

Ko tudi pri športu ne gre brez branja



When Even Sport Cannot Be Done without Reading



Tamara Bračič
Ivanka Jana Svetec

UDK 796 37.014.22

Izvleček

V prvem delu članka avtorici predstavljata proces oblikovanja in razumevanja pisnih navodil za vaje na stolu in ob njem, ki so izšla v obliki kataloga v sklopu programa Minuta za zdravje na Osnovni šoli Frana Albrehta Kamnik. Pred leti so na šoli želeli učence in učitelje spodbuditi h gibanju med poukom. Program se je imenoval Minuta za zdravje. V njegovem okviru sta nadarjeni učenki pripravili katalog z opisom in slikami vaj, ki jih lahko izvajamo na stolu ali ob njem. Ta navodila so bila poleg samega programa ena izmed spodbud za gibanje. Drugi del članka pa predstavlja, kako sta avtorici programa Minuta za zdravje, razredna učiteljica Ivanka Jana Svetec in učiteljica športa Tamara Bračič, pri učencih preverili, kako so razumeli pisna navodila za vaje iz kataloga. Želeli sta torej preveriti bralno razumevanje pisnih navodil z namenom, da bi vsi učenci pravilno izvedli opisane vaje. Razumevanje pisnih navodil sta preverili pri različno starih učencih (od 3. do 9. razreda), ki so obiskovali interesno dejavnost drug z drugim. Učence sta razdelili v dve skupni. V prvi so bili avtorji navodil, v drugi pa izvajalci vaj. V nadaljevanju zato opisujeta proces oblikovanja in preoblikovanja pisnih navodil, saj so učenci, avtorji navodil, hitro ugotovili, da so jih izvajalci razumeli drugače. Navodila so spreminjali toliko časa, dokler jih večina ni razumela kot oni oziroma kot je to prikazovala slika pravilne izvedbe vaje.

Ključne besede

bralna pismenost, pisna navodila, bralno razumevanje, vaje na stolu, vaje ob stolu, minuta za zdravje, medpredmetno povezovanje, oblikovanje in razumevanje navodil, razredna in predmetna stopnja

Abstract

In the first part of the article the two authors present the process of creating and understanding written instructions for exercises in a chair and next to one, which have been published in the form of a catalogue under the programme Minuta za zdravje [A Minute for Health] at the Fran Albreht Primary School in Kamnik. A few years ago, the school wanted to encourage the pupils and teachers to move around during lessons. The programme was called A Minute for Health. Under this programme, two gifted pupils prepared a catalogue containing descriptions and pictures of exercises which can be performed in a chair and next to one. In addition to the programme itself, these instructions were an incentive for movement. The second part of the article presents how the authors of the programme A Minute for Health, the class teacher Ivanka Jana Svetec and the sports teacher Tamara Bračič, checked how the pupils understood the written instructions for the exercises in the catalogue. They therefore wanted to check the reading comprehension of the written instructions so that all of the pupils would perform the exercises correctly. They checked the comprehension of written instructions among pupils of different ages (from the 3rd to 9th grade), who attended the extracurricular activity together. They divided the pupils into two groups. The authors of the instructions were in the first group and those performing the exercises were in the second. The authors of the programme continue by describing the process of creating and rewriting the written instructions, because the pupils, i.e. the authors of the instructions, soon realised that the performers had understood them differently. They kept changing the instructions until most of the pupils understood them the way they did or as was demonstrated in the picture showing proper execution.

Keywords

reading literacy, written instructions, reading comprehension, exercises in a chair, exercises next to a chair, a minute for health, cross-curricular integration, creating and understanding instructions, class and subject level

UVOD

Človeško telo ni ustvarjeno za dolgotrajno sedenje, a sodoben način življenja mnogim od nas prinaša prav to. Dejstvo, da nas je sodobna informacijska tehnologija posadila na stol, že kaže svoje negativne posledice. Sedeči slog življenja ni več nekaj, kar bi veljalo le za odrasle. To je vzorec, ki ga vedno bolj prevzemajo tudi otroci in mladostniki.

Učenci v slovenskih osnovnih šolah imajo po predmetniku v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju tri ure športne vzgoje, v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

pa le še dve. Nekateri si v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju izberejo izbirni predmet s področja športa in s tem pridobijo še eno uro gibanja na teden, nekateri se v prostem času ukvarjajo s športom, spet drugi imajo to srečo, da jih starši usmerjajo v gibanje, tako s svojim lastnim zgledom kot tudi z usmerjeno organizacijo vse družine v športno aktivno preživljanje skupnih popoldnevov, vikendov, počitnic. Veliko preveč otrok pa je gibalno premalo dejavnih.

