizioterapije. Meritve smo izvedli na desni nogi (Jakovljević in Hlebš, 2017). Vsako meritev smo izvedli dvakrat in izračunali povprečje. Za obdelavo podatkov smo uporabili povprečje obeh meritev.

Slika 7

Merjenje pasivne ekstenzije v kolku



Opomba. Jakovljević in Hlebš (2017, str. 40).

Opis vzorca

V raziskavi je sodelovalo 52 otrok obeh spolov, starih med 14 in 15 let. Vsi preiskovanci so obiskovali Osnovno šolo Brezovica pri Ljubljani. Raziskovalna skupina so bili učenci in učenke iz 9. c razreda, kontrolna skupina pa učenci iz 9. d razreda. V 9. d razredu je bilo 26 otrok (12 fantov in 14 deklet). V 9. c razredu je bilo 26 otrok (13 fantov, 13 deklet). Raziskavo smo izvajali v času rednih ur športa. Izključitveni kriteriji so bili: prisotnost deformacij na hrbtenici ali druga stanja, ki bi lahko vplivala na končne rezultate raziskave. Raziskavo je zaključilo 19 otrok iz kontrolne skupine (10 fantov, 9 deklet) in 15 otrok iz eksperimentalne skupine (9 fantov, 6 deklet). Ostali udeleženci so imeli nepopolne rezultate. Raziskavo je skupaj opravilo 34 otrok (19 fantov, 15 deklet).

Obdelava podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili deskriptivno statistiko. Razlike v rezultatih meritev v raziskovalni in kontrolni skupini pred kinezioterapevtskem programom in po njem smo preverili z ustreznimi parametričnimi statističnimi testi. Podatke smo obdelali s programskim orodjem za statistično analizo podatkov (IBM, SPSS Statistics 27).

Za prikaz rezultatov smo izračunali osnovno statistiko dveh meritev v začetnem in končnem stanju pri kontrolni in eksperimentalni skupini. Zanimala nas je razlika med začetnim in končnim stanjem pri eksperimentalni in kontrolni skupini. Za analizo so nas zanimala dva podatka: aktivna in pasivna ekstenzija v desnem kolku.

Pred analizo razlik v učinkih med eksperimentalno in kontrolno skupino smo preverili homogenost variance z Levenovim testom, ki je pokazal, da je predpostavka homogenosti variance kršena ($p < ,05$). Zaradi tega smo za analizo uporabili neparametrični Kruskal-Wallis test.

REZULTATI

V Preglednici 2 so rezultati povprečnih meritev aktivne ekstenzije v desnem kolku pred intervencijsko vadbo in po opravljeni vadbi. Pri eksperimentalni skupini se je povprečna vrednost aktivne ekstenzije v desnem kolku povečala, medtem ko se je aktivna ekstenzija v kontrolni skupini pri končnih meritvah minimalno zmanjšala.

Preglednica 2

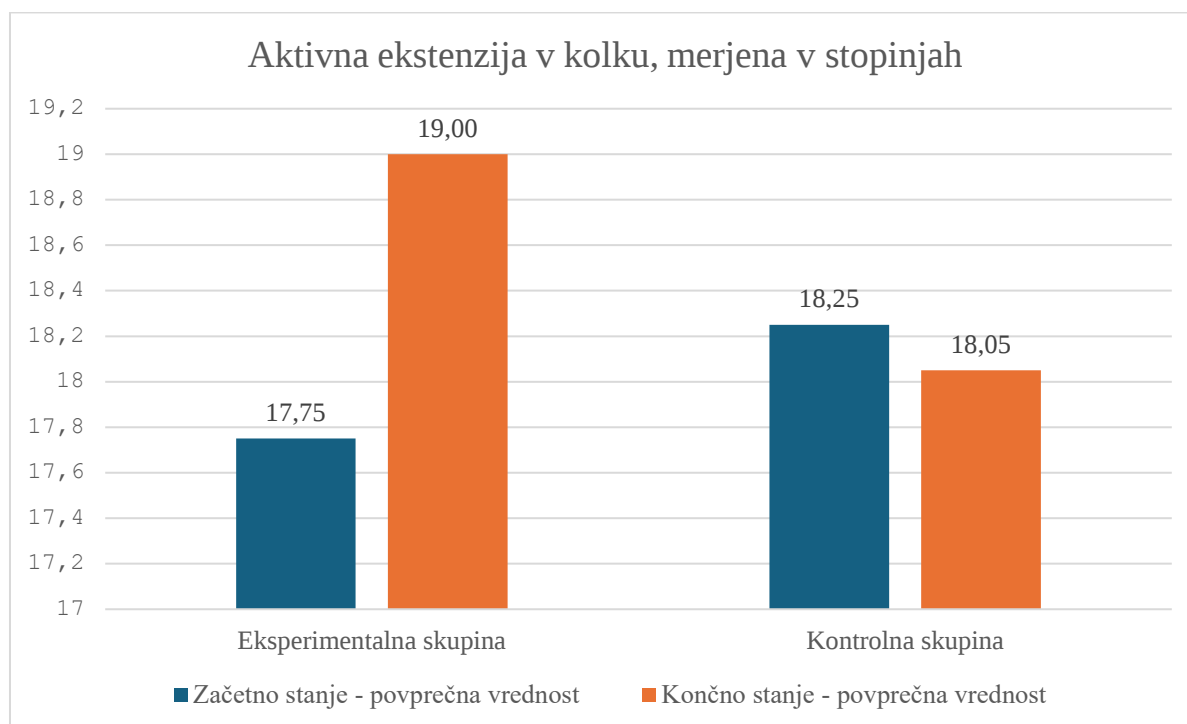
Začetne in končne meritve pri aktivni ekstenziji v kolku desne noge

Skupina		Začetne meritve pri aktivni ekstenziji v kolku desne noge (v kotnih stopinjah)	Končne meritve pri aktivni ekstenziji v kolku desne noge (v kotnih stopinjah)
Kontrolna skupina	Povprečna vrednost	18,25	18,05
	Število (N)	20	20
	Standardna deviacija	2,770	2,665
Eksperimentalna skupina	Povprečna vrednost	17,75	19,00
	Število (N)	16	16
	Standardna deviacija	3,256	3,386
Skupaj (kontrolna in eksperimentalna skupina)	Povprečna vrednost	18,03	18,47
	Število (N)	36	36
	Standardna deviacija	2,962	3,000

Iz Prikaza 1 so razvidne razlike v aktivni ekstenziji kolka pred intervencijo in po njej med eksperimentalno in kontrolno skupino. Analiza je pokazala, da razlike niso bile statistično značilne, $H(1, n = 36) = 2,677, p = ,102$, a se je pri kontrolni skupini kazal trend zmanjševanja aktivne ekstenzije desnega kolka za $0,2^\circ$, medtem ko se je pri eksperimentalni skupini kazal trend naraščanja aktivne ekstenzije desnega kolka za $1,25^\circ$.

Prikaz 1

Razlika med začetnim in končnim stanjem pri aktivni ekstenziji, merjeni v desnem kolku



Iz Preglednice 3 lahko razberemo rezultate povprečnih vrednosti meritev pasivne ekstenzije v desnem kolku pred vadbo in in po opravljenih vadbah. Pri eksperimentalni skupini se je povprečna vrednost pasivne ekstenzije v desnem kolku povečala, medtem ko se je pasivna ekstenzija v kontrolni skupini pri končnih meritvah minimalno zmanjšala. Opazimo tudi, da je bila pri začetnih meritvah pri pasivni ekstenziji v desnem kolku v kontrolni skupini minimalno boljša povprečna gibljivost za $0,92^{\circ}$ v primerjavi z eksperimentalno skupino.

Preglednica 3

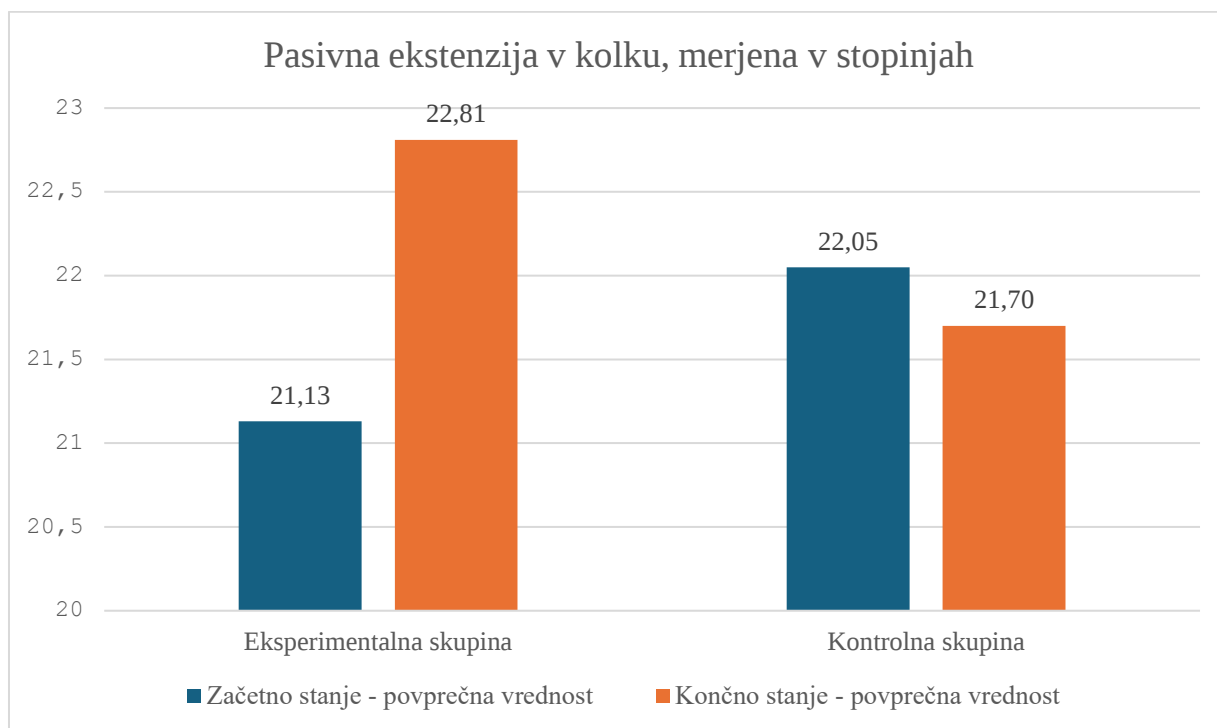
Začetne in končne meritve pri pasivni ekstenziji v kolku desne noge

Skupina		Začetne meritve pri pasivni ekstenziji v kolku desne noge (v kotnih stopinjah)	Končne meritve pri aktivni ekstenziji v kolku desne noge (v kotnih stopinjah)
Kontrolna skupina	Povprečna vrednost	22,05	21,70
	Število (N) udeležencev	20	20
	Standardna deviacija	2,665	1,949
Eksperimentalna skupina	Povprečna vrednost	21,13	22,81
	Število (N)	16	16
	Standardna deviacija	2,630	3,038
Skupaj (kontrolna in eksperimentalna skupina)	Povprečna vrednost	21,64	22,19
	Število (N)	36	36
	Standardna deviacija	2,962	2,516

Iz Prikaza 2 so razvidne razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino v pasivni ekstenziji desnega kolka pred intervencijo in po njej. Obdelava rezultatov je pokazala statistično značilno razliko med eksperimentalno in kontrolno skupino v pasivni ekstenziji desnega kolka, ki je bila še nekoliko bolj izražena kot pri kraniocervikalnem kotu, $H(1, n = 36) = 6,041$, $p = ,014$. Pri kontrolni skupini se je pasivna ekstenzija desnega kolka namreč zmanjšala za $0,35^\circ$, medtem ko se je pri eksperimentalni skupini ekstenzija desnega kolka povečala za $1,68^\circ$.

Prikaz 2

Razlika med začetnim in končnim stanjem pri pasivni ekstenziji, merjeni v desnem kolku



RAZPRAVA

Pandemija COVIDA-19 je povzročila omejitve gibanja, zaprtje šol in začetek šolanja na daljavo. Starc v članku za Dnevnik opozarja, da je med pandemijo socialno izoliran otrok več kot sedem ur strmel v zaslone, kar je v nasprotju z vsemi mogočimi mednarodnimi standardi in doktrino razvoja otroka (Dnevnik 2021, 30. 6. 2021).

Pri sključenem sedenju brez naslonjala je ledvena krivina v fleksiji. V takem položaju se masno središče trupa pomakne pred hrbtenico, kar povzroči večji navor na ledveni del hrbtenice. Kljub višjim zahtevam po reakcijskemu navoru so hrbtne mišice manj dejavne kot pri vzravnem sedenju. Omenjeni pojav se imenuje fleksijsko-relaksacijski položaj in je prisoten tudi v stoječem položaju (Katelic in Šarabon, 2014).

Predvidevamo, da je zaradi dolgotrajnega sedenja pred zasloni (Dnevnik 2021, 30. 6. 2021) in manjše telesne dejavnosti (Jurak idr., 2021) med pandemijo prišlo do skrajšanja enosklepnih upogibalk kolka

(Kastelic in Šarabon, 2014), zato nas je zanimalo, v kolikšni meri bo kinezioterapevtski program pripomogel k boljšemu obsegu gibljivosti v smeri ekstenzije kolka pri otrocih v raziskovalni skupini v primerjavi z otroki iz kontrolne skupine. Ugotovili smo, da otroci, ki so izvajali kinezioterapevtski program v aktivni gibljivosti, niso napredovali toliko, da bi bile razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino statistično značilne. Pri eksperimentalni skupini se je nakazal trend naraščanja aktivne gibljivosti za $1,25^\circ$, medtem ko se je pri kontrolni skupini kazal trend zmanjšanja aktivne ekstenzije za $0,2^\circ$. Če podrobneje pogledamo rezultate, ugotovimo, da je najboljši posameznik napredoval in povečal aktivni gib v smeri ekstenzije za 6° .

Na drugi strani pa so se pokazale statistično značilne razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino v pasivni ekstenziji kolka. Pri kontrolni skupini se je pasivna ekstenzija kolka namreč zmanjšala za $0,35^\circ$, medtem ko se je pri eksperimentalni skupini povečala za $1,68^\circ$. Če podrobneje pogledamo rezultate, ugotovimo, da se je pasivna gibljivost pri najboljšem posamezniku povečala za 6° . Opozoriti je treba, da je natančnost merjenja zaokrožena na 2° natančno.

Glede na pridobljene rezultate H 1 potrdimo. Kinezioterapevtski program je pri eksperimentalni skupini pozitivno vplival na aktivno in pasivno ekstenzijo kolka, pri čemer smo ugotovili, da so pri pasivni ekstenziji v desnem kolku razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino tudi statistično značilne.

Med izvajanjem raziskovalnega dela smo se srečevali z naslednjimi ovirami. Za učenje pravilne izvedbe vaj bi potrebovali več kot eno šolsko uro, saj smo podajali navodila v frontalni obliki, individualno pa popravljali le posameznike, kjer smo opazili, da je izvedba kinezioterapevtskih vaj nezadovoljiva. Učenci so imeli težave tudi s koncentracijo pri izvedbi vaj. Po prvi seriji vaj je nekaterim popustila koncentracija in zato vaj niso več izvajali aktivno ter s pravilno stabilizacijo. Poleg tega so s svojim vedenjem začeli motiti ostale udeležencev. Nekateri udeleženci niso bili notranje motivirani za vadbo, saj je bila vključitev v program želja staršev. Če bi sodelovali samo udeleženci, ki bi imeli lastno željo po sodelovanju in bi kinezioterapevtska vadba potekala čez celo leto, bi bila vadba lahko bolj učinkovita.

Sklepamo, da so bili najstniki manj zainteresirani za vadbo, saj ne vidijo pomena same vadbe, ker nimajo nobenih težav oziroma bolečin v predelu hrbta in kolka. Veliko najstnikov ima sključeno držo in slabo gibljivost v kolčnem sklepu, a jim to trenutno ne predstavlja nobenega zdravstvenega problema. V sklopu rednih ur športa bi jih bilo smiselno ozaveščati o pravilni telesni drži in preventivnih vajah, zato da v prihodnosti ne bi prišlo do napačnih vzorcev sedenja, nepravilne telesne drže ter posledično kroničnih bolečin v predelu hrbta.

SKLEP

V raziskavi smo želeli raziskati vpliv kinezioterapevtskih vaj na aktivno in pasivno ekstenzijo kolka, ki so izhajale iz terapevtskih vaj (Kendall idr., 2005; Kisner in Colby, 2007; Rošker idr., 2014). Vaje smo delno prilagodili zaradi lažje izvedbe v šolskem okolju (priloga).

Pri merjenju z goniometrom je lahko prišlo do manjših odstopanj, saj je merilna skala omejena na 2° natančno. Vsako meritev smo ponovili dvakrat in uporabili povprečje obeh meritev. Pri merjenju aktivne in pasivne ekstenzije je bilo največje odstopanje med dvema meritvama 4°. Meritve bi lahko izvedli tudi s pomočjo računalniške opreme, vendar jih zaradi tega, ker bi morali biti v tem primeru udeleženci oblečeni le v spodnje perilo, kar ni sprejemljivo za šolsko okolje, nismo izvedli.

Na podlagi dobljenih rezultatov v našem vzorcu lahko govorimo, da je kinezioterapevtska vadba statistično značilno vplivala na povečanje pasivne ekstenzije v desnem kolku. Kinezioterapevtska vadba je pri aktivni ekstenziji kolka nakazala trend v smeri povečevanja giba, vendar razlike niso bile statistično značilne.

Vsekakor bi bilo treba prihodnje raziskave glede telesne drže v šoli preveriti na večjem številu otrok in skozi daljše časovno obdobje. Zaradi kompleksnosti telesne drže (Kendall idr., 2005) bi bilo smiselno pozornost posvetiti še naslednjim kazalnikom, ki v veliki meri vplivajo na telesno držo: stopala, kolena in kolki, medenica in ledveni del hrbtenice, prsni del hrbtenice, ramena in lopatice ter vrat in glava (Kendall idr., 2005). Tema je zanimiva za nadaljne raziskave. V primeru, da bi še naprej stremeli k novim merilnim testom in jih sistematično beležili v šolskem okolju, bi na ta način dokaj enostavno spremljali razvoj otrok v osnovni šoli. Če bi prišlo do večjih odstopanj v telesni drži, bi na to opozorili starše, ki bi se potem odločili, ali otroka peljejo na preventivni pregled k zdravniku.

LITERATURA

- Dnevnik (30. 6. 2021). *Posledice zaprtja šol so za mladostnike alarmantne*.
<https://www.dnevnik.si/1042957655/slovenija/posledice-zaprtja-sol-so-za-mladostnike-alarmantne123>
- Hlebš, S. (2019). *Funkcionalna anatomija trupa* (3. ponatis). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Hribernik, M. in Drobnič, M. (2014). Anatomija trupa in kolčno-medeničnega področja: skelet in vezi V N. Šarabon in M. Voglar (ur.), *Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija* (str. 14–25). Univerza na Primorskem.
- Hussein, M. (2021). *Ortopedija za fizioterapevte*. Fakulteta za zdravstvene vede.
- Jakovljević, M. in Hlebš, S. (2017). *Meritve gibljivosti sklepov, obsegov in dolžin udov* (4. ponatis, 2. dopoljene izd). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Jurak, G., Morrison, A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember V., Strel J. in Starc G. (2021). A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health* (644235), 1-7.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.644235/full>
- Kastelic, K. in Šarabon, N. (2014). Bolečina v spodnjem delu hrbta pri delu sede. V N. Šarabon in M. Voglar (ur.), *Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija* (str. 112–141). Univerza na Primorskem.
- Kendall, P., Kendall, E., McCreary, P., Provance, G. (2005). *Muscles testing and function with posture and pain, fifth edition*. Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins.
- Kisner, C. in Colby, L. (2007). *Therapeutic exercise: foundations and techniques* (5th Edition). Philadelphia, F. A. Davis Company.
- Kratenova, J., Žejglicova, K., Maly, M in Filipova V. (2007). Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic. *Journal of School Health* 77(3), 131–137.
- Parry, S., Beatriz, O., McVeigh, J., Joyln, E., Jacques, A. in Straker L. (2019). Standing Desks in a Grade 4 Classroom over the Full School Year. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 1–12.
- Rošker, J., Kocjan A. in Šarabon N. (2014). Pomen gibanja in gibalna terapija pri bolečini v spodnjem delu hrbta. V N. Šarabon in M. Voglar (ur.), *Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija* (str. 144–172) ur. Univerza na Primorskem.

Supej, M. in Zorko, M. (2014). Biomehanski vidiki obremenitve hrbtenice. V N. Šarabon in M. Voglar (ur.), *Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija* (str. 46–57). Univerza na Primorskem.

Škof, B. (ur.). (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (2. dopolnjena izd.). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Avtor: Blaž Zazvonil

Kontakt avtorja: blaz.zazvonil@ssfz.si

PROJEKTNI DNEVI ŠTIRIH LETNIH ČASOV IN VLOGA PROFESORJA ŠPORTNE VZGOJE OD NAČRTOVANJA DO IZVEDBE NA SREDNJI VZGOJITELJSKI ŠOLI

Rok Zore

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

POVZETEK

Prispevek obravnava organizacijo in izvedbo projektnih dni za dijake programa predšolska vzgoja na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik, ki so se začeli leta 2011. Predstavljen je tudi koncept štirih letnih časov v izobraževalnem procesu, kar omogoča izkustveno učenje v naravi s prilagajanjem vremenskim razmeram. Projektni dnevi so zasnovani tako, da vsak letni čas prinaša specifične dejavnosti in izzive. V prvem letniku se dijaki udeležujejo zimskih dejavnosti v Kranjski Gori, v drugem letniku raziskujejo jesenske kraške značilnosti v Pliskovici in pomladne spremembe v Logarski dolini, medtem ko tretji letniki preživijo projektne dni ob morju v Luciji.

Posebna pozornost je namenjena vlogi športnega pedagoga, ki ima ključno vlogo pri uspešni izvedbi projektnih dni. Športni pedagogi načrtujejo in izvajajo športne dejavnosti, zagotavljajo varnost dijakov, spodbujajo timsko delo ter skrbijo za koordinacijo. Proces izvedbe vključuje faze načrtovanja, priprave, izvedbe, zaključka in refleksije ter stalnih izboljšav. Učinkovita organizacija teh dni zahteva skrbno načrtovanje, sodelovanje vseh vključenih ter prilagodljivost. Uspešnost projektnih dni je povezana z dobrim usklajevanjem, podporo vodstva in angažiranostjo vseh sodelavcev, kar omogoča bogato učne izkušnje in razvoj različnih spretnosti pri dijakih.

Ključne besede: projektni dnevi, predšolska vzgoja, štirje letni časi, športni pedagog, organizacija

UVOD

Klasičen način pouka na vseh stopnjah vzgoje in izobraževanja se čedalje bolj spreminja v projektne (Novak idr., 2009), kjer prihaja do medpredmetnega povezovanja, kar je tudi zapisano v učnem načrtu za program osnovne šole, kjer je med splošnimi izhodišči navedeno, da učitelj povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji (Kovač idr., 2011). Žbogar (2011, str. 571) navaja, da je »eden pomembnejših ciljev prenovljenih učnih načrtov za 9-letno osnovno šolo, pa tudi za srednješolsko izobraževanje, je doseganje večje stopnje povezanosti med disciplinarnimi znanji«.

Projektni dnevi predstavljajo pomemben del izobraževalnega procesa, ki omogoča dijakom, da izkusijo učenje v naravnem okolju. Namenjeni so predvsem dijakom programa predšolska vzgoja in vključujejo dejavnosti, ki se usklajujejo z letnimi časi, ki jih spoznavajo skozi obdobje od 1. do 3. letnika. S tem pristopom želimo dijakom omogočiti ne samo pretok teoretičnega znanj, temveč tudi praktičnih izkušenj, ki jih bodo uporabili v svoji prihodnji poklicni karieri in vsakdanjem življenju.

Takšna oblika dela terja od učitelja celostni pogled na problem, veliko sodelovanja, prilagodljivosti ter dela zunaj tradicionalnega 8-urnega delovnega časa. »Največji premik je gotovo potreben pri pojmovanju delovnega časa, predvsem časa za priprave na vzgojno-izobraževano delo, saj sodelovalno poučevanje v kateri koli obliki, celo najmanj ambiciozni, terja vsaj skupno načrtovanje, zato pa je potreben tudi skupen čas. Čim več učiteljev sodeluje, teže ga bo najti« (Pavlič Škerjanec, 2019, str. 39).

Namen prispevka je seznaniti bralca z vlogo športnega pedagoga kot organizatorja projektnih dni in predstaviti koncept različnih tematskih sklopov skozi izobraževano obdobje v srednji šoli v izobraževalnem programu predšolska vzgoja. To čedalje bolj priljubljeno obliko poučevanja, ki pa terja od organizatorja, v tem primeru športnega pedagoga, veliko mero sposobnosti in izkušenj ter zmožnosti hitrega reševanja problemov pri izvedbi dejavnosti, uporablja mnogo sodobnih ustanov. »Če so bili tradicionalni učni načrti usmerjeni zlasti v razvijanje enega predmeta, pa sodobni terjajo medpredmetno in medpodročno povezovanje« (Žbogar, 2011, st. 571).

KAKO ZAČETI

Začetki tematskih projektnih dni na GSŠMR segajo v leto 2011, ko smo prvo generacijo programa predšolska vzgoja odpeljali v Kranjsko Goro. Da bi pouk na prostem izpeljali kar se da učinkovito, smo se najprej, preden smo vključili program v letni delovni načrt in letno učno pripravo za pouk,:

- **pogovorili z vodstvom šole:** Brez podpore vodstva šole ne gre, zavedati se morajo posledic manjkanja učiteljev in dijakov pri rednem učnem procesu in možnosti prilagajanj, da pouk znotraj šole poteka karseda nemoteno.
- **posvetovali s kamniškimi vrtcem:** Raziskali smo, katera dodatna znanja in spretnosti potrebujejo dijaki predšolske vzgoje in kje so njihove šibke točke ob začetku zaposlitve.
- **ocenili pripravljenost sodelavcev:** Preverili smo, kateri sodelavci so pripravljeni sodelovati pri organizaciji projektne dni in kakšna bi bila njihova vloga.
- **preučili možnosti bivanja in prevoza:** Raziskali smo možnosti nastanitve, ki ustrezajo tematiki projektne dni, in preučili možnosti prevoza na različne lokacije.

