

# Neobvezni izbirni predmet šport in ocenjevanje znanja na daljavo



Božena Idžojtič, učiteljica športa, OŠ Angela Besednjaka, Maribor

*Živimo v času, v katerem se soočamo s čedalje manjšo gibalno dejavnostjo, nezdravimi prehranjevalnimi navadami in rizičnimi načini preživljanja prostega časa. Zato ima športna dejavnost v šoli za odraščajočega otroka pomembno vlogo. Strokovnjaki so enotnega mnenja in poudarjajo, da le strokovno vodena in dovolj intenzivna športna vadba, ki je kakovostno strukturirana in redna, lahko nevtralizira posledice pretežno sedečega načina življenja in neustrezne prehranjevalne navade današnjih mladih generacij. Predmet je namenjen učencem drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Tako imajo učenci možnost dodatne ure športne vadbe, ki skupaj z osnovnim programom predmeta šport predstavlja obogateno celoto za oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov. Le z dejavnim življenjskim slogom bodo tudi v odraslosti skrbeli za zdravje in dobro počutje.*

## Obseg, struktura in splošni cilji predmeta

V vsakem razredu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja je neobveznemu izbirnemu predmetu namenjenih 35 ur pouka. Le-ta poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika. V vadbeno skupino so vključeni fantje in dekleta. Kadar se za predmet odloči večje število učencev, lahko oblikujemo skupine, ki so ločene po spolu ali po starosti (četrtšolci, petošolci, šestšolci).

Učenci s pomočjo kakovostne, dovolj intenzivne in varne športne vadbe izboljšajo svojo gibalno kompetentnost, tako da so ustrezno gibalno učinkoviti glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja. Med vadbo usvajajo nekatere nove spretnosti in znanja, ki jim omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih pri pouku in v prostem času. Ob tem razumejo pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njenih vplivov na oblikovanje dejavnega življenjskega sloga.

Redna vadba vpliva na skladen telesni razvoj in pravilno telesno držo. Med športno vadbo učenci razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost, moč, hitrost in gibljivost, splošno vzdržljivost ter zavestno nadzorujejo telo pri izvedbi položajev in gibanj. Poznajo značilnosti in pomen dejavnega življenjskega sloga ter odgovornost posameznika pri njegovem oblikovanju. Med vadbo upoštevajo načela varne vadbe. Znajo kritično ovrednotiti svoja ravnanja, povezana z dejavnim življenjskim slogom. Učenci si oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo. Razumejo in spoštujejo različnost in pošteno igro. Medsebojno sodelujejo, razvijajo samozavest in samopodobo.

## Praktične vsebine predmeta so razdeljene v tri sklope

1. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti: lovljenje, štafetni teki, krajši in daljši tek v naravi v pogovornem tempu, osnove aerobike, povezovanje korakov v preproste koreografije ob glasbeni spremljavi in dejavnosti na snegu.
2. Športne aktivnosti za razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti: plesne igre in otroški plesi, elementarne igre z žogami, igre z loparji in prilagojenimi pripomočki, kot so baloni, žogice različnih velikosti, teže in trdote, loparji različnih velikosti.
3. Športne dejavnosti, ki so usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči: akrobatika, premagovanje ovir, skoki in preskoki, plezanje po različnih plezalih.

## Teoretične vsebine

Učenci skozi celo šolsko leto spoznavajo gibanja in ustrezne športne dejavnosti, pomen higijene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje. Med vadbo spremljajo odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.). Med aktivnostjo upoštevajo načela varne vadbe, še posebej pri gibanju v naravi po različnih terenih.

Znajo uporabljati športno oblačilo s higienskega, s termoregulacijskega, z estetskega in z varnostnega vidika. Pri predmetu privzgamemo športno obnašanje in načine, kako spremljati in ovrednotiti svojo športno pripravljenost.

### Učna diferenciacija in individualizacija

Za doseganje učnih ciljev je potrebno ustrezno prilagoditi metode in oblike učnega dela. Učenci so različni, kar od učitelja zahteva različne pristope in načine posredovanja učne snovi. Učitelj mora učence in njihove lastnosti dobro poznati, da lahko na področju učnih metod in oblik dela diferencira delo. V okviru diferenciacije učitelj tako uporabi primerne učne metode in oblike dela, načine učnega dela pa poskuša čim bolj približati določenim posebnostim posameznih učencev. Učitelj s pestrostjo učnih metod in oblik dela zagotavlja tudi večjo dinamičnost in zanimivost pouka. Ob tem vzdržuje procesno motivacijo za delo, nivo zbranosti in učno aktivnost pri učencih.

