

ZBORNIK **34.** STROKOVNEGA IN ZNANSTVENEGA POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGOVI SLOVENIJE



Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021



**ZBORNİK 34. STROKOVNEGA IN
ZNANSTVENEGA POSVETA
ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE**

Zbornik 34. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 15. in 16. oktober 2021

Organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Organizacijski odbor
Marjan Plavčak
dr. Marjeta Kovač
Metka Umek
Sonja Rak
Rado Gregorič
Niki Antolović Seyfert
Luka Dobovičnik

Založnik Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Kraj založnika Prebold

Leto izida publikacije 2021

Uredniki
dr. Marjeta Kovač
Marjan Plavčak
Luka Dobovičnik

Recenzentke
dr. Marjeta Kovač
dr. Vedrana Sember

Oblikovanje Luka Dobovičnik

Fotografija na naslovnici: Luka Dobovičnik

Za avtorstvo so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani www.zdsps.si

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 80312835
ISBN 978-961-95341-1-3 (PDF)

KAZALO

ZNANSTVENI PRISPEVKI

ANALIZA OCEN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT PRI SREDNJEŠOLSKI UČNI PRAKSI	7
--	----------

Marjeta Kovač in Tjaša Ašanin Gole

KAKOVOST PRAKTIČNEGA PEDAGOŠKEGA USPOSABLJANJA ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT MED EPIDEMIJO COVID-19	24
---	-----------

Neja Markelj, Žan Luca Potočnik, Gregor Jurak in Marjeta Kovač

MERJENJE INTENZIVNOSTI GIBALNIH IGER Z MERILNIKOM POLAR OH1 (PROJEKT JOYMPVA).....	40
---	-----------

Žan Luca Potočnik, Jaka Kramaršič, Marjeta Kovač in Gregor Jurak

VPLIV PANDEMIJE COVID-19 NA SEDEČE VEDENJE, TELESNO DEJAVNOST, SPANJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST OTROK IN MLADOSTNIKOV	53
---	-----------

Tjaša Ocvirk, Marjeta Kovač in Gregor Jurak

STROKOVNI PRISPEVKI

KAKO UČENCI DOŽIVLJAJO TESTIRANJE ZA ŠPORTNOVZGOJNI KARTON.....	64
--	-----------

Mihaela Bernetič Perhavec

MOTIVACIJA UČENCEV ZA MERITVE TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO.....	73
--	-----------

Vesna Boštjančič

UČNA POMOČ GIBALNO OVIRANEMU UČENCU	84
--	-----------

Nevenka Dolenc

ŠPORTNE DELAVNICE ZA OSNOVNOŠOLCE	91
--	-----------

Darja Hitrec

POT DO NOVE ŠPORTNE DVORANE NA OSNOVNI ŠOLI MENGEŠ	95
---	-----------

Aleš Koštomaj

»SUPANJE« PRI ŠPORTNI VZGOJI	105
---	------------

Jana Lazar

SPOZNAJMO JOGO - PRIMER UČNE URE ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO V SREDNJI ŠOLI.....	112
---	------------

Monika Morato

DEJAVNOSTI RAZSIKOVALNE SKUPINE SLOFIT IN NEKATERE DEJAVNOSTI UČITELJEV ŠPORTNE VZGOJE MED EPIDEMIJO COVID-19	119
--	------------

Žan Luca Potočnik, Marjeta Kovač, Katarina Bizjak Slanič, Gregor Starc in Gregor Jurak

ODPRAVA MOUNT EVEREST V ZAVODU OSNOVNE ŠOLE BRASLOVČE.....	131
---	------------

Saša Vitanc Brezovnik

ZNANSTVENI PRISPEVKI

ANALIZA OCEN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT PRI SREDNJEŠOLSKI UČNI PRAKSI

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Tjaša Ašanin Gole

Znanstveni prispevek

IZVLEČEK

Praktično pedagoško usposabljanje (PPU) predstavlja tisti del študija, kjer se študenti postopno vključujejo v izvajanje pouka, se navajajo na samostojno delo, pridobivajo samozavest in se oblikujejo v avtonomno učiteljsko osebnost. Pri tem dobivajo ves čas ustrezne povratne informacije izkušenih učiteljev-mentorjev, ki na koncu tudi ovrednotijo njihovo kompetentnost. V raziskavo smo vključili ocene petih generacij študentov drugega letnika magistrskega študijskega programa športna vzgoja na Fakulteti za šport (N=177), ki so opravljali PPU v letih 2013 – 2018 na srednjih šolah po vsej Sloveniji. Mentorji so ocenjevali štiri področja študentovega dela: a) priprava gradiv, b) izpeljava ur, c) pedagoške spretnosti, d) profesionalen pristop. Ocene smo primerjali glede na leto izvajanja PPU, srednješolski program, v katerem je študent opravljal PPU, spol študentov in mentorjev ter naziv mentorjev. Za preverjanje razlik med ocenami smo uporabili t-test za neodvisne vzorce in analizo variance. Ugotovili smo, da so mentorji premalo kritični, saj so ocene študentov izjemno visoke. Najvišje so sicer ocenili področje profesionalnega pristopa študenta. Statistično značilnih razlik med ocenami glede področja opazovanja, leto opravljanja PPU, spol študentov, spol in naziv mentorjev ni, so se pa pojavile razlike na področju priprave gradiv glede na program šole, kjer so študenti opravljali prakso. Raziskava daje vpogled v pridobljeno kompetentnost študentov na PPU, s tem pa posredno tudi v uspešnost in učinkovitost PPU.

Ključne besede: bodoči učitelji, športna vzgoja, mentorstvo, ocena.

UVOD

Po uspešno opravljeni splošni maturi se posamezniki, ki se odločijo za poklic učitelja¹, vpišejo na fakultete, ki ponujajo pedagoške programe. Po končanem študijskem programu druge stopnje lahko poučujejo v slovenskem vzgojno-izobraževalnem sistemu (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, 2007).

Poklic učitelja športne vzgoje zahteva tako teoretično kot praktično znanje, pa tudi praktično usposabljanje v avtentičnih situacijah. Učence je treba gibalno opismeniti: naučiti jih različnih športov, tako tehnike in taktike, seznaniti jih je treba s pomenom športa za zdravje, njegovimi

¹ V nadaljevanju uporabljamo izraz učitelj za oba spola, razen kjer posebej izpostavljamo, da zapisano velja le za posamezni spol.

vplivi na organizem, pravili športa in varnostjo, razvijati njihove gibalne potenciale in jih navdušiti za zdrav način preživljanja prostega časa. Vso to znanje študenti² pridobijo med študijem na FŠ v programu športna vzgoja, kjer prek predavanj, seminarjev, obveznih vaj in praktičnega pedagoškega usposabljanja (PPU) spoznavajo svoj bodoči poklic. Za poučevanje predmeta šport/športna vzgoja morajo zaključiti drugostopenjski študijski program športna vzgoja v obsegu 300 kreditnih točk (KT). PPU imajo v tretjem letniku prvostopenjskega programa pri predmetu Didaktika športne vzgoje 2 (7 KT) in v prvem in drugem letniku podiplomskega programa pri predmetih Učna praksa v osnovni šoli (6 KT) in Učna praksa v srednji šoli (6 KT). Pri tem se urijo v spretnosti poučevanja, pridobivajo izkušnje iz prve roke in samozavest ter spoznavajo svoje prednosti in slabosti (European Commission/EACEA/Eurydice, 2015; Hickson, Fishburne, Saby in Berg, 2006). Vse to jim pomaga pri oblikovanju samostojne in avtonomne učiteljske osebnosti (Depaepe in König 2018; Majerič, Strel in Kovač, 2007). Dandanes takšni obliki prakse rečemo t.i. reflektivna praksa, kjer je posameznik oziroma študent v raziskovanju svojega poučevanja preverja veljavne metode, principe in gradi svoj način poučevanja (Čagran, Cvetek in Otič, 2007).

Poučevanje je kompleksna in večplastna dejavnost, pri kateri je poleg vsebine pomemben tudi način poučevanja (Capel, 1997). Učiteljeva delovna, poklicna identiteta se gradi v šolah, med praktičnim poukom, ko se ukvarja s socialnimi praksami, spoznava šolske rutine, pridobiva učne spretnosti in razvija občutek pripadnosti kolektivu in poklicu (Alves, MacPhail, Queiros in Batista, 2018). Bodoči učitelj športne vzgoje se ob začetku poučevanja poda na dolgo in razburljivo pot, kako postati učinkovit učitelj, ki svoje učence spodbuja k učenju in jim svoje znanje predaja z ljubeznijo. Da bi se razvil v dobrega učitelja, je pomembno, da razume sebe, pozna svoja stališča, vrednote, prepričanja in verjame v to, kar počne. Ker se učitelj skozi svoj poklic vse življenje uči in izpopolnjuje, ta dolgotrajen proces zanj predstavlja izziv, saj se sooča s pomanjkanjem samozavesti, zaskrbljenostjo, kako se odzivati, uspešnostjo oziroma neuspešnostjo poučevanja (Capel, 1997). Pri razvoju kompetenc študentov-bodočih učiteljev imajo pomembno vlogo tudi njihovi mentorji. V Sloveniji lahko opravlja mentorsko delo učitelj, ki ima po Pravilniku o napredovanju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju v nazive (2020) najmanj naziv mentor ali pa vsaj pet let delovne dobe. Mentorstvo je učni proces vodenja in usmerjanja posameznika s pojasnili in nasveti (Majerič, Strel in Kovač, 2010); študent je usmerjen na opazovanje, s pomočjo mentorja se izpopolnjuje v poučevanju, skupaj z njim se sprašuje, kako in zakaj poučevati, s kakšnimi pristopi in na kakšen način. Mentor naj bi z mentorstvom zagotovil, da študent kar najbolje izkoristi priložnosti v situacijah, ki so primerne njegovi stopnji poučevanja (Capel, 1997), zato je naloga mentorja zelo odgovorna in zahtevna. Pri poučevanju in mentoriranju je pomembno načrtovanje, opazovanje in analiza študentovega dela (Stanulis idr., 2018). Študenta mora ves čas načrtno opazovati, pomaga študentu pri načrtovanju, vrednotenju in izpeljavi pouka, analizira njegove tehnike poučevanja, psihopedagoške pristope in poznavanje vsebin predmeta, po končanih urah pa s študentom opravi pogovor, mu poda povratno informacijo, ga spodbuja in motivira (European Commission/EACEA/Eurydice, 2015; Kovač, Jurak, Bizjak Slanič in Majerič, 2009).

² V nadaljevanju uporabljamo izraz študent za oba spola, razen kjer posebej izpostavljamo, da zapisano velja le za posamezni spol.

PPU na FŠ

PPU na prvi stopnji študija športne vzgoje na FŠ vključuje več hospitiranja, opazovalne prakse, skupnega poučevanja z mentorjem, študent pa postopno veča obseg samostojnega vodenja na urah. Cilj te prakse je, da je ob koncu študent zmožen voditi celo uro samostojno (Bizjak Slanič, Jurak in Kovač, 2009; Kovač idr., 2009). Na drugostopenjskem programu delo pri predmetu Učna praksa v osnovni šoli vključuje: a) skupinske hospitacije na različnih šolah; b) individualne hospitacije in uvodni učni nastop, kjer učitelj s FŠ sistematično opazuje študenta pri njegovem samostojnem vodenju ure; c) devettedensko PPU, kjer študent poučuje pod mentorjevim vodenjem; d) tedensko PPU, kjer opravi vse tedenske ure svojega mentorja; e) fokusne skupine z zaključnim nastopom (Kovač in Jurak, 2018a).

V zadnjem letniku magistrskega študija PPU poteka na srednjih šolah v več korakih (Kovač in Jurak, 2018b). Skupinske hospitacije so namenjene selektivnemu in kritičnemu opazovanju, argumentiranju in analiziranju pouka pod vodstvom izkušenega učitelja. Študenti na različnih šolah opazujejo ure, ki se razlikujejo po vsebini, vrsti šolskega programa, razvojni stopnji dijakov in pedagoškem slogu dela učiteljev. Opazovanje pouka je namreč najstarejša in najustreznejša pot za neposredno spoznavanje pedagoških pojavov. Izbor mentorjev temelji na raznolikosti njihovega načina dela; tako lahko študenti vidijo čim več različnih pristopov in oblik dela. Naslednja faza je sestavljena iz treh delov poučevanja in poteka 9 tednov. Pred začetkom se študenti na obisku šole z mentorjem dogovorijo o PPU: vsebini, posebnostih šole, urniku, poučevanju oddelkov, posebnostih oddelkov in posameznih dijakov itn. Učna praksa se izvaja 2-krat na teden ob ponedeljkih in torkih, skupaj v obsegu 6 ur tedensko. Po prvem obisku sledijo individualne hospitacije pri mentorju v obsegu 6 ur. Po uvodnih urah študenti lahko začnejo z devettedensko samostojno prakso, kjer vsak opravi najmanj 54 učnih ur, nato pa nadaljujejo s tednom intenzivnega poučevanja (20 ur) (Kovač in Jurak, 2018b). Zaključni del PPU je faza ovrednotenja, kjer oba, študent in mentor izpolnita evalvacijske vprašalnike (Kovač in Jurak, 2018c), na zaključnem nastopu v fokusnih skupinah pa študent predstavi šolo, na kateri je opravljal PPU, mentorja in svoje delo na PPU. Kritično analizira prednosti in slabosti svojega PPU. Odda tudi osebno mapo, kjer so vsi obrazci, ki jih je bilo treba izpolniti in pripraviti v času hospitiranja in mentorske prakse, vse s strani mentorja pregledane in podpisane tematske in učne priprave, posebej predstavljene priprave za uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri najmanj šestih urah pouka, uporabo didaktičnih gradiv in izpolnjen samoevalvacijski obrazec ter osebni dnevnik, kjer študent reflektivno razmišlja o svojem delu (Kovač in Jurak, 2018b).

Dosedanje ugotovitve raziskav o mentorstvu študentom študijskega programa športna vzgoja

Kovač idr. (2009) so v projektu »Partnerstvo fakultet in šol – Model praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport« ugotovili, da se je le majhno število študentov predbolonjskega programa, ki so imeli bistveno manj ur PPU od današnjih generacij, odločilo za izpeljavo sodobnih didaktičnih pojavov, kljub temu da bi jih, skladno z navodili, morali vključiti v pouk. Mentorji so znanje načrtovanja ocenili višje kot znanje izpeljave pouka, ocene

pa so bile telo razpršene. Avtorji so sklepali, da je posledica tega premajhno število ur PPU, zato so predlagali povečanje obsega PPU v prenovljenih programih. Do te spremembe je tudi prišlo, saj imajo po današnji študenti FŠ PPU v 3., 4. in 5. letu študija v obsegu 17 KT.

Bizjak Slanič idr. (2009) so opravili raziskavo o učinkovitosti PPU na podlagi pisnih refleksij študentov in dodatnih fokusnih skupin, namenjenih kritičnemu vpogledu v prakso in spodbujanju uporabe različnih sodobnih pristopov med opravljanjem PPU. Analizirali so razlike v učnih pripravah, ovrednotenju učnih kompetenc učencev, študentove spretnosti vodenja v razredu ter izpolnjevanje obveznih in izbirnih nalog med poukom športne vzgoje med PPU v letih 2007/2008 in 2009/2010. Primerjava je pokazala, da so študenti v letu 2009/2010, ko so bili vključeni v poseben projekt (pisanje refleksij, fokusne skupine, beleženje svojega dela) izpolnili več nalog in da je prišlo do statistično značilnih razlik pri številu opravljanja nalog, saj se je delež tistih, ki jih niso opravili, zmanjšal. Prav tako se je v tem letu več študentov seznanilo z dokumentacijo, kot so učni načrt, letni delovni načrt šole, letna priprava na pouk idr. Do statistično značilnih razlik je prišlo tudi pri vključenosti študentov v dejavnosti zunaj pouka oziroma po pouku (šolska tekmovanja, interesne dejavnosti, športni dan, roditeljski sestanek, govorilne ure ...). Na področju kompetenc in spretnosti vodenja v razredu je prišlo do statistično značilnih razlik med vsemi opazovanimi področji v obeh letih opazovanja (načrtovanje ure, realizacija, ocenjevanje, psihopedagoške sposobnosti, motivacijske sposobnosti), a so bili napredki študentov največji pri načrtovanju in pri izvedbi učne ure. Avtorji zaključujejo, da bi za dodatne izboljšave morali nameniti več pozornosti mentorjem, ki bi tako spoznali širši pomen te dejavnosti in bi lažje ter bolj odgovorno sprejeli vlogo mentorja (Bizjak Slanič idr., 2009).

Ker podatkov o PPU študentov bolonjskega programa še nimamo, je namen te raziskave analizirati ocene PPU, ki ga študenti opravijo v srednjih šolah. Ugotoviti želimo tudi, ali ima na razvoj kompetenc med PPU kakršenkoli vpliv spol študentov oziroma mentorjev in vrsta šolskega izobraževanja, kjer študenti opravljajo PPU. Z dobljenimi rezultati bomo imeli boljši vpogled v znanje študentov, njihova močna in šibka področja. S tem bi lahko v študijskem programu namenili več pozornosti tistim področjem, ki bi jih bilo treba izboljšati.

METODE DELA

Preizkušanci

Vzorec predstavljajo vsi študenti ($N = 179$), ki so med študijskima letoma 2013/2014 in 2017/2018 obiskovali drugi letnik bolonjskega študijskega programa športna vzgoja na FŠ, njihovi mentorji ($N = 115$) in mentorstva ($N = 162$). V nadaljevanju smo analizirali le tiste študente, ki so imeli vse ocene mentorjev na štirih področjih opazovanja ($N = 177$).

Pripomoček

Uporabljen je bil ocenjevalni obrazec (Kovač in Jurak, 2007), ki ga izpolni vsak mentor po končanem PPU študenta. Uporabili smo naslednje podatke:

- spol študenta (moški, ženski),
- študijsko leto opravljanja PPU,
- lokacijo šole glede na statistično regijo,
- vrsto šolskega programa (samo gimnazijski program, samo negimnazijski programi, kombinirano poučevanje v gimnazijskih in negimnazijskih programih), v katerem je študent opravljal PPU,
- spol mentorja (moški, ženski),
- naziv mentorja (mentor, svetovalec, svetnik),
- ocene mentorjev na štirih področjih opazovanja.

Postopek

Podatke smo pridobili iz arhiva predmeta Učna praksa v srednji šoli. Vsakemu študentu in mentorju smo dodelili šifro, tako da identiteta študentov in njihovih mentorjev ni vidna niti določljiva. Statistično regijo, v kateri se nahaja šola, smo pridobili iz spletnih strani pristojnega ministrstva (Evidenca zavodov in programov srednjih šol, 2019). Pri srednješolskih programih smo označili, ali je študent opravljal PPU samo v gimnazijskem programu ali v drugih programih, kar smo opredelili kot ostalo (opravljanje PPU samo v negimnazijskem programu ali kombinacij gimnazijskega in katerega koli drugega programa).

Podatki so bili obdelani s programom IBM SPSS 22 (SPSS Inc., Chicago Illinois ZDA). Za preučevanje razlik smo uporabili analizo variance, pri tem smo upoštevali 5 % stopnja tveganja za napako.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Razporeditev študentov glede na spol in leto opravljanja PPU

V analizo smo vključili vse študente, ki so sodelovali pri PPU med študijskima letoma 2013/2014 in 2017/2018. Skupno je bilo vpisanih 179 študentov (98 moških in 81 žensk). Za dva študenta nismo dobili podatkov o ocenah njihovih mentorjev, saj PPU nista dokončala (materinstvo in odhod v tujino).

Število študentov se je v petletnem opazovanem obdobju zelo razlikovalo (Tabela 1). Najmanj študentov je PPU opravljal v študijskem letu 2013/2014, to je v prvem letu bolonjskega študija ($N = 20$), največ pa je bilo vpisanih v študijskem letu 2016/2017 ($N = 47$). V tem letu je bil delež moških študentov tudi najvišji ($N = 30$; 63,8%). Primerjava med spoloma kaže, da so bile študentke skoraj v vseh opazovanih študijskih letih v manjšini, z izjemo študijskih let 2014/2015 in 2017/2018. Glede na leto opravljanja PPU in razmerja med študenti in študentkami prihaja do statistično značilnih razlik ($p = ,043$).

Tabela 1

Odstotek študentov glede na spol v posameznem študijskem letu opravljanja PPU

Študijsko leto	Št. študentov	M	Ž	Raven SP (α)
2013/2014	20	12 (60,0%)	8 (40%)	,043
2014/2015	35	17 (48,6%)	18 (51,4%)	
2015/2016	36	24 (66,7%)	12 (33,3%)	
2016/2017	47	30 (63,8%)	17 (36,2%)	
2017/2018	41	15 (36,6%)	26 (63,4%)	
SKUPAJ	179	98 (54,7%)	81 (45,3%)	

Legenda. M – moški spol, Ž – ženski spol, Raven SP – raven statistične značilnosti.

Največji delež študentov moškega spola je opravljal PPU v študijskem letu 2015/2016 ($N = 24$; 66,7%), najmanjši pa 2017/2018 ($N = 15$; 36,6%). Študentke so bile v manjšini v treh študijskih letih (2013/2014, 2015/2016 in 2016/2017), največ pa jih je bilo v zadnjem letu ($N = 26$; 63,4%). Trend kaže, da se na magistrskem študijskem programu športna vzgoja povečuje število študentov; kljub prevladi moških pa se postopno veča delež žensk. Za uravnoteženost vzgoje bi morala pri delu z mladimi delati oba spola. Prav področje športne vzgoje je takšno, da obstaja med učitelji spolna uravnoteženost; med učitelji v Evropi in Sloveniji namreč prevladujejo ženske. Po podatkih Statističnega urada RS je bilo v študijskem letu 2017/18 v Sloveniji v terciarno izobraževanje vpisanih 76.534 študentov, od teh je bilo 7.418 ali skoraj 10 % vpisanih v program Izobraževanje učiteljev, med njimi pa je bilo 6.478 študentk in le 940 študentov (»Svetovni dan učiteljev«, 2018). Organizacija za ekonomsko sodelovanje in razvoj (OECD) ugotavlja, da je skupno na vseh ravneh izobraževanja v vseh državah članicah organizacije med učitelji več kot dve tretjini žensk; njihov delež je največji na predšolski in osnovnošolski ravni, zatem pa se odstotek z vsako naslednjo ravniyo znižuje. Podatki za leto 2015 navajajo, da je med pedagoškim osebjem v vrtcih v povprečju 97% žensk, na terciarni ravni pa 43%. Na razredni stopnji osnovnošolskega izobraževanja je v povprečju 83% žensk, na predmetni stopnji 69%, na srednješolski ravni pa 59%. Ob tem OECD opozarja, da se je od leta 2005 do 2015 delež žensk v izobraževanju na celotni navpičnici še povečal za 3 odstotne točke, najbolj med mladimi, ki so vstopili v učiteljski poklic (»V izobraževanju prevladujejo ženske«, 2018). V Sloveniji je na vseh ravneh izobraževanja med učitelji 75% žensk, pri čemer jih je na predšolski ravni 98%, na razredni stopnji 97%, na predmetni pa 79%, na srednješolski ravni 67% in na terciarni ravni 39%. Pedagoški poklic je tako v Sloveniji v primerjavi z OECD do terciarne ravni še bolj feminiziran kot drugje po svetu. Zato je pomembno, da na študijskem programu športna vzgoja FŠ zadrži uravnoteženost izobraževanja glede na spol študentov.

Statistična regija izvedbe PPU

V Sloveniji je 12 statističnih regij: Jugovzhodna, Zasavska, Posavska, Goriška, Obalno-Kraška, Koroška, Primorsko-notranjska, Pomurska, Savinjska, Podravska, Gorenjska in Osrednjeslovenska (Črnigoj Marc, 2018). Število srednjih šol se zelo razlikuje glede na regijo (Tabela 2, stolpec 1). Največ jih ima Osrednjeslovenska regija ($N = 47$), sledita ji Podravska ($N = 31$) in Savinjska ($N = 25$). Regiji z najmanjšim številom srednjih šol sta Primorsko-notranjska in Zasavska (Evidenca zavodov in programov srednjih šol, 2018). V Tabeli 2 vidimo

število šol (N = 53), vključenih v PPU (stolpec 2), in število opravljenih mentorstev glede na študijsko leto in statistično regijo, v kateri je šola. Kar 19 od 53 šol (40,3%) je bilo v Osrednjeslovenski, najmanjše število šol (ena) pa je bilo vključenih v Posavski in Primorsko-notranjski regiji. Ker je Podravska regija po številu šol takoj za Osrednjeslovensko, je število šol, ki so bile vključene v mentorstva, zelo majhno (N = 5; 16,1 %).

Tabela 2

Število šol in mentorstev na srednjih šolah glede na študijsko leto in regijo

REGIJA	ŠT. ŠOL	ŠTUD. LETO IN ŠTEVILO MENTORSTEV					SKUPAJ
		2013/ 2014	2014/ 2015	2015/ 2016	2016/ 2017	2017/ 2018	
Gorenjska regija (16)	6 (37,5%)		2	3	2	2	9
Goriška regija (11)	3 (27,3%)	1		1	1	2	5
Jugovzhodna Slovenija (11)	3 (27,3%)	1	1	3		1	5
Koroška regija (7)	2 (28,6%)		3		1		4
Obalno – kraška regija (10)	2 (20%)		1		3		4
Osrednjeslovenska regija (47)	19 (40,3%)	13	19	23	27	24	106
Podravska regija (31)	5 (16,1%)	1	2	4	1	4	12
Pomurska regija (9)	2 (22,2%)	1	2		4		7
Posavska regija (7)	1 (14,3%)		3		1		4
Primorsko – notranjska regija (4)	1 (25%)	1					1
Savinjska regija (25)	7 (28%)	2	1	1	4	8	16
Zasavska regija (4)	2 (50%)	1	1	1	3		6
SKUPAJ	53						179

Več kot polovica mentorstev (106 na 19 šolah) je bilo izvedenih v Osrednjeslovenski regiji (58,66%). To je pričakovano, saj živijo študenti v času študija večinoma v Ljubljani in si tako za šolo opravljanja PPU izberejo katero od ljubljanskih šol, prav tako pa ima ta regija največje število srednjih šol (N = 47) in srednješolskih programov. Sledila je Savinjska regija s 16 mentorstvi na 7 šolah ter Podravska regija, kjer so bila mentorstva (N = 12) izvedena na 5 šolah. Regija z najmanjšim številom mentorstev je bila Primorsko – notranjska, kjer se je PPU izvajalo le na eni šoli.

Eden od dejavnikov, ki vpliva na izbor šole v Ljubljani, je popoldansko študentsko delo, s katerim se v zadnjem letniku študija ukvarja večina študentov. Tako zaradi lokacije nimajo težav pri organizaciji in usklajevanju PPU in dela. Prednost opravljanja PPU v tej regiji pa je poleg številčnosti šol tudi dobra urejenost prometnih povezav, kar omogoča lažji prihod na šole. Druga možnost pa je, da študent izbere šolo blizu doma, kjer ima stalno prebivališče. Vsa preostala PPU (41,34%) so bila tako razdeljena po vseh ostalih regijah v Sloveniji. Predvidevamo, da so se preostali študenti odločili za opravljanje PPU v krajih, iz katerih prihajajo, in šolah, ki so jih obiskovali. Hkrati izbor domačega kraja lahko pomeni tudi, da se študent želi predstaviti v svojem okolju z namenom, da bi kasneje lažje dobil zaposlitev. Ker se PPU izvaja ob ponedeljkih in torkih, so tako lahko podaljšali vikend in ostali dlje časa doma, preživeli več časa s prijatelji in družino. Če bi PPU potekalo med tednom, bi takšni študenti težje ostali doma, prav tako pa bi vožnja v domače kraje med tednom in potem zopet nazaj na

obvezne vaje in predavanja situacijo le otežila. Ker bi študenti to težje izvajali, bi se morda še več študentov odločilo za izvajanje PPU v bližini FŠ in posledično v Osrednjeslovenski statistični regiji. Po številu opravljenega PPU sledita Savinjska regija z 8% in Podravska s 6%. Regija z najmanjšim številom je Primorsko-notranjska, v kateri je PPU opravljal le en študent.

Število opravljenih mentorstev in programi šol, vključenih v PPU

V Republiki Sloveniji se srednješolsko izobraževanje deli na tri področja (Pravilnik o vpisu v srednje šole, 2018): nižje in srednje poklicno izobraževanje, srednje tehniško in strokovno izobraževanje in gimnazijski programi. Pouk športne vzgoje poteka v vseh srednješolskih programih, obstajajo pa razlike v obsegu izpeljanih ur športne vzgoje na teden ter številu ur športne vzgoje v posameznih letnikih.

Zaradi lažje interpretacije podatkov smo šole razdelili med gimnazije in »ostale« šole, v kar so vključene srednje šole ali srednješolski centri, ki izvajajo več programov: poklicne in tehnične programe, gimnazijo in poklicne programe, gimnazijo in tehnične programe ali pa ponujajo dijakom vse naštete možnosti. Največ študentov je PPU opravljal v gimnazijskih programih (kar 110 mentorstev na 31 gimnazijah v Sloveniji, kar predstavlja 58,5% vseh šol, ki so sodelovale pri PPU), največ na ljubljanski Gimnaziji Šiška.

Gimnazija Šiška ima športne oddelke, med katerimi izstopata nogometni in roketni; za študente, ki delajo kot trenerji različnih športov, je izkušnja opravljanja PPU na tej šoli zelo dobrodošla. Poleg običajnih ur športne vzgoje so tako študenti prisotni tudi na dodatnih urah, ki služijo kot dodaten trening, prav tako lahko vidijo sodelovanje več učiteljev in zunanjih delavcev, samo organizacijo in potek dela. Ker je pogoj za vpis v program športna vzgoja opravljena splošna matura (razen za študente, ki se vpišejo v drugostopenjski program prek premostitvenega modula), je večina študentov obiskovala gimnazijo, kar pomeni, da poznajo sam sistem šole, značilnosti dijakov, potek in pomen ur športne vzgoje itn. Gimnazije poleg splošne smeri ponujajo tudi številne druge programe (tehniška, ekonomska, umetniška gimnazija ...). Programi se med sabo razlikujejo, sklepamo pa, da so na gimnazijah takšni dijaki, ki so imeli že v osnovni šoli dober učni uspeh in odnos do šole. Število mentorstev na »ostalih« šolah (N= 22) je bilo 69, večina študentov pa je opravila PPU v različnih programih. Med najbolj pogostimi izbirami sta bili Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo ter ŠC PET; obe šoli sta v Ljubljani.

Nazivi profesorjev športne vzgoje, ki so opravljali mentorstva

Učitelj športne vzgoje lahko pridobi v svoji karieri tri nazive: mentor, svetovalec in svetnik. Naziv mentor lahko pridobi, ko ima najmanj 4 leta delovne dobe, svetovalec lahko postane po 4 letih naziva mentor in svetnik po 5 letih dela z nazivom svetovalec, seveda ob hkratni zadostitvi ostalih pogojev, ki jih predpisuje pravilnik (Pravilnik o napredovanju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju v nazive, 2020). Mentorstvo študentom lahko opravlja le profesor športne vzgoje z nazivom najmanj mentor ali pa mora imeti vsaj petletno prakso poučevanja v

vzgoji in izobraževanju (Pravilnik o spremembah pravilnika o napredovanju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju v nazive, 2010).

V vseh opazovanih letih opravljanja PPU je skupaj sodelovalo 112 učiteljev-mentorjev študentom na PPU. Kar 72 oz. 64,3% jih je imelo naziv svetovalec. Takšni mentorji imajo že vsaj 10-letne izkušnje z delom na šolah. Svojemu študentu lahko pomagajo na več področjih, tako z vidika poučevanja, pristopa, reševanja konfliktnih situacij, kot tudi z vidika vzpostavljanja medsebojnih odnosov učitelj-dijak in z drugimi. Ker znajo nekatere situacije v naprej predvideti, jih lahko opozarjajo na morebitne nezgode in nevarnosti ter z njimi delijo vse izkušnje. Učiteljev z nazivom mentor (N = 20; 17,86%) in svetnik (N = 14, 12,50%) je bilo bistveno manj. Ker je za naziv svetnik potrebno poleg predpisanih delovnih let opraviti tudi nadaljnja izobraževanja in usposabljanja oziroma pridobiti dodatna funkcionalna znanja, nas tako nizek delež svetnikov ne preseneča. Vzrok, da se tako malo profesorjev odloči za nadgradnjo svojega naziva, je morda v pomanjkanju časa in prenizkih ambicijah, verjetno pa tudi v premajhnih možnostih za pridobitev dodatnih točk. Ker je to najvišji naziv, ki ga učitelj lahko pridobi, lahko svoje znanje zaradi vseh dodatnih izobraževanj in usposabljanj izpopolni, kar pa njegovemu študentu na mentorstvu lahko le koristi. Delež učiteljev z nazivom mentor, ki so bili vključeni v mentorstvo, je dokaj nizek; predvidevamo, da so to mlajši profesorji s težnjo po učenju in željo po nadgradnji svojega znanja. Štirje niso podali tega podatka, dva pa sta bila brez naziva. Skladno z navodili ministrstva je zaradi dolgoletne zamrznitve napredovanja mogoče opravljati mentorstva študentom tudi brez naziva, a z najmanj petletno delovno dobo. V obdobju gospodarske krize (od leta 2010 do 2017) namreč ni bilo mogoče napredovati zaradi zamrznitve vseh napredovanj.

Razporeditev študentov glede na spol mentorja

Skupno je v opazovanem obdobju opravljalo PPU 98 študentov in 81 študentk. Glede na podatke si je 81 (82,6%) študentov moškega spola izbralo za mentorja profesorja moškega spola, ostalih 17 študentov (17,3%) pa je imelo mentorico. Tudi študentke so večino PPU opravile pod vodstvom ženske mentorice (N = 65; 80,2%), v 16 primerih (19,7%) pa je bil mentor moški. Priporočila o poučevanju dijakov glede na spol so zapisana v učnih načrtih za srednješolske programe, kjer je navedeno, da naj bi v osnovnem programu ženske poučevale dijakinje in moški dijake. Zaradi predloga o poučevanju dijakov glede na spol učitelja je na izbiro spola mentorja verjetno vplival tudi spol študenta. Obstajajo pa tehniški in poklicni programi, kjer prevladujejo dijaki enega spola (npr. vzgojiteljska šola, strojna šola), zato pogosto poučujejo moški tudi dekleta in obratno. Verjetno se študentke bolje počutijo, če imajo ob sebi mentorico, saj se lahko z njo bolje povežejo in je tako opravljanje prakse bolj sproščeno. Enako lahko velja tudi za študente. PPU poteka daljše obdobje, 3 mesece, in sicer od konca oktobra do januarja. V tem času je pomembno, da se študent ujame in razume z mentorjem, se počuti dobro, sproščeno in samozavestno, saj tako ure potekajo brez večjih težav. Seveda spol mentorja ni »ovira« za vsakega študenta. Gotovo tistih 34 študentov in študentk, ki so imeli mentorja nasprotnega spola, ni imelo zaradi tega slabšega ali manj učinkovitega mentorstva. Verjetno na to, kakšen bo odnos med študentom in mentorjem, v prvi vrsti vplivata osebnost in energija obeh in ne spol.

Ocene dela študentov na štirih področjih PPU

Mentorji so v sklopu PPU ocenili delo študenta na štirih področjih:

- priprava gradiv (strokovnost načrtovanja, urejenost, pravočasnost priprave),
- izpeljava ur (strokovno znanje o vsebinah; organizacijske spretnosti),
- pedagoške spretnosti (motivacija, urejanje konfliktov ipd.),
- profesionalni pristop (govorna izreka, točnost, urejenost ...).

Ocenjevali so jih s točkami od 0–50 po naslednji merilni lestvici:

- 1 – 30 točk: nezadovoljivo,
- 30 – 37 točk: zadovoljivo,
- 38 – 42 točk: dobro,
- 43 – 47 točk: zelo dobro in
- 48 – 50 točk: odlično delo študenta.

Študenti so uspešno opravili PPU, če so na vsakem od štirih področij bili ocenjeni višje od 30 točk, če so uspešno predstavili svoje PPU in če je učitelj FŠ njihovo didaktično mapo z vsemi gradivi (okvirne priprave za tri mesece za vsako poučevano skupino, priprave za posamezno učno uro in gradiva, pripravljena za izpeljavo naloge, povezane z IKT) ocenil kot pozitivno. Na ocenjevalnem obrazcu so lahko mentorji v okence opombe napisali posebnosti, slabosti, prednosti svojega študenta, želje, mnenje in napotke za v prihodnje. Več kot polovica mentorjev ($N = 94, 53,1\%$) ni napisala nobenega sporočila, kar lahko označimo kot slabo, saj bi lahko tako profesorjem na FŠ, v največji meri pa študentom, podali povratno informacijo in napotke. Ker ta zapis ne zahteva veliko časa, menimo, da vzrok ni v njegovem pomanjkanju. Prav tako ima zagotovo vsak študent neko posebnost ali lastnost, tako močno kot šibko, ki bi jo mentor lahko izpostavil.

Primerjava ocen študentov po področjih

Od 179 vpisanih študentov za dva študenta ni bilo podanih ocen, tako da je končni vzorec vključeval 177 študentov. Razlike v ocenah posameznih področij so zelo majhne (Tabela 3), saj je najnižja povprečna ocena 47,7 (izpeljava ur), najvišja pa 48,3 točke (profesionalni pristop). Ocene so izjemno visoke, saj skladno z merili 47 točk pomeni zelo dobro in 48 točk in več odlično delo študenta.

Najnižjo oceno (30) je dobila ena študentka pri področju *izpeljava ur*, le eno točko več, to je 31, je dobil prav tako en študent pri področju *pedagoške spretnosti*. Na vseh področjih je vsaj en študent dosegel najvišjo možno vrednost 50 točk. Najbolje so bili študenti ocenjeni za *profesionalen pristop*. To področje odstopa tudi glede razpršenosti, saj nobena ocena ni bila nižja od 40 točk (Tabela 3). Glede na to, da profesorji pri vseh predmetih ves čas študija opozarjajo študente na urejenost, točnost in zunanji videz, nas ta rezultat ne preseneča. Poleg tega so študenti v času študija opravili že dva sklopa PPU (v tretjem letniku prvostopenjskega študijskega programa in v prvem letniku drugostopenjskega programa), zato so gotovo pridobili ustrezne kompetence za profesionalnost pri delu v vzgoji in izobraževanju. Zaskrbljujoč pa je

podatek, da so nekateri študenti na ostalih treh področjih, kljub obsegu 17 KT PPU, dobili zelo nizke ocene, ki označujejo le zadovoljivo obvladanje področja, kar pomeni, da niso dovolj dobro pripravljene na samostojno delo v bodočem poklicu.

Zelo visoko je bilo ocenjeno tudi področje *priprave gradiv*, kjer so mentorji upoštevali strokovnost študenta pri pripravi tematskih in učnih priprav ter izdelavi didaktičnih gradiv, urejenost didaktične mape, pravočasnost izdelave dokumentacije (Tabela 3). Skozi študij se študenti v 2. letniku prvostopenjskega študijskega programa naučijo načrtovati, tako da znajo pripraviti letni delovni načrt, analizirati stanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, izdelati letno pripravo na pouk, kjer morajo določiti cilje, izbrati vsebine, narediti časovno razporeditev in določiti standarde znanja, narediti tematsko pripravo za posamezen vsebinski sklop in učne priprave za posamezno uro (Učni načrt za predmet Didaktika športne vzgoje 1, 2007). Hkrati pri predmetih – praktikumih na drugostopenjskem študiju prav tako izdelajo številne učne priprave, pa tudi za vsako uro poučevanja na PPU v osnovni šoli. Mogoče nas preseneča, da je bila najnižja povprečna ocena pri sklopu *izpeljava ur* (47,67). To lahko pripišemo pomanjkanju samozavednosti nekaterih študentov, manjši pripravljenosti za delo v avtentičnih situacijah (delo pri praktikumih namreč poteka tako, da študenti »poučujejo« kolege in ne učencev ali dijakov) in premajhnemu številu izkušenj pri nekaterih vsebinah, kjer imajo študenti šibkejšo znanje. Številni sicer med študijem delajo v društvih, a predvsem z mlajšimi otroki in ne s srednješolci, hkrati pa zakonodaja na področju športa ne zahteva, da bi trenerji morali imeti za delo pisne učne priprave.

Tabela 3

Primerjava ocen študentov po področjih

Področje ocenjevanja	Število študentov	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon
Priprava gradiv	177	33	50	48,11	3,12
Izpeljava ur	177	30	50	47,67	2,99
Pedagoške spretnosti	177	31	50	47,71	3,07
Profesionalni pristop	177	40	50	48,31	2,38

Legenda. Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, st. odklon – standardni odklon.

Med posameznimi leti opravljanja PPU pri nobenem področju ne prihaja do statistično značilnih razlik med ocenami (Tabela 4). To smo nekako pričakovali, saj obdobje pet let ni dolgo obdobje, v tem času pa se model opravljanja PPU ni spreminjal. Prav tako so študentom teoretične in praktične napotke predajali isti profesorji; tako so bili deležni enakih razlag in opozoril na enake pomembnosti, zato so si ocene tudi podobne. Edini podatek, ki nekoliko izstopa, je ta, da je prva generacija študentov bolonjskega programa, ki je PPU opravljala v študijskem letu 2013/2014, v vseh štirih postavkah imela najvišje ocene, pri *profesionalnem pristopu* celo ni bilo nižje ocene od 48 točk. Razlog je verjetno v tem, da je bilo to prva generacija študentov novega bolonjskega programa. Ker so med prehodom iz prve na drugo stopnjo morali študenti diplomirati, je prva generacija bila maloštevilna (N=19), na drugo

stopnjo pa so se vpisali le najboljši študenti, ki jim je uspelo brez prekinitve študija opraviti vse izpite prvostopenjskega programa in še izdelati ter uspešno zagovarjati diplomsko nalogo. Pri dodatni analizi je statistična primerjava posameznih postavk pokazala, da je zaradi visoke ocene *profesionalnega pristopa* pri medsebojni primerjavi vsakega leta posebej (prvo leto z drugim, tretjim, četrtim in petim, drugo leto s prvim ... itn.), ravno med letoma 2013/2014 in 2016/2017 (kjer je bilo povprečje najnižje), prišlo do statistično značilnih razlik na tem področju.

Tabela 4

Primerjava štirih področij ocenjevanja in leto opravljanja PPU

Področje ocenjevanja	Leto PPU	N	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon	F	Raven SP (α)
Priprava gradiv	2013/2014	19	40	50	48,42	2,434	,456	,768
	2014/2015	34	37	50	47,74	3,654		
	2015/2016	36	37	50	47,69	3,277		
	2016/2017	47	40	50	48,34	2,784		
	2017/2018	41	33	50	48,37	3,256		
Izpeljava ur	2013/2014	19	43	50	48,32	2,212	,408	,803
	2014/2015	34	30	50	47,85	3,661		
	2015/2016	36	40	50	47,28	2,855		
	2016/2017	47	40	50	47,64	2,708		
	2017/2018	41	35	50	47,61	3,201		
Pedagoške spretnosti	2013/2014	19	45	50	48,42	1,71	,646	,603
	2014/2015	34	37	50	48,09	2,800		
	2015/2016	36	40	50	47,31	3,198		
	2016/2017	47	39	50	47,74	2,865		
	2017/2018	41	31	50	47,39	3,869		
Profesionalni pristop	2013/2014	19	48	50	49,42	,779	1,204	,311
	2014/2015	34	40	50	48,26	2,340		
	2015/2016	36	43	50	48,14	2,113		
	2016/2017	47	40	50	48,09	2,545		
	2017/2018	41	40	50	48,24	2,853		

Legenda. N – število študentov, Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, St. odklon – standardni odklon, F – vrednost variance povprečij med skupinami vzorcev in variance povprečij znotraj vzorcev, Raven SP – raven statistične značilnosti.

Primerjali smo tudi ocene mentorjev glede na spol študentov. Razlike so minimalne, prav tako pa je opazno, da so enkrat imeli višje povprečje glede na področje študenti, drugič pa študentke (Tabela 5), a razlika v nobeni postavki niso bile statistično značilne. Tako so imeli študenti nekoliko višje ocene pri *izpeljavi ur* in *pedagoških spretnostih*, študentke pa pri *pripravi gradiv* in *profesionalnem pristopu*. Oba spola sta dosegla na vseh štirih področjih najvišjo oceno (50 točk), medtem ko so bile ocene moških bolj razpršene pri *pedagoških spretnostih*, ženske pa pri *izpeljavi ur* (Tabela 5). Tako ugotavljamo, da spol študentov ne vpliva na njihovo delo in posledično na oceno. Čeprav so lastnosti moških in žensk različne in bi morda pričakovali večje razlike med njimi, so glede na dobljene podatke morda na ocene vplivala v večji meri znanja, ki so jih pridobili med študijem in dosedanje izkušnje.

