

Petra Rankel



Prek ciljev aerobne vadbe do zdravega življenjskega sloga med šolanjem na daljavo

Developing a healthy lifestyle through aerobic exercise goals during distance learning

Izvleček

Prispevek predstavlja primer pouka na daljavo pri predmetu šport v 9. razredu z uporabo avtentičnega pristopa. V šestih tednih so učenci s povezovanjem praktičnih in teoretičnih vsebin pri tematskem sklopu splošna kondicijska priprava uresničevali cilje, povezane z oblikovanjem zdravega življenjskega sloga, in razvijali aerobno vzdržljivost. Končni izdelek je bil individualni načrt vadbe, v katerem je učenec izkazal razumevanje in zmožnost povezovanja obravnavanih vsebin in ki ima za učenca uporabno vrednost, njegov izdelek pa smo tudi preverili in ocenili po vnaprej pripravljenih merilih.

Ključne besede: osnovna šola, šport, šolanje na daljavo, individualni načrt vadbe, preverjanje, ocenjevanje

Abstract

The article presents an example of on line teaching, utilising an authentic approach at subject Sport in 9th grade. In the course of six weeks students were connecting practical and theoretical contents on the subject of general conditioning to realise goals, leading to developing a healthy lifestyle and aerobic endurance. The final product of their work was an individual exercise program which had to show that the student understood and was able to connect the contents, while being useful to the student. The product of their work was graded according to criteria which were set in advance.

Key words: primary school, sport, on line teaching, checking for understanding, grading

Uvod

Epidemija COVID-19 je celotno šolstvo postavila pred posebno preizkušnjo. V ospredje je prišlo poučevanje z uporabo tehnologije, učenci so še več časa presedeli za računalniki. Ob spremenjenem načinu poučevanja smo učitelji hitro spoznali, da je pouk na daljavo zahtevnejši od pouka v razredu oziroma telovadnici, po začetni stiski pa smo učitelji športa s smernicami za izvedbo predmeta (Bergoč in Markun Puhar, 2020) in priporočili Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki so predstavljale okvir delovanja, in s pomočjo učnega načrta za predmet šport (Kovač idr., 2011), ki dopušča učitelju in šoli določeno stopnjo avtonomije, pouk pripravili na drugačen, številni tudi na zelo zanimiv in ustvarjalen način.

V aktivu za šport na ljubljanski OŠ Kolezija smo se odločili, da bomo z učenci med šolanjem na daljavo sledili enemu najpomembnejših splošnih ciljev predmeta, oblikovanju zdravega življenjskega sloga (Kovač idr., 2011). Ta cilj sicer uresničujemo tudi pri rednem pouku v telovadnici in na zunanjih površinah, vendar zaradi jutranjega vstajanja med delavnikom, že pripravljene malice in kosila ter rednih ur

športa ne pride toliko do izraza kot v času šolanja na daljavo. Zaradi negativnih posledic daljšega časa sedenja za računalnikom (Jurak, Radi, Kovač, 2018) smo posebno pozornost namenili tudi razvoju aerobne vzdržljivosti.

Namen vadbe je bil s pomočjo zastavljenih ciljev in različnih vsebinskih sklopov predstaviti učencem, kaj vse vključuje zdrav življenjski slog, zakaj je treba znati prisluhniti svojemu telesu in počutju, kako izbrati sebi primerno gibalno dejavnost ter si pripraviti individualni program vadbe. Vsak teden so učenci poglobljeno sledili določenim ciljem iz nabora opredeljenih ciljev za celoten tematski sklop, vsebine so se sistematično dopolnjevale, njihovo znanje pa nadgrajevalo. Ker nismo vedeli, koliko časa bo šolanje na daljavo trajalo, smo vsebine načrtovali tako, da bi njihovo izvedbo lahko nadaljevali tudi ob vrnitvi v šolo. Končni cilj tematskega sklopa je bil izdelati individualni načrt vadbe – izdelek, s katerim so učenci izkazali razumevanje in zmožnost povezovanja obravnavanih vsebin. Po preverjanju so lahko, glede na dogovorjena merila, svoj načrt vadbe dopolnili ali popravili. Tako smo zaokroženi vsebinski sklop lahko zaključili tudi z ocenjevanjem izdelka.

Namen dejavnosti: Ugotoviti raven predznanja o tem, kakšni so pozitivni učinki redne telesne dejavnosti na človekovo počutje, in razvijati splošno kondicijo.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da gibanje pozitivno vpliva tako na telo kot na možgane?