### Preverjanje in ocenjevanje znanja ...

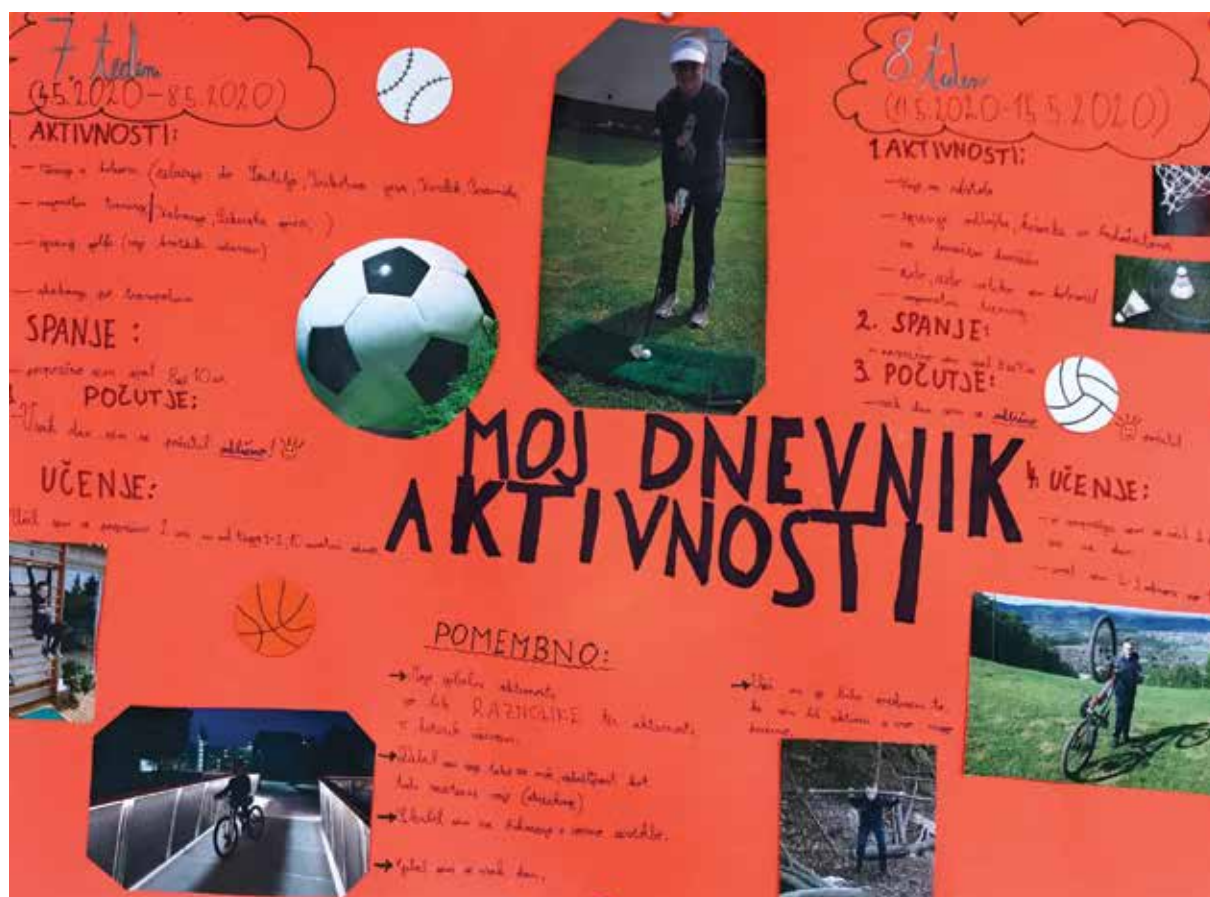
Med učenci so velike razlike v telesnih značilnostih in gibalni učinkovitosti. Nekateri učenci se bodo učili več in hitreje kot drugi, zato bodo v nekaterih gibalnih nalogah tudi učinkovitejši – temu pojavu se ne moremo izogniti. Pri gibanju ni končnih znanj. Učinkovito gibanje je tisto, ki je prilagojeno značilnostim posameznika. Učitelj poišče vsebine, pri katerih bodo učenci uspešni in jim določi individualne cilje, predvsem pa poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka. Osnova za ocenjevanje naj bosta napredek v nekaterih gibalnih spretnostih ter razumevanje športa in njegovih vplivov.

