

Prevali naprej in nazaj – čemu se jih učiti? Kdaj in kako jih oceniti?

Odgovor zapisali: **dr. Nina Novak** in **Nives Markun Puhan**, Zavod RS za šolstvo

Kaj so prevali?

Prevali (naprej ali nazaj) so zelo učinkovita vaja za razvoj koordinacije gibanja. Začetniku koristijo kot temeljne gibalne izkušnje, ki mu bodo prišle prav v različnih pogojih (pri izvajanju akrobatskih prvin, npr. preval letno na mali prožni ponjavi), pri drugih športih (npr. borilni športi ali obrat pri plavanju) ali v vsakdanjem življenju, ker mu občutek kotaljenja pri prevalih omogoča varen padec ob nepričakovani situaciji.

Zavedati se je treba pomena znanja prevala, katerega tehnična izvedba je pomembna. Vseživljenjski pomen učenja prevala je varno padanje, zavedanje telesa v prostoru ob prečni rotaciji z glavo navzdol in nadzor gibanja lastnega telesa.

Prevali so v učni načrt v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju vključeni, ker so otroci v tem obdobju najbolj dovzetni za pridobivanje temeljnih gibalnih vzorcev. Gibalnega znanja ne pozabimo oz. je trajno, če ga obvladamo do stopnje avtomatiziranosti.

Pogoj za učenje prevala je določena stopnja razvitosti temeljnih gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, hitrost, natančnost) in funkcionalnega delovanja (srčnožilnega in dihalnega sistema, kosti, mišic, vezi, živcev ...). Učenje gibanja je ne glede na starost

vedno pogojeno s posameznikovimi morfološki značilnostmi (telesna višina, masa, podkožna tolšča ...), z njegovim trenutnim znanjem in izkušnjami in tudi s stopnjo kognitivnih sposobnosti in konativnih značilnosti. Z ustrezno podporo učitelji lahko izkoristimo radovednost in naravno potrebo po gibanju, opazovanju in raziskovanju v gibalnem razvoju, s čimer otrok širi svoj nabor gibanj.

Pogoj za varno premikanje v prostoru je obvladovanje lastnega telesa, kar dosežemo z **uporabo in preizkušanjem** naravnih oblik gibanja v različnih pogojih: hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, potiskanje, opiranje, vlečenje, visenje, guganje, metanje, lovljenje, padanje ... , kar nadgradimo z uporabo teh gibanj v elementarnih igrah.

Zakaj je znanje prevala tako pomembno?

Učni načrt za šport (UN, 2011) določa, da je gibalno izobražen učenec tisti, ki:

- je **gibalno učinkovit**¹ glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- ima usvojene spretnosti in znanja, ki mu omogočajo **varno in odgovorno** sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- **razume pomen gibanja in športa** ter njihov vpliv na zdravje,
- je **redno športno dejaven**.

Kako se učimo različna gibanja?

Zaporedje stopenj učenja gibanja (Novak, D., 2008) določa tempo in način učenja:

1. **POTREBA PO MISELNEM VZORCU GIBANJA** – učenec mora imeti dobro predstavo o tem, kakšno naj bo želeno gibanje.
2. **GIBALNI PROGRAM** – ko učenec razume, kaj od njega zahtevamo in poskusi izvesti gibanje (v izvedbi je informacija o aktivnosti, jakosti in zaporedju mišičnega delovanja), kar je **dolgotrajen proces do avtomatizacije** (avtomatizacija pomeni nadzorovano, vedno enako izvedbo gibanja, ko zavestni nadzor gibanja ni več potreben).
3. **SAMODEJNO IZVAJANJE GIBANJA**, ko je učenec sposoben zavestno in nadzorovano spreminjati osnovne spremenljivke gibanja ob nepričakovanih ali nepredvidenih spremembah pogojev za gibanje.

¹ Učinkovito je gibanje, ki deluje, je varno in ekonomično z vidika porabe energije.



KAKO UČNI NAČRT ŠPORTNE VZGOJE PODPIRA IN PREDPISUJE ZNANJE PREVALA?

Učenje prevalov naprej in nazaj vključujemo zaradi vloge v gibalni učinkovitosti, kar pomeni, da je učinkovito v določenih življenjskih situacijah. Učenje prevala naprej in nazaj naj spremlja pogovor o smislu učenja in uporabe znanja, npr. pri padcu s kolesa omogoča varnost in ekonomičnost z vidika porabe energije. Didaktične korake učenja prevala naprej in nazaj ter kriterije uspešnosti prikazuje spodnja preglednica.

