

SLO fit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2023, letnik 7, številka 4

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), Kaja Meh, mag. psih. (tehnična urednica), dr. Jerneja Premelč, prof. šp. vzg. (namestnica tehnične urednice), izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, dipl. uni. filozof in novinar

Uredništvo

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Internet

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Vsebina

Plavati s spletom	3
Živimo, da plavamo ali plavamo, da živimo?	6
Namizni tenis z milnimi mehurčki	12
Kakšne naj bodo kopalke za rekreativno plavanje?	17
Ocenjevanje uokvirjajo pravilniki in didaktična priporočila učnega načrta	19
Temelj dobrega ocenjevanja je dober pouk	24
Namizni tenis pod drevesom	27
Dogodivščine v naravi	34
Hokej na mizi	38

Plavati s spletom



Plavanje je življenjskega pomena. Že šest desetletij poteka v Sloveniji sistematično poučevanje plavanja. Vsi, ki poučujejo plavanje, pa tudi tisti, ki le želijo izboljšati svojo tehniko, si lahko pomagajo s spletnimi prikazi pravih izvedb vaj osnovne, nadaljevalne in tekmovalne stopnje, ki so jih pripravili strokovnjaki Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Izr. prof. dr. Jernej Kapus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ker je »slika vredna več kot tisoč besed«, se v poučevanje gibanj pogosto vključuje prikaze pravih izvedb. Zato je Katedra za plavanje, vodne aktivnosti v naravi in vodne športe, ki deluje na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, pripravili tri različne, zelo uporabne spletne strani:

- *Začetno učenje plavanja*

- *Nadaljevalno učenje plavanja*
- *Tekmovalno učenje plavanja*

S pomočjo filmskega gradiva je predstavljeno učenje plavanja, primerno za začetnike kot tudi za boljše plavalce. Plavanje je precej zapletena gibalna spretnost, zato njegovo poučevanje pri nas poteka postopno na treh različnih ravneh usvojenosti gibanj v okviru programov **začetne, nadaljevalne in tekmovalne šole plavanja**. Na spletnih straneh so predstavljeni metodični postopki (tj. zaporedje vaj) **plavalnih tehnik, obratov in skokov v vodo**. Plavalne tehnike so načini premikanja po vodni gladini in pod njo, ki se najpogosteje uporabljajo pri poučevanju plavanja. Ni pa nujno, saj pri nekaterih drugih metodah, ki se po vsebini, pogojih učenja in pristopu nekoliko razlikujejo od običajne, učitelji poučujejo tudi preproste oblike plavanja (gotovo poznate pasje in žabje plavanje ter mlinček) in druge elemente obvladovanja telesa na gladini (različna vrtenja in plavanje na mestu pri Hallwickovi metodi).

Metodični postopki poučevanja so na spletni strani predstavljeni s filmskimi posnetki vaj, ki si sledijo v skladu z didaktičnimi načeli postopnosti - od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu, od znanega k neznanemu ...

Idejna zasnova spletnih strani

Poučevanje vseh štirih plavalnih tehnik (prsno, hrbtno, kravl in delfin) poteka podobno: od poučevanja položaja telesa prek poučevanja udarcev, zaveslajev in usklajenega gibanja glave ter dihanja do izvedbe celotne koordinacije. Pravilno gibanje začnemo poučevati na kopnem in nadaljujemo v vodi do končnega plavanja brez dodatne pomoči.

Podobni ideji sledijo tudi metodični postopki poučevanja nadvodnih obratov ter skokov na noge in na glavo v vodo. Glede na izkušnje so v metodičnih postopkih vaje razdeljene na:

- osnovne, ki pripeljejo večji del učne skupine do ciljnega znanja;
- dopolnilne so namenjene tistim, ki kljub predelavi osnovnih vaj niso osvojili ciljnega znanja;
- dodatne so namenjene učencem, ki zelo hitro osvajajo plavalna znanja. Z njimi lahko popestrimo učenja in hkrati podrobnejše vadimo posamezne elemente.

Seveda takšna razdelitev ni nujna in obvezna za vse. Poti, ki se jih učitelji poslužujejo do končnega cilja, torej do pravilnega, učinkovitega in varnega plavanja, je namreč mnogo, običajno toliko, kot je učencev v skupini. Na ta način je na spletnih straneh s pomočjo filmskega gradiva in kratkega zapisa predstavljeno **705 pripravljivih vaj z metodičnimi postopki** poučevanja plavanja na vseh treh stopnjah (osnovni, nadaljevalni in tekmovalni). Uporabniki jim lahko sledijo brez večjih težav. Razvrščene so namreč v preglednicah po skupinah glede na učenje posameznega elementa in po zahtevnosti izvedbe.

Posamezna vaja je poimenovana in predstavljena s filmskim posnetkom ter s kratkimi priporočili za njeno pravilno izvedbo.

Uporaba spletnih strani...

Spletni strani so strokovnjaki zasnovali tako, da so čim bolj prilagojene za uporabo na prenosnih ali tabličnih računalnikih. To so pripomočki, ki so cenovno vedno bolj dostopni in zaradi svoje majhnosti tudi zelo uporabni pri delu ob bazenu. Do spletnih strani lahko vsak prosto dostopa. Gradivo je tako namenjeno vsem, ki poučujejo ali se učijo plavati. Vsak od nas je v bistvu oboje, učitelj in tudi učenec.

... za starše,

Kot učitelji se s poučevanjem plavanja najpogosteje prvič srečamo v vlogi staršev. Že prhanje in kopanje v domači kadi predstavlja prvo prilagajanje otroka na vodo. Ker je zavest o pomenu zgodnjega učenja plavanja vedno bolj razširjena, jih starši običajno naučimo tudi prve plavalne gibe. Naučimo jih tako kot znamo ali kot so učili nas. Naše poučevanje je torej bolj ali manj laično. Da bi bilo nekoliko bolj strokovno, so nam lahko v pomoč pregledno predstavljeni metodični postopki na spletni strani [Začetno učenje plavanja](#).

... za učence,

Učenje plavanja je »nikoli zaključena zgodba«. Zaradi številnih prednosti pred gibanji na kopnem je plavanje skorajda vseživljenjsko gibanje. Z njim se lahko ukvarjamo – *se ga UČIMO* – vsi od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Torej smo večni učenci, ki težimo k temu, da izpopolnimo lastno plavalno znanje do stopnje, da bo naše plavanje sproščeno,

lahkotno, ekonomično, učinkovito in varno. Pri tem izpopolnjevanju si lahko pomagamo tudi s posnetki pravih izvedb različnih plavanj in ostalih plavalnih elementov.

... in za učitelje.

Spletne strani so lahko z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije učiteljem v pomoč pri pouku. To so prepoznale tudi vse institucije, ki izobražujejo in usposablajo strokovni kader za poučanje plavanja, kot so Univerza v Ljubljani (Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta), Univerza v Mariboru (Pedagoška fakulteta), Univerza na Primorskem (Fakulteta za vede o zdravju) in Plavalna zveza Slovenije.

Dobro znanje plavanja je naložba v vašo varnost, lahkotno daljše plavanje pa popestri vaše počitniške dni ob vodi, zato predlagamo, da letošnje poletje posvetite izboljšanju plavalne tehnike tudi s pomočjo predstavljenih spletnih strani.

Živimo, da plavamo ali plavamo, da živimo?



Naše rekreativno plavanje mora biti igriva dejavnost, ki nas telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati. Da lahko rekreativna plavalna vadba zadovolji te cilje, mora temeljiti na poznavanju lastnega plavalnega znanja in sposobnosti ter biti ustrezno vodena, torej primerno načrtovana in varno izvedena.

Izr. prof. dr. Jernej Kapus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Preglednica 1

Ovrednotenje Cooperjevega testa 12-minutnega plavanja glede na preplavane metre, starost in spol

OCENA	SPOL	STAROST (leta)						
		13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>60	
1	Zelo slabo	Moški	<450	<360	<320	<270	<230	<230
	Ženske	<360	<270	<230	<180	<140	<140	
2	Slabo	Moški	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	230-269
	Ženske	360-449	270-359	230-319	180-269	140-229	140-179	
3	Zadovoljivo	Moški	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
	Ženske	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	180-269	
4	Dobro	Moški	640-729	550-639	500-599	450-549	410-499	360-449
	Ženske	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359	
5	Odlično	Moški	>730	>640	>600	>550	>500	>450
	Ženske	>640	>550	>500	>450	>410	>360	

Za varno plavalno vadbo moramo poznati svoje plavalno znanje in sposobnosti. Enostavna ocena tega je lahko preplavana razdalja pri Cooperjevem testu 12-minutnega plavanja. Pred testno nalogo se moramo ustrezno ogreti na kopnem in v vodi. Nato poskušamo čim bolj enakomerno plavati 12 minut, pri ne smemo začeti plavati prehitro. Med plavanjem štejemo preplavane dolžine bazena in tako svojo plavalno pripravljenost.