Kratek opis dejavnosti: Za lažji začetek in aktivacijo predznanja so učenci prvi teden šolanja na daljavo začeli z že znano vsebino in uvodnim vprašanjem. Ob ogledu posnetka (Slika 1) so ponovili, kateri so pozitivni vplivi rednega gibanja na zdravje, nato so se samostojno ogreli in opravili eno od treh ponujenih dejavnosti – vadbo z utežmi, pilates ali zumbo.



Slika 1. 10 koristi vadbe na možgane in telo – zakaj je treba vaditi (vir: https://www.youtube.com/watch?v=yTL_bNvXJ9s&feature=emb_title).

Za razmislek so imeli naslednje vprašanje: Katere pozitivne koristi (učinke) za možgane in katere za telo si dosegeš z današnjo vadbo?

Napoved naslednje ure: Pri uri športa si že uporabljal pedometer in preračunaval porabljene kalorije. Naslednji teden bomo to dejavnost ponovili. Kako? Pusti se presenetiti. Ugotavljali pa bomo tudi širino nasmeha oz. odziv tvojih staršev.

2. teden – 4. cilj: učenec ima odgovoren odnos do svojega zdravlja (ustrezne prehranjevalne navade, redno in dovolj intenzivno gibanje).

Vzporedno smo sledili tudi ciljem 1–3.

Vsebine: Prehrana in kalorije (porabljena energija)

Navodila so bila v spletni učilnici, izpeljali smo videokonferenco.

Predznanje: Učenci so pri pouku že merili porabo kalorij s pedometrom, nekateri so uporabili tudi aplikacijo za prikaz porabe kalorij pri različnih dejavnostih na svojih pametnih urah in telefonih. Kdor pedometra oz. aplikacije ni imel, je uporabil navadno uro oz. štoparico in opisal svoje počutje po opravljeni vadbi.

Namen dejavnosti: Ohranяти oziroma razvijati splošno telesno pripravljenost, ugotoviti, koliko kalorij porabimo pri izbrani vadbi (učenci so izbrali eno od treh ponujenih vadb), in spoznati smernice zdrave prehrane pred treningom in po njem.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Pred kratkim smo pri uri športa merili število korakov in porabo kalorij. Se še spomniš, katero hrano (sladico) bi si po vadbi lahko privoščil? Danes ti ponujamo dejavnosti, kjer vadijo odrasli in je zabeležena tudi njihova poraba kalorij. Kaj meniš, kdo bo porabil več kalorij, ti ali odrasli na posnetku (Slika 2)?

Kratek opis dejavnosti:

Dejavnost te ure je bila razdeljena na tri dele:

a) V uvodnem delu ure so učenci prebrali smernice zdrave in primerne prehrane športnikov pred treningom in po njem, ki sva jih pripravila s sodelavcem. Po samostojnem ogrevanju so v prvem delu vadbene ure izbrali eno od ponujenih dejavnosti na video-posnetku in jo izvajali 30 minut. Merili so svojo porabo kalorij in jo primerjali s porabo kalorij osebe na posnetku. Učenci, ki porabe kalorij niso merili, so primerjali in opisali svoje počutje med vadbo in po njej.

Primer ene izmed dejavnosti: vadba z utežmi (namesto uteži so učenci uporabili politrške plastenke, napolnjene z vodo).



Slika 2. 30-minutna vadba z utežmi za začetnike (vir: <https://www.youtube.com/watch?v=jDF4XiUtXGM>).

b) V drugem delu ure so preračunali in preverili porabo kalorij pri eni izmed spodaj izbranih dejavnosti (Slika 3) oziroma pri domačih opravilih, ki so jih izbrali sami. Učinkovitost so merili z nasmehi staršev. Glede na oddane komentarje so bili starši navdušeni, predlagali so, da dejavnost ponudimo tudi mlajšim učencem.



Slika 3. Poraba kalorij med gospodinjstskimi opravili (vir: <https://www.facebook.com/groups/18943031584821/permalink/196419751813544>).

Za razmislek so imeli naslednja vprašanja: Koliko kalorij si porabil? Ali se tvoj rezultat ujema s porabo kalorij na posnetku vadbe, ki si si jo izbral? Lahko morda sklepaš, zakaj?

Oziroma:

Če nisi meril porabe kalorij, kakšna se ti je zdela zahtevnost vadbe na lestvici od 1 (nezahtevno) do 10 (izredno zahtevno)? Zakaj?

