

Začne se že v manjših skupinah. Šola in razred sta že širši prostor; kompleksnost okolja, v katerega se posameznik vključuje, se s starostjo povečuje. Temu primerno pa lahko posameznik prevzema tudi vedno več odgovornosti. Toda mladi zaradi izobraževalnega moratorija ne morejo vedno konstruktivno izražati svojih talentov in sposobnosti.

Predmet DDE odpira prostor oblikovanja okolja, kjer bodo učenci lahko odkrivali realnost sveta, v katerega odrasčajo. To je nujno. Življenje v pretirano varnem okolju je pogosto slaba alternativa. Državljanstvo se začne s prevzemanjem odgovornosti in z zavedanjem pravic, to predvideva tudi spoštovanje pravil (zakonov). Vendar sama zunanja norma, kaj je prav in kaj ni, ne zadostuje. Če želimo biti uspešna družba, prijetna za življenje, morajo zunanje norme postati vrednota. Tako je tudi z demokracijo. Tak odnos pa se ustvari le z aktivno posameznikovo vlogo in s prevzemanjem odgovornosti.

S tem se približujemo konceptu domovinskega. To je temeljni del posameznikove identitete. Kaj bodo mladi odnesli v svet, ko bodo zapustili osnovno šolo, kako dejavni državljani bodo in kakšna bo njihova domovinska zavest, je odvisno od številnih dejavnikov. V ožjem smislu je odgovor odvisen od tega, kako bodo ponotranjili pridobljeno znanje, kako ga bodo predelali in uporabili, kakšna bo njihova osebna izkušnja in doživljanje. To pa je že vprašanje odnosa. Odnos prinaša med otroke in mlade pedagog, prvi med enakimi, ki je tudi avtoriteta, ko je sprejet ne zaradi moči, ampak zaradi prostovoljne odločitve tistih, ki so mu zaupani. To pa je etika in pot v dobro življenje, kar je največ. ■

Viri in literatura

Karba, Pavla (2011): *Učni načrt. Program osnovna šola. Državljanstva in domovinska vzgoja ter etika*. Pridobljeno 3. 5. 2012 z: http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_DDE_OS.pdf

Lavrič, Miran (ured.) (2011): *Mladina 2010*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za mladino.

Računalnik pri pouku športne vzgoje

✍️ Silvia Šlibar

S premišljeno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) lahko tudi pouk pri športni vzgoji načrtujemo in izvedemo tako, da pri učencih povečamo motiviranost za delo in hkrati dosežemo hitrejši napredek pri odpravljanju nepravilne tehnike izvedbe posameznih gibalnih nalog.

Media Player je brezplačni program in sem si ga pretočila s spletnega naslova <http://www.videolan.org/vlc/> ter ga namestila na prenosni računalnik.

Pri tovrstni uporabi računalnika gre torej za metodo takojšnje vidne povratne informacije učencu o njegovi izvedbi določene gibalne naloge. Lahko jo uporabimo pri učenju številnih tehničnih elementov pri igrah z žogo (odbojka, roketmet ...), pri atletiki (skok v višino, skok v daljino ...), plesu. Sama jo uspešno uporabljam pri urah gimnastike in atletike z učenkami od šestega do devetega razreda.

Zakaj predvajanje z zamikom?

Uporaba kamere pri pouku športne vzgoje ni novost, a namesto snemanja sem se odločila za možnost predvajanja z zamikom in tako so učenke izkusile prednost takojšnje vidne povratne informacije.

Že konec leta 2010 sem se prvič seznanila z uporabo računalniškega programa za zamik predvajanja. Program VCL

Uporaba metode pri gimnastiki

Učenke osmega razreda sem v uvodnem delu ure na kratko seznanila z načinom dela in jim razložila, kako si bodo takoj po opravljeni nalogi pogledale svojo izvedbo na računalniku.

Po temeljitem ogrevanju so pripravile blazine, prenosni računalnik pa sem postavila na skrinjo s pokrovom



Foto: arhiv Silvia Šlibar

in prilagodila njeno višino. Spletno kamero (višjega kakovostnega razreda z avtomatskim ostrenjem) je bilo treba namestiti v primerni oddaljenosti in pod najugodnejšim kotom za dober prikaz slike na računalniškem zaslonu. Pri tem nam je skrinja s svojo okretnostjo (je na koleščkih) prišla zelo prav. Nastavila sem približno osemsekundni zamik, kar je omogočalo vsaki učenki, da je bila po izvedbi pravočasno ob računalniku.

Spodbujanje k opazovanju napredka in samoocenjevanje

Za poskusno nalogo so učenke izbrale razovko. Prva učenka jo je izvedla, si nato ogledala predvajanje z zamikom, v tem času pa je nalogo izvajala že naslednja učenka in tako po vrsti vse do zadnje.

Nekoliko prehitro so se zvrstile vse in zanimivo je bilo slišati prve komentarje. Niti polovica jih ni opazovala pravilnosti izvedbe, pač pa so se obremenjevale s pričeskami, z neujemanjem med barvo majice in nogavicami, debelimi nogami, nekatere so se le smejale.