Ob splošnem merilu za oceno plavalne pripravljenosti pa moramo pri načrtovanju posamezne vadbene enote ali treninga nujno »poslušati« tudi svoje telo in trenutne občutke ter pri plavanju v naravnih kopališčih primerno oceniti trenutne pogoje za vadbo (temperatura vode in ozračja, vreme, valovanje ...).

Pomemben je dober načrt

Pri načrtovanju plavalne vadbe moramo razmisliti o načinu gibanja v vodi, vadbeni količini, intenzivnosti vadbe in o njeni pogostosti.

Kaj in kako?

Ko se rekreiramo v vodi, običajno **plavamo**. To pomeni, da z lastnimi silami obvladujemo vodo tako, da se varno gibamo v želeni smeri na gladini ali pod njo. Glede na znanje lahko plavamo na različne načine:

1. Gibalno najenostavnejše so preproste oblike plavanja, kot so žabje in pasje plavanje, mrtvak v hrbtnem položaju ter mlinček. Izmed teh je za rekreativno vadbo najprimernejše žabje plavanje. Tako plavanje je podobno prsnemu, le da ne potapljammo glave.
2. Korak naprej v plavalnem znanju so uporabne plavalne tehnike, kot so bočno, reševalni kravl, metulj in germanija. Slednja je za našo rekreativno vadbo najprimernejša, saj nam omogoča sproščeno plavanje daljših razdalj in aktivne odmore med intenzivnejšimi serijami. Pri germaniji namreč plavamo v hrbtnem položaju tako, da sočasno izvajamo soročne zaveslaje hrbtno in udarce prsno. Zanimivo je tudi bočno, pri katerem smo v bočnem položaju, s spodnjo roko plavamo zaveslaje prsno, z zgornjo pa zaveslaje kravl. Med tem lahko udarjamo prsno ali kravl ali kombinirano.

3. Večina plavalnih rekreativcev verjetno plava plavalne tehnike, kot so kravl, prsno in hrbtno. Delfin kot četrta plavalna tehnika je zaradi valovitega gibanja telesa in nujne natančne usklajenosti udarcev, zaveslajev ter gibanja glave običajno tehnično prevelik zalogaj za rekreativno plavanje.

Vendar plavanje ni edino možno gibanje! V vodi se lahko namreč **gibamo na številne različne načine** (različne hoje, teki, zibanja in poskoki, posnemanja različnih gibov s kopnega), pri čemer se lahko opiramo na dno ali pa s pomočjo pripomočkov za povečanje plovnosti (plovni jopič, pas, črv ...) lebdimo na gladini. Ta gibanja so zelo zanimiva za vse tiste rekreativke in rekreativce, ki so do plavanja morda zadržani, bi pa radi z vadbo v vodi:

- se razbremenili telesne mase (ob poškodbi kosti, mišic ali sklepov nog in hrbtenice).
- izkoriščali povečan večsmerni upor, ki lahko služi kot dodatna obremenitev pri gibanju telesa ali posameznih delov skozi vodo ali pa prestavlja oporo, ki omogoča premikanje v njej.
- se gibali v položajih, v katerih se na kopnem ne (z)morejo (več) gibati.

Koliko?

Vadbena količina najpogosteje opredelimo s preplavano razdaljo, ki pa je odvisna od plavalnega znanja in pripravljenosti vsakega posameznika. Plavalci z boljšo plavalno tehniko lahko namreč plavajo hitreje in več kot tehnično slabši plavalci, kljub temu da je lahko njihova intenzivnost plavanja nižja. Zato se vadbena količina lahko izraža tudi s trajanjem posamezne vadbene enote. Za želene učinke je potrebno plavati od 15 do 60 minut pri določeni intenzivnosti.

Kako hitro?

Intenzivnost plavalne vadbe lahko določimo na različne načine. Za rekreativne plavalce in za tiste, ki s plavalno vadbo šele začenjajo je najbolj natančen in verjetno najbolj primeren način z določanjem ciljne frekvence srčnega utripa. Pri tem si moramo najprej določiti svojo največjo frekvenco. Izmerimo si jo lahko med zelo intenzivnim naporom s pomočjo merilnikov srčne frekvence ali pa jo izračunamo tako, da od 220 odštejemo svoja leta. Območje od 60% do 70% največje frekvence srčnega utripa je najprimernejše območje za

rekreativno vadbo. Pri tako intenzivnem naporu je namreč izkoristek maščob največji, torej je plavanje v tem območju najkoristnejše za shujševalne programe in vzdrževanje mišičnega tonusa. Frekvenca srčnega utripa je, zaradi položaja telesa in vodnega tlaka, pri plavanju nižja kot pri dejavnostih na kopnem. Zato moramo pri določanju primerne območja za rekreativno plavalno vadbo od dobljene frekvence srčnega utripa za vadbo na kopnem odšteti še 10 - 15 udarcev na minuto. Tako bomo dobili ciljno frekvenco srčnega utripa za plavalni napor. V kolikor merilnika srčnega utripa nimamo, si lahko intenzivnost plavanja določamo tudi s pomočjo ročne stoparice. Če namreč poznamo čas, v katerem smo določeno razdaljo preplavali najhitreje, nam je le-ta lahko merilo za določanje intenzivnosti plavalne vadbe.

Intenzivnost plavanja lahko tako uravnavamo na različne načine. Spreminjamo lahko: hitrost plavanja na določeni razdalji, razdaljo plavanja in trajanje odmora med ponovitvami. Ker pa z nenehnim merjenjem časa radi zaidemo v prehitro plavanje, torej v preveč intenzivno vadbo, je morda najprimerneje, da pri **določanju intenzivnosti rekreativne plavalne vadbe poslušamo svoje telo in upoštevamo lastne občutke** med plavalnim naporom. Pri rekreativni tekaški vadbi je zelo uveljavljen »pogovorni« tek, torej tek s takšno hitrostjo, ki nam še omogoča pogovor. Pri plavanju kaj takega žal ni mogoče. Temu je najbližje tako intenzivno plavanje, pri katerem lahko še razmišljamo o marsičem, tudi tako, da se nam utrnejo dobre ideje, morda tudi rešitve za probleme, ki so se nam na kopnem zdeli nerešljivi. Če tega ne zmoremo, plavamo prehitro! Na ta način lahko intenzivnost obremenitve uravnavamo tudi pri spreminjanju načinov plavanja ali pri plavanjih z različnimi pripomočki.

Kako pogosto?

Pogostost plavalne vadbe se določa s številom vadbenih enot na teden. Najprimernejše je seveda, da vadimo redno vse leto (ne le med poletnimi počitnicami), 2- do 3-krat na teden. Ker pa to običajno ni mogoče, dajmo počitnice na obali izkoristiti tudi za vsakodnevno plavalno vadbo.

Varno v vodo!

Najbolje je, da se rekreativna vadba v vodi izvaja v skupini, saj je tako običajno zabavnejše in lažje. Vadba v skupini nam omogoča tudi primerjavo s prijatelji, kar je lahko spodbuda za

nadaljnje delo. Najpomembneje je, da nam ob morebitnih težavah v vodi kolegi v skupini lahko takoj priskočijo na pomoč. Nasploh se moramo zavedati, da se lahko pojavijo okoliščine, ko sta kopanje ali plavanje tudi nevarna. Zato moramo pri vadbi upoštevati nekaj osnovnih varnostnih priporočil:

1. Če opazimo v vodi nekoga v težavah, hitro pokličemo pomoč. Če sami zaidemo v težave, ostanemo mirni, uležemo se na vodno gladino v hrbtni položaj, mahajmo z roko in prosimo za pomoč.
2. Pri skokih v vodo moramo biti pozorni na primerno globino vode (pri tem v morju upoštevajmo tudi plimovanje) in na prisotnost plovil ter drugih plavalcev.
3. Če ne znamo dobro plavati, se izogibajmo globokim delom.
4. Nikoli ne smemo v vodo, če smo pod vplivom alkohola ali drugih psihotropnih snovi.
5. Vsaj uro po zaužitju obilnejšega obroka hrane se izogibajmo dejavnostim v vodi.

Da se izognemo žgočemu soncu, se med 11. in 16. uro v vodi ne zadržujemo dolgo. Torej tudi plavalno vadbo načrtujemo v zgodnjih dopoldanskih ali poznih popoldanskih urah. Pred plavanjem si zaščitimo kožo z ustreznimi zaščitnimi kremami, ki imajo dovolj visok faktor in filter za UVA in UVB žarke. S kremo se ponovno namažemo po vsakem kopanju ali plavanju.