Tabela 5

Primerjava štirih področij ocenjevanja glede na spol študentov

Področje ocenjevanja	Spol študenta	N	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon	t vrednost	Raven SP (α)
Priprava gradiv	M	98	33	50	47,99	3,134	-,557	,579
	Ž	79	37	50	48,25	3,123		
Izpeljava ur	M	98	35	50	47,72	2,754	,258	,797
	Ž	79	30	50	47,61	3,285		
Pedagoške spretnosti	M	98	31	50	47,76	3,259	,208	,836
	Ž	79	37	50	47,66	2,869		
Profesionalni pristop	M	98	40	50	48,18	2,451	-,791	,430
	Ž	79	40	50	48,47	2,292		

Legenda. N – število študentov, Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, St. odklon – standardni odklon, F – vrednost variance povprečij med skupinami vzorcev in variance povprečij znotraj vzorcev, Raven SP – raven statistične značilnosti.

Zanimalo nas je tudi, ali spol mentorjev vpliva na ocenjevanje študentov. Razlike so tudi tukaj majhne in niso statistično značilne (Tabela 6). Zanimivo je, da so sicer mentorji na vseh področjih ocenjevali študente nekoliko višje kot mentorice. Ker so si lastnosti obeh spolov različne, prav tako tudi način in stil vodenja, sklepamo, da je to eden od vzrokov za razlike. Za ženske velja, da so bolj potrpežljive, previdne, bolj opazujejo in so natančnejše (Bezenšek, 2018), kar se odraža tudi pri ocenjevanju in ocenah. Zaradi njihove natančnosti in boljšega opazovanja so bolj zahtevne in stroge, prav tako opazijo več napak, zaradi česar so njihove ocene bolj realne in morda ne tako visoke. Da so učiteljice tudi bolj samokritične pri ocenjevanju svoje kompetentnosti, se je izkazalo tudi v raziskavah Kovačeve, Sloana in Starca (2008) in Tula (2016).

Tabela 6

Primerjava štirih področij ocenjevanja in spol mentorjev

Področje ocenjevanja	Spol mentorja	N	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon	t vrednost	Raven SP (α)
Priprava gradiv	M	97	33	50	48,33	2,911	1,044	,298
	Ž	80	37	50	47,84	3,362		
Izpeljava ur	M	97	35	50	47,90	2,652	1,101	,272
	Ž	80	30	50	47,40	3,351		
Pedagoške spretnosti	M	97	31	50	47,91	3,149	,931	,353
	Ž	80	37	50	47,48	2,994		
Profesionalni pristop	M	97	40	50	48,41	2,198	,625	,533
	Ž	80	40	50	48,19	2,600		

Legenda. N – število mentorstev, Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, St. odklon – standardni odklon, F – vrednost variance povprečij med skupinami vzorcev in variance povprečij znotraj vzorcev, Raven SP – raven statistične značilnosti.

Primerjali smo še ocene na štirih področjih, ki so jih dobili študenti, glede na program šole, kjer so opravljali PPU. Študenti, ki so PPU opravljali na gimnazijah, so v povprečju na vseh področjih dobili višje ocene (Tabela 7). Odebeljena vrednost v tabeli predstavlja statistično

značilne razlike, do katerih je prišlo le na področju *priprave gradiv* ($p=,036$), kar nas je presenetilo, saj to področje ni odvisno od odnosa dijakov, temveč pripravljenosti študentov in njihove odgovornosti. Prav tako bi pričakovali, da bi prej prišlo do razlik na drugih področjih, kot sta *izpeljava ur* in *pedagoške spretnosti*, kjer na njihovo uspešnost v veliki meri vplivajo dijaki, njihov odnos in motivacija.

Tabela 7

Primerjava štirih področij ocenjevanja in programi šol

Področje ocenjevanja	Program	N	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon	t vrednost	Raven SP
Priprava gradiv	G	109	37	50	48,50	2,741	2,113	,036
	O	68	33	50	47,49	3,599		
Izpeljava ur	G	109	30	50	47,95	2,996	1,595	,113
	O	68	38	50	47,22	2,962		
Pedagoške spretnosti	G	109	35	50	47,96	2,822	1,382	,169
	O	68	31	50	47,31	3,422		
Profesionalni pristop	G	109	40	50	48,53	2,300	1,574	,117
	O	68	40	50	47,96	2,486		

Legenda. G – gimnazijski program, O – ostali programi, N – število programov šol, Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, St. odklon – standardni odklon, F – vrednost variance povprečij med skupinami vzorcev in variance povprečij znotraj vzorcev, Raven SP – raven statistične značilnosti.

Čeprav obstajajo razlike v ocenah glede na naziv mentorjev, te niso statistično značilne pri nobenem področju ocenjevanja (Tabela 8). Najvišje ocene na vseh področjih so dajali tisti mentorji, ki so bili brez naziva. Ker predstavljajo najmanjši pod vzorec ($N=4$), moramo njihove ocene jemati z rezervo; visoke ocene lahko pomenijo, da so bili pri njih na PPU zares dobri študenti in so zato ocene tako visoke ali pa je ta ocena tako visoka, ker mentorji niso bili dovolj strogi. Najnižje ocene so dali mentorji z nazivom svetovalec. Glede na vse ocene bi mogoče pričakovali, da bodo najstrožje ocenjevali mentorji svetniki, saj so zelo izkušeni in ambiciozni, zaradi česar bi lahko podobno pričakovali tudi od študentov. Vendar igra pri verjetnosti ocene veliko vlogo velikost vzorca in dejansko znanje študenta na PPU.

Tabela 8

Primerjava ocen na štirih področjih ocenjevanja glede na nazive mentorjev

Področje ocenjevanja	Naziv	N	Min	Max	$\bar{x}$	St. odklon	F	Raven SP
Priprava gradiv	Ni podatka	4	48	50	48,75	,96	,492	,742
	Brez naziva	4	48	50	49,50	1,00		
	Mentor	32	39	50	48,44	3,16		
	Svetovalec	104	33	50	47,88	3,28		
	Svetnik	33	40	50	48,27	2,93		
	Ni podatka	4	45	50	48,25	2,36		
Izpeljava ur	Brez naziva	4	46	50	49,00	2,00	,776	,542
	Mentor	32	40	50	47,56	3,08		
	Svetovalec	104	30	50	47,43	2,97		
	Svetnik	33	35	50	48,30	3,15		
Pedagoške spretnosti	Ni podatka	4	45	50	48,25	2,36	,918	,455

	Brez naziva	4	48	50	49,50	1,00		
	Mentor	32	39	50	47,84	2,94		
	Svetovalec	104	31	50	47,40	3,07		
	Svetnik	33	35	50	48,27	3,40		
	Ni podatka	4	45	50	48,25	2,36		
	Brez naziva	4	50	50	50,00	,00		
Profesionalni pristop	Mentor	32	42	50	48,69	2,02	1,128	,345
	Svetovalec	104	40	50	48,05	2,47		
	Svetnik	33	40	50	48,58	2,50		

Legenda. N – število nazivov, Min – najmanjša vrednost točk, Max – največja vrednost točk, $\bar{x}$ – povprečna vrednost, St. odklon – standardni odklon, F – vrednost variance povprečij med skupinami vzorcev in variance povprečij znotraj vzorcev, Raven SP – raven statistične značilnosti.

SKLEP

V raziskavi nas je zanimalo področje PPU na srednjih šolah, ki ga študenti opravljajo v magistrskem programu športna vzgoja na Fakulteti za šport. Želeli smo ugotoviti, ali obstajajo razlike v ocenah mentorjev na štirih področjih ocenjevanja in ali na ocene vplivajo leto opravljanja PPU, spol mentorjev ali študentov, naziv mentorja in program šole, kjer so študenti opravljali PPU. Ugotovili smo, da so se statistično značilne razlike pojavile le pri programu šole, na katerih so študenti opravljali PPU, a le na področju priprave gradiv, pri vseh ostalih kazalnikih (spol študentov, spol mentorjev, leto opravljanja, naziv mentorjev) pa razlike niso statistično značilne. Preseneča pa nas, da so mentorji ocenili študente tako visoko, precej višje, kot je bilo zaznati v raziskavah Kovačeve idr. (2009) in Bizjak Slaničeve idr. (2009). Od mentorjev bi lahko pričakovali nekoliko nižje, bolj realne ocene, saj so študenti na PPU še neizkušeni in tako visoke ocene verjetno niso pravi odraz njihovega dela.

Gotovo bi s povečanjem ur PPU, še posebej na srednjih šolah, dali študentom možnost za večji napredek, posebej, če bi morali opravljati PPU na različnih srednješolskih programih. Ker imajo veliko vlogo pri vsem tem mentorji, bi morali pozornost nameniti tudi njim. Tako bi za izboljšanje mentoriranja lahko organizirali seminarje, kjer bi skozi razpravo predstavili kritična področja študentov in njihovo videnje vloge mentorjev. K bolj zavzetemu delu mentorjev pa bi verjetno lahko pripomoglo tudi finančno ovrednotenje njihovega mentorskega dela. Zdaj to opravljajo volontersko, za delo s štirimi študenti pa so nagrajeni le z eno točko, ki jo lahko uveljavljajo pri napredovanju v nazive (Pravilnik o napredovanju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju v nazive, 2020), kar je za mentorje nespodbudno.

LITERATURA

- Alves, M., MacPhail, A., Queiros, P. in Batista, P. (2018). Becoming a physical education teacher during formalised school placement: A rollercoaster of emotions. *European Physical Education Review*, XX(X), 1–17.
- Bezenšek, N. (2018). *Ženski vs. moški stil vodenja. Kadring*. Pridobljeno iz <http://www.kadring.si/info-portal/351>
- Bizjak Slanič, K., Jurak, G. in Kovač, M. (2009). Kako zaznavajo svojo didaktično usposobljenost študenti 4. letnika Fakultete za šport. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 119–125) [Otočec, 19.-21. November 2009]. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Capel, S. (1997). *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience*. London: Psychology Press.
- Čagran, B., Cvetek, S. in Otič, M. (2007). Pedagoška praksa z vidika empirično verificirane ocene visokošolskih didaktikov. *Sodobna pedagogika*, 58(1), 50-74. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-SU70M6UP/b20237bb-ee64-4efa-b9ed-4c3bfebc0571/PDF>
- Črnigoj Marc, T. (28.3.2018). *Slovenske statistične regije in občine v številkah 2018*. Republika Slovenija. Statistični urad. Pridobljeno iz <https://www.stat.si/StatWeb/-news/Index/7323>
- Depaepe, F. in König, J. (2018). General pedagogical knowledge, self-efficacy and instructional practice: Disentangling their relationship in pre-service teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 69, 177–190.
- European Commission/EACES/Eurydice (2015). *The teaching profession in Europe: Practices, perceptions and policies. Eurydice report*. Luxemburg: Publications office of the European union.
- Evidenca zavodov in programov srednjih šol* (20.12.2019). Republika Slovenija. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz <https://paka3.mss.edus.si/registri-web/Seznam2.aspx?Seznam=3010>
- Hickson, C., Fishburne, G., Saby, C. in Berg, S. (2006). Physical Education Practicum Experiences. *International Journal of Learning*, 13(5).
- Kovač, M. in Jurak, G. (2007). *Obrazec za spremljavo didaktične usposobljenosti študentov Fakultet za šport na praktičnem pedagoškem usposabljanju*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Katedra za šolsko športno vzgojo.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2018a). *Praktično pedagoško usposabljanje študentov drugostopenjskega študijskega programa športna vzgoja na Fakulteti za šport – osnovna šola. Navodila za študente. Študijsko leto 2018/2019*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2018b). *Praktično pedagoško usposabljanje študentov drugostopenjskega študijskega programa športna vzgoja na Fakulteti za šport – srednja šola. Navodila za študente. Študijsko leto 2018/2019*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2018c). *Praktično pedagoško usposabljanje študentov drugostopenjskega študijskega programa športna vzgoja na Fakulteti za šport – srednja šola. Navodila za mentorje. Študijsko leto 2018/2019*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kovač, M., Sloan, S. in Starc, G. (2008). Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' view and future perspectives. *European Physical Education Review*, 14(3), 299–323.
- Kovač, M., Jurak, G., Bizjak Slanič, K. in Majerič, M. (2009). Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport. *Šport*, 57(1/2), 13–19.
- Majerič, M., Strel, J. in Kovač, M. (2007). Pomen praktičnega pedagoškega usposabljanja za pridobivanje poklicnih kompetenc za delo učitelja športne vzgoje. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *20. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Zbornik referatov* (str. 217–224). Murska Sobota, 15. do 17. november, 2007. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Majerič, M., Strel, J. in Kovač, M. (2010). Analysis of motives for mentoring students in practical pedagogical training. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica*, 40(2), 17–25.
- Pravilnik o napredovanju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju v nazive. Uradni list RS, št. 54/02, 123/08, 44/09, 18/10 in 113/20.
- Pravilnik o vpisu v srednje šole (2018). *Uradni list RS*, št. 30 (29.10.2018). Pridobljeno iz <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1384?sop=2018-01-1384>
- Stanulis, N. R., Wexler, J. L., Pylman, S., Guenther, A., Farver, S., Ward, A., ... White, K. (2018). Mentoring as More Than »Cheerleading« Looking at Educative Mentoring Practices Through Mentors' eyes. *Journal of Teacher education*, 1-14
- Svetovni dan učiteljev, 2018* (2.10.2018). Republika Slovenija. Statistični urad. Pridobljeno iz: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7700>
- Tul, M. (2016). *Primerjava kompetentnosti učiteljev športne vzgoje iz Slovenije in severno-vzhodne Italije*. Doktorsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport. Pridobljeno iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00300TulMilos.pdf>
- V izobraževanju prevladujejo ženske, 2018* (6.3.2018). Pridobljeno iz: <https://www.sviz.si/v-izobrazevanju-prevladujejo-zenske/>
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (2007). *Uradni list RS*, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj in 123/21).

Avtorici: Marjeta Kovač in Tjaša Ašanin Gole
Kontakt prve avtorice: marjeta.kovac@fsp.uni-lj.si

KAKOVOST PRAKTIČNEGA PEDAGOŠKEGA USPOSABLJANJA ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT MED EPIDEMIJO COVID-19

Neja Markelj, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Žan Luca Potočnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

S spletnim vprašalnikom smo preverili, kako so študenti Fakultete za šport (N=46) med svojim praktičnim pedagoškim usposabljanjem jeseni 2020 izpeljali pouk na daljavo pri predmetu šport v osnovni šoli. Ugotovili smo, da je bil način izpeljave odvisen od tega, ali je šola umestila predmet šport v urnik. Študenti so večino ur izvedli v obliki samostojne dejavnosti učencev po pisnih ali posnetih navodilih, ostalo pa prek videosrečanj v naravi ali zaprtem prostoru. Del slednjih je bil namenjen podajanju navodil, preverjanju nalog in motiviranju. Nekatere šole so izvedle vsaj en športni dan (26 %), gibalno dejavne odmore (21 %) ali gibalno dejavno prekinitvev pouka (9 %). Večina študentov se je osredotočila na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, manj pa na usvajanje športnih znanj in razvoj socialnih veščin učencev. Vsi so posredovali vsebine splošne kondicijske priprave, sledijo atletika (59 %), ples in aerobika (43 %), igre z žogo z izjemo odbojke (33 %) pa so vključevali v manjšem deležu. Petina študentov je vsebine podajala strnjeno v tematskih sklopih. Preverjalo je 71,4 % študentov, ocenjevalo pa 31,0 %. Pri tem so uporabili dnevnik vadbe, videoposnetke ali fotografije ter videosrečanja. Povprečna odzivnost učencev je bila v prvih dveh vzgojno-izobraževalnih obdobjih 71 %, v zadnjem pa 59 %. Neodzivnih učencev ni poskušalo pridobiti 21 % študentov, 10 % pa je poročalo, da neodzivnih učencev ni bilo.

Ključne besede: praktično pedagoško usposabljanje, šport, poučevanje na daljavo, kakovost, epidemija, COVID-19.

UVOD

Praktično pedagoško usposabljanje (PPU) je ena pomembnejših oblik usposabljanja študentov, bodočih učiteljev, na poti do uspešnega poučevanja. Prvič v celoti izkusijo šolsko realnost in postopoma pridobivajo izkušnje samostojnega dela, s tem pa samozavest in avtonomnost (Canning, 2011). Depaepe in König (2018) ugotavljata, da ima PPU velik vpliv na razvoj pedagoških veščin, na razvoj avtonomne osebnosti učitelja in je močno povezan z občutki samoučinkovitosti. Na kakovost študentove izkušnje pa močno vplivajo narava, struktura in organizacija PPU (Hickson idr., 2006).

PPU študentov športne vzgoje na Fakulteti za šport (FŠ) Univerze v Ljubljani se postopno nadgrajuje v več letnikih študija. Z uvajanjem v profesionalno delo (hospitacije, opazovalna učna praksa, skupno poučevanje in učni nastop) začnejo v drugem semestru 3. letnika dodiplomskega študija, nato pa dodatne ure PPU opravijo v 1. letniku magistrskega študija v osnovnih šolah (OŠ) in v 2. letniku magistrskega študija na srednjih šolah. To PPU je razdeljeno na pet delov: (1) skupinska opazovanja v različnih šolah (in različnih programih v SŠ); (2) individualne hospitacije pri mentorju s šole in učni nastop, na katerem ga učitelj s fakultete sistematično opazuje pri samostojnem vodenju ure; (3) desettedensko PPU pod nadzorom učitelja mentorja iz šole, kjer samostojno poučujejo 6 ur na teden; (4) tedenska praksa, kjer pod nadzorom svojega mentorja opravijo vse njegove tedenske ure in (5) individualna refleksija lastne prakse in skupinska razprava v fokusnih skupinah.

Prilagoditve PPU zaradi epidemije COVID-19

V začetku leta 2020 so študenti 1. letnika magistrskega študijskega programa športna vzgoja začeli opravljati PPU na OŠ. Februarja 2020 so opravili skupinske hospitacije na mentorskih šolah, marca 2020 so začeli z individualnimi hospitacijami in uvodnimi učnimi nastopi, vendar so morali svojo dejavnost prekiniti zaradi zaprtja šol zaradi epidemioloških razmer. V dogovoru s študenti in vodstvom FŠ smo predmet Učna praksa v OŠ prestavili v drugi letnik njihovega programa. Učne nastope so tako tisti, ki jih niso opravili marca, izvedli septembra 2020.

S PPU na posamezni OŠ so začeli 21. septembra 2020 (najprej so opravili individualne hospitacije v oddelkih, kjer so nato poučevali, nato pa so opravljali PPU pod vodstvom mentorja dva dni v tednu, vsak dan po tri ure), nekateri med njimi tudi na drugih šolah in pri drugih mentorjih, kot so jim bili določeni v pomladanskem obdobju. S PPU so zaključili decembra 2020. Tedensko mentorsko PPU, ko poučujejo vse ure svojega mentorja (20-25 ur tedensko), so opravili ob koncu januarja ali februarja 2021 po končanih drugih študijskih obveznostih oziroma takrat, ko so PPU že lahko opravljali v živo.

Med izvajanjem PPU so se študenti prve tri tedne srečali s poučevanjem “v živo”, torej na klasičen način, po prepovedi izvajanja vzgojno-izobraževalne dejavnosti v šolskih prostorih s strani vlade Republike Slovenije (RS) 19. 10. 2020 pa so do konca dvomesečne PPU poučevali na daljavo. Izvajanje pouka na daljavo je potekalo po t. i. modelu D (Logaj, 2020), ki predvideva, da šola pripravi poseben načrt organizacije dela za vse učitelje in oddelke, pri čemer mora nameniti posebno pozornost obremenjenosti učiteljev in učencev. Šola oblikuje prilagojen urnik, oddelčni učiteljski zbor in strokovni aktivni pa se dogovorijo o ciljih, standardih znanja in vsebinah iz učnega načrta, ki jih bodo obravnavali na daljavo. Strokovni aktivni za šport naj bi upoštevali cilje in vsebine, ki jih je priporočil Zavod RS za šolstvo v digitaliziranih učnih načrtih (Kovač idr., 2011), v katerih so označili splošne in operativne cilje, ki naj bi jih pri poučevanju predmeta šport na daljavo uresničevali prednostno, ter cilje, ki jih je pri poučevanju na daljavo sploh možno uresničevati.

Izkušnje ob izvedbi PPU na področju šolske športne vzgoje iz tujine

Raziskav o PPU, izvedenem na daljavo, ni veliko, tiste redke pa poročajo o podobnih težavah. Na podlagi SWOT analize, izvedene na petih evropskih visokošolskih institucijah (Velika Britanija, Finska, Grčija, Irska in Portugalska), so raziskovalci zaključili, da so izkušnje poučevanja "v živo" ključnega pomena za študenta na PPU (O'Brien idr., 2020). V času epidemije je namreč izvedba PPU na daljavo večino študentov preobremenila, kar je vplivalo na njihovo praktično izvedbo PPU in kasnejšo evalvacijo lastne uspešnosti. Zaradi posebnih značilnosti izvedbe pouka na daljavo je bila okrnjena tudi vsebina PPU.

Raziskava med španskimi študenti športne vzgoje, ki so spomladi 2020 opravljali PPU, navaja, da zaradi poučevanja na daljavo ter upoštevanja omejitev pri športni vadbi zaradi preprečevanja širjenja korona virusa obstaja nevarnost preoblikovanja notranjega konstrukta dojemanja športne vzgoje pri študentih, ki so šele v fazi usposabljanja za poklic učitelja športne vzgoje, v smeri uporabe več individualnih nalog in dejavnosti, več vodenja vadbe namesto učenja novih vsebin ter zmanjšanje dotika in sočutja pri poučevanju (Varea, González-Calvo in Garcia-Monge, 2020). Ob poučevanju športne vzgoje na daljavo so študenti na PPU doživljali veliko širino čustev, veliko pa jih je bilo negativnih: večinoma so izkusili strah in negotovost, pogrešali pa so predvsem osebni stik in dotik (ki so ju označili kot glavni značilnosti poučevanja športne vzgoje) (Varea in González-Calvo, 2020).

O podobnih izkušnjah so poročali čilski študenti na PPU (Almonacid-Fierro, Souza de Carvalho, Castillo-Retamal in Almonacid, 2021): virtualno poučevanje je pri njih povzročilo frustracijo in negotovost glede prihodnosti. Manjkali so jim predvsem stiki z učenci in prisotnost v istem prostoru. Ravno manjkajoča prisotnost, obenem pa še manjkajoča izkušnja poklicne identitete in izgubljen formativni proces PPU lahko pomembno negativno vplivajo na njihov razvoj kot učitelja. V raziskavi so nadalje ugotovili, da je bila komunikacija z nadzornim učiteljem na fakulteti sporadična in nesistematična, njihovi mentorji v šolah pa so nekako izgubili svojo formativno vlogo, ker se niso znašli pri mentoriranju na daljavo. Učitelji športne vzgoje so morali uvesti nove strategije za obravnavo vsebine nacionalnega učnega načrta, ki ga je kasneje čilsko ministrstvo za šolstvo tudi prilagodilo za šolanje na daljavo. Čilski študenti na PPU so tako obravnavali omejene vsebine, predvsem pa so se urili v izdelavi navodil, videoposnetkov, uporabi socialnih medijev in občasno v uporabi virtualnih platform.

Raziskovalno vprašanje

V Sloveniji izvajanja športa/športne vzgoje na daljavo in s tem tudi izvedbe PPU na daljavo do sedaj nismo poznali, čeprav so nekateri učitelji že prej dopolnjevali pouk športne vzgoje z delom v spletnih učilnicah ali z e-listovniki, prve izkušnje pa so si nabrali v prvem valu epidemije spomladi 2020. Letošnje generacije študentov na PPU so pridobile unikatne prve izkušnje poučevanja športne vzgoje in njihovi mentorji prve izkušnje z mentoriranjem na daljavo, saj se je morala izvedba PPU neizprosno prilagoditi epidemiološkim razmeram in ukrepom za zaježitev epidemije. Zato nas je zanimalo, kakšne so bile pravzaprav te njihove prve izkušnje in v kolikšni meri se je praktična izvedba PPU za njih spremenila. Podrobneje

nas je zanimalo, na kakšne načine so študenti na PPU na OŠ izpeljali pouk na daljavo pri predmetu šport, v kolikšni meri so uspeli uresničevati njegove cilje, spodbuditi učence h gibalni dejavnosti, podati vsebine in preveriti znanje učencev. Pri tem so njihovi mentorji že imeli izkušnje s poučevanjem na daljavo iz pomladanskega obdobja, študenti so poznali priporočila stroke, objavljene v spletni reviji SLOfit nasvet, seznanjeni so bili z različnimi gradivi, pa tudi sami so jih izdelali pri predmetu Menedžment šolskih športnih programov, ki so ga obiskovali v zimskem semestru istega študijskega leta. Na podlagi njihovih izkušenj s poučevanjem predmeta šport na daljavo bi lahko oblikovali usmeritve za naslednje generacije študentov športne vzgoje pri PPU.

METODOLOGIJA

Vzorec preizkušancev

V raziskavo je bilo vključenih 46 študentov 2. letnika magistrskega študijskega programa športna vzgoja na Fakulteti za šport, ki so od konca septembra do decembra 2020 opravljali PPU na OŠ. Odgovore so oddali vsi študenti, ki so opravljali PPU, in sicer 25 študentk in 21 študentov. Ker je na nekaterih šolah PPU opravljalo več študentov, smo podatke o izvedbi predmeta šport pridobili s 33 OŠ. Vsa vprašanja so se nanašala le na tisti del PPU, ki so ga opravili kot poučevanje na daljavo.

Pripomočki

Podatke o značilnostih organizacije in izvedbe dela na daljavo pri predmetu šport na OŠ v času opravljanja PPU anketiranih študentov smo pridobili s spletnim anketnim vprašalnikom portala Ika. Anketni vprašalnik poleg vprašanj o osnovnih podatkih o študentu in mentorju obsega vprašanja o številu izvedenih ur predmeta in njegovi umeščenosti v urnik, zasledovanih ciljih in vsebinah, preverjanju in ocenjevanju znanja, odzivnosti učencev, uporabi IKT orodij študenta in mentorja, izdelovanju učnih gradiv ter o morebitni izvedbi gibalno dejavnega odmora, gibalno dejavne prekinitve pouka in športnega dne.

Obdelava podatkov

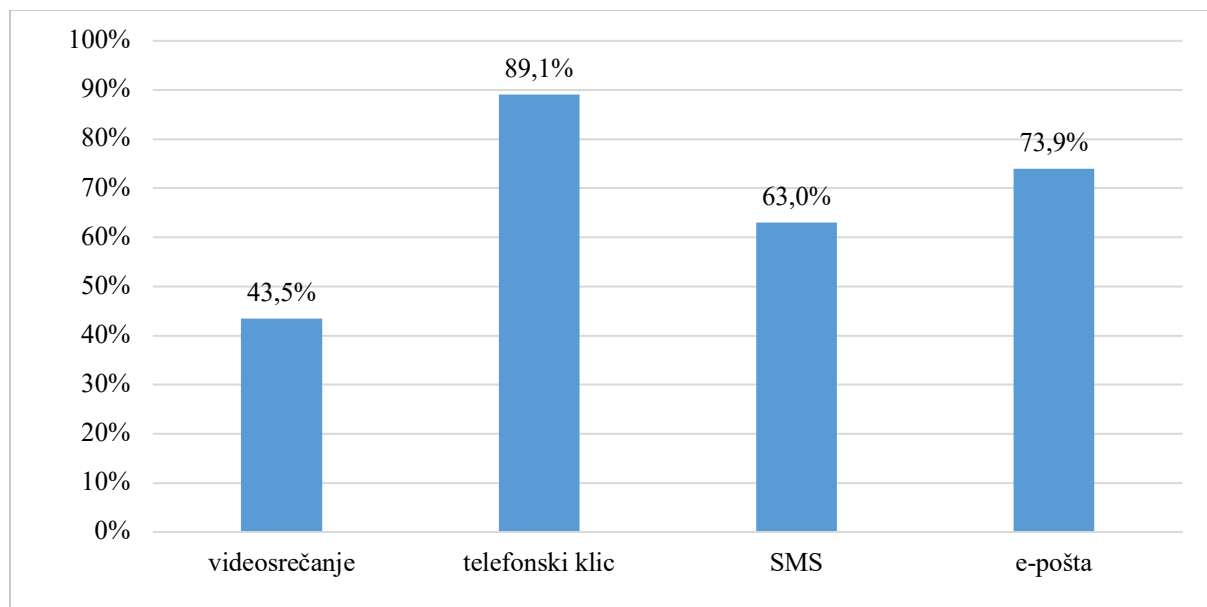
Za vse spremenljivke smo izračunali osnovne statistične kazalnike. Pri analizi odprtih tipov vprašanj smo odgovore grupirali s pomočjo metode vsebinske analize.

REZULTATI

Komunikacija z mentorjem

Študenti so primerjali razlike v komunikaciji z mentorjem na daljavo in mentorjem, ki so ga imeli v prejšnjem študijskem letu na dodiplomskem PPU. Polovica študentov (49 %) je ocenila komunikacijo na daljavo kot boljšo, 21 % pa kot slabšo. Zaradi sprememb v epidemioloških razmerah in zato nenehnih sprememb ukrepov sta morala študent na PPU in mentor

komunicirati pogosteje in bolj poglobljeno. Informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) je omogočala neprekinjeno komunikacijo, mentorji pa so bili bolj dostopni in so uporabljali več kanalov komuniciranja v primerjavi z mentorji »v živo« (Slika 1). Največ so uporabljali tradicionalno tehnologijo (telefonski klic, besedilno sporočilo in elektronsko pošto), videosrečanja pa najmanj.



Slika 1. Pogostost uporabe posameznih kanalov komunikacije med študenti in njihovimi mentorji.

Težava z videosrečanja je bila predvsem v pomanjkanju izkušenj s spletnim komuniciranjem študentov: študentje, ki so bili manj zadovoljni s komunikacijo z mentorjem kot leto poprej, so večinoma poročali, da so se med pogovori počutili neprijetno in niso bili prepričani v pravilnost sporočila zaradi pomanjkanja neverbalne komunikacije pri uporabi IKT.

Organizacija pouka na daljavo

S prepovedjo izvajanja vzgojno-izobraževalne dejavnosti v šolskih prostorih s strani vlade RS je pouk stekel po modelu D: šole so morale organizirati enoten komunikacijski kanal, prilagoditi obremenitve učencev in učiteljev ter oblikovati nov urnik, učitelji pa so morali prilagoditi cilje in vsebino učnega načrta.

Skoraj polovica študentov (40 %) je poročala, da je bil predmet šport umeščen v urnik, vendar manj ur tedensko, kar dobra tretjina (36 %) pa, da je bil umeščen v urnik tako kot pred šolanjem na daljavo. Četrtnina študentov je navedla (24 %), da šola sploh ni umestila predmeta šport v urnik, zaradi česar je delo pri predmetu potekalo samo prek dodeljevanja nalog učencem. So pa nekatere šole povečale količino gibalne dejavnosti z gibalno dejavnimi odmori in gibalno dejavno prekinitvijo pouka. Deset študentov (21 %) je na šoli izvajalo gibalno dejavni odmor, sedem od njih kar vsak dan, ostali pa po enkrat, dvakrat ali štirikrat na teden. Gibalno dejavno prekinitev pouka (npr. minuta za zdravje) je po poročanju študentov izvajalo manj šol (9 %),

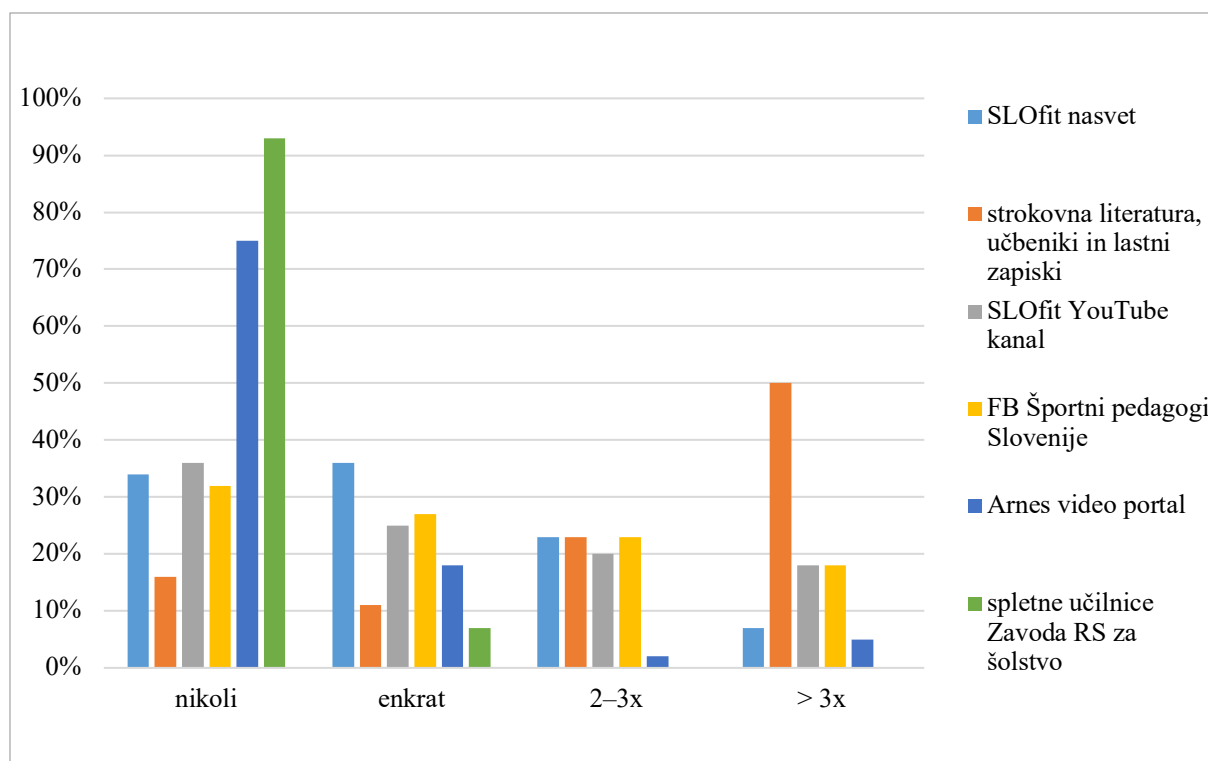
od tega na treh vsak dan, na eni pa dvakrat na teden. 57 % študentov ne ve, ali je šola gibalno dejavno prekinitev pouka izvajala ali ne.

26 % študentov je poročalo, da so na šoli izvedli športni dan na daljavo, dva študenta pa sta poročala, da so izvedli kar tri športne dni. Organizacijsko so se športni dnevi precej razlikovali: lahko so bili izvedeni za vse učence v šoli na določen dan, v več dneh ločeno za različne razrede, ali pa so določili poseben časovni okvir, v katerem so učenci posamezno opravili dodeljene naloge. Najpogostejše vsebine so bile zimske dejavnosti (4 študenti), pohodništvo (3 študenti) ali kombinacija hoje z dodatnimi gibalnimi nalogami (3 študenti).

Študenti so od šestih ur PPU na teden v povprečju 3,8 ure izvedli v obliki samostojne dejavnosti učencev po pisnih ali posnetih navodilih, 1,9 ur prek videosrečanj v zaprtem prostoru ter pol ure prek videosrečanj v naravi. Del videosrečanj v zaprtem prostoru ni bilo namenjeno vadbi, temveč podajanju ustnih navodil za samostojno izvedbo naloge, preverjanju izvajanja nalog ter motiviranju učencev, reševanju težav ipd.

Študenti so uporabljali različna IKT orodja: najpogostejše spletno učilnico (69,6 %) in programe za video srečanja (MS Teams in Zoom) (65,2 %). Med video portali so uporabljali le YouTube (37 %), najbolj raznoliko pa so uporabljali mobilne aplikacije (Strava, Sports Tracker, različne aplikacije za štetje korakov, GoPro, Padlet, Plotaroute) (28,3 %). Navodila so pošiljali tudi po elektronski pošti (32,6 %).

Za potrebe PPU so izdelali tudi ogromno učnega gradiva. Vsi študenti so izdelali pisna gradiva z navodili za vadbo in video posnetki (vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, posnetki za pomoč pri učenju plesa ali tehničnih elementov nekega športa). Študenti so večino gradiv izdelali na lastno pobudo (61,4 %), nekaj več kot tretjina pa po navodilih mentorja (38,6 %). Pri tem so uporabili različne vire (slika 2), večinoma pa strokovno literaturo, učbenike in lastne zapiske. Uporabili so tudi SLOfit Youtube kanal in FB skupino slovenskih učiteljev športne vzgoje.



Slika 2. Odstotek študentov, ki so uporabili posamezne vire za izdelavo učnih gradiv.

Uresničevanje ciljev in vsebin iz učnega načrta predmeta Šport

Zavod RS za šolstvo je pripravil digitalizirane učne načrte (Kovač idr., 2011), v katerih so označili splošne in operativne cilje, ki naj bi jih pri poučevanju predmeta šport na daljavo uresničevali prednostno, ter cilje, ki jih je pri poučevanju na daljavo sploh možno uresničevati.

V vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih so kot cilji, ki jih sploh lahko zasledujemo, označeni vsi ali skoraj vsi operativni cilji iz treh sklopov³: *ustrezna gibalna učinkovitost, razumevanje pomena gibanja in športa ter prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč in navad ter načinov ravnanja*. V sklopu *usvajanje različnih športnih znanj* so v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju označeni vsi cilji, razen tistih, ki se nanašajo na plavanje, igre z žogo, gimnastiko (v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju) ali vključujejo orodja in pripomočke, ki jih večina učencev doma nima (npr. letvenik, kiji). V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju so izpuščeni vsi cilji tega sklopa, razen tistih, ki se nanašajo na izvajanja različnih gibalnih nalog ob glasbeni spremljavi.

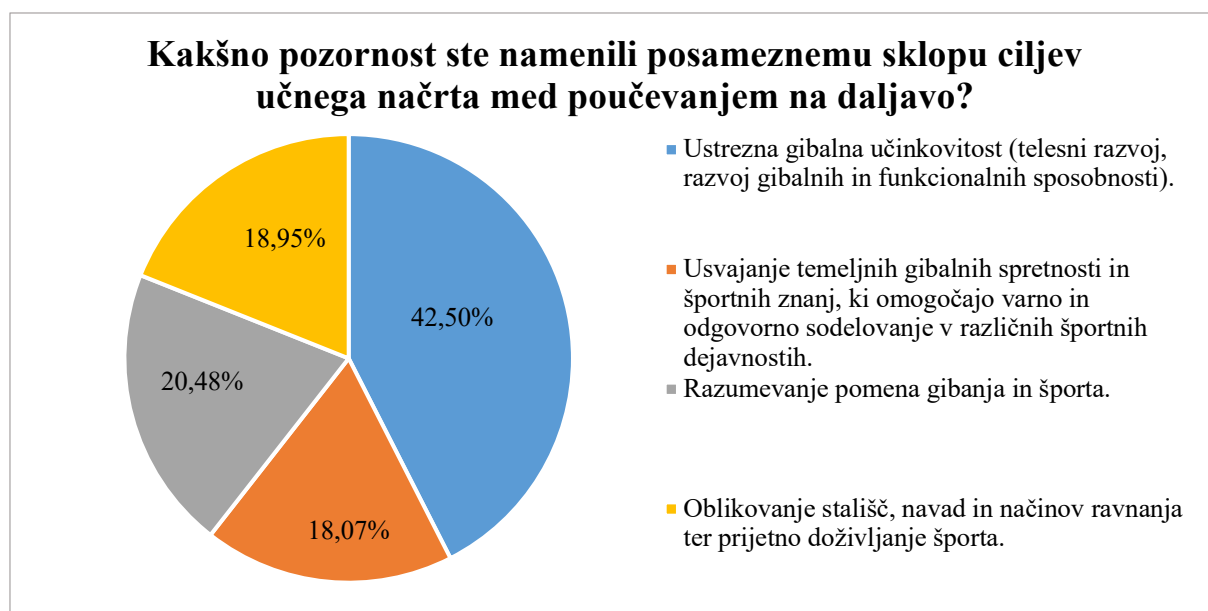
Kot prednostne cilje sklopa *ustrezna gibalna učinkovitost* so v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju označili cilja, ki se nanašata na izboljševanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter oblikovanje pravilne telesne drže, v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa še tiste, ki se nanašajo na spremljanje lastne gibalne učinkovitosti. Kot prednostne cilje sklopa *usvajanje športnih znanj* so v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju izbrali cilje, ki

³ Sklopi operativnih učnih ciljev v učnem načrtu za predmet šport se po vzgojno-izobraževalnih obdobjih različno imenujejo, zato so tu njihova imena poimenovana smiselno glede na skupno vsebino.

se nanašajo na naravne oblike gibanja, prvine atletike in ravnanje z različnimi športnimi pripomočki, v drugem na teke, skoke in mete ter ravnanje z različnimi športnimi pripomočki, v tretjem pa prednostnih ciljev v tem sklopu niso izbrali. Kot prednostne cilje sklopa *razumevanje pomena gibanja in športa* so v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju izbrali cilje, ki se nanašajo na spoznavanje primernih športnih oblačil in obutve, poimenovanje položajev telesa in gibov, pravilno telesno držo in osnovna načela varnosti, v drugem cilje, ki se nanašajo na športna oblačila in obutev, športno izrazoslovje, načela varnosti in razumevanje pomena športne vadbe na telesni in gibalni razvoj, v tretjem pa poleg osnovnih načel varnosti še tiste, ki se nanašajo na razumevanje vpliva športne vadbe in prehrane na telesni in gibalni razvoj, odzivanje organizma na vadbo in izbiranje sebi primerne vadbe. Kot prednostne cilje sklopa *prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč in navad ter načinov ravnanja* so v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju izbrali cilja, ki se nanašata na preizkušanje lastne zmogljivosti in higieno, v drugem cilj, ki se nanaša na higieno, v tretjem pa razvijanje odgovornega odnosa do svojega zdravja.

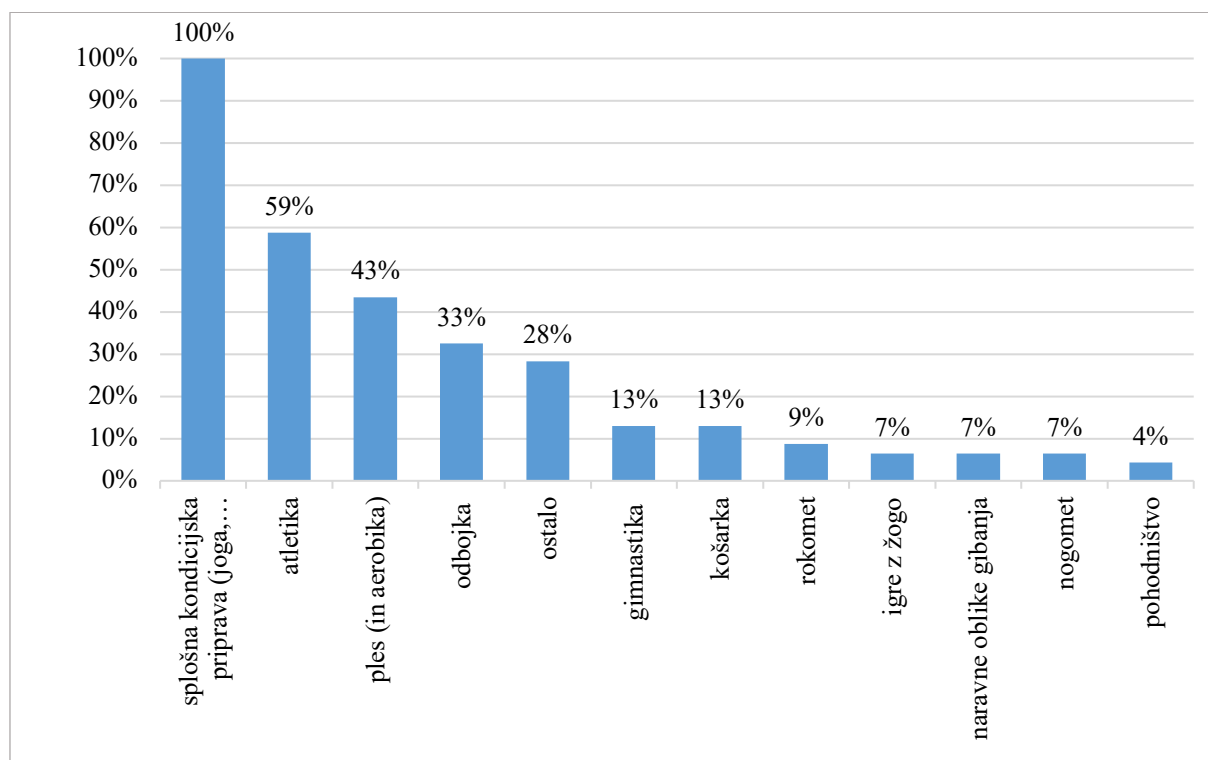
Kar 74 % študentov meni, da so zaradi izvajanja pouka predmeta šport na daljavo izbirali drugačne cilje, kot bi jih pri klasični obliki pouka, 70 % pa pravi, da so jih izbirali tudi iz drugih sklopov, kot bi jih običajno. Okoli 17 % študentov je poročalo, da so v prvi vrsti izbirali takšne cilje, da je bilo predmet sploh še smiselno izvajati, saj so cilje prilagodili zunanjim pogojem (vsebine, ki jih učenci poznajo, varnost izvajanja nalog in dostopnost pripomočkov). Poročali so tudi, da so se osredotočali bolj na cilje, usmerjene v ozaveščanje o pomenu gibanja, skrb za zdravje, spodbujanje h gibanju v naravi ali celo h kakršnem koli gibanju. Večinoma so izbirali cilje, povezane z razvijanjem gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (21 %), manj pa cilje, povezane z usvajanjem ali nadgradnjo spretnosti pri igrah z žogo. Zapisali so tudi, da niso zasledovali ciljev, ki se nanašajo na razvijanje sodelovalnih veščin, manj pa je bilo ciljev, povezanih z usvajanjem novih športnih znanj.

