



Špela Bergoč,
Zavod RS za šolstvo

Pomen gibalnih spretnosti za varno hojo in kolesarjenje

IZVLEČEK: Gibanje je otrokova naravna potreba in predstavlja pomemben del njegovega vsakdana. Ko se otrok giblje, spoznava okolje, prostor, čas in samega sebe. S tem pozitivno vpliva na zdrav telesni razvoj, doživlja veselje, z razvijanjem gibalnih sposobnosti in spretnosti pa gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Šolske športne dejavnosti (predmet šport, neobvezni izbirni predmeti, razširjeni program, interesne dejavnosti, šole v naravi ...) razvijajo gibalne sposobnosti in podajajo raznolika gibalna znanja, ki so nujno potrebna, da se bo lahko otrok in kasneje odrasel učinkovito spopadal z različnimi izzivi življenja, tudi vključevanjem v cestni promet.

Otrok je že od malih nog aktivni udeleženec v cestnem prometu in prav zato je pomembno, da ga na to vlogo tudi ustrezno pripravimo. Otroci so v cestni promet vključeni kot pešci in sopotniki v/na različnih vozilih (v avtomobilu, na avtobusu, na kolesu ...). V začetku seveda niso sami in se veščin ravnanja v cestnem prometu učijo z zgledom staršev, starih staršev, vzgojiteljev, učiteljev, starejših bratov in sester ... Slej ko prej pa morajo v cestni promet vstopiti tudi sami in takrat so izkušnje, znanje, veščine in spretnosti bistvenega pomena. Kako torej vplivati na otroka in ga ustrezno opolnomočiti za vključevanje v cestni promet? Katere gibalne sposobnosti razvijati, da bo pri tem uspešen in varen? Katera gibalna znanja podajati, da bo suveren, zanesljiv in samozavesten?

Ključne besede: cestni promet, varnost v prometu, gibalne sposobnosti, pešec, kolesar

Importance of Movement Skills for Safe Walking and Cycling

Abstract: Movement is children's natural need and represents an important part of their everyday life. As they move, they learn about their environment, space and time, as well as themselves. Through movement, they promote healthy physical development, experience joy and learn to trust themselves by developing different

movement skills and abilities. Physical activity is their way of researching, discovering and perceiving the world around them.

School sports activities (subject of Sport, optional elective subjects, extended programme, extracurricular activities, school trips, etc.) contribute to the development of movement abilities and to the learning of various movement skills necessary for children – later also as adults – to successfully face different life's challenges, including road traffic.

Children are active participants in road traffic since early age – either as pedestrians or passengers in different vehicles (cars, buses, bicycles, etc.) – which is why it is important that they be well prepared for the role they play in traffic. At the beginning, they are not alone of course, which means that they learn traffic skills by observing their parents, grandparents, educators, teachers and older siblings. But sooner or later, they have to face traffic by themselves and that is when their experiences, knowledge and skills are key. Therefore, how can we influence children and empower them for active participation in road traffic? Which movement abilities should be developed to ensure their performance and safety? Which movement skills can be taught that would help them develop trust in themselves, reliability and confidence?

Keywords: road traffic, traffic safety, movement skills, pedestrian, cyclist

Uvod

»S prometno vzgojo in konceptom varne mobilnosti želimo otroke, ki so najbolj ranljiva skupina v cestnem prometu, opolnomočiti za varno sodelovanje v cestnem prometu, krepiti njihovo samospoštovanje, veščine in kompetence za vsakodnevno varno udeležbo.« (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, b.d.).

»Varna mobilnost je sodoben način življenja in dela v vrtcih in šolah. Spodbuja in krepi veščine za kulturo vedenja v prometu, zdrav način življenja, odnos do okolja ter ekonomičnost vlog udeležencev v prometu. Varna mobilnost je filozofija življenja, tok današnjega časa in prostora ter potreba vsakega posameznika, ki je povezan z aktivnim načinom mobilnosti.« (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, b.d.).