Mladi, posebno dekleta, so v tem obdobju zelo občutljivi in nekateri preveč kritični do svoje zunanje podobe. Neprimerne pripombe in komentarji drugih vrstnikov lahko še poslabšajo posameznikovo samopodobo, zato moramo biti učitelji na ta pojav pozorni. Med učenci in učenkami se vedno najdejo posamezniki, ki svojega telesa ne sprejemajo najbolje ali se ga celo sramujejo. S pravilnim pristopom pa tudi tem učencem lahko pomagamo pri osebni rasti, posebno pri oblikovanju občutka lastne vrednosti, samospoštovanju.

Ker sem želela, da vsaka od učenek po predvajanju na kratko pove, kaj meni, da ji je dobro uspelo in kaj bi bilo pri naslednji izvedbi potrebno popraviti, so se zvrstile ponovno. Opozorila sem jih, na kaj točno naj bodo pozorne, ko razovko izvajajo. Pri računalniku so se takoj po izvedbi sprva čudile videnemu, saj se ni povsem ujemalo s pričakovanjem. V telovadnici še nimamo velikega 'baletnega' ogledala, ki bi učenke razveseljeval s svojim

odsevom in ni preostalo drugega, kot da verjamejo – slika ne laže.

Poleg razovke so v kasnejših ponovitvah izvajale še prehod v stojo na rokah in preval letno. Pri teh izvedbah so učenke postajale vse bolj motivirane. Njihov kriterij pri samoocenjevanju pa se je glede na začetnega zelo zaostiril. Po odpravi večjih nepravilnosti so ob moji pomoči pri usmerjanju pozornosti na manjše napake nekatere uspele odpraviti že tudi te. A le redkokatera je bila zadovoljna z izvedbo premeta vstran. Povedale so, da so bile prepričane, da ne krčijo kolen, da so prej menile, da je estetski videz boljši, pozicija dlani ali stopal drugačna in podobno. Ura je bila kar naenkrat prekratka za vse gibalne strukture, ki so se jih učenke namenile izvesti. Tako smo računalnik uporabile tudi pri naslednji uri športne vzgoje.

Prednosti metode

Poglavitna prednost metode predvajanja z zamikom je v primerjavi s klasičnim snemanjem s kamero prav gotovo neposreden ogled po izvedbi, brez dodatnega dela z vračanjem posnetega gradiva na začetek snemanja.

Tu pravzaprav ne gre za snemanje, ne gre za shranjevanje vsebin, torej tudi ni težav z varstvom podatkov. Računalnik, digitalna kamera in primerna programska oprema tako omogočajo kvalitetnejšo podajo povratne informacije v učnem procesu ponavljanja in utrjevanja gibanj. Vsak učenec poleg lastnega kinestetičnega občutenja med gibanjem in učiteljeve razlage po njej sam presodi natančnost izvedbe ob ogledu na računalniku.

Sprva nam je priprava vzela nekaj več časa, a že pri naslednji uporabi so se učenke hitro uskladile v predlogih, kam postaviti kamero in kakšen naj bo časovni zamik predvajanja.

Uporaba IKT pri urah športne vzgoje

Ker nas IKT danes spremlja že na vsakem koraku, za učitelje predstavlja možnost izbire in ne nazadnje posodablja vzgojno-izobraževalno delo z učenci. Učitelji smo po svojih

kompetencah dolžni slediti napredku. Tako si na dodatnih izobraževanjih in srečanjih študijskih skupin izmenjujemo izkušnje pri uporabi različnih merilnikov porabe kalorij, merilnikov srčne frekvence, pedometrov. Vse več je tudi spletnih aplikacij za uporabo na pametnih telefonih.

“ Učencem z uporabo IKT lahko popestrimo učenje, povečamo motiviranost za delo pri pouku in vadbo popolnoma prilagodimo posamezniku in njegovim sposobnostim. ”

Učencem z uporabo IKT lahko popestrimo učenje, povečamo motiviranost za delo pri pouku in vadbo popolnoma prilagodimo posamezniku in njegovim sposobnostim. Učenci imajo radi dostopna e-gradiva in vse več uporabljajo tudi vsebine spletnih učilnic.

Pri pouku športne vzgoje je eden od pomembnejših ciljev privzgojiti pozitiven odnos do športnih aktivnosti, da se bodo kasneje v življenju pogostejše odločali za oblike dejavnega preživljanja prostega časa. Glavno 'orodje in material' v telovadnici je človeško telo. Učimo se spopadati s stresom, bogatijo nas občutki radosti ob uspehih, pa tudi nelagodja ob naporu ali porazu. Raziskujemo, kako posamezna čustva sprejeti, razumeti, deliti s sošolci. Učitelji in učenci osebno rastemo ob številnih primerih kohezivnosti v skupini, upoštevanju poštene igre in prevzemanju odgovornosti za svoje ravnanje. S strpnim in prijateljskim medsebojnim odnosom in še posebno pozornostjo do 'šibkejših' v športnih znanjih ali po fizičnih sposobnostih lahko številne probleme spremenimo v izzive. Naj nam bodo nove vrste znanja pri tem v pomoč. ■

Literatura:

Prša, Igor (2010): Metoda takojšnje vidne povratne informacije pri pouku športne vzgoje. V: Kovač, Marjeta; Plavčak, Marjan (ured.) (2010): *Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Murska Sobota: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 90–93.

Kovač, Marjeta idr. (2007): *Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri pouku športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.