Pri uresničevanju operativnih ciljev so študenti namenili največ pozornosti razvoju ustrezne gibalne učinkovitosti (več kot 40 % študentov), pri čemer so poročali o vrednostih od 10 do 90 %. Na ostale tri sklope so bili približno enako pozorni (v povprečju okoli 20 % vsak), pri čemer so se vrednosti gibale od 5 do 50 % (slika 3).



Slika 3. Odstotek zastopanosti sklopov operativnih ciljev predmeta šport pri poučevanju na daljavo.

Zaradi večje osredotočenosti na prvi sklop operativnih ciljev so se posledično vsi študentje odločili za večji poudarek vsebinam splošne kondicijske priprave, več kot polovica za tematski sklop atletike (59 %), v večji meri so izvajali tudi ples in aerobiko (43 %), igre z žogo z izjemo odbojke (33 %) pa so bile zastopane v manjšem deležu (med 7 in 13 %) (slika 4).



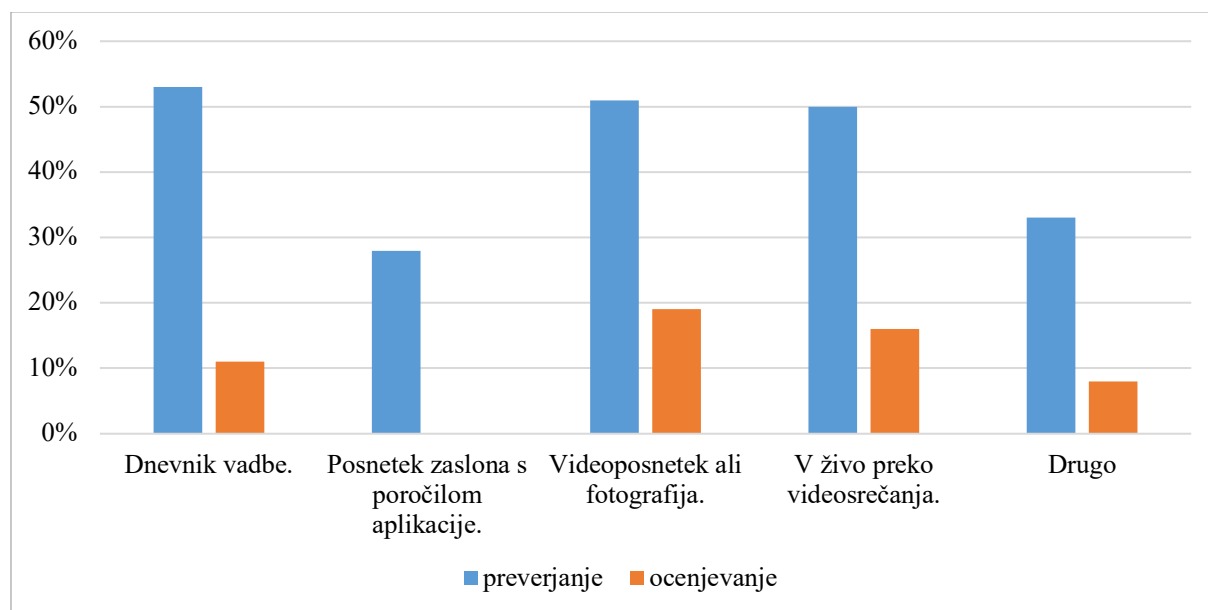
Slika 4. Delež študentov, ki je izbral posamezno vsebino pri poučevanju na daljavo.

Le manjši del študentov (21 %) je med poučevanjem na daljavo podajal vsebine strnjeno v tematskih sklopih, kot bi jih med klasičnim poukom. Tretjina je vsebine sproti prilagajala zunanjim dejavnikom, 38 % pa je uporabljalo kombinacijo obeh pristopov (želeli so podajati vsebine strnjeno v tematskih sklopih, vendar so se sproti prilagajali tudi zunanjim dejavnikom).

Izbor teoretičnih vsebin je bil podoben. Študentje so večinoma izbirali vsebine znotraj sklopa splošna kondicijska priprava (89 % študentov), pri čemer so se osredotočali predvsem na uporabo gimnastičnih vaj za ogrevanje, sestavo treninga za razvoj gibalnih sposobnosti - prvenstveno moči ter merjenje in pomen vrednosti srčnega utripa. V manjši meri so posredovali znanje tehnike posameznih športov (od 6 do 30 % študentov glede na šport). Skoraj 20 % študentov se je lotilo obravnave nekaterih vsebin medpredmetno v povezavi z biologijo in naravoslovjem, fiziko, glasbo in zgodovino. Vpliv telesne dejavnosti na zdravje je posredovalo 15 % študentov, različne teme s področja oblikovanja stališč, navad in načinov ravnanja pa 13 % študentov.

Izkušnje študentov s preverjanjem in ocenjevanjem znanja učencev

Med poučevanjem na daljavo je 71,4 % študentov (ali njihovih mentorjev, če študenti niso dobili dostopa do opravljenih nalog učencev) preverjala znanje učencev, medtem ko je le 31 % študentov (ali njihovih mentorjev) znanje učencev tudi ocenilo.



Slika 5. Načini preverjanja in ocenjevanja študenta ali mentorja pri poučevanju na daljavo.

Večina študentov je uporabljala več načinov preverjanja, najpogosteje so uporabili dnevnik vadbe, videoposnetke ali fotografije ter v živo prek videosrečanj. Ocenjevali so večinoma videoposnetke ali fotografije ali prikaze v živo prek videosrečanj (slika 5). Po vsebini preverjanja in ocenjevanja nismo spraševali, vendar iz posameznih komentarjev lahko razberemo, da kar nekaj študentov ni navajalo preverjanja količine oziroma kakovosti znanja, temveč le preverjanje opravljenih nalog.

Pridobivanje neodzivnih učencev

Povprečna odzivnost učencev je bila v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju 71 %, medtem ko je bila v tretjem nižja (59 %). Neodzivne učence je poskušalo pridobiti 69 % študentov (skupaj z mentorji), večina prek motivacijskih pogovorov na videosrečanjih, s podaljševanjem rokov za oddajo gradiv in z zanimivi vsebinami, hkrati pa tudi prek pozivov v spletni učilnici, obvestil razrednikom in staršem ali prek sošolcev, ponekod pa so se odločili za ukrepe za neodzivne učence na ravni šole. Neodzivnih učencev ni poskušalo pridobiti 21 % študentov, 10 % pa je poročalo, da neodzivnih učencev ni bilo.

RAZPRAVA

Večina šol, vključenih v raziskavo, je upoštevala priporočila Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport o drugačnem časovnem in količinskem načrtovanju obremenitev učencev in učiteljev, zaradi česar so v šolah v prvi vrsti spremenili urnik. Na nekaterih šolah so šport dojeli kot pomemben dejavnik ohranjanja zdravja otrok, saj je kar dobra tretjina študentov poročala, da je predmet šport obsegal toliko ur tedensko kot pri klasični izvedbi pouka, vendar pa se na nobeni od šol, na kateri so študenti opravljali PPU, niso odločili, da predmetu šport namenijo več časa, kot pred izvedbo pouka na daljavo, kljub temu da je pristojno ministrstvo priporočilo, da šola in učitelji spodbujajo učence h gibalnim dejavnostim (Logaj, 2020). Prav tako kar na četrtini šol učitelji športne vzgoje niso imeli možnosti simultane poučevanja, ker predmet šport sploh ni bil umeščen v urnik. Samo dobra četrtina študentov je poročala, da so na njihovi šoli izvedli športni dan, čeprav je izvajanje dni dejavnosti po modelu D predvideno s priporočilom, da naj bodo zasnovani interdisciplinarno (Logaj, 2020). Hkrati so ob začetku šolskega leta učitelji že pričakovali ponovne omejitve, zato je večina šol verjetno izvedla vsaj dva športna dneva septembra in v prvi polovici oktobra. Organizacija športnih dni je namreč bistveno varnejša pri izvedbi v živo.

Učitelji športne vzgoje so se večinoma zavedali pomena gibanja med epidemijo in povečanega obsega dela za računalnikom in ravnatelje spodbujali k ohranitvi obsega ur športne vzgoje. Posledice epidemioloških ukrepov so namreč vplivale na zmanjšanje priložnosti otrok za igro zunaj, ukvarjanja s športom v šoli in v prostem času ter uporabe gibanja za pot v šolo, na treninge in druge obšolske dejavnosti (Guan idr., 2020). Glede na poročila o zmanjšani gibalni dejavnosti otrok in upadu njihovih gibalnih sposobnosti (Starc idr., 2020) lahko sklepamo, da je to v času poučevanja na daljavo pomembna, a težko uresničljiva naloga. Predvidevamo, da so t. i. status športne vzgoje na šoli, ravnateljevo vrednotenje športa in dejavnost športnih pedagogov na šoli ključni dejavniki, ki oblikujejo šolsko športno življenje, vendar so to predpostavke, ki bi jih bilo smiselno v nadaljnjih raziskavah preveriti. To se je izkazalo za še kako pomembno tudi med epidemijo. Na različnih šolah so pokazali, da se predmet šport v šoli lahko organizira na različne načine, tako da se ohrani čim večji obseg in raznolikost gibalnih dejavnosti. Nekateri aktivni učiteljev športne vzgoje so se verjetno znašli tako, da so izvajali gibalne odmore in gibalno dejavne prekinitve pouka, s katerimi so želeli preprečevati preobremenitve zaradi sedečega načina življenja in dela z računalnikom. Tako je nastalo veliko

dobrih primerov gibalnih odmorov in gibalno dejavnih prekinitev pouka, ki so predstavljeni na spletni strani SLOfit, v spletnih učilnicah študijskih skupin za športne pedagoge in na FB strani športnih pedagogov Slovenije. Nekatere med njimi so pripravili tudi študenti v času opravljanja PPU (sami ali skupaj z mentorji) (npr. Košir, Okršlar, Pohleven in Kordiš, 2021; Tekavec in Štular, 2020).

Tudi sredstva komunikacije (npr. pisna navodila, videosrečanja za preverjanja uspešnosti dela ali vadba prek videosrečanj) lahko pomembno vplivajo na vključenost učencev. Učitelj lahko učno uro vodi sinhrono prek videosrečanj ali asinhrono prek pisnih ali video navodil. Videosrečanja lahko uporabi tudi za preverjanje razumevanja navodil, opravljanja nalog, pogojev dela, pridobljenega znanja učencev ali, kar je še pomembneje, za motiviranje in odpravljanje težav v učnem procesu. Videosrečanja so študenti na PPU uporabljali manj kot polovico časa. Četrtnina študentov te možnosti sploh ni imela, ker predmet šport ni bil umeščen v urnik, drugi pa so v povprečju manj kot tretjino ur namenili podajanju ustnih navodil za izvajanje nalog, preverjanju opravljanja nalog in motiviranju ter športni vadbi v zaprtem prostoru. Manj kot desetino ur so v povprečju izkoristili za sinhrono vadbo zunaj, kar je pričakovano, saj so PPU opravljali v pozno jesenskem in zimskem času, ko vreme ni najprimernejše za vadbo zunaj.

Naslednji pomemben dejavnik je kakovost načrtovanih programov. Študenti in njihovi mentorji med izobraževanjem in stalnim strokovnim usposabljanjem niso imeli priložnosti, da bi se usposobili za poučevanje na daljavo. Tudi navodila vlade in pristojnega ministrstva so se neprestano spreminjala, zato je bilo načrtovanje učnega procesa podvrženo nenehnim spremembam. Študenti in njihovi mentorji so se sproti učili in prilagajali na podlagi poskusov in napak. Posledica tega je, da je manj kot četrtnina študentov in njihovih mentorjev uspelo cilje in vsebine izpeljati strnjeno v tematskih sklopih. Tak princip izvajanja pouka na daljavo je manj uspešen, kot pravita Jeong in So (2020).

Ker slovenski učitelji športne vzgoje in študenti na PPU niso imeli predhodnih izkušenj z načrtovanjem in izvajanjem predmeta šport na daljavo, lahko rečemo, da se je marsikateri dobro znašel in pripravil zanimive in učinkovite vsebine, s katerimi je uspel zasledovati tudi cilje, ki niso bili predvideni s strani Zavoda RS za šolstvo kot izvedljivi. Seveda je skoraj tri četrtine študentov z mentorji izbiralo drugačne cilje, kot bi jih, če bi izvajali predmet šport v klasični obliki v telovadnici. V povprečju so pogosteje izbirali cilje razumevanja pomena športa (ozaveščanje pomena gibanja in razvijanje skrbi za zdravje) in razvijanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, podobno kot v raziskavi iz ZDA (Mercier idr., 2020). Tudi Filiz in Konukman (2020) učiteljem športne vzgoje priporočata, da se osredotočijo na ohranjanje ravni psihomotorične pripravljenosti učencev s ciljem, da ostanejo zdravi in telesno vzdržljivi, kar je smiselno in logično. To so zelo pomembni cilji, na katere pa marsikdaj učitelji športne vzgoje v državah, kjer je pri pouku izraziteje prisoten koncept športne storitve, pozabijo v obdobju poučevanja v živo, saj so v večji meri osredotočeni na posredovanje gibalnih spretnosti (Hardman, 2008).

Ker mora učitelj v primeru poučevanja na daljavo prilagoditi vsebine tudi športnim pripomočkom, ki jih imajo učenci na razpolago doma, je veliko ciljev težko ali celo nemogoče

uresničevati, predvsem tistih, ki se nanašajo na pridobivanje praktičnih športnih znanj. Na to opozorita že Jeong in So (2020), ki pravita, da takšno prilagajanje ciljev in vsebin predstavlja nevarnost monotonosti in s tem upad motivacije pri učencih. Pri nas je o tem poročala kar slaba petina študentov na PPU. Kljub temu pa so študenti na PPU uspeli vključevati tudi cilje in vsebine iz tematskih sklopov iger z žogo, seveda s poudarkom na individualni tehniki in taktiki.

Na tem mestu se je smiselno zamisliti tudi ob podatku, da so nekateri študenti na PPU izpuščali cilje, ki se nanašajo na razvijanje sodelovalnih veščin. Podobno so poročali tudi španski študentje na svojem PPU in ob tem izrazili zaskrbljenost, da postaja športna vadba bolj individualna in izgublja na socialnosti (Varea, González-Calvo in Garcia-Monge, 2020). Razumljivo je, da je tovrstne veščine pri učencih najlažje razvijati v skupini, ki je skupaj v času in prostoru (Opstoel idr., 2019). Vendar je možno nekatere cilje, povezane s socialnim razvojem otrok, razvijati in krepiti tudi na daljavo. Primer so ustvarjalni gibalni izzivi, npr. *Triglaving* (Juvan, 2020), ki učencem posameznega oddelka ali celotne šole postavijo cilj, ki ga lahko dosežejo le skupaj. Zaradi osredotočanja na cilje in vsebine, povezane z zdravjem, in zaradi zunanjih pogojev poučevanja na daljavo so študenti na PPU v večji meri zasledovali druge cilje s področja *oblikovanja stališč, navad in načinov ravnanja*, t. i. utilitarne cilje, na primer skrb za zdravje ali prevzemanje odgovornosti za lastno vadbo. Z uvajanjem medpredmetnih povezav z učitelji drugih predmetov pa se odprejo še večje možnosti za zasledovanje ciljev in vsebin s področij *razumevanja pomena gibanja in športa ter oblikovanja stališč, navad in načinov ravnanja*.

Največ polemik na srečanjih študijskih skupin učiteljev športne vzgoje sta izzvali dve temi: neodzivnost učencev in ocenjevanje znanja na daljavo. Ravno izpuščanje predvidenih ciljev in vsebin lahko vpliva na obe dilemi. Na eni strani lahko izpuščanje predvidenih ciljev in vsebin vodi v monotonost pri športni vzgoji, kot opozarjata Jeong in So (2020), zaradi česar je lahko motiviranost učencev za vadbo nizka, zato se začnejo izogibati opravljanju nalog. Seveda ni samo to razlog za neodzivnost učencev, lahko je tudi učenčevo neprevzemanje odgovornosti za lastno učenje, težave pri organizaciji šolskega dela, težave s spletom, pomanjkanje znanja ali veščin, težave doma in še mnogo drugega. Z neodzivnostjo učencev so se srečali tudi študenti na PPU, in sicer v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pogostejše kot v nižjih razredih. Le desetina študentov je poročalo, da niso imeli neodzivnih učencev. Večina študentov ali njihovih mentorjev je poskušala neodzivne učence pridobiti z empatičnimi metodami vzpodbujanja: motivacijski pogovori, iskanje rešitev za morebitne težave pri izvajanju nalog (običajno pogoji dela), oblikovanje zanimivih vsebin. Na drugi strani pa so študenti ali njihovi mentorji posegali tudi po represivnih metodah, kot so obveščanje razrednika, staršev in uveljavljanje ukrepov na ravni šole.

Na drugi strani izpuščanje predvidenih ciljev in vsebin učiteljem predstavlja težavo pri ocenjevanju znanja. Takoj se pojavi vprašanje, kaj sploh ocenjevati, na srečanjih študijskih skupin pa so se učitelji spraševali tudi, ali je ocenjevanje sploh smiselno. Učitelj lahko ocenjuje to, kar je posredoval, utrjeval in preverjal (Hay in Penney, 2009); stopenj učnega procesa pač ne more izpuščati. Če posreduje samo takšne vsebine, ki bodo učence motivirale za ohranjanje

zadostne količine gibanja, od njih pa ne zahteva napora učenja, potem lahko preverja uresničenost ciljev, vsebin pa ne more oceniti.

Kadar pa nove vsebine posreduje in tudi utrjuje, se pojavi nova dilema: poštenost ocenjevanja. Športni pedagog se lahko najprej vpraša, ali je pošteno ocenjevati snov, ki so jo učenci predelali v večji meri samostojno ob pomoči pisnih razlag ali posnetkov brez klasičnega nadzora in podpore učitelja ob vadbi. Ena izmed pomembnih nalog športnega pedagoga so popravki gibanja med utrjevanjem novih gibalnih vzorcev, tega pa učitelji športne vzgoje in študenti na PPU med poučevanjem na daljavo v večji meri niso mogli zagotoviti. Zaradi razlik v gibalnih sposobnostih, predznanju in možnostih okolja so učenci zato postavljeni v neenakovreden položaj pri ocenjevanju. Nadalje se lahko učitelj športne vzgoje vpraša, ali lahko zagotovi poštenost učencev v procesu ocenjevanja, kadar iz dokazov učenja ni mogoče neposredno videti, da so nalogo opravljali učenci sami brez pomoči. Mnogim učiteljem športne vzgoje je bilo prepovedano zbirati fotografije in videoposnetke učencev, ki so pomembni dokazi učenja tako v stopnji utrjevanja kot preverjanja in ocenjevanja.

Zaradi teh dilem se verjetno večina učiteljev ni odločila za ocenjevanje pri predmetu šport na daljavo. Tisti študenti, ki so poročali, da so sami ali njihovi mentorji v času opravljanja PPU na daljavo tudi ocenjevali, so zapisali, da so ocenjevali v živo prek videosrečanj, nekaj pa tudi prek fotografij ali videoposnetkov. Zaključimo lahko, da se za ocenjevanje niso odločili večinoma tisti mentorji, ki delajo na šolah brez umeščenega predmeta v urnik, in/ali niso smeli zahtevati fotografij in videoposnetkov kot dokazov učenja. Študenti na PPU so bili tako večinoma prikrajšani za izkušnjo ocenjevanja in razvijanje za to potrebnih veščin. Le slaba tretjina študentov je namreč poročala, da so sami ali njihovi mentorji znanje učencev ocenili, delež študentov, ki so dejansko dobili priložnost ocenjevati, je tako še manjši. Koliko študentov pa je imelo možnost preveriti znanje učencev, ne moremo vedeti, ker je iz njihovih komentarjev na to vprašanje razvidno, da je večina vprašanje narobe razumela: poročali so o tem, ali so preverjali dejavnost učencev in opravljanje nalog, ne pa ali so preverjali njihovo znanje.

SKLEP

Pouk na daljavo za učence in strokovne delavce predstavlja drugačno obremenitev kot klasičen pouk. Da dosežemo zastavljene cilje, mora načrtovanje delovnih nalog učencev in učiteljev vključevati drugačne vsebine in učne oblike, drugačno časovno razporeditev, drugačno obliko komunikacije partnerjev v učnem procesu; predvsem temelji na predpostavki o prevzemanju večje odgovornosti za lastno učenje s strani učencev. Ker obstajajo večje razlike med klasično izpeljavo pouka in izpeljavo na daljavo pri športni vzgoji, so tudi veščine učitelja športne vzgoje, potrebne za uspešno poučevanje na daljavo, nekoliko drugačne. Zaradi tega študenti na PPU niso bili v največji meri pripravljeni na poučevanje na daljavo. Razmisliti bo treba, kako pomembne bodo postale veščine poučevanja na daljavo v prihodnosti in v tej smeri dopolniti študijski program športne vzgoje.

Šolanje na daljavo je potrdilo prepričanje, ki že dolgo velja: knjige, videoposnetki in drugi spletni viri ne morejo v celoti nadomestiti učitelja pri posredovanju novih vsebin in razreda kot socialnega okolja, v katerem poteka "učenje za življenje". Še močneje lahko to trdimo za

predmete, kot je na primer športna vzgoja, kjer se razvijajo praktične veščine, navade, osebnostna stališča in druge pomembne socialne veščine. Če se bo šolanje v prihodnosti vsaj delno preusmerilo na poučevanje na daljavo, potem je treba v času kontaktnih ur učence opogumiti in opolnomočiti, da prevzamejo večjo odgovornost za svoje učenje. Zato je treba tudi študentom športne vzgoje, bodočim učiteljem, v čim večji meri omogočiti razvoj spretnosti in znanj, ki jih bodo potrebovali pri poučevanju na daljavo in učenju osebnostnih ter socialnih veščin učencev za uspešno samostojno učenje.

LITERATURA

- Almonacid-Fierro, A., Souza de Carvalho, R., Castillo-Retamal, F. in Almonacid, M. (2021). The practicum in times of Covid-19: Knowledge developed by future physical education teachers in virtual modality. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(3), 68–83.
- Canning, R. (2011). Reflecting on the reflective practitioner: vocational initial teacher education in Scotland. *Journal of Vocational Education & Training*, 63(4), 609–617.
- Depaepe, F. in König, J. (2018). General pedagogical knowledge, self-efficacy and instructional practice: Disentangling their relationship in pre-service teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 69, 177–190.
- Filiz, B. in Konukman, F. (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(9), 48–50.
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... Veldman, S. L. C. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416–418.
- Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V G. Starc, M. Kovač in K. Bizjak (ur.), *4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts* (str. 9–26). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Hay, P. in Penney, D. (2009) Proposing conditions for assessment efficacy in physical education. *European Physical Education Review*, 15(3), 389–405.
- Hickson, C., Fishburne, G., Saby, C. in Berg, S. (2006). Physical Education Practicum Experiences. *International Journal of Learning*, 13(5).
- Jeong, H.-C. in So, W.-Y. (2020). Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7279.
- Juvan, M. (2020, 6. november). *Triglaving*. Arnes [videoposnetek]. Pridobljeno iz <https://video.arnes.si/watch/DoXHWZWbZmU5>
- Košir, Š., Okršlar, L., Pohleven, B. in Kordiš, J. (2021, 11. januar). Primer dobre prakse: popestritev pouka z gibanjem. *SLOfit nasvet*. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/-slofit-nasvet/ArticleID/245/Primer-dobre-prakse-popestritev-pouka-z-gibanjem>

- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola: Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport ter Zavod RS za šolstvo. Interaktivna različica je dostopna na: <https://dun.zrss.augmentech.si/>
- Logaj, V. (ur.) (2020). *Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covid-19. Modeli in priporočila*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno iz https://www.zrss.si/-pdf/modeli_in_priporocila.pdf
- Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R. in Foley, J. (2021). Physical Education Teachers' Experiences With Remote Instruction During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1–6.
- O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J., Dania, A., Makopoulou, K., Herold, F., Ng, K. in Costa, J. (2020). Implications for European Physical Education Teacher Education during the COVID-19 pandemic: a cross-institutional SWOT analysis. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 503–522.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., in De Martelaer, K. (2019). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 20(10), 1–17.
- Starč, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2020). *SLOfit 2020. Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. DOI: 10.5281/ZENODO.4318835
- Tekavec, B. in Štular, L. (2020, 30. november). Gibalni izzivi za prekinitev sedenja. *SLOfit nasvet*. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/230/Gibalni-izzivi-za-prekinitev-sedenja>
- Varea, V. in González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, (aop), 1–15.
- Varea, V., González-Calvo, in García-Monge, G. A. (2020). Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. *Physical Education and Sport Pedagogy*, (aop), 1–11.

Avtorji: Neja Markelj, Žan Luca Potočnik, Gregor Jurak in Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kontakt prve avtorice: neja.markelj@fsp.uni-lj.si

MERJENJE INTENZIVNOSTI GIBALNIH IGER Z MERILNIKOM POLAR OH1 (PROJEKT JOYMVPA)

Žan Luca Potočnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Jaka Kramaršič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

V vseh življenjskih obdobjih povezujemo telesno dejavnost s telesno zmogljivostjo in zdravjem, še posebej pomembno pa je, da se gibalne navade iz otroštva prenašajo v odraslost in z njimi tudi učinki telesne (ne)dejavnosti. Da lahko telesna dejavnost učinkuje na telesno zmogljivost in zdravje, mora biti primerno obsežna in dovolj intenzivna. Intenzivnost mora biti vsaj zmerna do visoka, kar pomeni > 4 enote metaboličnega ekvivalenta (MET) oz. > 70 % maksimalne frekvence srčnega utripa. Prav intenzivnost vidimo kot največji izziv telesne dejavnosti pri šolski športni vzgoji in tudi sicer pri vsakodnevni telesni dejavnosti. Na ta izziv smo se osredotočili v mednarodnem projektu JoyMVPA, katerega cilj je zbrati 100 gibalnih iger, ki bi ustrezale trem merilom: 1. intenzivnost mora biti primerna vsaj 90 % igralnega časa (10 min); 2. primerno intenzivnost mora dosežati vsaj 90 % sodelujočih učencev in 3. povprečna ocena zabavnosti igre na 5-stopenjski lestvici mora biti ≥ 3 .

V članku predstavljamo rezultate meritev dela iger iz večjega nabora (60 od 200), za katerega smo bili zadolženi raziskovalci Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in pet sodelujočih učiteljev z ljubljanskih osnovnih šol. Intenzivnost smo spremljali z merilniki frekvence srčnega utripa Polar OH1 in s pomočjo aplikacije za iPad Polar Team. Vsem trem merilom projekta JoyMVPA je ustrezalo 17 (28 %) iger. Čeprav smo pričakovali, da bo merilom ustrezalo večje število iger, menimo, da je tudi trenuten nabor pomemben prispevek k telesni dejavnosti v šolskem prostoru, saj igre niso uporabne le za pouk športa, ampak tudi za druge priložnosti, kot so gibalne dejavnosti v podaljšanem bivanju, gibalni odmori in interesne dejavnosti. Poleg tega se bo nabor iger do zaključka projekta, ko bodo meritve opravili tudi drugi projektni partnerji, še povečal.

Ključne besede: telesna dejavnost, intenzivnost, športna vzgoja, igre, otroci, projekt JoyMVPA.

UVOD

Telesna dejavnost (TD) je eden pomembnejših dejavnikov zdravja. Če smo primerno telesno dejavni, vzdržujemo ali celo izboljšujemo telesno zmogljivost (TZ) (Colley idr., 2019; Van Der Velde idr., 2017), ki nam omogoča, da vsakodnevna opravila in gibalne »izzive« opravimo neovirano in brez večjega napora (Bouchard idr., 2012). Obenem je pomanjkanje TD povezano s številnimi obolenji, ki nam otežujejo opravljanje vsakodnevnih opravil, slabijo kakovost življenja (Vos idr., 2020) in celo vodijo v prezgodnjo smrt (Naghavi idr., 2017). TD je na več ravneh oz. s številnih vidikov pomembna tudi pri otrokovem oz. mladostnikovem razvoju (Ortega idr., 2008; Poitras idr., 2016), saj je stanje TD in TZ v otroštvu povezano s stanjem v odrasli dobi (Henriksson idr., 2020; Hermoso idr., 2019; Mintjens idr., 2018; Mok idr., 2019).

Da bi TD pozitivno učinkovala na TZ in zdravje, mora biti ne le dovolj obsežna, temveč tudi dovolj intenzivna (Blair idr., 2004). Trenutne smernice za TD otrok in mladostnikov narekujejo, da morajo biti v povprečju telesno dejavni 60 min na dan, dejavnost pa mora biti zmerno do visoko intenzivna (Bull idr., 2020). To stopnjo TD v strokovni literaturi, pisani v angleškem jeziku, označujemo s kratico MVPA (moderate to vigorous physical activity). Intenzivnost telesne dejavnosti opredelimo kot metabolični ekvivalent z enoto MET (angl. *metabolic equivalent of tasks*). Pri otrocih zmerno do visoko intenzivno dejavnost predstavlja vrednost 4 MET ali več (Mattocks idr., 2007; Pate idr., 2006; Treuth idr., 2004) oz. 70–85 % največje frekvence srčnega utripa (Bratina idr., 2011), preprosto pa jo lahko zaznamo tudi kot zadihanost in potenje, ki nastopita pri dlje časa trajajoči TD.

Z vidika TD lahko predstavlja šolsko okolje slabost in hkrati prednost. Slabost zato, ker učenci in dijaki večji del časa, ki ga preživijo v šoli, presedijo in ker so priložnosti za TD med poukom in odmori redke ter so odvisne od zavzetosti posameznih učiteljev ali učiteljskih kolektivov. Prednost pa je v tem, da so vsi učenci deležni redne, strokovno načrtovane in vodene telesne vadbe. Poleg športa oz. športne vzgoje, ki kot obvezen predmet za večino učencev in dijakov poteka 2–3 ure tedensko, in obveznih športnih dni imajo otroci in mladostniki v šolskem okolju še dodatne možnosti za športno udejstvovanje v okviru izbirnih predmetov, šolskih interesnih dejavnosti, dodatnih ur športa kot posebne ponudbe šole in šolskih športnih tekmovanj (Jurak idr., 2020). Številne šole organizirajo tudi redne gibalne spodbude, kot so daljši 10–15-minutni gibalni odmori in krajše do 5 minut trajajoče prekinitve pouka, t.i. minute za zdravje (Jurak idr., 2016). Nekatere šole spodbujajo tudi telesno dejaven prihod v šolo in odhod domov, ki lahko pomembno pripomoreta k celodnevni telesni dejavnosti (Chillón idr., 2010; Faulkner idr., 2009; Larouche idr., 2014).

Kljub prednostim, ki jih nudijo redne ure športa oz. športne vzgoje in ostale priložnosti za TD v šolskem okolju, pa se pojavlja vprašanje, kolikšen učinek imajo. Ure so kratke, namenjenih 45 minut je težko izkoristiti v celoti, poseben izziv pa je zagotoviti primerno intenzivnost TD, še posebej v procesu učenja novih vsebin in tudi med preverjanjem ter ocenjevanjem znanja. Glede zagotavljanja primerne intenzivnosti TD med urami športa oz. športne vzgoje lahko izziv predstavljajo tudi velike skupine, njihova heterogenost, vedenjske in druge težave učencev, majhni prostori, pomanjkanje pripomočkov ali njihova iztrošenost, pomanjkanje izkušenj ali

celo kompetentnosti učitelja in pripravljenosti na organiziranje ter vodenje športa oz. športne vzgoje v oteženih pogojih. Tudi če so pogoji dobri oz. je učitelj uspešen v organizaciji in vodenju pouka in če stopnja učnega procesa ter vsebina ne »zavirata« intenzivnosti TD, lahko težava izhaja iz učenca, ki se izogiba naporu ali pa je njegova TZ izjemno nizka. Zaradi naštetih izzivov zavzet učitelj vloži veliko energije v pripravo učne ure, iskanje novih idej, izmenjavo izkušenj z drugimi učitelji in pridobivanje novih znanj. Pri tem si lahko pomaga na različne načine, tako npr. z diferenciacijo in individualizacijo učnih oz. vadbenih nalog kot z dodatno motivacijo učencev. Ena od možnosti je smotrna uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), primer pripomočka pa merilnik frekvence srčnega utripa (FSU). Tovrstna tehnologija je v šolskem prostoru prisotna že več kot 20 let (Emberšič idr., 2006), do danes pa so jo proizvajalci precej izpopolnili, postala je cenovno bolj dostopna in bolj praktična za uporabo.

Merilniki FSU so bili glavno merilno orodje za spremljanje intenzivnosti TD med meritvami za evropski projekt JoyMVPA (slo. *Prijetna zmerno do visoko intenzivna TD*). Ta je bil zasnovan z namenom, da se preuči največji izziv TD – intenzivnost. Projekt vodi Univerza v Tartuju (Estonija), kot partnerji pa sodelujejo še Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (UL FŠ), Univerza v Vilni in Univerza Vytatus Magnus (obe Litva) ter Raziskovalni center za TD in zdravje Likes (Finska).

Izziva smo se lotili predvsem vsebinsko, saj je cilj projekta ustvariti in zbrati sto 10-minutnih gibalnih iger, namenjenih otrokom, starim 11-14 let, ki zahtevajo stalno gibalno dejavnost pri zmerni do visoki intenzivnosti (MVPA) ne le od posameznikov, temveč od večine otrok, vključenih v igro. Igre bodo uporabne med športom oz. športno vzgojo, gibalnimi odmori, podaljšanim bivanjem, šolskimi in obšolskimi interesnimi dejavnostmi, tako v telovadnici kot v drugih prostorih. V skladu s sodobnimi učnimi načrti bo učitelj z njimi oblikoval predvsem osnovne gibalne vzorce. Tako bodo lahko učitelji načrtovali vadbo za razvoj posamezne gibalne sposobnosti in oblikovanje osnovnih gibalnih vzorcev, pri tem pa natančno opredelili trajanje telesne dejavnosti, učenci pa bodo pri izvedbi dosegali željeno zmerno do visoko intenzivnost vadbe.

Namen članka je predstaviti postopek izbora iger in eksperimentalni del projekta, s katerim smo za vsako posamezno igro preverjali, če ustreza merilom projekta JoyMPVA. Ob tem pa želimo učiteljem, ki poučujejo šport oz. športno vzgojo, predstaviti prednosti posodobljene naprave za merjenje FSU Polar OH1.

METODE

Zbiranje in vrednotenje iger

Vsak od sodelujočih projektnih partnerjev je bil zadolžen za izbor in preverjanje določenega dela iger. Novembra 2019 je UL FŠ k sodelovanju v projektu povabila slovenske učitelje športne vzgoje in zanje organizirala delavnico. Petim učiteljem je bila natančno predstavljena metodologija zbiranja iger. Postopek zbiranja in vrednotenja iger je potekal v naslednjih fazah:

1. Vsak od petih učiteljev je moral do začetka januarja 2020 pripraviti opis 10 edinstvenih iger, za katere meni, da zagotavljajo zmerno do visoko intenzivnost vsaj 90 % časa trajanja igre. Vse igre so pregledali raziskovalci FŠ (raziskovalci), ki so jih nato posredovali ostalim partnerjem v projektu. Vsi partnerji so skupaj zbrali več kot 200 iger.
2. Raziskovalci so nato ocenili vse zbrane igre slovenskih učiteljev (50 iger) glede na intenzivnost, zabavnost in varnost ter izbrali 25 najbolj primernih in jih posredovali vodilnemu partnerju. Ta je vsakemu izmed sodelujočih partnerjev naključno dodelil 25 iger drugih partnerjev. Ti so igre ponovno ocenili po enakih merilih, opisanih spodaj, in podali predloge za izboljšave. Nazadnje je moral vsak partner glede na prejete predloge izboljšati svoje igre.
3. Slovenske igre, izboljšane glede na predloge tujih partnerjev, so slovenski učitelji športne vzgoje ocenili z anketo, raziskovalci pa so analizirali njihove odgovore .
4. Vsak učitelj je svoje igre opisal v angleškem in slovenskem jeziku z natančno opredeljenimi navodili v posebnem obrazcu.
5. Opise iger so učitelji poslali raziskovalcem, ki so preverili vsebinsko ustreznost in uporabljeno izrazoslovje ter opise nato poslali vodilnemu partnerju. Vodilni partner je vse prejete igre lektoriral v angleškem jeziku.
6. Skupaj je tako vodilni partner zbral 100 najbolj primernih iger po merilih projekta JoyMVPA.
7. Vodilni partner je nato vsakemu sodelujočemu partnerju poslal naključni izbor 60 iger za preverjanje njihove intenzivnosti.

Merila projekta JoyMVPA

1. FSU učenca je ≥ 140 udarcev na minuto vsaj 90 % časa trajanja igre.
2. 90% učencev v igri zadosti omenjenemu merilu glede FSU.
3. Na petstopenjski lestvici je povprečna ocena zabavnosti igre ≥ 3 .

Pripomočki

Za merjenje FSU smo uporabili merilnike Polar OH1 (Kempele, Finska), ki FSU zaznavajo s pomočjo fotopletizmografije (merilnik z osvetlitvijo kože zaznava spremembe pretoka krvi v venah in s tem FSU). S paščkom smo jih namestili na nadlaket nedominantne roke učenca in jih prek aplikacije Polar Team (Kempele, Finska) povezali z iPadom (Cupertino, California, ZDA). Pri izvedbi iger smo uporabili pripomočke, ki so jih predpisali predlagatelji iger in sodijo v osnovni nabor vsake šole oz. športne dvorane. Za ocenjevanje zabavnosti iger s strani učencev smo uporabili grafično 5-stopenjsko lestvico.



Slika 1. Merilnik Polar OH 1.



Slika 2. Aplikacija Polar team na iPadu.

Preizkušanci

V del eksperimenta, ki smo ga raziskovalci opravili skupaj s slovenskimi učitelji športne vzgoje, je bilo vključenih 189 otrok (81 deklic), starih 12–14 let iz petih šol.

Postopek meritev

Avgusta 2020 smo na UL FŠ organizirali delavnico za učitelje, na kateri je bil natančno predstavljen potek meritev. Meritve so bile izvedene med septembrom 2020 in aprilom 2021 na štirih ljubljanskih osnovnih šolah in eni šoli iz okolice Maribora. Skupno je bilo izmerjenih 60 različnih iger; vsaka igra je neprekinjeno trajala 10 minut in je bila izmerjena samo enkrat. Pred izvedbo meritev je vsak učitelj športne vzgoje dobil obrazec z natančnim opisom iger v angleškem jeziku. Glede interpretacije pravil iger se je učitelj lahko posvetoval z raziskovalci.

Pri rednih urah športa je učence seznanil z igrami do te mere, da so razumeli pravila in so igro lahko izvajali samostojno. Ko so učenci igre usvojili, se je učitelj z raziskovalci dogovoril za termin meritev. Pred začetkom merjenja je učitelj z meritvami seznanil razrednike, ti pa so obvestilo posredovali staršem. Ker smo pri meritvah spremljali telesno dejavnost celotnega oddelka in ne posameznika ter ker so bili merilniki razdeljeni naključno in brez beleženja osebnih podatkov, soglasja staršev za sodelovanje učencev v meritvah niso bila nujna, so jih pa nekateri učitelji vseeno pridobili. Meritve so potekale v času povečanih možnosti za okužbo z novim koronavirusom, zato so raziskovalci (merilci) pred začetkom meritev zagotovili pogoje za varno izvedbo skladno s priporočili Nacionalnega inštituta za javno zdravje za preprečevanje okužbe, ki so veljala na dan meritev. Vsi paščki za namestitev merilnikov Polar OH1 so bili razkuženi pred vsako meritvijo in po njej. Meritve so potekale po naslednjem postopku:

1. Merilec je pripravil merilno opremo (merilniki Polar OH1 in iPad z aplikacijo Polar Team).
2. Učitelj je na začetku šolske ure razložil potek in namen meritev. Med tem časom je merilec namestil učencem merilnike na nadlaket nedominantne roke. Merilnik je bil nameščen tako, da je bila lučka obrnjena proti rami, gumb za vklop pa proti komolcu. Pozorni smo bili, da je bil pašček merilnika prilagojen obsegu merjenčeve nadlakti (ni bil ohlapen).
3. Sledilo je skupinsko ogrevanje s tekom in sklopom gimnastičnih vaj, ki ga je vodil učitelj ali po učiteljevih navodilih eden od učencev. Merilec je bil med ogrevanjem pozoren na signal merilnikov.
4. Učenci so pripravili vse potrebne pripomočke za izvedbo igre.
5. Na učiteljev znak za začetek igre je merilec sprožil meritev in beleženje signala na iPadu. Igro je ves čas vodil učitelj. Med potekom igre je merilec spremljal signale. Pozoren je bil na zaključek igre, saj so se nekatere igre lahko zaključile prej kot v 10 minutah. Če se je igra končala predčasno, so jo učenci ponovili, merilec pa je zabeležil čas prekinitve in nadaljevanja meritve. Ta vmesni čas je moral biti čim krajši. Če je prišlo do kritičnih situacij (poškodbe, prepir idr.), je učitelj igro prekinil in z njo tudi meritev, ki jo je bilo treba ponoviti. Meritev se je končala po 10 minutah beleženja signala.
6. Merilec je shranil rezultate meritev. Medtem so učenci po učiteljevih navodilih pospravili pripomočke, ki so jih potrebovali med igro, oz. pripravili pripomočke za naslednjo igro, če je bilo v načrtu meritev več iger.
7. Učenci so po koncu vsake igre s pomočjo grafične 5-stopenjske lestvice ocenili zabavnost igre, pri tem je bila najvišja mogoča ocena 5. Merilec je zabeležil število posameznih ocen.
8. Učenci so vrnili merilnike, merilec jih je izključil, razkužil in pospravil vso opremo, učitelj športne vzgoje pa je nadaljeval z uro. Če so se po končani igri meritve nadaljevale z naslednjo igro, je moralo vmes miniti vsaj 5 minut, nato pa so ponovili postopek meritev od točke 5 do 8.

Stopnje intenzivnosti TD glede na FSU

Po pregledu literature smo se skupaj s projektnimi partnerji odločili, da bo najvišja FSU za vse otroke (od 11. do 14. leta) enaka in določena pri 200 udarcih na minuto. S tem izhodiščem smo izračunali meje FSU za posamezno stopnjo intenzivnost TD, ki so prikazane v Tabeli 1.

Tabela 1

Stopnje intenzivnosti TD in pripadajoča FSU

intenzivnost TD	% FSU(max)	FSU
zelo visoko intenzivna TD (VVPA)	<89%	<179 udarcev/min

visoko intenzivna TD (VPA)	80-89%	160-179 udarcev/min
zmerno intenzivna TD (MPA)	70-79%	140-159 udarcev/min
nizko intenzivna TD (LPA)	>70 %	>139 udarcev/min

Legenda. % FSU(max) – % maksimalne frekvence srčnega utripa. Kratice v oklepajih izhajajo iz angleščine: LPA – low physical activity (PA), MPA – moderate PA, VPA – vigorous PA, VVPA – very vigorous PA.

Analiza podatkov

Podatke smo iz aplikacije Polar team izvozili v program MS Excel, kjer smo izračunali osnovne statistične kazalnike in pripravili grafične prikaze.