Rezultati popisa prebivalcev iz leta 1991 kažejo, da je takrat velika večina osnovnošolcev in srednješolcev v šolo prihajalo aktivno (nad 90 %). Nekaj novejših raziskav (Kobe Tavčar, 2015) pa opozarja, da je v Sloveniji kar tri četrtine osnovnošolcev pripeljanih, večinoma z osebnim avtomobilom. Danes so jutranji avtomobilski zastoji v okolici šol nekaj običajnega. V šolo danes peš hodi bistveno manj otrok kot včasih, a ne za to, ker si tega ne bi želeli, ampak ker se njihovim staršem

zdi najbolj praktično in varno, če jih do šole zapeljejo. Aktivna pot v šolo je bistvena za razvoj zdravega življenjskega sloga otrok (Inštitut za politiko prostora, 2019).

Kako telesno dejavnost vključiti v vsakdanjik

V zadnjih letih, ko je tempo življenja postal hitrejši, ko je treba v istem času opraviti več obveznosti, opazamo znatno poslabšanje kakovosti življenja. Ljudje smo postali odvisni od novih tehnoloških pridobitev, kot so avto, dvigalo, tekoče stopnice, ki nam omogočajo hitrejši in udobnejši način dostopa do zelene lokacije. Vedno več se vozimo, uporabljamo različne stroje, ki nam olajšajo delo in čedalje manj uporabljamo svoje telo, zaradi česar pešajo naše telesne zmogljivosti.

Ljudje se tega sicer zavedamo, iščemo trenutke, ko bi lahko nekaj naredili zase, ob tem pa pozabljamo, da možnosti za telesno dejavnost niso omejene le na šport in organizirano rekreacijo, ampak da obstajajo povsod, kjer živimo in delamo. Telesna dejavnost je namreč definirana kot »kakršnakoli sila, izvedena s strani skeletnih mišic, ki se konča s porabo energije nad ravno mirovanje.« Sem torej sodijo tudi hoja in kolesarjenje, ki ju lahko opravimo kot način transporta do šole, službe ali trgovine, hkrati pa izboljšujemo telesno kondicijo in zdravje (Moškrič, 2014, str. 10).

Hoja je osnovna in najbolj naravna oblika gibanja in pešci smo najpogostejši udeleženci v prometu. Ne glede na to, kje živimo, je hoja način premagovanja vsakodnevnih razdalj in hkrati najosnovnejša oblika rekreacije. Hoja je zdrava, ne povzroča onesnaženosti okolja, praktična je predvsem za starejše in otroke. Lahko jo izvajamo v različnem tempu in tako vplivamo na različne segmente kondicije. Lahko je sproščen sprehod na svežem zraku ali aktivna oblika rekreacije, s katero krepimo srčno-žilni in dihalni sistem ter ohranjamo mišično maso. Je povsem naravno gibanje, ki mišic in sklepov ne obremenjuje preveč in predstavlja zelo majhne možnosti za poškodbe. Hoja vpliva na razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Z ustreznim tempom in dolžino trajanja razvija splošno vzdržljivost, pri otrocih in starejših izboljšuje oz. ohranja ravnotežje ter razvija koordinacijo osnovnih gibalnih struktur.

»Z zgodnjim razvijanjem zdravih navad, kot je pešačenje, vzgajamo ozaveščene posameznike z zdravim in okolju prijaznim življenjskim slogom.« (Aktivno v šolo in zdravo mesto, 2020).

Vsakodnevne razdalje pa lahko na zdrav in koristen način premagujemo tudi s kolesom. Kolo je prvo prevozno in hkrati prometno sredstvo, ki ga otrok lahko vozi sam in se z njim vključi v cestni promet. Je



tudi igralo, s katerim preživlja svoj prosti čas in razvija različne gibalne sposobnosti. Prve kolesarske spretnosti otroci pridobijo že pri štirih ali petih letih starosti, navadno pod budnim očesom in v spremstvu staršev. Za samostojno vožnjo v prometu pa so sposobni šele, ko so stari okrog 10 let. Kolesarski izpit je prvi izpit, ki ga lahko opravi otrok in je prvi pravi dokument, ki otroku daje določeno samostojnost, pravico, da se samostojno vključi v cestni promet ter hkrati odgovornost za varno sodelovanje v prometu. Zato je za otroka na njegovi poti razvoja izredno pomemben!