Ob upoštevanju osnovnih varnostnih priporočil so nevarne okoliščine v bazenskih kopališčih redke. Dovolj bo, da upoštevamo kopališki red in navodila reševalcev iz vode. Pri načrtovanju vadbe v morju ali jezeru je najvarneje, da izberemo naravno kopališče, torej vodno površino, ki je urejena skladno s predpisi. V takih kopališčih plavajmo le znotraj označenega dela, kamor plovila ne smejo in za varnost skrbi tudi reševalec iz vode. Plavanje zunaj naravnih kopališč je nevarnejše. Pri tem moramo upoštevati še nekaj dodatnih varnostnih priporočil:

1. Pri načrtovanju plavalne vadbe v morju skrbno razmislimo o plavalni razdalji, ki mora biti prilagojena našemu plavalnemu znanju in sposobnostim. Pri tem upoštevajmo tudi vodne tokove.
2. Plavajmo v paru ali večji skupini čim bližje obali.
3. Da bomo boljše vidni, si za pas pritrdimo vrvico z bojo, ki jo med plavanjem vlečemo za seboj.
4. Izogibajmo se plavanju čez zalive.

5. Pred plavanjem pozorno poslušajmo vremensko napoved in ob nenadnem poslabšanju vremena in drugih pogojev plavanja takoj zapustimo vodo.
6. Če je morje preveč valovito, ne vstopajmo vanj. Če že vstopamo, se predhodno prepričajmo o varnem izstopu.

Namizni tenis z milnimi mehurčki



Namizni tenis je igra, ki zahteva usklajeno delo rok in nog, neprestano pozornost, hiter gibalni odgovor na vidno zaznavo žogice, pa tudi taktično razmišljanje. Z majhnimi otroki začnimo tako, da z loparjem udarjajo milne mehurčke. Milni mehurčki se gibljejo počasneje kot žogica, zato je otrok hitro uspešen, obenem pa se lahko zabava vsa družina.

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

V Slofit nasvetu smo že predstavili različne igre z loparji. Zaradi svoje dinamike so zelo privlačne za otroke.¹ Otrok ima v rokah pripomoček (običajno lopar, lahko tudi palico ali kij), s katerim udarja žogico ali perjanico (posebna žogica, s katero igramo badminton). Za začetek lahko za najmlajše otroke uporabimo namesto žogic in perjanice milne mehurčke ter ustvarimo igro, nekakšno »predhodnico« namiznega tenisa. Otrok ima v rokah lopar za namizni tenis, lahko tudi kak drug pripomoček, ki je podoben loparju, z njim pa poskuša zadeti čim več milnih mehurčkov. Zaradi počasnejšega leta mehurčkov je hitro uspešen, igrivost pa ga motivira za izvedbo velikega števila ponovitev. Pri najmlajših je igra najboljša učiteljica za življenje, saj se ob njej otroci najhitreje, najlažje in najučinkoviteje naučijo različnih spretnosti, uporabnih tudi v vsakdanjem življenju.² Če mora otrok zaznati gibanje več mehurčkov hkrati in uskladiti zamahe z loparjem s premikajočimi mehurčki, pridobiva gibalne izkušnje in vzpostavlja nove, zapletenejšje gibalne strukture.³ Številni avtorji poudarjajo, da je večje število gibalnih izkušenj nujno za dober in širok gibalni razvoj otrok,² zato razširimo nabor iger tako, da poleg žoge ali balona, ki ju otrok meče, lovi, podaja, žogo tudi vodi z roko ali nogo, razširimo gibalne naloge z udarjanjem. Otrokovo roko lahko podaljšamo z loparjem (tudi prilagojenem, izdelanem doma), palico ali kijem. Takšni udarci so del različnih športov (iger z loparji, hokeja na travi ali ledu, kriketa, pola ...). Pri njihovi izvedbi je predvsem pomembno dobro prostorsko zaznavanje letečega predmeta. Zahtevajo, da se v gibanje vključujejo različni deli telesa, njihovo delovanje pa mora biti med seboj dobro usklajeno.²

Prvi gibalni vzorci udarcev se pojavijo že v otroštvu, ko otroci z različnimi pripomočki udarjajo različne predmete. Udarjajo lahko mirujoče predmete na tleh ali na dvignjeni podlagi (npr. na klopci, posebnem stojalu za žoge), lahko pa udarjajo leteče predmete, ki se jim približujejo. Poznamo različne vrste udarcev: stranski, od zgoraj ali od spodaj, prav tako pa se udarci ločijo glede na pripomočke, s katerimi izvedemo udarec (s kijem, z loparjem, s palico in podobno).³

Pri udarcu z loparjem bodimo pri opazovanju otroka v začetku vseeno pozorni na njegovo gibanje in ga opozorimo, če je to izrazito napačno³:

- V trenutku udarca naj otrok ne stoji vzporedno, ampak nekoliko bočno glede na let mehurčka; tak položaj mu omogoča izvedbo začetnega koraka naprej ali v stran in poveča njegovo stabilnost (obenem se poveča linearna sila, ki jo otrok povzroči na leteč predmet).
- Pri zaporednih udarcih naj otrok ne bo tog, ampak se s trupom zasuka ali pa se obrne s celotnim telesom okoli vzdolžne osi, kar mu omogoča povezano in usklajeno gibanje glede na let mehurčka (tudi tako ustvarja večjo silo na pripomoček).
- Opazujte, ali otrok z očmi sledi letu mehurčkov in dobro oceni, katerega naj najprej udari; tako si že začne razvijati taktično razmišljanje (udari tistega, ki mu je najbližje).

Ker mehurčki letijo počasi in v različne smeri, bo otrok izvedel kar precej udarcev. Z večjim številom ponovitev se bo izboljšala njegova usklajenost gibanja različnih delov telesa, reakcije gibanja rok glede na vidno zaznavo mehurčkov pa bodo omogočili, da bo gibanje čedalje bolj tekoče in usklajeno. Tako bo lahko otrok zadel z udarci več mehurčkov, njegovo navdušenje pa bo čedalje večje.

Pri igri je pomembna velikost loparja, ki mora biti primerna glede na starost oziroma velikost in znanje otroka. Lopar ne sme biti prevelik in pretežak. Biti mora tak, da ga lahko dobro prime z eno roko in izvede uspešen gib. Zdaj pa brž pobrskejte za manjšim loparjem in poiščite milne mehurčke. Zabava bo zagotovljena. Prikaz te zabavne igre je za bralce revije Cicido pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič z Maticem in Julijo.

Literatura

¹ Kondrič, M. (2003). *Igra z loparjem- ustvarjalni dialog z rokami v šoli. Šport/priloga, 51(4), 3–6.*

² Gallahue, D. L in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults (6th edition). McGraw-Hill Companies, Inc.*

³ Haywood, K. M. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th edition). Human Kinetics.*

MIGAJMO!

Pripravila: Katarina Bizjak Slanič • Fotografije: Katarina Bizjak Slanič in Shutterstock • Na fotografijah: Julija in Matic

NAMIZNI TENIS Z M

Namizni tenis je igra, za katero igralci potrebujejo lopar in majhno lahko žogico. Igrajo jo na posebni mizi, ki jo na pol deli mrežica. Igralca si med igro žogico podajata. Nekateri tej igri rečejo tudi pingpong.

Namizni tenis je zelo hitra igra.



Poenostavimo jo lahko tako, da namesto žogic za namizni tenis uporabimo milne mehurčke.



Z loparjem za namizni tenis jih skušaj čim več zadeti.



ILNIMI MEHURČKI

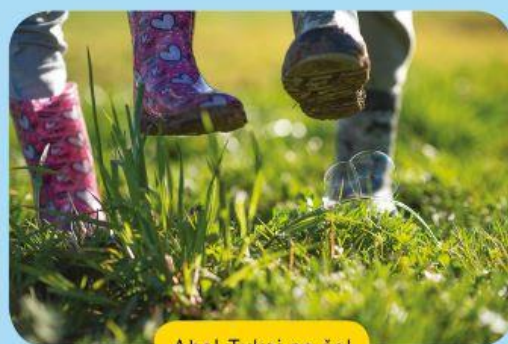
Se kje skriva še kakšen?



MISLIM, DA SO VSI
POPOKALI!



Aha! Tukaj so še!



Kakšne naj bodo kopalke za rekreativno plavanje?