Koncept štirih letnih časov

Skupni cilj vseh projektne dni je spoznavanje dela na terenu zunaj vzgojno-varstvenega zavoda, torej kako načrtovati in izvajati dejavnosti zunaj, v naravi. Sledili smo tudi drugim ciljem, ki so jih določali strokovni predmeti na programu predšolske vzgoje. Skoraj povsod vključimo profesorje slovenščine in glasbe ter včasih tudi razrednike. Projektne dnevi so zasnovani tako, da vsak letni čas prinaša specifične dejavnosti in izzive:

- **1. letnik - Zima v Kranjski Gori:** Projektne dnevi potekajo decembra in vključujejo zimske športne dejavnosti, pohode, orientacijo ter različne igre na snegu. Dijaki se učijo veščin preživljanja lepih trenutkov v zimskih razmerah ter razvijajo timsko delo in vztrajnost. Prevozno sredstvo je avtobus, spijo v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti.
- **2. letnik - Jesen na Krasu:** Jesenski dnevi v Pliskovici vključujejo raziskovanje kraških značilnosti in narave. Namen je nadgrajevanje orientacijskih sposobnosti in ustvarjanje z jesenskimi plodovi. Dijaki si vso hrano, razen zajtrka, pripravijo sami, kar krepi njihove kulinarične spretnosti in sposobnost timskega dela. Prevoz je organiziran z avtobusom. Spijo v hostlu.
- **2. letnik - Pomlad v Logarski Dolini:** Pomladni dnevi v tej dolini vključujejo spoznavanje pravljičnega sveta, pohode in druge dejavnosti, ki dijakom omogočajo sproščeno uživanje narave in na ta način lahkotnejše sprejemanje učne snovi. Spijo v hotelu Na razpotju. Prevoz je organiziran z avtobusom.
- **3. letnik - Poletje v Luciji:** Septembrsko taborjenje ob morju vključuje plavanje oz. spoznavanje s prilagajanjem na vodo za najmlajše, športne igre, ustvarjanje in petje. Dijaki se samostojno oskrbijo s hrano in organizirajo dejavnosti, kar jim omogoča pridobivanje praktičnih veščin v resničnih življenjskih situacijah. Spijo v šotorih, ki jih sami prinesejo s seboj. Prevoz je organiziran z avtobusom.

VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA

Profesorji športne vzgoje imamo veliko odgovornost in privilegij, da lahko damo učencem to, kar si sami najbolj želijo – gibanje in druženje z vrstniki med poukom. Ker smo v tem dobri, večina dijakov rada obiskuje pouk športne vzgoje. Raziskovalci ugotavljajo, da imajo najpomembnejšo vlogo pri priljubljenosti predmeta prav športni pedagogi, neprecenljive izkušnje, ki so jih otroci deležni pri pouku športne vzgoje in so zelo pomembne za sekundarno socializacijo, pa predstavljajo ključen razlog za ohranjanje ali boljše, za izboljševanje položaja športne vzgoje znotraj šolskega kurikulumu (Jurak, Kovač in Strel, 2002).

Tudi zato imajo športni pedagogi ključno vlogo pri organizaciji in izvedbi projektnih dni, saj jim zaupajo tako dijaki kot sodelavci.

Naloge športnih pedagogov na projektnih dnevih vključujejo:

- **pripravo in izvajanje športnih dejavnosti:** Športni pedagogi načrtujejo in vodijo različne športne in rekreativne dejavnosti.
- **zagotavljanje varnosti:** Poskrbijo za varnost dijakov med vsemi dejavnostmi, kar vključuje pripravo varnostnih načrtov, spremljanje zdravstvenega stanja in zagotavljanje ustrezne opreme in varnega okolja.
- **spodbujanje timskega dela:** S pomočjo športnih dejavnosti športni pedagogi spodbujajo sodelovanje in timsko delo, kar prispeva k izboljšanju socialnih veščin dijakov.
- **koordinacijo z drugimi strokovnjaki:** Športni pedagogi sodelujejo z učitelji drugih strokovnih predmetov na programu predšolska vzgoja (Šport za otroke, Igre za otroke, Ustvarjalno izražanje ...).

OGRANIZACIJA PROJEKTNIH DNI

Načrtovanje

V fazi načrtovanja se osredotočimo na določitev tematskega okvira, ugotavljanje potreb in pripravo proračuna. Najprej določimo tematski okvir, kar pomeni, da izberemo obdobje in okolje, kjer bomo organizirali projektne dni. V tem primeru smo se odločili za izvedbo organizacije projektnih dni s tematiko različnih letnih časov in raznovrstnimi lokacijami, kot so zimski dnevi v Kranjski Gori, jesenski dnevi na Krasu, pomladni dnevi v Logarski dolini in poletni dnevi v Luciji. Vsaka lokacija prinaša možnost za izvedbo specifičnih dejavnosti, na primer plavanje ob morju, orientacija v urbanem okolju, opazovanje narave v gozdu ali zimske pohode z zabavo, kadar sneži.

Nato ugotovimo, katere dodatne spretnosti in znanja potrebujejo dijaki za uspešno izvajanje dejavnosti z otroki. To vključuje sodelovanje z vrtcem z namenom razumeti, kaj naj bi dijaki znali in obvladali. Preverimo tudi pripravljenost sodelavcev, ki bodo pomagali pri organizaciji, ter raziščemo možnosti nastanitve, ki so primerne za naš tematski okvir in so cenovno dostopne.

Na koncu faze načrtovanja pripravimo proračun. Ta vključuje oceno stroškov za nastanitev, prevoz, hrano, dejavnosti in druge potrebščine. Preverimo tudi možnosti financiranja, kot so donacije, šolski skladi in prispevki staršev.

Priprava

V fazi priprave se osredotočimo na logistiko organizacije, komunikacijo s starši in pripravo dijakov. Nekaj dobrega v pokoronskem obdobju je, da so starši vajeni videokonferenčnih sestankov (npr. prek aplikacije Zoom). Ker so sestanki običajno kratki, je zadevo bistveno lažje izpeljati.

Prvi korak vključuje rezervacijo nastanitve, prevoza in drugih potrebščin. Pomembno je, da imamo pripravljen tudi načrt za prilagoditve v primeru slabega vremena. Hkrati pripravimo podroben urnik dejavnosti, ki vključuje tudi odmore in prosti čas, da zagotovimo, da so vse dejavnosti dobro usklajene.

Naslednji korak je komunikacija s starši. Organiziramo informativne sestanke, kjer predstavimo program, stroške, potrebščine in varnostne ukrepe. Treba je tudi pridobiti soglasja in podpisane izjave od staršev, da zagotovimo strinjanje z udeležbo njihovih otrok. Na koncu ne smemo pozabiti še na možna vprašanja staršev.

Ko je vse to pripravljeno, se osredotočimo na pripravo dijakov. Seznanimo jih s programom, seznamom opreme, varnostnimi smernicami in posebnimi zahtevami. Pripravimo jih tudi na specifične naloge in dejavnosti, ki jih bodo izvajali med projektnimi dnevi.

Izvedba

V fazi izvedbe je ključnega pomena koordinacija in vodenje. Nenehno usklajujemo dejavnosti z vsemi vključenimi in prilagajamo načrt glede na vremenske pogoje, zdravstveno stanje dijakov ter druge dejavnike. Pomembno je, da jih vodimo in usmerjamo skozi dejavnosti, dajemo dodatne naloge in zaposlitve, spremljamo ter zagotavljamo varnost vseh udeležencev.

Posebno vlogo ima športni pedagog, ki vodi različne športne dejavnosti in hkrati skrbi tudi za tekočo organizacijsko izvedbo od prehrane do prevoza ter koordinacijo med učitelji različnih strokovnih predmetov. Športni pedagog prav tako spodbuja timsko delo in pri tem tudi spodbuja dijake.

Delo po končanih projektnih dnevih

Po končanih projektnih dnevih skupaj naredimo evalvacijo, se pogovorimo o stvareh, ki so šle dobro, ter o možnostih za izboljšavo.

Na podlagi zbranih povratnih informacij dijakov in sodelavcev analiziramo uspešnost projekta, prepoznamo morebitne težave ter pripravimo predloge za izboljšave. Pridobljene podatke nato uporabimo za izboljšanje organizacije prihodnjih projektnih dni in razmislimo o potrebi po spremembi ali nadgradnji programa.

Pripravimo zaključni poročilo, ki vsebuje dosežene cilje, povratne informacije, proračun ter predloge za prihodnje projektne dni. Ne smemo se pozabiti zahvaliti vsem, ki so prispevali k uspešni izvedbi projekta.

SKLEP

Projektni dnevi predstavljajo pomembno izkušnjo, ki obogati učni proces in spodbuja razvoj različnih spretnosti pri dijakih. Uspešni organizacija in izvedba teh dni zahtevata temeljito načrtovanje, sodelovanje vseh vključenih ter stalno prilagajanje. Poleg naštetih sposobnosti je vloga športnega pedagoga ključna za zagotavljanje varnosti, kakovosti in zabave, kar pripomore k pozitivnemu učnemu okolju. Skozi več kot trinajstletno prakso smo spoznali, da je uspeh projektnih dni povezan z dobrim usklajevanjem, podporo vodstva ter angažiranostjo vseh sodelujočih pedagoških delavcev.

LITERATURA

- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). Priljubljenost športne vzgoje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti. V Kovač, M. in Škof, B. (ur), *Razvojne smernice športne vzgoje*. Zbornik referatov. 15. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije (str. 49–54). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Novak, H., Žužej, V. in Glogovec, V. Z. (2009). *Projektno delo kot učni model v vrtcu in osnovni šoli*. Didakta.
- Pavlič Škerjanec, K. (2019). *Medpredmetne in kurikularne povezave: priročnik za učitelje*. Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Žbogar, A. (2011). *Obdobja 30: Meddisciplinarnost v slovenistiki*. Center za slovenščino kot drugi in tuji jezik. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta

Avtor: Rok Zore

Kontakt avtorja: rok.zore@gssrm.si

KAKO AKTIVNI SO UČENCI PRI ŠPORTU?

Lea Železnik Mežan

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Kljub temu da je aktualni učni načrt za šport ciljno naravnan, učitelji še vedno načrtujejo pouk predvsem glede na vsebine ter posledično načrtno zasledujejo večinoma le gibalne učne cilje. Izraz aktivnost učencev pa pomeni, da na urah aktivno sodelujejo, da so osredotočeni na naloge, da se učijo ne samo od učitelja, temveč tudi oziroma predvsem od sošolcev in s pomočjo gradiv. Pomembno je torej, da se tudi pri športu učijo z razumevanjem. Z aktivacijo višjih miselnih procesov je lahko njihovo znanje kakovostnejše, poleg tega pa si več zapomnijo. Z medvrstniškimi poučevanjem in sodelovalnim učenjem, ki sta dva izmed sodobnih pristopov k poučevanju (t. i. pedagoških modelov), pa lahko izboljšamo tudi razredno klimo, motivacijo učencev, njihovo samopodobo itn. Želimo si, da bi bodoči in športni pedagogi, ki že poučujejo, imeli znanje o možnih načinih organizacije pouka športa, prek katerih je uresničevanje ciljev sodobnega pouka enostavnejše in učinkovitejše.

Ključne besede: učni cilji, sodobni načini poučevanja, medvrstniško poučevanje, sodelovalno učenje

UVOD

Ciljna usmerjenost in povezanost kategorij ciljev

Zaradi mnogih pozitivnih učinkov športa na zdravje otrok in bodočih odraslih se športni strokovnjaki trudijo, da bi imeli naši osnovnošolci čim več ur športa že v okviru predmetnika. Kljub trudu ne uspejo zadostiti priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije o priporočenem številu minut vadbe za vse učence in za ves čas šolanja. Posledično se že med izobraževanjem bodočih športnih pedagogov nanje prenaša težnja po čim boljšem izkoristku ur, namenjenih športu. Študentje Fakultete za šport Univerze

v Ljubljani, smer Športna vzgoja se učijo uporabljati najrazličnejše učne oblike, pripomočke itd., da bi bili učenci na njihovih urah športa čim več časa gibalno dejavni.

Z vidika doseganja gibalnih ciljev športa, ki se delijo na spoznavne (kjer je poudarek na praktičnem znanju) in usmerjene v razvoj gibalnih sposobnosti, je to nesporno zelo pomembno. Premalokrat pa se profesorji na Fakulteti za šport, ki poučujejo različne športe, in posledično učitelji športa vprašajo, kaj sploh pomeni kakovostna športna vadba. Kateri dejavniki vplivajo na kakovost pouka športa? Kakovostno športno vadbo lahko opredelimo kot vadbo, pri kateri čim več učencev doseže čim več učnih ciljev na različnih ravneh.

Gibalni cilji so v aktualnem učnem načrtu za šport predstavljeni z dvema kategorijama: *ustrezna gibalna učinkovitost* (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti); *usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih* (Kovač idr., 2011). Poleg slednjih sta v učnem načrtu opredeljena še naslednja operativna cilja: *razumevanje pomena gibanja in športa* (kognitivni vidik učenčevega razvoja); oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa (psihosocialni vidik učenčevega razvoja).

Čeprav se med izobraževanjem bodočih učiteljev športa ogromno časa nameni načrtovanju športne vadbe, kamor sodi tudi postavljanje učnih ciljev in iskanje načinov za njihovo uresničevanje, se premalo pozornosti namenja kognitivnim in psihosocialnim ciljem. Na prvi pogled so seveda gibalni cilji najpomembnejši, saj gre vendarle za šport. Res pa je, da so skupine ciljev med seboj tesno povezane. Da lahko posameznik napreduje v gibalnem učenju neke prvine, jo mora najprej dobro razumeti. Pri tem mu lahko zelo koristi teoretično znanje (Magill in Anderson, 2017). V kolikor se učenec ne počuti sprejetega v razredu in že v osnovi ne mara športa, pa bo gibalno učenje bistveno dolgotrajnejše in bolj zapleteno.

S slovensko šolsko reformo (1996–1999) se je težišče premaknilo z učno-vsebinsko zasnovanega kurikulumu proti ciljno-procesnemu, ki upošteva učenčeve interese, izkušnje in učne stile (Novak, 2004). Če je bila prej skoraj vsa pozornost usmerjena v vsebine, so postali pomembni tudi načini pridobivanja in izkazovanja znanja ter spretnosti, s katerimi lahko sledimo učnim ciljem (Rutar Ilc, 2004). Med spretnosti, ki so poudarjene pri ciljno-procesnem kurikulumu, sodijo: raziskovalne, komunikacijske, sodelovalne, delo z viri in s tehnologijami, prikazovanje idej na različne načine itd. Pri učnociljni perspektivi so poudarjeni učni cilji, kot so razumevanje in ustvarjalna uporaba znanja, povezovanje znanj, kritično mišljenje itn. Vsebine torej niso več edini dejavnik procesa, ampak igrajo pomembno vlogo tudi cilji, na podlagi katerih učitelji izbirajo ustrezne vsebine.

Aktivno pridobivanje znanja

Novak idr. (2002, v Novak, 2004) so z raziskavo potrdili, da učitelji še vedno najpogosteje izberejo stila poučevanja »natakar« in »dostavno vozilo«, za katera je značilno direktno poučevanje (DP). V učnem procesu ima glavno vlogo učitelj, ki sam sprejema vse odločitve, povezane z razvojem vsebine, upravljanjem razreda in vključevanjem učencev (Pereira idr., 2016). Za DP je značilno, da je učni proces v celoti pod strogim učiteljevim nadzorom. Slednji izbira vsebine in učne oblike, predstavlja vaje, določa progresijo nalog in tempo učenja, vrednoti doseganje ciljev ter nadzira vse interakcije znotraj skupine. Strukturirane naloge omogočajo učitelju natančen nadzor – da lahko kritično opazuje in analizira gibanja učencev ter podaja povratne informacije. Pri DP je učitelj torej edina oseba, ki poučuje (Guzmán in Payá, 2020). Učni proces se eksplicitno ne osredotoča niti na psihološki niti socialni razvoj učencev (Pereira idr., 2016). Znano je, da spodbuja razvoj miselnih procesov na nižji ravni, ki so aktivirani, ko učenec dobi navodila s strani učitelja in ponotranji prejete informacije.

Številne raziskave so na drugi strani pokazale, da so trajnost, uporabnost in prenosljivost znanja lahko večje, če to nastaja na aktiven način oziroma v kolikor si učenec znanje gradi samostojno – z lastnim odkrivanjem in konstruiranjem – ter pri tem uporablja različne miselne procese (Rutar Ilc, 2004). Kot velewa konstruktivistična paradigma, si mora vsak učenec znanje ustvariti sam (Jank in Meyer, 2006). Učitelj mu pri tem lahko samo pomaga. Na opisani način se učencu ponuja več priložnosti za ponotranjanje zakonitosti kot pri pasivnejšem prenašanju znanja s frontalno učno obliko in učno metodo razlage, ki več ne zadoščata za zasledovanje raznovrstnih, kompleksnih ciljev sodobne vzgoje in izobraževanja. To ne pomeni, da frontalno delo ni več uporabno in cenjeno, vendar ni zaželeno, da prevladuje v primerjavi s pristopi, ki spodbujajo aktivno raziskovanje in samostojno izgrajevanje znanja. Frontalna učna oblika je sicer uporabna – zlasti v začetnih fazah poučevanja – nikakor pa ni samozadostna oziroma zahteva dopolnitev, povezovanje, kombiniranje (Adamič, 2004).

Aktivnost in pasivnost v praksi

Aktivnega učenja ne smemo zamenjati s pestrostjo dogajanja in zaposlenostjo učencev na uri, z njihovo gibalno dejavnostjo, z uporabo izobraževalne tehnologije ter z motivacijo učencev (Šteh, 2004). Pomembnejši dejavniki so kakovost učnih izkušenj, način vodenja učencev, njihova miselna aktivnost in iniciativnost. Eden od pomenov aktivnega učenja je, da učenec pridobi razumevanje oziroma preoblikuje svoje znanje samo, če je miselno aktiven.

Ne moremo reči, da obstajajo aktivne in pasivne učne oblike. Res pa je, da lahko nekatere uporabimo tako, da dodatno aktivirajo učence. Če damo učence v skupine, jih nehote izpostavimo medvrstniški

komunikaciji, kar lahko pozitivno vpliva na razredno klimo. Če ne upoštevamo vsaj osnovnih pravil, ki so opisana spodaj, pa lahko naredimo več škode kot koristi.

- V skupine naj se učenci ne delijo sami! Kadar je cilj ure učenje, moramo ustvariti heterogene pare/skupine, pri čemer je treba upoštevati številne dejavnike: spol, telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, predznanje, zdravstvene posebnosti, psihosocialni status itn., odvisno od konkretne naloge. Če presodimo, da imajo učenci sodelovalne sposobnosti na dovolj visoki ravni in da razumejo odnose znotraj skupine, lahko delitev po skupinah prepustimo tudi njim. Drugače nikakor ne!
- Učenci morajo poznati glavni/e cilj/e ure. Smisel skupinskega dela ni, da vsaka skupina pride do drugačnih spoznanj, ampak ima vsaka skupina možnost, da se do istega znanja dokoplje po lastni poti. Ko učenci usvojijo sodelovalne veščine in zares prevzamejo odgovornost za lastno učenje, jih lahko spodbudimo, da si celo zastavljajo svoje cilje. Te mora učitelj seveda preveriti in potrditi.
- Če učence spodbujamo k opazovanju sošolcev in dajanju povratnih informacij, morajo obvezno poznati pravilno izvedbo in področja opazovanja.

Če se želimo izogniti pasivnosti učencev, morajo biti ure zanje zanimive. Četudi jim vsebina ni zelo zanimiva, pa jih lahko z drugačnimi pristopi pripravimo do tega, da so aktivni. Če želimo, da učenci utrdijo znanje skozi neko nalogo, morajo dobiti veliko povratnih informacij (Magill in Anderson, 2017). Navadno se jih postavi v kolono, da lahko učitelj opazuje vsakega posebej. Če bi delali v vrsti, bi imel učitelj težave oziroma učenci na koncu ne bi zares usvojili znanja. Čakanje v koloni pa je izredno privlačno za klepetanje, zganjanje norčij, igranje ... Čeprav vsak učenec dobi povratno informacijo glede na njegovo izvedbo, jo v večini primerov pozabi, ker mora novo ponovitev čakati precej časa (skupine učencev v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju lahko štejejo tudi prek 20 članov). Učenje na tak način torej ni učinkovito, ker učenec sploh ni osredotočen na nalogo. Kako se lahko spopadamo z osredotočenostjo učencev in podobnimi izzivi, bomo predstavili v nadaljevanju.

POUČEVANJE Z UPORABO PEDAGOŠKIH MODELOV

Pred letom 1960 so športno vzgojo poučevali tako, da je učitelj dal navodila, ki so jim učenci sledili (Metzler, 2011). Poučevanje je tradicionalno potekalo na en sam način: na koncu 19. stoletja so se posluževali urjenja, na polovici 20. stoletja so učili predvsem gimnastiko, po 1960 so prevladovala igre itn. Vseskozi je imel vodilno vlogo v izobraževalnem procesu učitelj, poudarek pa je bil predvsem na vsebini. Sčasoma so ugotovili, da učiteljeve odločitve in dejanja odločilno vplivajo na učenčevo raven znanja. Če učitelj ves čas poučuje na enak način, bodo otroci dosegli samo nekatere standarde znanja. Z uporabo različnih strategij poučevanja imajo učenci večje možnosti za učenje v celotnem obsegu. Nastal

je seznam učinkovitih učiteljevih spretnosti, na podlagi katerega so se razvile različne strategije poučevanja. Sedaj obstaja veliko inovativnih načinov poučevanja, ki jih je, z namenom uresničevanja izbranih ciljev, mogoče tudi kombinirati.

Od leta 1972 govorimo o pedagoških modelih, ki temeljijo na strukturiranih, logičnih in povezanih vzorcih poučevanja (Metzler, 2011). Vsak set vzorcev, ki se razlikuje od ostalih, je svoj pedagoški model. Gre za izčrpne in razumljive načrte za poučevanje, med katerimi lahko učitelji izbirajo, da bi dosegli različne kategorije učnih ciljev (Gurvitch in Metzler, 2013; Guzmán in Payá, 2020; Kirk, 2013; Metzler, 2011). Metzler (2011) priznava osem modelov, ki so primerni za poučevanje športne vzgoje. Večina modelov je bila razvita v okviru drugih šolskih predmetov in prilagojena športni vzgoji, nekatere med njimi pa so razvili prav športni pedagogi (npr. *Sport Education*). Športni strokovnjaki so ugotovili, da obstajajo različni načini razmišljanja o učencu, kontekstu, učitelju in vsebini ter da se športna vzgoja lahko izvaja na različne načine. Vsebina je sicer zelo pomembna, a je treba pri načrtovanju poleg nje upoštevati še nekatere druge dejavnike. Učitelj naj bi najprej podrobno analiziral nov oddelek: razvojno stopnjo učencev, njihove gibalne sposobnosti, predznanje, posebnosti, interese, odnose znotraj skupine, pogoje itn. Šele na tej podlagi bo lahko zastavil konkretne učne cilje za to skupino in razmislil, s katerimi vsebinami, učnimi oblikami in metodami ali pedagoškimi modeli bo zastavljene cilje poskušal uresničiti. Če pripravi izčrpen, razumljiv načrt za poučevanje, lahko govorimo o poučevanju, ki temelji na pedagoških modelih (ang. *models-based practise*). Učiteljevo presojo o tem, kdaj bo najbolj učinkovito, da pouk organizira tekmovalno, kdaj individualno in kdaj sodelovalno, mu omogoča široko znanje o pristopih k poučevanju športa.

Zakaj tekmovanje ne sme biti edina ciljna struktura?

V praksi se navadno izkaže, da učitelji le redko poučujejo, da bi čim več učencev uresničilo cilje na različnih ravneh (Železnik Mežan, 2024). Izbrane naloge prepogosto odražajo učiteljeve interese, namesto da bi upoštevali otrokove razvojne značilnosti in potrebe. Največkrat ignorirajo psihosocialne vidike vedenja, ki sodijo med pomembnejše vzgojne cilje vsakršnega učnega procesa, zato se otrokom namenja premalo ali nič sodelovalnih priložnosti za učenje. Tisti, ki si prizadevajo za čim bolj kakovostni pedagoški proces, poučujejo na način, da bi čim več učencev uresničilo raznovrstne cilje. Učinkovit učitelj v idealnih okoliščinah ustrezno uporabi vse tri načine strukturiranja soodvisnosti (Johnson in Johnson, 1987).

Tekmovalna in individualna ciljna struktura sta v Ameriki prevladovali v drugi polovici 20. stoletja (Johnson in Johnson, 1987). Zanju je značilno, da se učitelj trudi ohranjati razdaljo med učenci. Udeležba v tekmovalnih dejavnostih omogoča slabše gibalno učenje in odvrča posameznika od pozitivnega mnenja o sebi, medtem ko individualno učenje zmanjša priložnosti za učenje od sošolcev

(Grineski, 1996). Če je tekmovalna ciljna struktura edina, s katero se otroci srečujejo, postanejo nagnjeni k tekmovalnemu vedenju in to izberejo vedno, ko imajo možnost izbire (Johnson in Johnson, 1987). Izobraževanje je dialog oziroma interakcija, ki je ravno nasprotna od tekmovanja, pri katerem nekdo zmaga, vsi ostali udeleženci pa izgubijo (Biesta, 2012). V nadaljevanju navajamo še nekatere pomembnejše razloge, zaradi katerih tekmovanje, ki je vsaj pri športni vzgoji najpogosteje uporabljena ciljna struktura, ne sme biti edina struktura v učnem procesu (Johnson in Johnson, 1987):

- učne skupine so danes izredno heterogene, zaradi česar so mnoge tradicionalne dejavnosti neprimerne za večino učencev;
- tekmovalne dejavnosti so neustrezne, če je cilj vadbene enote učenje, saj lahko tekmovanje ovira učenje oziroma omejuje priložnosti za učenje;
- motivirani so samo tisti učenci, ki imajo potencial za uspeh;
- vsem učencem ne omogoča, da bi razvili socialne spretnosti.