Učitelj naj ocenjuje različna področja, pri tem pa uporablja različne načine ocenjevanja. Seveda je potrebno posebno pozornost nameniti varnosti učencev in ob tem upoštevati predpisane normative za velikost vadbenih skupin. Spoštovati je potrebno osnovna varnostna načela, kot so: primerna športna oprema, orodje in pripomočki, zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravi orodja in upoštevanje vremenskih razmer.

Vsebine, metodične postopke, organizacijo vadbe ter obremenitev je potrebno prilagoditi sposobnostim, znanju in zdravstvenemu stanju učencev. Pred vadbo so učenci dobro ogreti, med vadbo upoštevajo načelo pomoči in varovanja, prav tako morajo biti seznanjeni z zakonitostmi varne vadbe.

### ... na daljavo v izrednih razmerah

Med delom na daljavo smo se učitelji soočili s težavami pri ocenjevanju, saj so bili nekateri učenci zaradi različnih vzrokov popolnoma neodzivni. Šola je učencem razdelila vse razpoložljive tablične računalnike, učencem smo pomagali pri nalaaganju ter uporabi novih programov. Kljub temu so nekateri učenci imeli velike težave, predvsem zaradi jezika, saj šolo obiskujejo tudi tujci. Ob reševanju nastale situacije je bila potrebna velika mera potrpežljivosti, predvsem pa timskega sodelovanja med učitelji, razrednikom, starši in učenci.



Moj dnevnik aktivnosti – izdelek za preverjanje znanja

Tedenske priprave sem prilagajala do te mere, da bi vsi učenci čim bolj razumeli navodila in tako ostali gibalno aktivni tudi v času karantene.

V nastali situaciji sem v nekem primeru prosila za pomoč sorojenko, ki je bila za razliko od svojega brata zelo prizadevna in skrbna pri delu na daljavo. Ko sem poskušala navezati stik s starši, ni bilo odziva. Deklica pa je na mojo prošnjo, naj brata malo vzpodbudi, svojo vlogo starejše sestre opravila presenetljivo dobro, skrbno in zelo odgovorno. Po vzpostavljeni komunikaciji je učenec ob vzpodbudi in dodatni razlagi (slovenski jezik ni njegov materni jezik) uspel opraviti naloge, izdelati miselni vzorec svojih gibalnih aktivnosti in tako pridobiti oceno. Večina učencev je pri delu na daljavo aktivno sodelovala in sledila navodilom.

Za sprotno preverjanje gibalnih in drugih aktivnosti so učenci pri pouku neobveznega izbirnega predmeta šport izpolnjevali tedensko tabelo, ki sem jo poimenovala »Tedenski dnevnik aktiv-

nosti«. Ob dogovorjenih datumih so jo učenci, ki obiskujejo omenjeni predmet, poslali učiteljici na dogovorjen elektronski naslov. V tabelo so vnašali količino spanja, učenja z odmori, gibalne in druge aktivnosti ter dnevno počutje.

Cilj dane naloge je bilo preverjanje, kako si učenci med delom od doma znajo in zmorejo razporediti čas tako, da pomagajo tudi staršem pri hišnih opravilih. Iz tabele sem želela razbrati, koliko časa presedijo, ko berejo navodila učiteljev, količino učenja in pisanja domačih nalog, predvsem pa, kako si znajo vzeti čas za odmor in se med šolskimi obveznostmi tudi dobro razgibati ter sprostiti. Pomemben podatek je bil, kako se ob vsem, kar počnejo, počutijo.

Učencem sem med preverjanjem največkrat svetovala več krajših odmorov med šolskim delom, saj so nekateri ob nalogah sedeli predolgo. Po tritedenskem preverjanju njihovih aktivnosti, so učenci prejeli nalogo ocenjevanja znanja na daljavo.



Izdelek za ocenjevanje znanja

### Odziv telesa na napor (ocenjevanje znanja)

#### **SPREMLJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI, STOPNJA NAPORA IN POČUTJE.**

Izdelaj miselni vzorec, iz katerega bo razvidna tvoja gibalna aktivnost (tudi hišna opravila), v kateri naj bo zajeto vse, kar si počel v celotnem tednu. Ob tem beleži stopnjo napora (težko, srednje težko, lahko) in tvoje počutje (zadovoljen, vesel, žalosten, utrujen ...). Aktivnosti spremljaj 14 dni. Miselni vzorec oblikuj po svoje (lahko narišeš in napišeš ...), aktivnosti in počutje pa naj bo razvidno po dnevih (ne pozabi na datume). V sredini, kjer objavljam sličico, zapiši naslov (Z gibanjem nad korono, Z gibanjem ostajam zdrav, lahko se naslov rima, izberi ga po želji). Ob gibalnih aktivnostih nariši rekvizite, ki si jih uporabil, in podobno. Če imaš možnost, lahko pošlješ tudi fotografijo.