Kopalke se vam naj prilegajo ob telo, ne smejo pa vas tiščati. Podoben učinek kot prevelike kopalke imajo stare, slabo vzdrževane ali kopalke iz bombaža. Takšne kopalke namreč hitro izgubijo svojo prožnost oz. »se razmrežijo«, kar nas ovira pri plavanju.

prof. dr. Gregor Jurak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Plavanje je izvrsten šport, da tudi na poletnem oddihu na morju ali ob jezeru naredite nekaj koristnega zase. Preden pa greste rekreativno plavati pa velja pogledati v omaro, v kakšnem stanju je ta del vaše garderobe in se morebiti odločiti za nakup novih.

Odločitev za moške je lažja, saj je izbira dosti manjša, uporabnost istega modela pa večja. Za rekreativno plavanje kupimo kopalke iz vsečnega in trpežnega blaga v obliki spodnjic, ki imajo

okoli pasu vrvico. Kolikor daljše hlačnice imajo kopalke, toliko manj so primerne za plavanje, saj nas pri plavanju hlačnice ovirajo, v njih pa se nabira tudi več nesnage, zato so takšne kopalke manj primerne tudi s higienskega vidika. V nekaterih bazenih so zato prepovedane.

Pri ženskah je odločitev nekoliko težja. Kopalke, ki so namenjene pretežno poležavanju na plaži in ohlajanju v plitvini so lahko dvodelne in iz manj obstojnega, vendar mehkejšega blaga. Atraktivnost modela in blaga pri tem igrata zelo pomembno vlogo, česar se zavedajo tudi proizvajalci, zato je izbira prav neverjetna. Vendar pa takšne kopalke niso primerne za rekreativno plavanje. Če se nameravate poleti okrepiti s plavanjem, potem si omislite enodelne kopalke, ob prihodu iz vode pa se preoblecite v dvodelne. Pri tem naj vas ne skrbi izbira – tudi tukaj imate brezštevne možnosti. Pa še namazati se vam ne bo toliko treba s kremo za zaščito pred soncem.

Z vidika plavanja pri izbiri velikosti kopalk upoštevajte, da se vam morajo kopalke prilegati ob telo, ne smejo pa vas tiščati. Podoben učinek kot prevelike kopalke imajo stare, slabo vzdrževane ali kopalke iz bombaža. Takšne kopalke namreč hitro izgubijo svojo prožnost oz. »se razmrežijo«, kar nas ovira pri plavanju. Predlagamo vam, da kupite kopalke iz vodo trpežnih materialov, kot sta Nylon in Lycra. Priznani proizvajalci vam ponujajo tudi druge blagovne znamke materialov, ki pa so večinoma namenjene vrhunskim tekmovalcem. Na podlagi raziskovanj so nekateri proizvajalci razvili materiale, ki imajo to lastnost, da imajo boljše lastnosti upora v vodi kot človeška koža (npr. Fastskin), zato so tekmovalci pred časom celo imeli takšne kopalke, ki so prekrivale celo telo.

Podobno kot pri drugi športni opremi je tudi trajnost kopalk omejena z njihovim vzdrževanjem. Po vsaki uporabi kopalke splaknite s sladko vodo in jih posušite. Morska voda, klor in druge snovi v vodi pa vašim kopalkam kljub temu ne bodo prizanašale več let. Predlagamo vam tudi, da vaša garderoba obsega vsaj dvoje kopalk. Poležavanje v mokrih kopalkah lahko namreč slabo vpliva na vaše zdravje.

Za prave plavalne užitke sedaj potrebujete poleg plavalnega znanja še plavalna očala.

Ocenjevanje uokvirjajo pravilniki in didaktična priporočila učnega načrta

IZKAZ O ŠOLSKEM USPEHU		IZKAZ O ŠOLSKEM USPEHU	
Predmet	Letni uspeh	Predmet	Letni uspeh
Slovenski jezik	prav dobro (4)	Slovenski jezik	odlično 5
jezik		Srbsko hrvatski jezik	~
Likovna vzgoja	velo uspešno	ANGL. jezik	prav dobro 4
Glasbena vzgoja	velo uspešno	Likovna vzgoja	velo uspešno
Spoznavanje narave in družbe	odlično (5)	Glasbena vzgoja	velo uspešno
Matematika	prav dobro (4)	Spoznavanje družbe	~
Telesna vzgoja	velo uspešno	Zemljepis	odlično 5
		Zgodovina	odlično 5
		Spoznavanje narave in družbe	~
		Spoznavanje narave	~
		Biologija	odlično 5
		Kemija	odlično 5
		Fizika	odlično 5
		Matematika	prav dobro 4
		Tehnična vzgoja	velo uspešno
		Gospodinjstvo	velo uspešno
		Telesna vzgoja	velo uspešno
			~
			~
Vedenje	primerno	Vedenje	primerno

Ocenjevanje opredeljujejo šolski pravilniki in didaktična priporočila v učnem načrtu posameznega predmeta. Učitelju naj bi podajali odgovore na vprašanja zakaj, kaj, kako in kdaj ocenjevati.

prof. dr. Marjeta Kovač in prof. dr. Gregor Jurak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

V slovenskih učnih načrtih predmetov šport/športna vzgoja so cilji opredeljeni v štirih skupinah: usmerjeni so v telesni in gibalni razvoj učencev, usvajanje raznovrstnih gibalnih spretnosti, razumevanje gibanja in športa ter oblikovanje pozitivnih stališč do gibanja in navad zdravega življenja učencev. Z ocenjevanjem učitelj ovrednoti, v kakšni meri je učenec dosegel tiste cilje, ki so usmerjeni v pridobivanje znanj. Kot pomoč učitelju pri ocenjevanju so zato v

učnih načrtih opredeljeni **standardi znanja**, ki določajo, kaj naj bi učenec znal (ali bil sposoben izvesti) ob koncu posameznega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Z zakonodajnega vidika podrobneje določajo postopke ocenjevanja na osnovnošolski ravni [Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli](#), na srednješolski ravni pa [Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja v gimnazijah](#) in [Pravilnik o ocenjevanju znanja v poklicnem in srednjem strokovnem izobraževanju](#). Pravilniki navajajo, da v slovenski šoli **ocenjujemo znanje**, ne pa doseganja določenih, sicer izjemno pomembnih ciljev pouka, ki jih lahko poimenujemo tudi »nekognitivni« cilji (kot so razvoj gibalnih sposobnosti, oblikovanje stališč in navad ...). Doseganja teh ciljev ne ocenjujemo, njihovo uresničevanje pa posredno pomembno vpliva na učenčevo doseganje standardov znanja, saj bolj motiviran in/ali sposoben učenec hitreje usvaja znanje.

Pri športu/športni vzgoji danes ocenjujemo učenčevo znanje s **petstopenjsko številčno oceno**. Takšno oceno smo v Sloveniji poznali vse do sedemdesetih let prejšnjega stoletja (pri predmetu, ki je imel v zgodovini šolstva različna imena, kot so telovadba, telovadba po sokolskem sistemu, fizkultura, telesna vzgoja), nato pa smo prešli na **tristopenjsko besedno oceno** (manj uspešno, uspešno in zelo uspešno). Besedna ocena je bilo tudi pri nekaterih drugih predmetih, npr. pri takrat poimenovani glasbeni in likovni vzgoji, tehničnem pouku ... Od šolske reforme (leta 1996) in z vpeljevanjem devetletnega šolanja je v osnovni šoli ocenjevanje **opisno in številčno**, v srednji šoli pa samo **številčno**. Prvotno je bila **opisna ocena** namenjena učencem prvega in delno tudi drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja, z novelo zakona o osnovni šoli pa je učenec ocenjen z **opisno oceno** le v **1. in 2. razredu**, v vseh nadaljnjih razredih osnovne šole (tako pri obveznem predmetu šport kot pri izbirnih predmetih s področja športa) in v srednji šoli pa je **ocena številčna**.