S kolesarjenjem vplivamo na mnoge segmente gibalnega razvoja in zdravja. Razvijamo vzdržljivost, odvisno seveda od intenzivnosti in obsega vadbe. Izboljšujemo moč mišic spodnjih okončin, pri čemer pa ne obremenjujemo sklepov. Razvijamo ravnotežje in koordinacijo, sploh v začetni fazi učenja oz. ohranjamo v obdobju staranja. Z vožnjo s kolesom v službo ali šolo prihranimo čas, se izognemo prometnim zastojem, nimamo težav s parkiranjem in seveda vplivamo na zmanjševanje onesnaženega ozračja in hrupa, torej varujemo okolje.

Če želimo, da bodo otroci vsakdanje razdalje premagovali s hojo ali kolesom in se čim bolj samostojno in varno vključevali v cestni promet, jim moramo biti s svojim ravnanjem zgled, jih pri tem podpreti in jim omogočiti pridobitev ustreznih znanj in razvoj osnovnih gibalnih spretnosti.

Kako učence pripraviti in vključiti v cestni promet

V učnih načrtih v osnovni šoli je prometna vzgoja medpredmetno področje v obveznem programu in del razširjenega programa šole (interesne dejavnosti, podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dnevi dejavnosti ter druge dejavnosti: preventivne akcije, projekti, natečaji, tečaji). Z razvojem gibalnih sposobnosti in spretnosti ter pridobivanjem gibalnih znanj pa se ukvarjamo predvsem pri predmetu šport.

V učnem načrtu za predmet šport je zapisano: »Pouk je usmerjen k procesu bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter je 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 ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.« (Učni načrt za šport, 2011, str. 4).

Cilji predmeta so usmerjeni v:

- zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, kar lahko uresničujemo tudi s hojo ali kolesarjenjem v naravi (kolesarski izlet v naravi) ali cestnem prometu (peš k babici na kosilo),
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj, k čemur sodita tudi hoja ali kolesarjenje in
- čustveno in razumsko dožemanje športa (zavedanje, zakaj sta hoja in kolesarjenje koristna in kako lahko pri tem uživamo) (Učni načrt za šport, 2011, str. 7).

Kako torej lahko naše otroke in mladostnike z vidika motoričnega učenja opolnomočimo za varno vključevanje v cestni promet?

Tako, da:

- omogočimo razvoj vseh gibalnih sposobnosti, skladno z zmoglostmi in starostno stopnjo otrok: vzdržljivost, hitrost, koordinacija, ravnotežje, gibljivost, moč, natančnost,
- omogočimo usvajanje in nadgrajevanje osnovnih gibalnih znanj, jim postavljamo različne in vedno nove gibalne izzive; pri tem upoštevamo osnovna didaktična načela: od enostavnega k zapletenemu, od znanega k neznanemu ...,
- uporabljamo različne gibalne dejavnosti, od naravnih oblik gibanja do premagovanja ovir in spretnosti z različnimi rekviziti,
- organiziramo različne oblike vadbe in tako omogočimo raznolikost in pestrost ter
- jih soočamo z različnimi situacijami v prometu najprej v simulirani izvedbi (poligoni na dvorišču) in potem tudi v realni situaciji.



Slika 1: Osnovne gibalne sposobnosti.