Medtem ko pri tekmovalnem in individualnem učenju obstajajo omejitve, kdaj in kje ju lahko uporabimo, je učenje s sodelovanjem primerno za vse vrste nalog in vse tematske sklope. Glede na to da smo v vsakdanjem življenju dandanes pogosto odvisni od drugih ljudi, je smiselno že otroke začeti navajati na sodelovanje. V sodobni družbi sta sposobnost sodelovanja z drugimi in zmožnost udeležbe v pozitivni interakciji ključni (Young digital planet SA, 2015). Sodelovanje ni aktualni trend samo na področju vzgoje in izobraževanja, ampak gre za sposobnost, ki mora opisovati vsakega zaposlenega in vsako organizacijo. Pravzaprav sodelovanje ni le trend, temveč je biti del skupine ena od osnovnih človekovih potreb. Ko delamo v skupini, vsak od njenih članov prispeva del svojega znanja, spretnosti, izkušenj, idej, osebnosti, talentov, načina razmišljanja itn., zato je rezultat skupinskega dela več učinkovitih rešitev nekega problema ali projekta oziroma učinkovitejše uresničevanje zastavljenih ciljev.

Kako lahko aktiviramo učence?

Možnosti, kako lahko aktiviramo učence in jih spodbudimo k aktivnemu sodelovanju, je več. Najpomembneje pri vsem tem je razumevanje tega koncepta. Sodobni pristopi k poučevanju in učenju so vsi osredotočeni na učenca, kar pomeni, da se izogibajo pasivnosti. V nadaljevanju bom predstavila medvrstniško poučevanje in sodelovalno učenje (SU), ki sodita med sodobne učne pristope in sta se na naših tleh že izkazala za potencialno zelo učinkovita.

Medvrstniško poučevanje

Medvrstniško poučevanje (ang. *Peer Teaching*) sodi med osem pedagoških modelov, ki jih je Metzler (2011) opredelil za poučevanje športne vzgoje. Že na sredini 1960 pa je Muska Mosston (Mosston in Ashworth, 2008) opisal devet stilov poučevanja, med katerimi je tudi recipročni stil. Ti stili so bili ravno tako ustvarjeni v prvi vrsti za poučevanje športne vzgoje, so se pa obnesli tudi kot trenerski stili. Recipročni stil poučevanja je posebna oblika medvrstniškega poučevanja, pri kateri so učenci razdeljeni v pare in si izmenjujejo vlogi izvajalca (ang. *tutee*) in mentorja (ang. *tutor*) z namenom učenja. Medtem ko izvajalec izvaja naloge, ga mentor opazuje in mu daje povratne informacije – navadno na podlagi učnih gradiv. Ta pomagajo učencem, da prevzamejo odgovornost za lastno učenje in poučevanje sošolca, spodbujajo usmerjanje izvajalca s povratnimi informacijami ter poskrbijo, da so te usmeritve čim bolj kakovostne.

Učna gradiva so lahko torej zelo koristna. Kadar učenci utrjujejo določene vsebine, je nujno, da gradiva vsebujejo t. i. področja opazovanja (to je z nekaj besedami opisana ključna značilnost gibanja). Na delovnih listih so učencem ves čas na voljo, kar je zelo pomembno. Ker omogočajo oblikovanje korektivnih povratnih informacij (Casey idr., 2009; Dyson idr., 2010), predstavljajo področja opazovanja gibalnih spretnosti ključni dejavnik za napredek v gibalnem znanju (Wisniewski idr., 2020).

Medvrstniško poučevanje smo preizkusili v treh skupinah študentov 1. letnika na Univerzi v Ljubljani Fakulteti za šport. Pristop se je izkazal za zelo zanimivega in uporabnega. Izkušnje sodelujočih smo preučili na podlagi skupinskih intervjujev s študenti in na podlagi refleksij profesorice po vsaki uri. Na ravni kognitivnega učenja smo ugotovili, da so se študenti veliko naučili, pridobili razumevanje izbranih tehničnih elementov, si pridobljeno znanje zapomnili ... S tem ko so vedno bolj učinkovito popravljali svoje sošolce, so v gibalnem učenju napredovali tudi sami. Čeprav na začetku niso bili vsi samozavestni mentorji, ker je bilo predznanje nekaterih zelo slabo, so sčasoma pridobili znanje in posledično izboljšali samopodobo. Študenti so pohvalili učna gradiva s področji opazovanja, ki so jim zelo koristila. Dejansko so se začeli počutiti odgovorne za sošolčevo znanje, zaradi česar so bili zelo motivirani. Občasno je profesorica sicer zabeležila tudi slabšo osredotočenost na naloge, kar je pripisala nižji ravni motivacije določenih študentov. Študenti so pridobili različne sodelovalne veščine, kot so dajanje povratnih informacij, kritiziranje drugih in sprejemanje kritik ter aktivno sodelovanje. Večkrat so izpostavili, da je učni proces aktiviral njihove možgane, česar niso bili vajeni od prej. Ko so delali sami in jih je opazoval samo učitelj, so se vmes večkrat ohladili, dolgočasili ... Če delaš v parih, pa moraš biti res ves čas aktiven. Povedali so tudi, da so kdaj prej že delali v parih, vendar se jim ni zdelo učinkovito, če niso bili ustrezno razdeljeni (heterogeni pari glede na predznanje) in če niso vedeli, kaj morajo opazovati. Bodoči učitelji športa so prepoznali, da je tak način poučevanja izredno koristen predvsem zanje, saj so se učili, kako bodo morali potem oni poučevati učence. Tako profesorici kot tudi študentom se je zdelo, da so izboljšali razredno klimo, saj so se bili primorani družiti s tistimi, s katerimi se prej niso (niti se

verjetno nikoli ne bi). Dobre medsebojne odnose nakazujejo tudi citati študentov, kot na primer: »Ni narobe poizkusiti in narediti napako« »Nihče te ne bo obsojal, če boš podrl oviro.«

Sodelovalno učenje

SU (ang. *Cooperative Learning*) ravno tako sodi med osem pedagoških modelov, ki jih je opredelil Metzler (2011). Temelji na pozitivni soodvisnosti, za katero velja, da učenci razumejo, da lahko cilj dosežejo samo, če ga dosežejo tudi ostali člani skupine (Grineski, 1996). Do 70. let prejšnjega stoletja, ko so SU povezali z izobraževanjem, je prevladovalo tekmovalno in individualno učenje. Prej so se učenci učili drug poleg drugega, pri sodelovanju pa gre za učenje z drugimi in za druge, za kar posameznik potrebuje t. i. sodelovalne veščine. Poleg načrtnega poučevanja slednjih je za SU značilno še: (prej omenjena) pozitivna soodvisnost, individualna odgovornost, neposredna interakcija in skupinska razprava. Več o značilnostih lahko preberete v doktorski disertaciji z naslovom *Učinki sodelovalnega učenja na gibalna in psihosocialna vedenja mladih atletov* (Železnik Mežan, 2024).

SU smo implementirali v društveno atletiko za otroke. Vključili smo 12 slovenskih društev iz vse Slovenije. Dokazali smo, da lahko z vpeljevanjem SU v tekmovalni šport otroci izboljšajo nekatera atletska praktična znanja, emocionalno samopodobo, odnose z vrstniki in motivacijsko klimo v večji meri kot pri DP. S pomočjo kvalitativnih podatkov smo podkrepili kvantitativne rezultate, poleg tega pa smo potrdili, da so otroci pri SU pogostejše in ustreznejše uporabljali sodelovalne veščine ter razvili boljši odnos do pedagoškega modela kot kontrolna skupina.

SKLEP

Glede na ugotovljene pozitivne učinke sodobnih pristopov k poučevanju verjamemo, da je smiselno in koristno, da se medvrstniško poučevanje, SU in še nekatere druge primerne pedagoške modele implementira v pouk športa. Obenem pa je treba razmišljati o izobraževanju oziroma usposabljanju bodočih in aktivnih športnih pedagogov, trenerjev itn. Medvrstniško poučevanje se je izkazalo kot bolj primerno za skupine učencev, ki nimajo nikakršnih izkušenj s sodobnimi načini poučevanja. SU je bolj kompleksno in zahteva daljše usposabljanje (Železnik Mežan, 2024). Po drugi strani pa smo ugotovili, da ima zelo pozitivne učinke na razredno klimo in motivacijo, ki predstavljata ključna pogoja za kakovostno izpeljavo sodobnega pouka.

Čeprav smo omenjali konstruktivistično teorijo, na kateri temeljijo sodobni pristopi k poučevanju, še zdaleč ni nujno, da gledamo na poučevanje in učenje tako ozko. Nam sta bližje dva druga koncepta, in sicer vidno poučevanje in učenje (Hattie, 2009) ter odnosna pedagogika (Biesta, 2004). Če bi bili res učenci v celoti odgovorni za svoje znanje in bi ga kreirali sami (s pomočjo sošolcev), se lahko vprašamo

o pomenu obstoja učitelja. Vidno poučevanje in učenje pa poudarja, da ima učitelj pri sodobnem pouku še kako pomembno vlogo, saj mora usmerjati mentorje in nasploh izbirati ustrezne načine poučevanja glede na zastavljene učne cilje. Kot predlaga odnosna pedagogika, se je treba osredotočiti na odnose znotraj skupine, ki predstavljajo pogoj za učinkovito delo. Načrtno vplivanje na odnose med učenci ter med učiteljem in učenci pa je možno s kombiniranjem različnih pedagoških modelov, kot sta medvrstniško poučevanje in v še večji meri SU.

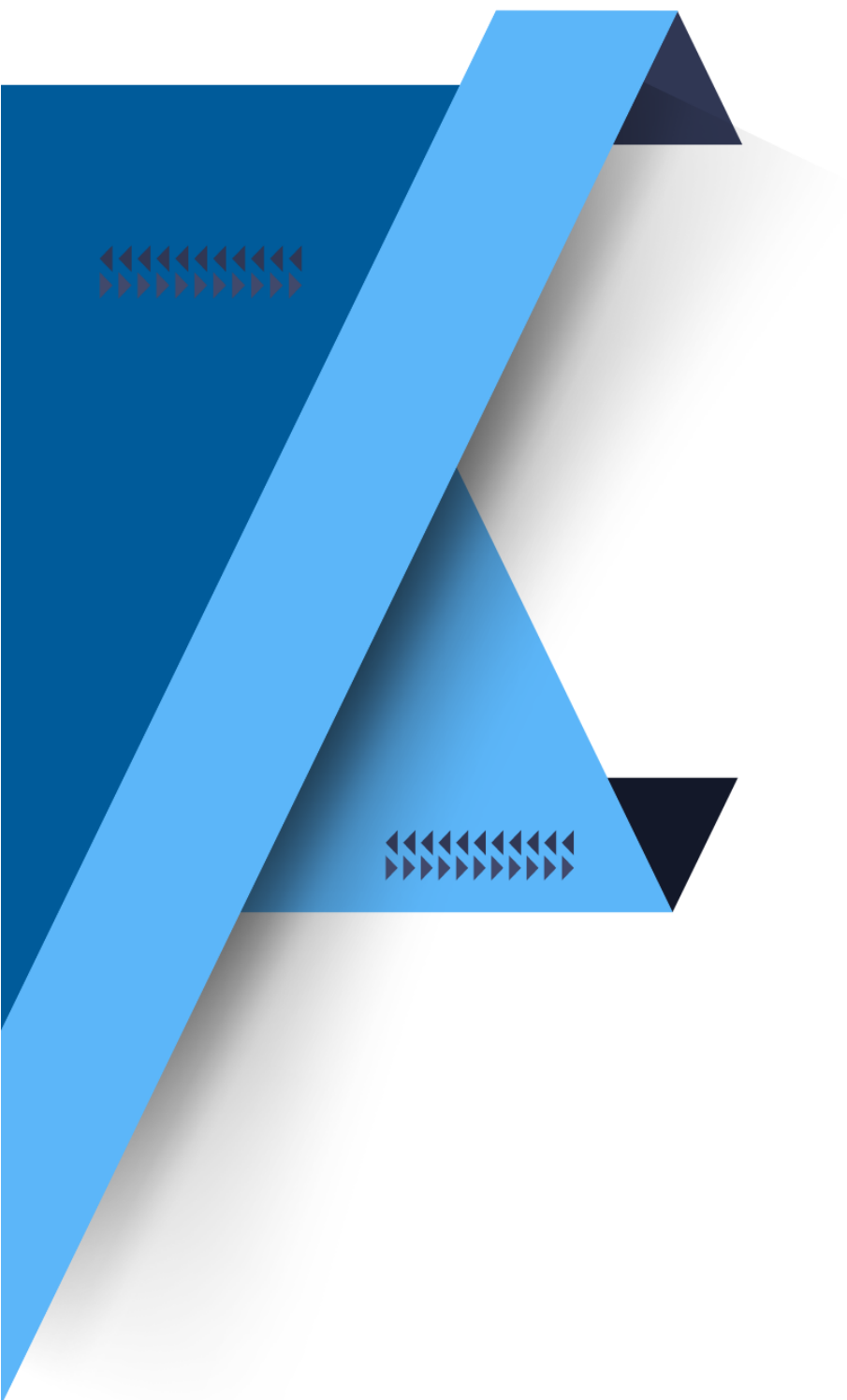
LITERATURA

- Adamič, M. (2004). Konstruktivizem in didaktična teorija W. Schulza (hamburški model). V B. Maretič Požarnik (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 135–148). Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Biesta, G. J. J. (2004). »Mind the gap!« Communication and the educational relation. V C. Bingham in A. Sidorkin (ur.), *No education without relation* (str. 11–22). Peter Lang.
- Biesta, G. J. J. (2012). Giving teaching back to education: responding to the disappearance of the teacher. *Phenomenology & Practice*, 6(2), 35–49. <https://doi.org/10.1074/jbc.275.7.4949>
- Casey, A., Dyson, B. in Campbell, A. (2009). Action research in physical education: Focusing beyond myself through cooperative learning. *Educational Action Research*, 17(3), 407–423. <https://doi.org/10.1080/09650790903093508>
- Dyson, B., Linehan, N. R. in Hastie, P. A. (2010). The ecology of cooperative learning in elementary physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 113–130. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.2.113>
- Grineski, S. (1996). *Cooperative learning in physical education*. Human Kinetics.
- Gurvitch, R. in Metzler, M. Aligning learning activities with instructional models. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 30–37. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.767719>
- Guzmán, J. F. in Payá, E. (2020). Direct instruction vs. cooperative learning in physical education: Effects on student learning, behaviors, and subjective experience. *Sustainability (Switzerland)*, 12(12), 48–93. <https://doi.org/10.3390/SU12124893>
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Jank, W. in Meyer, H. (2006). *Didaktični modeli*. Zavod RS za šolstvo.
- Johnson, D. W. in Johnson, R. T. (1987). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (2. izd.). Prentice-Hall, Inc.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>

- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport – Zavod RS za šolstvo.
- Magill, R. in Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11. izd.). McGraw-Hill Education.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education*. Routledge.
- Mosston, M. in Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Online Edition.
- Novak, B. (2004). Odnos med učenjem in poukom v osnovni šoli z vidika transformacijske paradigme. V B. Marentič Požarnik (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 181–194). Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Pereira, J., Araújo, R., Farias, C., Bessa, C. in Mesquita, I. (2016). Sport education and direct instruction units: Comparison of student knowledge development in athletics. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(4), 569–577.
- Rutar Ilc, Z. (2004). Učnocijljni pristop: ovira ali spodbuda za konstruktivistični način poučevanja. V B. Marentič Požarnik (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 195–208). Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Šteh, B. (2004). Koncept aktivnega in konstruktivnega učenja. V B. Marentič Požarnik (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 149–163). Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Wisniewski, B., Klaus, Z. in Hattie, J. (2020). The power of feedback revisited: A meta-analysis of educational feedback research. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03087>
- Young digital planet SA. (2015). *The book of trends in education 2.0*. A Sanoma Company.
- Železnik Mežan, L. (2024). *Učinki sodelovalnega učenja na gibalna in psihosocialna vedenja mladih atletov* [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Avtorica: dr. Lea Železnik Mežan

Kontakt avtorice: lea.zeleznik@fsp.uni-lj.si



PROSTE TEME

TEACHER EDUCATION IN THE REPUBLIC OF CROATIA

Krešimir Hrg, Filip Sinković¹ in Tomislav Kramarić²

¹*Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia*

²*XIII. Gimnazija, Zagreb, Croatia*

ABSTRACT

The profession of teacher education has recently seen a growing interest in research on teacher educators, as evidenced by various academic publications and international documents such as European Commission reports. This interest spans both the academic community and the political sector, where the importance of their role is increasingly recognized. The conclusion anticipates further expansion of research in this field to enhance support and development for this profession, emphasizing the need for a stronger knowledge base to assist governments in shaping effective policies for teacher educators. In recent years, the education system in the Republic of Croatia, particularly in primary education, has undergone several key reforms (HNOS, curriculum reform – School for Life). Feedback continues to show that the teaching process in primary and secondary schools faces a range of challenges that hinder the achievement of the goals set by the ongoing reform. Tracking results indicate stagnation and a slowdown in students' achievements compared to similar countries, presenting an additional challenge on how to effectively address this issue. The new curriculum approach requires a highly detailed and effective solution to reduce disparities among student groups, considering social differences and the quality of the teaching process. Accordingly, the aim of this paper is to highlight the need for a thorough analysis of the current state, identify areas for improvement, and formulate recommendations that can contribute to the overall enhancement of the educational system.

Key words: education, school, reform, students, curriculum

INTRODUCTION

Physical education (PE) is implemented throughout the entire educational system of the Republic of Croatia and, alongside extracurricular and out-of-school (kinesiological/sports) activities, are an integral part of the PE domain (Prskalo et al., 2007). Within this subject area, motor skills are acquired and practiced, fundamental human needs for movement are encouraged, and the implementation of physical activity into daily life is promoted (Prskalo et al., 2007). The quality of teachers' professional activities is based on the competencies they acquired during their initial education and teaching practice, through their studies and professional training, but also depends on their involvement in various forms of lifelong learning and professional development (McEvoy et al., 2015). A contemporary teacher must be able to align their professional actions with the changes and demands of modern society, whose main imperative is sustainable development, in order to sustainably prepare students for their personal and professional work in the 21st century. The role of teachers is crucial for the delivery of quality PE, as they decide on the methods of conducting PE classes (Nikčević-Milković, 2021). They need to be motivated and creative and have a positive attitude towards physical exercise to effectively pass this on to their students. Historically, the oldest records of organized physical exercises date back to 1828, when Austrian, German, and Czech gymnastics teachers trained “strong youth” in military exercises according to the German gymnastics system (Felis-Anaya et al., 2017). In the field of PE, teacher educators have also received significant research attention for nearly three decades. The European Commission, recognizing the importance of teacher education and training on both national and international levels, published a document highlighting the importance of the teaching profession.

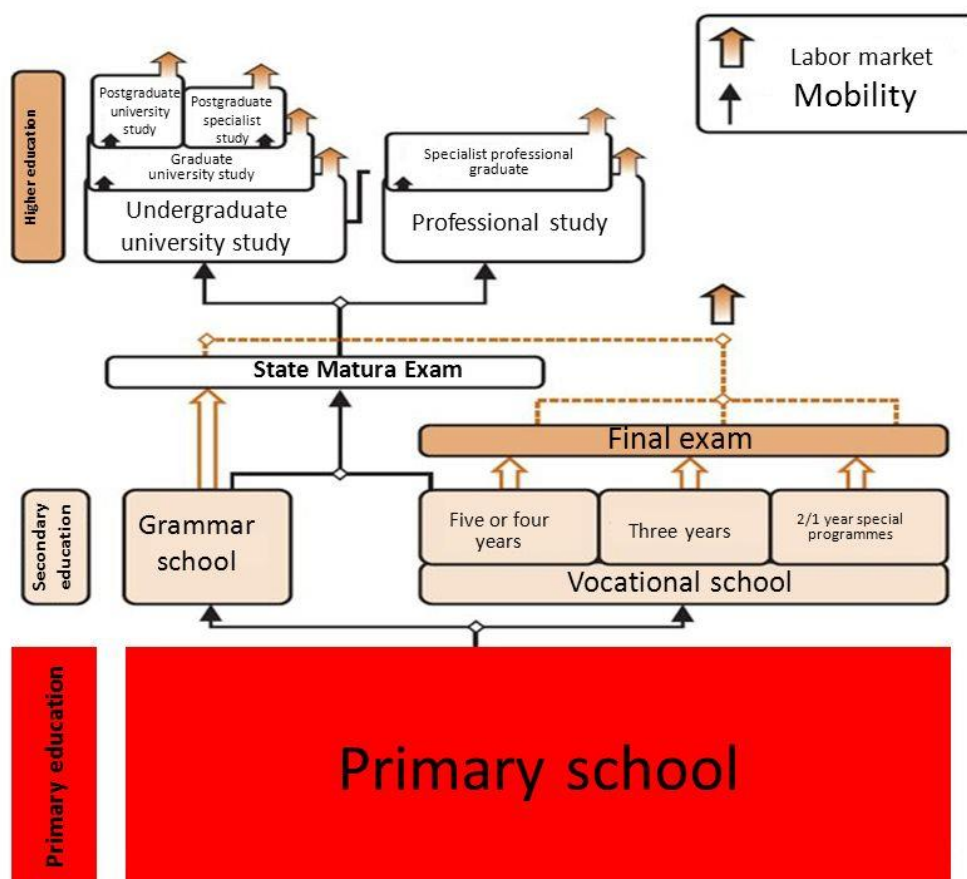
CONNECTION BETWEEN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

The integration of institutions in the educational sector with the field of PE is essential for fostering a comprehensive and effective educational system (Nikčević-Milković, 2021). The Ministry of Science, Education, and Sports plays a pivotal role in shaping the overall development of Croatia by ensuring conditions for accessible, inclusive, and high-quality education. This includes promoting a system of lifelong learning, delivering quality vocational education that meets current and future labor market demands, and advancing scientific research based on excellence and international competitiveness (Prskalo et al., 2007; Yin et al., 2024). In parallel, the Agency for Education and Training is responsible for providing expert and advisory services, contributing to the enhancement and development of education across various levels, including preschool, primary, secondary, and adult education (Findak,

and Prskalo, 2004). This agency also oversees the education of Croatian citizens abroad and foreign nationals residing in Croatia. Furthermore, the Croatian Kinesiology Federation serves as a central organization for associations of kinesiologists, sports clubs, and academic institutions involved in education, sports, recreation, and related fields. It includes members from academic and educational institutions that train professionals in kinesiology, sports organizations, and distinguished experts (Neljak, 2013). Additionally, the Croatian School Sports Federation coordinates with regional school sports federations and the Zagreb City School Sports Federation to align sports and educational programs and organize school sports competitions at all levels. These collaborative efforts across various institutions ensure a unified approach to integrating PE into the broader educational framework, enhancing both student engagement and development (Neljak, 2013).

Figure 1

Scheme of the education system in the Republic of Croatia
(source: <https://slideplayer.com/slide/8098055/>)



PROFESSIONAL PRACTICE

One of the most crucial factors for a successful educational process is professional practice. To achieve this in everyday work and to ensure that examples of good practice come to light and are implemented, the primary condition is continuous monitoring of professional and scientific literature (Martan, 2018). Reading and studying professional and scientific literature is even more significant than attending various forms of professional development because it can be done daily, whereas conferences, symposia, and seminars can only be attended occasionally (Martan, 2018). However, even after such events, it is important to review the papers published in often extensive proceedings. The creativity and autonomy of teachers play a vital role in achieving high-quality educational outcomes and developing students' competencies (Buljubašić Kuzmanović, and Petrović, 2014). These elements significantly contribute to enhancing the effectiveness of the educational process and ensuring that learning and development goals are met.

KINESIOLOGY IN EDUCATION

The Faculty of Kinesiology is an academic, teaching, and scientific institution, and one of the newer members of the University of Zagreb. The core area of scientific interest and teaching at the undergraduate, graduate, and postgraduate levels is kinesiology. Graduates with a master's degree in kinesiology apply their knowledge and skills in various forms of PE teaching across the educational system, from preschool to higher education (Neljak, 2013).

In their fourth and fifth years of study, students take and pass the following courses:

- Introduction to Teaching in PE (5 ECTS)
- PE Teaching Methods in Preschool and Primary School (6 ECTS)
- PE Teaching Methods in Secondary School and Higher Education (6 ECTS)
- PE Teaching Methods in Elementary School (8 ECTS)
- PE Teaching Practice (3 ECTS)

Students at the Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, undertake specific teaching hours of PE in primary and secondary schools as part of their coursework. In the context of preschool and primary education, they conduct 5 teaching hours of PE in primary education (grades 1–4). In primary (grades 5–8) and secondary schools, they complete a total of 4 individual teaching hours of PE and an additional 2 public teaching hours of PE. After completing the public and individual teaching hours, they are required to undertake a total of 20 hours of professional-methodological practice (10 hours in primary

schools and 10 hours in secondary schools). This professional-methodological practice is carried out in collaboration with mentors (PE teachers) in primary and secondary schools, who guide them thoroughly through the school's operations as an educational institution. Additionally, students must attend a model PE lesson conducted by a PE teacher in a primary school (Neljak, 2013).

PHYSICAL EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN CROATIA

Kinesiology Methodology in Higher Education is a mandatory course for students in their 5th year of the integrated undergraduate and graduate university kinesiology program at the Faculty of Kinesiology. This course has been part of the curriculum since the 2009/2010 academic year. The course content builds on the methodology of PE in secondary education, with one of its goals being to highlight the specific features of teaching PE in higher education (Caput-Jogunica et al., 2013). Higher education institutions are responsible for this field. This term includes universities, faculties, and academies within their structure, as well as polytechnics and higher professional schools. Theoretical and practical knowledge from this course helps students at the Faculty of Kinesiology better understand the role and status of PE, which is a compulsory subject for the first two years of study at most Croatian higher education institutions. Compared to higher education systems in other European countries, Croatia is among the few EU member states that mandates PE in higher education. Higher education represents the final stage in the educational system, during which we can emphasize the importance of regular health-oriented physical exercise both during and after studies (Caput-Jogunica et al., 2013).