REZULTATI

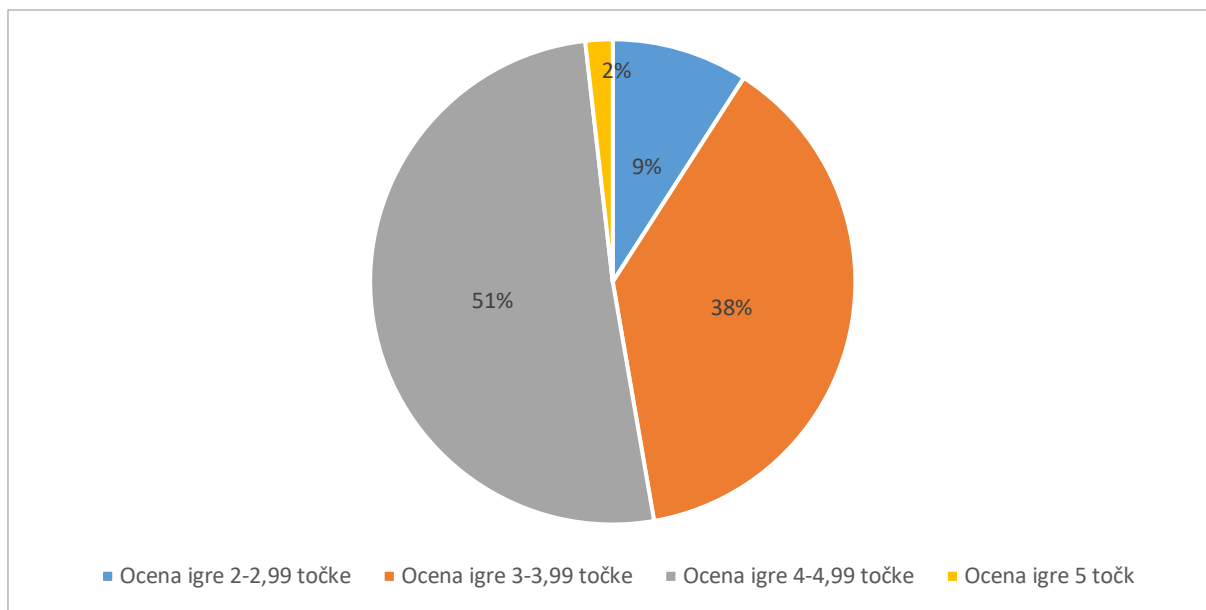
Zabavnost iger so učenci ocenili dokaj visoko – povprečna ocena je bila štiri, tretjemu JoyMVPA merilu, ki zahteva, da je igra ocenjena vsaj z oceno tri, pa je ustrezalo 89 % iger (Slika 3). Upoštevajoč vseh 60 iger so učenci v povprečju dosegali MVPA 88,40 % časa (Tabela 2). Največ časa (37,01 %) so bili dejavni v območju zelo visoke intenzivnosti (VVPA), najmanj (11,59 %) pa v območju nizke intenzivnosti (LPA). Večina iger (90 %) se je izkazala za visoko intenzivne, kar pomeni, da je seštevek povprečnega časa učencev v območju VPA in VVPA večji od povprečnega časa v območju MPA. Vendar pa nas zanima predvsem, kolikšen delež igranja so bili učenci dejavni v območju MPA ali višje. Prvo merilo JoyMVPA določa, da morajo biti v območju MVPA 90 % časa igranja oz. 9 od 10 minut, drugo pa, da mora prvo merilo izpolnjevati 90 % sodelujočih. Prvo in drugo merilo je izpolnilo 17 iger, prav tako pa so te igre izpolnile tretje merilo, zato lahko sklenemo, da je merilom JoyMVPA projekta zadostilo 28 % iger.

Tabela 2

Povprečen čas TD otrok glede na stopnjo intenzivnosti pri vseh izmerjenih igrah (n = 60), izražen v odstotkih

Stopnja intenzivnosti	Čas (%)			
	Min	Max	M	SD
LPA	0,00	54,25	11,59	11,03
MPA	0,00	41,96	17,03	8,98
VPA	13,55	59,38	34,42	9,81
VVPA	1,30	86,45	37,01	17,34
MVPA	45,75	100,00	88,40	11,03

Legenda. M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; MVPA – zmerno do visoko intenzivna TD (MPA+VPA+VVPA).



Slika 3. Razporeditev ocen zabavnosti iger.

DISKUSIJA

Vse preverjene igre so bile izbrane na podlagi sistematičnega vrednotenja, ki je potekalo na več ravneh, na vsaki ravni pa so se v ožji izbor uvrstile le igre, ki so ustrezale vsem predpisanim merilom JoyMVPA, opisanim v poglavju *Zbiranje in vrednotenje iger*. Tako v izbor kot v vrednotenje iger so bili poleg izkušenih slovenskih in tujih učiteljev športne vzgoje vključeni tudi slovenski in tuji raziskovalci. Zaradi kompleksnega protokola izbire in vrednotenja iger smo upravičeno pričakovali, da so bile v raziskavo vključene le najprimernejše igre. Vendar pa so rezultati meritev pokazali, da le 28% izmerjenih iger (17/60) ustreza JoyMVPA merilom. Igre so bile preverjene v dobrih pogojih, na voljo je bilo dovolj prostora in pripomočkov, zavzetost tako učiteljev kot učencev pa je bila visoka. Rezultati potrjujejo predpostavko, da je zagotavljanje primerne intenzivnosti TD velik izziv, še posebej če ob tem želimo upoštevati tudi počutje učencev oz. njihovo doživljanje določene dejavnosti. Nabor iger, ki smo jih preverili, sicer predstavlja nekaj manj kot tretjino vseh iger (200), zbranih v projektu, preverjanje pa bodo izvajali tudi drugi projektni partnerji. Zato o deležu primernih iger še ne moremo dokončno sklepati, lahko pa izpostavimo, da smo do tega, da zberemo 100 primernih iger, še zelo oddaljeni (zbrati moramo še 83 iger) oz. da smo opravili približno petino poti do skupnega cilja.

Spremljanje TD s pomočjo merilnikov FSU pri pouku športa oz. športne vzgoje ni novost. Na 11. posvetu Zveze društev športnih pedagogov Slovenije so bili predstavljeni različni prispevki o uporabi merilnikov FSU znamke Polar v šolski praksi (Borčnik idr., 1998; Jurak, 1998; Plavčak, 1998; Rogelj idr., 1998), leta 2006 pa so bili v posebnem priročniku predstavljeni primeri dobrih praks njihove uporabe pri pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli ter tudi pri vajah študentov na UL FŠ Emberšič idr. (2006). Vendar pa se je naprava v tem času razvila in postala bolj priročna. Pri modelu Polar OH1 je pri načinu beleženja signala elektrokardiografijo nadomestila fotopletizmografija, kar je omogočilo, da se merilna naprava

preмести s prsnega koša na manj intimen predel telesa, kot so npr. zapestje, roka ali tème – praktično kjerkoli, kjer jo je mogoče enostavno pritrditi in je blizu površja kože dovolj krvnega pretoka. Pri načinu prenosa signala je preprosti radiosignal nadomestil kodiran signal (Bluetooth ali ANT+). To je omogočilo, da se lahko brez motenj v signalu v neposredni bližini nahaja več senzorjev hkrati, ni niti nujno, da se signal prenaša na zapestno uro, ki jo nosi merjenec, ampak lahko tudi neposredno na pametne naprave, kot so pametni telefon, tablica ali računalnik, ki lahko beležijo signale več senzorjev hkrati in učitelju nudijo bolj podroben ter takojšen prikaz informacij.

Z vidika metodologije vidimo prednost naših meritev predvsem v kompleksnosti postopka izbora iger, v velikosti nabora iger in objektivnem ter enotnem pristopu k merjenju intenzivnosti TD. Vseh 200 iger v naboru bo namreč (skupaj z drugimi projektnimi partnerji) izmerjenih z istim modelom merilnika FSU Polar OH1 in po enotnem protokolu. Obstaja pa tudi nekaj pomanjkljivosti. Prva izhaja prav iz merilnika, saj z izbranim modelom niso opravili večjih validacijskih študij, le nekaj posameznih, ki so vključile odrasle osebe. Te so sicer potrdile njegovo veljavnost (Hermend idr., 2019; Hettiarachchi idr., 2019; Schubert idr., 2018), vendar pa študij, ki bi vključile mladostnike, nismo zasledili. Med spoznavanjem merilnika in samostojnim preizkušanjem ter primerjavo z modelom H7, ki zaznava FSU s pomočjo elektrokardiografije, pa smo opazili, da merilnik OH1 morda nekoliko odstopa pri hitrih spremembah intenzivnosti (zakasnjeno zaznava hipne spremembe), ki so sicer značilne za številne igre, še posebej tiste, ki vključujejo lovljenje soigralcev. Vendar pa za opaženo odstopanje ne moremo trditi, da je bistveno vplivalo na rezultate naših meritev. Možnost za izboljšanje protokola vidimo v tem, da bi vsako igro izmerili večkrat in na večjem vzorcu otrok ter da bi standardizirali velikost skupin.

SKLEP

Kljub prisotnosti nekaterih metodoloških pomanjkljivosti menimo, da te ne bodo bistveno vplivale na zastavljen cilj projekta JoyMVPA in da bomo s projektom uspešno prispevali k preučevanju intenzivnosti pouka športa oz. športne vzgoje. Že z našimi meritvami smo izluščili lepo število iger, ki zagotavljajo primerno intenzivnost TD in predstavljajo vir idej tako za učitelje športne vzgoje kot razredne učiteljice, ki poučujejo predmet šport, in druge posameznike, ki kot vodje različnih skupin prihajajo v stik z otroki ter mladostniki. Skupaj z meritvami, ki so jih že in jih še bodo izvedli projektni partnerji, pa bomo to zbirko še dopolnili. Vsi, ki jih bodo igre zanimale, bodo do posnetkov zbranih iger lahko dostopali prek spleta.

Avtorji se zahvaljujejo učiteljicam Petri Rankel iz OŠ Kolezija, Ljubljana, Petri Filipčič iz OŠ dr. Alojzija Šuštarja, Ljubljana, Luciji Jelenc iz OŠ Valentina Vodnika, Ljubljana, Katrini Bizjak Slanič iz OŠ Janka Glazerja Ruše in učitelju Tevžu Pavšku iz OŠ Škofljica, ki s svojimi učenci sodelujejo v projektu JoyMVPA.

LITERATURA

- Blair, S. N., LaMonte, M. J. in Nichaman, M. Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *The American journal of clinical nutrition*, 79(5), 913S-920S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.5.913S>
- Borčnik, M., Grah, S., Ovsenek, M. in Valenčič, M. (1988). Pedagoški priročnik: spoznajte svoj srčni utrip s Polarjem. V Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, *Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev. Zbornik 11. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 211–213). <https://www.zdsps.si/images/zbornik/-11zbornik.pdf>
- Bouchard, C., Blair, S. N. in Haskell, W. L. (ur.). (2012). *Physical activity and health* (2. iz.). Human Kinetics.
- Bratina, N., Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Dolenc, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Kovač, M. in Dervišević, E. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. *Zdravniški vestnik*, 12(80), 885–896.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S. in Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chillón, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Veidebaum, T., Oja, L., Mäestu, J. in Sjöström, M. (2010). Active commuting to school in children and adolescents: an opportunity to increase physical activity and fitness. *Scandinavian journal of public health*, 38(8), 873–879. <https://doi.org/10.1177/1403494810384427>
- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W. in Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng>
- Emberšič, D. S., Muha, V., Bizjak Slanič, K., Ovsenek, M., Valenčič, M., Borčnik, M., Grah, S., Kovač, M., Starc, G., Jurak, G., Strel, J., Markelj, N., Švent, A. in Dominc, D. (2006). *Individualizacija športne vzgoje s polarjem* (K. Bizjak Slanič, ur.). IntAct Group; Fakulteta za šport; Zveza društev športnih pedagogov.
- Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K. in Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive medicine*, 48(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2008.10.017>
- Henriksson, H., Henriksson, P., Tynelius, P., Ekstedt, M., Berglind, D., Labayen, I., Ruiz, J. R., Lavie, C. J. in Ortega, F. B. (2020). Cardiorespiratory fitness, muscular strength, and obesity in adolescence and later chronic disability due to cardiovascular disease: a cohort study of 1 million men. *European Heart Journal*, 41(15), 1503–1510. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz774>
- Hermand, E., Cassirame, J., Hue, O. in Fouillole, C. (2019). Validation of a Photoplethysmographic Heart Rate Monitor: Polar OH1. *International journal of sports medicine*, 40(07), 462-467. <http://dx.doi.org/10.1055/a-0875-4033>
- Hermoso, A. G., Ramírez, R. in Mikel, C. (2019). Is Muscular Fitness Associated with Future

- Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta - Analysis of Longitudinal Studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079–1094. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01098-6>
- Hettiarachchi, I. T., Hanoun, S., Nahavandi, D. in Nahavandi, S. (2019). Validation of Polar OH1 optical heart rate sensor for moderate and high intensity physical activities. *PLoS One*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217288>
- Jurak, G. (1998). Šestošolci osnovne šole narodnega heroja Maksa Pečarja spoznavajo svoj rčni utrip. V Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, *Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev. Zbornik 11. storkovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 214–216). <https://www.zdsps.si/images/zbornik/11zbor-nik.pdf>
- Jurak, G., Starc, G. in Kovač, M. (2020). Physical education and school sport in Slovenia. V N. Roland (ur.), *Research on Physical Education and School Sport in Europe* (str. 471–492). Meyer & Meyer.
- Jurak, G., Starc, G., Kovač, M., Kostanjevec, S., Radi, P., Erjavšek, M., Lovšin Kozina, F. in Krpač, F. (2016). *Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju* (G. Jurak (ur.)). Univerza v Ljubljani. http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/-prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf
- Larouche, R., Saunders, T., Faulkner, G., Colley, R. in Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of physical activity & health*, 11(1), 206–227. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2011-0345>
- Mattocks, C., Leary, S., Ness, A., Deere, K., Saunders, J., Tilling, K., Kirkby, J., Blair, S. N. in Riddoch, C. (2007). Calibration of an accelerometer during free-living activities in children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(4), 218–226. <https://doi.org/10.1080/17477160701408809>
- Mintjens, S., Menting, M. D., Daams, J. G., van Poppel, M. N. M., Roseboom, T. J. in Gemke, R. J. B. J. (2018). Cardiorespiratory fitness in childhood and adolescence affects future cardiovascular risk factors: a systematic review of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 48(11), 2577–2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0974-5>
- Mok, A., Khaw, K. T., Luben, R., Wareham, N. in Brage, S. (2019). Physical activity trajectories and mortality: population based cohort study. *The BMJ*, 365. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2323>
- Naghavi, M., Abajobir, A. A., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abd-Allah, F., Abera, S. F., Aboyans, V., Adetokunboh, O., Afshin, A. in Agrawal, A. (2017). Global, regional, and national age-sex specific mortality for 264 causes of death, 1980–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 390(10100), 1151–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32152-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32152-9)
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1–11. <https://www.nature.com/articles/0803774>
- Pate, R. R., Stevens, J., Pratt, C., Sallis, J. F., Schmitz, K. H., Webber, L. S., Welk, G. in Young, D. R. (2006). Objectively Measured Physical Activity in 6th Grade Girls. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 160(12), 1262–1268.

<https://doi.org/10.1001/archpedi.160.12.1262>

- Plavčak, M. (1998). Uporaba merilca srčnega utripa Polar pri športni vzgoji. V Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, *Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev. Zbornik 11. storkovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 217–219). <https://www.zdsps.si/images/zbornik/11zbornik.pdf>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239.
- Rogelj, A., Pernar, M. in Skala, N. (1998). Model uvajanja merilcev srčnega utripa v učno vzgojni proces. V Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, *Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev. Zbornik 11. storkovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 220–222). <https://www.zdsps.si/images/zbornik/11zbornik.pdf>
- Schubert, M. M., Clark, A. in Rosa, A. B. D. La. (2018). The Polar ® OH1 Optical Heart Rate Sensor is Valid during Moderate-Vigorous Exercise Authors. *Sports medicine international open*, 2(03), 67–70. <https://doi.org/10.1055/a-0631-0920>
- Treuth, M. S., Schmitz, K., Catellier, D. J., McMurray, R. G., Murray, D. M., Almeida, M. J., Going, S., Norman, J. E. in Pate, R. (2004). Defining Accelerometer Thresholds for Activity Intensities in Adolescent Girls. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(7), 1259–1266. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15235335/>
- Van Der Velde, J. H. P. M., Koster, A., Van Der Berg, J. D., Sep, S. J. S., Van Der Kallen, C. J. H., Dagnelie, P. C., Schram, M. T., Henry, R. M. A., Eussen, S. J. P. M., Van Dongen, M. C. J. M., Stehouwer, C. D. A., Schaper, N. C. in Savelberg, H. H. C. M. (2017). Sedentary behavior, physical activity, and fitness - The Maastricht study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(8), 1583–1591. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001262>
- Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F. in Abdelalim, A. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)

Avtorji: Žan Luca Potočnik, Jaka Kramaršič, Marjeta Kovač in Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kontakt prvega avtorja: zanluca.potocnik@fsp.uni-lj.si

PRILOGA

Tabela 3

Primer opisa igre, ki ga je pripravila učiteljica Lucija Jelenc z OŠ Valentina Vodnika, Ljubljana

Ime igre	»Čiščenje«.
Gibalna spretnost	Metanje.
Priprava prostora in opreme	Prostor je omejen s črtami ali stožci; vsaka ekipa ima polovico enako velikega igrišča. Na sredinsko črto (ki deli igrišče na polovico) položimo več škatel (vsaka ekipa ima enako število škatel – okvirjev švedske skrinje). V vsako škatlo damo enako število predmetov (mehki pripomočki, npr. riževe vrečke, zložene kolebnice, mehke igrače, rutke).
Ključne vloge igralcev (njihov položaj znotraj igralne površine)	Igralci so razporejeni v dve ekipi. Igro začnejo na nasprotnih straneh igralnega prostora, tako da so enako oddaljeni od sredinske črte in škatel s pripomočki. Njihova naloga je, da ob začetku igre stečejo do škatel, vzamejo en predmet in ga vržejo na nasprotnikovo stran ter to čim hitreje ponavljajo. Ko spraznijo škatle, je njihova naloga, da »počistijo« svoje igralno polje, tako da ponovno pobirajo predmete in jih mečejo na nasprotnikovo polovico.
Pravila igre	Igra se začne na učiteljev znak in jo časovno omejimo. Ob iztekanju igralnega časa učitelj odštevava od 3 do 0. Ekipa morajo v tem času oblikovati kolono, vsak v ekipi pa mora položiti roko na rame soigralca pred seboj. Zadnja ekipa, ki naredi kolono, dobi 3 dodatne točke, če v tem času ekipa ne naredi kolone, dobi 10 točk. Nato vsaka ekipa prešteje pripomočke na v svojem igralnem polju. Vsak pripomoček je vreden eno točko. Zmaga ekipa z manj točkami.
Pripomočki	Enako število škatel (glede na število igralcev), »mehki pripomočki« (npr. riževe vrečke, zložene kolebnice, mehke igrače, rutke), število pripomočkov je dva- do trikrat večje od števila vseh igralcev.
Pozorni moramo biti	Da igralci mečejo le en pripomoček naenkrat, da meti niso nevarni za ostale udeležence v igri in da so dejavni vsi člani ekipe. Predpisan način metanja (npr. z nedominatno roko, ena roka je na hrbtu, z obema rokama).
Različice igre	Različni intervali igralnega časa, npr. 5x2 min, 3x3 min ali 1x10 min. Škatle so lahko razporejene na sredini igralnega polja, predmeti, ki padejo v škatle in po koncu ostanejo v njih, štejejo dvojno.

VPLIV PANDEMIJE COVID-19 NA SEDEČE VEDENJE, TELESNO DEJAVNOST, SPANJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST OTROK IN MLADOSTNIKOV

Tjaša Ocvirk, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

Telesna dejavnost, čas sedenja in spanje predstavljajo glavne sestavine 24-urnega gibalnega vedenja, ki pomembno vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov. Življenjski slog šoloobveznih otrok se je ob razglasitvi pandemije COVID-19 temeljito spremenil, saj je šolanje potekalo na daljavo, prenehale so se izvajati interesne dejavnosti, družbena razdalja pa je postala nekaj običajnega. Analizirali smo 34 člankov iz podatkovnih zbirk UNICEF, Pubmed in Google učenjak, ki so opisovali spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju in telesni zmogljivosti otrok in mladostnikov kot posledic zaježitvenih ukrepov zaradi pandemije COVID-19. Otroci in mladostniki so med pandemijo večino časa preživeli doma, zato se je podaljšal čas sedenja. Največji delež sedečega vedenja je predstavljal zaslonski čas, ki je ponekod znašal tudi do 6 ur dnevno. Zaradi daljšega časa sedenja je upadla telesna dejavnost, predvsem zmerno do visoko intenzivna. Posledično se je znižala tudi telesna zmogljivost otrok, pri tem pa je bil največji upad zaznan v koordinaciji in aerobni vzdržljivosti. V primerjavi s telesno dejavnostjo in sedenjem so otroci in mladostniki v večji meri dosegali priporočila glede spanja, saj so se med epidemijo spalne navade malo spremenile. Otroci so prilagodili urnik spanja glede na šolski urnik, tako da so spat odhajali ob kasnejši uri ter se posledično tudi zbujali kasneje. Spremembe v 24-urnem vedenju zahtevajo takojšnje ukrepanje, saj je telesna dejavnost, skupaj z nizko pojavnostjo sedečega vedenja, nujna za doseganje visoke gibalne kompetentnosti in višje kakovosti življenja.

Ključne besede: pandemija, otroci, mladostniki, 24-urno gibalno vedenje, telesna zmogljivost.

UVOD

Smernice gibalnega vedenja so se v preteklosti osredotočale predvsem na količino zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti, kar predstavlja le majhen delež celodnevnega vedenja. Strokovnjaki so zato razvili koncept 24-urnega gibalnega vedenja (24-UGV), ki opisuje ustrezní dnevni vzorec telesne dejavnosti, čas sedenja in spalne navade, saj vsa gibalna in negibalna vedenja skupaj prispevajo k izboljšani telesni zmogljivosti in kakovosti življenja (Rollo idr., 2020).

Enajstega marca je Svetovna zdravstvena organizacija zaradi izbruha novega koronavirusa SARS-CoV-2 razglasila pandemijo bolezni COVID-19 (World Health Organization, 2021), ki je spremenila način življenja ljudi po svetu. Ukrepi omejevanja gibanja za preprečevanje širjenja okužb so močno posegli tudi v življenjski slog otrok in mladostnikov, saj je šolanje prvič potekalo na daljavo, številne prepovedi pa so onemogočale tesne stike z ljudmi. Omejen je bil dostop do parkov in igrišč, nekatere države so popolnoma prepovedale zapuščanje domov, poleg šol pa so se zaprla tudi športna društva, kar je onemogočilo organizirano telesno dejavnost.

Otroci in mladostniki običajno med šolskim letom sledijo strukturirani rutini oziroma urniku, saj so vključeni v razne društvene dejavnosti, kar pozitivno vpliva na kazalnike zdravja (Brazendale idr., 2017). Med vikendi, predvsem pa med počitnicami so prepuščeni svobodi odločanja, zato so manj telesno dejavni (Jurak idr., 2015; Volmut idr., 2021), bolj sedeči, manj usklajen pa je tudi njihov spanec (Brazendale idr., 2017). Spremenjeno je torej celotno 24-UGV, ki pomembno vpliva na oblikovanje njihovih življenjskih slogov.

Epidemija je negativno vplivala na 24-UGV otrok in mladostnikov, kar lahko predstavlja dolgoročni problem, saj je telesna dejavnost, skupaj z nizko pojavnostjo sedečega vedenja, nujna za doseganje visoke gibalne kompetentnosti in višje kakovosti življenja (Adank idr., 2018; Wagner idr., 2014), prav tako pa vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti (Chaddock-Heyman idr., 2014; Hillman idr., 2009). Pomembno je, da ovrednotimo obseg sprememb 24-UGV in razvijemo strategije za uravnavanje posledic. Članek predstavlja pregled vpliva omejitev gibanja na spremembe telesne dejavnosti, sedečega vedenja, telesne zmogljivosti in spalnih navad otrok in mladostnikov med pandemijo COVID-19.

METODE

V spletnih podatkovnih bazah UNICEF, Pubmed in Google učenjak smo februarja leta 2021 iskali članke, ki so opisovali spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju otrok in mladostnikov kot posledico epidemije COVID-19. Za iskalni niz smo uporabili ključne besede »COVID-19, telesna dejavnost, sedeče vedenje, spanec, otroci, mladostniki, telesna zmogljivost«. Analizirali smo 34 člankov.

SEDENJE IN ZASLONSKI ČAS

Sedenje je ena izmed sestavin 24-UGV, ki jo je zaradi negativnega vpliva na zdravje priporočljivo omejiti pri vseh starostnih skupinah. Zlasti naj bi omejili zaslonski čas pri otrocih, ki naj ne bi presegal dveh ur dnevno (Tremblay idr., 2016; World Health Organization, 2020).

Po razglasitvi epidemije COVID-19 se je življenjski slog otrok in mladostnikov spremenil, saj so namesto druženja s prijatelji in telesne dejavnosti v športnih društvih prosti čas preživeli doma pred elektronskimi zasloni (McCormack idr., 2020). Zaradi spremenjenih navad se je, v primerjavi z obdobjem pred pandemijo, izrazito podaljšal čas sedenja (Bates idr., 2020; Jia idr., 2020; López-Bueno idr., 2020; Mitra idr., 2020; de Sá idr., 2021; Schmidt idr., 2020); v Španiji

za dobri dve uri in pol (López-Bueno idr., 2021), v Združenih državah Amerike pa je ta skupno znašal tudi več kot 8 ur dnevno (Dunton idr., 2020). O sedečih navadah so največkrat poročali starši, zato se dejanski čas sedenja njihovih otrok lahko razlikuje od poročenih vrednosti. Na Nizozemskem, kjer so za oceno ne-gibalnega vedenja uporabili pospeškometre, so namreč opazili le 45-minutni dvig časa sedenja (ten Velde idr., 2021).

Največji delež sedečega vedenja je predstavljal zaslonski čas, ki se je povišal za 4 ure na dan (López-Bueno idr., 2020; Pietrobelli idr., 2020; Xiang idr., 2020) in skupno znašal tudi 6,5 ur dnevno (Moore idr., 2020). V primerjavi z obdobjem pred pandemijo je zaslonski čas podaljšala kar tretjina otrok (Ozturk Eyimaya in Yalçın Irmak, 2021), najbolj izrazit pa je bil dvig pri tistih, ki so pred epidemijo dosegali priporočila glede sedenja (Chambonniere idr., 2021).

Čas sedenja in zaslonskega časa je bil v največji meri odvisen od družine, saj so dejavnosti otrok navadno posledica omejitev in spodbud staršev (López-Bueno idr., 2021). Otroci, ki so jim starši postavili omejitve glede uporabe zaslonov, so v večji meri dosegali priporočila glede sedenja (Bates idr., 2020; Guerrero idr., 2020; Moore idr., 2020), kar lahko pozitivno vpliva na ostale sestavine 24-UGV. Čas sedenja ima poleg neposrednega tudi posredni učinek na kazalnike zdravja, saj lahko s podaljšanjem zaslonskega časa otroci izgubijo priložnost za gibanje. Izrednega pomena je torej implementacija strategij, ki bi zmanjšale čas sedenja in ublažile negativne učinke na zdravje tudi pri posameznikih, ki so bili zadostno telesno dejavni, saj redna telesna dejavnost ne ščiti pred škodljivimi učinki prekomernega sedenja (Mitchell in Byun, 2014).

TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost pomembno vpliva na duševno (Biddle in Asare, 2011), telesno in kognitivno zdravje otrok in mladostnikov (Janssen in LeBlanc, 2010; Poitras idr., 2016), zato Svetovna zdravstvena organizacija zanje priporoča vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti dnevno (World Health Organization, 2020). Že pred pandemijo COVID-19 mnogo otrok in mladostnikov ni dosegalo priporočil (Chambonniere idr., 2021; Colley idr., 2019; Gilic idr., 2020; Wagner idr., 2014), spremenjen življenjski slog zaradi nove oblike virusa pa je še dodatno vplival na porast telesne nedejavnosti. Omejitev gibanja, zaprta igrišča in šolanje na daljavo so onemogočala strukturirano telesno dejavnost, zato so sedeča vedenja nadomestila gibanje (Graber idr., 2020; Mitra idr., 2020). Le 19% otrok in mladostnikov v Evropi je med prvim valom epidemije dosegalo priporočila (Kovacs idr., 2021), v večini držav po svetu pa so poročali tudi o zmanjšani količini telesne dejavnosti (Dunton idr., 2020; Gilic idr., 2020; Jia idr., 2020; López-Bueno idr., 2020; Ng idr., 2020; Ruíz-Roso idr., 2020; de Sá idr., 2021; Zhang idr., 2020). V Bosni in Hercegovini se je delež zadostno dejavnih znižal s 50% na 24% (Gilic idr., 2020), na Kitajskem, kjer se je količina skupne telesne dejavnosti zmanjšala s 520 na skromnih 105 minut tedensko, pa je ta padel kar za 42 odstotnih točk (Xiang idr., 2020). Na Nizozemskem (ten Velde idr., 2021) so po odprtju šol med prvim valom epidemije telesno dejavnost merili s pospeškometrom in ugotovili, da je bilo 54% otrok manj telesno dejavnih kot v enakem obdobju pred enim letom. Poleg tega jih je 84% zmanjšalo čas zmerne do intenzivne telesne dejavnosti, skupni čas telesne dejavnosti pa se je v povprečju zmanjšal za 51 minut na

dan (ten Velde idr., 2021). V Sloveniji, kjer so se strokovnjaki hitro odzvali na razglasitev epidemije in pripravili priporočila za telesno dejavnost (Jurak idr., 2020), je delež otrok, ki je dosegal 60-minutna priporočila za gibanje kljub temu padel z dobrih 80% (Aubert idr., 2018) na 26,7% (Kovacs idr., 2021), količina intenzivne do zmerne telesne dejavnosti pa se je v primerjavi z letom 2018 zmanjšala za približno 46 minut (Morrison idr., 2021). Nasprotno od večine v svetu so bili otroci in mladostniki v Nemčiji eni izmed redkih, ki so povečali količino telesne dejavnosti za povprečno 25,6 minut na dan (Schmidt idr., 2020).

Močan vpliv pri telesnem udejstvovanju otrok med epidemijo je igrala podpora družine (Moore idr., 2020), več otrok v istem gospodinjstvu (Pombo idr., 2020) ter izobrazba staršev in njihova telesna dejavnost (Gilic idr., 2020; Moore idr., 2020). Pomemben dejavnik je predstavljalo tudi bivalno okolje, saj je bil večji upad gibalne dejavnosti opazen pri tistih, ki so živeli v urbanem okolju (Chambonniere idr., 2021; Zenic idr., 2020). Eden od pomembnejših dejavnikov za zadostno telesno dejavnost je bilo ravno igranje na prostem za več kot dve uri dnevno (Kovacs idr., 2021), zato so tudi raziskovalci na Portugalskem ugotovili, da so bili otroci, ki so imeli med epidemijo doma dostop do večjega dvorišča, bolj telesno dejavni (Pombo idr., 2020).

TELESNA ZMOGLJIVOST

Telesna zmogljivost vpliva na kazalnike zdravja in prispeva k višji kakovosti življenja (Ortega idr., 2008). Zaradi ukrepov za obvladovanje širjenja virusa SARS-CoV-2 je bilo spremljanje telesne zmogljivosti med epidemijo problematično, zato so le redke države uspele poročati o spremembah telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov.

V Združenih državah Amerike so primerjali srčno-dihhalno vzdržljivost dveh skupin otrok in mladostnikov, ki so se ujemali v telesnih značilnostih (spol, starost, rasa, indeks telesne mase in višina). Maksimalna poraba kisika se je v skupini med epidemijo v primerjavi s skupino, ki je bila izmerjena leto prej, v povprečju zmanjšala s 44,7 na 39,1 ml/kg/min (Dayton idr., 2021).

Tudi v Sloveniji so v sklopu nacionalnega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok izmerili dve skupini šolarjev in primerjali njihovo telesno zmogljivost po epidemiji s šolskim letom 2018/2019. Pri petini otrok je prišlo do povišanja podkožnega maščevja, delež debelih otrok je narasel za četrtno, gibalne sposobnosti pa so se poslabšale tudi za 16% (Starč idr., 2020). Do poslabšanja je prišlo pri vseh gibalnih sposobnostih, največji upad pa je bil zaznan v koordinaciji in aerobni vzdržljivosti (Starč idr., 2020).

SPALNE NAVADE

Spanje je tretja sestavina 24-urnega gibalnega vedenja, ki vpliva na telesno in duševno zdravje (Paruthi idr., 2016). Za otroke (5-13 let) se priporoča 9-11 ur spanja na noč, medtem ko naj bi mladostniki (14-17 let) spali od 8-10 ur (Tremblay idr., 2016). Med epidemijo so se spalne navade, v primerjavi s telesno dejavnostjo in sedečim vedenjem, najmanj spremenile (López-Bueno idr., 2021). Ne glede na to je večina raziskav poročala o podaljšanem času spanca (Bates idr., 2020; Jia idr., 2020; López-Bueno idr., 2020, 2021; López-Gil idr., 2021; Moore idr., 2020) s čimer so mladi v večji meri dosegali priporočila (Guerrero idr., 2020; López-Gil idr., 2021). O količini spanca so otroci ali njihovi starši poročali prek vprašalnikov, čas spanja pa so v največji meri podaljšali mladostniki, za več kot pol ure na noč (Liam idr., 2021; Pietrobelli idr., 2020).

Med tednom so lahko otroci in mladostniki spali dlje kot običajno, saj so imeli zaradi šolanja na daljavo prilagojen šolski urnik, prav tako pa dnevno niso izgubljali časa za odhod v šolo in domov. Kljub opazno daljšemu spancu pa je treba izpostaviti, da so o količini spanca le poročali, kar ne daje vedno resničnih podatkov glede količine, pa tudi daljši spanec ne pomeni vedno, da je dobre kakovosti (Hirshkowitz idr., 2015). Šolarji so namreč večkrat poročali o težavah s spancem (Zhou idr., 2020) in motenem urniku spanja (Bates idr., 2020), do katerih je lahko prišlo zaradi čustvenih sprememb in spremenjenega življenjskega sloga. Več kot 80% staršev je poročalo o čustvenih spremembah otrok (Orgilés idr., 2020), ki lahko vplivajo na kakovost počitka. Poleg tega je bilo gibanje na prostem omejeno, zaradi česar so bili otroci in mladostniki manj časa izpostavljeni sončni svetlobi, ki je pomembna pri uravnavanju cirkadianega ritma (Hughes idr., 2015). Več časa so preživel tudi pred zasloni, ki z modro svetlobo negativno vpliva na izločanje melatonina, ključnega hormona za spanec.

SKLEP

Epidemija COVID-19 je z ukrepi omejevanja gibanja vplivala na življenjski slog otrok in mladostnikov. V članku smo predstavili podatke raziskav, ki so opisovale spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju kot posledice omejitev v prvem letu epidemije. Otroci in mladostniki so podaljšali čas sedenja na račun zmanjšane telesne dejavnosti, poslabšala se je njihova telesna zmogljivost in podaljšal čas spanja.

Vpliv družine in bivalnega okolja na navade otrok je v času omejevanja gibanja še večji, saj mladi več časa preživijo doma. Starši naj takrat spodbujajo telesno dejavnost otrok in omejijo prostočasni zaslonski čas. Tudi politični odločevalci bi si morali prizadevati, da ob podobnih razmerah, kljub omejitvam, gibanje na prostem ostane dostopno vsem, igrišča pa naj se ne zapirajo. Ob šolanju na daljavo je pomembno, da ure športa ostanejo obvezni del urnika, saj to za večino šolarjev predstavlja edino možnost organizirane in strukturirane telesne dejavnosti. Vse sestavine 24-urnega gibalnega vedenja vplivajo na zdravje. Pomembno je, da se nove navade, ki so jih otroci in mladostniki pridobili med epidemijo, ne zasidrajo v njihova življenja, saj imajo lahko v odrasli dobi dodatne negativne učinke na kakovost življenja.

LITERATURA

- Adank, A. M., van Kann, D. H. H., Hoeboer, J. J. A. A., de Vries, S. I., Kremers, S. P. J. in Vos, S. B. (2018). Investigating Motor Competence in Association with Sedentary Behavior and Physical Activity in 7- to 11-Year-Old Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112470>
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone Gibbs, B., Kline, C. E. in Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Biddle, S. J. H. in Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A. in von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J. in Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25–50. <https://doi.org/10.1111/mono.12129>
- Chambonniere, C., Lambert, C., Fearnbach, N., Tardieu, M., Fillon, A., Genin, P., Larras, B., Melsens, P., Bois, J., Pereira, B., Tremblay, A., Thivel, D. in Duclos, M. (2021). Effect of the COVID-19 lockdown on Physical Activity and Sedentary Behaviors in French Children and Adolescents: new results from the ONAPS national survey. *European Journal of Integrative Medicine*, 43, 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>
- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W. in Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng>
- Dayton, J. D., Ford, K., Carroll, S. J., Flynn, P. A., Kourtidou, S. in Holzer, R. J. (2021). The Deconditioning Effect of the COVID-19 Pandemic on Unaffected Healthy Children. *Pediatric Cardiology*, 42(3), 554-559. <https://doi.org/10.1007/s00246-020-02513-w>
- Dunton, G. F., Do, B. in Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T. in Sekulic, D. (2020). Contextualizing Parental/Familial Influence on Physical Activity in Adolescents before and during COVID-19 Pandemic: A Prospective Analysis. *Children*, 7(9), 125. <https://doi.org/10.3390/children7090125>
- Graber, K. M., Byrne, E. M., Goodacre, E. J., Kirby, N., Kulkarni, K., O'Farrelly, C. in Ramchandani, P. G. (2020). A rapid review of the impact of quarantine and restricted

- environments on children's play and the role of play in children's health. *Child: Care, Health and Development*, 47(2), 143–153. <https://doi.org/10.1111/cch.12832>
- Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Moore, S. A. in Tremblay, M. S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 313–321. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.005>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E. in Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C. in Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hughes, S., Jagannath, A., Hankins, M. W., Foster, R. G. in Peirson, S. N. (2015). Photoc regulation of clock systems. *Methods in Enzymology*, 552, 125–143. <https://doi.org/10.1016/bs.mie.2014.10.018>
- Janssen, I. in LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jia, P., Zhang, L., Yu, W., Yu, B., Liu, M., Zhang, D. in Yang, S. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *International Journal of Obesity*, 45(3), 695–699. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00710-4>
- Jurak, G., Sorić, M., Starc, G., Kovač, M., Mišigoj-Duraković, M., Borer, K. in Strel, J. (2015). School day and weekend patterns of physical activity in urban 11-year-olds: A cross-cultural comparison. *American Journal of Human Biology*, 27(2), 192–200. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22637>
- Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Guinhouya, B. C., Zito, V. in Rocha, P. (2021). Physical activity , screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1897166>
- López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Gil-Salmerón, A., Grabovac, I., Tully, M. A. in Smith, L. (2020). Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 573. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>
- López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Tully, M. A. in Smith, L. (2021). Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review. *Preventive Medicine*, 143, 106349. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>

- López-Gil, J. F., Tremblay, M. S. in Brazo-Sayavera, J. (2021). Changes in Healthy Behaviors and Meeting 24-h Movement Guidelines in Spanish and Brazilian Preschoolers, Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown. *Children*, 8(2), 83. <https://doi.org/10.3390/children8020083>
- McCormack, G. R., Doyle-Baker, P. K., Petersen, J. A. in Ghoneim, D. (2020). Parent anxiety and perceptions of their child's physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101275>
- Mitchell, J. A. in Byun, W. (2014). Sedentary Behavior and Health Outcomes in Children and Adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 173–199. <https://doi.org/10.1177/1559827613498700>
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M. in Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health and Place*, 65, 102418. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102418>
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M. in Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Morrison, S. A., Sember, V., Meh, K., Starc, G. in Jurak, G. (2021). *Self-isolation and physical distancing regulations to COVID-19 pandemic affect paediatric physical activity, screen time and sleep*. Delo je v pripravi.
- Ng, K., Cooper, J., McHale, F., Clifford, J. in Woods, C. (2020). Barriers and facilitators to changes in adolescent physical activity during COVID-19. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), e000919. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000919>
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzeschi, C. in Espada, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 2986. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.579038/full>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Ozturk Eyimaya, A. in Yalçın Irmak, A. (2021). Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.10.002>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. in Wise, M. S. (2016). Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549-1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N. in Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*, 28(8), 1382–1385. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Ferreira, C. in Cordovil, R. (2020). Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal. *Public Health*, 189, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.09.009>
- Rollo, S., Antsygina, O. in Tremblay, M. S. (2020). The whole day matters: Understanding 24-hour movement guideline adherence and relationships with health indicators across the lifespan. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 9, Issue 6, pp. 493–510). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.004>
- Ruíz-Roso, M. B., De Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Ferreira Peres, W. A., Martorell, M., Bousquet Carrilho, T. R., De Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Lopez de las Hazas, M.-C., Rodríguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabé, G., Pauletto, A., Taci, W., Cárcamo-Regla, R., ... Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 pandemic: an observational study. *Nutrients*, 12(8), 2289.
- de Sá, C.D.S.C., Pombo, A., Luz, C., Rodruigues, L.P. in Cordovil, R. (2020). Covid-19 social isolation in brazil : effects on the physical activity routine of families with children. *Revista Pulista de Pediatria*, 39, e2020159. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020159>
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A. in Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>
- Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B. in Sorić, M. (2020). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poročilo_2020_-splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263
- ten Velde, G., Lubrecht, J., Arayess, L., van Loo, C., Hesselink, M., Reijnders, D. in Vreugdenhil, A. (2021). Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and post-school closures. *Pediatric Obesity*, e12779. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12779>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J., Gorber, S. C., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-cheung, A. E., Leblanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth : An

- Integration of Physical Activity , Sedentary Behaviour , and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 suppl 3), S311-27. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Wagner, M. O., Börs, K., Jekauc, D., Karger, C., Mewes, N., Oberger, J., Reimers, A. K., Schlenker, L., Worth, A. in Woll, A. (2014). Cohort Profile: The Motorik-Modul Longitudinal Study: physical fitness and physical activity as determinants of health development in German children and adolescents. *International Journal of Epidemiology*, 43(5), 1410–1416. <https://doi.org/10.1093/ije/dyt098>
- Wang, G., Zhang, J., Lam, S. P., Li, S. X., Jiang, Y., Sun, W., Chan, N. Y., Kong, A. P. S., Zhang, Y., Li, S., Li, A. M., Jiang, F., Shen, X. in Wing, Y. K. (2019). Ten-year secular trends in sleep/wake patterns in Shanghai and Hong Kong school-aged children: A tale of two cities. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(10), 1495–1502. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7984>
- World Health Organization. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- World Health Organization. (2021, Februar). *Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Reports*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
- Wagner, M. O., Börs, K., Jekauc, D., Karger, C., Mewes, N., Oberger, J., Reimers, A. K., Schlenker, L., Worth, A. in Woll, A. (2014). Cohort Profile: The Motorik-Modul Longitudinal Study: physical fitness and physical activity as determinants of health development in German children and adolescents. *International Journal of Epidemiology*, 43(5), 1410–1416. <https://doi.org/10.1093/ije/dyt098>
- Wang, G., Zhang, J., Lam, S. P., Li, S. X., Jiang, Y., Sun, W., Chan, N. Y., Kong, A. P. S., Zhang, Y., Li, S., Li, A. M., Jiang, F., Shen, X. in Wing, Y. K. (2019). Ten-year secular trends in sleep/wake patterns in Shanghai and Hong Kong school-aged children: A tale of two cities. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(10), 1495–1502. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7984>

Avtorica: Tjaša Ocvirk, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Kontakt avtorice: tjasa.ocvirk@fsp.uni-lj.si

STROKOVNI PRISPEVKI

KAKO UČENCI DOŽIVLJAJO TESTIRANJE ZA ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Mihaela Bernetič Perhavec, Osnovna šola Komen

Strokovni prispevek

POVZETEK

Gibanje in igra sta v času otroštva zelo pomembna, saj vplivata na osebnostni in telesni razvoj ter gibalne sposobnosti otroka. Starši so tisti, ki v prvi vrsti seznanijo otroka z gibanjem in pomembno vplivajo na oblikovanje otrokovega življenjskega sloga. V času otrokovega šolanja ima učitelj športne vzgoje velik vpliv na to, kakšna bo otrokova športna izkušnja. Aprila se pri predmetu šport izvaja testiranje za športnovzgojni karton, ki ga vsak učenec doživlja na svoj način. Nekaterim pomeni gibanje zadovoljstvo, veselje, svobodo in igrivost, istočasno pa lahko drugim pomeni strah, tremo, stres, izziv. Namen prispevka je bil raziskati, kako učenci doživljajo testiranje za športnovzgojni karton. V prispevku so opisane značilnosti testiranja za športnovzgojni karton in njegova zgodovina ter gibalne sposobnosti. Predstavljeni so tudi psihološki dejavniki in njihov vpliv na telo. Grafično so prikazani rezultati ankete, ki je bila izvedena med učenci OŠ Komen, podružnica Štanjel, v kateri je sodelovalo 73 učencev od 1. do 6. razreda. Več kot polovica anketiranih učencev in učenk se je testiranja za športnovzgojni karton veselila, dobri tretjini pa je bilo vseeno. 12% učencev in učenk je občutilo strah pred testiranjem. Skoraj vsi (95%) so bili zadovoljni s svojim rezultatom testiranja. Analiza ankete je pokazala, da so bili učenkam in učencem najbolj všeč merski postopki, s katerimi se meri telesna višina, telesna teža, skok v daljino z mesta, tek na 60 m in kožna guba (več kot 70% vseh odgovorov), najmanj pa merski postopki za merjenje teka na 600 m, veso v zgibi, dviganja trupa in dotikanja plošče z roko (več kot 40% vseh odgovorov).

Ključne besede: športnovzgojni karton, telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, mnenja učencev.