Čeprav smo pri športni vzgoji **vedno imeli oceno** ([imajo jo vse evropske države](#)), učitelji vse do šolske reforme v devetdesetih letih prejšnjega stoletja niso poglobljeno razmišljali o namenih in učinkih ocenjevanja, prav tako pa se športna stroka ni znanstveno ukvarjala s preučevanjem ocenjevanja. Tako ni bilo preizkušenih merskih nalog za merjenje ravni učenčevega znanja, med didaktičnimi stopnjami pa je prav zadnja stopnja – ocenjevanje – običajno kar umanjala.¹ Učitelji so sicer »podelili« ocene (običajno na dveh ravneh – uspešno in zelo uspešno), niso pa imeli izdelanih meril ocenjevanja niti niso natančno vedeli, kaj ocenjujejo in kako ocenjujejo.²

Ob koncu osemdesetih let so se pojavljale zahteve po spremembi ali celo ukinitvi ocenjevanja pri športni vzgoji.³ V praksi nismo nikoli raziskovalno preizkusili, kako bi potekal pouk brez ocenjevanja, pa tudi zaradi slabih izkušenj tujine z ukinitvijo ocenjevanja pri športni vzgoji v nekaterih državah (Avstralija, Kanada) se je ohranilo ocenjevanje vseh predmetov, tudi športne vzgoje. Prehod z besedne na opisno in številčno oceno ter vključitev športne vzgoje v zunanje preverjanje in ocenjevanje znanja ob koncu obveznega šolanja sta povzročila, da je stroka začela **znanstveno preučevati ocenjevanje**.¹

Na pedagoškem področju obstaja posebna **znanost o ocenjevanju – dokimologija**, ki raziskuje različne vidike ocenjevanja, npr. učinkovitost različnih načinov ocenjevanja, vplive ocenjevanja na pouk, usposobljenost učiteljev za ocenjevanje ..., vse bolj pa se danes govori tudi o **ocenjevalni pismenosti učiteljev**.⁴

Splošna pedagoška navodila glede ocenjevanja so zapisana v **učnih načrtih** posameznih predmetov, **namene** in zakonodajne ter **tehnične vidike ocenjevanja** (zakaj in kdaj ocenjevati, vrste ocen, načini ter pogostost ocenjevanja, javnost in postopki ob nezadovoljstvu z oceno) pa določajo trije zgoraj navedeni **pravilniki**. Mlajši učitelji športne vzgoje so imeli v študijskem programu precej ur namenjenih prav ocenjevanju, zato so z njim dobro seznanjeni. Še vedno pa je v šolski praksi med učitelji precej vprašanj in nedorečenosti glede ocenjevanja, predvsem kaj in kako ocenjevati, zato smo kot pomoč učiteljem pripravili številne **SLOfit nasvete** o ocenjevanju.

Pomembno je, da tako pravilniki kot učni načrti nedvoumno odgovorijo na naslednja vprašanja:

- zakaj ocenjevati,
- kdaj ocenjevati,
- kaj ocenjevati in
- kako ocenjevati.

Zakaj ocenjevati: Učitelj ocenjuje zato, da preveri in oceni raven usvojenosti standardov **gibalnega in teoretičnega** znanja učencev, ki je okvirno zapisana v posameznem učnem načrtu ob koncu vzgojno-izobraževalnih obdobj, podrobneje pa jo učitelj določi za posamezen

oddelek, ki ga poučuje, s svojo letno pripravo na pouk. Z ocenjevanjem učitelj posredno ovrednoti tudi uspešnost svojega poučevanja.

Kdaj ocenjevati: Po navodilih učnega načrta učitelj pri športu/športni vzgoji ocenjuje ob koncu tematskega sklopa (npr. košarke), ko je preveril, ali je večina učencev usvojila posredovano vsebino. Tematski sklop mora biti **dovolj dolg** (priporočamo približno 12 ur), da lahko posredovano vsebino učenci utrdijo in s povratnimi informacijami učitelja odpravijo večino napak. V posameznih ocenjevalnih obdobjih pravilniki določajo število ocen, ki jih mora pridobiti učenec (število je odvisno od števila ur predmeta).

Kaj ocenjevati: Koncept slovenskega izobraževanja in pravilniki določajo, da **ocenjujemo znanje**. Številne tuje⁴ in naše raziskave² kažejo, da učitelji ocenjujejo tudi številne »druge dejavnike«, kot sta prizadevnost in obnašanje učenca. To je lahko problematično, saj v tem primeru učitelj **ocenjuje učenca** in ne njegovega znanja. V **napredku v športnih znanjih** so namreč posredno vedno vključeni tako prizadevnost in trud, ki ga učenec vloži v delo, kot napredek v sposobnostih, učenčevo sodelovanje zunaj šole itd.

Kako ocenjevati: Različne raziskave kažejo, da je zelo pomembno, **kako** učitelj ocenjuje.⁵ Za učence je najpomembnejše, kako doživi oceno, kot **pravično** ali **nepravično**.⁵ Pravičnost pri ocenjevanju se izkazuje skozi **načine obravnave učenca**. Učitelj naj bi za enako izkazano znanje dal različnim učencem enako oceno. Pri tem pri športu/športni vzgoji sicer naletimo na paradoks, saj je ta, sicer temeljna etična zahteva, pri športu/športni vzgoji v nasprotju z zahtevo po ocenjevanju napredka posameznika, ki jo poudarjajo učni načrti zaradi različnih, večinoma prirojenih učenčevih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Zato mora učitelj pri odstopanju glede ocenjevanja določenih učencev (ne le tistih, ki imajo pravico do individualnih standardov zaradi odločbe o prilagajanju pouka) način njihovega ocenjevanja pojasniti ostalim učenčevim sošolcem. Glede na različnost učencev naj zato učitelj uporabi **različne načine ocenjevanja** in **ocenjuje različne vrste znanj**.

Ob prenavljanju učnih načrtov, ki poteka prav zdaj (žal brez ustreznih evalvacijskih študij, kaj se v šolskem prostoru pri posameznih predmetih dejansko dogaja, ki so bistveno pomembnejše od analiz učnih načrtov), in brez usklajenih splošnih usmeritev, kaj želimo v slovenskem šolstvu (o tem se šele začinjamo pogovarjati), se bodo morali strokovnjaki vprašati, kako spremeniti

didaktična navodila v učnih načrtih in zakonodajo, povezano z ocenjevanjem, da bo ocenjevanje postalo pospeševalec učenja, ne pa le še eno od obveznih, a trenutno zelo spornih in napornih dejanj učiteljev. Zaradi že davno uvedenih sprememb namenov zunanjskega preverjanja in ocenjevanja znanja, pritiskov staršev po dobrih (še več, samo odličnih!) ocenah in napotilih z ministrstva o »prijaznem« ocenjevanju v času šolanja na daljavo smo na ravni osnovnošolskega izobraževanja »izgubili kompas« glede namenov ocenjevanja. Inflacija dobrih ocen nima nobene sporočilne vrednosti več in tako ne more vplivati na izboljšanje kakovosti pouka in znanja učencev, kar pa je temeljni namen ocenjevanja.

Pojasnilo: *Izraz učenec uporabljamo tako za osnovnošolce kot srednješolce ne glede na spol.*

Literatura

¹ Majerič, M. (2004). *Analiza modelov ocenjevanja športnih znanj pri športni vzgoji*. (Doktorska disertacija), Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

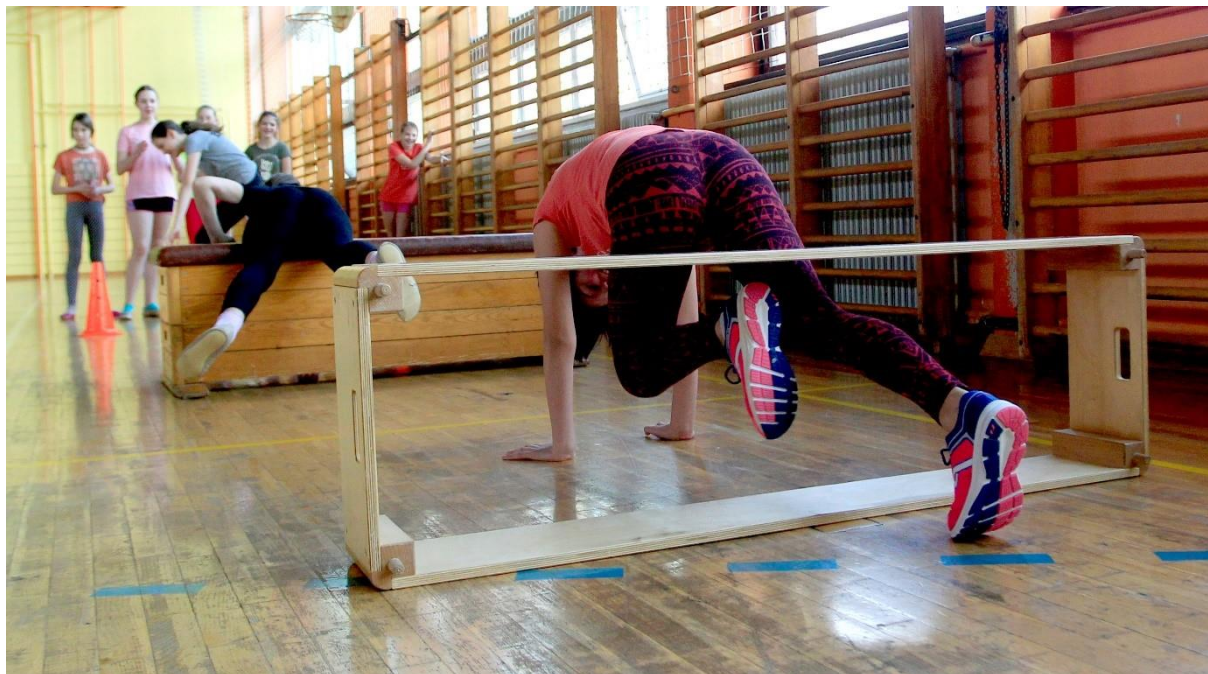
² Žakelj, M. (2009). *Povezanost gibalnih in teoretičnih športnih znanj z nekaterimi kazalniki šolske uspešnosti deklet v predadolescenci*. (Magistrska naloga), Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Mag/Magisterij22X00004ZakeljMarica.pdf>, <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=2009>.