CONCLUSION

The integration of PE throughout Croatia's educational system underscores its critical role in fostering physical literacy and promoting a healthy lifestyle from early childhood through higher education. The Ministry of Science, Education, and Sports, alongside various educational and sports organizations, ensures that PE is not only a fundamental component of the curriculum but also a field of continuous development and research. The Faculty of Kinesiology at the University of Zagreb plays a significant role in this framework by offering specialized courses and practical experiences that prepare future educators to effectively teach and implement PE. The hands-on practice and methodological training provided through these programs are essential for bridging the gap between theoretical knowledge and practical application in schools. Moreover, the requirement for professional practice and ongoing engagement with current literature highlights the importance of continuous professional development in maintaining high educational standards. The unique position of Croatia within the European Union, as one of the few member states that mandates PE in higher education, reflects its commitment to promoting lifelong physical activity and wellness. In conclusion, the emphasis on PE across various

educational levels and the dedication to methodological rigor and practical experience underscore the value of PE in fostering both personal and professional growth. As educational institutions continue to evolve, the integration of PE remains pivotal in shaping a healthier and more active society.

REFERENCES

- Buljubašić Kuzmanović, V. & Petrović, A. (2014). Teaching and lesson design from primary and secondary teachers' perspective. *Život i škola*, 60(31), 77–89. <https://hrcak.srce.hr/125297>
- Caput-Jogunica, R., Neljak, B., & Ćurković, S. (2013). The role and challenges of physical education at the Croatian Universities. *Acta Kinesiológica*, 7(2), 81–84.
- Felis-Anaya, M., Martos-Garcia, D., & Devís-Devís, J. (2018). Socio-critical research on teaching physical education and physical education teacher education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(3), 314–329. doi: 10.1177/1356336X17691215
- Findak, V. & Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Visoka učiteljska škola.
- Martan, V. (2018). Pregled istraživanja inkluzivnog odgoja i obrazovanja iz perspektive učitelja i studenata. *Školski vjesnik*, 67(2), 265–284. <https://hrcak.srce.hr/216729>
- McEvoy, E., MacPhail, A., & Heikinaro-Johansson, P. (2015). Physical education teacher educators: A 25-year scoping review of literature. Teaching and Teacher Education. *International Journal of Research and Studies*, 51(1), 162–181. doi: 10.1016/j.tate.2015.07.005
- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Gopal d.o.o.
- Nikčević-Milković, A. (2021). Procjene nastavnika o stanju i potrebama rada s darovitim učenicima u osnovnim školama u Republici Hrvatskoj. *Napredak*, 162(1), 27–22. <https://hrcak.srce.hr/259415>
- Prskalo, I., Findak, V., & Neljak, B. (2007). Educating future preschool and primary school teachers to teach physical education – Bologna process in Croatia. *Kinesiology*, 39(2), 171–183. <https://hrcak.srce.hr/21974>
- Yin, H., Omar Dev, R. D., Soh, K. G., Li, F., & Lian, M. (2024). Assessment and development of physical education teachers' physical literacy: A systematic review. *PloS One*, 19(7), e0307505. doi: 10.1371/journal.pone.0307505

Avtorji: Krešimir Hrg, Filip Sinković in Tomislav Kramarić

Kontakt prvega avtorja: kresimir.hrg@kif.unizg.hr

QUALITY WORK IN KINESIOLOGY ACTIVITIES WITHIN PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION

Srna Jenko Miholić

University of Zagreb, Faculty of Teacher Education, Croatia

ABSTRACT

This paper examines the factors contributing to quality work in kinesiology activities within preschool and primary education, highlighting their role in the education and upbringing of children. Kinesiological activities, planned from early childhood, significantly influence the development of healthy life habits, improving overall physical and psychosocial health, and positively impacting children's anthropological development. Play, as the primary form of physical activity, is a desirable approach for preschool and school teachers, allowing children to enhance not only their motor skills but also their cognitive, emotional, and social development through enjoyable activities. In preschool, the emphasis is on free play, whereas in primary education, play becomes more structured, focusing on learning sports skills and team collaboration rules. Integrating physical activities with other educational content further enhances children's motivation and development. The quality of physical education, guided by qualified professionals, is crucial in fostering lifelong physical activity and promoting a positive attitude towards regular exercise and a healthy lifestyle.

Key words: children, physical activity integration, physical literacy, play, pupils

INTRODUCTION

In Croatia educational system is vertically organized, physical activities begins in early childhood education, continuing through primary, secondary, and higher education institutions. This process aims to systematically influence an individual's complete anthropological status by fostering healthy habits and motor skills in children and youth, thereby directly affecting the country's public health situation. The objective is to impact morphological characteristics, which form the foundation for the development

of all motor and functional abilities, by acquiring variety skills and cultivating lifelong exercise habits through the lens of positive values and critical thinking.

According to current plans and programs in Croatia, children in early and preschool education have the obligation to participate in kinesiology activities five times a week. These activities include various types of exercises that help children develop basic biotic motor skills, as well as overall development in all anthropological characteristics. However, as children transition from preschool to primary education, the time in school allocated for physical activities significantly decreases. In the first three grades of primary school, children have only three hours of physical education per week. This reduction negatively affects children's physical and psychosocial development, as physical activities are crucial at this age for building lifelong exercise habits and further developing motor skills. As they progress through school, the time dedicated to physical education decreases to just two school hours per week from fourth to eighth grade, continuing at the same rate through secondary and higher education (MZO, 2019).

Physical activity, exercise, and kinesiology play a critical role in the overall development of children, particularly in preschool and early school years. Working with young children requires a comprehensive, holistic approach and quality guidance for individuals as well the groups to achieve desired goals. From an early age, children have an inherent need for movement, which teachers must never ignore. How this need is directed depends on the kindergarten and school teachers who have chosen this noble profession. At this stage, it is essential to introduce children to appropriate content for the development of motor skills, as well as to encourage cognitive, emotional, and social development. Recent research has shown the harm caused to children during the pandemic when they were unable to attend regular preschool programs and school classes (Kuna et al., 2023) and that should be our lesson. Various forms of physical activities, ranging from free play to structured sports exercises, contribute to a child's healthy development and foster a positive relationship with exercise and health.

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL AGE

Physical activities in preschool play encompasses a wide range of activities that affect the overall anthropological status of children. Play is the fundamental form of physical activity in preschoolers. Through play, children spontaneously develop basic motor skills, acquire fundamental social norms, learn to communicate with peers, build self-confidence, and gain essential cognitive and social skills.

In preschool, play is generally free, spontaneous, and driven by the child's internal motivation. Physical activity through play contributes to holistic development, including morphological characteristics,

which serve as the foundation for developing motor and functional abilities. These activities allow children to move freely and explore their surroundings. Such activities ensure the integration of all necessary educational areas in preschool programs, and later in primary education. Physical activity is a valuable tool for achieving successful integration in educational work. Over the past 20 years, an increase in obesity among preschool children has alarmed both professionals and scientists. This information certainly motivates preschool and primary school teachers in their work (Horvat et al., 2022). Play provides a comprehensive and positive impact on children's motor development while also contributing to psychosocial development by ensuring self-confidence, emotional regulation, satisfaction, and a broad spectrum of desirable developmental characteristics. Kinesiological content in preschool play involves activities that influence the overall anthropological status of children by affecting their biopsychomotor abilities and knowledge, ultimately strengthening children's self-awareness. Pedagogical concepts in kindergartens recognize the importance of physical activity and use play as the primary means of promoting movement. Popular games among preschool children include running, jumping, pair games, hide-and-seek, various ball games, imitation games, and games incorporating basic elements of sports (such as running, jumping, throwing), which promote the development of not only physical but also cognitive skills (e.g., imitating adults or story characters). These games help develop large muscle groups and cognitive skills such as spatial orientation, time and speed estimation, and problem-solving. Through play, children also develop a sense of rules, cooperation, and competition, which are important skills for future social development.

It is important to note that play in preschool is not structured as it is in primary school. There are no strict rules, goals, or results. This spontaneity allows children to explore their boundaries, assess new movements, and learn through trial and mistakes. Preschool teachers play a crucial role in creating a stimulating environment where children can freely explore and play, while also guiding and encouraging various activities that promote their motor, cognitive, and emotional development.

PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY EDUCATION

Upon entering school, from the first to fourth grade, physical activities become more structured and focus more on learning basic sports skills, including athletics, gymnastics, ball games, and other forms of physical exercise. However, play remains a central element of learning, as it allows children to acquire new skills and develop motor abilities through enjoyable activities. Children in this early phase of primary education, aged six to ten, develop finer motor skills, enabling them to participate in more complex games and sports that require greater precision and coordination. Additionally, at this stage of development, children can follow more complex game rules, collaborate with peers in team sports, and

understand the importance of teamwork (Fauzi et al., 2024). A quality physical education program in primary schools aims to create a positive attitude towards physical exercise and sports.

One of the main differences between play in preschoolers and primary school children is the level of organization. In primary school, physical activities often have clear objectives, rules, and structure. For example, in ball games (such as soccer, basketball, or handball), children learn the basic rules of sports, develop a competitive spirit, but also learn teamwork and respect for roles. Through play in primary school, children not only develop motor skills but also learn about group behaviour rules, sports ethics, and how to resolve conflicts constructively, which stimulates cognitive development as children must think, plan movements, and make quick decisions, contributing to the development of logical thinking and problem-solving abilities. Physically active children often show better emotional health, improved concentration in school, and cope better with stress. Physical activity promotes the release of endorphins, which improve mood, reduce anxiety, and help children feel happier and more satisfied. Regular physical activity at an early age reduces the risk of obesity, improves cardiovascular and respiratory function, and strengthens the immune system. It is important to note that the quality of physical education in primary schools significantly depends on the teachers' education and professional training, who should be equipped to recognize children's individual needs and adapt activities to their abilities.

DIFFERENCES IN PLAY BETWEEN PRESCHOOL AND EARLY SCHOOL CHILDREN

Although play is a crucial component of development during both preschool and school age, significant differences exist in how children engage in play at these stages. In preschool, play is primarily free, spontaneous, and driven by children's imagination. Preschool-aged children often create their own rules, and the aim of play is not necessarily to win or achieve a specific result, but rather to enjoy the process itself. Later, children in primary school begin participating in more complex games that involve formal rules, competition, and teamwork. At this stage, children start to understand and follow more complex rules, allowing them to engage in sports and structured games. Although competition becomes an important aspect of play, collaboration within the team is equally valued, fostering a sense of responsibility and team spirit in children.

Another important difference is seen in emotional development, particularly in the degree of self-control and discipline that is cultivated through play in early school age. While preschool children often need adult encouragement to follow rules, children in primary education become more aware of the importance of adhering to rules and develop self-control through participation in structured activities, which in turn leads to the ability to solve problems independently. These changes in play reflect broader

social and emotional development, as children learn to take responsibility for their actions, collaborate with others, regulate their emotions, and constructively resolve conflicts, those are all qualities that contribute to positive emotional intelligence and play a significant role in their ongoing psychosocial development. The role of preschool and school teachers in this process is of great importance, as they must create a stimulating environment where children can move freely, explore, and learn through play, thus understanding the significance of daily exercise on their bodies.

INTEGRATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH OTHER EDUCATIONAL PROGRAMS

In preschool education and the curriculum from first to fourth grade, physical activities can and should be successfully integrated with other educational domains. For instance, through physical activities, children can learn about nature, science, mathematics, language, music, art, and much more. Outdoor games can be used to teach natural phenomena, while teamwork games can help develop collaboration and communication skills. Integrating physical exercise with other subjects can increase children's motivation for learning. Children tend to learn better when they are actively involved in the process, and physical activities provide exactly this type of interactive learning. For example, through physical games, children can practice counting, measuring distances, estimating time, or solving problems as well many other things. Additionally, activities like dance or rhythmic exercises can be linked to musical culture, promoting the holistic development of the child.

Teachers should adopt an approach where physical activities are planned in line with educational objectives to achieve the comprehensive development of the child. In this way, physical education becomes a means for developing physical abilities but also for fostering intellectual, social, and emotional skills.

KINESIOLOGICAL LITERACY IN PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Kinesiological literacy in preschool and primary school children refers to the understanding and ability to apply basic motor skills in various situations (Šunda, 2022). In preschool-aged children, kinesiological literacy is developed through free play and guided activities, where children spontaneously learn through their own experiences to control their bodies and master physical skills such as running, jumping, climbing, throwing, and other biotic motor skills. Children recognize different

forms of movement and acquire basic knowledge about space and balance. Kinesiological literacy encompasses the application of basic motor skills, understanding the importance of physical exercise for health, and developing a positive attitude towards physical activities (Carl et al., 2023).

In primary school, kinesiological literacy becomes part of a structured educational program through physical education classes. Children learn about the proper execution of exercises, the rules of sports games, the importance of warming up and stretching, and they develop awareness of the significance of physical activity for health. Teachers play a key role in promoting kinesiological literacy during physical education classes, providing the necessary support and guidance to help children understand and correctly perform various forms of physical activity. Therefore, the kinesiological competencies of educators and teachers must be at a high level to ensure quality work with children (Jenko Miholić, 2021). The development of kinesiological literacy is important not only because of the physical benefits it brings but also due to the development of confidence and a positive attitude towards physical activity, laying the foundation for lifelong physical engagement.

Children who acquire basic knowledge about physical exercise early on and develop a positive attitude towards sports are considered kinesiologicaly literate, and this gives them greater confidence in their physical abilities, encouraging them to participate in various physical activities and sports. Kinesiological literacy also contributes to children's self-awareness, enabling them to engage in different types of activities and sports, regardless of their physical capabilities. In the long term, they have a better chance of remaining physically active into adulthood. Thus, kinesiological literacy contributes to the development of healthy life habits, which are key to maintaining physical activity and health throughout life.

THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION

Teachers in preschool and those in schools bear significant responsibility for conducting a quality educational process that includes physical activities, which are crucial for achieving the optimal development of the child. This includes not only the development of physical skills but also the promotion of a healthy lifestyle, encouraging cooperation among children, and fostering a positive attitude toward physical activity. The quality of work has a decisive impact on all aspects of the child's anthropological status. Physical activities, from early preschool to higher education, must be systematically planned and programmed to establish conditions for long-term health and quality of life. A holistic approach to education, based on the idea of the child's comprehensive development, is particularly important during the early formative years of preschool and primary education. This approach considers all aspects of the child's development – physical, cognitive, emotional, and social and enables children to develop in balanced conditions. Within the framework of a holistic approach,

physical activity becomes an integral part of the overall educational process, rather than an isolated activity within physical education classes. The integration of physical activities into the education system offers not only physical benefits but also numerous psychosocial advantages. Continuous kinesiological activity of moderate intensity can make a difference in the functional abilities of students (Nikolić et al., 2021). Children who are physically active perform better in school, have better concentration, are emotionally more stable, and have greater self-confidence.

One of the key aspects of a holistic approach is recognizing the importance of emotional and social development alongside physical development. The psychological benefits of a holistic approach are evident in the development of self-confidence, emotional intelligence as well social skills (Whyte & Hendrie, 2023). Children who have the opportunity to participate in a variety of activities that encompass physical, emotional, and cognitive development demonstrate better academic performance, improved concentration, and better coping mechanisms for challenges. The holistic approach also acknowledges the importance of having a single teacher during the early years of schooling. Children in the first four grades of primary school often respond better to the stability and consistency provided by one teacher, who can monitor their development across different areas. Such a teacher has a better insight into each child's needs and can tailor lessons to their individual requirements, contributing to a general sense of security and support among the children. Introducing multiple teachers for different subjects at this early stage of education might create a sense of insecurity in children and hinder the development of trust, which could have negative consequences on their emotional development.

CONCLUSION

Physical activity, especially in preschool and primary school education, represents an important aspect of the comprehensive development of children. Play, as the primary form of physical activity, contributes to the development of basic motor skills, but also stimulates cognitive, emotional, and social development. Well-organized kinesiology activities, led by professionals, are crucial for creating healthy life habits and fostering a lifelong positive relationship with exercise and physical activity. In preschool age, the emphasis is on free, spontaneous play that allows children to develop basic motor skills, while in primary school, physical activities become more structured, aiming to teach sports skills, rules, and teamwork. Besides motor development, physical activities in school significantly impact children's emotional well-being, reducing the risk of obesity, improving cardiovascular and immune system functions.

The integration of physical activities into the educational process and connecting them with other educational content further contributes to the child's development, encouraging their motivation to learn

and develop various skills. Teachers play a crucial role in creating an encouraging environment and in motivating children to engage in physical activity, which contributes to their overall psychosocial development. Kinesiological literacy, developed from an early age, is essential for lifelong participation in physical activities and a healthy lifestyle. A quality physical education program, which includes play, sports activities, and integration with other educational content, can significantly contribute to creating healthy life habits and maintaining health throughout life. In conclusion, quality work in the field of physical education represents a key contribution to the child's development, not only on a physical level but also on cognitive, emotional, and social levels, thus laying the foundation for a healthy and quality life.

REFERENCES

- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., Mendoza-Muñoz, M., Mouton, A., ... & Elsborg P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176.
- Fauzi, R. A., Suherman, A., Susilawati, D., Saptani, E., & Rahman, A. A. (2024). The Effect of Traditional Games on Participation of Elementary School Students in Physical Education. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(2), 295–300.
- Horvat, V., Jenko Miholić, S., & Alić, J. (2022). Changes in Morphological Characteristics in Preschool Boys Over the Period of Twenty Years. In *INTED2022 Proceedings* (pp. 9811–9817). IATED.
- Jenko Miholić, S. (2021). Pedagoške kompetencije u primarnom obrazovanju [Pedagogical competences in primary education]. In: 29. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (pp.49–60). Hrvatski kineziološki savez.
- Kuna, D., Alić, J., & Jenko Miholić, S. (2023). Interakcijski učinak između tjelesne aktivnosti i dobi na distres kod djece i adolescenata za vrijeme pandemije COVID-a-19 [Interaction between physical activity and age on distress in children and adolescents during the COVID-19 pandemic]. *Suvremena psihologija*, 26(2), 119–129.
- MZO – Ministry of Science and Education (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne i srednje škole [Physical Education curriculum for primary and secondary schools]. Zagreb, MZO.
- Nikolić, I., Mraković, S., & Jenko Miholić, S. (2021). Relationship of cardiorespiratory fitness and physical activity level of pupils. In: 9th *International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 409–412).

- Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju* [Kinesiological methodology in early and preschool education]. University of Rijeka, Faculty of Teacher Education.
- Šunda, M. (2022). *Utjecaj učenja na daljinu i unaprjeđenja tjelesne pismenosti na promjene stanja fitnesa i tjelesne aktivnosti adolescenata* [The impact of distance learning and the improvement of physical literacy on changes in the fitness status and physical activity of adolescents] (Doctoral dissertation). University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Whyte, M., & Hendrie, M. (2023). Teaching approaches exploring multiple pathways to holistic development. *He Kupu*, 7(3), 15–22.

Avtorica: dr. Srna Jenko Miholić

Kontakt avtorice: srna.jenko@ufzg.hr

SLOfit NASVET - PORTAL, KI POMEMBNO SOOBLIKUJE PRIHODNOST ŠPORTNE VZGOJE

Urška Kereži

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Spletni portal SLOfit nasvet že vse od leta 2017 odpira in raziskuje najrazličnejša strokovna in praktična vprašanja s področja gibalne in zdravstvene pismenosti. V svoji dolgoročni usmeritvi želi tako postati nepogrešljiv vir kakovostnih in uporabnih informacij, podanih tako, da so podprte z najnovejšimi znanstvenimi ugotovitvami, ki obravnavajo skoraj vsa vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Z nasveti za redno gibanje in zdrav življenjski slog pa želi (po)skrbeti za ohranjanje vitalnosti vseh generacij v vseh življenjskih obdobjih.

Še posebej se avtorji odzivajo na aktualne izzive v šolskem in širšem športnem okolju. Zato je za športne pedagoge, vzgojitelje, razredne učitelje, učitelje drugih predmetov, trenerje, kineziologe in študente različnih športnih smeri oziroma bodoče vzgojitelje in razredne učitelje med ključnimi referenčnimi točkami, ki jim zagotavljajo praktične informacije in podporo pri delu z otroki, mladostniki ter starši, hkrati pa jih spodbuja k soustvarjanju vsebin ter s tem k dejavnemu sodelovanju pri oblikovanju prihodnosti športne vzgoje in športa v Sloveniji. Redna izbira najboljših člankov s portala za objavo v spletni reviji z enakim imenom SLOfit nasvet še dodatno povečuje dostopnost ter razširjenost strokovnih in kredibilnih informacij med (naj)širšo javnostjo.

Ključne besede: SLOfit nasvet, spletni portal, gibalni razvoj, športna vzgoja, znanstvena podlaga

UVOD

Športni pedagogi so središče tistega dela vzgoje in izobraževanja, ki oblikuje gibalno pismenost otrok in mladostnikov. Njihova vloga je danes brez dvoma še pomembnejša kot kadarkoli prej (Alves idr., 2019; Kovač in Potočnik, 2021), saj se soočamo z epidemijo sedečega načina življenja in zrenja v zaslone, ki močno vpliva na zdravje mladih generacij (EU Working Group „Sport in Health“, 2008; Jurak idr. (b. d.)), Leech idr., 2014). Prav zaradi pomembnosti svoje vloge se pogosto soočajo z vprašanji, kako učinkovito prenesti najnovejša znanstvena dognanja v šolsko prakso in kako staršem ponuditi ustrezno podporo pri spodbujanju telesne dejavnosti v domačem okolju.

SLOfit nasvet, namenjen praktičnim vprašanjem s področja telesnega in gibalnega razvoja, je bil zasnovan prav s tem namenom – da strokovnim delavcem od vrtca do univerze nudi podporo pri njihovem vsakodnevem delu na področju gibanja in športa/športne vzgoje. Portal zato združuje najnovejša znanstvena dognanja in praktične nasvete, ki jih vzgojitelji, razredni učitelji in športni pedagogi lahko uporabijo takoj v svojih učilnicah, telovadnicah in na igriščih. Hkrati jim nudi priložnost, da se povežejo s kolegi in strokovnjaki iz različnih strok ter aktivno sodelujejo pri ustvarjanju vsebin, ki bodo oblikovale prihodnost športne vzgoje v slovenskem šolskem prostoru.

V prispevku predstavljamo, kako portal SLOfit nasvet podpira vzgojitelje, razredne učitelje in športne pedagoge, pa tudi trenerje in kineziologe, kako lahko ti sodelujejo pri ustvarjanju vsebin ter kako prispeva k širšemu ozaveščanju o pomenu rednega gibanja. Prav tako pa navajamo tudi konkretne primere, kako pomaga pri reševanju vsakodnevnih izzivov v vrtcih, šolah in društvih.

Nepogrešljiv vir informacij

Razumljivo in zanimivo komuniciranje znanosti je zlasti v 21. stoletju postalo izjemno pomembno, zato je Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije pripravilo strateški dokument Komuniciranje znanosti v Sloveniji (2024). Izkoriščanje tako klasičnih kot novih komunikacijskih poti za razvijanje in utrjevanje vzajemnega dialoga s ciljnimi skupinami in širšo javnostjo je zato že od leta 2017 med prednostnimi usmeritvami raziskovalne skupine SLOfit na Fakulteti za šport, Univerze v Ljubljani. Pri tem se dobro zavedamo, da za pozornost in čas tekmujejo z neizprosno konkurenco spretnih trženjskih in medijskih sporočil, politiko ter podatki in zanimivostmi iz vsakdanjega življenja bolj ali manj znanih osebnosti. Med to pisano, glasno kakofonijo informacijskih šumov pa raziskovalci in strokovnjaki, z

običajno togimi in neslikovitimi nastopi, ne znamo in ne zmoremo prepričati javnosti, da je naša vsebina vredna pozornosti.

Prav zato v skupini SLOfit za doseganje komunikacijskih ciljev že več let uporabljamo različna komunikacijska orodja in pristope, med katerimi sta tudi spletni portal in revija SLOfit nasvet, namenjena nasvetom ter praktičnim vprašanjem o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladostnikov ter zdravstveni in gibalni pismenosti, redni telesni dejavnosti in zdravju vseh prebivalcev Slovenije.

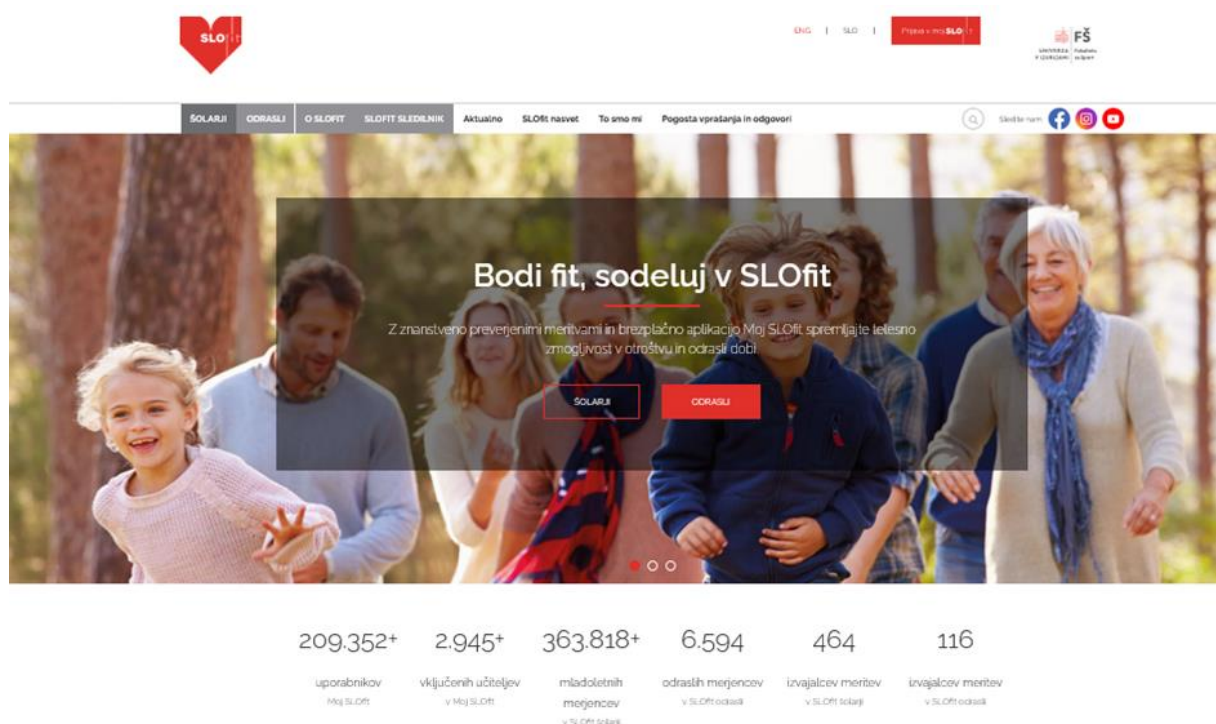
Trenutno je na portalu objavljenih 222 člankov (podatek je iz začetka septembra 2024), večina teh sodi v kategorijo "Telesna dejavnost" (110). Z vsebino pa se odzivamo in sledimo domala vsem aktualnim dogodkom doma in po svetu. V obdobju pandemije COVID-19 smo tako objavili več člankov o tem, kako ostati gibalno dejaven doma, med karanteno, in smernice, kako lahko učitelji športa/športne vzgoje in vzgojitelji izvajajo ure športa oziroma gibalne urice na spletu ali v šoli oziroma vrtcu, ko je bilo še vedno treba ohranjati razdaljo med učenci (Potočnik idr., 2021).