Dejavnosti, s katerimi lahko razvijamo gibalne sposobnosti otrok in jih opolnomočimo za varno in učinkovito hojo ter kolesarjenje tudi v cestnem prometu:

- **vzdržljivost:** hoja, tek, štafetne igre, elementarne igre;
- **koordinacija:** plesne igrice, delo z rekviziti (žoge, kiji, kolebnice), različni poskoki, mnogoskoki ... koordinacijska lestvica;
- **natančnost/preciznost:** zadevanje cilja z žogo, balonom, papirjem ...;
- **ravnotežje:** hoja po črti, klopi, gredi, ograji;
- **hitrost:** kratki sprinti, štafetne igre, igre hitrega reagiranja (dan-noč);
- **moč:** plazenje, lazenje, plezanje, vlečenje, nošenje, potiskanje ...;
- **gibljivost:** plazenje, lazenje, plezanje, vlečenje, nošenje, potiskanje ...

Sklep

Le z izkušnjo se bodo učenci učili, ponavljali in utrjevali svoje znanje, kar bo pripomoglo k večji samozavesti, zaupanju vase in posledično tudi varnosti. Ne pozabimo, da so v cestnem prometu nepredvidljive situacije, ko moramo odreagirati hitro in instinktivno, da so na cesti tudi udeleženci, ki ne spoštujejo vseh pravil in s tem ogrožajo varnost drugih, da slabo vreme poslabša vidljivost in poveča nevarnost za vse udeležence, da je tehnično brezhibno kolo osnovni pogoj za varno vožnjo in da je v zimskih razmerah bolje opustiti vožnjo s kolesom in se na pot odpraviti peš.

Zato je pomembno, da starši in učitelji spodbujamo učence k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu, da skupaj z njimi premagujemo razdalje peš ali s kolesom, če je le to mogoče. S tem lahko na preprost način dosežemo vsaj nekaj aktivnih minut vsak dan, kar je pomembno predvsem za tiste, ki v popoldanskem času niso dovolj telesno aktivni. »Ugotovitve programa *Aktivno v šolo* namreč kažejo, da otroci radi hodijo v šolo peš in s kolesom ter da se zelo dobro zavedajo koristi aktivne mobilnosti za zdravje, dobro počutje in za okolje.« (Inštitut za politike prostora, 2020).

Vsak kilometer peš ali s kolesom je koristnejši od vožnje z avtomobilom. In vsak korak, posebej v zimskem času, je boljši od sedenja.

Viri:

- Aktivno v šolo in zdravo mesto. (2020). *Pešbus*. Pridobljeno 10.11.2020 s <https://www.aktivnovsolo.si/pesbus/>.
- Inštitut za politike prostora. (2019). *Gremo v šolo!* Pridobljeno 10.11.2020 s <https://ipop.si/2019/08/29/gremo-v-solo-aktivno/>.
- Kobe Tavčar, A. (2015). *Izvajanje celostne prometne strategije – varne poti*. Gradivo s simpozija v okviru projekta TRA-DOMO in konference projekta PUMAS. Šempeter, 22. aprila 2015.
- Kovač, M. idr. (2011). *Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Pridobljeno 10.11.2020 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (b.d.). *Prometna vzgoja in varna mobilnost*. Pridobljeno 10.11.2020 s <https://www.gov.si teme/prometna-vzgoja-in-varna-mobilnost/>.
- Moškrič, I. (2014). *Uporaba kolesa kot prevoznega sredstva v službenem času v povezavi z zmanjševanjem stresa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Doba, višja strokovna šola.
- Plevnik, A. idr. (2017). Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih. *Urbani izziv*, 28 (2), str. 70–79. Pridobljeno 10.11.2020 s <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-YYSPSS2F>.
- Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zavod Republike Slovenije za statistiko (1992). *Rezultati popisa 1991*. Obdelani osnovni podatki. Ljubljana.
- Zavod RS za šolstvo (b.d.). *Varna mobilnost*. Pridobljeno 10.11.2020 s <https://www.zrss.si/strokovne-resitve/ponudba-resitev/varnamobilnost-v-vzgoji-in-izobrazevanju>.
- Zdovc, T. (2013). *Možnost povezovanja športnih in drugih vsebin v vrtcu na temo promet*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