³ Kristan, S. (1991). *Ocenjevanje šolske športne vzgoje je mogoče opustiti - kaj pa ocenjevanje likovne in glasbene vzgoje?* Vzgoja in izobraževanje, 22(6), 33-37.

⁴ Svendsen, A. M. (2020). *AIESEP Position Statement on Physical Education Assessment*. <https://aiesep.org/scientific-meetings/position-statements>

⁵ Kodelja, Z. (2001). *Pravičnost – najpomembnejša vrlina šole kot socialne institucije*. *Sodobna pedagogika*, 52(5), 8–18.

Temelj dobrega ocenjevanja je dober pouk



Ocenjevanje je končna didaktična stopnja, ki sledi ustreznemu načrtovanju, izpeljavi in sprotnemu preverjanju. Zato je temelj dobrega ocenjevanja dober pouk. Učitelj, ki bo učence česa naučil in pri pouku upošteval njegove različne razsežnosti, gotovo ne bo imel težav z ocenjevanjem.

Prof. dr. Marjeta Kovač in prof. dr. Gregor Jurak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vsak učitelj je odgovoren za poučevanje in posledično za ocenjevanje, saj je t. i. notranje ocenjevanje v njegovi domeni, zaradi zapletenosti odločitev in vidnosti ocene (zapisane v spričevalu) pa je to eno od najobčutljivejših področij njegovega dela. Vsi strokovnjaki se strinjajo, da je **temelj dobrega ocenjevanja dober pouk**.¹⁻²

Učiteljevo ocenjevanje ima za učence **določeno sporočilno vrednost**. S svojimi postopki pri ocenjevanju in interpretacijo ocen učitelj daje predmetu, ki ga poučuje, **določeno vrednotno usmeritev** tako v očeh učencev kot drugih učiteljev in staršev. Sporoča namreč,

kako pomemben se mu zdi predmet, njegovo in učenčevo delo. Zato mora ocenjevati s premislekom, potem ko je izpeljal pouk tako, da je upošteval vse njegove razsežnosti. Ocena ne sme biti odraz njegovega slabšega dela (na kar lahko sklepamo pri preveliki količini dobrih ocen) ali njegove pedagoške (ne)moči (na kar lahko sklepamo pri preveliki količini slabših ocen). Ocena tudi **ni dobra** ali **slaba sama po sebi**, temveč dobi pomen šele v primerjavi z učenčevimi lastnimi pričakovanji in ambicijami. Zato je pomembno, kaj učitelj naredi v vseh delih pouka pred ocenjevanjem. Z ocenjevanjem ne bo imel težav, če bo:

- dobro načrtoval pouk na podlagi ustreznih diagnostičnih postopkov in ga izpeljal skladno s strokovno doktrino;
- ustrezno motiviral učence in pri izvedbi upošteval ne le »tehnično« stran pouka (izbira ustreznih metodičnih enot, metod poučevanja in učnih oblik), temveč tudi njegove druge, zelo pomembne sestavine:
 - modele diferenciacije (razvrščanje v čim bolj enakovredne skupine, ki omogočajo bolj učinkovit in za učenca bolj zanimiv pouk) in individualizacijo (prilagajanje pouka posameznemu učencu, ki takšno prilagoditev potrebuje),
 - realne ocenitve osebnih napredkov posameznika,
 - kakšne vrednote usmerjajo učence,
 - kakšen odnos imajo do športa,
 - socialno delovanje učencev (npr. delovanje v skupini; sodelovalno poučevanje; sprejetost različnosti učencev),
 - čustvene (navdušujoč pouk) in voljne razsežnosti učencev (npr. motiviranje učencev za vsakodnevno gibanje in skrb za osebni napredek);
- upošteval **diagnostično** (preverjanje začetnega stanja in zaznavanje sprememb) in **formativno vlogo** preverjanja (pravočasno posredovanje ustrezne **povratne informacije** učencem);
- preverjanje in ocenjevanje ustrezno vključeval v pedagoški proces tako, da bo tvorilo z načrtovanjem in izpeljavo zaključeno celoto;
- vedno **ocenjeval šele**, ko je poučevanju **namenil dovolj ur** in s pomočjo povratne informacije dosegel, da je večina učencev **odpravila vrzeli v znanju** ter **dosegla načrtovane standarde**;

- imel jasna **merila**, po katerih ocenjuje, z njimi pa bo seznanil tudi učence in njihove starše;
- posebno pozornost posvetil tudi **načinom** (gibalni prikazi, ustne predstavitve, pisni izdelki) in **pogostosti** ocenjevanja, pri tem pa uporabljal različne vrste ocenjevanja, tako klasične kot alternativne;
- **spodbudno posredoval oceno**: pohvali in poudari naj predvsem tisto, kar učenci že obvladajo, opozori naj na pomanjkljivosti in poda usmeritve za izboljšanje;
- **vključeval učence** v proces ocenjevanja ([samopreverjanje in samoocenevanje ter vrstniško preverjanje in ocenjevanje](#)).

Fakultete, ki izobražujejo učitelje, ki poučujejo šport/športno vzgojo, morajo poskrbeti, da bodo bodoči učitelji dobili v času študija čim več znanja o **vodenju pouka** (ang. *classroom management*) tako pri posameznih aplikativnih predmetih kot pri pedagoški praksi ter se tudi ocenjevalno opismenili.³ Tisti, ki že poučujejo, pa morajo neprestano kritično razmišljati o svojih načinih **načrtovanja, poučevanja in preverjanja znanja**, predvsem pa o **ocenjevanju**. Če se ne počutijo dovolj **ocenjevalno pismeni**, naj se udeležijo seminarjev stalnega strokovnega spopolnjevanja in posvetov športnih pedagogov, kjer lahko tudi neformalno razpravljajo s kolegi o tej problematiki. Pri tem naj učitelja vodi misel Strmčnika⁴, da »posledic slabega pouka ni mogoče odstraniti z nikakršnim, še tako strogim ocenjevanjem, slabo ocenjevanje pa marsikdaj izmaliči prednosti dobrega pouka«.

Literatura:

¹ Svendsen, A. M. (2020). *AIESOP Position Statement on Physical Education Assessment*. <https://aiesep.org/scientific-meetings/position-statements>

² Hay, P. in Penney, D. (2009). *Proposing conditions for assessment efficacy in physical education*. *European Physical Education Review*, 15(3), 389–405.

³ Starck, J. R., Richards, K. A. R. in O'Neil, K. (2018). *A Conceptual Framework for Assessment Literacy: Opportunities for Physical Education Teacher Education*. *Quest*, 70(4), 519–535.

⁴ Strmčnik, F. (1987). *Sodobna šola v luči učne diferenciacije in individualizacije*. Zveza organizacij za tehnično kulturo Slovenije: Izobraževalna skupnost Slovenije.

Namizni tenis pod drevesom



Igre z loparji ali drugimi pripomočki (palicami, kiji), s katerimi udarjamo žogico, so za mlajše otroke zahteven zalogaj, saj morajo prej obvladati svoje telo na mestu (t. i. stabilnostna gibanja) in v gibanju (t. i. lokomotorna gibanja) brez uporabe dodatnega pripomočka. Z otroki začnimo tako, da z loparjem udarjajo milne mehurčke ali žogico, navezано na vrvico, ki visi z drevesa.

Katarina Bizjak Slanič¹, Nina Pavlič², izr. prof. Miha Marinšek³ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

³ Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

Različne igre z loparji so zaradi svoje dinamike in radovednosti otrok, kako obvladati žogico in lopar hkrati, zelo privlačne za otroke.¹ Predstavljajo jim poseben izziv, kajti v usvajanje takšnega gibanja morajo vložiti več časa in napora. Za začetek lahko za najmlajše otroke

uporabimo namesto žogic milne mehurčke in ustvarimo igro, nekakšno »predhodnico« namiznega tenisa. Z nekoliko večjimi otroki pa lahko žogico nalepimo na vrstico, ki jo obesimo na vejo drevesa, kar nam predstavlja profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič v reviji Ciciban. Pri tem ima lahko otrok namesto loparja v rokah tudi plastični ali kartonski krožnik.