Ker se portal SLOfit nasvet redno posodablja, športni pedagogi ostajajo v stiku z najnovejšimi raziskavami in dognanji na področju športne vzgoje, znanstveno podprte vsebine pa so zasnovane tako, da jih lahko nemudoma uporabijo pri svojem delu, kar povečuje njihovo učinkovitost in pozitivno vpliva na gibalni razvoj otrok. Obenem lahko izvajalci športnih programov na nasvete opozorijo tudi starše in otroke.

SLOfit nasveti so prosto dostopni, njihovi avtorji so športni pedagogi, znanstveniki in strokovnjaki s področja znanosti o človekovem gibanju (kineziologija) ter drugih ved, ki obravnavajo telesno dejavnost. V povprečju ima vsak članek okoli 3000 bralcev, njihova najpomembnejša sporočila ter povezave do vsebine pa delimo na SLOfit družbenih omrežjih, kjer skupaj z drugimi rednimi prispevki nagovarjamo širok spekter ciljnih skupin, ki jim skušamo telesno zmogljivost ter z njo povezane vsebine čim bolj približati. To pomeni, da za bralce raziskujemo, jih informiramo, izobražujemo, a jih tudi presenečamo in zabavamo ter tako gradimo zaupanje v naš projekt. SLOfit nasvet je vir, ki ne le informira, temveč tudi navdihuje in motivira k nadaljnjemu raziskovanju ter izboljševanju praks v športni vzgoji.

Slika 1

Posnetek zaslona spletnega portala SLOfit



Struktura portala, ki vas poveže s pravimi informacijami, je praktična pomoč na dosegu roke

Spletni portal SLOfit nasvet je uporabniku prijazen in omogoča hitro ter enostavno navigacijo do potrebnih informacij. Ker sta šport in telesna dejavnost izrazito večpodročna, paradigmi večplastne predstavitve sledi tudi portal. Vsebine so razdeljene v 26 ključnih kategorij po tematskih področjih, ki pokrivajo celoten spekter gibalnega razvoja in zdravja, od opisa različnih gibalnih sposobnosti (npr. gibljivosti), športnih poškodb, športne opreme in pripomočkov, spanja ali sedečega načina življenja, do tem, posebej zasnovanih za učitelje in športne pedagoge, ki jih najdemo v kategoriji »Učiteljeva kariera«.

Prav povezava s formalnim izobraževanjem je ena ključnih prednosti portala, saj je veliko prispevkov namenjenih prav učiteljem v osnovnih in srednjih šolah ter vzgojiteljem v vrtcih. S skrbno izbranimi temami tako osvetljuje tudi področja, ki so v vzgojno-izobraževalnem sistemu nemalokrat spregledana, kot so gibalni odmori, vključevanje gibanja v pouk, spodbujanje gibanja med otroki in mladostniki, pomen prekinjanja sedenja, pomen gibalne dejavnosti za kognitivni razvoj otrok ali telesno dejavni prihod v šolo in odhod iz nje. S tem portal predstavlja pomembno orodje za vse, ki želijo izboljšati svoje delo in prispevati k boljšemu gibalnemu razvoju otrok in mladostnikov.

Za boljšo ponazoritev predstavljamo primer treh vsebinskih kategorij:

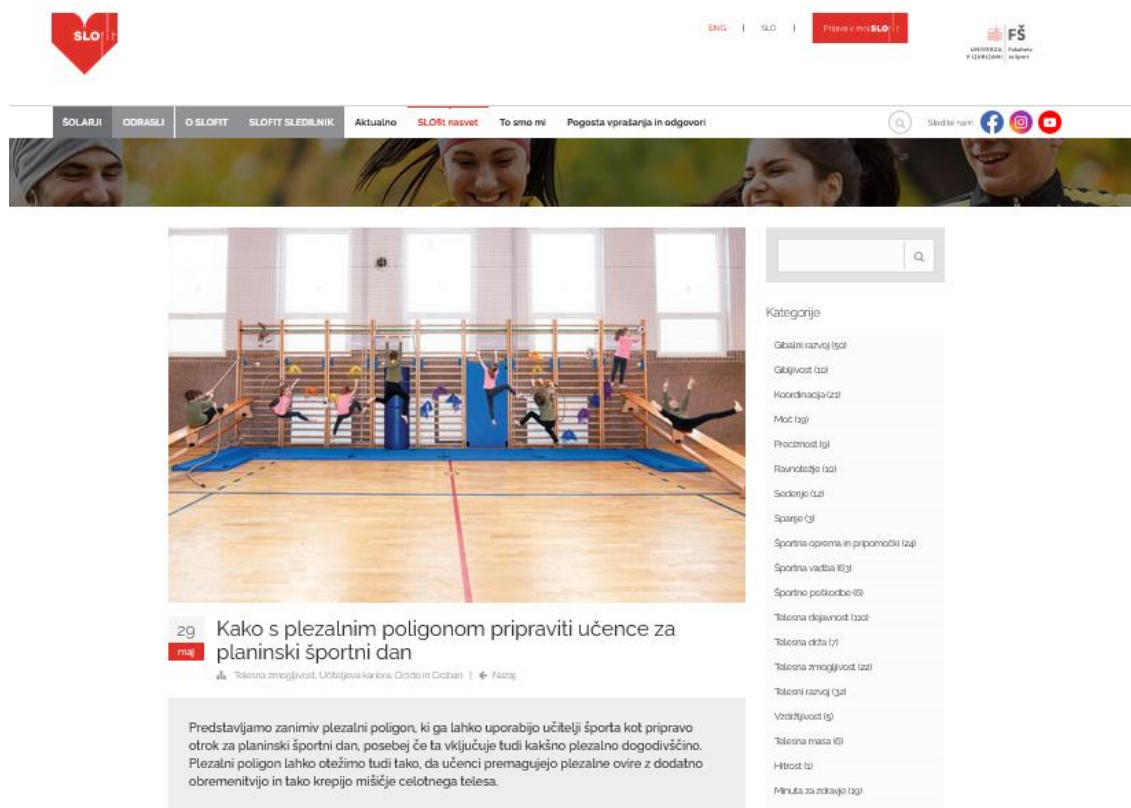
- **Gibalni razvoj:** kot pove že ime, se prispevki v tej kategoriji osredotočajo na različne vidike usvajanja gibalnih spretnosti otrok in mladostnikov. Primer članka: Usvajanje gibalnih spretnosti z žogo (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/512/Usvajanje-gibalnih-spretnosti-z-%C5%BEego>).
- **Plavanje:** je kategorija, ki predstavlja sodobno doktrino poučevanja plavanja, ki temelji na pridobivanju vodnih kompetenc, torej zaščite pred utopitvijo. Primer članka: Večina slovenskih otrok usvoji plavalno znanje v plavalnih šolah v naravi (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/654/Ve%C4%8Dina-slovenskih-otrok-usvoji-plavalno-znanje-v-plavalnih-%C5%A1olah-v-naravi>).
- **Učiteljeva kariera:** ponuja informacije o zakonodaji, predpisih, ocenjevanju in primerih dobrih praks v šolskem sistemu, športni vzgoji in telesni dejavnosti. Učitelji in trenerji lahko v njej najdejo smernice in pojasnila, kako se izogniti pravnim pastem ali izboljšati kakovost poučevanja. Primer članka: Učiteljski poklic zahteva visoko izobraženega in pedagoško kompetentnega strokovnjaka (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/464/U%C4%8Diteljski-poklic-zahteva-visoko-izobra%C5%BEenega-in-pedago%C5%A1ko-kompetentnega-strokovnjaka>).

Poleg bogatega nabora tem portal SLOfit nasvet omogoča uporabnikom, da do kakovostnih vsebin dostopajo kadarkoli in kjerkoli. Učitelji, trenerji in starši imajo tako z nekaj kliki brezplačen dostop do virov, ki jih potrebujejo. S tem izboljšujejo svojo prakso ter vplivajo na razvoj gibalne pismenosti otrok, kar omogoča otrokom enakost pri pridobivanju znanja in spodbuja vseživljenjsko učenje učiteljev.

Kljub uporabniško prijazni vsebini pa članki skrbno napeljujejo bralca k originalnim raziskovalnim virom z numerično navedbo virov med besedilom in predstavitev vseh virov ob koncu prispevka. Slog pisanja v SLOfit nasvetih tako zapolnjuje vrzel med zahtevnejšimi znanstvenimi publikacijami in laičnimi, pogosto znanstveno oporečnimi prispevki, ki krožijo med uporabniki spleta.

Slika 2

Posnetek zaslona spletnega portala SLOfit - Kako s plezalnim poligonom pripraviti učence za planinski športni dan - SLOfit nasvet



Povezovanje teorije in prakse

SLOfit nasvet pa ni zgolj vir informacij, temveč tudi prostor, kjer se srečujeta teorija in praksa. Športnim pedagogom in trenerjem namreč omogoča, da soustvarjajo vsebine in s tem prispevajo k širjenju najboljših športnih praks v slovenskih šolah in športnih društvih. Sodelovanje pri ustvarjanju vsebin na portalu je tako odlična priložnost za osebno strokovno rast.

A SLOfit nasvet ne koristi le posamezniku, temveč širši strokovni skupnosti, saj omogoča izmenjavo znanj, izkušenj in najboljših praks, ki prispevajo k izboljšanju kakovosti športne vzgoje v najširšem pomenu besede. Zato k sodelovanju ves čas vabimo nove avtorje, strokovnjake iz različnih področij in tako ostajamo zapisani zagotavljanju kakovostnih člankov.

V letošnjem koledarskem letu so bili med najbolj branih sledeči strokovni članki:

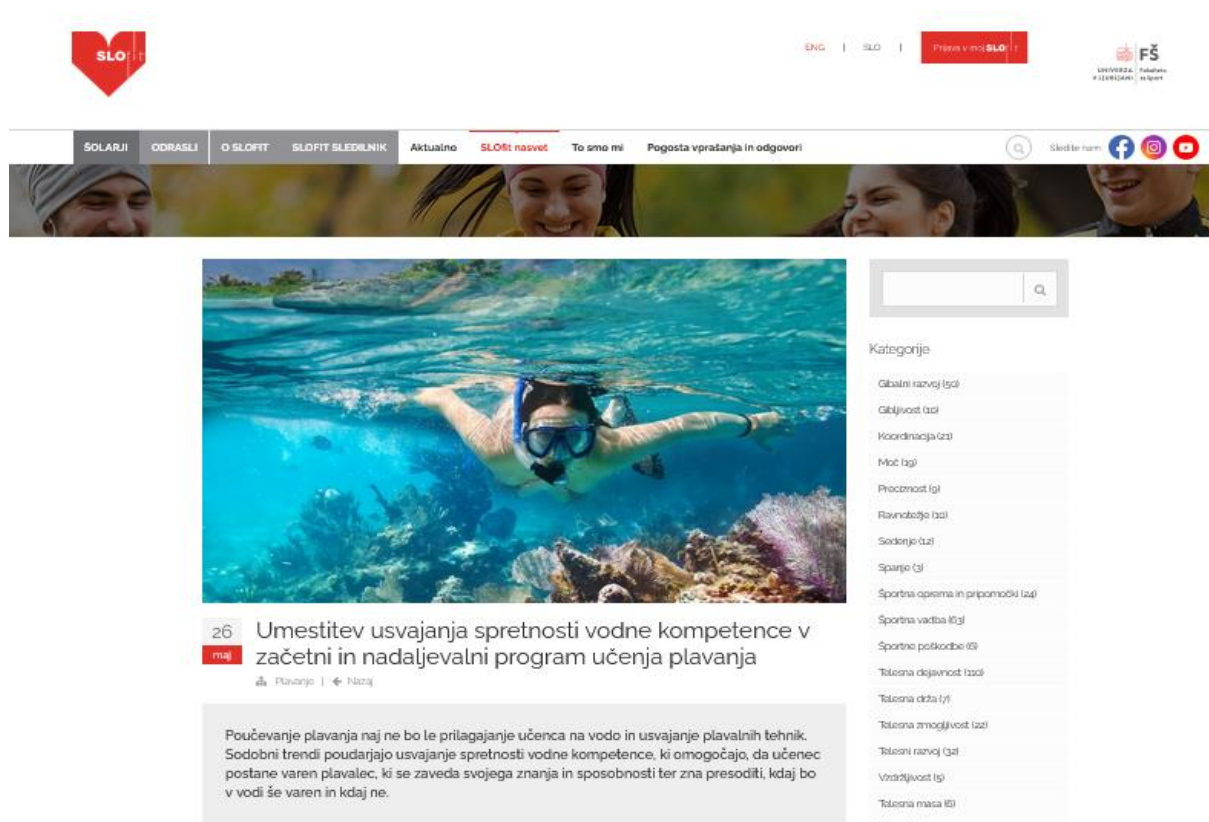
- Raznolika in strokovno bogata gradiva za poučevanje košarke v šolskem obdobju **prof. dr. Franeta Erčulja**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/643/Raznolika-in-strokovno-bogata-gradiva-za-pou%C4%8devanje-ko%C5%a1arke-v-%C5%a1olskem-obdobju>)
- Cilji in vsebine sodobne doktrine začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja, **izr. prof. Jerneja Kapusa**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/629/Cilji-in-vsebine-sodobne-doktrine-za%C4%8detnega-in-nadaljevalnega-u%C4%8denja-plavanja>)
- Športna oprema, ki je dovoljena pri preizkusih znanja plavanja in plavalnih sposobnosti, **izr. prof. Jerneja Kapusa**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/620/%C5%a0portna-oprema-ki-je-dovoljena-pri-preizkusih-znanja-plavanja-in-plavalnih-sposobnosti>)

V lanskem šolskem letu pa:

- Do dobre energije brez energijskih pijač, raziskovalne skupina SLOfit v sodelovanju z MIZS; (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/606/Do-dobre-energije-brez-energijskih-pija%C4%8D>)
- Gozd je za otroka zakladnica idej za spoznavanje narave in za starše oaza miru, Katarine Bizjak Slanič, OŠ Janka Glazerja, Ruše, in prof. dr. Marjete Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/604/Gozd-je-za-otroka-zakladnica-idej-za-spoznavanje-narave-in-za-star%C5%a1e-oaza-miru>)
- Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni program, dokument je nastal v okviru prizadevanj t. i. Partnerstva za razvoj kakovostnega in pravičnega vzgojno-izobraževalnega sistema v Republiki Sloveniji kot strokovno izhodišče za umestitev gibalnih dejavnosti po navpičnici novega vzgojno-izobraževalnega sistema (dostopen na povezavi: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/591/Smernice-za-umestitev-gibalnih-dejavnosti-v-vzgojno-izobra%C5%beevalni-program>).

Slika 3

Posnetek zaslona spletnega portala SLOfit - Umestitev usvajanja spretnosti vodne kompetence v začetni in nadaljevalni program učenja plavanja - SLOfit nasvet



Zanesljiv vodnik skozi izzive današnjega časa

SLOfit nasvet se od svoje ustanovitve neprestano razvija in prilagaja potrebam športnih pedagogov, staršev in trenerjev; nudi jim podporo in jih spodbuja k razmišljanju o dolgoročnih rešitvah za izboljšanje gibalne kompetentnosti otrok.

Portal ponuja praktične nasvete, kako gibanje vključiti v pouk in kako ga med otroki in mladostniki spodbujati tudi zunaj šolskih zidov.

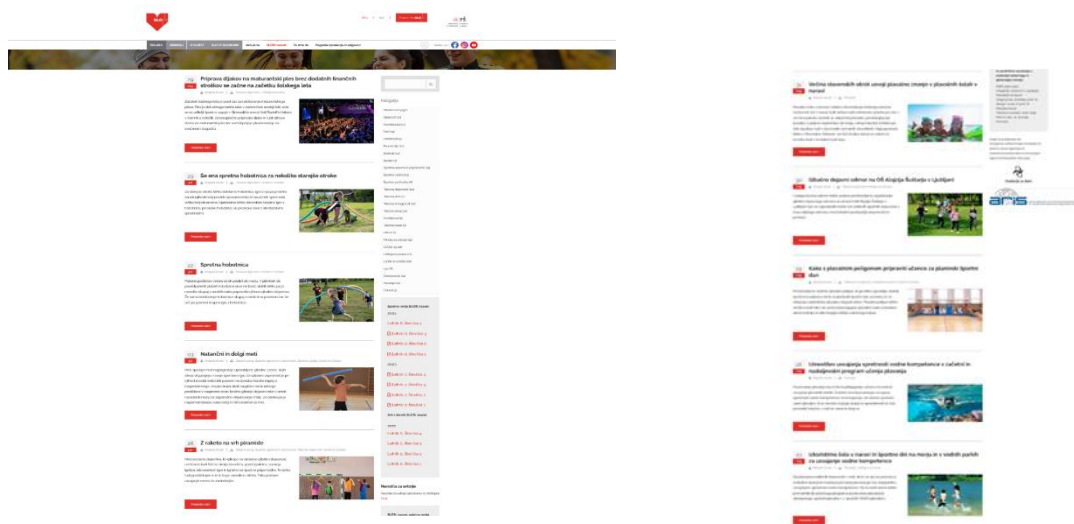
Uredništvo spletnega portala in revije SLOfit nasvet pa že pripravlja nov ambiciozen načrt. Med drugim nameravamo poudariti pomen gibanja za izboljšanje kognitivnih sposobnosti v vseh življenjskih obdobjih ter še naprej sodelovati v nacionalnih in mednarodnih raziskovalnih projektih, kot tudi pri oblikovanju šolskih in zdravstvenih politik. Če z znanstvenimi raziskavami postavljamo nujne temelje za pripravo vsebin v SLOfit nasvetih, so slednji na drugi strani nujen temelj za ozaveščanje splošne javnosti o pomenu gibalne in zdravstvene pismenosti, le-ti pa pogoj za uspešno implementacijo nacionalnih politik.

Zato intenzivno (po)skrbimo za povečanje interaktivnosti člankov, ki spodbujajo bralce k dejavnemu branju in preizkušanju zapisanega, s praktičnimi primeri in idejami pa tudi za njihovo visoko uporabno vrednost, kar jih je še bolj približalo potrebam javnosti.

Pomen za razvoj slovenske poljudnoznanstvene terminologije je še en ključni cilj uredništva. Na gibalnem/športnem področju se namreč pojavljajo številne tujke, ki jih praksa ne sloveni, ampak jih prevzema v izvirni obliki. V SLOfit nasvetih tuje izraze nadomeščamo s primernim domačim izrazjem in obenem na preprost način pojasnjujemo njihov pomen. To bogati strokovno terminologijo in prispeva k večji razumljivosti vsebin za širšo javnost.

Slika 4

Posnetek zaslona spletnega portala SLOfit - Seznam najnovejših člankov SLOfit nasvet na vstopni strani portala SLOfit nasvet.



Sklep - priložnost, ki je ne gre zamuditi

Iz zapisane predstavitve je očitno, da spletni portal SLOfit nasvet, namenjen praktičnim vprašanjem s področja telesnega in gibalnega razvoja, ni zgolj vir informacij, temveč priložnost, da športni pedagogi postanejo del večje in širše zgodbe, saj ponuja marsikaj, kar potrebujejo za uspešno delo v šolskem okolju, hkrati pa omogoča, da svoje znanje in izkušnje delijo z drugimi ter s tem prispevajo k boljšemu razumevanju in promociji športne vzgoje ter izboljšanju gibalne in zdravstvene pismenosti v Sloveniji in širše. Pedagoge zato vabimo, da se vključijo v ustvarjanje vsebin in s tem prispevajo k nadaljnjemu razvoju portala.

LITERATURA

- Alves, M., MacPhail, A., Queiros, P. in Batista, P. (2019). Becoming a physical education teacher during formalised school placement: A rollercoaster of emotions. *European Physical Education Review*, 25(3), 893–909. <https://doi.org/10.1177/1356336X18785333>
- EU Working Group „Sport in Health“. (2008). *EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
- Jurak, G., Bučar Pajek, M., Starc, G., Sember, V. in Radi, P. (2017). Naši potomci postajajo Homo Sedens. *SLOfit nasvet*. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/37/Na%C5%A1i-potomci-postajajo-Homo-Sedens>
- Kovač, M. in Potočnik, Ž. L. (2021). Pedagoške kompetence učiteljev. *Šport*, 70(3/4), 10–16.
- Leech, R. M., McNaughton, S. A. in Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(4). <http://www.ijbnpa.org/content/11/1/4>
- Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije. (2024). *Komuniciranje znanosti v Sloveniji*. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVZI/Znanost/Dokumenti/Komuniciranje-znanosti-v-Sloveniji_avgust-2024.pdf
- Potočnik, Ž. L., Kovač, M., Bizjak Slanič, K., Starc, G. in Jurak, G. (2021). Dejavnosti raziskovalne skupine SLOfit in nekatere dejavnosti učiteljev športne vzgoje med epidemijo COVID-19. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (ur.). *Zbornik 34. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021*, str. 119–130. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://www.zdsps.si/index.php/strokovni-posveti/zborniki>. [COBISS.SI-ID 81040899]

Avtor: Urška Kereži

Kontakt avtorja: Urska.Kerezi@fsp.uni-lj.si

ŠPORTNI PEDAGOGI IMAJO VEČ ZDRAVSTVENIH TEŽAV KOT RAZREDNI UČITELJI IN UČITELJI DRUGIH PREDMETOV

Neja Markelj, Marjeta Kovač, Bojan Leskošek in Gregor Jurak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Na reprezentativnem vzorcu 858 slovenskih učiteljev (528 žensk; starost $44,0 \pm 9,67$ let) smo z vprašalnikom preučevali njihove zdravstvene težave v zadnjih dvanajstih mesecih, pri čemer smo pri analizi razlik med različnimi skupinami (športni pedagogi, razredni učitelji in učitelji drugih predmetov) smo upoštevali tudi njihova spol in starost. Najpogostejša zdravstvena težava (89 % učiteljev) je prehlad, sledijo težave s križem (58 %), glavoboli (57 %), hripavost (51 %) in težave z bolečinami v vratnem delu hrbtenice (43 %). Glede na drugi dve skupini so imeli športni pedagogi približno dvakrat večji obet za pojavnost mišično-skeletnih težav ali motenj sluha v prihodnosti. Prav tako je bilo bistveno bolj verjetno, da bodo trpeli zaradi hripavosti. Razumevanje zdravstvenih težav je ključnega pomena za ozaveščanje o dejavnikih tveganja za zdravje, izvajanje intervencij za mišično-skeletne poškodbe, govorno higieno in ergonomske prilagoditve pri pouku, reševanje teh izzivov pa je ključnega pomena za nadaljnje zdravje, delovno sposobnost ter dobro počutje učiteljev.

Ključne besede: učitelji, zdravje, mišično-skeletne težave, slušne težave, govorne težave

UVOD

Učiteljski poklic je povezan s poklicnim stresom, ki je posledica specifičnih fizioloških, psiholoških in fizičnih poklicnih zahtev (Alsashe idr., 2021; Markelj idr., 2023; Scheuch idr., 2015; Trudeau idr., 2015). V primerjavi z drugimi javnimi uslužbenci učitelji navajajo psihosomatske motnje in simptome izgorelosti kot glavne razloge za menjavo poklica in zgodnje upokojevanje (Madigan in Kim, 2021; Scheuch idr., 2015). Poklicne obremenitve učiteljev pogosto vodijo do govornih težav (Allen in Hu, 2022; Byeon, 2019; Cantor Cutiva idr., 2013; de Brito Mota idr., 2019; Martins idr., 2014; Tai idr., 2019) in mišično-skeletnih obolenj (bolečine v spodnjem in/ali zgornjem delu hrbta; bolečine v vratu/ramenih; bolečine v zgornjem in spodnjem delu roke; zapestje, komolec, kolk, koleno in

gleženj/bolečine v stopalih; bolečine v spodnjem delu noge) (Abirami in Raj Kala, 2018; Constantino Coledam idr., 2019; Tai idr., 2019). Druge motnje ali bolezni, s katerimi se učitelji pogosto spopadajo, so krčne žile, visok krvni tlak, avtoimunske bolezni, bolezni srca in ožilja ter vnetje sinusov (Abirami in Raj Kala, 2018).