Naloga vseh pedagoških delavcev, predvsem pa športnih pedagogov je torej otrokom ponu-

Veliko preveč otrok je gibalno premalo dejavnih.



Pripravili smo program Minuta za zdravje in ga začeli sistematično izvajati tako v šoli kot doma.

Športni pedagogi smo k sodelovanju povabili vse učitelje in jim predstavili možnosti za izvedbo gibanja v dopoldanskem času.

diti čim več gibanja in jim omogočiti, da se sprostijo in spočijejo med napornim učnim dopoldnevom, da prekinejo miselne aktivnosti in vsaj za kakšno minuto pretegnejo zakrčene mišice od sedenja. »Med aktivnim odmorom se utrujeni del telesa hitreje opomore, hkrati pa vadba ugodno vpliva na nekatere fiziološke funkcije, upočasnjene med statično obremenitvijo. Aktiven odmor zmanjša tudi psihično napetost, ki je tako značilna za današnji način življenja. Po takšnih odmorih smo uspešneje kos naporom do konca pouka oziroma delovnega dne.« (Berčič, 1989)

Zato smo se na naši šoli odločili, da poskrbimo za zdravje naših učencev. Športni pedagogi smo verjeli in zaupali svojemu znanju in izkušnjam ter prepričali učence, učitelje in druge delavce šole, da si je vredno vzeti čas za telesno aktivnost. Pripravili smo program Minuta za zdravje in ga začeli sistematično izvajati tako v šoli kot doma. K sodelovanju smo spodbudili vse učence in učitelje, s svojim zgledom pa smo pritegnili tudi pozornost drugih delavcev šole, staršev in bližnjih krajanov.

MINUTA ZA ZDRAVJE NA NAŠI ŠOLI

Odločili smo se, da Minuta za zdravje na naši šoli sistematično zaživi in nas sprost. Minuto za zdravje smo izvajali med poukom oziroma v času odmorov, učence pa spodbujali, da bi jo izvajali tudi doma. Športni pedagogi smo k sodelovanju povabili vse učitelje in jim predstavili možnosti za izvedbo gibanja v dopoldanskem času: z gibanjem v nov dan – vsak dan prvo šolsko uro, vsaj enkrat tedensko v času odmora, kot proaktivno in preventivno dejavnost, ko je v razredu nemir, pred pisanjem testa.

Ker je skrb za zdravje eden od glavnih ciljev naše šole, smo Minuto za zdravje smiselno vključili tudi:

- v program uresničevanja skupnih ciljev šole, ki so zapisani v letnem delovnem načrtu šole v okviru triletnega projekta Izpopolnjevanje za samoevalvacijo. Za doseganje tega cilja smo izbrali naslednjo strategijo: s povečanim vključevanjem gibanja v šolski vsakdan učenca spodbujamo zdrav način življenja in uresničujemo enega od glavnih

ciljev – skrb za zdravje naših učencev in zaposlenih;

- v delo z nadarjenimi učenci; tisti učenci, ki so po konceptu za delo z nadarjenimi prepoznani kot nadarjeni, poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti. Za doseganje tega cilja smo izbrali naslednjo strategijo: v individualni program nadarjenega učenca, ki ga sestavimo skladno z njegovimi interesi in željami, lahko vključimo aktivnosti, ki jih spodbujajo k nadgradnji znanja, so v skladu z njihovimi interesi, hkrati pa koristijo njihovim sošolcem, mlajšim in starejšim učencem na šoli, zaposlenim na šoli, staršem idr.

Dve naši nadarjeni učenki sta za svoje delovno področje izbrali šport. Športni pedagog ju je motiviral za sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi našega programa Minuta za zdravje. Pripravili sta mini katalog z vajami, ki se izvajajo na stolu in ob njem, in jih opremili s fotografijami pravilne tehnične izvedbe posameznih gibalnih nalog in pisnimi navodili.

V nadaljevanju si lahko ogledate nekaj vaj in navodil iz omenjenega kataloga.