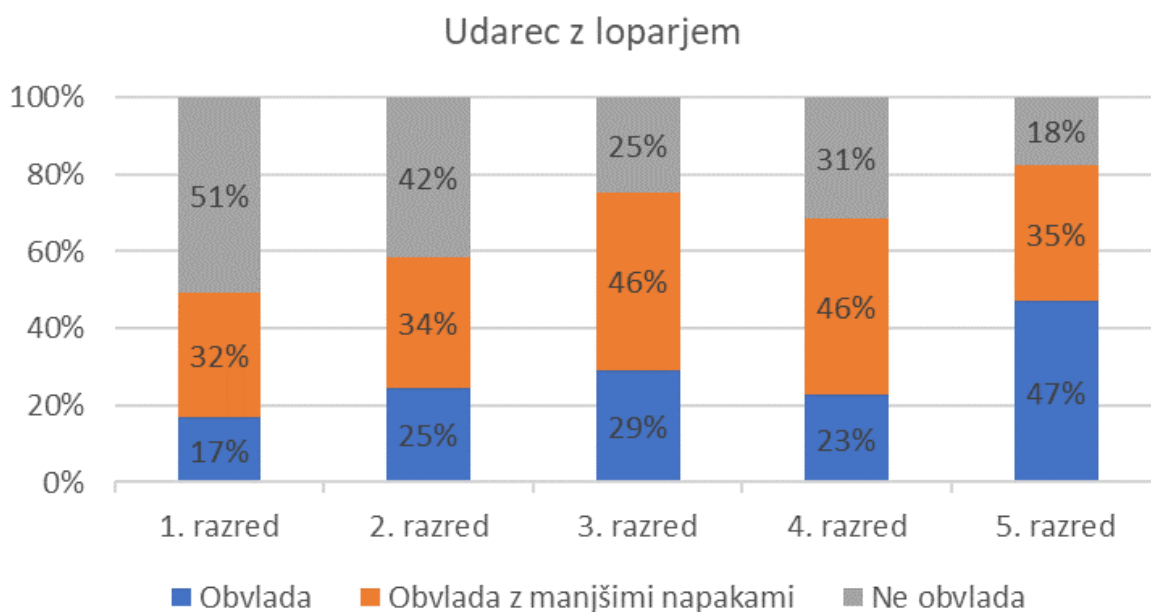
Udarce žoge ali žogice vključujejo številni športi (tenis, namizni tenis, badminton in druge različice teh iger). Zahtevajo, da se v gibanje vključujejo različni deli telesa, njihovo delovanje pa mora biti med seboj dobro usklajeno², obenem pa je pomembno dobro vidno zaznavanje gibanja žogice.³ Prvi gibalni vzorci udarcev se pojavijo že v zgodnjem otroštvu, ko otrok z različnimi predmeti (lopatko, kartonom) udarja druge predmete. Najprej udarja mirujoče predmete na tleh, potem pa tudi na višji podlagi (npr. predmet na stolčku, klopci ali omarici, pri gibalni vadbi pa lahko žogo postavimo tudi na posebno stojalo za žogo). Šele kasneje, običajno okrog devetega leta starosti, udarja leteče predmete, ki se mu približujejo, saj mora pri tem gibanju prostorsko dobro zaznavati leteči predmet in oceniti smer ter hitrost njegovega leta.³

V Sloveniji smo ugotavljali znanje udarca z loparjem v študiji⁴, v katero smo vključili učence od prvega do petega razreda⁵ osnovne šole. Preverjali smo spremembe v različnih gibalnih spretnostih ravnanj z žogo s sedmimi različnimi nalogami. Učence smo posneli in s pomočjo vnaprej določenih kazalnikov ocenili dve izvedbi vsake spretnosti.⁶ Ugotovili smo, da udarjanji žoge z loparjem in kijem otrokom povzročata večje težave kot druge spretnosti z žogo.⁵ Znanje vodenja žoge na mestu, lovljenja žoge in udarca žoge z nogo je v vsakem razredu konsistentno boljše, saj se s starostjo otrok izboljšujejo njihove gibalne sposobnosti, zaradi povečevanja števila živčnih nevronov v telesu pa se povečuje tudi število živčno-mišičnih povezav, kar posledično pomeni boljšo usklajenost gibanja posameznih delov telesa.⁷ Obenem so to spretnosti, s katerimi se pogosto srečujejo pri pouku športa, v različnih šolskih in društvenih interesnih dejavnostih in med prosto igro. Razlike pri udarcu žoge z loparjem pa so med razredi manj konsistentne (Prikaz 1), obenem pa je znanje tudi pod pričakovanji⁶.

- Tako v prvem razredu le 17 % otrok obvlada udarec z loparjem brez napak, v petem razredu pa je takih komaj slaba polovica (47 %). Med prvošolci jih kar 51 % gibanja sploh ne obvlada, med petošolci pa je takih še 18 %.
- Med drugošolci in četrtošolci je udarec z loparjem ena najslabše izvedenih nalog v primerjavi z ostalimi spretnostmi z žogo (poleg udarca žoge s kijem in udarca z ного).
- Največje razlike v obvladovanju gibanja so med drugošolci in tretješolci, tretješolci pa bolje obvladajo gibanje od četrtošolcev.

Prikaz 1

Obvladovanje udarca žoge z loparjem⁶



Priznani strokovnjak za gibalni razvoj otrok Robert Malina⁷ opozarja na nestabilnost učenja posamezne gibalne spretnosti v obdobju otroštva, saj lahko otroci celo prehajajo iz višje stopnje obvladovanja na nižjo ter spet nazaj na višjo stopnjo, kar je lepo vidno tudi pri naši skupini otrok v Prikazu 1. Ob pridobivanju velikega števila novih informacij pri zapletenejših, sestavljenih gibanjih lahko to povzroči informacijsko zmedo in napake v gibanju. Ta koncept Malina imenuje »povratno prepletanje«, kar pomeni, da ko otrok doseže stopnjo obvladovanja pri eni gibalni nalogi, lahko sočasno učenje drugih gibalnih vzorcev začasno povzroči slabšo izvedbo gibalnih spretnosti že usvojenega vzorca.

Ugotavljamo tudi, da dečki bolj obvladajo udarce z loparji od deklic (Preglednica 1). Povprečni oceni dečkov (stolpec M) sta, ob upoštevanju starosti otrok, pri obeh nalogah udarjanja žoge (s kijem in z loparjem) za več kot eno točko višji od ocen deklic, razpršenost rezultatov (stolpec SD) pa je pri deklicah večja kot pri dečkih, kar kaže na bolj homogeno (enako) znanje dečkov in nekoliko večje razlike v znanju pri deklicah. Mlajši dečki so bolj spretni pri obvladovanju žoge kot deklice, razlike pa so predvsem socio-kulturno pogojene,⁸ saj njihova prosta igra vključuje več gibanj z žogo, pa tudi ponudba interesnih dejavnosti z žogo in tekmovanj je namenjena predvsem dečkom in ne deklicam.

Preglednica 1

Osnovna opisna statistika in razlike med spoloma v udarcih z žogo upoštevajoč starost⁶

Naloga	Spol	N	M	Max	SD	F	p	η^2	Velikost učinka
Udarec s kijem	Dečki	161	8,124	10	1,702	42,047	< 0,001	0,107	zmeren učinek
	Deklice	171	6,921		1,859				
Udarec z loparjem	Dečki	161	6,497	8	1,681	49,014	< 0,001	0,121	zmeren učinek
	Deklice	171	5,120		2,099				

Opomba. N – število merjencev, M – aritmetična sredina, Max – največje število možnih točk pri posamezni nalogi, SD – standardni odklon, F – vrednost F preizkusa (analiza kovariance), p – statistična značilnost, η^2 – eta kvadrat

Predstavljeni rezultati so lahko spodbuda, da otrokom pripravite čim zahtevnejše, sestavljene naloge, ki se jih ne bodo hitri naveličali. In prav Katarinina žogica na vrvi in lopar sta primer dobre in zanimive zabave, obenem pa izjemno učinkovite vadbe usklajenosti gibanja telesa, nadzora žogice, natančnosti in hitrosti odzivanja na vidni znak.

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK ~ Na fotografijah: Julija in Matic

NAMIZNI TENIS M

Namizni tenis ali pingpong je igra, pri kateri si dva igralca z loparji podajata žogico čez mrežico na posebni mizi. Je ena najbolj razširjenih iger na svetu, najbolj priljubljena je na Kitajskem. Igra je izjemno hitra. Zato igralci – preden se žogica vrne k njim – že predvidevajo, kam bo letela.



Če namiznega tenisa še nisi igral/a, bo najlažje, če se ga začneš učiti z visečo žogico.