UVOD

Šolsko leto 2020/2021 je bilo z vidika načina šolanja posebno leto, saj so šole zaradi pandemije covid-19 zaprle svoja vrata za več mesecev. Šolanje je tako od novembra 2020 do februarja 2021 potekalo na daljavo. Učitelji smo bili čez noč postavljeni pred izziv, kako poučevati svoj predmet na daljavo in ohranjati učence »v kondiciji«. Pri poučevanju športne vzgoje smo učitelji tisti, ki učence s svojim pozitivnim zgledom vzgajamo in navdušimo za gibanje oz. šport. Izbira vsebin, učnih oblik in učnih metod mora biti takšna, da učenci občutijo zadovoljstvo po opravljeni gibalni nalogi, ki omogoča skladen telesni razvoj. Zato sem učencem poleg drugih vsebin pripravila tudi naloge za splošno kondicijsko pripravo in različne vaje za

razvijanje gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti so namreč pomembne pri izvajanju vseh oblik in vrst gibanja.

V začetku aprila, torej dober mesec po odprtju šol, smo športni pedagogi izvajali meritve za športnovzgojni karton, s katerim spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok in mladine. Športnovzgojni karton vsebuje 11 različnih testov oz. meritev (Strel idr., 1996):

- telesna višina (dolžinska razsežnost telesa), oznaka TV;
- telesna teža (voluminoznost telesa), oznaka TT;
- kožna guba nadlakti (količina podkožnega maščevja), oznaka AKG;
- dotikanje plošč z roko (hitrost izmeničnih gibov), oznaka DPR;
- skok v daljino z mesta (eksplozivna moč), oznaka SDM;
- premagovanje ovir nazaj (koordinacija gibanja vsega telesa), oznaka PON;
- dviganje trupa (mišična vzdržljivost trupa), oznaka DT;
- predklon na klopici (gibljivost), oznaka PRE;
- vesa v zgibi (mišična vzdržljivost ramenskega obroča), oznaka VS;
- tek na 60 m (šprinterska hitrost), oznaka 60m;
- tek na 600 m (splošna vzdržljivost), oznaka 600m.

ZGODOVINA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA

Prva sistematična merjenja v slovenskih šolah so se začela leta 1970, ko je takratni Zavod za šolstvo uvedel »telesnovzgojni karton«, spremljanje gibalne učinkovitosti pa je postalo sestavni del učiteljeve obveznosti. Hkrati so se pojavili številni problemi, predvsem pri obdelavi in vrednotenju podatkov. Zaradi neurejenih organizacijskih, materialnih in kadrovskih pogojev so takrat opravili le nekatere obdelave. V šolah so leta 1973 učitelji dobili priročnik in karton, ki sicer ni bil uraden šolski dokument, uporabljali pa so ga nekateri športni pedagogi. Vsak rezultat je bilo mogoče ovrednotiti in na podlagi tega načrtovati vadbo za posameznega učenca (Strel idr., 1996).

Športnovzgojni karton je bil v prvi vrsti narejen za učitelje športne vzgoje in seveda otroke. Učitelji so lahko spremljali, kako se otroci razvijajo, in potem prilagajali pouk njihovim sposobnostim ter ugotavljali, ali ima kakšen otrok težave, da bi mu tako lažje pomagali. Meritve v takšni obliki, kot so danes, so se začele leta 1982 in potem so v 6-letnem obdobju testirali, kako stvari delujejo. V šolskem letu 1986/1987 so uvedli športnovzgojni karton v vse šole. Leta 1989 je bila v testiranje vključena že celotna slovenska populacija šoloobveznih otrok in srednješolcev (Strel idr., 1996).

Slovenski otroci so po gibalnih sposobnostih v svetovnem vrhu. Otroci, ki so bili rojeni na prelomu tisočletja, so imeli slabši gibalni razvoj zaradi vseh dejavnikov v družbi, kot npr. prihod računalniške tehnologije, potrošništva. Generacije otrok, ki so bili rojeni 2008 in kasneje, so izjemno visoko gibalno učinkovite. Na splošno so današnja dekleta od prvega razreda osnovne šole do zadnjega letnika srednje šole bistveno bolj gibalno sposobna kot njihove mame, fantje pa še rahlo zaostajajo za očeti, ampak bi jih lahko v nekaj letih dohiteli in prehiteli (SLOfit, 2020).

POMEN PODATKOVNE ZBIRKE ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA

Podatkovna zbirka športnovzgojni karton ima tri namene (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011):

- ugotavljanje sprememb telesnega in gibalnega razvoja posameznika v času šolanja, primerjava z objektivnimi podatki populacije in svetovanje staršem ter otrokom glede na ovrednotene podatke,
- športnemu pedagogu omogoča izdelavo kakovostne analize stanja posamezne vadbene skupine in s tem ustrezno diferenciacijo oziroma individualizacijo vadbe (kar je eden pomembnih dejavnikov kakovostnega dela),
- ugotavljanje trendov sprememb v telesnem in gibalnem razvoju šolajoče se populacije na nacionalni ravni.

TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI

Telesne značilnosti predstavljajo zunanji videz človeškega telesa. Pomembno vplivajo na gibalno učinkovitost in tudi na človekovo samopodobo, posebej v dobi odraščanja. Bistven in pomembnejši pa je vpliv gibanja in prehrane na telesne značilnosti, posebej še na mišično maso in količino podkožnega maščevja (Pistotnik, 2003).

Gibalne sposobnosti človeka so tiste sposobnosti, ki povzročajo razlike v gibalni učinkovitosti posameznikov. Ni jih mogoče meriti niti ocenjevati neposredno, ampak le posredno z dosežki posameznikov v določenih nalogah – testih. To so za ta namen posebej sestavljene gibalne naloge, ki jih je mogoče meriti. Testi morajo biti kar najbolj preprosti, da je vpliv gibalnih znanj na rezultat čim manjši (Pistotnik, 2003).

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. Gibanje zdravega človeka pri delu, športu ali rekreaciji je pogojeno z njegovimi sposobnostmi, lastnostmi in značilnostmi. Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri ljudeh različna. Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene in po drugi strani pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se mu bodo razvile gibalne sposobnosti, seveda ob normalni rasti in zorenju. Poznamo naslednje gibalne sposobnosti (Pistotnik, 2003):

- **MOČ:** Moč je sposobnost človeka, da učinkovito izkorišča silo mišic za delovanje proti zunanjim silam.
- **HITROST:** Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. S treningom lahko le malo vplivamo na razvoj hitrosti.
- **GIBLJIVOST:** Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Kakšno gibljivost bo človek sposoben izraziti, je odvisno od anatomskih, fizioloških, antropometričnih in psiholoških dejavnikov.
- **RAVNOTEŽJE:** Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih gibalnih nalogah. Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno koleba, kot da bi človek za trenutek izgubil ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavil.
- **NATANČNOST:** Natančnost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja.

- **KOORDINACIJA:** Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam.
- **VZDRŽLJIVOST:** Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost.

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA V ŠPORTU

V športu je bilo narejenih mnogo raziskav, ki so iskale dejavnike vrhunskega dosežka. Največ so raziskovali fiziološke in morfološke dejavnike, gibalne sposobnosti in raven splošne in specialne telesne pripravljenosti. Raziskave s področja psihologije športa se osredotočajo na raziskovanje športnikove osebnosti, motivacije, nekaterih sposobnosti in emocionalnih stanj. Osebnost je kompleksna, zapletena in dinamična. Cilj psihologije osebnosti naj bi bilo spoznanje celostnega delovanja osebnosti s psiholoških vidikov (Tušak, 1997).

Don Davies (1989) v svoji knjigi opisuje psihološke dejavnike v športu, ki najbolj vplivajo na uspešnost, in sicer samozavest, motivacija, čustveni nadzor in koncentracija:

- **Motivacija:** Zelo pomembna je pri vsaki nalogi, pri kateri želimo optimizirati učinkovitost.
- **Koncentracija:** Na uspešno opravljanje nalog vpliva tudi sposobnost koncentracije. Vse akcije, tudi najpreprostejše ali najbolj intuitivne, zahtevajo koncentracijo.
- **Čustveni nadzor:** Mentalne vaje pomagajo nadzorovati čustva ali dvome. To lahko naredi razliko med uspehom ali neuspehom. V tem smislu je veliko primerov, ko je uspešnost prizadeta zaradi nizkega čustvenega nadzora, ker pustimo, da čustva vplivajo na koncentracijo.
- **Samozavest:** Zaupanje v lastne sposobnosti pomeni večjo možnost za uspešno izvedbo naloge, za dosego zmage.

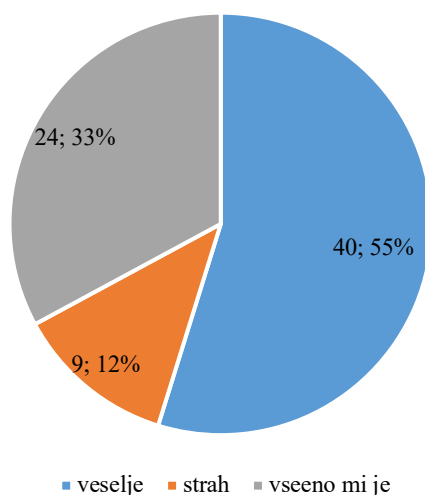
METODE DELA

Na podružnični šoli v Štanjelu (OŠ Komen) sem z učenci od 1. do 6. razreda izvajala meritve za športnovzgojni karton, in sicer od 16. 4. do 23. 4. 2021. Po končanem testiranju sem pri uri športa učencem razdelila anketni vprašalnik s tremi raziskovalnimi vprašanji o tem, kako doživljajo testiranje za športnovzgojni karton. Učenci so anketo rešili 23. 4. 2021 in jo vrnili še isti dan ob zaključku učne ure. Anketiranih je bilo 73 od skupno 75 učencev, torej 97 % (dva nista bila testirana zaradi odsotnosti in zdravniškega opravičila). Med učenci je 34 dečkov (45 %) in 41 deklic (55 %). Povprečna starost testiranih učencev in učenk je 8,6 let.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Predstavljeni so rezultati anketiranja osnovnošolskih učencev po izvedbi testiranja za športnovzgojni karton.

Kako si se počutil pred testiranjem za športnovzgojni karton?



Slika 1. Kako si se počutil pred testiranjem za športnovzgojni karton?

Doživljanje je temeljna stvarnost na vseh področjih kulture in v celotnem vsakdanjem medčloveškem odnosu. Je del naše zavesti. Doživljanje je izvirna človekova zmožnost za dojemanje dogajanj okrog nas in v nas samih. Sestavljena je iz različnih sposobnosti zaznavanja, mišljenja, čustvovanja, želja, hotenj (Zagorc in Ipavec, 2002). Tudi testiranje za športnovzgojni karton doživljajo učenci in učenke na različne načine. Na sliki 1 vidimo, da se je 40 učencev in učenk ali 55 % veselilo testiranja za športnovzgojni karton, kar lahko pripisujemo temu, da je bila več kot polovica anketirancev iz prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Štembergerjeva (2003) je v članku izpostavila, da se pri otrocih v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju pojavlja velika vedoželjnost na gibalnem področju, torej veselijo se pridobivanja novih znanj na gibalnem področju in radi telovadijo. Motivacija za športno dejavnost je odvisna od ocene lastne gibalne kompetence. Harter (1985, v Dolenc, 2010) ocenjuje, da ima nizka ocena gibalne kompetence vpliv na zmanjšano motivacijo športnega udejstvovanja, visoka pa na povečano udejstvovanje, ker so posamezniki med športno dejavnostjo bolj notranje motivirani za uresničevanje izzivov, bolj vztrajni in manj anksiozni. Kako posameznik zaznava lastne gibalne kompetence, vpliva na športne dosežke in motivacijo. Razlogi za športno udejstvovanje otrok in mladostnikov imajo po raziskavah sodeč tri osnovne motive (Dolenc, 2010): a) željo po razvijanju in dokazovanju gibalnih kompetenc, kot so telesni videz, zmožnosti in spretnost; b) željo po socialni sprejetosti in podpori sovrstnikov, staršev, učiteljev in trenerjev; c) zabavo: občutki veselja, zadovoljstva in užitka povečujejo pozitivne izkušnje in zmanjšujejo negativne povezave s športno dejavnostjo.

9 učencev in učenk ali 12 % je bilo strah testiranja. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1998) je zapisano, da je strah neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno) sovražnih, nevarnih okoliščin. Pri športu govorimo predvsem o strahu pred neuspehom, tudi o strahu pred uspehom, o strahu pred zavrnitvijo staršev oz. športnega pedagoga, o strahu pred agresivnostjo in o strahu pred bolečino oz. poškodbo (Tušak, 2009). Berger in Freund (2012) pravita, da se strah pred neuspehom nanaša na pričakovanje negativnih

izidov ali slabih rezultatov pri reševanju nalog in je povezan z izogibanjem situacijam, v katerih oseba lahko doživi neuspeh. Ko je učenec soočen s situacijo, da ga v bližnji prihodnosti čaka test, se lahko nanjo različno odzove. Običajno imajo takšni učenci težave z nizko samopodobo in bojazen pred visokimi pričakovanji učitelja športne vzgoje, pa tudi strah pred meritvami in zahtevnostjo nalog. Raziskava, opravljena med kanadskimi otroki (od 10. do 14. leta), je pokazala, da se otroci, ki so različno gibalno dejavni, razlikujejo glede na sestavo telesne samopodobe – po športni kompetenci in telesni pripravljenosti, ki pa sta najbolj povezani prav z gibalno dejavnostjo (Dolenc, 2010).

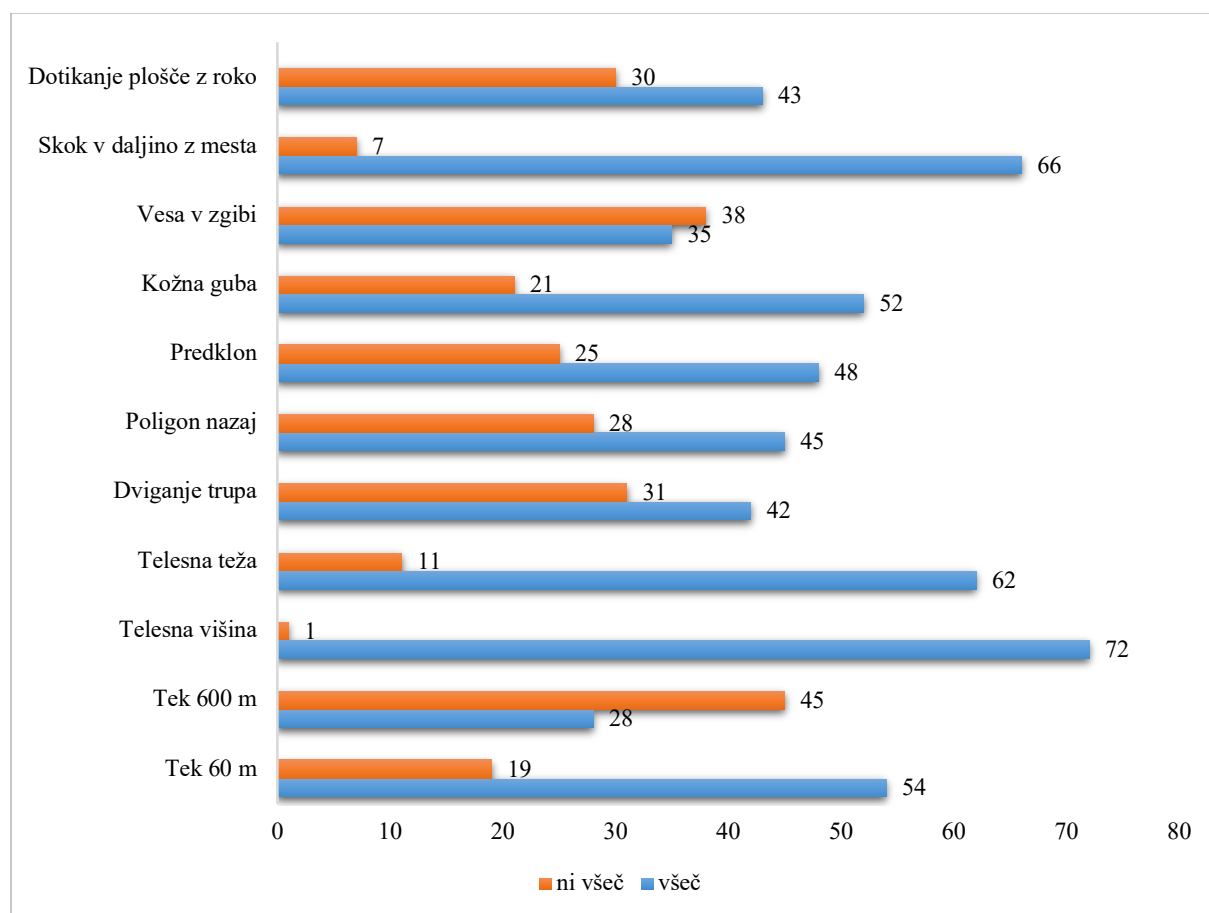
24 učencem in učenkam ali 33 % je bilo vseeno, torej se merskih postopkov niso veselili in jih niti ni bilo strah. Iz osebnih izkušenj lahko rečem, da večini učencem in učenkam pomeni testiranje za športnovzgojni karton zabavo in popestritev športne vzgoje.



Slika 2. Ali si bil zadovoljen s svojim rezultatom testiranja za športnovzgojni karton?

Na sliki 2 vidimo, da je bilo 69 učencev in učenk ali 95 % zadovoljnih s svojim rezultatom meritev za športnovzgojni karton in le 4 oz. 5 % jih ni bilo zadovoljnih s svojim rezultatom. Dejstvo je, da učenci in učenke radi obiskujejo ure športa in so radi telesno dejavni. Iz tega rezultata lahko sklepamo, da je večini učencem in učenkam predmet šport všeč in da so pri izvajanju gibalnih nalog uspešni ter zadovoljni z ocenami. Da je športna vzgoja med učenci in učenkami zelo priljubljena in zaželena, je pokazala tudi raziskava, ki je bila opravljena leta 2002. Raziskava, ki so jo izvedli Jurak, Kovač in Strel (2002) o priljubljenosti športne vzgoje v primerjavi z drugimi predmeti, je pokazala, da so učenci takratne razredne stopnje (stari od 7 do 11 let) razvrstili športno vzgojo v sam vrh priljubljenosti. Avtorji raziskave pripisujejo tako visoko priljubljenost pozitivnim izkušnjam otrok s športno vzgojo. V raziskavo je bilo vključenih 5240 učencev razredne stopnje, starih od 7 do 10 let, in 2104 učencev predmetne stopnje, starih od 11 do 14 let. Podatke so zbirali v šolskem letu 2000/2001. Ugotovili so, da je med fanti in dekleti najbolj priljubljen šolski predmet ravno športna vzgoja. Kar 50 % fantov in 27,5 % deklet na razredni stopnji je odgovorilo, da je njihov najljubši predmet športna vzgoja.

Vzrok za to gre iskati v pozitivnih izkušnjah otrok s poukom športne vzgoje. Učenci zelo radi primerjajo svoje rezultate merskih postopkov iz prejšnjih let in v večini dosegajo boljše rezultate in so zato tudi zadovoljni in motivirani za izvajanje merskih postopkov. V vsakem razredu sta v povprečju vsaj dva učenca ali učenki, ki jim športna vzgoja ni všeč in imajo pri izvajanju gibalnih nalog težave. Žganec (2011) je v svojem diplomskem delu predstavila rezultate ankete o pomenu testiranja športnovzgojnega kartona za učence in učenke. Avtorica navaja, da se večina anketiranih učencev zanima za svoje rezultate, ker tako zvedo podatke o svojem razvoju (51,8 %) in jih lahko primerjajo z rezultati vrstnikov, sošolcev (34,5 %). Nekateri (7,3 %) dobijo s športnovzgojnim kartonom nove informacije in vzpodbude za vključevanje v različne športne panoge, ostalim (6,4 %) testiranje ne pomeni veliko in so dokaj nezainteresirani.



Slika 3. Kateri test ti je bil/ni bil všeč?

Na raziskovalno vprašanje o tem, kateri test ti je bil oz. ni bil všeč, so učenci in učenke odgovorili zelo različno. Iz slike 3 je razvidno, da je bil največ učencem in učenkam všeč merski postopek, s katerim se meri telesno višino (98 %), skok v daljino z mesta (90 %), telesno težo (85 %), tek na 60 m (74 %), kožno gubo nadlahti (71 %) in predklon (66 %). Najmanj so jim bili všeč merski postopki, s katerimi se meri tek na 600 m (62 %), vesa v zgibi (52 %), dviganje trupa (42 %), dotikanja plošč z roko (41 %) in poligon nazaj (38 %). Torej niso jim bile všeč vztrajnostne gibalne naloge, ki zahtevajo od učencev večji napor. Tudi rezultati raziskave (Žganec, 2011) o tem, kako ocenjujejo učenci težavnost posameznih testnih nalog, prikazujejo

podobne rezultate. Namreč merjenje telesne teže, telesne višine ter kožne gube (več kot 35 %) ocenjujejo za lažje naloge, vesa v zgibi in tek na 600m pa med težje naloge (več kot 28 %). Torej učencem in učenkam so vseč merski postopki, ki prikazujejo dolžinsko razsežnost in voluminoznost telesa posameznika ter eksplozivno moč in gibljivost, niso jim vseč pa tisti, ki merijo gibalne sposobnosti, kot so vzdržljivost, koordinacija in moč. Glede na dobljene rezultate bi bilo treba vključiti v program športa čim več raznovrstnega programa vadbe (različne vsebine, različne učne oblike, kot so poligoni, delo po postajah ...), s katerim bi razvijali skladnost gibanja celega telesa, moč in splošno vzdržljivost.

Na sliki 3 vidimo, pri katerem merskem postopku so največja oz. najmanjša odstopanja. Največje odstopanje (ni vseč 1, je vseč 72) je pri merskem postopku, s katerim se meri telesna višina, najmanjša pa pri vesi v zgibi (38 ni vseč, 35 je vseč).

SKLEP

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja in nas spremlja na vsakem koraku. Gibalne sposobnosti vplivajo na to, kako uspešni bomo pri gibanju. Zato je pomembno, da jih pri športni vzgoji kar najbolj razvijamo. Z analizo podatkov športnovzgojnega kartona dobimo učitelji, učenci in starši pomembno povratno informacijo o gibalnem in telesnem razvoju. Učenci na ta način ovrednotijo lasten gibalni napredek, ki jih motivira za vadbo in vpliva na pozitiven odnos do športne dejavnosti.

Iz pridobljenih podatkov anketnega vprašalnika sklepam, da se večina učencev in učenke veseli in pozitivno doživlja testiranje za športnovzgojni karton. Skoraj vsi anketirani so zadovoljni s svojimi rezultati. Analiza podatkov športnovzgojnega kartona pomaga učitelju pri načrtovanju kakovostnega športnovzgojnega procesa. Osebnostno menim, da lahko športni pedagog s svojim pozitivnim odnosom do športa in učencev, njihovem spodbujanju h gibanju in dejavnemu preživljanju prostega časa pomembno vpliva na to, kako bodo učenci sprejeli in doživeli testiranje za športnovzgojni karton.

LITERATURA

- Berger, S. in Freund, A. M. (2012). Fear of failure, disorganisation and subjective well-being in the context of preparing for an exam. *Swiss Journal of Psychology*, 71(2), 83–91.
- Davies, D. (1989). *Psychological Factors in Competitive Sport*. London: The Falmer Press.
- Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 3(1), 53-64.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (2002). Priljubljenost športne vzgoje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti. V Kovač, M. in Škof, B. (ur.), *Razvojne smernice športne vzgoje: zbornik referatov*. 15. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije (str. 49–54). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- SLOfit (2020). Športnovzgojni karton – spopad TV voditeljev! Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=6vFxRNpQkmE>
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskovšek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika (1998). Ljubljana. Mladinska knjiga.
- Štemberger, V. (2003). Sodelovanje dveh športnih pedagogov pri športni vzgoji. V Škof, B in Kovač, M. (ur.), Zbornik referatov, 16. strokovni posvet Zveze športnih pedagogov Slovenije, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije (str. 68–71). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Tušak, M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut fakultete za šport.
- Tušak, M. (2009). Družina in športniki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. in Ipavec, N. (2002). Doživljanje – ena bistvenih sestavin sodobnega športa. V Kovač, M. in Škof, B. (ur.) Razvoje smernice športne vzgoje: zbornik referatov. 15. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije (str. 64–66). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Žganec, L. (2011). Športnovzgojni karton – da ali ne?: diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Avtorica: Mihaela Bernetič Perhavec, Osnovna šola Komen
Kontakt avtorice: mihaela.perhavec@gmail.com

MOTIVACIJA UČENCEV ZA MERITVE TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

Vesna Boštjančič, OŠ Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica

Strokovni prispevek

POVZETEK

Meritve športnovzgojnega kartona niso namenjene le trenutnemu vpogledu v telesno-gibalni razvoj učenca, temveč omogočajo veliko več. Učiteljev zgled in strokoven kot tudi didaktično domišljen pristop do vsebin, ki temeljijo na razvoju ustrezne gibalne učinkovitosti, učence motivira in usposablja za samostojno spremljavo njihove telesne zmogljivosti ter jih spodbuja k primerni športni vadbi. Z gibalno pismenostjo učence vzgajamo in učimo, kako bodo v vseh obdobjih življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Za spodbudo notranje motivacije je pomembna pot, ne toliko cilj. Zato sem se odločila za drugačen pristop ozaveščanja o lastnem telesu in gibalnih sposobnostih kot tudi o njihovem pomenu za razvoj vseh nadaljnjih spretnosti, za dobro počutje in dvig samopodobe. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse motivacije učencev za meritve telesnega in gibalnega razvoja v času šolanja na daljavo, ki vključuje teoretično osnovo, praktično izvedbo in učiteljev zgled.

Ključne besede: osnovna šola, šport, šolanje na daljavo, športnovzgojni karton, motivacija.

UVOD

Športna dejavnost na šoli ima pomembno vlogo za zdrav razvoj odraščajočih učencev⁴, kjer učitelji z redno dejavnostjo, primerno intenzivnostjo, strokovnim znanjem in didaktično ter metodično usmerjenimi vadbami nevtralizirajo negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij.

Zapiranje šol in telovadnic v prvem kot tudi drugem valu epidemije je pustilo vidne telesno-gibalne posledice. Rezultati športnovzgojnega kartona (ŠVK) ob koncu pomladanskega šolanja na daljavo so pokazali na porazno stanje telesnih zmogljivosti otrok in mladine (Jurak idr., 2020). Prišlo je do upada prav vseh gibalnih sposobnosti tako pri fantih kot pri dekletih. Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 % (Jurak idr., 2020). Rezultati analize so pokazali, da je omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 povzročilo velikansko škodo v telesnem in gibalnem razvoju otrok, kar pa je izjemno slab obet tudi za razvoj na drugih področjih (SLOfit, 2020).

⁴ V prispevku bomo uporabljali izraz učenec za oba spola.

S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja (Kovač, 2013). Izvajanje raznolikih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc, kar predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog v otroštvu in mladostništvu.

Poleg športnih znanj pri pouku športa na šoli večkrat v letu sistematično razvijamo ter ugotavljamo gibalne sposobnosti kot tudi telesne značilnosti učencev. Gibalne sposobnosti so podlaga za razvoj vseh gibalnih spretnosti, pri čemer je pomembno, da učitelji osmišljamo učne vsebine tako prek razlage in prikaza kot tudi pogovora. Pogovor je učinkovit pri razumevanju pojavov, spodbudi kritično, reflektivno razmišljanje o vadbi, lastni dejavnosti in prednostih oziroma slabostih določenih pojavov v športu. Pogovor ponuja izredno širok in prilagodljiv pristop k poučevanju in učenju. Če učitelj vodi pogovor tako, da dopušča učencem izražanje njihovih mnenj, pomislekov, osebnih izkušenj, jih spodbuja k sporočanju idej, ki mogoče niso niti pravilne, a izražajo učenčevo razumevanje nekega pojava, s tem pokaže, da so tudi učenci pomemben vir znanja. Tako se ustvarjajo med učiteljem in učenci sodelovalni, sproščeni odnosi in zaupnost. Med pogovorom se učenci učijo tudi discipliniranega pogovarjanja, strpnosti in spoštovanja drugih (Kovač idr., 2019).

Poleg razvoja gibalnih sposobnosti in spretnosti sem si v preteklem šolskem letu zadala nalogo, da učencem osmislim pomen športne vadbe prek metode pogovora z vprašanji, kot so: zakaj izvajamo posamezne vrste vadbe, s kakšnim načinom vadbe lahko dosežemo želene učinke in kako preverjati učinke takšne vadbe. Za dosego tega cilja sem v preteklem šolskem letu motivirala učence za meritve s prilagojenimi praktičnimi nalogami, izvedljivimi tako v šoli kot tudi doma v stanovanju, teoretično slikovno podlago, videoposnetki, kot tudi z lastnim zgledom in delom.

IZHODIŠČE

Gibalne sposobnosti so osnova za gibalne spretnosti, kar pomeni, da izvedba le-teh temelji na gibalnih sposobnostih in značilnostih. Gibalne sposobnosti so, tako kot druge človeške sposobnosti, v določeni meri prirojene, v določeni meri pa tudi pridobljene. To pomeni, da so posamezniku že z rojstvom dane zasnove, ki opredeljujejo stopnjo, do katere bi se sposobnosti lahko razvile ob njegovi normalni rasti in razvoju. Z rojstvom dane možnosti v ravni razvitosti posamezne gibalne sposobnosti pa se lahko, v določeni meri, preseže le z ustrežno gibalno dejavnostjo (Pistotnik, 2019).

Operativni cilji predmeta šport, opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih, so razdeljeni v štiri glavne skupine, pri čemer prva sloni na razvoju ustrezne gibalne učinkovitosti, ki vključuje tako skrb za telesni razvoj kot tudi razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Spremljava telesno-gibalnih sposobnosti ni namenjena le vpogledu v trenutno stanje učenca ali učenke. Namen spremljave na predmetni stopnji za učence zajema:

- zaznavanje in razumevanje spremembe v učenčevi gibalni učinkovitosti glede na značilnosti biološkega razvoja v puberteti,
- primerjavo učenčevih dosežkov s povprečji vrstnikov in posledično ugotavljanje njegovih dobrih in slabih točk,
- pripravo individualnega načrta vadbe za izboljšanje učenčeve telesne zmogljivosti,
- zastavljanje prilagojenih individualnih ciljev (Kovač, Markun idr., 2011).

ŠVK je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6 do 19 let (Kovač, Jurak idr., 2011). V okviru podatkovne zbirke ŠVK od leta 1986 ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesne značilnosti (tri merske naloge) in gibalne sposobnosti (osem merskih nalog).

Kovačeva, Jurak, Starc, Leskošek in Strel (2011) poudarjajo tri glavne namene podatkovne zbirke ŠVK:

1. Podatki lahko usmerijo pozornost posameznega otroka na njegovo telo in telesno zmogljivost, mu pomagajo pri samozavedanju o tem, da lahko sam veliko stori za njeno ohranjanje ali izboljšanje. Starši lahko spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov. Tako jih spodbujamo, da postanejo bolj motivirani in dejavni pri skrbi za telesni in gibalni razvoj svojega otroka.
2. Športnemu pedagogu omogoča racionalno in objektivno diagnosticiranje stanja za posameznika oziroma vadbeno skupino, ki jo poučuje, in s tem ustrezno individualizacijo oziroma diferenciacijo vadbe, kar je eden najpomembnejših dejavnikov kakovostnega pouka. Učence in dijake nauči tudi ovrednotenja njihovih dosežkov in določanja individualnih obremenitev pri športni vadbi. Tako jih motivira in usposablja za samostojno spremljavo njihove telesne zmogljivosti ter jih spodbuja k primerni športni vadbi.
3. Poznavanje trendov sprememb telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in dijakov na nacionalni ravni omogoča ustrezno odzivanje stroke, saj predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja šolske in zunajšolske športne vzgoje.

POTEK DELA

Ob vsej drugačnosti šolskega leta 2020/2021 sem se odločila, da učence motiviram za meritve ŠVK in jim ozaveštim pomembnost njihovega izvajanja z drugačnim pristopom kot pretekla leta. Po petmesečnem šolanju na daljavo je bil prihod v šolo dobrodošel tako za učence kot tudi učitelje. Posebno skrb je bilo treba nameniti »obnovi« osnovne telesne priprave, pri čemer je bil velik trud vložen v motivacijo učencev za delo.

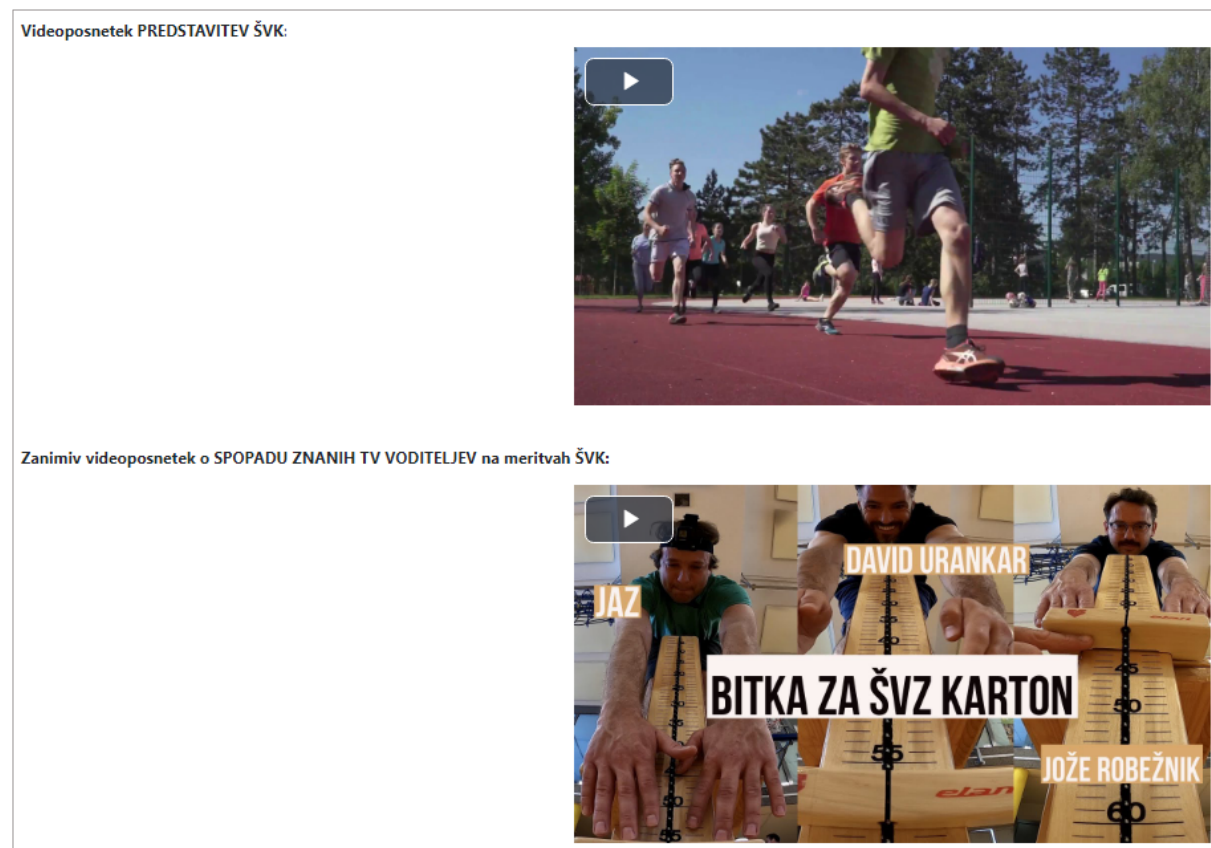
Učitelj mora poleg drugih elementov nenehno skrbeti za zadovoljevanje osnovnih potreb in motivov, zaradi katerih se otroci udeležujejo športne vadbe. Pomembna je notranja motivacija. Zadovoljene osnovne psihološke potrebe dajejo človeku zadovoljstvo, to pa je pogoj za dobre odnose z drugimi, ustvarjalno delo, športno uspešnost itd. Notranja motivacija je definirana kot vedenje, ki temelji na notranjem zadovoljstvu ali ugodju, ki ga povzroči dejavnost sama po sebi.

Notranje motivirani učenci se ukvarjajo s športom po svoji volji in uživajo v njem. S športom se ne ukvarjajo zaradi drugih spodbud ali zunanjih nagrad (Škof, 2007).

Kmalu po vrnitvi v šolo je bilo napovedano ponovno šolanje na daljavo za krajši čas, in sicer od 1. do 12. aprila 2021. Zaradi prihajajočih meritev v mesecu aprilu sem učence konec meseca marca seznanila s potekom meritev ter z njihove strani pridobila povratne informacije o tem, kaj za njih meritve sploh pomenijo, kako se ob meritvah počutijo, kot tudi kakšen namen po njihovem mnenju imajo. Na podlagi kritičnega, a obenem iskrenega pogovora sem sestavila načrt dela za šolanje na daljavo, ki je vseboval tri ključne sklope:

1. teoretično osnovo,
2. praktično izvedbo in
3. učiteljev zgled.

Teoretična osnova o ŠVK in pomenu meritev je bila objavljena v spletni učilnici. Vsebovala je tri načine predstavitve informacij in utrjevanja znanja: videoposnetke, slikovne prikaze ter interaktivne kvize, pripravljene s pomočjo vtičnika H5P.



Slika 1. Primer videoposnetkov v spletni učilnici (Viri: <https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI> in <https://www.youtube.com/watch?v=6vFxRNpQkmE&t=181s>).

Prispevek SLOfit o NAJVEČJEM upadu gibalne učinkovitosti otrok v zgodovini Slovenije:

vir: <https://www.facebook.com/slofit.org>

objava 13. marec 2021

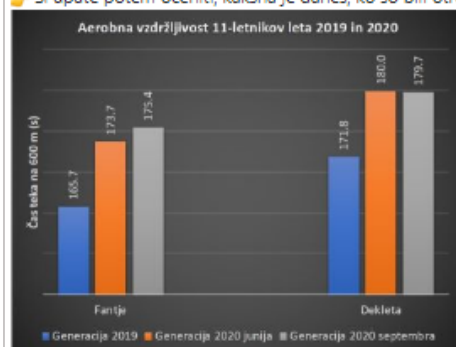
Pri otrocih, ki gibanje potrebujejo za normalen razvoj, pa se zgodba še veliko bolj zaplete. Zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe in uporaba strokovnjakov:

☹️ največji upad gibalne učinkovitosti v zgodovini Slovenije

☹️ največje zmanjšanje visoko gibalno učinkovitih otrok

☹️ največji porast otroške debelosti v zgodovini meritev ŠVK

👉 Si upate potem oceniti, kakšna je danes, ko so bili otroci v šoli na daljavo kar 74 dni, njihova telesna vzdržljivost in s tem delovna učinkovitost?



Predstavitev VSEH MERSKIH NALOG, ki jih opravljate na šoli: <https://www.slofit.org/solar/merske-naloge>

Na sličicah spodaj so zanimivi podatki o spremembah v zadnjih 20 letih (od leta 1995 do leta 2015).



1 mio
testiranih
v zadnjih 30 letih



0,8%
višji otroci
med letoma 1995 in 2015



4,6%
težji otroci
med letoma 1995 in 2015



14%
porast gube tricepsa
med letoma 1995 in 2015

Slika 2. Primer slikovnih podatkov v spletni učilnici (Viri: <https://www.facebook.com/slofit.org/> in <https://www.slofit.org/>).

ŠVK: Kviz o športno-vzgojnem kartonu QUIZ TEST

Katero globalno sposobnost merimo z veso v zgibi?

- ☐ Hitrost izmeničnih gibov rok.
- ☐ Gibljivost nog in spodnjega dela hrbtenice.
- ☐ Koordinacija gibanja v prostoru.
- ☐ Moč in vzdržljivost rok in ramenskega obroča.

ŠVK: Kviz o športno-vzgojnem kartonu QUIZ TEST

Športnovzgojni karton vsebuje 11 menskih nalog. 3 za ugotavljanje telesnih značilnosti in 8 za ugotavljanje globalnih sposobnosti.

☐ Da/Ši ☐ Ne/dži

ŠVK: Športno-vzgojni karton KVIZ

Povleci besede na pravilna mesta

S preverjamo raven aerobne moči, s pa raven šprinterske hitrosti.

ŠVK: Športno-vzgojni karton KVIZ

Katere od globalnih nalog ne vsebuje športnovzgojni karton?

- ☐ Vase v zgibi.
- ☐ Teka na 600 m.
- ☐ Cooperjevega testa.
- ☐ Predklona.

Slika 3. Primer interaktivnega kviza (H5P vtičnik).

Praktična izvedba je temeljila na osebнем dnevniku gibalnih izzivov za razvoj sposobnosti doma. Vključeval je 8 prilagojenih nalog. Vsaka naloga je predstavljala prilagojeno ŠVK nalogo, ki je merila isto gibalno sposobnost kot ŠVK. Učencem je bila na šoli predstavljen prikaz vsake naloge z njenim praktičnim preizkusom. Vsako nalogo so učenci opravljali najmanj trikrat v tednu, pri čemer je bila meritev gibalnih izzivov dvakrat izvedena na videokonferenčni uri športa. Zaželeno je bilo, da v času aprilskega šolanja na daljavo učenci opravijo vsaj 6 meritev.

Tabela 1

Opis prilagojenih nalog (gibalnih izzivov) za vadbo doma s časovnim intervalom

SPOSOBNOST	ŠVK* NALOGA	GIBALNI IZZIV	ČAS
1. Hitrost izmeničnih gibov	Dotikanje plošč z roko	Dotikanje štirih različnih delov telesa (stegno, peta, rama, uho).	30 sek
2. Eksplozivna moč nog	Skok v daljino z mesta	Sonožni poskoki v križ (naprej, nazaj, levo, desno).	20 sek
3. Koordinacija celega telesa	Poligon nazaj	Gibanje po vseh štirih nazaj čez stol in pod stol.	30 sek
4. Moč mišic trupa	Dvigovanje trupa	Dotik sedišča kavča ali postelje z rokami.	30 sek
5. Gibljivost nog in sp. dela hrbtenice	Predklon na klopci	Predklon sede s kuhalnico/žlico/palico.	20 sek

6.	Moč in vzdržljivost rok	Vesa v zgibi	Spust na podlahti in dvig na dlani v opori na rokah.	30 sek
7.	Šprinterska hitrost	Tek na 60 m	Nihajni šprint.	20 sek
8.	Aerobna vzdržljivost	Tek na 600 m	Tek v krogu (okrog hiše, bloka ipd.) ali po dolžini.	2 min

Izziv na daljavo

GIBALNE SPOSOBNOSTI

IME IN PRIIMEK: _____

Gibalni izzivi so namenjeni **TEBI!**
 Le ti lahko **IZBOLUŠAŠ** svoje gibalne sposobnosti!
VZTRAJAJ in napredek bo opazen!
 Verjamemo, da ti bo **USPELO!**

- Preveri svoje gibalne sposobnosti vsaj 2x v tednu
- Zapiši opravljeno število ponovitev
- Spremljaj svoj napredek
- Osebni gibalni list ob zaključku šolanja na daljavo prinesi v šolo

	SPOSOBNOST	ŠVK* NALOGA	SPRETNOSTNI IZZIV	ČAS
1	Hitrost izmeničnih gibov	Dotikanje plošče z roko	Dotikanje 4 različnih delov telesa (stegno, peta, rama, uho).	30 sek
2	Eksplozivna moč nog	Skok v daljino z mesta	Sonočni poskoki v križ (naprej, nazaj, levom, desno).	20 sek
3	Koordinacija celega telesa	Poligon nazaj	Gibanje po vseh štirih nazaj čez stol in pod stol.	30 sek
4	Moč mišic trupa	Dvigovanje trupa	Dotika sedišča kavča sli postelje z rokami.	30 sek
5	Gibljivost nog in sp. dela hrbtenice	Predklon na klopici	Predklon sede s kuhalnico/žlico/palico.	20 sek
6	Moč in vzdržljivost rok	Vesa v zgibi	Spust na podlahti in dvig na dlani v opori na rokah.	30 sek
7	Šprinterska hitrost	Tek na 60 m	Nihajni šprint	20 sek
8	Aerobna vzdržljivost	Tek na 600 m	Tek v krogu (okrog hiše, bloka ipd.) ali po dolžini.	2 min

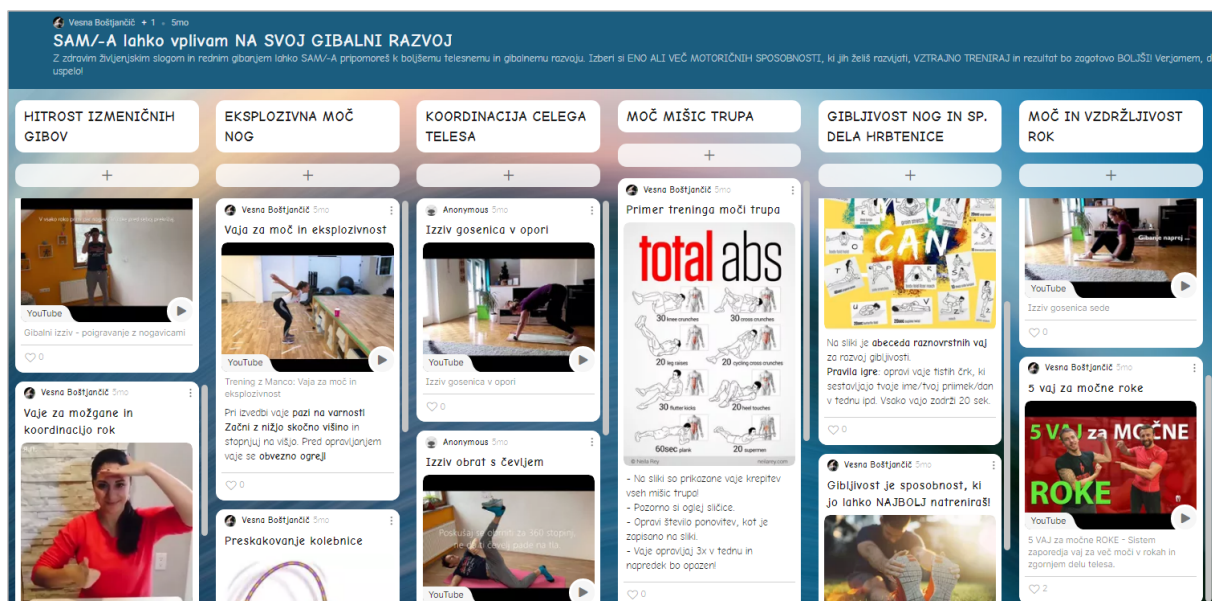
*ŠVK = športno – vzgojni karton

V svojo razpredelnico vpiši število opravljenih ponovitev za vsak dan posebej.