CILJI MINUTE ZA ZDRAVJE

Opredelili smo naslednje cilje programa Minuta za zdravje:

- spodbuditi učitelje in učence, da v času pouka ali med odmori prekinejo delo in nekaj časa posvetijo razteznim in dihalnim vajam;
- spodbuditi učitelje, da z gibalnimi vajami prekinejo naporno intelektualno delo in za kratek čas učence razbremenijo;
- poučiti učence o pomenu kratkega razgibanja v času dolgotrajnega sedenja;
- razvijati samozavest, samostojnost in kreativnost učencev pri načrtovanju, izvedbi in organizaciji (učenka Iza iz petega razreda pravi takole: »Minuto za zdravje rada vodim, ker si lahko sama izberem vaje, ki jih bom pokazala svojim sošolcem, in se pri tem počutim kot učiteljica.«);
- navajati učence na medsebojno sodelovanje in javno nastopanje.

RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIČ

Sedimo na stolu, se z levo roko primemo desne strani glave in jo potisnemo k levi rami. V tem položaju vztrajamo 5 sekund. Vajo ponovimo še z desno roko tako, da se primemo leve strani glave in jo potisnemo k desni rami. Vztrajamo 5 sekund.



Sklenjeni roki damo za glavo in jo potisnemo navzdol tako, da gledamo v tla. V tem položaju vztrajamo 5 sekund.



Dlani damo skupaj in s konicami prstov brado potisnemo navzgor tako, da gledamo v strop. Vztrajamo 5 sekund.

SONOŽNI POSKOKI »NAPREJ-NAZAJ«

(Vajo izvajamo le v pritličju.)

Stojimo za stolom, se z rokama primemo naslonjala in izvajamo sonožne poskoke tako, da je enkrat spredaj leva, drugič desna noga.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE MIŠIČ NOG

Stojimo za stolom in se z rokama primemo naslonjala. Levo nogo pokrčimo, dvignemo v stran in jo iztegnemo.

Vajo z vsako nogo ponovimo osemkrat.



PREDKLON

Stojimo nekoliko odmaknjeno za stolom, z iztegnjenima rokama se opremo na naslonjala in naredimo predklon do višine naslonjala. V tem položaju vztrajamo 5 sekund.

Vajo ponovimo osemkrat.



**Minuta za zdravje
je čas, ko se med
katero koli učno uro
zavestno odločimo
in nekaj minut
namenimo gibalnim
vajam.**

VSAK LAHKO IZVAJA MINUTO ZA ZDRAVJE

Minuta za zdravje je čas, ko se med katero koli učno uro zavestno odločimo in nekaj minut

namenimo gibalnim vajam. Te lahko izvedemo kar v učilnici stoje, sede na stolu ali pa stol uporabimo kot pripomoček. Pozorni moramo biti na pripravo prostora, treba ga je temeljito prezračiti in razmakniti klopi. Priložnosti za



izvedbo je dovolj, pomembna je odločitev in udejanjanje le-te.

Pri izvajanju gibalnih nalog v okviru Minute za zdravje je pomembna vloga učitelja, ki s svojim pozitivnim pristopom in zgledom vpliva na kakovostno izvajanje vaj in visoko stopnjo motivacije. Pri tem mu pomagajo učenci demonstratorji, ki se na pomembno vlogo ustrezno pripravijo in so pri izvedbi natančni, prepričljivi in energični. Tako učitelji kot učenci si pri tem lahko pomagajo z mini katalogom vaj in DVD-jem, kjer je vsaka vaja natančno opisana in orisana (fotografija ali posnetek). Tako smo res poskrbeli, da vsi učitelji in učenci razumejo namen posamezne vaje in jo izvajajo pravilno. Za dosego cilja, da bo naš katalog v končni obliki napisan razumljivo za vsakega, ki bi ga želel uporabiti, pa smo »morali« naš program povezati z bralno pismenostjo.

KAKO SMO MINUTO ZA ZDRAVJE POVEZALI Z BRALNO PISMENOSTJO

Zakaj smo se torej toliko ukvarjali z natančnostjo navodil in kaj naju je spodbudilo, da sva se dela lotili v takšni obliki?

Ko sta nama učenki prinesli navodila iz kataloga v pregled, še nisva vedeli, da se bova z učenci lotili tega dela. Ob branju njunih nerazumljivih zapisov pa sva se čutili vedno bolj odgovorni za to, da učence naučiva tovrstne spretnosti, ne da samo popravlja njihove napake. Zanimala naju je kakovost oziroma razumljivost podajanja navodil pri različno starih učencih in ali so sposobni prek opazovanja in svojih popravkov v končni fazi navodilo pravilno oblikovati oziroma ga zapisati tako, da ga bomo vsi bralci razumeli, kot ga razumejo sami.