Na vrvico prilepi žogico za namizni tenis. Prilepiš jo lahko z lepilnim trakom, tekočim lepilom ali celo z vročim lepilom. Žogico z vrvico obesi na drevo ali na igrala.



Najprej poskusi žogico odbijati v zrak. Ko to osvojiš, si s prijateljem lahko žogico podajata. Postavita se vsak na svojo stran žogice in jo izmenično odbijajta. Najprej počasi, nato vedno hitreje.



Zdaj pa le preveri, ali imaš doma loparje za namizni tenis. Če jih nimaš, lahko žogico odbijaš tudi s čim drugim, na primer s plastičnimi krožniki.

Literatura

- ¹ Kondrič, M. (2003). *Igra z loparjem - ustvarjalni dialog z rokami v šoli. Šport/ priloga*, 51(4), 3–6.
- ² Gallahue, D. L in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults (6th edition)*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- ³ Haywood, K. M. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th edition)*. Human Kinetics.
- ⁴ Marinšek, M., Bedenik K. in Kovač, M. (2023). *Psychometric proprieties of the Slovenian version of the Test of Gross Motor Development–3. Journal of motor learning and development*, <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jmld/aop/jmld.2022-0055/jmld.2022-0055.xml?content=abstract>, DOI: 10.1123/jmld.2022-0055.
- ⁵ Pavlič, N., Kovač, M. in Marinšek, M. (2022). *Spremembe v gibalnih spretnostih ravnanja z žogo učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (ur.). Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov*, str. 98-110. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>.
- ⁶ Pavlič, N. (2022). *Usvojenost gibalnih spretnosti obvladovanja predmetov učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole s sklopom merskih nalog TGMD-3. Magistrsko delo*. Ljubljana, Fakulteta za šport. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=143212>.
- ⁷ Malina, R. (2004). *Motor Development during Infancy and Early Childhood: Overview and Suggested Directions for Research. International Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 50–66.
- ⁸ Bardid, F., Huyben, F., Lenoir, M., Seghers, J., De Martelaer, K., Goodway, J. D. in Deconinck, F. J. A. (2016). *Assessing fundamental motor skills in Belgian children aged 3-8 years highlights differences to US reference sample. Acta Paediatrica*, 105(6), 281–290. <https://doi:10.1111/apa.13380>

Dogodivščine v naravi



Če se le da, naj bo vsak dan namenjen dogodivščinam v naravi. Pri tem pa naj se otrok spremeni v pustolovca, ki raziskuje okolico in premaguje ovire s hojo, plezanjem, skakanjem in iskanjem različnih predmetov in pojavov.

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Besedo dogodivščina [Slovar slovenskega knjižnega jezika](#) opredeljuje kot nenavaden, zanimiv, vznemirljiv doživljaj. Sopomenka je tudi pustolovščina. Slišati je zanimivo! Zato naj bo vsak vaš počitniško-poletni izlet posebna dogodivščina za otroka. Z njimi bomo prebudili otrokov pustolovski duh. Pustite otroku, da spozna naravo tudi tako, da prisluhne njenim glasovom (ptičjemu petju, šumenju vetra v drevesnih krošnjah, lomljenju vejic pod stopali, žuborenju

potoka ali celo bučanju slapa ...), začuti različne podlage (naj prečka potok, hodi po odpadlih iglicah ali z mahom poraslimi kamni), preizkusi svoje plezalne spretnosti s plezanjem na drevesa in večje skale, išče največje predmete (luknje, skale, kamne, drevesa ...) in najmanjše živali (gosenice, črve, hrošče ...), iz naravnih materialov izdelava različne skulpture (kamnite možice, lesena zatočišča iz palic, delfine iz smrekovih storžev ...) in mogoče začini svojo malico tudi s katero od divjih travniških ali gozdnih rastlin (kislico, gozdno deteljico ...).

Pri tem ne pozabite: izzivi so začimba našega življenja, doživljanje narave pa je lahko naša največja pustolovščina. Za našim obiskom mora ostati narava čista, naše opazovanje in gibanje v naravi pa mora vključevati tudi spoštovanje vsega, kar nam ponuja.



MIGAJMO!

Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič • Na fotografijah: Tibor, Julija in Matic

POLETNA DOGODIVŠČINA

Si za poletni izziv?
Odpravi se na izlet.
Medtem ko hodiš,
plezaš, skačeš in se
loviš, premagaj različne
izzive. Da izlet postane
dogodivščina, potrebuješ
le ščepec domišljije.



POIŠČI NAJVEČJO LUKNJO
IN NAJVEČJO SKALO.

S KAMNI SI ZGRADI MOST
ČEZ POTOK IN GA PREČKAJ.



POTOK NA
MIRNEM DELU
PREČKAJ
KAR BOS/A.



POSTAVI KAMNITEGA
MOŽICA.



POIŠČI MOČNO VEJO. PLEZAJ
PO NJEJ ALI SE ZAGUGAJ.

PRIVOŠČI SI SLASTNO MALICO
Z NAJBOLJŠIM RAZGLEDOM.



ČE TI NA PRVEM IZLETU NE USPE
OPRAVITI VSEH NALOG,
TO LAHKO STORIŠ NASLEDNJIČ!



NA TRAVNIKU POIŠČI CVETLICE
IN JIH SPLETI V VENČEK.

NA POTI POIŠČI
ZANIMIVO ŽIVAL.

SPLEZAJ NA VELIKO SKALO.

SPLEZAJ NA DREVO.

Otroci se radi gibajo v naravi. Če izlet popestrimo z iskalnim izzivom, je veselje še večje.

cicido 51

Hokej na mizi



Hokej na ledu je ena od popularnejših slovenskih moštvenih iger. Kdo ne pozna Anžeta Kopitarja, našega najuspešnejšega hokejista in klasičnih dvobojev dveh moštev iz Ljubljane ter Jesenic? Poznamo tudi inline hokej, hokej na travi in njegovo zimsko različico dvoranski hokej. Kaj pa hokej na mizi? Preizkusite se v »novi« igri, namenjeni razvijanju natančnosti in taktičnega mišljenja.

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vsi verjetno poznamo [hokej na ledu](#), našega vrhunskega hokejista [Anžeta Kopitarja](#) in klasičnih dvobojev dveh moštev iz Ljubljane ter Jesenic. Igrajo ga tako moški kot ženske. Hokej na ledu,

ki je pri nas precej popularen v zimskem času že skoraj sto let, pa ni edina igra s palico in posebnim gumijastim ploščkom, ki mu rečemo tudi pak. Poznamo tudi inline hokej, različico hokeja na ledu. Posebej v Prekmurju je popularen hokej na travi in njegova zimska različica dvoranski hokej. Pri obeh igrah igralci ali igralkе uporabljajo palico in namesto ploščka žogico.

Kaj pa hokej na mizi? Preizkusite se v »novi« igri, namenjeni razvijanju natančnosti in taktičnega mišljenja, ki jo je pripravila Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje za bralce revije Ciciban. Namesto ograde, ki jo mora imeti vsako drsališče, na katerem igrajo hokej, uporabimo knjige. Palica je škatla za papirnate robčke, plošček pa pokrov za kozarce, v katere vlagamo zelenjavo ali pa so namenjeni marmeladi oziroma kompotu.

Otroci igrajo v parih, v vsakem paru sta igralca vsak na svoji strani mize. Otroka, ki sta v paru, med seboj tekmujeta, kdo bo prvi zadel deset (lahko tudi manj ali več) golov. Pri tem je pomembna natančnost udarca, ki je odvisna od smeri udarca in sile, s katero mora otrok udariti pokrovček. Igra ne razvija le natančnosti, temveč tudi hitrost odzivanja na vidni znak in taktično razmišljanje, saj je treba ugotoviti šibko točko nasprotnika. Otroci, ki obkrožajo igralca, lahko navijajo in tako spodbujajo igralca. Naredite lahko pravi turnir, kjer igra vsak z vsakim. Igra je zanimiva za vso družino, posebej če vlogo Anžeta Kopitarja prevzame kar babica.

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na slikah: Luka, Julija, Ela, Zoja, Matic, Jakob in babi Silva

HOKEJ NA MIZI





KDO MISLIŠ, DA JE ZMAGAL? BABI ALI VNUKI?

PRAVILA
Igralca si s škatlo podajata pokrovček. Cilj igre je, da nasprotniku zabijeta gol. Gol je zadet, ko pokrovček na koncu mize zdrsne mimo škatle nasprotnika in pade na tla. Če pokrovček preskoči knjige, gola ni. Igralca pokrovček pobereta in nadaljujeta igro. Zmaga igralec, ki prvi zabije 10 golov.



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