VAJA	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:	DATUM:
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Slika 4. Osebni dnevnik gibalnih izzivov za razvoj sposobnosti doma.

Prek osebnega dnevnika so učenci spremljali svoj napredek, obenem pa na videokonferenčnih srečanjih z razredom ugotavljali, v kolikšni meri imajo razvito določeno gibalno sposobnost v primerjavi s svojimi sošolci. Ta dva podatka sta bila ključna za refleksijo svojega stanja. Za dodatno motivacijo po osebnem napredku so imeli učenci v spletni učilnici Padlet oglasno desko z naslovom »SAM/A lahko vplivam na SVOJ GIBALNI RAZVOJ«, kjer je bila vsak drugi dan dodana nova naloga za razvoj izbrane gibalne sposobnosti. Ideje in raznovrstna paleta nalog je nekatere učence motivirala za samostojno delo, medtem ko so drugi menili, da dodatnih nalog ne potrebujejo.

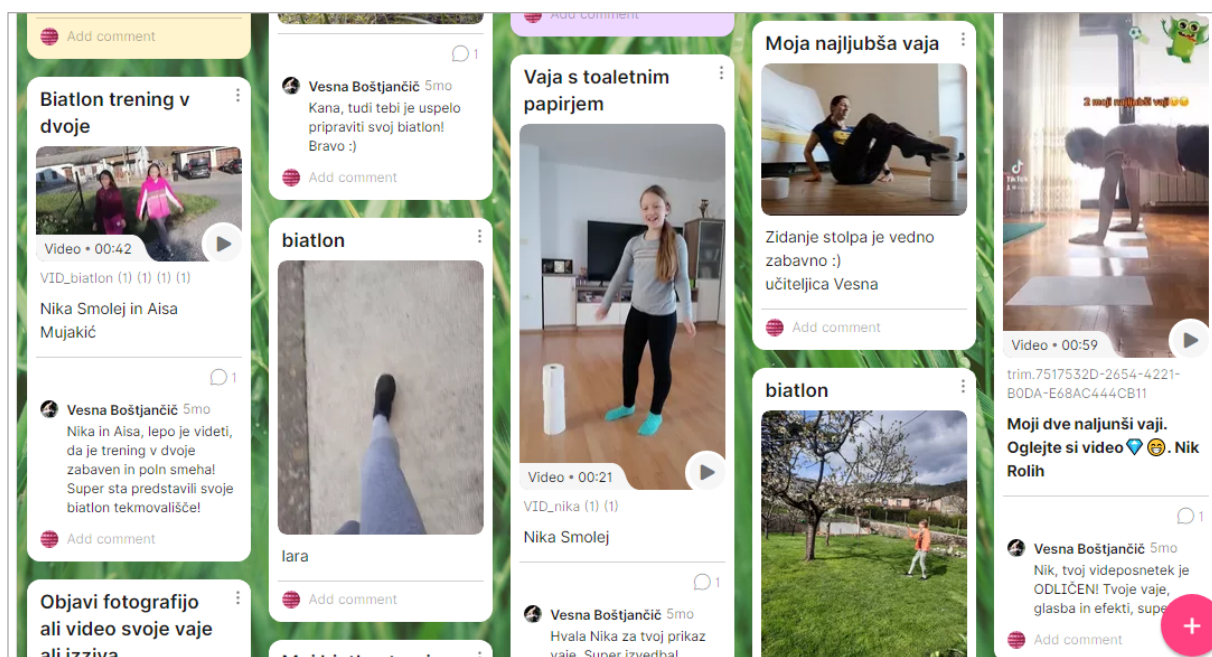


Slika 5. Padlet oglasna deska »SAM/A lahko vplivam na SVOJ GIBALNI RAZVOJ«.

Tretji motivacijski sklop je vključeval učiteljev zgled pri opravljanju nalog in gibalnih izzivov. Pri delu v telovadnici je učitelj s svojim dejavnim delom zgled in vzor svojim učencem, ki marsikomu dodatno spodbudi veselje, uživanje ter pripravljenost za vlaganje navora v gibalne dejavnosti na šoli in doma. Učencem sem poslala posnetek opravljanja nalog šolskih športnih učiteljev in jih pri tem spodbudila, da nama poskušajo slediti ali naju celo prehiteti. Poleg videoposnetka je bila v spletni učilnici objavljena tudi slikovna spodbuda z lastnim zgledom in pozivom za prikaz svoje najljubše ali najzahtevnejše naloge. Učenci so se pozitivno odzvali in me prijetno presenetili s svojimi objavami fotografij, videoposnetkov kot tudi komentarjev. V mojem primeru lahko potrjujem Škofovo trditev (2007): učitelj v veliki meri gradi in krepi notranjo motivacijo svojih učencev z ustreznim izvajanjem vseh osnovnih vzgojnih nalog, torej s svojim pristopom in vedenjem do mladih športnikov/učencev.



Slika 6. Primer učiteljevega zgleda opravljanja gibalnih izzivov na videoposnetku.



Slika 7. Primer učiteljevega zgleda in vzpodbude za opravljanje vaj za razvoj gibalnih sposobnosti s pomočjo oglasne deske Padlet.

SKLEP

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odrasčanja. Naloga učitelja športa ni le podajanje znanja in promocija gibanja, temveč vključuje veliko več. Učence je treba za vadbo motivirati, jim vliti zaupanje vase in v svoje sposobnosti, podati znanje kot tudi razumevanje pomena in prevzemanja odgovornosti za redno smiselno gibalno dejavnost. Z gibalno pismenostjo učence vzgajamo in učimo, kako bodo v

vseh obdobjih življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

Proces učenja na šoli ni le dejavnost, ki skrbi za večjo športno učinkovitost, za dobro telesno in mentalno pripravljenost otrok, za usvajanje in razvoj športnih veščin in pridobivanje izkušenj s telesno dejavnostjo, temveč je tudi priložnost za širjenje in poglobljanje uporabnih znanj in pozitivnih izkušenj za življenje – je priložnost za razvoj vrednot in vrednotnega sistema. Pot ozaveščanja in širjenja znanja je hkrati tudi pot k samostojnosti in zlasti odgovornosti za kasnejši napredek in uspešnost v športu (Škof, 2007).

Za učinkovit pouk mora učitelj kombinirati različne metode poučevanja. Poleg pravilne izbire pa mora učitelj znati metode učinkovito uporabljati. Pogovor je redko uporabljena metoda poučevanja pri športni vzgoji, pa tudi pri športni vadbi v društvih, saj je lahko ob neprimerni uporabi manj ekonomična, zato mora učitelj dobro vedeti, kdaj jo bo uporabil in katero vrsto pogovora bo vključil v vzgojno-izobraževalno delo. Ob primerni uporabi pa učitelj spodbuja učence k usvajanju višjih ravni znanja, predvsem proceduralnega in kondicionalnega, ter jih pri pouku spodbuja k iskanju povezav športnih vsebin z drugimi predmeti in predmetnimi področji. Pomembno pa lahko izboljša tudi kritičnost razmišljanja, ob tem pa daje učencem globlji uvid v pomembnost njihove lastne dejavnosti in učinkovitosti pri vadbi. Ob vsem tem ne smemo pozabiti, da učence navaja tudi na kulturo pogovarjanja (Kovač idr., 2019).

Za spodbudo notranje motivacije je pomembna pot, ne toliko cilj. Zato sem se odločila za drugačen pristop ozaveščanja o lastnih gibalnih sposobnostih in njihovem pomenu za razvoj vseh nadaljnjih spretnosti, za dobro počutje in dvig samopodobe. Trud in pozitivna motivacija za doseg čim boljšega rezultata na meritvah sta bila dober pokazatelj, da so bili učenci seznanjeni, pripravljeni in predvsem motivirani za lasten napredek.

LITERATURA

- Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M. (4. 12. 2020). Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo. SLOfit. Pridobljeno iz <http://www.slofit.org/-slofit-nasvet/ArticleID/233/Priporočila-za-izvajanje-športnevzgoje-na-daljavož>
- Kovač, M. (2013). Učni načrt. Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet. Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2019). Pogovor kot pomembna metoda poučevanja pri športu/športni vzgoji. Šport, 67(1/2), 5-8.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucininacrti/obvezni/UN_sportna_vzgo-ja.pdf

- Pistotnik, B., (2019). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- SLOfit (22. 9. 2020). Poslabšanje gibalnih sposobnosti in morfoloških lastnosti osnovnošolskih otrok v obdobju epidemije COVID-19. Pridobljeno iz http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370
- Škof, B. (ur). (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Avtorica: Vesna Boštjančič, OŠ Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica

Kontakt avtorice: vesna.bostjancic@os-dk.si

UČNA POMOČ GIBALNO OVIRANEMU UČENCU

Nevenka Dolenc, *Osnovna šola Trnovo, Ljubljana, Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, Vrtec Čarobni svet d.o.o, PE Mikujčki, Kranj*

Strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku je predstavljeno nudenje učne pomoči za gibalno oviranega učenca. Dejavnost smo vodili v letih od 2018 do 2021. Zapisan je skrajšan individualiziran načrt za učenca, evalvacija, njegova zgodovina in sodelovanje s starši. Iskanje poti, kaj bi bilo lahko za otroka najbolje, se nadaljuje tudi v novem šolskem letu.

Ključne besede: gibanje, učenci s posebnimi potrebami, gibalno ovirani učenci, učna pomoč, poučevanje, učenje, motivacija.

UVOD

Cilj vzgoje in izobraževanja ni samo zagotoviti optimalen razvoj posameznika, ampak tudi zagotavljanje enakih možnosti za vzgojo in izobraževanje otrok, mladostnikov in odraslih s posebnimi potrebami (ZOFVI, 2. člen). Zato ima vsaka šola organizirano dodatno strokovno pomoč za otroke s posebnimi potrebami. To določa že v osnovi Zakon o osnovni šoli (ZOSn, 12. člen), natančneje pa Pravilnik o dodatni strokovni in fizični pomoči za otroke s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 88/13 in 108/21, 12. člen). Oblike pomoči so svetovanje, pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir oziroma motenj ali učna pomoč.

Pri delu z učenci z učnimi težavami razlikujemo pet stopenj pomoči (IDPP):

1. pomoč učitelja pri pouku, dopolnilnem pouku in v okviru oddelka podaljšanega bivanja,
2. pomoč šolske svetovalne službe oz. mobilne specialnopedagoške službe,
3. dodatna individualna in skupinska pomoč (ISP),
4. mnenje in pomoč zunanje strokovne ustanove,
5. program s prilagojenim izvajanjem in z dodatno strokovno pomočjo (AM).

V našem prispevku bomo opisali delo z gibalno oviranim otrokom.

ZGODOVINA UČENCA

Učenec se je rodil z delno hemiparezo (delna ohromelost ene strani telesa). Mati je že takoj po rojstvu opazila, da njenemu otroku desna stran ne deluje tako dejavno kot leva. Otrok je zaradi tega že od majhnega pod strokovnim zdravniškim nadzorom. Ima redno tedensko fizioterapijo in občasne preglede in meritve v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu (URI) Soča.

Učenec je zato v osnovni šoli dobil odločbo Zavoda za šolstvo za dve uri učne pomoči na gibalnem področju s poudarkom na koordinaciji in ravnotežju. Prilagoditve ima tudi pri sedenju (primerna višina stola) in občasno uporablja opornico za nogo za lažjo hojo. Gibalno učno pomoč je dobil pri devetih letih. Kot strokovnjakinja za šport sem ga prevzela pri njegovih desetih letih starosti. Skupaj sva sodelovala tri šolska leta.

Kot strokovnjaki za šport smo opazili, da je desna stran učenca slabše gibljiva, slabše koordinirana, manj močna, slabše uporabna. Prav tako ima slabše ravnotežje v primerjavi z ostalimi otroki. Polovica desnega telesa izgleda delno hroma, mišice so atrofirane, skrajšane zaradi zvišanega tonusa po celi desni strani. Predvsem je to vidno pri hoji, kot da bi učenec šepal, in pri desni roki, kot da mu roka visi ob telesu. Z leti se mu gibljivost noge in dejavnost roke slabšata. Dolgoročno to ni najboljša napoved, saj lahko pride zaradi enostranskih gibov do obrabe preobremenjenih delov telesa. Prav tako se mu zaradi stalnega spazma v desni strani okončin krajšajo mišice. Zato se mu lahko z leti hoja poslabša.

INDIVIDUALIZIRAN NAČRT GIBALNO OVIRANEGA UČENCA

Učenec je začel z učno pomočjo med urami športa v 4. razredu (9-10 let). V 5. razredu sem ga prevzela jaz. Zato bom predstavila individualni program za zadnja tri šolska leta (2018/19, 2019/20, 2020/21).

Cilji učne pomoči so bili vsa tri leta podobni in so bili skladni z odločbo:

- izboljšanje koordinacije gibanja,
- izboljšanje natančnosti gibanja in izvajanja vaj in nalog,
- izboljšanje ravnotežja,
- povečanje gibljivosti,
- povezovanje mišic in mišičnih skupin pri izvajanju nalog,
- učencu omogočiti skladen telesni razvoj,
- učenca naučiti izvajanja vaj in nalog in vaj za stabilizacijo telesa,
- vodenja, podajanja (z roko in nogo) in manevriranja z žogo,
- učenca motivirati za sprotno delo, samostojno vadbo tudi na domu,
- naučiti učenca sprostitev vaj.

Učenec ima kar nekaj dobrih lastnosti: je inteligenčen, sposoben, zelo lepo vzgojen. Rad gleda šport na televizijskih programih, rad navija za slovenske športnike. Zaradi tega je kar na tekočem s športnimi rezultati. Vendar sam ne razmišlja, da bi posvečal več prostega časa športnim dejavnostim. Dejstvo je, da so meritve v URI Soča pokazale lep napredek pri dolžini mišic noge, ko je na morju veliko plaval.

Šolsko leto 2018/19

Učne ure smo izvajali med rednimi urami športa. V 5. razredu imajo osnovnošolski učenci tri redne tedenske ure. Mi smo izvajali dve uri tedensko. Zadnjo, tretjo uro, učenec ni bil pri urah športa, temveč je imel drugo obliko učne pomoči.

Učencu smo se želeli v prvem šolskem letu čim bolj približati, ga spoznati in ugotoviti, kako deluje. Zato smo začeli izvajati dejavnosti, ki so mu bile blizu; začeli smo z osnovami košarke. Prav kmalu smo opazili, da konstanto kompenzira gibanje z levo stranjo telesa. Zato smo nadaljevali učno pomoč z drugimi športi z žogo, ki so učencu predstavljali izziv. Izvajali smo tudi različne raztezne vaje, pravilno, vzravnano hojo in krepilne vaje ter raztezno sprostilne vaje. Na koncu smo dodali, v dogovoru s specialno pedagoginjo in starši, tudi poligon s kolesom, da bi opravil kolesarski izpit.

Vse slike so objavljene s soglasjem staršev.



Sliki 1 in 2. Tabor na Trilobitu.



Sliki 3 in 4. Kolesarki poligon.



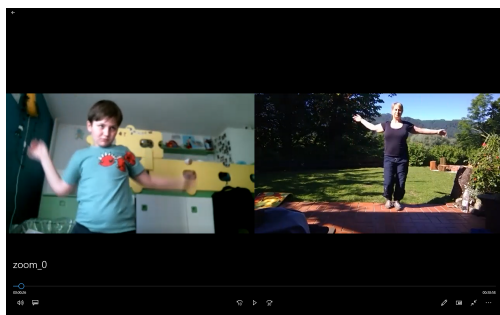
Slike 5, 6, 7 in 8. Košarka.

Šolsko leto 2019/20

Ko je učenec obiskoval 6. razred, je še vedno imel na razpolago tri ure športa tedensko. Dve smo vključili v proces ur športa, a smo tokrat zastavili delo drugače. Tretjo uro športa je sodeloval na redni uri s svojimi sošolci, kar ga j zelo razveselilo. Celotna motivacija med učno pomočjo je bila višja, ker je vedel, da bo lahko telovadil tudi s sošolci. To je bila za učenca dodana vrednost.

V tem šolskem letu smo nadaljevali z zastavljenimi cilji. Smo pa poskušali gibanje nadgraditi z nogometom, plesom, osnovami gimnastike. Zaradi izrednih razmer smo spomladi prek videokonferenc izvajali različne koordinacijsko ravnotežne ter krepilne vaje.

Proti koncu šolskega leta smo zopet delali na kolesarskem poligonu, a ga potem ni izvajal. Kljub temu smo veliko naredili na orientaciji v prostoru, koordinaciji ter ravnotežju. Zaradi pandemije sva spomladi 2019 redno dvakrat na teden imela vadbo kar prek videokonferenc. Za tak način dela smo se odločili zato, ker učenec sam ni bil dovolj visoko motiviran, da bi dosledno izvajal vaje s pomočjo posnetkov ali navodil. Mislim, da smo naredili veliko za tega fanta.



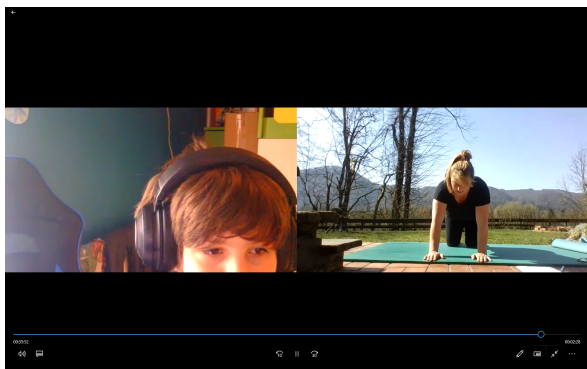
Slika 9. Videokonferenca.



Slika 10. Kolesarski poligon.

Šolsko leto 2020/21

V zadnjem šolskem letu smo obe uri športa v 7. razredu izvajali učno pomoč. Vsaj enkrat na teden sem učno pomoč prilagodila tako, da je zadnjih nekaj minut telovadil s svojimi sošolci. Med učno pomočjo smo veliko delali na rotacijah za mehčanje telesa in nižanje mišičnega tonusa. Precej časa smo delali prek videokonferenc ravnotežno koordinacijske vaje in vaje za stabilizacijo telesa. Iz slednjih je pridobil tudi oceno pri predmetu Šport, saj je bil cilj, da vaje pozna in jih zna pravilno izvesti.



Slika 11. Delo na daljavo.

Učili smo se tudi na napakah., npr. odbojka vključuje kar zahtevne elemente, zato smo po več poizkusih ugotovili, da je zanj najbolj primerno obijanje balona.



Sliki 12 in 13. Odbojka.

Evalvacija treh let

Učno pomoč smo izvajamo z učencem že tretje šolsko leto. Poudarek je bil na koordinaciji, sproščanju, raztezanju, ravnotežju, ritmu in ozaveščanju gibov. Predvsem pa je bil cilj učenca naučiti kakovostno izvedenih vaj in vadb, ki bi jih lahko izvajal tudi doma v prostem času.

Opazili smo, da se je gibljivost desne noge v zadnjem letu poslabšala. V slabem stanju je tudi desna roka. Žal učenec ni dovolj notranje motiviran, da bi se sam ukvarjal s kakšno športno dejavnostjo. Z dvema urama na teden žal ne moremo pričarati čudeža. Je bilo pa opaziti razliko pred in med obdobjem pandemije. Prej je učenec hodil redno na fizioterapija in dvakrat na teden plaval. Zato je imel tudi več energije.

MEDSEBOJNO SODELOVANJE

Sodelovanje z učencem je bilo korektno. Otrok je sicer potreboval veliko spodbude in argumentov, zakaj so določene dejavnosti na programu. Proti koncu zadnjega šolskega leta

mu je nekoliko padla motivacija za delo, saj je bilo veliko videokonferenc. Mi smo vztrajali, da pri delu na daljavo ne pošiljamo samo napisanih dejavnosti, ampak smo z njim čim večkrat v stiku, pa čeprav samo prek zaslona.

S starši smo se redno najmanj dvakrat na leto dobivali na srečanjih. Našo vizijo in delo so zelo pozitivno sprejeli, kar nam je veliko pomenilo, saj vemo, da je vsak učitelj vesel korektnega sodelovanja s starši.

NAČRTI ZA NOVO ŠOLSKO LETO 2021/22

V novem šolskem letu načrtujemo, da bo učenec redno s sošolci obiskoval dve redni uri športa, učna pomoč pa bo potekala zunaj rednega pouka v obliki nordijske hoje, kolesarjenja, sprostilnih vaj in vaj za stabilizacijo telesa. Glavna cilja sta, da bi učenec čim več časa preživel v naravi in še bolj poglobljeno spoznal vadbe, ki bi mu kar se da najbolje stabilizirale telo. Z nordijsko hojo bi radi spodbudili večjo dejavnost desne roke, čeprav se zavedamo, da za njegovo ravnotežje to ni najboljša možnost. S kolesarjenjem bi radi dosegli, da se enostavno dobro počuti na kolesu. S sprostitvenimi vajami bomo še naprej sproščali mišične spazme, z vajami za stabilizacijo telesa pa krepili njegovo telo. Še vedno bomo spodbujali telo s koordinacijskimi in ravnotežnimi vajami. Naredili bomo vse za najvišje dobro otroka.

V prihodnje moramo obvezno dobiti priporočila in rezultate meritev iz URI Soča tako za roko kot nogo (desna stran telesa). Fant potrebuje v prihodnje spremstvo enega športnega pedagoga tudi na športnih dnevih. Včasih se je to izvajalo, zadnje leto pa se je na to pozabilo, kljub temu da sem na to opozarjala. Učencu se tudi zaradi slabe notranje motivacije slabša koordinacija telesa. Njegovo telo je ohlapno, ker ne izvaja dovolj vaj za moč. Koordinacijsko in ravnotežno sicer napreduje, kar je najbrž povezano zaenkrat še z njegovo biološko starostjo.

Razmišljamo tudi, da bi se v prihodnosti dogovorili za neko organizacijsko preglednico, kamor bi učenec vsakodnevno vpisoval vse športne dejavnosti. S tem bi načrt preglednice spontano spodbujal njegovo dejavnost. Dolgoročno pa bi lahko tak način samoregulacije pripeljal do tega, da bi športno dejavnost ponotranjil ter bi tako postala del njegovega vsakdana.

SKLEP - POT OZAVEŠČANJA O POMEMBOSTI GIBA

Pot je bila dolga tako za učenca kot za nas učitelje. Zato smo se tudi sami v tem obdobju veliko naučili. Učencu še ni uspelo dojeti, da lahko za izboljšanje funkcije svojega telesa največ naredi sam. 70 ur učne pomoči letno je lahko le smernica, motivacija, kaj in kako se dejavnosti izvajajo. Menimo, da bi sam moral biti dejaven vsaj dve uri na dan. Srčno upamo, da bo en dan prišel do spoznanja, da lahko živi visoko kakovostno gibalno življenje.

V zadnjem letu se je dinamika družine precej spremenila. Postali so bolj športno dejavni. Kljub temu, da se šola ne sme vtikati v dinamiko družine, nas je to zelo razveselilo.

LITERATURA

ZOsn: Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K)

ZOFVI: Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj in 123/21)

Pravilnik o dodatni strokovni in fizični pomoči za otroke s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 88/13 in 108/21)

ZUOPP-1: Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI)

Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/-Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Navodila_9-letna_OS.pdf

Avtorica: Nevenka Dolenc, Osnovna Šola Trnovo, Ljubljana, Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes
Ljubljana, Vrtec Čarobni svet d.o.o, PE Mikujčki, Kranj

Kontakt avtorice: nevenka.dolenc@os-trnovo.si; nevenka.dolenc@carobni-svet.com

POVZETEK

Na Osnovni šoli Zreče organiziramo za učence različne dejavnosti zunaj rednega pouka. Ena takšnih je sobotna šola, na kateri sama kot profesorica športne vzgoje sodelujem že nekaj let. Današnji način življenja otrokom onemogoča marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna, zato ima negativne posledice na razvoj otrok in njihovih možganov. Gibanje je zelo pomembno za človekov razvoj in pomembno vpliva na gibalni, duševni in telesni razvoj otrok. Za vse učence, ki imajo radi šport ali nove gibalne izkušnje, smo na šoli ponudili športne delavnice. Učencem smo ponudili naslednje športne vsebine: ples, tehnike sproščanja, športno plezanje in predavanje alpinista. Mentorji športnih delavnic učencem ponujamo kakovostne, zanimive in privlačne vsebine, ki spodbujajo športno nadarjenost, ponujajo nove gibalne informacije, razvijajo koncentracijo, zaznavanje in pozornost. Zavedamo se, da šport in gibanje pozitivno vplivata na učinkovitost možganov, sposobnost učenja in koncentracijo. Prispevata k dobremu počutju, občutku sreče, zmanjšujeta stres ter izboljšujeta produktivnost in kreativnost. Telesno dejavni učenci so bolj telesno pripravljeni in imajo boljše umske sposobnosti. V prispevku vam bom predstavila delavnico z naslovom Športno plezanje in alpinizem.

Ključne besede: otroci, naravne oblike gibanja, športno plezanje, alpinizem.

UVOD

Človek se je skozi zgodovino razvijal z gibanjem, ki je bilo na naraven način vpleteno v njegovo življenje. Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb in ima v procesu zdravega vključevanja mladih v družbo pomembno vlogo, saj razvija in krepi delovne navade, vzgaja otroka za življenje v skupnosti, vpliva na otrokovo predstavo o lastnih zmožnostih, omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, spodbuja gradnjo pozitivne samopodobe in oblikuje odnos do samega sebe in sveta. Šport ne vpliva samo na otrokov gibalni in telesni, temveč tudi na intelektualni, duševni, čustveni in socialni razvoj (Videmšek in Pišot, 2007). Današnji način življenja otrokom onemogoča marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna. Bregantova (2017) navaja, da z gibanjem otrok pridobiva gibalne veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja spoznavanja o sebi in svetu. Meni tudi, da neugodne, boleče izkušnje pomenijo spoznavanja, ki pomembno določajo nas same in včasih celo naše preživetje. Iz tega razloga skušam športno nadarjenim učencem ponuditi zunaj rednega pouka različna športna znanja in vplivati na različne gibalne sposobnosti, kajti nove gibalne izkušnje vplivajo na celostni razvoj otrok.

ŠPORTNE DELAVNICE

Tudi sama sem sprejela izziv in pripravila delavnico z naslovom Plezanje in alpinizem, ki sem jo izvedla v okviru že tradicionalne sobotne šole. Na CŠOD Gorenje organiziramo učitelji osnovne šole Zreče delavnice, ki zajemajo različna področja in razvijajo različne sposobnosti. Vsako leto sodeluje največ 30 učencev, ki v sproščenem in delovno spodbudnem vzdušju ustvarjajo, raziskujejo, proučujejo in pridobivajo nove izkušnje. Občasno povabimo medse tudi strokovnjake z različnih področij, ki popestrijo in obogatijo vsebine delavnic.

Delavnica, ki sem jo pripravila, je bila razdeljena na tri dele: ogrevanje z naravnimi oblikami gibanja (Movnat), osnove športnega plezanja in predavanje alpinista. Cilji, ki naj bi jih dosegli učenci na delavnici, so bili:

- preizkusiti se v različnih športih,
- seznaniti se s športnim plezanjem in alpinizmom,
- izvajati naravne oblike gibanja po metodi Movnat,
- razvijati gibalne sposobnosti in nova gibalna znanja,
- pridobiti nove gibalne informacije,
- spoznati in se pogovoriti o pomenu vsestranskega gibalnega razvoja,
- spoznati znanega alpinista in njegov odnos do športa,
- doseči prijetno vzdušje.

Metoda Movnat

Naravne oblike gibanj človeku omogočajo dejavno in kakovostno življenje in ga spremljajo skozi celoten ontogenetski razvoj, od spočetja do pozne starosti. Imajo pomembno uporabno vrednost tako v športni praksi kot tudi v vsakdanjem življenju. Za človeka so najbolj biološka in v skladu s strukturo in funkcijo telesa. V posameznih delih vadbene enote se z naravnimi oblikami gibanja lahko izpolnjujejo različne naloge. V glavnem delu vadbene enote se naravne oblike gibanja lahko uporabijo za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost in gibljivost), pridobivanje gibalnih informacij (gibalno učenje) in utrjevanje gibalnih spretnosti. V zaključnem delu vadbene enote skušamo z naravnimi oblikami gibanj doseči psihofizično umiritev vadečih (umiritev duha in telesa). Vadba naravnih gibanj je orodje za učenje učinkovitosti, smiselnosti gibanja in samozavedanja v gibanju. V prispevku vam bom predstavila metodo, po kateri smo učence pripeljali do kakovostnega in učinkovitejšega gibanja.

Metoda Movnat (Natural movement) temelji na celostnem spektru človeku naravnih gibalnih spretnosti. Poudarek metode je izgradnja osnovnih gibalnih vzorcev, ki so bistveni v vsakdanjem življenju. To so gibanja na tleh, vstajanja in spuščanja na tla, osnovni načini premikanja ter najbolj osnovne tehnike človekovih naravnih gibanj, ki imajo pomemben vpliv na zdravje in dobro počutje. Gibalne spretnosti, ki so jih učenci izvajali, so bile: plazenje in lazenje, dviganje, nošenje, hoja, tek, skoki, lovljenje ravnotežja in plezanje. Načela gibalne produktivnosti, ki jih metoda upošteva, so: učinkovitost učenja in enostavnost, razumevanje razlike med produktivnostjo in učinkovitostjo, dihanje in pravilna drža, napetost in sprostitve, zaporedje in časovno načrtovanje ter povezava telesa in duha (Le Corre, 2016).

Športno plezanje

Učenje športnega plezanja je na delavnici potekalo kot: predstavitev osnovne plezalne opreme, vadba na mali plezalni steni in plezanje na veliki plezalni steni. Mala plezalna stena je za vsakega začetnika vsestranski vadbeni poligon, na katerem se lahko začne učiti osnovnih plezalnih prijemov in stopov, tisti boljši pa jo uporabljajo za vadbo zahtevnih prijemov, urjenje težjih plezalnih gibov ter krepitev delov telesa, ki so za plezanje najpomembnejši. Na mali plezalni steni so učenci izvajali plezalne igre, kot so: Kroženje, Križkraž, Kombinacija gibov, Zaporedje gibov in Maratonska. Tukaj so morali vključiti svojo domišljijo. V sproščenem vzdušju so nevede izvajali dobro in sistematično vadbo in urili osnovne elemente tehnike plezanja.

Elementi tehnike plezanja na delavnici (Möscha, 2004):

- prijemanje oprimkov (nadprijem, stranski prijem, kleščasti prijem, podprijem, opiranje in naslanjanje, gvozdenje in zatikanje);
- stopanje (s celim stopalom, s sprednjo polovico stopala, na trenje, s sprednjim delom plezalnikov, z zunanjim delom stopala, z notranjim delom stopala, z zatikanjem);
- plezalni položaji (štirioporni osnovni, trioporni osnovni, dvooporni, enooporni in bočni);
- plezalne prvine (preprijem na istem oprimku, križni gib z rokama, prestopanje po istem stopu, križni gib z nogami, gib z zasukom boka, gib z zasukom kolena navznoter, plezanje v razkoraku, padci).

Na veliki plezalni steni so učenci po različnih težavnostih smereh skušali preplezati do vrha oziroma doseči čim večjo višino. Seznanili so se z različnimi načini varovanja in spuščanja.

Alpinizem

Alpinizem terja telesne, tehnične in intelektualne sposobnosti, poznavanje visokogorja in močnega skupinskega duha. Alpinisti so športniki, ki raziskujejo nepoznani svet, okušajo njegovo lepoto in živijo z naravo. Gost naše delavnice je bil alpinist Gregor Marinšek, ki je učencem predstavil alpinizem in opisal potek odprave Peru 2016, na kateri je sodeloval. Učenci so si lahko ogledali alpinistično opremo, oblačila in ostale pripomočke, ki jih potrebujejo alpinisti za odhod na odpravo, ter se seznanili s pripravami, aklimatizacijo in organizacijo pred odhodom. Člani odprave so odšli v Južno Ameriko s ciljem splezati na Hualcan (6211 m) v gorski verigi Cordillera Blanca, vendar vrha alpinisti niso osvojili zaradi nevarnih razmer na ledeniku. Naslednji njihov cilj je bila snežna in ledena zahodna stena Alpamayo (5947 m), ki velja za eno najlepših na svetu. Gore imajo v vseh kulturah izredno velik simbolni pomen – simbolizirajo svet, drugačen od vsakdanjega, so simbol hrepenenja, vzpona in premagovanja ovir. Učenci so prek čudovitih fotografij neokrnjenih belih vrhov doživljali drugačnost pokrajine, ljudi, navad in spoznali življenje v visokogorju, načine dostopov do gora, nevarnosti alpinizma, težave višinske bolezni, pomen prijateljstva med člani odprave in še mnoge posebnosti alpinizma.

SKLEP

Od učencev sem dobila povratne informacije o njihovem zadovoljstvu na delavnicah s kratkim anketnim vprašalnikom. Večina učencev se zaveda pomena gibanja, zato so jih dodatne informacije spodbudile k razmišljanju in razpravi. Učenci so sami prišli do spoznanja, da jim redna športna dejavnost daje določen red in disciplino v ritem življenja. Zavedajo se, da zdrav življenjski slog, prepleten s športno dejavnostjo, pomembno vpliva na zdravje in kakovost življenja. Učenci so z vadbo gibalnih spretnosti in naravnih oblik gibanja po metodi Movnat postopoma prišli do večje lahkotnosti gibanja, boljše izvedbe in večje učinkovitosti. Športno plezanje je bilo za večino učencev povsem nova gibalna izkušnja. Mala plezalna stena jim je dala zagon za reševanje plezalnih problemov in nalog. Bilo jim je zanimivo, saj so morali biti mentalno in telesno usklajeni pri iskanju gibalnih rešitev. Na visoki plezalni steni so nekateri učenci zaradi višine občutili stisko in strah ter negotovost pri spuščanju. Nekaterim se je zdelo precej adrenalinsko in so občutili veliko zadovoljstvo, ko so prišli do vrha smeri. Šport skozi oči alpinista pa je dal učencem zopet povsem drugačen pogled na gibanje, odnos do narave in življenja nasploh. Trudila sem se, da gredo učenci pri dejavnostih zunaj cone udobja in presenetijo sami sebe ter da naredijo nekaj, česar sami ne bi preizkusili. Cilji na delavnici so bili doseženi. Otrokom bom še naprej ponujala pestre vsebine, omogočala različne športne dejavnosti s ciljem, da vključim v vadbo čim več mišičnih skupin in vplivam na različne gibalne sposobnosti. S pestrimi športnimi vsebinami želim prispevati k skladnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Mnogi učenci pa se že zavedajo, da bodo z zdravim življenjskim slogom sami poskrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

LITERATURA

- Bregant, T. (2017). Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok. Pridobljeno 17. 2. 2020, s <https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/>.
- Le Corre, E. (2016). What is MovNat? Pridobljeno 25. 1. 2020, s <https://www.movnat.com/-what-is-movnat/>.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Ljubljana: Modrijan.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Avtorica: Darja Hitrec, OŠ Zreče
Kontakt avtorice: darja.brglez5@gmail.com

POT DO NOVE ŠPORTNE DVORANE NA OSNOVNI ŠOLI MENGEŠ

Aleš Koštomaj, Osnovna šola Mengeš

Strokovni prispevek

POVZETEK

Pot do nove športne dvorane se je začela leta 1995 in končala z njeno otvoritvijo oktobra 2020. Petindvajset let je bilo potrebnih za izgradnjo nove športne dvorane, ki danes ustreza najvišjim standardom in nam je vsem uporabnikom v ponos. Takratno vodstvo šole z ravnateljem Brankom Liparjem na čelu in moja predhodnika (oba učitelja športa), gospa Milica Tomšič in gospod Janez Zajc, so se s projektom ukvarjali že skoraj 10 let. Sam sem se že kmalu po prihodu na šolo leta 2004 odločil za nadaljevanje te poti. Splet nesrečnih okoliščin (lokalna politika, državna politika, finančno gospodarska kriza) je zaviral izgradnjo vse do leta 2017. Od leta 2017 naprej pa so bile okoliščine ugodnejše (naraščanje števila šoloobveznih otrok v lokalnem okolju, vodstvo šole, lokalna politika, ustanovitev gradbenega odbora) in bilo je samo vprašanje časa, kdaj bo športna dvorana zgrajena.

Ključne besede: osnovna šola, športna dvorana, atletski stadion, zunanja športna igrišča, športna oprema.

UVOD

Občina Mengeš ima danes 8400 prebivalcev, razteza se na površini 22,5 km² in ima samo eno osnovno šolo, ki jo obiskuje 880 otrok. Zadnjih 10 let ima občina Mengeš največje število vpisanih otrok na osnovno šolo v Sloveniji.

Za kakovostno izvedbo predmeta šport in drugih športnih interesnih dejavnosti v osnovni šoli je pomembno primerno okolje in prostor (notranje in zunanje površine) (Jurak idr., 2014).

ZGODOVINA ŠOLE

Javna šola je bila v Mengšu ustanovljena leta 1794 (trivialna šola). Vse od leta 1794 pa do leta 1806 je bila javna šola na prehodu od ustanovitve do ustalitve. Med leti 1807 in 1869 je bila pod cerkvenim nadzorstvom. Viharni dogodki od revolucionarnega leta 1848 in politično prebujenje avstrijskih narodov do uresničevanja poglobitnih liberalnih zahtev na šolskem področju leta 1869 tudi Mengša niso obšli. Sprejeta je bila tretja osnovnošolska zakonodaja, ki je veljala do leta 1918. Razpad Avstro-Ogrske leta 1918 in vključitev Slovencev v novonastalo državo južnoslovanskih narodov sta seveda odsevala tudi v šolstvu. Nemščina kot učni jezik je bila odpravljena in počasi so se začeli graditi novi temelji, ki so veljali v šolstvu do leta 1991 (Rožman, 2000; Stražar, 1993). Z osamosvojitvijo Slovenije leta 1991 pa je tudi v šolstvu prišlo do sprememb, ki se nadgrajujejo še danes.

Prostor, kjer se je izvajal pouk, je bil vedno premajhen. Leta 1877 je osnovno šolo v Mengšu obiskovalo že 346 otrok. Leta 1974 pa je bila v Mengšu na novi lokaciji pod Gobavico zgrajena nova moderna šola, ki jo je leta 1974 obiskovalo 692 otrok. Zraven šole so zgradili tudi telovadnico (448 m² uporabnih površin). Do leta 1990 je šola nosila ime po narodnem heroju Matiju Blejcu – Matevžu, nato pa se je preimenovala v Osnovno šolo Mengeš (Rožman, 2000; Stražar, 1993). Število učencev je neprestano naraščalo, zato sta bila zgrajena dva prizidka z dodatnimi učilnicami, leta 1993 na zahodni strani in leta 2017 na vzhodni strani.



Slika 1. Severna in zahodna fasada stare telovadnice (osebni arhiv).

PROBLEM

Šolska telovadnica se vse od leta 1974, ko je šolo obiskovalo 692 otrok, pa do leta 2020 ni povečala niti za 1 m² površine, pa čeprav je bilo leta 2020 na šoli že 837 otrok. Že leta 1994 se je videlo, da bo treba povečati prostor za izvajanje športa. Vodstvo šole z ravnateljem gospodom Brankom Liparjem je skupaj z gospo Milico Tomšič in gospodom Janezom Zajcem že takrat naredilo prve velike korake k izgradnji nove športne dvorane.



Slika 2. Notranjost stare telovadnice (osebni arhiv).

Leta 1995 je občina Mengeš že imela gradbeno dovoljenje in z delnim samoprispevkom občanov zaključeno tudi finančno konstrukcijo za gradnjo nove športne dvorane. Z referendumom proti prispevku občanov se je gradnja zaustavila. Interes lokalne politike ni upošteval prostorske stiske v šolski telovadnici. Do tako lepe priložnosti za novo športno dvorano je morala šola čakati 14 let.

Leta 2004 sem se zaposlil na šoli kot učitelj športa in se kmalu priključil projektu za izgradnjo nove športne dvorane. Aktiv učiteljev športa se je takrat pomladil. V aktivu smo še vedno isti štirje učitelji (Petra Berdajs, Judita Rančigaj, Tomaž Soklič in jaz). Povezanost in prava energija v aktivu sta nam dala zagon za projekt.

Leta 2009 je občina Mengeš skupaj z Zbornico za arhitekturo in prostor Slovenije izvedla natečaj za izgradnjo nove športne dvorane. Izbrana je bila najboljša različica, vendar se je ponovno zalomilo pri izvedbi (lokalna politika in finančno-gospodarska kriza). Novi ravnatelj osnovne šole gospod Milan Burkeljca je vztrajno opozarjal občino na vsakoletno povečevanje vpisa otrok v šolo in neprimerne razmere v stari telovadnici.

Od leta 2017 naprej pa so se začele zadeve hitro odvijati v pravo smer. Najprej je občina ustanovila gradbeni odbor, kjer sem bil eden od članov, ki je strokovno nadziral vse dejavnosti izgradnje nove športne dvorane. Župan, ravnatelj, občina in šola smo strnili vrste s ciljem, da nam v tretje ne bo spodletelo in bo končno zgrajena prepotrebna nova športna dvorana.

REŠITEV PROBLEMA IN UGOTOVITVE

Junija 2019 je bil položen temeljni kamen za izgradnjo nove športne dvorane. Gradbeni odbor je skupaj z občino in šolo pripravil zelo dober načrt in tudi izvedbo. Ker je bila gradnja pravočasno zaključena, smo pridobili vsa dodatna finančna sredstva, na katera smo se prijavili: EKO SKLADA (17%), MIZŠ (10%) in Fundacije za šport (1,5%). Celotna investicija (športna dvorana, zunanja športna igrišča z atletsko stezo in okolico) je stala 5,1 milijona EUR.



Slika 3. Betoniranje osnovne konstrukcije (osebni arhiv).



Slika 4. Montažni sklopi nadgradnje (osebni arhiv).



Slika 5. Logistično najzahtevnejši del gradnje (osebni arhiv).



Slika 6. Glavni nosilci ostrešja (osebni arhiv).



Slika 7. Gradnja notranjosti (osebni arhiv).



Slika 8. Gradnja atletske steze in športnih igrišč (osebni arhiv).



Slika 9. Gradnja parkirišča (osebni arhiv).

Otvoritev je bila 12. oktobra 2020. 19. oktobra 2020 smo začeli z izvajanjem pouka športa v novi športni dvorani. Nova športna dvorana ima 1370 m² uporabnih površin. Dvorano lahko pregradimo na tri vadbene enote. Vsaka enota ima 356 m². Po uporabni površini je športna dvorana več kot trikrat večja od stare telovadnice. Vsa premična in nepremična oprema (parket, tribune, plezalna stena, koši, letveniki, gimnastična orodja, igralna kletka za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje ...) je Elanova.



Slika 10. Otvoritvena slovesnost (osebni arhiv).



Slika 11. Prva ura športa v novi športni dvorani (osebni arhiv).



Slika 12. Nova dvorana z atletsko stezo in športnimi igrišči (osebni arhiv).



Slika 13. Vse tri vadbene enote (osebni arhiv).



Slika 14. Šolski vhod v dvorano (osebni arhiv).

SKLEP

Na novo športno dvorano in okolico smo čakali 25 let. Izplačalo se je, kajti občina je izpolnila vse želje športnih pedagogov in športno dvorano ter okolico opremila z najmodernejšo športno opremo.

LITERATURA

- Jurak, G. (ur). (2014). Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno s: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/-Telovadnice.pdf>
- Rožman, L. (2000). Šola pod Gobavico. Ljubljana: Osnovna šola Mengeš.
- Stražar, S. (1993). Mengeš in Trzin skozi čas. Ljubljana: Krajevna skupnost Mengeš in Trzin.