Pri vključevanju učencev v razumevanje postopka učenja sooblikujemo kriterije uspešnosti, saj učitelj želi, da učenci vedo, kaj se učijo in kako uspešni so pri tem.

KAJ PREVAL (NAPREJ ALI/IN NAZAJ) PRISPEVA H GIBALNI IZOBRAŽENOSTI?

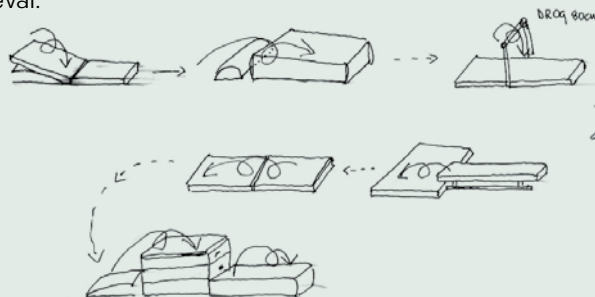
V povezavi z gibalnimi dejavnostmi se je dolgo uporabljalo izraz

spretnosti, danes pa ta izraz uporabljajo tudi v povezavi z miselnimi, besednimi in socialnimi dejavnostmi (Marzano s sod., 1998 povzeto po Rutar Ilc in Žagar, 2002), ki jih uvrščajo k širšemu pojmovanju znanja. To pomeni, da v ocenjevanje vključujemo tudi npr. učinkovitost izvedbe prvin v različnih situacijah, učenčeve strategije izbora prvin med tistimi, ki jih obvlada, znanje načrtovanja in izpeljave individualne vadbe, razumevanje določenih učinkov športa ipd. Navedeno kaže, da je znanje zelo kompleksen pojem, ki ga **ne moremo zožiti le na tehnično izvedbo posamezne prvine**.

KDAJ IN KAKO OCENITI PREVALE?

Ocenjevanje znanja vodijo cilji in standardi znanja, določeni z učnim načrtom. Preverjamo vse cilje, ki jih z učenci razvijamo, pri ocenjevanju pa upoštevamo gibalno in teoretično znanje. **Pri ocenjevanju gibalnega znanja in spretnosti ni treba pri vseh učencih oceniti vseh nalog, prav tako ni treba pri vseh učencih oceniti iste naloge (skica spodaj). Postavitev kriterijev ocenjevanja je odvisna od začetnega stanja – predznanja učencev in**

Navodilo učencu: Izberi vsaj eno postajo, na kateri boš pokazal/a da znaš preval.



Slika 1: Ocenjevanje iste naloge (prevala), vendar z različnimi nalogami. (Vir: Nives Markun Puhan)

	PREVAL NAPREJ	PREVAL NAZAJ
DIDKATIČNI KORAKI	→ izvajanje povaljke v legi na hrbtu s pritegnjenimi pokrčenimi nogami; → izvajanje povaljke do počepa; → preval naprej z dvignjenega stojnega mesta po klančini in s pomočjo; → preval naprej z dvignjenega stojnega mesta po klančini samostojno; → preval naprej v različnih pogojih.	→ povaljka na hrbtu iz počepa do zatilja s postavljenimi dlanmi ob ušesih; → preval nazaj z dvignjenega stojnega mesta po klančini s pomočjo (prijem za boke); → preval nazaj z dvignjenega stojnega mesta po manjši klančini; → preval nazaj v različnih pogojih.
KRITERIJI USPEŠNOSTI	PREVAL NAPREJ BOM IZVEDEL USPEŠNO, SAMOSTOJNO IN VARNO, KO BOM: → postavil roke v širino ramen čim bližje stopalom, → skril brado k telesu, → izvedel lunico, → se dvignil brez opore na rokah².	PREVAL NAZAJ BOM IZVEDEL USPEŠNO, SAMOSTOJNO IN VARNO, KO BOM: → skril glavo (potisnil brado k telesu), → izvedel lunico, → dal petko (dlani obrnem tako, da mi sošolec lahko ploskne po dlaneh), → se odrinil z rokami in zamahnil z nogami.