Na daljavo smo izpeljali tudi športna dneva. Ker je bila velika možnost okužbe s koronavirusom, je Nacionalni inštitut za javno zdravje priporočal, naj učenci ostanejo doma.

Dejavnosti prvega športnega dne so bile, kljub karanteni, koristne za zdravje, zanimive in pestre: pospravljanje sobe, pomoč staršem pri gospodinjstvih opravilih in seveda gibalne naloge, pri katerih so sodelovali tudi starši. Učenci so pošiljali zanimive fotografije, kako pomagajo staršem v kuhinji, skupaj opravljajo gibalne naloge in preživljajo veliko časa z družino.

Med izpeljavo drugega dneva dejavnosti pa so učenci z velikim veseljem opravili gibalne aktivnosti v naravi. Nekateri so se med pohodom v spremstvu staršev povzpeli na vrh Pohorja, večina pa se jih je odpravila v gozd.

V pripravi na ta dan dejavnosti smo učencem ponudili raznovrstne gibalne naloge za razvijanje spretnosti in koordinacije, moči, vzdržljivosti v naravi ... Športni dan v naravi je bil tudi dober izziv pri izdelavi zanimivih oblik iz naravnih materialov.



**Počitek med pohodom na Pohorje**

### **Zaključek**

Živimo v času, v katerem se soočamo s čedalje manjšo gibalno dejavnostjo, nezdravimi prehranjevalnimi navadami in rizičnimi načini preživljanja prostega časa. Zato ima športna dejavnost v šoli in prostem času za odrasčajočega otroka pomembno vlogo.



**Izdelek iz storžev**

Rezultati analize športno-vzgojnih kartonov so pokazali, da je tako pri fantih kot dekletih v času epidemije najbolj upadla aerobna vzdržljivost. Kaj pa lahko rečemo o padcu koordinacije?

»Ta sposobnost je bila pri otrocih druga najbolj prizadeta in je upadla za 13,5 odstotka. Koordinacijo pri otroku razvijamo z učenjem novih gibanj in z izvajanjem že znanih gibanj v oteženih okoliščinah z višjo intenzivnostjo in hitrostjo. To je ključna gibalna sposobnost, ki potem tudi omogoča uspešno učenje in jo lahko uspešno razvijamo le z načrtovano raznovrstno vadbo, kakršno otroci izvajajo pri pouku športa v šoli. Upadle pa so tudi vse druge gibalne sposobnosti, kar je znak splošne krize gibalnega razvoja otrok« (Starc 2020, 6–7).

Šola je ustanova, ki učencem posreduje znanja in veščine. Učence usmerja tako, da s svojim sodelovanjem pri različnih nalogah pridobivajo izkušnje, ki jih bodo lahko uporabili v življenju. To še posebej velja za izbirne predmete. Učenci si skozi celoletno vadbo oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo, ter ob tem razvijajo samozavest in samopodobo. Starši pa so vse bolj ozaveščeni in se zavedajo, da redne gibalne aktivnosti vplivajo na skladen telesni razvoj in pravilno telesno držo otrok. Zato naj slogan »365 dni telovadimo vsi« postane naš vsakodnevni moto!

### **Viri in literatura**

- Agencija za raziskovanje RS: Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja. (2008-2009), dostopno 29. 9. 2020 na: <https://www.termanianet.net/slovarji/terminoloski-slovar-vzgoje-in-izobrazevanja/3474749/didakticno-metodicna-ucna-diferenciacija-in-individualizacija>.
- Kovač, M. (2013): *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Starc, G. (2020): Otrokom smo vzeli gibanje. *Časopis Večer*, 3. 10. 2020: str. 6–7.
- Fotografije učencev:*
- S. S., Počitek med pohodom na Pohorje, 2020.
- M. Š., Izdelek za ocenjevanje znanja, 2020.
- L. Z., Izdelek iz storžev, 2020.
- P. Z., Moj dnevnik aktivnosti – izdelek za preverjanje znanja, 2020.
- L. Z. V., Aktivnosti v naravi, 2020.