Avtor: Aleš Koštomaj, Osnovna šola Mengeš
Kontakt avtorja: ales.kostomaj@guest.arnes.si

POVZETEK

Veslanje na deski stoje je mlada športna zvrst, ki se je na Havajih razvila iz deskanja na valovih. V zadnjih letih je to zelo razširjena oblika športne rekreacije, ki je primerna za vsakogar, zato velja za najhitreje rastoči vodni šport v zadnjem desetletju. Je celostna oblika vadbe, pri kateri vadeči razvija vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje, moč in hitrost. Na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana je ta panoga vključena tudi v program pouka športne vzgoje. Veslanje stoje dijakom umetniške gimnazije predstavlja dejavnost, pri kateri je manjša verjetnost poškodb, ki bi lahko mlade glasbenike ovirale pri umetniškem ustvarjanju. Hkrati je to ena redkih dejavnosti, za katero so dijaki visoko motivirani. Telesno dejavnost je namreč v sodobnem času v veliki meri zamenjala uporaba digitalnih naprav, zato večina mladostnikov preveč časa preživi pred televizijo, računalnikom, na vsakem koraku imajo v rokah pametni telefon. Pri srednješolcih je ta problem še toliko bolj pereč. Po drugi strani pa jih zelo privlači vse, kar je moderno in predstavljena dejavnost to zagotovo je.

Ključne besede: veslanje na deski stoje, športna vzgoja, celostna vadba.

UVOD

Razvoj veslanja na deski stoje

Veslanje na deski stoje, krajše SUP oz. »supanje«, je dokaj preprosta oblika telesne dejavnosti, pri kateri vadeči stoji na deski, na kateri se po vodi premika s pomočjo enostranskega vesla. Pri tem vpliva na celotno telo in razvija vse gibalne sposobnosti, hkrati pa vadba poteka v naravi (Lavrinc, 2013).

Kljub temu da je to relativno mlada športna panoga, ki je razmah doživela v tem tisočletju, je to najhitreje rastoči vodni šport, saj je primeren za vsakogar. Je odlična oblika rekreacije in zelo priljubljena turistična dejavnost.



Slika 1. Supanje ob sončnem zahodu. Vir: <https://www.pinterest.com/pin/16972947969-2467892/> (4. 9. 2021).

Začetki supanja kot rekreativnega športa segajo v šestdeseta leta prejšnjega stoletja na Havaje, ko je največji razcvet doživljalo deskanje na valovih. Učitelji deskanja so svoje učence fotografirali ob deskanju na valovih in ker v tistem času še niso poznali tako zmogljivih fotoobjektivov, so morali priti bližje, hkrati pa ohraniti fotoaparata suh. Zato so svoje varovance slikali stoje na deski, pri premikanju pa so si pomagali z vesli in tako se je razvilo veslanje na deski stoje, kot ga poznamo danes (Casey, 2011; Marcus, 2012).

SUP je bistven razmah doživel ob prelomu tisočletja. Za ukvarjanje s tem športom ni potrebno nobeno predznanje razen znanje plavanja. Učenje poteka hitro in že v nekaj urah je veslanje lahko precej zanesljivo (Čadež, 2013). Še večjo priljubljenost je povzročil razvoj napihljivih desk, ki se zložijo v nahrbtnik in so namenjene predvsem rekreativcem.

OPREMA

Pri veslanju na deski stoje je bistvenega pomena oprema. Že ime nam pove, da brez deske in vesla dejavnosti sploh ni mogoče izvajati, zato predstavljata osnovno opremo.

Deska predstavlja stik vadečega z vodo in je najpomembnejši del opreme. Od dolžine, širine, oblike in volumna deske je odvisno tudi njeno obnašanje na vodi. Vse deske imajo pri repu na spodnji strani smernik, nekatere celo dva ali tri. S postavitvijo in številom smernikov lahko vplivamo na odzivnost in obnašanje deske. Deske se razlikujejo še po obliki in jih v osnovi ločimo na:

- deske za vsesplošno uporabo, ki omogočajo predvsem veslanje po gladinah jezer in po rekah z manjšim pretokom;
- deske za hitrostna tekmovanja, ki so daljše, ožje in lažje, vendar tudi manj plovne in so zato manj priporočljive za rekreativce;
- deske za jezdenje valov, ki so krajše in bolj okretne;
- deske, prirejene spustom po rekah, ki so narejene iz odpornejših materialov in so, zaradi potrebe po hitrih spremembah smeri, tudi krajše;
- napihljive SUP deske, ki so bile narejene predvsem zaradi lažjega transporta in so zato najprimernejše za rekreativne uporabnike;
- namenske SUP deske, ki so izdelane z določenim namenom, npr. potovalne, ki imajo spredaj pritrjen zaboj za potrebščine, ali ribiške s stojalom za ribiško palico, ali »družinske«, ki imajo večjo nosilnost za več oseb itd. (Lavrinc, 2013).

SUP deske se od jadrskih razlikujejo po velikosti in obliki, so bolj plovne in stabilnejše.

Drugi nepogrešljiv kos opreme je veslo, s pomočjo katerega se z desko premikamo po vodni gladini. Veslo mora biti daljše od klasičnih vesel, saj vadeči na deski stoji in bi ga prekratko veslo sililo v nepravilen položaj in držo telesa. Dolžina je lahko pri vsakem pozamezniku drugačna, nekako pa velja splošno pravilo, naj bi bila dolžina vesla enaka seštevku telesne višine in razprte dlani, pri čemer se palec dotika glave in vrh mezinca določa končno višino (Čadež, 2013). Za rekreativne namene se uporabljajo raztegljiva vesla.

Poleg osnovne je priporočljiva tudi zaščitna oprema, kot je rešilni jopič, zaščitna vrstica in čelada. Vadeči ne smejo pozabiti še na primerna in udobna oblačila.

VPLIV VADBE NA TELO

Veslanje na deski stoje je oblika vadbe, ki jo lahko izvaja vsak. Pri veslanju se vključujejo vse mišične skupine in z vadbo vplivamo na razvoj vseh gibalnih sposobnosti.

Gibljivost je gibalna sposobnost doseganja maksimalnih obsegov giba, ki se s starostjo zmanjšuje. Z redno vadbo se gibljivost lahko vzdržuje tudi do pozne starosti (Pistotnik, 2003). Za veslanje na deski stoje je gibljivost pomembna, saj so amplitude gibov ob zaveslaju lahko večje, če je posameznik bolj gibljiv, tudi možnost poškodbe je pri tem manjša. Pred vadbo veslanja je zelo pomembno ogrevanje, prav tako lahko med veslanjem na deski izvajamo različne vaje za gibljivost.

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je ta porušen (Pistotnik, 2003). Pri veslanju na deski je ves čas treba vzpostavljati ravnotežni položaj, saj nam valovanje in že premikanje po vodni

gladini le-tega ruši. Ravnotežje zato razvijamo ves čas, stoja na deski namreč zahteva nekaj sposobnosti ravnotežja, v primeru valovanja še toliko več.

Koordinacija gibanja je sposobnost za učinkovito izvajanje kompleksnih, sestavljenih gibov in zapletenih gibalnih nalog (Pistotnik, 2003). Čeprav veslanje koordinacijsko ni zahtevno, se to spremeni v primeru veslanja na deročih rekah ali na valovih, kjer je potrebno veliko spretnosti in usklajenega gibanja. Koordinacija se lahko razvija v oteženih okoliščinah med veslanjem, in sicer s hkratnim izvajanjem različnih vaj na deski, recimo korakanjem na mestu.

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil, moč človeka pa je produkt sile in hitrosti (Pistotnik, 2003). Pri ohranjanju ravnotežnega položaja na SUP deski razvijamo pretežno statično moč spodnjih okončin in stabilizatorjev trupa. Ker so pri veslanju potrebni tudi hitri korekcijski zaveslaji, s tem vplivamo na razvoj eksplozivne moči, predvsem mišic rok, ramenskega obroča in trupa (Lavrinc, 2013).

Hitrost je sposobnost za izvedbo gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistotnik 2003). Hitrost se pri supanju razvija predvsem v smislu hitrih korekcijskih gibov ob lovljenju ravnotežja in pri iskanju optimalnega položaja ter smeri deske.

Vzdržljivost je sposobnost za opravljanje dlje trajajoče dejavnosti. Vzdržljivost je glavna funkcionalna sposobnost za polno energijsko življenje, saj predstavlja neke vrste odpornost na utrujenost (Čadež, 2013). Z veslanjem na deski stoje razvijamo predvsem aerobno vzdržljivost in s tem krepimo srčnožilni ter dihalni sistem.

VKLJUČITEV »SUPANJA« V POUK

Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana je organizacija, ki izvaja program osnovnega glasbenega izobraževanja, srednjega glasbenega in baletnega izobraževanja ter program višjega baletnega izobraževanja. Umetniška gimnazija, glasbena smer, ima v predmetniku tudi športno vzgojo, ki je zaradi specifičnosti šole, na kateri se izobražujejo mladi glasbeniki, delno prilagojena. Morebitne poškodbe, ki jih sicer ni možno povsem preprečiti, lahko glasbenikom za določen čas onemogočijo njihovo glasbeno udejstvovanje, kar ima lahko negativne posledice bodisi pri pridobivanju ocen, pri napredku, bodisi pri nezmožnosti nastopanja in tekmovanja. Zato pri športni vzgoji manj ur namenimo igranju z žogo in več dejavnostim, pri katerih je manjša verjetnost za poškodbe in ki mladim glasbenikom tudi bolj koristijo.

Dijaki Konservatorija na šoli preživijo skoraj ves dan, saj imajo na urniku poleg gimnazijskih še glasbene predmete. Poleg tega vsakodnevno vadijo svoje inštrumente, lahko tudi več ur, zato jim dobra telesna priprava še toliko bolj koristi. Pri športni vzgoji veliko časa posvetimo prav kondicijski pripravi in vadbi za pravilno telesno držo, saj imajo instrumentalisti pogosto težave s telesno asimetrijo, ker igrajo v različnih prisilnih položajih.

Dijaki za šolsko delo niso preveč motivirani, zanima jih večinoma tisto, kar je moderno, upirajo se šolskemu sistemu in pravilom, iščejo lažjo pot do zelenega cilja, šola in učenje sta jim odveč.

Poleg sodi tudi (ne)zanimanje za športno vzgojo, ki bi jo najraje presedeli s telefonom v roki ali pa bi si dejavnosti izbirali kar sami. Pri fantih so zanimive le igre z žogo, medtem ko se dekleta ne želijo niti malo preznojiti.

V šoli smo izkoristili lego tik ob Ljubljani in kupili 12 napihljivih sup desk in rešilne jopiče ter tako dijakom omogočili dodatno dejavnost oz. športno panogo, ki jo lahko izvajajo v času pouka. Z veslanjem na vodi stoje so dijaki pri športni vzgoji dobili dejavnost, ki je zanje zelo koristna, obenem pa jim je tudi v veliko veselje.

Primer učne ure

Kljub temu da šola stoji tik ob Ljubljani, vstop v vodo na tem mestu ni primeren, saj je brežina preveč strma, zato je treba deske najprej odnesti približno štiristo metrov daleč čez mostiček na nasprotni breg, kjer je lažji dostop. To je hkrati del ogrevanja, saj se mišice pri tem segrejejo, dijaki pa se že malce zadihajo. Sledijo raztezne vaje in še obvezen pregled opreme.

Dejavnost izvajamo le ob ustreznih pogojih, torej ob lepem vremenu, ko voda ni premrzla in tok ni premočan. Varnost je vedno na prvem mestu, zato morajo imeti vsi dijaki oblečen tudi rešilni jopič.

Ob veslanju je skupina vedno skupaj, vendar na zadostni razdalji, da ne pride do trkov in padcev v vodo, način veslanja pa je prilagojen posameznikom. Vsi namreč niso enako sposobni in na začetku vsi ne veslajo stoje; nekateri sedijo, drugi klečijo. Ko postanejo zaveslaji bolj zanesljivi in se navadijo ohranjati ravnotežje, praviloma vsi vstanejo in jim veslanje stoje ne povzroča težav.



Slika 2. Privajanje na desko in lovljenje ravnotežja (osebni arhiv).

Pomembno je, da dijaki na deski stojijo z rahlo pokrčenimi koleno, kar jim pomaga pri boljšem ravnotežju, hitrejših reakcijah in zanesljivejših zaveslajih. Poudarek je na vključevanju mišic celega telesa, kar pomeni, da ob vsakem zaveslaju naredijo majhen počep, s čimer je zaveslaj daljši in močnejši. Sposobnejši veslajo v oteženih okoliščinah, s hkratnim izvajanjem vaj ob veslanju, z vijuganjem, poskusili so tudi s hkratnim podajanjem žogice.



Slika 3. Veslanje z rahlo pokrčenimi koleno (osebni arhiv).

Med veslanjem lahko dijaki na deski izvajajo raztezne vaje, poskušajo različne oblike veslanja in obračanja deske. Tisti z boljšim ravnotežjem preizkušajo različne ravnotežne položaje, kot so lastovka, sveča, različni jogijski položaji. Z veslanjem dijaki krepijo gibalne sposobnosti, izboljšujejo splošno telesno pripravo, se gibajo na svežem zraku in se obenem zelo zabavajo.

V času »korona krize«, ko so mladostniki primorani omejiti stike z vrstniki in ko je treba na vsakem koraku upoštevati higienske standarde, je »supanje« dejavnost, kjer, kljub športni dejavnosti, ohranjamo tudi razdaljo med dijaki.

SKLEP

Veslanje na deski stoje je v zadnjem obdobju ena najbolj priljubljenih oblik rekreacije. Na morju, jezerih in na rekah je vsako leto več posameznikov in skupin, ki uživajo v tej dejavnosti. Z vključitvijo »supanja« v pouk športne vzgoje so dijaki dobili možnost preizkusiti se v enem najhitreje rastočih in najbolj popularnih urbanih športov. Hkrati so vsaj za kratek čas brez telefonov in drugih elektronskih naprav ter uživajo v naravnem okolju, kar prispeva tudi k boljšemu mentalnemu zdravju. Poleg tega je to dejavnost, v katero niso prisiljeni in jo izvajajo

z veseljem. Ob vseh pozitivnih učinkih je veslanje na deski stoje zagotovo dodana vrednost pouka športne vzgoje na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana.

LITERATURA

- Casey, R. (2011). STAND UP PADDLING Flatwater to Surf and Rivers. USA: The mountaineers books.
- Čadež, U. (2013). Veslanje na deski stoje – SUP – Stand Up Paddle (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Lavrinc, Ž. (2013). SUP (veslanje na deski stoje) za zdrav in aktiven življenjski slog. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Marcus, B. (2012). The art of stand up paddling: a complete guide to SUP on lakes, rivers and oceans. USA: Falcon guides.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ruiz, L. (2020). Pastel paddling with leesea78 in Miami. SUP Magazine on Instagram (splet). 2020. (citirano 4. 9. 2021) Pridobljeno iz <https://www.pinterest.com/pin/1697294796-92467892/>

Avtorica: Jana Lazar, Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana
Kontakt avtorice: jana.lazar@kgbl.si

SPOZNAJMO JOGO - PRIMER UČNE URE ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO V SREDNJI ŠOLI

Monika Morato, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana – Gimnazija in veterinarska šola

Strokovni prispevek

POVZETEK

Marsikateri mladostnik šolanje od doma doživlja s povečano mero stresa, zato je pomembno, da jim profesorji športne vzgoje predstavimo dejavnosti, ki delujejo kot protiutež v taki situaciji. Joga pozitivno vpliva na psihofizično počutje, primerna je za različno gibalno sposobne ljudi in za njeno izvajanje ne potrebujemo veliko prostora. V prispevku je predstavljen primer 90-minutne učne ure športne vzgoje na daljavo za dijakinje prvega letnika. Ura je bila sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela ter kviza o poznavanju položajev, poudarek je bil na stalnem dejavnem sodelovanju dijakinj. Izkazalo se je, da je učno uro na daljavo na tak način mogoče uspešno izpeljati in da so dijakinje jogo kot dejavnost dobro sprejele.

Ključne besede: joga, športna vzgoja, pouk na daljavo, dijakinje, odpravljanje stresa.

UVOD

Profesorji športne vzgoje (ŠVZ) na Gimnaziji in veterinarski šoli v Ljubljani smo v času poučevanja na daljavo iskali različne možnosti za izpeljavo pouka ŠVZ. Pozorni smo bili predvsem na to, da imajo vsi možnost za izvajanje vadbe (dovolj prostora, primerno okolje za vadbo ipd.), da vzdržujejo ali izboljšujejo osnovne gibalne sposobnosti in da vadba pozitivno vpliva na njihovo psihofizično počutje. V prvi polovici leta so dijakinje opravljale gibalni izziv, katerega cilj je bil, da z redno vadbo dosežejo napredek pri določenih gibalnih nalogah (sklece, počep, upogib trupa). V drugi polovici leta, ko smo pouk izvajali delno v šoli, delno na daljavo, smo se v telovadnici posvečali predvsem igram z žogo, saj doma dijaki niso imeli možnosti izvajanja teh vsebin. Med urami na daljavo pa smo jim večinoma predstavljali različne možnosti vadbe doma: vadbo s pomočjo stola, vadbo z brisačo in med drugim tudi jogo.

OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJI

Marsikdo je bil v času dela na daljavo bolj podvržen stresu kot takrat, ko pouk poteka v šoli. Ker se v prostem času ukvarjam z vodenjem joge in jo redno tudi sama izvajam, sem se odločila, da bom jogo kot obliko psihofizične vadbe predstavila tudi dijakinjam prvega letnika. Večkrat so izpostavile in tudi sama sem zaznala, da so zaradi dela na daljavo napete in zaskrbljene, zato se mi je zdela ura na temo joge v takratni situaciji še posebej primerna, smiselna in uporabna. Glavni cilj, ki sem si ga zadala, je bil, da bi dijakinje spoznale osnove joge tako v teoriji kot tudi v praksi in prepoznale njen pozitiven vpliv na počutje. Poleg tega je bil moj namen tudi, da bi na uri čim bolj dejavno sodelovale, ne samo v praktičnem delu, ampak vseh 90 minut.

JOGA IN NJENE ZNAČILNOSTI

Že pred tisočletji so indijski modreci v meditacijah raziskovali naravo in vesolje ter odkrili zakonitosti materialnega in duhovnega sveta. Na podlagi teh spoznanj se je razvila joga, s katero se še danes ukvarjajo ljudje po vsem svetu. Primerna je za vse starosti in ne zahteva nadpovprečnih gibalnih sposobnosti, izvajajo jo lahko tudi ljudje z določenimi zdravstvenimi težavami (Maheshwarananda, 2000). Prvo znano besedilo o jogi je nastalo pred 2500 leti in v njem je zapisano, da je joga umiritev miselnih vrtincev, kar v veliki meri velja še danes (Brown, 2007).

V sodobni družbi se soočamo z vse več zahtevami, vse več ljudi ima težave zaradi telesne in duševne napetosti. Metode in tehnike, s katerimi vzpostavljamo telesno, duhovno in duševno ravnovesje, so vedno bolj cenjene, ena izmed njih je tudi joga. Jogijske vaje na telo učinkujejo vsestransko: usklajujejo duh, zavest in dušo ter pomagajo obvladovati vsakdanje skrbi (Maheshwarananda, 2000). Učenje jogijskih položajev je trening za boljše obvladovanje različnih dogodkov in težav, s katerimi se srečujemo. Če se lotimo vadbe, ko smo nemirni in nam misli begajo na vse strani, bo pravilno izbrana jogijska praksa umirila misli in čustva. Če se počutimo lenobno, pa nam bo pravilno izbrana praksa povrnila živahnost telesa in duha (Brown, 2007).

Telesne položaje v jogi imenujemo asane. Te učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, ožilje, živčni in limfni sistem, na vse organe in žleze ter tudi na duševnost (Maheshwarananda, 2000). Z izvajanjem asan uravnovesimo telo: okrepimo šibke in zmehčamo zakrčene dele. S tem ko sproščamo fizično telo, spodbudimo življenjsko energijo. Marsikdo misli, da je za izvajanje asan premalo gibljiv. Dejstvo pa je, da je pri jogi bolj kot popolnost izvedbe položajev pomembno dihanje, raziskovanje meja lastnega telesa in spoštljiv, nenasilen odnos do sebe (Brown, 2007).

Zelo pomembno je, da smo pri izvajanju asan pozorni na dihanje. Popolno jogijsko dihanje je sestavljeno iz dihanja v trebušni del, dihanja v srednji del prsnega koša in dihanja z zgornjim delom prsnega koša. Opisani načini dihanja se pri zdravem in naravnem vdihu povežejo v tekoči val, ki potuje od spodaj navzgor, pri izdihu pa od zgoraj navzdol (Maheshwarananda, 2000). Brown (2007) pravi, da kdor lahko diha, lahko tudi izvaja jogo. Pomembno je, da diha ne zadržujemo, ampak ga poskušamo umiriti. To, v kolikšni meri smo sposobni nadzorovati dihanje v določenem položaju, nam lahko predstavlja merilo, kako ga obvladamo.

Dokazano je, da ima redna vadba joge številne prednosti: bolj prožna hrbtenica, povečana gibljivost sklepov, izboljšana prekrvavitev mišic, bolj usklajeno delovanje organov in žlez, boljša presnova in delovanje limfnega sistema, povečana odpornost proti okužbam in stabilen krvni pritisk. Poleg tega joga povečuje samoobvladovanje, umirja misli in občutke, odpravlja stres, živčnost in depresijo ter vzpostavlja notranje ravnovesje (Maheshwarananda, 2000).

POMEN JOGE V ČASU DELA NA DALJAVO

V sodobni zahodni civilizaciji skoraj vsak izmed nas do neke mere občuti tesnobo, negotovost in strah. Vse več je tekmovalnosti, tehnološki napredek pa je pri številnih porušil ravnovesje z naravo in ravnovesje znotraj sebe. Včasih se naše napake vrstijo ena za drugo, obremenitev je preveč naenkrat in že se znajdemo v stresni situaciji. Zelo pogosto hitimo, ker to od nas zahtevajo številna opravila in naloge, večkrat zato življenje leti mimo nas in ne zaznamo lepote narave, pestrosti okusov hrane, ki jo jemo, vonjev in zvokov v okolici in drugih dogajanj okoli sebe. Ne zavedamo se več trenutka 'tukaj in zdaj' (Zagorc, 2003).

V času šolanja na daljavo zaradi epidemije Covid-19 so se stres in stiske pri mladih povečale. Profesorji smo opazili, da so tudi nekateri najbolj vestni in zagnani dijaki začeli izgubljati motivacijo za šolsko delo, pojavljale so se težave pri skrbi za lastno psihofizično dobro počutje. Nikoli prej se mi joga ni zdela tako primerna dejavnost, da bi jo predstavila dijakom, kot ravno v tem času. V obliki izbirnega športa sem jo že prej izvajala v živo, a se dijaki niso množično odločali, da bi se preizkusili v jogi. Razlogi za to so različni: sram ali neprijetni občutki zaradi pogledov ostalih sošolcev, neprimerno okolje za izvajanje joge (velika telovadnica, v kateri je težko odmisлити okolico in se poglobiti v vadbo ter lasten dih). Pri delu na daljavo sem prepoznala priložnost, da v zasebnosti lastne sobe jogo preizkusijo tudi tisti, ki se za to dejavnost v obliki izbirnega športa v šoli nikoli ne bi odločili.

SESTAVA UČNE URE

Zaradi lažje organizacije dela na daljavo so bili v tem šolskem letu na naši šoli vsi predmeti na urniku združeni v t. i. 'blok' ure, zato je učna ura joge na daljavo trajala 90 minut. Izpeljala sem jo s polovico oddelkov 1. letnikov programa tehniška gimnazija: 1. A (14 dijakinj) in 1. B (15 dijakinj). Ura je bila sestavljena iz treh delov: teoretičnega dela (20 minut), praktičnega dela (60 minut), zadnji del je predstavljalo preverjanja znanja oz. kviz (10 minut).

TEORETIČNI DEL

Že pred začetkom ure sem v učnem okolju MS Teams ustvarila skupni dokument v obliki Excelove preglednice, ki so jo dijakinje lahko dopolnjevale. Njihova prva naloga je bila, da na spletu poiščejo vsaj eno dejstvo oz. zanimivost o jogi in najdeno prepisejo ali kopirajo v preglednico v prostor poleg svojega imena. Dodati so morale še vir oz. povezavo do spletne strani, kjer so našle podatek. Opozorila sem jih na to, da se dejstva ne smejo podvajati, zato so morale biti pozorne na to, kaj so v preglednico že zapisale sošolke. Njihovo delo sem spremljala, jih po potrebi opozorila, če so vpisale že obstoječ podatek, in jim pomagala reševati morebitne tehnične težave. Po približno petih minutah so vse uspele poiskati vsaj eno dejstvo oz. zanimivost. Sledila je predstavitev, vsaka posebej je svoj zapis prebrala ostalim sošolkam, po potrebi smo se pogovorile, ponekod so zastavile tudi dodatno vprašanje. Na koncu sem še sama dodala nekaj podatkov o jogi, ki se med njihovimi zapisi niso pojavili, in jih pohvalila za dobro opravljeno raziskovalno delo in predstavitev.

	najdena zanimivost	VIR (link spletne strani)
1	Joga je vadba, ki pripomore k fleksibilnosti telesa, uravnava hormone, zmanjšuje stres.	https://www.danyoga.si/prispevki/dejstva/
2	joga je v indijski tradiciji več kot le telesna vadba, ima meditativno in duhovno jedro.	https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga
3	joga se je uporabljala kot način zdravljenja	https://www.thegoodbody.com/yoga-facts/
4	vsaka različica joge ustreza posamezniku	
5	36 milijonov ljudi v Ameriki se redno ukvarja z jogo	https://www.thegoodbody.com/yoga-facts/
6	osnovni tipi joge so: bikram joga, hatha joga, vinyasa joga, kundalini, anusara, astanga, yin, resorative in inyengar.	https://yogamedicine.com/guide-types-yoga-styles/
7	Beseda "joga" prihaja iz sanskrtskega jezika in dobesedno pomeni "zveza".	https://www.thegoodbody.com/yoga-facts/
8	Joga je povezana s hinduizmom in je osnovana na nekaterih hinduističnih prepričanjih.	https://www.sadhana.si/kaj-je-joga/
9	ODSOTNA	
10	Joga je družina starodavnih hindujskih duhovnih urjenj, pri kateri z dihalnimi vajami, telesnimi položaji oz asanami in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno uravnovešenost.	https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga
11	Hatha joga VRSTE JOGE Raja joga- ima 7 stopenj, Jnana joga Bhakti joga Krija joga-	https://sl.wikipedia.org/wiki/Joga
12	Danes je najbolj poznan stil joge HATHA JOGA, kjer so poudarjeni telesni položaji, dihalne vaje in meditacija.	https://www.sadhana.si/kaj-je-joga/
13	Če se želimo ukvarjati z jogo, ni nujno, da smo po veri hinduisti.	
14	joga je najstarejši nauk o ravnesju telesa, uma in duha	https://www.promovita.net/joga/kaj-je-joga/

Slika 1. Zbrana dejstva in zanimivosti o jogi - imena dijakinj so zaradi varstva osebnih podatkov sivo obarvana (osebni arhiv).

Pred praktičnim delom ure sem jim dala nekaj minut odmora, da so se preoblekle v udobna oblačila, spile požirek vode ter si poiskale primerno mesto za izvajanje joge. Vklapljenе kamere nisem postavila za pogoj pri udeležbi na uri, da ne bi bile obremenjene s tem, kako izgledajo med vadbo joge, a je nekaj dijakinj pustilo svojo kamero vklopljeno.

PRAKTIČNI DEL

Najprej smo v udobnem sedečem položaju skušale doseči čim bolj umirjen in poln jogijski dih. Dijakinje so z zaprtimi očmi po mojih navodilih dihale najprej samo v spodnji (trebušni) del, nato v srednji del prsnega koša (dihanje s prepono) in nazadnje še v zgornji del prsnega koša (rahal dvig in spust ramen). Cilj je bil, da zadnjih nekaj vdihov in izdihov povežejo dihanje s posameznimi deli telesa v popoln jogijski dih, tako da vsak vdih potuje navzgor skozi vse tri predele, vsak izdih pa po obratni smeri navzdol. Med dihanjem sem jih spomnila na vzravnano držo ter vizualizacijo diha, ki potuje vzdolž hrbtenice od trtice proti vrhu glave in pomaga vzpostaviti ter vzdrževati ustrezno telesno držo.

Po sklopu dihalnih vaj smo nadaljevale s pozdravi soncu. Gre za sklop položajev, ki nas predramijo, pretegnejo in nam vlijejo novo energijo, krepijo, sprostijo in podaljšajo mišice celega telesa. Med izvajanjem pozdrava soncu je pomembno, da smo pozorni na dihanje in se čim bolj osredotočimo na svojo prisotnost 'tukaj in zdaj'. Obstaja več sto različic pozdrava soncu, eden izmed najbolj klasičnih je Surya Namaskar A oz. Pozdrav soncu A (Dolenc, 2016). Za dijakinje, ki se večinoma še niso srečale s tovrstno nalogo, se mi je omenjena različica zdela najbolj primerna, saj ni telesno zelo zahtevna, če se izvaja počasi in nadzorovano. Presodila sem, da bodo dijakinje tudi vrstni red gibov razmeroma hitro usvojile.



Slika 2. Pozdrav soncu (vir: <http://caelle.com/surya-namaskar-pozdrav-soncu/>).

Po desetih ponovitvah pozdrava soncu smo izvajale osnovne asane, za katere sem presodila, da ne bodo prezahtevne za tiste, ki se z jogo še nikoli niso ukvarjale, in tudi ne premalo zahtevne oziroma bodo izziv tistim, ki so se z njo že srečale.

V jogi se položaji delijo na stoječe, sedeče in ležeče. Ločimo jih tudi na zasuke, ravnotežja, zaklone, predklone, inverzije (obrnjene položaje) in položaje za sproščanje (Brown, 2007). Dijakinjam sem povedala, da bom sproti poimenovala vsako izmed asan, ki jih bomo izvajale. Dobile so navodilo, naj si imena položajev čim bolj zapomnijo, saj bodo po praktičnem delu reševale kviz iz poznavanja jogijskih položajev. Opozorila sem jih tudi na to, naj bodo med praktično vadbo pozorne na svoje občutke, naj prisluhnejo telesu in ne vztrajajo v položaju, če jim ta povzroča bolečino ali preveč neprijetne občutke. Poudarila sem, da so človeška telesa po razsežnostih in zmožnostih različna in ni popolnoma nič narobe, če enega ali več položajev ne morejo izvesti v popolnosti.

V vadbo sem vključila položaje: drevo, kamela, stol, bojevnik 1, vrana, delfin, strešica, bojevnik 3, most, predklon sede, trikotnik, jogijski počep, bojevnik 2, kobra, žaba, ladjica in plug. V končnem položaju za sproščanje (t. i. 'truplo'), v katerem smo ostale približno 5 minut, sem jih vodila skozi preprosto vizualizacijo s poudarkom na umirjenem in globokem dihanju. Postopoma so na podlagi mojih navodil usmerjale pozornost na posamezne dele telesa in jih skušale čim bolj sprostiti, začutiti njihovo težo in stik s podlago (od prstov na nogah proti vrhu glave). Zaključile smo z zahvalo sebi, svojim bližnjim in vsemu lepemu, kar nas obdaja. Vsaka pri sebi je na kratko razmislila, za kaj je v tistem trenutku hvaležna življenju. Uporabile smo besedo 'namaste' ('hvala') in priklon v sedečem položaju.

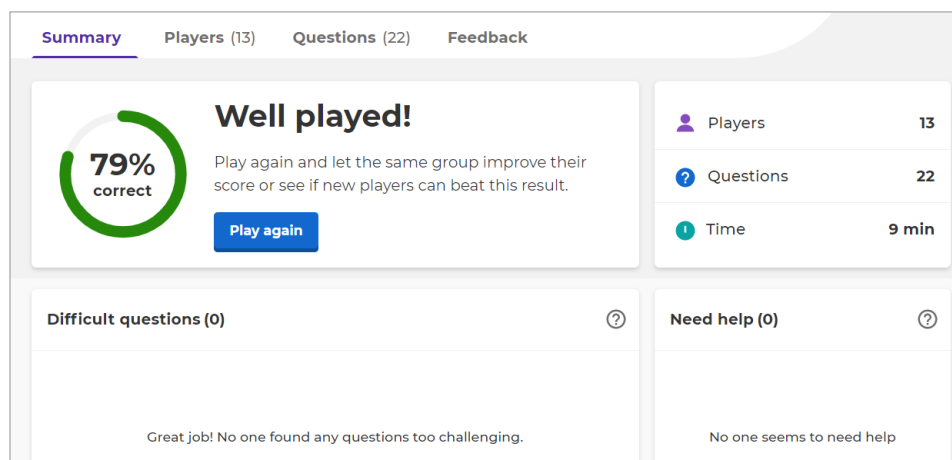
Po praktičnem delu, ki je trajal približno 60 minut, smo se lotile še reševanja kviza o poznavanju joge, s katerim so dobile priložnost tudi za to, da preverijo svoj kratkoročni spomin.

PREVERJANJE - KVIZ

Kviz sem sestavila s pomočjo spletnega orodja Kahoot (<https://kahoot.com>), dostop je odprt tudi za ostale uporabnike na povezavi: <https://create.kahoot.it/details/388c8c17-b10e-442c-8a57-6e045cda06e6>.

Poleg 18 slik s položaji s 4 možnimi ponujenimi odgovori sem dodala še 4 vprašanja o dejstvih oz. zanimivostih joge: *Od kod izvira joga?*; *Na kaj moramo biti še posebej pozorni pri vadbi joge?*; *Z jogo se lahko ukvarjamo ne glede na to, koliko smo stari, težki, gibljivi ali močni (je trditev pravilna ali napačna?)*; *Kako rečemo delu vadbe, ki ga običajno izvajamo zato, da telo ogrejemo in pripravimo na izvajanje položajev?*

Dekleta so se prijavila v kviz s pametnim telefonom, s katerim so tudi odgovarjale, vprašanja pa sem z njimi delila prek ekrana na računalniku. Pred začetkom kviza sem preverila, ali imajo vse možnost hkrati uporabljati računalnik in mobilni telefon. Za vsak odgovor so imele na voljo 20 sekund časa, kar se je izkazalo za primerno, saj je večinoma vsem uspelo odgovoriti v danem intervalu. V enem od oddelkov so dekleta v povprečju pravilno odgovorile v 79 % primerov, v drugem pa v 76 %. Ena od deklet je imela težave s prijavo v kviz s telefonom, zato sem ji dala navodilo, naj spremlja vprašanja na računalniškem zaslonu, odgovore pa si zapisuje na list papirja.



Slika 3. Pregled uspešnosti dijakinj enega od oddelkov v spletnem okolju Kahoot (osebni arhiv).

REZULTATI

Že v prvem delu ure so tudi dijakinje, ki se redko ali nikoli ne oglasijo pri delu na daljavo, dobile priložnost, da so predstavile najden podatek o jogi sošolkam. To jim ni predstavljalo posebnih težav, nobena se nalogi ni izogibala. Pozitivno so me presenetile s spretnostjo in hitrostjo iskanja dejstev in zanimivosti o jogi. To, da se podatek, ki so ga vnesle v preglednico, ni smel podvojiti z že vnesenimi, jih je spodbudilo, da so sproti spremljale delo drugih in na nek način sodelovale na daljavo. Ko je vsaka izmed njih dobila besedo in predstavila najdeno, so bile ostale pozorne in ji prisluhnile (če ne zaradi lastnega zanimanja, pa že zato, ker niso vedele, kdaj bodo same na vrsti za predstavitev). Menim, da je imel tak način dela pozitiven

vpliv na nadaljnji potek ure, pripomogel je tudi k občutku pripadnosti, saj so s skupnimi močmi ustvarile enoten izdelek (preglednico dejstev in zanimivosti o jogi).

V drugem, praktičnem delu ure, je bila prednost v tem, da so imele za vadbo na voljo intimen prostor in se niso obremenjevale s tem, kako jogo izvajajo ostale sošolke. Nekatere so imele kamero vklopljeno, kar kaže na to, da so verjetno manj obremenjene z okolico, druge so jo izklopile. Ker nisem imela možnosti natančno spremljati njihovega izvajanja položajev, sem izbrala tiste najbolj osnovne in preproste za izvajanje. Ker so imele različno jogijsko predznanje, sklepam, da je bil za nekatere praktičen del precejšen izziv, drugim pa nekoliko premajhen. Ena izmed opcij za odpravljanje tega problema bi bila, da bi uro izpeljala v dveh skupinah - začetni in napredni.

Dejstvo, da bodo po končanem praktičnem delu reševale kviz, jih je najverjetneje spodbudilo, da so dejavno sodelovale. Gibanje pozitivno vpliva na spomin in glede na to, da so kviz rešile v povprečju 75 % pravilno, menim, da so položaje kljub izklopljeni kameri tudi zares izvajale. Pojavil se mi je namreč dvom, da bodo izklopljene kamere izkoristile za to, da se med praktičnim delom namesto z jogo ukvarjajo s čim drugim.

SKLEP

Z dekleti iz 1. A in 1. B oddelka sem v šolskem letu 2020/2021 izpeljala ure ŠVZ na daljavo z različnimi tematikami in menim, da je bila ura na temo joge ena izmed najbolj sprejetih. Po eni strani me je njihov pozitiven odziv presenetil, pričakovala sem namreč, da jih joga ne bo posebej pritegnila. Po drugi strani sem predvidevala, da jih bo glede na dano situacijo (delo od doma, stres, skrbi, povezane z epidemijo, pomanjkanje druženja z vrstniki ipd.) joga bolj pritegnila, kot bi jih v običajnih razmerah. Učno uro v taki ali podobni obliki bom zagotovo še kdaj ponovila oz. jo nadgradila, saj so se dijakinje nanjo pozitivno odzvale. Upam in verjamem, da se bodo vsaj nekatere joge lotile kdaj tudi samostojno in se nanjo spomnile tudi, ko bodo s šolanjem že zaključile.

LITERATURA

- Brown, C. (2007). Joga. Ljubljana: Prešernova družba d. d.
- Dolenc, S. (29. 6. 2016). Surya Namaskar - Pozdrav soncu. Caelle. Pridobljeno s <http://caelle.com/surya-namaskar-pozdrav-soncu/>.
- Maheshwarananda, P. S. (2000). Sistem Joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag / European University Press.
- Zagorc, M. (2003). Sprostimo se. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Avtorica: Monika Morato, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana – Gimnazija in veterinarska šola
Kontakt avtorice: monika.morato@bic-lj.si

DEJAVNOSTI RAZSIKOVALNE SKUPINE SLOfit IN NEKATERE DEJAVNOSTI UČITELJEV ŠPORTNE VZGOJE MED EPIDEMIJO COVID-19

Žan Luca Potočnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, OŠ Janka Glazerja Ruše

Gregor Starc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Strokovni prispevek

POVZETEK

V preteklih dveh šolskih letih, od prve razglasitve epidemije virusa SARS-CoV-2 20. marca 2020 pa do prenehanja druge 15. junija 2021, so morali otroci in mladostniki med 105 in 155 dni pouka preživeti doma pred zasloni računalnikov. To pomeni, da je, odvisno od starosti oz. stopnje izobraževanja, med 60–89 % pouka športa oz. športne vzgoje potekalo na daljavo.

Ko je pouk pretežno potekal na daljavo, so bili tako otroci in mladostniki kot preostali državljani deležni številnih drugih omejevalnih ukrepov, ki so zelo otežili možnosti za telesno dejavnost, tako tisto, povezano z vsakodnevnimi opravili, kot tisto, povezano s športno vadbo.

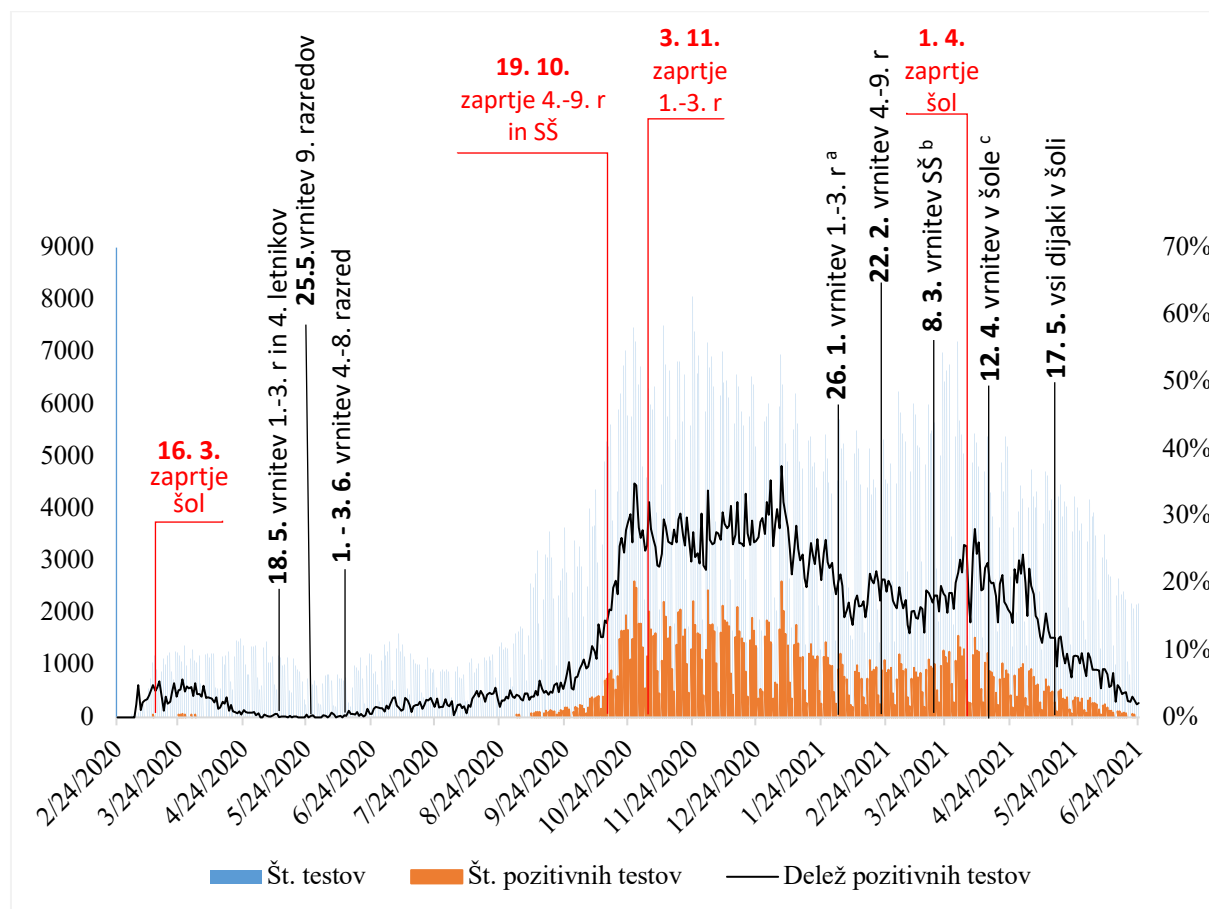
Zaradi zgoraj opisanih okoliščin smo strokovnjaki s področja telesne dejavnosti, telesne zmogljivosti in šolske športne vzgoje že od prve razglasitve epidemije zelo dejavni, saj analiziramo vpliv epidemije, dolgotrajnega pouka na daljavo in drugih omejujočih ukrepov na telesno zmogljivost otrok in mladostnikov, ozaveščamo splošno javnost o pomenu telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in spodbujanje dobrega počutja in ustvarjamo virtualne vsebine za strokovno javnost. V članku je predstavljena dejavnost raziskovalne skupine SLOfit med epidemijo in primeri dobre prakse samoorganizacije učiteljev športne vzgoje s pomočjo sodobne informacijske tehnologije in družbenih omrežij.

Ključne besede: COVID-19, pouk na daljavo, športna vzgoja, SLOfit, raziskovanje, Facebook.

UVOD

V Sloveniji se je z odredbo ministra za zdravje 12. marca 2020 začel prvi val epidemije virusa SARS-CoV-2 (Uradni list RS, št. 19/2020, 2020), trajal pa je do 15. maja 2020, ko je v veljavo stopil odlok o preklicu epidemije (Uradni list RS, št. 68/2020, 2020). Zaradi hitrega širjenja

okužb je 19. oktobra 2020 bila ponovno razglašena epidemija (Uradni list RS, št. 146/2020, 2020), ki je trajala do 15. junija 2021 (Vlada Republike Slovenije, 2021b). Do preklica drugega vala epidemije je bilo potrjenih 256 716 okužb (*COVID-19 sledilnik*, 2021). Preventivni ukrepi za zaježitev širjenja virusa so bili usmerjeni predvsem v delovno dejavno prebivalstvo in populacijo šolajočih se otrok ter mladostnikov. Med pomembnejšimi ukrepi so bili omejitev gibanja, zaprtje trgovskih in gostinskih obratov, ukinitve javnega prevoza, usmeritev na delo od doma, prepoved izvajanja športnih programov in zaprtje šol ter izvedba pouka na daljavo. Predvsem zadnji ukrepi so odrasle, še posebej pa otroke in mladostnike prikrajšali za številne ure organizirane in strokovno vodene telesne dejavnosti.