² To je kriterij, ki ga dodamo, ko so prvi trije doseženi oz. avtomatizirani.

telesnogibalnih sposobnosti učenca, od učiteljevega načrtovanja, od časa, ki ga je učitelj skupaj z učenci namenil izbranemu cilju/sklopu ter od ciljev in standardov znotraj vzgojno-izobraževalnega obdobja, ki jih je učitelj načrtoval na začetku leta.

V nadaljevanju predstavljamo primer, ki prikazuje načrtovanje od standardov do kriterijev ocenjevanja.

Izhajajoč iz tega, lahko postavimo kriterije za tri področja ocenjevanja, ki izhajajo iz standardov znanja:

- učinkovitost izvedbe (položaj telesa: glave, rok, nog),
- varnost izvedbe (v različnih pogojih),
- ustreznost uporabe besedišča (npr. opisovanja izvedbe pri (samovrednotenju, vrednotenja).

Standard znanja konkretizira cilje, v kakšni meri naj bo cilj dosežen ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja. Zapisan je zelo odprto, da omogoča upoštevanje individualnega napredka vsakega posameznika in različnost populacije ter izkazovanje znanja na različne načine.

Didaktična priporočila učnega načrta za šport (2011, str. 40, 52) poudarjajo, da učenci osnovni športni program spoznavajo skozi igro, ki jim omogoča naraven način gibanja, izboljšanje orientacije v prostoru, situacijsko mišljenje in ustvarjalnost; tako ustvarijo široko podlago za nadgrajevanje športnega znanja. Z gibalnimi dejavnostmi pa spodbujamo razvoj skladnosti (koordinacije) gibanja, ravnotežja, moči in gibljivosti. Kadar gibalna znanja in spretnosti ocenjujemo, pa ocenimo tisto, kar pri pouku z učenci delamo in čemur smo namenili dovolj pozornosti, časa in priložnosti za oblikovanje gibalnih vzorcev.

Viri in literatura

Heacox, D. (2009). *Diferenciacija za uspeh vseh*. Ljubljana: Rokus Klett.

Kovač, M. idr. (2004). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek,

K. Muha, V. (2011). *Učni načrt. program osnovna šola. Športna vzgoja*. [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS Za šolstvo.

Lorenci, B. (2010). *Vadba po postajah. Delovno gradivo za seminar Popestritev pouka športne vzgoje s pomočjo drobnega orodja*. Šentjur.

Markun Puhan, N., Novak, N., Mršnik, S. (2016). *Gradivo seminarja Vrednotenje znanja pri pouku športa na razredni stopnji. Seminarsko gradivo*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Novak, N., Lorenci, B., Mlinarič, L. (2010). Diferencirano in individualizirano delo pri športni vzgoji v prvem razredu. *Razredni Pouk*, 12(2), 36–43.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno/športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka. *Zbornik prispevkov 1. mednarodnega znanstvenega posveta Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Strmčnik, F. (2001). *Didaktika. Osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Razprave Filozofske fakultete.

Štemberger, V. (2004). Teoretične vsebine pri športni vzgoji v prvem triletju. V: *Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 18. do 20. november 2004*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 64–69.

PRIMER: GIMNASTIČNA ABECEDA – 1. VIO

Standard znanja

Tekoče in varno izvede preval naprej, preval nazaj po strmini / .../
Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru.

Minimalni standard znanja

Izvede preval naprej / .../. Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru.

Primer: GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO V 2. VIO

Standard znanja

Nadzorovano se giblje v različnih smereh (npr. preval naprej, preval nazaj, premet vstran) / .../ Pozna pomen ogrevanja in zna samostojno izbrati nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje različne položaje in gibanja telesa.

Minimalni standard znanja

Nadzorovano se giblje v različnih smereh v olajšanih okoliščinah (preval naprej in nazaj po strmini, premet v stran prek klopi) / .../
Pozna pomen ogrevanja in nekatere raztezne in krepilne vaje.
Poimenuje osnovne položaje in gibanja telesa.

Pojasnilo: Nadzorovano gibanje v različnih smereh lahko učenec dokaže na različne načine. Ena od možnosti je preval naprej, preval nazaj ...

Učni načrt ne določa, da mora učenec narediti preval na ravni podlagi, brez pomoči, strmine, z mesta ali v povezavi z drugimi prvinami, ne omenja, ali se izvede preval prek glave ali prek ramena, ni omenjena estetska komponenta, ki ima pri gimnastični oceni pomembno vlogo.