Spol, starost, trajanje zaposlitve, stopnja izobrazbe, tedenski delovni čas, neugodna drža, osebnostne lastnosti in kakovost življenja so bili v več študijah opredeljeni kot povezani dejavniki tveganja za mišično-skeletna obolenja (Constantino Coledam idr., 2019; Erick in Smith, 2013; Tai idr., 2019). Večjo prevalenco mišično-skeletnih obolenj so opazili pri ženskah, starejših učiteljih, učiteljih z daljšim pedagoškim stažem, učiteljih, ki so izpostavljeni ergonomskim dejavnikom tveganja (dolgotrajno stanje ali sedenje, delo za računalnikom in delo z velikimi obremenitvami), ter učiteljih z nezdravim osebnim življenjskim slogom (kajenje, pitje alkohola, premalo gibanja).

Športni pedagogi so izpostavljeni podobnim psihološkim stresorjem kot učitelji drugih predmetov (von Haaren-Mack idr. 2020), obenem pa tudi edinstvenim zahtevam svojega dela (Lemoyne idr., 2007; Lipponen idr., 2022). Med poučevanjem se ukvarjajo z naporno telesno dejavnostjo (npr. prikazujejo, sodelujejo pri vajah in pomagajo učencem oz. dijakom), delo pa poteka v zelo hrupnem okolju (npr. slaba akustika, kričanje otrok, odbijajoče se žoge, glasna glasba) (Erick in Smith, 2013). Raziskave kažejo, da povečana telesna obremenitev močno obremenjuje njihove spodnje okončine (Kovač idr., 2013a), hrbet (Mäkelä in Hirvensalo, 2015), srčno-žilni sistem (Rakovac in Heimer, 2008) in dihala (Mäkelä in Hirvensalo, 2015; Ünlü in Filiz, 2019). Visoka izpostavljenost hrupu v športnih dvoranh pa lahko pomembno vpliva na razširjenost glasovnih težav (npr. hripavost, povečan napor pri govoru, kronična suhost ali bolečine v grlu) in težav s sluhom (afonija in disfonija) v primerjavi z drugimi učitelji (Goosens idr., 2016; Kovač idr., 2013b; Lemoyne idr., 2007). Prevalenca težav z glasom in sluhom je večja pri športnih pedagoginjah (Cunha idr., 2014; Kovač idr., 2013b).

Če učitelji ne prilagodijo svojega načina dela izzivom, povezanim s starostjo in poškodbami, morda ne bodo mogli delati do upokojitvene starosti (Lipponen idr., 2022), na drugi strani pa se v današnji družbi hkrati soočamo tudi s povišanjem upokojitvene starosti zaradi staranja evropske družbe (Börsch-Supan in Scherpenzeel, 2019; Zarra, 2019) in tudi s pomanjkanjem učiteljev (Federičová, 2021; Katsarova, 2019; Zarra, 2019).

Da bi pridobili boljši vpogled v epidemiologijo zdravstvenih težav pri delu različnih skupin učiteljev, smo izvedli presečno raziskavo z analizo moči vpliva nekaterih dejavnikov na pojav zdravstvenih težav v prihodnosti. Ugotoviti smo želeli trenutno razširjenost mišično-skeletnih poškodb, motenj glasu in sluha ter drugih zdravstvenih težav pri treh skupinah učiteljev (športni pedagogi, učitelji razrednega pouka in učitelji drugih predmetov) ter raziskati njihovo povezavo s posebnimi dejavniki tveganja

(starost, spol). Razumevanje teh razlik je ključnega pomena za razvoj usmerjenih preventivnih ukrepov in podpornih sistemov za izboljšanje dobrega počutja učiteljev. Čeprav so prejšnje študije obravnavale zdravstvene težave učiteljev na splošno, so podrobnejše raziskave, ki ločujejo športne pedagoge in druge učitelje, še vedno redke.

METODE DELA

Preizkušanci

Raziskava je bila izvedena na nacionalno reprezentativnem slovenskem vzorcu 858 učiteljev (528 žensk; starost $44,0 \pm 9,67$ let). V vzorec smo vključili šole s podobnimi pogoji za delo (npr. akustika telovadnice, ogrevanje učilnic). Naključno smo izbrali 170 osnovnih in srednjih šol (MŠZŠ, 2018a; MŠZŠ, 2018b), kar predstavlja 28 % vseh slovenskih šol. K sodelovanju so bili povabljeni vsi športni pedagogi iz izbranih šol, odzvalo pa se jih je okoli 60 %. V drugem koraku smo uporabili metodo vzorčenja ujemajočih se parov. Za tiste, ki so se odločili sodelovati, so bili identificirani pari učiteljev iz iste šole in povabljeni k študiji. Kjer je bilo možno, sta bila za športnega pedagoga izbrana učitelj razrednega pouka in učitelj predmetnega pouka iste osnovne šole, ki sta bila podobne starosti in spola kot športni pedagog. V nekaj primerih (npr. ko ni bilo mogoče najti učitelja istega spola) je bila merilo za izbiro le starost. V srednjih šolah je bil izbran predmetni učitelj, ki je bil podoben športnemu pedagogu. Iz vzorca so bili izločeni učitelji glasbene umetnosti, ker so bolj seznanjeni z logopedijo. Tako je vzorec obsegal 340 športnih pedagogov (141 žensk; starost $45,0 \pm 9,04$), 201 učitelja razrednega pouka (184 žensk; $41,7 \pm 7,75$) in 317 učiteljev, ki poučujejo druge predmete (203 ženske; $42,7 \pm 8,71$).

Spremenljivke

Uporabili smo prilagojeno različico vprašalnika iz predhodno izvedene raziskave (Kovač idr., 2013a; Kovač idr., 2013b). Vprašalnik je vključeval naslednje sklope: 1) demografski podatki (spol, starost); 2) antropometrični podatki (telesna višina, telesna masa, obseg pasu), 3) značilnosti delovnega mesta učiteljev (dolžina delovnih izkušenj, tedenska obremenitev), 4) kratka oblika mednarodnega vprašalnika o telesni dejavnosti (Craig idr., 2003) in 5) vprašanja o kroničnih zdravstvenih težavah (Kovač idr., 2013b). V tem prispevku so predstavljeni le rezultati o kroničnih zdravstvenih težavah, ki smo jih opredelili kot preobremenitvene poškodbe in/ali bolečine v določenih sklepih (npr. bolečine v vratnem delu hrbtenice, bolečine v križu), ter kot težave, povezane z učiteljskim poklicem (npr. glasovne težave, slušne težave, prehladi itd.), ki so se pogosto ponavljale in so trajale več kot eno leto. Odvisne spremenljivke so bile posamezne zdravstvene težave v zadnjih dvanajstih mesecih, za katere so učitelji označili, kolikokrat se je težava pojavila v zadnjih dvanajstih mesecih.

Postopek

Študijo je potrdila komisija za etiko Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Ko so ravnatelji dali soglasje, so posebej usposobljeni študenti programa športna vzgoja obiskali šole, opravili pogovore z učitelji in njihove odgovore zabeležili v spletni obrazec. Učitelji so bili obveščeni o ciljih študije in o tem, da je njihovo sodelovanje prostovoljno in anonimno.

Podatke smo analizirali s programsko opremo IBM SPSS 27 (IBM, 2020). Število zdravstvenih težav v zadnjih dvanajstih mesecih smo združili v tri kategorije: nikoli (zdravstvena motnja se v zadnjih dvanajstih mesecih ni nikoli pojavila), redko (zdravstvena motnja se je v zadnjih dvanajstih mesecih pojavila 1-10 krat) in pogosto (zdravstvena motnja se je v zadnjih dvanajstih mesecih pojavila več kot 10-krat). Razlike med različnimi skupinami učiteljev, kontroliranih glede na spol in starost, so bile analizirane z binarno logistično regresijo; za to analizo smo združili kategorije redko in pogosto.

REZULTATI

Povprečna učiteljica je bila stara 43 let in je imela več kot 18 let pedagoških izkušenj, povprečni učitelj pa je bil star 44 let in je imel več kot 17 let pedagoških izkušenj. Tako učiteljice kot učitelji so imeli približno 20 ur pedagoške obremenitve na teden in tri dodatne ure za druge izobraževalne dejavnosti. Športni pedagogi so bili v povprečju 1-4 leta starejši od učiteljev v drugih dveh podskupinah in so imeli zato do 5 let več pedagoških izkušenj, pedagoška obremenitev pa je bila podobna.

Slika 1

Pojavnost zdravstvenih težav glede na skupino učiteljev



Rezultati (Slika 1 in Slika 2) so pokazali, da so prehladi najpogostejše poročana zdravstvena težava: pojavljajo se pri 89 % anketirancev, pri 56 % pa se prehladi pojavljajo pogosto. Druge težave so bile težave s spodnjim delom hrbta (58 % učiteljev; 28 % pogosto), glavoboli (57 %; 43 %), hripavost (51 %; 1 %) in težave z vratnim delom hrbtenice (43 %; 19 %). Manj pogoste zdravstvene težave, ki prizadenejo manj kot četrtino anketirancev, so vključevale težave s stopali, koleni, sečili, sluhom, kolki in komolci.

Slika 2

Pojavnost mišično-skeletnih zdravstvenih težav glede na skupino učiteljev



Frekvenčna analiza je pokazala glavne razlike v mišično-skeletnih in slušnih težavah med športnimi pedagogi in drugima dvema skupinama učiteljev, binarna logistična regresija z nadzorovanjem razlik v starosti in spolu (Preglednica 1) pa je pokazala, da so se prilagojena razmerja obetov (AOR) za nastanek zdravstvenih težav pri športnih pedagogih bistveno razlikovala od tistih pri razrednih in učiteljih drugih predmetov v več kategorijah. V primerjavi s športnimi pedagogi je bila verjetnost glavobola večja pri učiteljih razrednega pouka (AOR=1,4), verjetnost prehlada pa pri predmetnih učiteljih (AOR=1,51). Športni pedagogi imajo znatno večji obet od obeh ostalih skupin učiteljev pri pojavu težav s sluhom in pri vseh kostno-mišičnih težavah. Pričakovano se je s starostjo povečeval obet vseh zdravstvenih težav, razen hripavosti in glavobolov. Opazne so bile tudi razlike med spoloma: ženske so imele zdravstvene težave bistveno pogostejše kot moški, zlasti težave z urinarnim traktom (AOR=2,39), s prehladi (AOR=1,4), z glavoboli (AOR=1,45), z vratom (AOR=1,47) in s kolki (AOR=1,43). Nasprotno pa je bil pri ženskah bistveno manjši obet za težave s spodnjim delom hrbta (AOR=0,79), kolenu (AOR=0,65) in stopali (AOR=0,88).

Preglednica 1

Binarna logistična regresija: prilagojeni obeti za zdravstvene težave v prihodnosti (AOR) glede na skupino učiteljev, starost in spol

Zdravstvene težave v zadnjem letu	napovedovalec			
	skupina učiteljev = RU	skupina učiteljev = PU	starost (leta)	spol = ženske
hripavost	0,86*	1,01	1,00	1,34*
prehlad	1,03	1,51*	1,01*	1,40*
sluh	0,51*	0,42***	1,06***	0,96
glavobol	1,40*	1,01	1,00	1,45*
težave s sečili	1,17	0,95	1,03**	2,39***
vrat	0,72*	0,66*	1,02**	1,47*
spodnji del hrbtenice	0,66*	0,58**	1,06***	0,79*
kolk	0,55*	0,43*	1,10***	1,43*
koleni	0,47**	0,36***	1,05***	0,65*
stopalo	0,38***	0,28***	1,03**	0,88*
komolec	0,20**	0,14***	1,05**	0,96

Opomba: stopnja pomembnosti: * 5 %, ** 1 %, *** 0,1 %. RU – učitelji razrednega pouka, PU – učitelji predmetnega pouka. Referenčni skupini sta *športni pedagogi* in *moški*.

RAZPRAVA

Predstavljena raziskava je ena redkih, ki je preučevala zdravstvene težave treh skupin učiteljev glede na njihovo specifično delovno okolje: športnih pedagogov, učiteljev razrednega pouka in drugih predmetnih učiteljev. Glavne ugotovitve te študije so: a) med zdravstvenimi težavami učitelji na splošno najpogosteje poročajo o prehladih, težavah s križem, glavobolih, hripavosti in težavah z vratnim delom hrbtenice; b) med vsemi učitelji so športni pedagogi skupina z največjim tveganjem za zdravje; c) med spoloma obstajajo razlike v zdravstvenih težavah učiteljev, povezanih z delom; d) zdravstvene težave se povečajo s starostjo učiteljev.

Splošno zdravstveno stanje učiteljev

Rezultati te študije so skladni z obstoječo literaturo o razširjenih zdravstvenih težavah med učitelji in kažejo na tveganja za zdravje pri delu (npr. Cantor Cutiva idr. 2013; Kovač idr., 2013a; Kovač idr., 2013b; Lemoyne idr., 2007; Pihl idr., 2002; Smith idr., 1998; Tai idr., 2019; Ubillos, 2015). Povečano

pojavnost prehladov in glavobolov pri vseh učiteljih lahko pripišemo njihovi povečani dovzetnosti za virusne okužbe zaradi rednega stika s številnimi otroki (Tak idr., 2011). Poleg tega lahko k tem zdravstvenim težavam prispevajo tudi somatske težave, ki so pogosto povezane s stresom učiteljskega poklica (Madigan in Kim, 2021). Ponavljajoče se težave s spodnjim delom hrbta, hripavostjo in bolečinami v vratu so značilne za učiteljski poklic (npr. Abirami in Raj Kala, 2018; Byeon, 2019; Cantor Cutiva idr. 2013; Tai idr., 2019). Dolgotrajno stanje in nerodna drža lahko prispevata k bolečinam v spodnjem delu hrbta (Gregory in Callaghan, 2008), medtem ko so bolečine v vratu lahko povezane s poklicnim stresom (Svedmark idr., 2018). Prevalenca hripavosti je povezana s poklicnimi zahtevami po veliki količini govorjenja (razlage in pogovori), ki pogosto poteka v hrupnem učnem okolju (Allen in Hu, 2022; de Brito Mota idr., 2019; Marçal in Peres, 2011; Vilkmán, 2004). Predvsem pa je pojavnost govornih motenj pri učiteljih v primerjavi s splošno populacijo večja, in sicer od 32 % do 58 % v primerjavi z 1 % pri splošni populaciji (Allen in Hu, 2022; Roy idr., 2004; Smith idr., 1998).

Primerjalna analiza zdravstvenih težav različnih skupin učiteljev je pokazala, da so med skupinami učiteljev najbolj zdravstveno izpostavljeni športni pedagogi. Pri njih je približno dvakrat večja verjetnost, da bodo imeli mišično-skeletne ali slušne težave kot pri drugih dveh skupinah učiteljev, bistveno večje pa je tudi tveganje za hripavost. Ti rezultati so skladni z drugimi raziskavami (Kovač idr., 2013a; Mäkelä in Hirvensalo, 2015; Smith idr., 1998).

Mišično-skeletna obolenja pri učiteljih

Večjo pojavnost mišično-skeletnih zdravstvenih težav pri športnih pedagogih v primerjavi z drugimi učitelji je mogoče razlagati kot kumulativni učinek delovne obremenitve na njihov mišično-skeletni sistem (Sá idr., 2013), pri čemer so dejavnosti, kot so prikaz, prekomerna uporaba pripomočkov, trki in prenašanje predmetov, opredeljeni kot glavni vzroki njihovih poškodb (Lemoyne idr., 2007). Sistematični pregled Ericka in Smitha (2013) je odkril pozitivno povezanost med bolečinami v križu z delom več kot 35 ur na teden, sklonjeno držo med nadzorovanjem učencev in dvigovanjem športne opreme. Intenzivna telesna dejavnost v prostem času je bila prav tako pozitivno povezana z bolečino v vratu in kolenu.

Slovenski športni pedagogi se pogosteje srečujejo s kostno-mišičnimi težavami tudi v primerjavi s kolegi iz tujine. Podatki o prevalenci mišično-skeletnih obolenj pri športnih pedagogih se v literaturi zelo razlikujejo, zlasti za bolečine v hrbtu, in sicer od 4,7 % do 76,7 % (Erick in Smith, 2011). V naši raziskavi je ena tretjina športnih pedagogov poročala, da v zadnjih dvanajstih mesecih niso imeli težav z bolečinami v križu, druga tretjina pa je imela pogoste bolečine v tem predelu hrbtenice. Strokovna literatura (npr. Erick in Smith, 2011) poroča o okoli 10 % prevalenci bolečin v vratu, medtem ko smo v naši raziskavi med športnimi pedagogi ugotovili višjo prevalenco (20,9 % pogosto in 26,5 % redko).

Slovenski športni pedagogi so pogostejše poročali tudi o težavah s kolenom (25,6 % redko in 11,2 % pogosto) in s kolkom (5,9 % redko in 4,4 % pogosto) kot npr. estonski moški učitelji (14 % bolečine v kolenu in 3,9 % bolečine v kolku) (Pihl idr., 2002).

Slovenski športni pedagogi imajo nekatere delovne pogoje boljše kot njihovi tuji kolegi (npr. večina telovadnic ima lesena tla in delovni čas je precej pod 35 ur dela v telovadnici na teden), pa se vseeno pogostejše pojavljajo mišično-skeletne težave v primerjavi s tujimi kolegi. Zato bi bilo treba razloge za večjo razširjenost obolenj med njimi še dodatno raziskati. Vsekakor pa povečevanje tedenske pedagoške obveznosti ni rešitev-

Slušne in glasovne motnje pri učiteljih

Naslednja pomembna skupina pogostih zdravstvenih težav pri delu, s katerimi se soočajo športni pedagogi, so slušne (Kovač idr., 2013b; Lemoyne idr., 2007; Sá idr., 2013) in govorne motnje (Cantor Cutiva idr. 2013; Cunha idr., 2014; Kovač idr., 2013b; Ubillos, 2015).

Prevalenca motenj sluha pri športnih pedagogih je vsaj dvakrat večja kot v drugih skupinah učiteljev v Sloveniji. Približno četrtnina športnih pedagogov je poročala o težavah s sluhom (pogosto ali redko), v nasprotju s 65 % brazilskih učiteljev (25 % z določeno stopnjo izmerjene izgube sluha) (Garcia Martins idr., 2007) in 46 % švedskih učiteljev (Sjödin idr., 2012). K tem motnjam pri učiteljih prispeva več dejavnikov (Costa idr., 2020; Kovač idr., 2013b; Sá idr., 2013). Ti vključujejo okoljske, organizacijske in predispozicijske elemente, ki lahko poslabšajo ali sprožijo govorne motnje (Rossi-Barbosa idr, 2016). Večje tveganje za razvoj motenj sluha pri športnih pedagogih je povezano predvsem z delom v prostorih z močnim odmevnim časom, izpostavljenostjo glasnim dejavnostim, prahu in sočasnemu poučevanju, ki so vsi pogosti pri športni vzgoji (Jurak idr., 2014; Lemoyne idr., 2007). Izpostavljenost hrupu, zlasti v notranjih bazenih in telovadnicah s tremi prekati, pogosto presega sprejemljive ravni za akustično udobje (t. j. do 55 dB(A) (Johnson idr., 2001)) in doseže okoli 80 dB(A) (Al-Arja, 2020). Nenadni glasni zvoki, kot je otroško kričanje, in stalne ravni hrupa v telovadnicah (npr. odbijajoče se žoge ali glasba) lahko sčasoma povzročijo poškodbe notranjih dlačnih celic (Lindblad, 2014). Glede na te pogoje so okvare sluha med športnimi pedagogi še posebej zaskrbljujoče. To odražajo ugotovitve prejšnjih raziskav, ki poudarjajo povečano tveganje za poškodbe sluha v tej podskupini (Costa idr., 2020; Kovač idr., 2013b; Sá idr., 2013).

Dolgotrajna izpostavljenost športnih pedagogov hrupu brez ustrezne zaščite obremenjuje tudi njihove glasovne organe in prispeva k težavam, kot so hripavost, povečan govorni napor, kronična suhost grla ali bolečine v grlu (Cantor Cutiva idr. 2013; Cunha idr., 2014; Kovač idr., 2013b; Lemoyne idr., 2007; Sá idr., 2013). Ključni dejavniki tveganja za govorne motnje so še slaba akustika, spol, težave z

zgornjimi dihali, uživanje kofeina, glasno govorjenje, število ur poučevanja na teden in izkušnje z izgubo zaposlitve zaradi preteklih težav z glasom (Byeon, 2019; Cutiva in Burdorf, 2015). V metaanalizi, ki so jo opravili Cantor Cutiva s sodelavci (2013), se je razširjenost glasovnih težav pri učiteljih gibala od 9 % do 37 %, s prevalenco od 15 % do 80 % v dvanajstih mesecih. Razlike v razširjenosti naštetih težav Allen in Hu (2022) pripisujeta različnim izrazom in definicijam govornih motenj v literaturi, ki segajo od splošnih izrazov, kot so "glasovne pritožbe", do bolj specifičnih definicij. V naši študiji je približno polovica učiteljev poročala, da so v zadnjih dvanajstih mesecih imeli glasovne težave.

Prevalenca glasovnih in slušnih težav je običajno večja pri športnih pedagoginjah (Cunha idr., 2014; Kovač idr., 2013b). Literatura tudi navaja, da je delo v hrupnem okolju, ki je značilno za športno vzgojo, in poučevanje mlajših učencev povezano z večjo incidenco govornih motenj pri učiteljih na splošno (Cantor Cutiva idr. 2013), kar pa ni v skladu z našimi ugotovitvami. Verjetnost za govorne motnje v naši raziskavi je bila večja pri športnih pedagogih v primerjavi z učitelji razrednega pouka, ni pa bilo razlike v primerjavi s predmetnimi učitelji. Pomemben dejavnik, ki prispeva k razvoju govornih težav, je pomanjkanje znanja o tehnikah izgovorjave in principih nege glasu (Allen in Hu, 2022), pogosto pri poskusu discipliniranja učencev. Zato lahko ugotovljeno neskladje nakazuje, da se slovenski razredni učitelji v primerjavi z drugima dvema skupinama bolj zavedajo pomena skrbi za glas (glasovne higiene) in lahko v poučevanje vključijo različne govorne tehnike in nege glasu, kot je npr. ustrezna hidracija. Podobno lahko velja tudi za športne pedagoge v primerjavi z drugimi predmetnimi učitelji.

Razlike v zdravstvenih težavah pri delu med učitelji glede na spol in starost

Ugotavljamo, da imajo učiteljice večje tveganje za težave s sečili, hripavostjo, prehladi, glavoboli in bolečinami v vratnem predelu hrbtenice ter kolkom kot njihovi moški kolegi, kar je bilo že potrjeno v prejšnjih študijah (npr. Allen in Hu, 2022; Erick in Smith, 2011; Marçal in Peres, 2011; Roy idr., 2004; Smith idr., 1998). Večje tveganje za motnje glasu pri učiteljicah je mogoče delno razložiti z anatomskimi razlikami v grlu, značilnimi za ženski spol (Colton idr., 2006). Poleg tega lahko družbeni in kulturni dejavniki (npr. večje glasovne zahteve v razredu za vzdrževanje discipline) prispevajo h govornim težavam pri ženskah (Scheuch idr., 2015). Pogostejši prehladi, glavoboli in težave s kolki in z vratom pri ženskah so podobni prevalenci v splošni populaciji (Kazeminasab idr., 2022; Rossi-Barbosa idr, 2016; Smitherman in Ward, 2011; Thiem idr., 2013).

Nasprotno pa so bili moški učitelji v naši študiji bolj nagnjeni k mišično-skeletnim težavam, z izjemo težav s kolki. To je mogoče razložiti z njihovimi prostočasnimi športnimi dejavnostmi, kjer se moški odločajo za dejavnosti z večjim tveganjem za mišično-skeletne težave v primerjavi z ženskami (npr. igre

z žogo in loparji) (Abel idr., 2001) ali pa se pogosteje od žensk ukvarjajo s športi, ki zahtevajo zmerno ali visoko intenzivnost vadbe (Azevedo idr., 2007).

Skladno z literaturo (npr. Kovač idr., 2013a; Scheuch idr., 2015; Tai idr., 2019) rezultati te raziskave prav tako poudarjajo pozitivno povezavo med učiteljevimi zdravstvenimi težavami pri delu in starostjo, z izjemo hripavosti in glavobolov. Predvidevamo lahko, da tako kot v splošni populaciji na zdravstvene težave učiteljev vplivajo procesi staranja (Patridge idr., 2018; Seals idr., 2016) ter kumulativni učinek obremenitev v določenem delovnem okolju (t. j. glasovne zahteve, številna srečevanja z ljudmi, urnik brez veliko odmorov, dolgotrajno stanje) (Allen in Hu, 2022; Patridge idr., 2018; Schriemer idr., 2022).

Mogoči preventivni ukrepi

Razumevanje posebnih zdravstvenih izzivov, s katerimi se soočajo različne skupine učiteljev, je ključnega pomena za razvoj prilagojenih intervencij in podpornih sistemov za preprečevanje z delom povezanih zdravstvenih težav (Goosens idr., 2016). Intervencije lahko vključujejo ozaveščanje učiteljev o dejavnikih tveganja za zdravje, uporaba ustreznih vaj za zmanjšanje specifičnih zdravstvenih tveganj (npr. nega glasu ali preprečevanje poškodb), uvedbo vadbe v šoli za izboljšanje njihovega splošnega zdravja in dobrega počutja, zagotavljanje pogojev za poučevanje na prostem, ergonomske prilagoditve v učilnici (npr. dvizne mize, ki omogočajo sedenje ali stanje) in, posebej za športne pedagoge, strategije za obvladovanje telesnih obremenitev pri športni vzgoji.

Nekateri ukrepi so se že izkazali za uspešne pri zmanjševanju poškodb med športnimi pedagogi. Vercruysse in sodelavci (2016) so na dvodnevem treningu seznanili skupino športnih pedagogov z osmimi strategijami za preprečevanje poškodb (sedem notranjih strategij: pravilna izvedba gibanj, ogrevanje, ohlajanje, raztezanje, stabilnost jedra, ravnotežje in funkcionalna moč; ter ena zunanja: ustrezna obutev). Rezultati so pokazali, da imajo učitelji v intervencijski skupini manjše število poškodb na 1000 ur pouka kot kontrolna skupina in uporabljajo širši nabor strategij za preprečevanje poškodb.