Slika 1. Prikaz širjenja okužb in dinamike odpiranja ter zapiranja šol. *Opomba.* Epidemiološki podatki so pridobljeni s COVID-19 Sledilnik (<https://covid-19.sledilnik.org>), podatki o zapiranju in odpiranju šol pa s portala Vlade Republike Slovenije (www.gov.si/novice).

^a Le za 9 regij, ki so bile v rdeči epidemiološki fazi, vse regije pa 9. februarja. ^b Dijaki po modelu C (en teden v šoli, en teden na daljavo), razen za nižje poklicno izobraževanje. ^c Dijaki po modelu C (en teden v šoli, en teden na daljavo), razen za nižje poklicno izobraževanje in dijake 4. letnikov.

Ob prepovedi izvajanja organizirane prostočasne športne vadbe je imela velik vpliv na upad telesne dejavnosti otrok uvedba pouka na daljavo. Od začetka prvega do konca drugega vala epidemije so bile šole zaprte trikrat, dve daljši obdobji in eno krajše, zapiranje in odpiranje pa

je načeloma sovpadalo z naraščanjem in upadanjem števila zaznanih okužb oz. deležem pozitivnih testov na okužbo z virusom SARS-CoV-2 med prebivalstvom (Slika 1).

Število dni, ko je pouk potekal na daljavo, je bilo za posamezna starostna obdobja oz. stopnje šolanja različno. Najmanj dni, pa še zmeraj veliko – 105, so se na daljavo šolali učenci 1.–3. razreda, največ – 155 dni pa dijaki 1.–3. letnika (Tabela 1). Čeprav je trajanje prvega in drugega vala epidemije sovpadalo z dvema šolskima letoma, obdobje od prvega do zadnjega zaprtja šol predstavlja približno 12 mesev oz. eno leto. Če predpostavimo, da to eno leto predstavlja tudi eno šolsko leto, je v tem obdobju 60–89 % (odvisno od starosti) pouka športa oz. športne vzgoje potekalo na daljavo (Tabela 1).

Tabela 1

Število dni pouka na daljavo in pripadajoče število ur športa/športne vzgoje

stopnja	a št. dni pouka na daljavo	b št. tednov pouka na daljavo	c št. rednih ur ŠPO/ŠV/teden	d št. ur ŠPO/ŠV na daljavo	e celoletno št. ur ŠPO/ŠV	f delež ur ŠPO/ŠV na daljavo
1. r	105	21	3	63	105	60%
2. r	105	21	3	63	105	60%
3. r	105	21	3	63	105	60%
4. r	128	26	3	77	105	73%
5. r	128	26	3	77	105	73%
6. r	130	26	3	78	105	74%
7. r	130	26	2	52	70	74%
8. r	130	26	2	52	70	74%
9. r	123	25	2	49	64	77%
1.-3. letnik	155	31	3	93	105 g	89%
4. letnik	128	26	3	77	105 g	73%

Opomba. ^a Izračunano na podlagi novic s portala Vlade Republike Slovenije (www.gov.si/novice). ^b Izračunano tako, da je št. dni pouka na daljavo deljeno s številom dni pouka v tednu (pet). ^{c,e} Po predmetniku za OŠ (Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport, b. d.). ^d Zmnožek št. tednov pouka na daljavo in št. rednih ur ŠPO/ŠV/teden. ^f Količnik št. ur ŠPO/ŠV na daljavo in celoletno št. ur ŠPO/ŠV. ^g Podatek velja za gimnazijski program, srednje tehniške in poklicne šole imajo manjši obseg ur.

Čeprav so številni strokovnjaki opozarjali, da lahko dolgotrajno zaprtje družbe in omejitev življenja na meje lastnega doma ogrozi zdravje in dobro počutje (Brooks idr., 2020; Burtscher idr., 2020), kar se je kasneje izkazalo na različnih področjih (spoznavno, gibalno, socialno, psihično), so potek epidemije, usmeritve Strokovne skupine za zajezitev in obvladovanje epidemije COVID-19 (Vlada Republike Slovenije, 2021a) in odločitve vladajoče politike vodili v to, da so otroci morali zelo dolgo časa preživeti doma, se udeleževati pouka virtualno – na daljavo, tako bili prikrajšani za kakovosten pouk, s tem pa tudi za redno telesno dejavnost. Rezultati meritev za športnovzgojni karton so pokazali, da bojazni strokovnjakov o upadu telesne zmogljivosti in povečanju deleža otrok z debelostjo niso bile le plod strahu, ampak strokovna predvidevanja, ki so temeljila na znanju in izkušnjah. Na podlagi rezultatov športnovzgojnega kartona smo zaznali največji upad telesne zmogljivosti otrok v zgodovini merjenja (SLOfit, 2020b, 2021b).

KAKO SO SE NA POUK NA DALJAVO ODZVALI STROKOVNJAKI?

SLOfit dejavnosti

Člani raziskovalne skupine SLOfit smo se na razglasitev epidemije odzvali takoj, saj smo predvideli, da bodo različni udeleženci v športu in šolski športni vzgoji potrebovali strokovno podporo. Najprej smo skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) pripravili priporočila za telesno dejavnost med epidemijo in jih že 16. marca objavili na spletnih portalih SLOfit ter NIJZ (Jurak, Leskošek, idr., 2020), sodelovali pa smo tudi pri pripravi priporočil NIJZ za starejše (Gabrijelčič Blenkuš, 2020).

Vodstvu Fakultete za šport Univerze v Ljubljani (FŠ UL), Radio televizije Slovenija (RTV SLO) in Olimpijskega komiteja Slovenije – združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ) smo predlagali nacionalno kampanjo, ki je nagovorila celotno populacijo in predstavljala protiutež sloganu *#ostanidoma*, ki je nehote pozival k telesni nedejavnosti. Posledično se je razvil slogan *#vadidoma*, prek RTV SLO, SLOfit YouTube kanala, SLOfit nasveta in spletnih strani OKS-ZŠZ pa so bile ponujene številne vadbe, izvedene v domačih dnevnih sobah, na balkonih, terasah in dvoriščih.

Ker smo pričakovali, da bo zaradi ukrepov, ki so omejevali gibanje in telesno dejavnost, močno upadla telesna zmogljivost otrok, smo javnosti predstavili 11 predlogov (Slika 3) za blažitev negativnih posledic, ki se v večini nanašajo na šolski prostor, organizacijo pouka in zagotavljanje priložnosti za telesno dejavnost. Za spremljanje uresničevanja predlogov smo oblikovali merilno orodje COVID-19 FITbarometer (SLOfit, 2020a).

Med učitelji in drugo zainteresirano javnostjo smo z več vprašalniki ugotavljali dostopnost športnih in otroških igrišč v času omejitev gibanja (Potočnik idr., 2020a), dostopnost šolskih telovadnic za športna društva (SLOfit, 2021a), kako šole izvajajo gibalno dejavne odmore med epidemijo (Potočnik idr., 2020), kakšno je sodelovanje šol in učiteljev z zdravniki (Potočnik idr., 2020b) in kakšne so bile izkušnje študentov, ki so opravljali praktično pedagoško usposabljanje, s poukom športa na daljavo (Markelj idr., 2021).

Z učitelji smo se povezovali še na več različnih načinov. Pomembne informacije smo delili na strokovnih posvetih, okroglih mizah in videosrečanjih. Med prvim valom epidemije smo marca 2020 najprej skupaj z Zavodom RS za šolstvo organizirali videosrečanje za učitelje športne vzgoje o implementaciji priporočil za vadbo in meritvah za športnovzgojni karton, nato pa je prof. dr. Marjeta Kovač sodelovala na videosrečanjih Zavoda RS za šolstvo, kjer so obravnavali problematiko poučevanja na daljavo, motivacije učencev in dijakov ter preverjanja in ocenjevanja znanja. Avgusta 2020 smo na FŠ UL še v živo izvedli delavnico za učitelje, ki uporabljajo aplikacijo Moj SLOfit, na njej pa smo razpravljali o pomenu in načinu varne izvedbe meritev za športnovzgojni karton. Januarja 2021 smo delavnico ponovili in jo dopolnili s predavanjem ter posvetom o izvajanju pouka športne vzgoje med epidemijo. Ker je januarska delavnica potekala prek spleta, smo zabeležili rekordno udeležbo – več kot 300 učiteljev. Ob

ponovnem vračanju otrok v šole in sproščanju omejitev športnih programov smo februarja 2021 v sodelovanju s kolegi s pedagoških fakultet UL, Univerze v Mariboru (UM) in Univerze na Primorskem (UP) ter Inšpektoratom RS za šolstvo in šport pripravili spletni posvet za delavce v vzgoji in izobraževanju, ki se ga je udeležilo več kot 800 učiteljev, vzgojiteljev in ravnateljev. Marca 2021 je Zveza društev športnih pedagogov Slovenije izdala Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije (Kovač idr., 2021). Glavna tema je bilo poučevanje športa oz. športne vzgoje na daljavo. Predstavniki raziskovalne skupine SLOfit smo bili dejavno vključeni v pripravo zbornika kot člani organizacijskega odbora, uredniki, recenzenti in tudi kot avtorji in soavtorji dveh uvodnih predavanj ter osmih prispevkov.

Na podlagi meritev športnovzgojnega kartona, ki so jih številni učitelji izvedli v obdobjih, ko je pouk potekal v šoli, smo pripravili dve poročili o stanju telesne zmogljivosti osnovnošolskih otrok (SLOfit, 2020b, 2021b) in za predstavitev rezultatov organizirali dve novinarski konferenci (SLOfit, 2020c, 2021c).

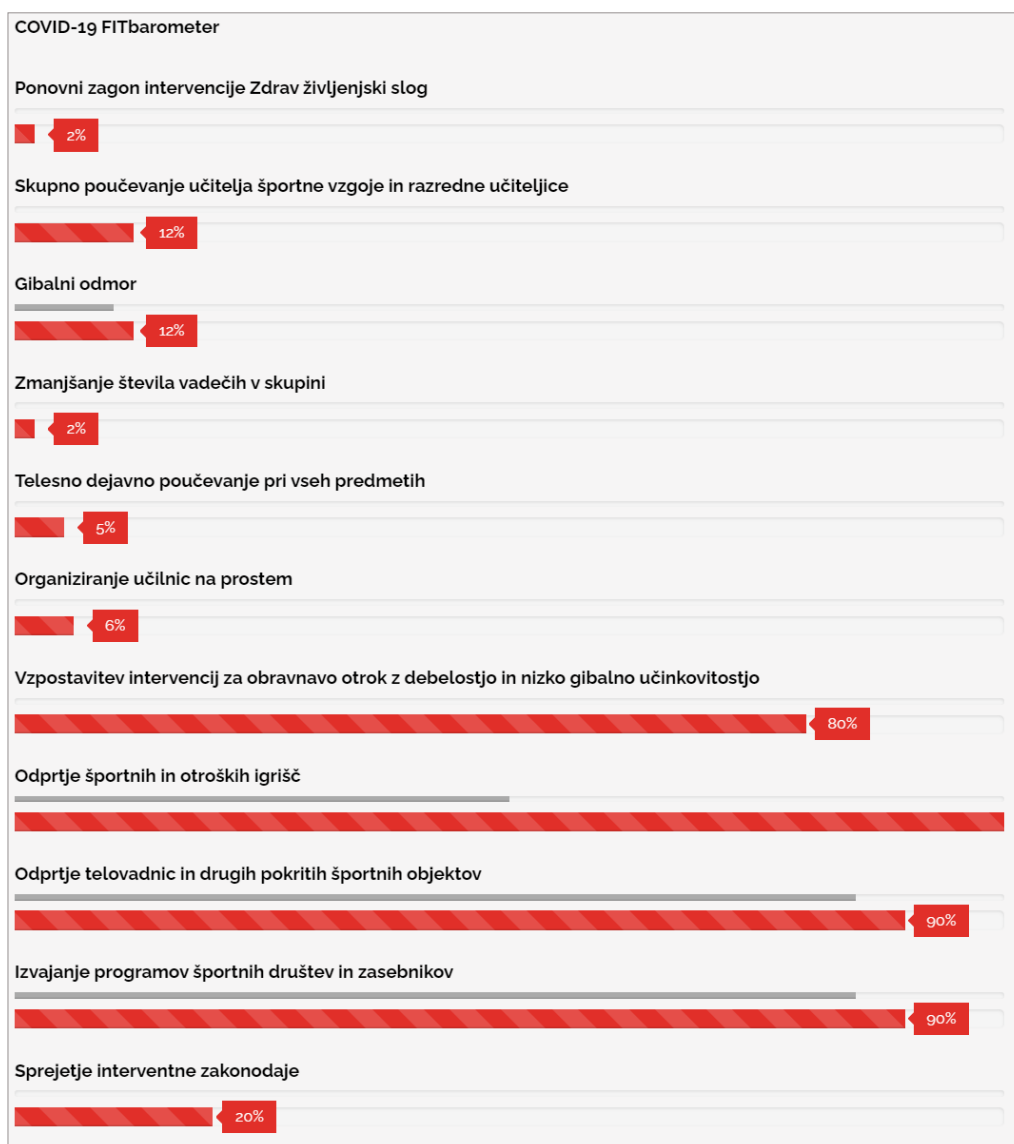
Posredno smo se z učitelji in ostalo zainteresirano javnostjo povezovali tudi prek SLOfit nasvetov, ki smo jih objavljali na spletnem portalu www.slofit.org/slofit-nasvet. V obdobju epidemije smo člani SLOfit raziskovalne skupine, skupaj z drugimi sodelavci, objavili več kot 40 prispevkov. Med pomembnejšimi so bili prispevki s priporočili za izvajanje pouka v različnih starostnih obdobjih in s priporočili za poučevanje posameznih učnih vsebin oz. tematskih sklopov v času, ko je pouk potekal v šoli, možnost za okužbo pa je bila še zmeraj velika.

Kot avtorji in soavtorji smo o pomenu telesne dejavnosti med epidemijo objavili tudi 4 prispevke v znanstvenih revijah z visokim faktorjem vpliva (Jurak idr., 2021; Jurak, Morrison, idr., 2020; Kovacs idr., 2021; Morrison idr., 2020).

Ustvarjene vsebine in spoznanja, pridobljena z znanstveno-raziskovalno dejavnostjo, smo delili skozi različne medije, od televizije, radija, do tiska in spleta. Sodelovali smo v več kot 25 intervjujih in izjavah za medije, naša sporočila pa so bile pogosta povzeta v medijskih novicah, še posebej po odmevnih novinarskih konferencah. Dejavni smo bili tudi na socialnem omrežju Facebook, kjer smo med epidemijo pripravili več kot 250 objav.



Slika 2. Delovanje SLOfit raziskovalne skupine med epidemijo v številkah. *Opomba.* Seznami s posameznimi objavami so na voljo v članku v reviji Šport. Povzeto po "Dejavnosti raziskovalne skupine SLOfit med epidemijo COVID-19" od Potočnik idr., 2021, *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 1–2, 241–250.



Slika 3. COVID-19 FITbarometer. *Opomba.* Enajst predlogov za blaženje negativnih posledic omejevalnih ukrepov med epidemijo, ki sestavljajo COVID-19 FITbarometer, in stopnje izpolnitve posameznih predlogov. Povzeto po portalu SLOfit <https://www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer>

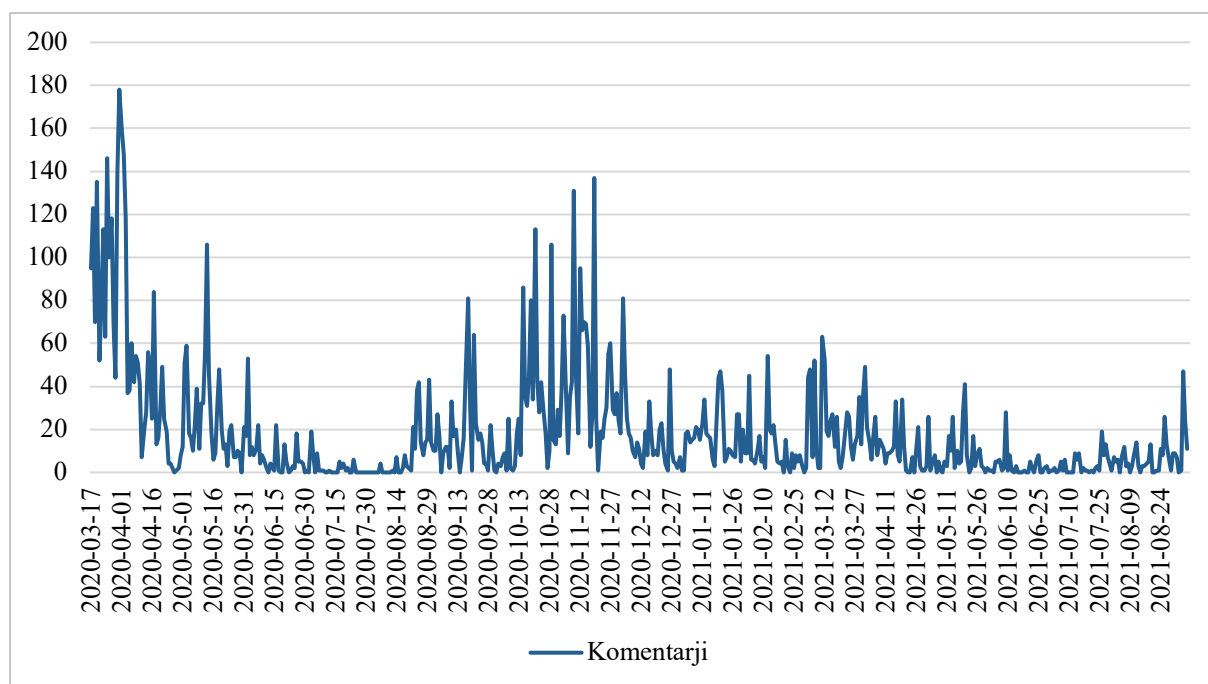
Dejavnosti učiteljev

Učitelji, ki poučujejo šport in športno vzgojo, so se prav tako hitro odzvali na epidemijo in zaprtje šol, se samoorganizirali in na pozitiven način izkoristili možnosti povezovanja, ki ga nudijo socialna omrežja. Takoj po razglasitvi epidemije je profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič ustanovila Facebook skupino *Športni pedagogi Slovenije* in z njo povezala učitelje iz vse Slovenije. Skupina je že v prvih desetih dneh delovanja pridobila 1000 članov, danes pa jih ima nekaj manj kot 2200. Med člani je več žensk (61,9 %) kot moških. Največ članov je starih med 35 in 44 let, nato sledita kategoriji 25–34 in 45–54 let (Tabela 2). Sodeč po številu komentarjev so člani skupine pričakovano bili najbolj dejavni v obdobjih, ko je pouk potekal na daljavo (Slika 4). Učitelji so med epidemijo ustvarjali številna nova gradiva v elektronski obliki, svoje ideje pa kolegialno delili v skupini. Administratorica skupine je vsebine kategorizirala v več kot 40 kategorij. Največ objav imajo kategorije *igre* (57), *ples in aerobika* (54), *splošna telesna priprava* (50), *moč* (47) in *motivacija* (42). Skupno pa je v skupini zbranih več kot 1400 objav. Skupina ne služi le kot portal za izmenjavo gradiv, ampak tudi kot prostor za razprave in sredstvo za obveščanje o novostih in spremembah, ki so se med epidemijo pojavljale zelo pogosto, včasih celo večkrat na teden. Zanimivo, kljub številnim pestrim učnim gradivom in novim idejam, ki so med objavami prevladovale, pa so bile med tistimi objavami, ki so bile deležne največ odzivov, glavna tema zaščitne maske. Očitno je bila uporaba mask pri pouku, ko je ta potekal v šoli, največja dilema med učitelje športne vzgoje.

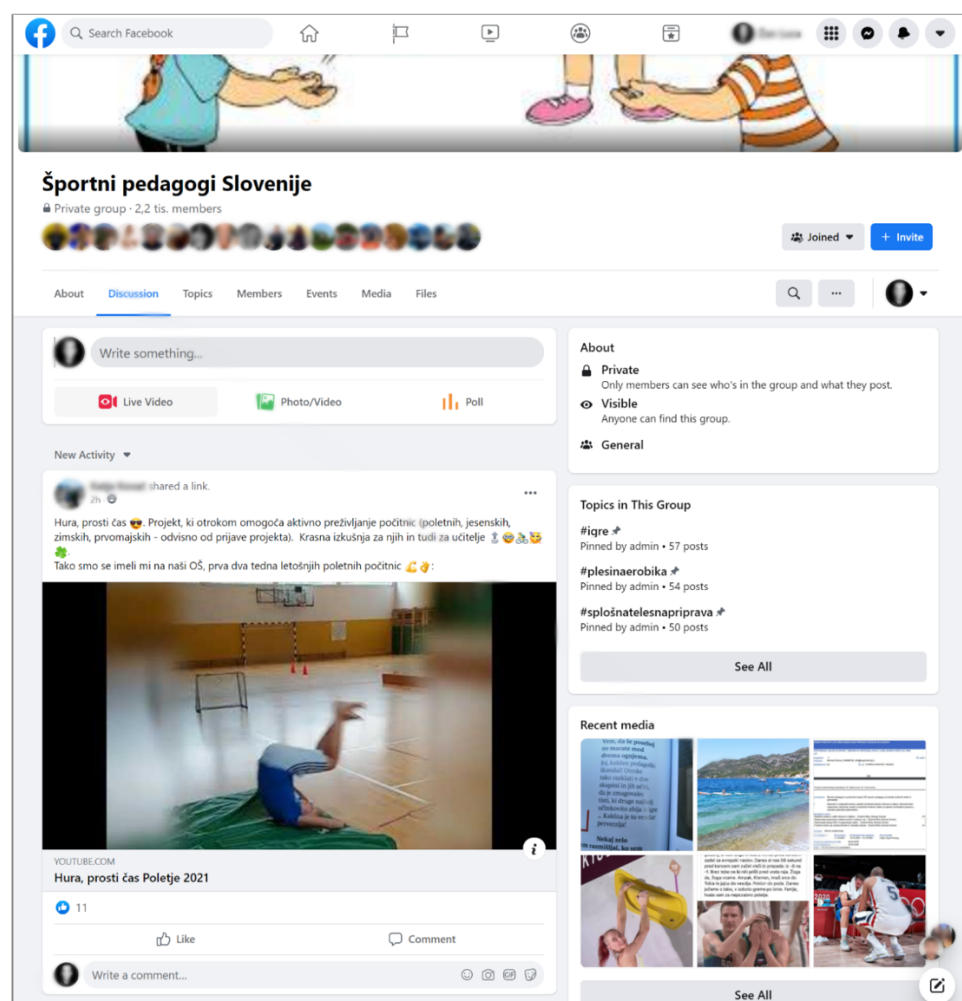
Tabela 2

Prikaz članov Facebook skupine Športni pedagogi Slovenije

starost	ženske	% žensk	moški	% moških
18-24	70	3,2 %	35	1,6 %
25-34	323	14,9 %	232	10,7 %
35-44	476	21,9 %	287	13,2 %
45-54	319	14,7 %	155	7,1 %
55-64	138	6,4 %	91	4,2 %
65+	18	0,8 %	22	1,0 %
	1344	61,9 %	822	37,8 %

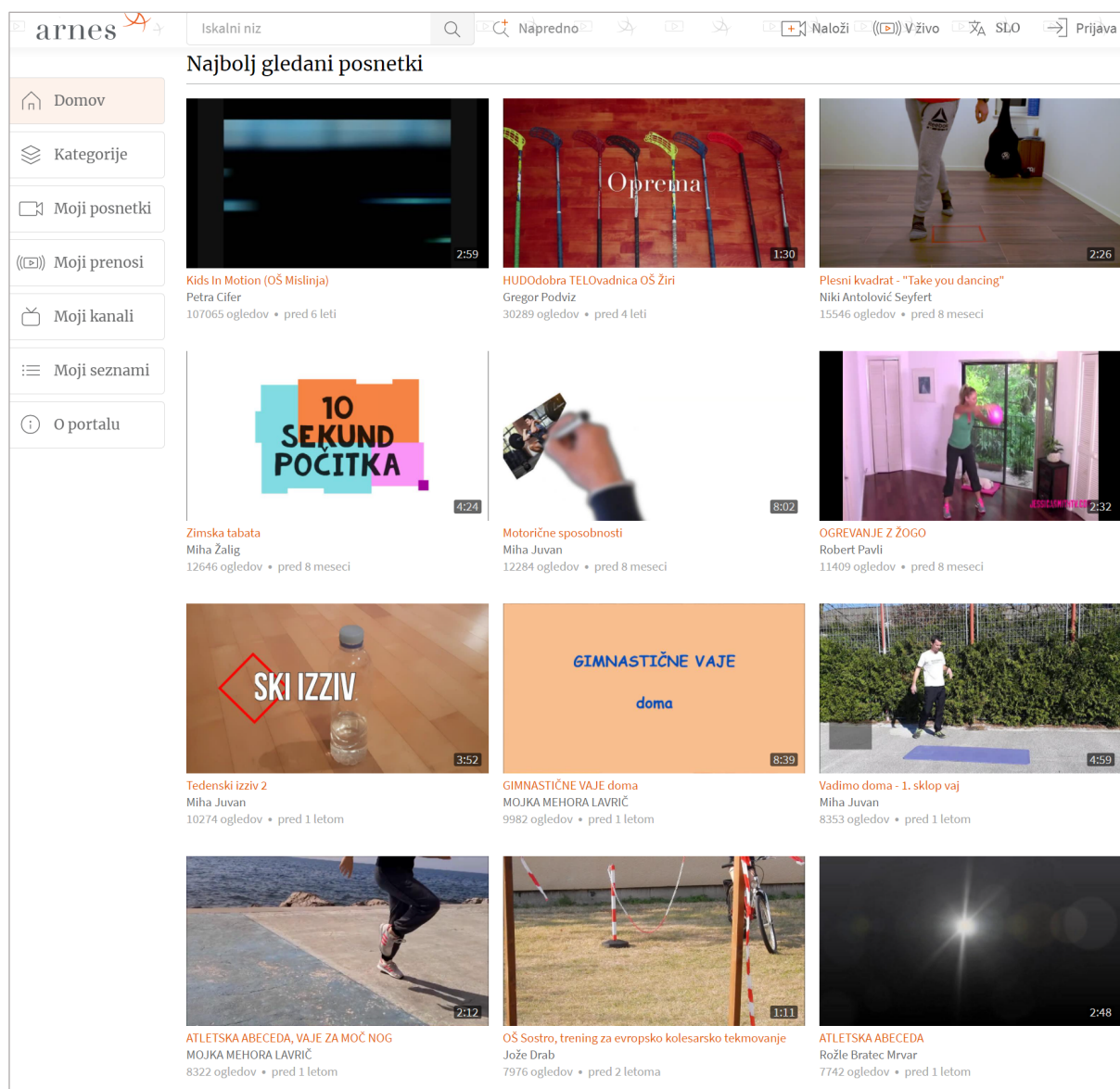


Slika 4. Časovni prikaz pogostosti komentarjev v Facebook skupini Športni pedagogi Slovenije



Slika 5. Facebook skupina Športni pedagogi Slovenije (posnetek zaslona).

Učitelji so poleg socialnega omrežja Facebook koristili tudi druga omrežja. Zelo veliko video posnetkov so zbrali na Arnesovem video portalu (*Arnes Video*, b. d.), ki je namenjen zbiranju izobraževalnih video vsebin iz vseh področij. Na področju športa se je zbralo nepregledno število posnetkov, bolj kot število posnetkov pa je spodbudna informacija, da so se učitelji hitro prilagodili pouku na daljavo in izkoristili možnosti, ki jih ponuja sodobna informacijsko komunikacijska tehnologija. To spoznanje potrjuje tudi informacija, da je med najbolj gledanimi posnetki na Arnesovem portalu večina bila ustvarjena prav v času epidemije. Pet najbolj gledanih posnetkov iz tega obdobja ima več kot 10 000 ogledov, po več tisoč ogledov pa imajo še številni drugi posnetki (Slika 6).



Slika 6. Arnesov video portal in najbolj gledani posnetki s področja športa. Opomba. Posnetek zaslona s portala Arnes Video (<https://video.arnes.si/?category=SPORT>).

Izpostaviti je treba, da so bili učitelji dejavni tudi na študijskih srečanjih, ki jih je organiziral Zavod RS za šolstvo.

SKLEP

Ugotavljamo, da smo se strokovnjaki s področja športne vzgoje, tako tisti, ki se z njo ukvarjamo raziskovalno, kot tisti, ki jo poučujejo v šoli, zelo hitro in intenzivno odzvali na epidemijo novega koronavirusa. Epidemija in spremljajoči ukrepi za omejevanje širjenja virusa so verjetno v obdobju samostojnosti RS najbolj pretresljiv dogodek za celotno slovensko družbo. Vsem, ki so si po svojih močeh prizadevali, da bi v tem času kar najbolje poskrbeli za športno dejavnost otrok in mladine, velja čestitati. Vendar pa je treba hkrati opozoriti, da je pri poučevanju na daljavo še tako prizadeven pristop z uporabo informacijske tehnologije lahko pripomogel predvsem k ohranjanju dobre morale, nemočen pa je proti dolgotrajni socialni izolaciji – to pa še posebej velja za razvijajoče mladostnike, ki v tem življenjskem obdobju iz socialnih interakcij intenzivno črpajo pomembna znanja in izkušnje.

Kljub vsem vloženim naporom s strani strokovnjakov smo se lahko iz lastnih izkušenj in spremljave nekaterih področij prepričali, da pouk na daljavo ne deluje dobro, še posebej pa ne pouk športa oz. športne vzgoje. O tem pričajo različna spoznanja. S pomočjo anketiranja študentov Fakultete za šport, ki so med epidemijo opravljali praktično pedagoško usposabljanje na osnovnih šolah, smo ugotovili, da (v tem določenem vzorcu šol) 24 % šol med poukom na daljavo predmeta šport sploh ni imela umeščenega v urnik, 40 % šol pa ga je uvrstilo, a v manjšem obsegu kot sicer (Markelj idr., 2021); hkrati so študentje poročali, da v prvem in drugem vzgojnoizobraževalnem obdobju 29 % učencev ni bilo prisotnih pri pouku športa na daljavo, v tretjem pa je bil delež celo 41 %. Nezmožnost zagotavljanja kakovostne športne vzgoje in z njo dovolj intenzivne in strukturirane telesne dejavnosti šolajočim otrokom in mladostnikom na daljavo najbolj jasno potrjujejo že večkrat izpostavljeni rezultati meritev športnovzgojnega kartona (SLOfit, 2020b, 2021b). Ob predstavljenih informacijah verjetno ni več tako pomembno, da se sprašujemo, kaj še lahko naredimo kot strokovnjaki za športno vzgojo, vendar kaj lahko kot odrasli člani družbe naredimo za to, da pripomoremo k zavezitvi širjenja virusa in k boljši prihodnosti današnjih otrok, ki bodo čez desetletje ali dve prav tako odrasli člani družbe, soodgovorni za našo skupno prihodnost.

LITERATURA

- Arnes Video. (b. d.). <https://video.arnes.si/?category=SPORT>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burtscher, J., Burtscher, M. in Millet, G. P. (2020). (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30, 1544–1545. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sms.13706>
- COVID-19 sledilnik. (2021). <https://covid-19.sledilnik.org/#/stats>
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (Ur.). (2020). Priporočila za starejše v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19. NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/-priporocila_za_starejse_v_casu_e%09pidemije_nove_virusne_bolezni_covid19.pdf

- Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Morisson, S., Truden-Dobrin, P. in Starc, G. (2020). Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa. SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. in Starc, G. (2021). A COVID-19 crisis in child physical fitness: Creating a barometric tool of public health engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Truden, P. in Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *Journal of sport and health science*, 9(4), 325. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jshs.2020.05.003>
- Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (Ur.). (2021). Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/33zbornik.pdf>
- Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., Suesse, T., Dinya, E., Guinhouya, B. C., Zito, V., Rocha, P. M., Gonzalez, B. P., Kontasevaya, A., Brezinski, M., Bidiugan, R., Kiraly, A., Csányi, T. in Okely, A. D. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe—An observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1897166>
- Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Jurak, G. in Kovač, M. (2021). Pouk predmeta šport na daljavo skozi oči študentov Fakultete za šport med opravljanjem praktičnega pedagoškega usposabljanja. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 1–2, 347–354.
- Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport. (b. d.). Programi in učni načrti v osnovni šoli. Predmetnik za osnovno šolo. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>
- Morrison, S. A., Jurak, G. in Starc, G. (2020). Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sms.13745>
- Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G. (2020a). Skrbniki otroških in športnih igrišč, omogočite dostop do igrišč! SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja. <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/224/Skrbniki-otroških-in-športnih-igrišč-omogočite-dostop-do-igrišč>
- Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G. (2020b). Sodelovanje šol in učiteljev športne vzgoje z zdravniki - rezultati vprašalnika (COVID-19 FITbarometer). SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja. <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/229/Sodelovanje-šol-in-učiteljev-športne-vzgoje-z-zdravniki---rezultati-vprašalnika-COVID-19-FITbarometer>
- Potočnik, Ž. L., Meh, K., Jurak, G. in Kovač, M. (2020). Ali šole ponujajo gibalno dejavne odmore? : rezultati vprašalnika COVID-19 FITbarometer. SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/237/Ali-šole-ponujajo-gibalno-dejavne-odmore-Rezultati-vprašalnika-COVID-19-FITbarometer>

Potočnik, Ž. L., Meh, K., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B. in Jurak, G. (2021). Dejavnosti raziskovalne skupine SLOfit med epidemijo COVID-19. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 1–2, 241–250.

SLOfit. (2020a). COVID-19-FITbarometer. <https://www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer>

SLOfit. (2020b). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije. https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

SLOfit. (2020c). Velik medijski odziv po novinarski konferenci. <https://www.slofit.org/aktualno/ID/219/Velik-medijski-odziv-po-novinarski-konferenci>

SLOfit. (2021a). Čim prej odprimo vrata šolskih telovadnic. <https://www.slofit.org/aktualno/ID/256/Čim-prej-odprimo-vrata-šolskih-telovadnic>

SLOfit. (2021b). Po letu epidemije. Še večji upad gibalne učinkovitosti in še več predebelih otrok. https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Poročilo_za_javnost_SLOfit_2021.pdf?ver=2021-06-21-203705-910

SLOfit. (2021c). Številni odzivi po tiskovni konferenci. <https://www.slofit.org/aktualno/ID/274/Številni-odzivi-po-tiskovni-konferenci>

Uradni list RS, št. 146/2020, (2020). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-2588/>

Uradni list RS, št. 19/2020, (2020). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-0532/>

Uradni list RS, št. 68/2020, (2020). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2020-01-1030/>

Vlada Republike Slovenije. (2021a). Strokovna skupina za zaježitev in obvladovanje epidemije COVID-19. <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/za-izvajalce-zdravstvene-dejavnosti/>

Vlada Republike Slovenije. (2021b). Z današnjim dnem se epidemija izteka. <https://www.gov.si/novice/z-danasnjim-dnem-se-epidemija-izteka/>

Avtorji: Žan Luca Potočnik, Marjeta Kovač, Katarina Bizjak Slanič, Gregor Starc, Gregor Jurak
Kontakt prvega avtorja: zan-luca.potocnik@fsp.uni-lj.si

ODPRAVA MOUNT EVEREST V ZAVODU OSNOVNE ŠOLE BRASLOVČE

Saša Vitanc Brezovnik, Osnovna šola Braslovče

Strokovni prispevek

POVZETEK

V zavodu Osnovne šole Braslovče smo si kot odziv na epidemijo in zmanjšano količino ustrezne in strokovno vodene telesne vadbe postavili izziv Mount Everest oz. kdo se večkrat povzpne na najvišjo goro sveta: ali vsi zaposleni v zavodu OŠ Braslovče ali družine otrok vrtca in šole Braslovče, Letuša, Trnave in Gomilskega. Tekmovali smo v zbiranju višinskih metrov, da bi ugotovili, kolikokrat bi se s prehojenimi metri uspeli povzpeti na Mount Everest. Skupaj z zaposlenimi je višinske metre nabiral vrhunski športni plezalec Jernej Kruder. Družinam je na pomoč priskočila družina Ažman Polanšek, ki večino svojega prostega časa dejavno preživi v naravi. V tekmovanju so zelo na tesno, za 737 metrov, zmagale družine. Tako učenci kot zaposleni smo skupaj zbrali 88.699 višinskih metrov oziroma deset vzponov na Mount Everest. Izziv je predstavljal dodatno spodbudo za povečanje količine telesne dejavnosti po epidemiji COVID 19 pri zaposlenih, otrocih in mladostnikih.

Ključne besede: izziv, Mount Everest, covid-19, OŠ Braslovče, zaposleni, družine.

UVOD

»Športna dejavnost nastopa kot protiutež sodobnemu okolju in s svojimi zahtevami vzpostavlja izgubljeno ravnotežje, ki je pomembno za naše zdravje in kakovost življenja nasploh.« (Ferenčak – Rauter, 2004).

Covid-19 je pustil posledice in terjal svoj davek tudi v športu, v šolskem, vrhunskem in rekreativnem. Šolanje na daljavo, ukrepi, prepoved vadbe, zaprte telovadnice, dvorane in igrišča, onemogočanje treningov in s tem zmanjšanje količine ustrezne in strokovno vodene telesne vadbe, vse to je v letu dni pustilo posledice. Ena od bolj perečih posledic epidemije je upad vseh gibalnih sposobnosti pri otrocih. Gibalna učinkovitost se je zmanjšala pri dobri tretjini vseh otrok, delež predebelih otrok se je dvignil kar za petino (Slofit, 2020). To se v zgodovini Slovenije še ni zgodilo.

Otrokom lagodje pred zasloni ugaja, zato morajo biti starši gonilna sila, učitelji in vzgojitelji pa njihovi pomočniki, pomembni spodbujevalci vadbe otrok in mladostnikov. S povezovanjem vseh zaposlenih na šoli, s povezovanjem družin otrok, ki obiskujejo šole in vrtec, je treba zmanjšati čas gibalne nedejavnosti.

Ideja o odpravi Mount Everest je nastala kot odziv na epidemijo; daje možnost sodelovanja med starši, učitelji, vzgojitelji, da spodbujajo otroke, da postanejo in ostanejo športno dejavni. Je dobra in koristna dopolnitev za povečanje obsega in kakovosti telesne dejavnosti v obdobju izrednih razmer (Jurak idr., 2020). Omogoča prilagojeno izvajanje športa v domačem okolju in zagotavlja spoštovanje zasebnosti.

CILJ

Cilj izziva je bil ugotoviti, kolikokrat se učenci z družinami in delavci zavoda uspejo »povzpeti« na najvišjo goro sveta.

Zaposleni na šoli se zavedamo, da je gibalna dejavnost ključ do dobrega počutja in uspešnega dela v šoli. Veliko jih je celo reklo, da jim je stik z naravo in gorami življenjska potreba, ki jih bogati in jim ohranja vitalnost. S sodelovanjem in povezanostjo znotraj kolektiva smo bili učencem in družinam vzgled in pomembni spodbujevalci za dejavno preživljanje prostega časa v naravi.

Dejavna družina je imela pri izzivu glavno vlogo. Družina je bila in je osnovna družbena skupnost, v kateri se otrok socializira in pridobiva prva znanja in izkušnje. Današnja slovenska družina živi hitro in precej razgibano življenje. Med tednom se običajno vsem nenehno mudi, čas se nekoliko umiri le ob koncih tedna, praznikih in med počitnicami. Pa tudi takrat imamo običajno vsi polno dela. Mame so v zaostanku z gospodinjskimi opravili, očetje perejo avtomobile ali opravijo manjša opravila, otroci se zabavajo z najrazličnejšimi igračkami ali pa gledajo televizijo. Ta čas pa lahko preživimo tudi drugače. Ob primernem vremenu in ugodnih razmerah se lahko odpravimo na izlet v gorski svet in preživimo nekaj uric v zanimivi, radodarni in pestri naravi. Izlet z otroki je prijeten, pa tudi zahteven podvig, ki terja precej priprav, izkušenj, moči in volje vseh udeležencev (Stritar in Stritar, 1998). Začiniti ga moramo še z dobrim počutjem, primerno telesno pripravljenostjo, s smehom ter s sproščenim vzdušjem. Morda je od samega cilja pomembnejše, da je družina skupaj in imamo čas za medsebojno spoznavanje, poslušanje, pogovor. Karkoli nas že privabi v gore, morda *Odprava Mount Everest*, vredno je to poskusiti, negovati in razvijati.

ODPRAVA MOUNT EVEREST

Zaposleni smo obuli planinske čevlje in si nadeli nahrbtnike med 7. in 9. majem, učenci z družinami teden dni kasneje. Čas odprav ni bil naključen. Alpinista Nejc Zaplotnik in Andrej Štremfelj sta se 13. maja pred dvainštiridesetimi leti kot prva Slovenca povzpela na Mount Everest. Razumljivo je, da jima vključeni v tokratni izziv pri tem nismo dobesedno sledili. Za cilje smo si izbrali okoliško hribovje, od koder smo pošiljali dokazila v obliki slik. Višinski metri so se seštevali in končni rezultat je bila vsota vseh doseženih vzponov. Namen je bil spodbuditi čim širši krog udeležencev k dejavnosti v naravi in spodbuditi zavedanje, kako pomembno je vsakodnevno gibanje v naravi za zdravje vseh udeležencev.

NAJVEČKRAT NA GORO OLJKO

Med družinami je bila najbolj priljubljena Gora Oljka, na katero so se povzpele kar enaintridesetkrat. Vzpone so navdušeni hribolazci beležili tudi na Mrzlici, Lepenatki, Čreti ... Spet drugi so bili pri zbiranju višinskih metrov bolj preračunljivi in so raje izbirale bolj strme okoliške vzpetine. Ena takšnih je bila družina Ažman-Polanšek, ki večino svojega prostega časa dejavno preživi v naravi. Oče je od leta 2002 alpinistični inštruktor, šest let je bil tudi operativni jamarski reševalec. Oba starša se rekreativno ukvarjata z različnimi športi, kot so: gornišтво, turno smučanje, smučanje, gorsko kolesarjenje, tek in jadranje na deski. Že ves čas v vse svoje dejavnosti vključujeta tudi hčerki. »Dejavno preživljanje prostega časa v družinskem krogu je ena najdragocenejših stvari, ki jih starši lahko podarimo svojim otrokom. Včasih je res potrebna kakšna dodatna motivacija, a večinoma nas otroci presenetijo, saj so sposobni veliko več, kot si starši predstavljamo. Ves čas se moramo zavedati, da smo jim s svojimi dejanji največji vzor,« pravita. A tudi učiteljem so na pomoč priskočili »profesionalci«. Z nami je višinske metre nabiral športni plezalec Jernej Kruder, evropski prvak v balvanskem plezanju, čigar družinske korenine izhajajo iz Braslovč. V skupno vsoto višinskih metrov zaposlenih je prispeval 1.006 metrov, ki jih je osvojil s preplezano steno v Ameriki in z balvanom v Švici.

ŠLO JE ZA LAS

V tekmovanju so zelo tesno, za 737 metrov, zmagale družine, ki bi se z malo manj kot 45 000 metri na Mount Everest lahko povzpele petkrat. V izzivu je sodelovalo 97 družin, ki so skupaj opravile 169 pohodov. Njihova povprečna višina je znašala 264 metrov. Največ premaganih višinskih metrov v enem dnevu je bilo 916. Največji prispevek posamezne družine k skupni vsoti je bil 2267 višinskih metrov. Še posebej dober je bil odziv vrtčevskih otrok in učencev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, nekaj tudi drugega, medtem ko so se izziva v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju lotili le redki.

Dvainšestdeset zaposlenih je zbralo malo manj kot 43 000 metrov, s katerimi bi se na najvišjo goro sveta lahko povzpeli 4,9 krat. Povprečna višina pohoda je znašala 517 metrov. Največ premaganih višinskih metrov v enem dnevu je bilo 2204, 3193 višinskih metrov pa je največji prispevek posameznika k skupni vsoti.

Tako učenci kot zaposleni smo skupaj zbrali 88.699 višinskih metrov oziroma deset vzponov na Mount Everest.

SKLEP

Cilj prispevka je bil predstaviti primer dobre prakse, kako v obdobju po epidemiji spodbuditi zaposlene in družine k športni dejavnosti na daljavo. Glede na trenutno stanje telesne zmogljivosti med slovenskimi otroki (SLOfit, 2020) tudi v prihodnje želimo povečati obseg telesne dejavnosti med njimi in njihovimi razširjenimi družinami. V duhu kolesarske mrzlice napovedujemo za jesen nov izziv. Tokrat bomo kolesarili iz Goriškega v Piran.

LITERATURA

- Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač M. (2020). Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/233> (20. 8. 2021).
- SLOfit. (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Novinarska konferenca, Fakulteta za šport. Pridobljeno iz https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf-ver=2020-09-24-105108-370 (20. 8. 2021).
- Ferenčak - Rauter, M. (2004). Športna dejavnost v prostem času in kakovost življenja. Šport, 52(1), 44-47.
- Stritar, A. in Stritar, U. (1998). Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta.

Avtorica: Saša Vitanc Brezovnik, Osnovna šola Braslovče
Kontakt avtorice: sasa.vitanc@guest.arnes.si