Delo z nadarjenimi učenci je ob nastajanju kataloga vaj na stolu in ob njem pokazalo, da imajo učenci celo v višjih razredih osnovne šole precejšnje težave z oblikovanjem ustreznih navodil za izpeljavo preprostih gibalnih vaj. Njihove zapise je bilo treba v veliki meri popraviti, kar pomeni, da je treba funkcionalni pismenosti nujno nameniti večjo pozornost, saj so prav neumetnostna besedila tista, ki jih

morajo učenci znati v življenju vsakodnevno tako oblikovati kot prebrati oz. razumeti.

Neprimerno pisno in ustno izražanje učencem povzroča težave oz. botruje slabšim učnim dosežkom na vseh predmetnih področjih, zato je učencem vredno ozavestiti pomembnost jasnega izražanja, da bodo sposobni neko delo uspešno samostojno dokončati.

CILJI MEDPREDMETNE POVEZAVE ŠPORT IN BRALNA PISMENOST

- učenci se zavedajo pomembnosti jasnega, nedvoumnega izražanja;
- učenci primerno oblikujejo pisna navodila;
- učenci razumejo pisna navodila;
- učencem ta medpredmetna povezava pomaga pri pozitivnem oblikovanju samopodobe.

OPIS DIDAKTIČNO-METODIČNEGA POTEKA UČNE DEJAVNOSTI

Naključno izbrane učence različnih starosti sva razdelili v dve skupini po deset učencev.

Prva skupina:

Učenci so ob fotografijah oblikovali pisna navodila za izvedbo gibalnih vaj ob stolu (avtorji besedil).

Druga skupina:

Učenci so po zapisanem navodilu izvajali vajo, kot so jo razumeli (izvajalci vaj).

Avtorji besedil so si ogledali fotografije izbranih vaj iz kataloga vaj na stolu in ob njem ter oblikovali navodila za izvedbo vaj.

Pri prvem pisanju sva opazili, da so bili nekateri starejši učenci zelo hitri in niso predvidevali, da bi njihovo navodilo lahko kdo napačno razumel. Mlajši učenci pa so ob gledanju fotografije sami izvajali vajo in si tako skušali izboljšati predstavo o položaju različnih delov telesa. Opazovali so se in po »korakih« vajo ubesedili.

Izvajalci so prebrali zapisana navodila in poskušali izvesti vajo, kot so sami razumeli zapisano navodilo. Če je učenec želel, mu je

Zanimala naju je kakovost oziroma razumljivost podajanja navodil pri različno starih učencih in ali so sposobni prek opazovanja in svojih popravkov v končni fazi navodilo pravilno oblikovati oziroma ga zapisati tako, da ga bomo vsi bralci razumeli, kot ga razumejo sami.

besedilo prebrala učiteljica, da ne bi slabo branje vplivalo na razumevanje prebranega.

Ob istem besedilu so izvajalci prikazovali bolj ali manj različne izvedbe. Mnoge so naju močno presenetile. Bile so nenavadne, nekatere zelo izvirne, druge komične.

Nekateri izvajalci pa so le skomignili z rameni, odkimavali z glavo in izjavili: »To je nemogoče.«

Avtorji besedil so si ogledali posnetek vaje in ugotavljali razumevanje navodila za izvajanje. Svoje zapise so popravljali, dokler jih večina ni razumela kot oni sami in jih ustrezno izvedla.

Zelo zanimivo je bilo opazovati avtorje besedil pri večkratnem popravljanju svojega prvega zapisa.

Pri iskanju pravih besed za pravilno izvedbo vaje so uporabljali različne strategije:

- opustili so prvi zapis in se ponovno lotili pisanja (to jim je bilo lažje, kot popravljati prvotno besedilo);
- obkrožali so dele besedila, ki so bili sporni, in jih spreminjali,
- dele besedila, ki so bili sporni, so dodatno razlagali ...

Nekaterim je bilo treba pri tem pomagati z vprašanji:

- Katere so tiste besede, ki so izvajalca vaj »nagovorile«, da je vajo izvedel narobe?
- S katerimi besedami ali besednimi zvezami bi te besede nadomestil, da bi dosegli cilj?

Nisva pričakovali, da bodo učenci tako zahtevno aktivnost izvajali s tako veliko mero notranje motivacije, kot tudi ne, da je opolnomočenje učencev z bralno pismenostjo lahko tako zabavno. Bili so vztrajni, že majhen napredek je bil zanje velik uspeh. Vsi so se želeli preizkusiti v vlogi avtorja besedil in v vlogi izvajalca vaj.