Podobne rezultate lahko opazimo tudi pri programih ozaveščanja učiteljev o govorni higieni. Allen in Hu (2022) poročata, da so učitelji, ki so sodelovali v takem programu (nasveti o pravilni in napačni glasovni uporabi, pomembnosti pitja vode, glasovnih odmorih in izogibanju kofeinu), pokazali statistično značilno povečanje njihove ozaveščenosti o glasovni negi tri mesecev kasneje.

Ker se učiteljski poklic spopada s starajočo se delovno silo (Börsch-Supan in Scherpenzeel, 2019; Henkens idr., 2018) in pomanjkanjem učiteljev (Federičová, 2021; Katsarova, 2019; Zarra, 2019), je reševanje teh izzivov ključnega pomena za ohranjanje zdravega učnega okolja, ki je privlačno za bodoče in za že zaposlene učitelje, da ostanejo v učiteljskem poklicu.

Čeprav ta raziskava ponuja dragocene vpoglede v zdravstveno stanje učiteljev, ima tudi nekatere omejitve. Ker je bila študija presečna, je težko sklepati na vzročne povezave, zato je v prihodnosti treba zasnovati longitudinalne študije, s katerimi bi lahko preučili potek zdravstvenih težav med učitelji. Poleg tega bi lahko upoštevanje splošnih dejavnikov življenjskega sloga in psihološkega blagostanja izboljšalo celovito razumevanje zdravja pri učiteljih.

SKLEP

Rezultati raziskave prispevajo k boljšemu razumevanju zdravstvenih težav učiteljev in zagotavljajo vpogled v izzive (kot je npr. stalen telesni napor v hrupnem okolju), s katerimi se soočajo športni pedagogi v primerjavi z učitelji razrednega pouka in s predmetnimi učitelji. Te težave lahko povzročijo dolgoročne zdravstvene posledice. Učitelje je treba dodatno usposobiti s ciljno usmerjenimi programi za izboljšanje zdravja v stalnem strokovnem spopolnjevanju, s težavami in njihovo preventivo pa je treba seznaniti že bodoče učitelje.

Opomba: Raziskavo je sofinancirala Javna agencija za znanstveno-raziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije v okviru raziskovalnega programa Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije (št. P5-0142). Zahvaljujemo se vsem učiteljem in študentom, ki so sodelovali v raziskavi.

LITERATURA

- Abel, T., Graf, N. in Niemann, S. (2001). Gender bias in the assessment of physical activity in population studies. *Sozial- und Präventivmedizin SPM*, 46(4), 268–272. <https://doi.org/10.1007/BF01593182>
- Abirami, M. J. in Raj Kala, A. (2018). Health Implications of School Teachers - A Review. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(5).
- Al-Arja, O. A. (2020). Acoustic Environment and Noise Exposure in Fitness Halls. *Applied Sciences*, 10(18), 6349. <https://doi.org/10.3390/app10186349>
- Allen, L. in Hu, A. (2022). Voice Disorders in the Workplace: A Scoping Review. *Journal of Voice*, S0892-1997(22)00075-3, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.03.012>
- Alsulhe, T. A., Chalghaf, N., Guelmami, N., Azaiez, F. in Bragazzi, N. L. (2021). Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C. in Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>
- Börsch-Supan, A. in Scherpenzeel, A. (2019). The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. *V Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (str. 1–7). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_348-1
- Byeon, H. (2019). The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3675. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193675>
- Cantor Cutiva, L. C., Vogel, I. in Burdorf, A. (2013). Voice disorders in teachers and their associations with work-related factors: A systematic review. *Journal of Communication Disorders*, 46(2), 143–155. <https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2013.01.001>
- Colton, R. H., Casper, J. K. in Leonard, R. (2006). *Understanding voice problem: A physiological perspective for diagnosis and treatment* (Third Edit). Lippincott Williams & Wilkins.
- Constantino Coledam, D. H., Júnior, R. P., Ribeiro, E. A. G. in de Oliveira, A. R. (2019). Factors associated with musculoskeletal disorders and disability in elementary teachers: A cross-sectional study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(3), 658–665. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.05.009>
- Costa, K. M. da, Eto, J. in Lucas, P. de A. (2020). Audiological profile of indoor cycling teachers. *Revista CEFAC*, 22(2). <https://doi.org/10.1590/1982-0216/202022214619>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. in Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Cunha, D. S., de Abreu, L., Frizzo, A. C. F., Cardoso, M. A. in Valenti, V. E. (2014). Vocal complaint

- in physical education teachers and its association with the cardiovascular system. *International Archives of Medicine*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.1186/1755-7682-7-7>
- Cutiva, L. C. C. in Burdorf, A. (2015). Effects of noise and acoustics in schools on vocal health in teachers. *Noise & health*, 17(74), 17–22. <https://doi.org/10.4103/1463-1741.149569>
- de Brito Mota, A. F., Giannini, S. P. P., de Oliveira, I. B., Paparelli, R., Dornelas, R. in Ferreira, L. P. (2019). Voice Disorder and Burnout Syndrome in Teachers. *Journal of Voice*, 33(4), 581.e7-581.e16. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.01.022>
- Erick, P. N. in Smith, D. R. (2011). A systematic review of musculoskeletal disorders among school teachers. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 12(1), 260. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-12-260>
- Erick, P. N. in Smith, D. R. (2013). Musculoskeletal disorder risk factors in the teaching profession: a critical review. *OA Musculoskeletal Medicine*, 1, 29.
- Federičová, M. (2021). Teacher turnover: What can we learn from Europe? *European Journal of Education*, 56(1), 102–116. <https://doi.org/10.1111/ejed.12429>
- Garcia Martins, R. H., Mendes Tavares, E. L., Lima Neto, A. C. in Fioravanti, M. P. (2007). Occupational hearing loss in teachers: a probable diagnosis. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 73(2), 239–244. [https://doi.org/10.1016/S1808-8694\(15\)31072-7](https://doi.org/10.1016/S1808-8694(15)31072-7)
- Goossens, L., Vercruysse, S., Cardon, G., Haerens, L., Witvrouw, E. in De Clercq, D. (2016). Musculoskeletal injuries in physical education versus non-physical education teachers: a prospective study. *Journal of Sports Sciences*, 34(12), 1107–1115. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1091491>
- Gregory, D. E. in Callaghan, J. P. (2008). Prolonged standing as a precursor for the development of low back discomfort: An investigation of possible mechanisms. *Gait & Posture*, 28(1), 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2007.10.005>
- Henkens, K., van Dalen, H. P., Ekerdt, D. J., Hershey, D. A., Hyde, M., Radl, J., van Solinge, H., Wang, M. in Zacher, H. (2018). What We Need to Know About Retirement: Pressing Issues for the Coming Decade. *The Gerontologist*, 58(5), 805–812. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx095>
- Johnson, D. L., Papadopoulos, P., Watfa, N. in Takala, J. (2001). Exposure criteria, occupational exposure levels. *Occupational Exposure to Noise: Evaluation, Prevention and Control*, 79–102.
- Jurak, G., Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Pajek, M., Filipčič, T., Kolar, E. in Bednarik, J. (2014). *Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika (Analysis of school sport halls from users' perspective)*. University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- Katsarova, I. (2019). *Teaching careers in the EU: Why boys do not want to be teachers*. European Parliamentary Research Service.
- Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Araj-Khodaei, M., Sullman, M. J. M., Kolahi, A.-A. in Safiri, S. (2022). Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>
- Kovač, M., Leskošek, B., Hadžić, V. in Jurak, G. (2013a). Occupational health problems among

- Slovenian physical education teachers. *Kinesiology*, 45, 92–100.
- Kovač, M., Leskošek, B., Hadžić, V. in Jurak, G. (2013b). Injuries Among Slovenian Physical Education Teachers: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 19, 87–95. <https://doi.org/10.1080/10803548.2013.11076968>
- Lemoyne, J., Laurencelle, L., Lirette, M. in Trudeau, F. (2007). Occupational health problems and injuries among Quebec's physical educators. *Applied Ergonomics*, 38(5), 625–634. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2006.06.004>
- Lindblad, A.-C., Rosenhall, U., Olofsson, Å. in Hagerman, B. (2014). Tinnitus and Other Auditory Problems – Occupational Noise Exposure below Risk Limits May Cause Inner Ear Dysfunction. *PLoS ONE*, 9(5), e97377. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097377>
- Lipponen, H., Hirvensalo, M. in Salin, K. (2022). Older Physical Education Teachers' Wellbeing at Work and Its Challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14250. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114250>
- Madigan, D. J. in Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Mäkelä, K. in Hirvensalo, M. (2015). Work Ability of Finnish Physical Education Teachers. *The Physical Educator*, 72, 379–393. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6186>
- Marçal, C. C. B. in Peres, M. A. (2011). Self-reported voice problems among teachers: prevalence and associated factors. *Revista de Saúde Pública*, 45(3), 503–511. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011005000025>
- Markelj, N., Kovač, M. in Jurak, G. (2023). The dynamics of burnout among Slovenian primary school teachers over the school year in relation to their perceptions of various predictors of burnout in the school context. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108322>
- Martins, R. H. G., Pereira, E. R. B. N., Hidalgo, C. B. in Tavares, E. L. M. (2014). Voice Disorders in Teachers. A Review. *Journal of Voice*, 28(6), 716–724. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.02.008>
- Partridge, L., Deelen, J. in Slagboom, P. E. (2018). Facing up to the global challenges of ageing. *Nature*, 561(7721), 45–56. <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0457-8>
- Pihl, E., Matsin, T. in Jurimae, T. (2002). Physical activity, musculoskeletal disorders and cardiovascular risk factors in male physical education teachers. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 42(4), 466.
- Rakovac, M. in Heimer, S. (2008). Work conditions: A health risk factor in physical education teachers? V D. Milanović in F. Prot (ur.), *5th International Scientific Conference on Kinesiology: Kinesiology research trends and applications: proceedings book* (str. 849–852). University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Rossi-Barbosa, L. A. R., Barbosa, M. R., Morais, R. M., de Sousa, K. F., Silveira, M. F., Gama, A. C.

- C. in Caldeira, A. P. (2016). Self-Reported Acute and Chronic Voice Disorders in Teachers. *Journal of Voice*, 30(6), 755.e25-755.e33. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.08.003>
- Roy, N., Merrill, R. M., Thibeault, S., Parsa, R. A., Gray, S. D. in Smith, E. M. (2004). Prevalence of Voice Disorders in Teachers and the General Population. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 47(2), 281–293. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2004/023\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2004/023))
- Sá, M. M., Azevedo, R., Martins, C. in Machado, O. (2013). Portuguese Physical Education Instructors' Exposure to Noise and Perception of Associated Risk. *Human and Ecological Risk Assessment: An International Journal*, 20(2), 448–460. <https://doi.org/10.1080/10807039.2013.786922>
- Scheuch, K., Haufe, E. in Seibt, R. (2015). Teachers' Health. *Deutsches Ärzteblatt international*, 112(20), 347–356. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0347>
- Schriemer, A. G., Roelen, C. A. M., Abma, F. I., van Rhenen, W., van der Klink, J. J. L. in Bültmann, U. (2022). Sustainable employability of teachers with hearing loss. *International Journal of Audiology*, 61(12), 1027–1034. <https://doi.org/10.1080/14992027.2021.2000650>
- Seals, D. R., Justice, J. N. in LaRocca, T. J. (2016). Physiological geroscience: targeting function to increase healthspan and achieve optimal longevity. *The Journal of Physiology*, 594(8), 2001–2024. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2014.282665>
- Sjödén, F., Kjellberg, A., Knutsson, A., Landström, U. in Lindberg, L. (2012). Noise exposure and auditory effects on preschool personnel. *Noise and Health*, 14(57), 72. <https://doi.org/10.4103/1463-1741.95135>
- Smith, E., Kirchner, H. L., Taylor, M., Hoffman, H. in Lemke, J. H. (1998). Voice problems among teachers: Differences by gender and teaching characteristics. *Journal of Voice*, 12(3), 328–334. [https://doi.org/10.1016/S0892-1997\(98\)80022-2](https://doi.org/10.1016/S0892-1997(98)80022-2)
- Smitherman, T. A. in Ward, T. N. (2011). Psychosocial Factors of Relevance to Sex and Gender Studies in Headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 51(6), 923–931. <https://doi.org/10.1111/J.1526-4610.2011.01919.X>
- Svedmark, Å., Björklund, M., Häger, C. K., Sommar, J. N. in Wahlström, J. (2018). Impact of Workplace Exposure and Stress on Neck Pain and Disabilities in Women – A Longitudinal Follow-up After a Rehabilitation Intervention. *Annals of Work Exposures and Health*, 62(5), 591–603. <https://doi.org/10.1093/annweh/wxy018>
- Tai, K. L., Ng, Y. G. in Lim, P. Y. (2019). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PLOS ONE*, 14(5), e0217430. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217430>
- Tak, S., Groenewold, M., Alterman, T., Park, R. M. in Calvert, G. M. (2011). Excess Risk of Head and Chest Colds Among Teachers and Other School Workers. *Journal of School Health*, 81(9), 560–565. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00627.x>
- Thiem, U., Lamsfuß, R., Günther, S., Schumacher, J., Bäker, C., Endres, H. G., Zacher, J., Burmester, G. R. in Pientka, L. (2013). Prevalence of Self-Reported Pain, Joint Complaints and Knee or Hip

- Complaints in Adults Aged ≥ 40 Years: A Cross-Sectional Survey in Herne, Germany. *PLoS ONE*, 8(4), e60753. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060753>
- Ubillos, S., Centeno, J., Ibañez, J. in Iraurgi, I. (2015). Protective and Risk Factors Associated With Voice Strain Among Teachers in Castile and Leon, Spain: Recommendations for Voice Training. *Journal of Voice*, 29(2), 261.e1–261.e12. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.08.005>
- Ünlü, H., & Filiz, B. (2019). Work Ability of the Turkish Physical Education Teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(4), 666–677. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1642995>
- Vercruysse, S., Haerens, L., Verhagen, E., Goossens, L. in De Clercq, D. (2016). Effects of a multifactorial injury prevention intervention in physical education teachers: A randomized controlled trial. *European Journal of Sport Science*, 16(7), 868–876. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1140812>
- Vilkman, E. (2004). Occupational Safety and Health Aspects of Voice and Speech Professions. *Folia Phoniatria et Logopaedica*, 56(4), 220–253. <https://doi.org/10.1159/000078344>
- von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F. in Kleinert, J. (2020). Stress in Physical Education Teachers: A Systematic Review of Sources, Consequences, and Moderators of Stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(2), 279–297. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1662878>
- Zarra III, E. J. (2019). *The age of teacher shortages: Reasons, responsibilities, reactions*. Rowman & Littlefield.

Avtorji: dr. Neja Markelj, dr. Marjeta Kovač, dr. Bojan Leskošek in dr. Gregor Jurak

Kontakt prve avtorice: neja.markelj@fsp.uni-lj.si

ODPRTI KURIKUL V PROGRAMIH SREDNJEGA POKLICNEGA IN STROKOVNEGA IZOBRAŽEVANJE – PRILOŽNOST ZA ŠPORTNE VSEBINE

Matjaž Plesec

Srednja tehniška in strokovna šola – ŠC PET, Ljubljana

POVZETEK

Analize in meritve športno-vzgojnega kartona (ŠVK) kažejo na izjemno nizko telesno zmogljivost dijakov poklicnih in strokovnih šol. Dijaki poklicnih šol imajo celo *absolutno nižje rezultate od deklet v gimnazijskih programih*. Paradoks pri tem je, da imajo dijaki poklicnih šol na voljo veliko manj ur športne vzgoje (le 56 ur na leto) kot gimnazijci (105 ur). Zato smo na Strokovnem svetu RS za poklicno in strokovno izobraževanje predstavili rezultate meritev ŠVK dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter predlagali nekatere rešitve.

Strokovni svet se je seznanil s problematiko in predlagal dodatno izvedbo seminarjev in usposabljanja za učitelje športne vzgoje. Člani so se strinjali, da je v prenovi treba poudariti kompetenco »skrb za celostno zdravje in dobrobit«, ki bi jo lahko vključili v *modul Odprtega kurikula*. Strokovni svet je tudi podprl nadaljnje delo skupine raziskovalcev na tem področju.

Ključne besede: odprti kurikulum, dijaki poklicnih in strokovnih šol, zdravje in dobrobit

UVOD

Z gotovostjo lahko povemo, da se je v življenju otrok v zadnjih tridesetih letih dramatično skrčila telesna dejavnost in tudi pogoji, da bi lahko vsem otrokom omogočili zadostno količino visoko-intenzivne vadbe (Aubert idr., 2018). Da bi lahko vsem otrokom to omogočili, bi to morali narediti v šoli (Woods idr., 2010). Današnji otroci tako sami ne gredo v povprečju dlje kot kilometer od doma, medtem, ko so njihovi starši in stari starši obvladovali nekajkrat večji radij gibanja. Zaradi tega ni nobenega presenečenja, da je med zaprtjem šol gibalna učinkovitost otrok upadla za več kot 15 % (Starč, 2024). Pri tem so daleč najbolj ranljiva skupina dijaki srednjih strokovnih in nižjih poklicni šol. Rezultati

longitudinalne študije in meritve športno-vzgojnega kartona namreč kažejo na izjemno nizko telesno zmogljivost dijakov poklicnih šol. Fantje v teh programih imajo celo absolutno nižje rezultate od deklet v gimnazijskih programih (Kovač idr., 2013; Starc, 2024).

Posebej ranljive skupine mladostnikov so dijaki srednjih šol, zlasti poklicnih, ki imajo celo na tedenski ravni manj ur športne vzgoje kot njihovi vrstniki v gimnazijah in drugih srednjih šolah (Kovač idr., 2013). Po Starcu (2024) gre za gibalno najbolj zanemarjeno in zdravstveno zelo ogroženo populacijo. Temu pritrjuje tudi pediatrija Bernarda Vogrin iz strokovnega kolegija za pediatrijo, ki na šolskih sistematičnih pregledih ugotavlja skrb vzbujajoča stanja, ki izhajajo predvsem iz nedejavnosti mladine. To so debelost, slaba telesna drža, motnje vida in slabo duševno stanje. Študija Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je pokazala velik vpliv socialno-ekonomskega statusa na zdravje mladih. Pri otrocih, ki prihajajo iz družin z nizkim socialno-ekonomskim statusom, je več debelosti in bistveno slabše duševno stanje. Do 40% otrok iz teh družin razmišlja o samomoru ali ima neke resne težnje za razvoj duševnih bolezni, da ne govorimo o prekomerni telesni teži (Jeriček Klanšček, 2023; Kuralt, 2024).

Pretežno sedeč način življenja pri naših otrocih in mladostnikih že sedaj povzroča vrsto zdravstvenih tegob, v prihodnje pa jih bo še več, če ne bomo ukrepali. Vsak šolar lahko naredi največ zase, šola pa lahko šolarje ozavešča o problemu sedentarnosti in rešitvah za preprečevanje tegob ter jim ponudi možnost za zmanjševanje težav, povezanih s prekomernim sedenjem (Jurak idr., 2023).

Žal je gibanju v Osnutku nacionalnega programa VIZ 2023 – 2033 (2023) namenjen zgolj en stavek, pa še tu je zapisano, da so to dejavni odmori, dejavno učenje in dejaven prihod v šolo. Vse te nizko intenzivne dejavnosti nimajo dolgoročnega vpliva na zdravje in razvoj otroka. Ker tudi prenova vzgoje in izobraževanja v Sloveniji, ki je trenutno v polnem razmahu, ne predvideva poseganja v število ur predmetnika, lahko sklepamo, da se skrb vzbujajoče zdravstveno stanje (še posebej med dijaki poklicnih in srednjih šol) ne bo izboljšalo.

Seveda se s takšnim stanjem ne gre kar tako sprijazniti, ampak je naša strokovna in etična dolžnost, da odločevalce in javnost o tej problematiki še naprej argumentirano seznanjamo, v okviru obstoječe zakonodaje pa iščemo in predlagamo morebitne rešitve.

ODPRTI KURIKUL

Ena izmed možnih rešitev v programih poklicnega in strokovnega izobraževanja (PSI) je umestitev športnih vsebin v odprti kurikulum šole.

Odperti kurikulum je del izobraževalnega programa v PSI, ki ni nacionalno določen in ga glede na potrebe in zmožnosti ter v dogovoru s socialnimi partnerji na ravni regije / panoge določi šola (približno 20 % časa). Z odprtim kurikulumom je izvajalcem izobraževalnih programov dana možnost, da skupaj s socialnimi partnerji oblikujejo cilje, kompetence in vsebino modulov odprtega kurikula skladno s potrebami gospodarstva in okolja, da hitreje sledijo novostim na strokovnih področjih, razvijajo specializirana znanja in veščine ter da usposobijo kadre s konkurenčnim znanjem in veščinami, ki so iskane in prepoznavne na trgu dela. Izvajanje teh modulov pa daje šolam tudi možnost za razvoj in oblikovanje drugačnih pristopov in metod dela učiteljev z dijaki. Poleg tega predstavlja odprti kurikulum izziv oziroma razvojno priložnost za šolo, predvsem za dodatno sodelovanje med šolo in podjetji, stalno kurikularno načrtovanje, vpeljevanje novih oblik in metod poučevanja, izvajanje individualiziranega pouka, povezano izvajanje različnih izobraževalnih programov ter hitro vključevanje novih poklicev v programe, lahko pa tudi konkurenčno prednost. (Cek, 2011).

Pravne podlage za odpiranje kurikula v smislu večje fleksibilnosti izobraževalnih programov so postavljene v Zakonu o poklicnem in strokovnem izobraževanju (2006), ki določa sodelovanje šol in socialnih partnerjev. V Izhodiščih za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja je odpiranje kurikula opredeljeno kot ena od bistvenih novosti. Tako je na nacionalni ravni določenih približno 80 % izobraževalnega programa, preostalih 20 % pa ostaja odprtih. V praksi se je za ta del izobraževalnih programov uveljavil izraz »odprti kurikulum«. S tem, ko del obsega strokovnega dela izobraževalnega programa ni določen na nacionalni ravni, je šolam omogočeno, da lahko šolski izvedbeni kurikulum ustrezno in kar se da hitro prilagodijo potrebam lokalnega okolja in gospodarstva oziroma drugih zaposlovalcev. Odzovejo se lahko tudi na interese dijakov in jim omogočijo pridobivanje specializiranega znanja in s tem podpirajo prehod med izobraževanjem in zaposlitvijo. Za strokovne module odprtega kurikula šola v sodelovanju s socialnimi partnerji pripravi kataloge znanja na enak način, kot je to opredeljeno s strokovnimi izhodišči. S strokovnimi moduli odprtega kurikula šola dopolni izvedbeni predmetnik programa (Mali in Žnidarič 2024, str. 6).

Devetak in Vuković (2002, str. 39–40) pravita, da se morajo izobraževalne organizacije v boju s konkurenco prilagajati okoliščinam na trgu in upoštevati potrebe oziroma povpraševanje, oblikovati ustrezne izobraževalne programe in težiti k temu, da postanejo najboljši. Pri tem pa je treba načrtovati dejavnosti tako, da upoštevajo potrebe in želje uporabnikov, interese družbe ter dolgoročne trende razvoja znanosti in tehnike. Če imam v vidu dijake srednjih strokovnih in poklicnih šol, potem je zagotovo naš primarni interes (interes celotne družbe), da skrbimo za njihovo zdravje in dobrobit. Šole, ki bodo znale prepoznati zdravje in dobrobit dijakov kot nekaj univerzalno dobrega ter ju zmogle smiselno umestiti v svoj šolski kurikulum skozi športne in druge preventivne vsebine, bodo vzbudile tudi širši interes mladih za vpis v njihove srednješolske programe.

VKLJUČEVANJE KLJUČNIH KOMPETENC

Pomemben cilj srednjega PSI je nadgradnja splošnega znanja udeležencev izobraževanja in razvoj ključnih kompetenc, ki predstavljajo osnovo in jedro vsake poklicne oziroma strokovne izobrazbe. V programe PSI so vključene naslednje **ključne kompetence**:

- digitalne kompetence,
- kompetence za trajnostnost,
- podjetnost in finančna pismenost,
- **varovanje zdravja in dobrobit**,
- učenje učenja,
- jezik, državljanstvo, kultura in umetnost,
- načrtovanje in vodenje kariere (Mali in Žnidarič 2024, str. 24).

Iz analize priporočil za načrtovanje in izvedbo odprtega kurikula v programih PSI je razvidno, da se v njem večinoma spodbuja priprava strokovnih modulov in vsebin, ki sledijo hitrim tehnološkim spremembam v gospodarstvu oziroma potrebam t. i. realnega sektorja, manj pa ostalim strokam oziroma splošnemu znanju. Kljub temu je v novem dokumentu *Izhodišča za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja* (2024) kot ena ključnih kompetenc v programih PSI izpostavljena tudi kompetenca **varovanje zdravja in dobrobit**. To pa je kompetenca, ki se lahko v šoli razvija pretežno pri pouku športne vzgoje in dejavnostih, ki so povezane z zdravim življenjskim slogom. Zaznava te novosti nas je v razmišljanju privedla do tega, da smo se obrnili na Strokovni svet Republike Slovenije za poklicno in strokovno izobraževanje (v nadaljevanju: Strokovni svet) ter predsednika Strokovnega sveta zaprosili, da našo problematiko uvrsti na 206. sejo Strokovnega sveta. Problematisirali smo rezultate meritev športno-vzgojnega kartona (ŠVK) dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter možne rešitve za izboljšavo.