Prostor in čas za igranje teh vlog sva našli v dvodnevnik taborih »Za veselje in življenje«, ki jih izvajava za vse, ki jih bralna pismenost sprošča, opogumlja, nasmeji in mnogo pomembnega nauči.

Ob tem je nastal kratek film, ki ga najdete na tej povezavi: <https://url.sio.si/SportBP>

Še nekaj fotografij:



Učenec na podlagi fotografije določene vaje sestavlja navodila za izvedbo.



Učenec popravlja oziroma spreminja navodila.



Snemalec in učenec, ki bere navodilo za izvedbo vaje (v ozadju je učenec, ki je avtor navodila).



Uspelo nam je!

Foto: T. Bračič

Bili so vztrajni, že majhen napredek je bil zanje velik uspeh.

Vsi so se želeli preizkusiti v vlogi avtorja besedil in v vlogi izvajalca vaj.



Pomembno je, da so učenci zaznali problem bralne nepismenosti, postali pozorni na svoje ustno in pisno izražanje ter dvignili raven svoje notranje motivacije, da bi izboljšali kakovost tvorjenih neumetnostnih besedil.

ANALIZA IZVEDBE DOSEŽKOV

V projektni skupini je bilo malo učencev, kar nama je omogočilo, da sva lahko z vsemi dosegli zastavljene cilje. Učenci so hitro razumeli, da je zelo težko ustrezno oblikovati navodilo. Pri delu so morali biti zbrani in vztrajni opazovalci, znati so morali povezovati svoje besedišče z aktivnostjo izvajalca, ugotavljali so, kateri del besedila je treba spremeniti in kako ga oblikovati, da ga bo izvajalec razumel tako, kot naj bi ga. Pri delu jih je bilo treba spodbujati in usmerjati, da smo v celoti dosegli zastavljene cilje.

SKLEP

Omenjena aktivnost je bila izvedena na primeru preproste gibalne vaje, vendar je kljub temu zahtevala veliko časa in energije tako učencev kot učiteljic, da so izoblikovali ustrezen končni zapis. Pomembno je, da so učenci zaznali

problem bralne nepismenosti, postali pozorni na svoje ustno in pisno izražanje ter dvignili raven svoje notranje motivacije, da bi izboljšali kakovost tvorjenih neumetnostnih besedil. Razveseljivo je, da so učenci ob doseganju ciljev sami želeli preizkušati pridobljeno znanje na novih primerih. Tudi učenec, ki je spremljal dejavnost le kot snemalec, je med potekom projekta ozavestil pomen bralne pismenosti.

Omenjeno delo je vsekakor vredno tako časa kot truda, vendar ga je sistematično in dosledno težko izvajati pri rednih urah pouka, torej v trenutku, ko se problem pojavi in bi bilo njegovo reševanje najbolj učinkovito. Največ možnosti za takšno delo pri rednem pouku imamo razredne učiteljice. Kakovostno pa bi ga bilo moč izvesti kot projektno delo ali pri interesni dejavnosti, saj so izkušnje pokazale, da se učenci pri delu tudi zabavajo, preizkušajo sami sebe in da jim delo predstavlja izziv. ●

Literatura in viri

- Berčič, H. (1989). *Vadi med delom*. Ljubljana: ZTKO in TKS Slovenije.
- Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). *Minuta gibanja v razredu*. Piran: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran.
- Kovač, M. in sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in sod. (2015). *Posodobitve pouka v*

osnovnošolski praksi. Športna vzgoja, šport. (1. izd.). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Nolimal, F. in sod. (2012). *Opolnomočenje učencev z izboljšanjem bralne pismenosti in dostopa do znanja: zbornik povzetkov strokovnega posveta, Rogla, 28. in 29. avgust 2012*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Whyte, G. (2009). *Bodite v formi*. Tržič: Učila.



Tamara Bračič, prof. športne vzgoje, učiteljica športa na OŠ Frana Albrehta Kamnik
Naslov: OŠ Frana Albrehta Kamnik, Šolska ulica 1, 1241 Kamnik
E-naslov: 110tamara@gmail.com

Ivanka Jana Svetec, prof. razrednega pouka, razredna učiteljica na OŠ Frana Albrehta Kamnik
Naslov: OŠ Frana Albrehta Kamnik, Šolska ulica 1, 1241 Kamnik
E-naslov: jana.svetec@gmail.com