PREDMET IN PROBLEM

Predsedniku Strokovnega sveta Republike Slovenije za poklicno in strokovno izobraževanje sem poslal naslednji dopis:

Spoštovani predsednik Strokovnega sveta dr. Dular,

Na vas se obračam s prošnjo oz. predlogom o morebitni uvrstitvi ene izmed točk dnevnega reda na 206. sejo Strokovnega sveta RS za poklicno in strokovno izobraževanje, ki bo predvidoma v petek, 17. maja

2024. Predlagana točka dnevnega reda bi se glasila: *Predstavitev in analiza rezultatov meritev športno-vzgojnega kartona dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja s strani skupine raziskovalcev SLOfit.*

Obrazložitev:

Na zadnji seji Strokovnega sveta nam je bil predstavljen dokument *Izhodišča za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja*. Po predstavitvi dokumenta sem v razpravi izpostavil, da je morda dokument premalo ambiciozen in dorečen, predvsem pri umeščanju ene izmed ključnih kompetenc – varovanje zdravja in dobrobit v izobraževalni program PSI kot celoto, ter izpostavil zaskrbljujoče zdravstveno stanje mladih, ki obiskujejo programe nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja. Po raziskavah nacionalnega sistema spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine ter ugotovitvah slovenskih pediatrov gre namreč za zdravstveno najbolj ogroženo populacijo, ki bo takoj po srednji šoli vstopila na trg delovne sile. Zato bi morale biti eno izmed ključnih vprašanj in izzivov, kako v okviru modernizacije oziroma Izhodišč za pripravo izobraževalnih programov nasloviti to problematiko, da bomo lahko dejansko sledili in tudi izpolnili zelo pomemben splošni cilj **ZDRAVJE IN DOBROBIT dijakov** ter učinkovito razvijali eno izmed ključnih kompetenc – **varovanje zdravja in dobrobit**.

Tega se zelo dobro zavedamo tudi člani Predmetne kurikularne komisije za predmet šport in športna vzgoja, ki sodelujemo pri prenovi izobraževalnih programov v osnovni in srednji šoli, Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, slovenski pediatri, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani ter vsa druga zainteresirana javnost, ki deluje na področju zdravja ter preventive otrok in mladostnikov. Glede na strokovne izsledke raziskav in naše vsakodnevne prakse se še posebej osredotočamo na kompetenco – **VAROVANJE ZDRAVJA IN DOBROBIT**.

Po našem mnenju gre za eno ključnih kompetenc srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja, ki je bila doslej, znotraj srednješolskega izobraževanja, v teh programih spregledana. Na to kažejo tudi longitudinalne študije in meritve športno-vzgojnega kartona, ki jih vsako leto izvajajo slovenske šole, rezultate pa obdela SLOfit raziskovalna skupina na Fakulteti za šport. Izsledki in ugotovitve teh raziskav so zaskrbljujoči in premalo poznani celotni slovenski javnosti in delodajalcem. Rezultati namreč kažejo na izjemno nizko telesno zmogljivost dijakov poklicnih šol. Fantje v teh programih imajo celo *absolutno nižje rezultate od deklet v gimnazijskih programih*. Dodatno škodo je povzročilo **KOVID obdobje**, kjer se je telesna zmogljivost mladostnikov *znižala v povprečju za 15%*. Vse to pomeni, da na trg delovne sile vstopajo telesno slabo zmogljivi delavci, ki niso sposobni učinkovito opravljati svojih dnevnih delovnih obremenitev. To pa bo v največji meri pestilo njihove delodajalce, saj bodo ti delavci slabše produktivni in pogosto na kratkotrajni bolniški odsotnosti.

Na podlagi analiz rezultatov in tudi v praksi ugotavljamo, da je pomemben del vzroka za takšno stanje tudi pomanjkljivo izvajanje in pridobivanje ene izmed ključnih kompetenc – **skrb za celostno zdravje in dobrobit** – v teh srednješolskih programih, sploh v primerjavi s programi v gimnaziji. Naj za primerjavo navedemo samo število ur športne vzgoje, ki jih je v 4-letnem gimnazijskem programu **420 ur (105 ur letno)**, v 4-letnem srednjem strokovno-tehniškem programu pa **le 340 ur (85 ur letno)**. Še večja razlika je v triletnem poklicnem izobraževanju, kjer je ur športne vzgoje še bistveno manj, **zgolj 164 ur (56 ur letno)**. Posledice tega so vidne na več nivojih ter jih učitelji, ki poučujemo v teh programih, neposredno vsakodnevno zaznavamo v praksi:

- dijaki zelo veliko (prevečkrat) izostajajo od pouka zaradi bolezni in slabega počutja,
- njihova osveščenost in skrb za zdravje in zdrav življenjski slog nista visoko na lestvici njihovega vrednotnega sistema in prioritet,
- dijaki imajo statistično pomembno slabše funkcionalne in gibalne sposobnosti kot njihovi vrstniki v gimnazijskih programih,
- poklicni in strokovni programi, tudi zaradi takšnih razmer in okolja, niso zanimivi in privlačni za vpis učencev z boljšim učnim predznanjem, temveč programe večinoma zapolnijo dijaki, ki nimajo možnosti širše izbire.

Iz vseh teh podatkov in dejstev lahko sklepamo, da bodo takšni učenci tudi kasneje v poklicnem življenju več časa izostajali z dela zaradi bolezni in nezdravega življenjskega sloga, se hitreje (tudi invalidsko) upokojevali ter bodo manj učinkoviti (ustvarjalni) na svojem delovnem mestu. Vse to bo veliko breme za zdravstveno in pokojninsko blagajno ter predvsem slabo za njihovo zdravje in dobro počutje.

Ker se zavedamo, da se predmetnik v tej fazi prenove ne bo spreminjal, smo se osredotočili na nekatere druge možne strokovne in praktične rešitve kot so npr.: priprava modulov v sodelovanju s socialnimi partnerji – Preventiva proti poklicnim obremenitvam, Zdrav življenjski slog, Zdravje in šport, ki bi jih lahko ponudili v okviru Odprtega kurikulumu / Gibalno dejaven prihod v šolo in odhod iz nje / Organiziranje pouka na prostem / Gibalni odmori / Minute za zdravje / Gibalno dejavno poučevanje / Gibalno opismenjevanje učiteljev / Gibalno tutorstvo dijakov itd.

Menimo, da je reforma velik izziv in priložnost, da se tudi v programih srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja da večji poudarek na kompetenci **skrb za celostno zdravje in dobrobit** ter se jo ustrezno implementira v prenovljene programe. Za kompetenco lahko z gotovostjo trdimo, da blaži, kompenzira in tudi nevtralizira vse dejanske in morebitne negativne posledice, ki jih prinaša sicer potreben razvoj digitalizacije v šolstvu, gospodarstvu in družbi nasploh. Kot je bilo s strani strokovnjakov večkrat poudarjeno, naj bodo razvojni ukrepi premišljeni in naj bo to **Z GLAVO in ne NA GLAVO**, ob upoštevanju bogastva naših človeških virov in zdravja vsakega posameznika. Le

zdrava družba bo lahko ustvarjalna, inovativna in uspešna ter sposobna slediti spremembam, ki jih diktira trenutna globalno-svetovna ureditev.

V tem kontekstu želimo nagovoriti vse socialne partnerje, z Gospodarsko zbornico Slovenije na čelu, da podpre eno izmed ključnih kompetenc prenove izobraževanja – **skrb za celostno zdravje in dobrobit. Gre za vseživljenjsko kompetenco, ki je temelj naše družbe in jo nekateri naši najboljši delodajalci že danes prepoznavajo kot osnovo odgovornega razvoja podjetij in jo pri pridobivanju najboljših kadrov navajajo tudi kot svojo veliko primerjalno prednost na trgu dela.**

V predlagani točki dnevnega reda bi strokovnjaki SLOfit predstavili dejansko stanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti dijakov, ki obiskujejo programe nižjega in srednjega strokovnega izobraževanja ter predlagali nabor možnih ukrepov za izboljšavo trenutnega stanja.

SKLEP

Predsednik Strokovnega sveta se je strinjal z aktualnostjo problematike ter uvrstil predlagano točko na 206. sejo Strokovnega sveta, na kateri je dr. Gregor Starc celovito predstavil vso problematiko, povezano z rezultati meritev ŠVK dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja, ter nakazal možne rešitve. Iz argumentirane razprave je bil sprejet naslednji sklep, ki ga prilagam v celotni obliki.

»Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje se je na svoji 206. seji, dne 17. 5. 2024, seznanil z analizo rezultatov meritev Športno-vzgojnega kartona dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter sprejel naslednji **sklep**:

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje podpira delo skupine raziskovalcev SLOfit in njihov napor za izenačevanje pogojev za zdravje in zdrav življenjski slog za vse dijake.

Obrazložitev:

Dr. Starc je predstavil rezultate meritev športno-vzgojnega kartona dijakov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja. Iz ugotovitev izhaja, da so med dijaki poklicnega izobraževanja ter gimnazijci velike razlike v gibalnem razvoju. Razlogi so najverjetneje socialne narave.

Predlagatelj meni, da so nastajajoča nova Izhodišča priložnost, da se problematiki »Varovanje zdravja in dobrobit« nameni več pozornosti.

V razpravi so člani menili, da rešitev ni samo v povečanju ur športne vzgoje. Opozorili so tudi na kakovost dela nekaterih učiteljev športne vzgoje, predvsem z vidika didaktike poučevanja. Predlagali so

izvedbo seminarjev in usposabljanja za učitelje športne vzgoje. Člani so se strinjali, da je v prenovi treba poudariti kompetenco »Skrb za celostno zdravje in dobrobit«. Lahko bi jo vključili v **modul Odprtega kurikula**. Člani podpirajo delo skupine raziskovalcev na tem področju.«

Sklep Strokovnega sveta pravi, da je treba za izboljšavo trenutnega stanja na področju gibalnega razvoja dijakov v programih PSI poudariti kompetenco »Skrb za celostno zdravje in dobrobit«, ki bi jo lahko vključili v **modul Odprtega kurikula**, športni pedagogi pa moramo pripraviti zanimive in učinkovite programe, usmerjene v zdravje mladostnikov.

LITERATURA

- Aubert, S., Barnes, J., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A., Aguilar-Farias, N., S. Andrade Tenesaca, D., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Cardon, G., Chang, C.-K., Delisle Nyström, C., Demetriou, Y., Draper, C., Edwards, L., Emeljanovas, A., Gába, A., Galaviz, K., González, S., in S. Tremblay, M. (2018). Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *Journal of physical activity in health*, 15, S251--S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
- Cek, M. (2011). *Odprti kurikulum: Uvajanje novih izobraževalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju s področja storitev za obdobje 2008 – 2012*. UNISVET.
- Devetak, G. in Vukovič, G. (2002). *Marketing izobraževalnih storitev*. Moderna organizacija.
- Jurak, G., Radi, P. in Kovač, M. (2023). Kako zmanjšati težave šolarjev, povezane z dolgotrajnim sedenjem? *SLOfit*. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/79/Kako-zmanj%C5%A1itate%C5%BEave-%C5%A1olarjev-povezane-z-dolgotrajnim-sedenjem>
- Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. [HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf](https://www.nijz.si/hr/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf) (nijz.si)
- Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. in Jurak, G. (2013). Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 61(1/2), 5–11.
- Kuralt, Š. (2024). Otroci v prostem času sedijo 6 ur. *Delo*, 16. marec 2024, str. 4.
- Leban, I., Žnidarič, H. in Šibanc, M. (2010). *Priporočila za načrtovanje in izvedbo odprtega kurikula v programih poklicnega in strokovnega izobraževanja*. Center RS za poklicno izobraževanje

(https://cpi.si/wp-content/uploads/2020/08/Odperti_kurikul.pdf).

Mali, D. in Žnidarič, H. (2024). *Izhodišča za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja*. Delovna skupina za prenovu. Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.

Odpravek sklepa 206. seje Strokovnega sveta RS za poklicno in strokovno izobraževanje (17. maj 2024).

Osnutek predloga Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023 – 2033. (2023). Republika Slovenija, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Delovna skupina za pripravo Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja 2023 – 2033. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Razvoj-solstva/DS-NPVI/Nacionalni-program/Osnutek-predloga-Nacionalnega-programa-vzgoje-in-izobrazevanja-2023-2033.pdf>

Starč, G. (2024). Uro športa na dan, pa bo precej težav šlo stran. *Delo*, 9. marec 2024, str. 12.

Woods, C. B., Tannehill, D., Quinlan, A., Moyna, N., in Walsh, J. (2010). *The Children's Sport Participation and Physical Activity Study (CSPPA). Research Report No 1*. School of Health and Human Performance, Dublin City University and Irish Sports Council. https://www.ucd.ie/t4cms/CCLSP_Study_Report1.pdf

Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju. *Uradni list RS*, št. 79/06 (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3449>)

Avtor: Matjaž Plesec

Kontakt avtorja: matjaz.plesec@scpet.si

GIBALNI IZZIVI V MLADINSKI ODDAJI KROMPIR

Tjaša Rojko in Urška Kereži

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Raziskovalna skupina SLOfit Fakultete za šport Univerze v Ljubljani v programski sezoni 2024/25 z gibalnimi izzivi sodeluje v mladinski razvedrilni oddaji *Krompir*, ki jo na prvem programu Televizije Slovenija (TV SLO 1) v živo predvajajo vsako soboto zjutraj. Gibalne izzive mladi gledalci v studiu izpeljejo skupaj z voditeljema, (po)vabijo pa tudi vse pred televizijskimi zasloni, da se jim pridružijo.

Pri vsakem izzivu določimo, katero gibalno sposobnost razvijamo ali specifično športno znanje usvajamo, in razložimo, kaj želimo z izzivom doseči. Slednji so zasnovani tako, da na zabaven način dvigujejo gibalno kompetentnost otrok ter prispevajo k razvoju njihovih gibalnih sposobnosti, spodbujajo sodelovanje med vrstniki in jim gibanje predstavijo kot sestavni del zdravega življenjskega sloga. K sodelovanju vabimo tudi učitelje športa, da s svojimi idejami pomagajo soustvarjati kakovostno vsebino za mlade in prenašajo izzive v šolsko okolje

Ključne besede: SLOfit, gibalni izziv, Hudo dobre igre, oddaja Krompir

UVOD

V svetu, kjer mladi vsak dan preživijo ure pred zasloni, sta redno gibanje in telesna dejavnost postala še pomembnejša za njihov pravilni celostni razvoj (Jurak idr., 2023). Kljub vsem spremembam in premikom pozornosti na nove kanale, pa si v skupini SLOfit resne promocije in komuniciranja znanosti ter stroke in ozaveščanja (naj)širše javnosti brez rednega sodelovanja s klasičnimi mediji ne znamo zamisliti. Kljub digitalni dobi televizija v oblikovanju vrednot in življenjskih stilov, posebej pri mlajši publiki, še vedno ohranja pomembno vlogo in jo lahko spodbudi ali celo navduši za telesno dejavno preživljanje prostega časa.

Zato smo se tudi takoj odzvali povabilu uredništva otroškega in mladinskega programa Televizije Slovenija, da z novo programsko sezono začnemo z rednim tedenskim sodelovanjem v mladinski razvedrilni oddaji *Krompir*. Sodelovanje s televizijo nam tako omogoča, da otrokom predstavimo gibanje na zabaven, dostopen, ustvarjalen način in da ga doživijo kot nekaj pozitivnega ter vznemirljivega, ne le kot (še eno sitno) nalogo, ki jo morajo opraviti. Gibalni izzivi v oddaji so torej zasnovani z jasnim ciljem – dvigniti gibalno pismenost in kompetentnost otrok ter jih hkrati navdušiti za telesno dejavnost. Pa ne le za enkratno udejstvovanje, ampak za razvoj odnosa do gibanja kot sestavnega dela posameznikovega vsakdana. In verjetnost za tak pogled je takoj večja, če vidijo in (za)čutijo, kako pomembno je redno miganje za zdravje, telesno zmogljivost in dobro počutje (Kovač in Jurak, 2017).

Oddaja Krompir - priložnost za navdih

Krompir je razvedrilna oddaja za otroke, ki jo od oktobra do junija vsako soboto zjutraj v živo predvajajo na TV SLO 1. Njena ciljna skupina so otroci od 4. do 6. razreda, čeprav je vsebina privlačna tudi mlajšim in starejšim. Oddajo vodita mlada voditelja Gaja Filač in Klemen Kovačič (Slika 1), ki na zabaven način predstavljata različne vsebine, od iger do ustvarjalnih delavnic, odslej pa bodo njen del tudi gibalni izzivi.

Gibalni izzivi so več kot le zabava

Naloga skupine SLOfit je, da za oddajo premišljeno izbira in pripravlja gibalne izzive, ki temeljijo na močnih strokovnih temeljih. Da je njihova izpeljava čim bolj pravilna, tekoča in jasno razumljiva, pa jo mladi gledalci v studiu že pred snemanjem izpeljejo z voditeljema. Naš namen je namreč, da bi izzive naredilo čim več gledalcev za televizijskimi zasloni ali kasneje, ko bodo njihovi posnetki objavljeni na družbenih omrežjih. Ustvarjalci oddaje *Krompir* redno objavljajo vsebino tudi na družbenih omrežjih (Facebook, Instagram, TikTok) pod imenom *Čist hudo*. Zato mora biti izvedba natančna ter dobro posneta. Sodelovanje skupine SLOfit s TV SLO je torej izjemna priložnost, da gibalni izzivi dosežejo množično občinstvo ter otroke spodbudijo k temu, da se sami preizkusijo v izzivih doma ali v šoli.

Slika 1

Mladinska oddaja *Krompir*



Opomba. Iz oddaje *Krompir*, 2024, RTV SLO 1 (<https://cist-hudo.rtv-slo.si/krompir>).

Zabavno spodbujanje gibalne kompetentnosti

Gibalni izzivi v oddaji *Krompir* imajo večjo vlogo, kot se morda zdi na prvi pogled. Skozi zabavo in igro otroke učijo pomembnih gibalnih spretnosti in jih spodbujajo, da postanejo gibalno kompetentni. Gibalna kompetentnost pomeni, da otrok obvlada osnovne gibalne spretnosti, kot so tek, skakanje, plezanje in ravnotežje, kar mu omogoča, da lahko sodeluje v različnih športnih dejavnostih ter razume pomen gibanja in športa za telo in zdravje (Kovač in Jurak, 2017). Gibalni izzivi tako niso le zabava, ampak dolgoročna naložba v zdravje in dobro počutje mlajših generacij. Zato se trudimo, da se z izborom raznolikih izzivov ne ustavimo pri razvoju istih sposobnosti in znanj.

Pri vsakem izzivu je jasno določeno, katero gibalno sposobnost ali specifično športno znanje z njim razvijamo – moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacijo ali ravnotežje ..., na kakšne načine lahko to sposobnost oz. znanje še razvijamo, kdaj v vsakdanjem življenju ju uporabljamo; z mladimi gledalci delimo še različne zanimive informacije ter zgodbe. Vse omenjene stvari so predstavljene strokovno, vendar v osnovnošolscu razumljivem jeziku.

Prvi izziv, v katerem so se otroci preizkusili v oddaji, se je denimo osredotočal na sonožne poskoke skozi lestev. Gibanje je enostavno, a zahteva natančnost in zbranost. Udeleženci skačejo naprej in vstran, ob tem pa ploskajo z rokami. Gibanje poteka po ritmu glasbe, kar povečuje zabavni element. Izziv je opravljen, ko vsi sodelujoči uspešno preidejo skozi lestev.

Za boljšo predstavo si lahko video izziva ogledate tukaj:
<https://www.facebook.com/reel/1954214578348393>.

Različne stopnje težavnosti omogočajo, da se izziva lotijo tako začetniki kot spretnejši otroci. Če so nekatere različice (pre)težke ali v oddaji za njihov prikaz zmanjka časa, zahtevnejše izvedbe objavimo na SLOfit Facebook kanalu, kjer spodbujamo vsakogar, da preizkusi svoje meje. Merila za opravljen izziv so jasno določena, tako da lahko vsak gledalec, ki se izziva loti doma, zlahka presodi, ali ga je opravil ali ne.

Izzivi pa so zasnovani tudi tako, da med otroki spodbujajo sodelovanje in timsko delo. Raziskave namreč kažejo, da prijatelji najpogosteje vplivajo na odločitev otrok, ali bodo sodelovali v telesni dejavnosti (Howie idr., 2018). Zato smo nekatere izzive oblikovali tako, da se lahko sodelujoči pomerijo v skupinah, pri čemer je izziv uspešno opravljen šele takrat, ko celotna skupina doseže merila za izpolnitev izziva. Skupinska dinamika naredi izziv še bolj zabaven in zanimiv, hkrati pa otroke motivira, da v dejavnost povabijo svoje prijatelje, sošolce in domače.

Gibalni izzivi kot orodje za učitelje

Sodelovanje SLOfit ekipe z oddajo *Krompir* odpira nova vrata tudi za sodelovanje s šolskim okoljem. Gibalni izzivi so odlično orodje, ki ga lahko športni pedagogi uporabijo pri pouku športa, da učence motivirajo za gibanje, ali v okviru gibalnih odmorov, kjer otroci na zabaven način pridobivajo gibalno kompetentnost. Raziskave so pokazale, da telesna dejavnost namreč močno izboljšuje tudi kognitivne sposobnosti otrok, kot so koncentracija, spomin in reševanje problemov (Donnelly in Lambourne, 2011).

Vse športne pedagoge zato vabimo, da z nami delijo primere dobre prakse iz šolskega okolja ter sodelujejo pri ustvarjanju novih gibalnih izzivov ali z idejami, kako jih lahko prilagodimo različnim starostnim skupinam. Učence pa povabite, da sodelujejo v izzivih in svoje rezultate delijo na družbenih omrežjih. Skupno sodelovanje učiteljev, staršev in otrok je ključnega pomena, da gibanje postane del vsakdana in kulture.

Hudo dobre igre in druge vsebine

Gibalne izzive izbiramo iz nabora Hudo dobrih iger, SLOfit nasvetov, športnega programa Krpan in še od drugod.

Hudo dobre igre

So zbirka iger, ki so jih ustvarili raziskovalci iz različnih fakultet in šolski učitelji znotraj mednarodnega projekta JoyMVPA (MVPA – ang. *moderate to vigorous physical activity*). Z njimi želimo pri mladih doseči več zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti (Potočnik idr., 2021). Slednja je ključna za zdravje, saj se otroci ob njej zadihajo in prepotijo, kar ima pozitiven vpliv na njihovo telesno in duševno počutje. Ker je znotraj 45-minutne ure športne vzgoje včasih težko zagotoviti čim večje število minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti, so nam lahko Hudo dobre igre v veliko pomoč. Preden je bil izbran končen nabor iger, so bile le-te večkrat preizkušene z učenci različnih šol. Igre so primerne za osnovnošolce in zasnovane tako, da se otroci ob njih zabavajo (SLOfit, 2024).

Rezultat projekta JoyMVPA je torej nabor več kot 100 »hudo dobrih« iger, ki so predstavljene tako v video kot v pisni obliki. Na voljo so v slovenščini in so brezplačno dostopne za širšo javnost na SLOfit Youtube kanalu.

Športni program Krpan

Krpan je športni program, ki je namenjen otrokom od 4. do 6. razreda, kar je tudi naša ciljna skupina v mladinski oddaji *Krompir*. Učenci četrtih razredov se potegujejo za bronasto diplomu, učenci petih za srebrno in učenci šestih razredov za zlato diplomu. Za vsako od teh je treba opraviti 6 nalog (Šport mladih, 2024). Nekateri od teh bomo v nekoliko spremenjeni in zabavni obliki vključili tudi v gibalne izzive v oddaji *Krompir*.

Drugo

Splet je neskončna zakladnica različnih podatkov, videov in informacij z idejami za gibalne izzive. Hkrati pa se trudimo obuditi starejše gibalne izzive, igre, ki so jih igrali že naši starši in stari starši. Te so današnjim osnovnošolskim otrokom morda manj znane: gumitvist, ristanc, skakanje čez vrv, dan – noč, barvice, vreče šivat in mnoge druge.

SKLEP - skupaj ustvarimo razgibano prihodnost naših otrok

Gibalni izzivi niso zgolj eden od načinov preživljanja prostega časa, temveč v današnjem času (skoraj) nujen pogoj za zdrav vsestranski telesni, kognitivni in duševni razvoj otrok ter hkrati omogočajo zasnovo ključnih življenjskih vrednot in veščin, kot so sodelovanje, vztrajnost, samodisciplina.

Zato postanite del te pomembne zgodbe in spodbudite svoje učence, naj sodelujejo pri izzivih v oddaji *Krompir*. Med poukom športa jih tudi skupaj preizkusite, s svojimi idejami in prispevki pa nam lahko pomagata soustvarjati vsebino oddaje ter nove Hudo dobre igre. Zbirko več kot 100 iger na SLOfit Youtube kanalu želimo namreč še povečati, zato z učenci in dijaki razvijajte nove, v najbolj zanimivih se boste nato preizkusili tudi na Festivalu športa.

Le tako bomo ustvarili prihodnost, v kateri bo gibanje naravni del vsakdanjega življenja. Bodite navdih za svoje učence in skupaj z nami gradite gibalno pismeno generacijo.

LITERATURA

- Donnelly, J. E. in Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42.
- Howie, E. K., Daniels, B. T. in Guagliano, J. M. (2018). Promoting Physical Activity Through Youth Sports Programs: It's Social. *American journal of lifestyle medicine*, 14(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/1559827618754842>
- Jurak, G., Rankel, P., Slanič, K. B., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plesec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšek, J. in Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 71(1/2), 257–262.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2017, 2. oktober). *Gibalna pismenost, gibalna izobraženost in gibalna kompetentnost – kaj pa je to?* SLOfit. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/42>
- Potočnik, Ž. L., Kramaršič, J., Kovač, M., & Jurak, G. (2021). Merjenje intenzivnosti gibalnih iger z merilnikom polar OH1 (projekt JoyMVPA). V M. Kovač, M. Plavčak, & L. Dobovičnik (ur.), *Zbornik 34. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije: Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021* (str. 40–52). Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2021. Str. 40-52, <https://www.zdsps.si/index.php/strokovni-posveti/zborniki>
- SLOfit. (2024). *Hudo dobre igre – rezultati projekta JoyMVPA*. <https://www.slofit.org/aktualno/novice1/ID/481/Hudo-dobre-igre-rezultati-projekta-JoyMVPA>
- Šport mladih. (2024). *Krpan*. <https://www.sportmladih.net/interesni-programi-som/krpan/>

Avtorici: Tjaša Rojko in Urška Kereži

Kontakt prve avtorice: tjasa.rojko@fsp.uni-lj.si.

37



ZBORNİK

strokovnega in znanstvenega posveta
športnih pedagogov Slovenije

Terme Zreče, 3. do 5. oktober 2024



UNIVERZA
V LJUBLJANI

FŠ

Fakulteta
za šport