Rezultate, počutje med dejavnostjo in po njej ter odzive staršev so učenci sporočili v spletni učilnico.

c) V tretjem delu ure so učenci s pomočjo pripravljenih prosojnic o smernicah zdrave in primerne prehrane športnikov ugotavljali, kako pripraviti zdrav ter primeren obrok pred vadbo in po njej iz zaloge hrane, ki so jo imeli doma. Fotografijo pripravljenih obrokov so poslali v spletno učilnico, številne ideje pa so si tudi izmenjali med seboj.

Napoved naslednje ure: V tem tednu si intenzivnost vadbe meril s porabo kalorij in nasmehom svojih staršev, v naslednjem tednu pa boš pozornost namenil srčnemu utripu in odzivu organizma na povečan napor.

3. teden – 5. cilj: učenec razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa;

6. cilj: učenec razume pojave v telesu pri aerobni vadbi in odziv telesa na napor.

Vzporedno smo sledili tudi ciljem 1–4.

Vsebina: Srčni utrip

(navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci že poznajo in razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem in pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej.

Namen dejavnosti: Obnoviti znanje o srčnem utripu, razvijati aerobno vzdržljivost, spoznati in občutiti vpliv aerobne vadbe na organizem.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Pri rednih urah športa smo že spoznali srčni utrip in aerobno vadbo. Srčni utrip smo merili pred dejavnostmi, med njimi in po njih, srčnega utripa v mirovanju pa nismo mogli izmeriti. Se še spomniš, zakaj?

Kratek opis dejavnosti: Za boljše razumevanje in teoretični uvod so si učenci ogledali posnetek Katarine Bizjak Slanič, profesorice športne vzgoje, kjer nazorno in pregledno predstavi srčni utrip in aerobna območja vadbe (Slika 4). V nadaljevanju so poleg ugotavljanja svojega povprečnega srčnega utripa v mirovanju, svojega



Slika 4. Odziv organizma na napor_Športna s Katarino (vir: https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh__IT-WSCfLI_fRh&index=1).

maksimalnega srčnega utripa in aerobnih območij opravili dve izmed štirih ponujenih vadb (tek v naravi ob priporočilih NIJZ, pilates, zumba, tabata) in glede na svoje vrednosti srčnega utripa ugotavljali, v katerem območju so vadili. Svoje ugotovitve so sporočili v spletno učilnico.

Vprašanje za razmislek: Kaj misliš, na kakšen način bi moral obremeniti oziroma razbremeniti svoje telo med izbrano vadbo, da bi spremenil območje vadbe?

Napoved vsebine naslednje dejavnosti: Poleg telesne dejavnosti je zelo pomemben tudi kakovosten spanec. Kaj kakovosten spanec pomeni in zakaj je tako pomemben, boš spoznal naslednji teden.

4. teden –7. cilj: učenec pozna pomen počitka in dejavnih odmorov.

Vzporedno smo sledili ciljem 1–6.

Vsebina: Spanje in dejavni počitek

(navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci so že spoznali vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej ter srčni utrip in odziv organizma na napor.

Namen dejavnosti: Ugotoviti, zakaj je kakovosten spanec pomemben, ali/kako aerobne dejavnosti pozitivno vplivajo na spanec/počitek in ali/kako dejaven odmor vpliva na lažje učenje in šolsko delo.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da je poleg dolžine spanca pomembno tudi, kdaj zaspiš? In da kakovosten spanec vpliva na tvojo učno in gibalno uspešnost?

Kratek opis dejavnosti: Učenci so ob ogledu videoposnetkov (Slika 5) spoznali, zakaj je spanje pomembno in kakšna je povezava med spanjem in športno uspešnostjo.



Slika 5. Spanje in najstniki (vir: <https://www.youtube.com/watch?v=eaelOvmjfvQ>).



Slika 6. Osnove spanja – Spanje in telesna dejavnost (vir: <https://www.youtube.com/watch?v=eaelOvmjfvQ>).

V tem tednu so učenci spremljali količino in kakovost svojega spanja ter počutje ob opravljenih aerobnih dejavnostih, ki so bile ponujene v spletni učilnici oziroma so jih ob upoštevanju priporočil NIJZ izbrali sami. Spodbujali smo jih tudi k izvajanju teh dejavnosti med dejavnimi odmori.

Vprašanje za razmislek: Si že ugotovil, koliko ur spanja potrebuješ za uspešen delovni dan? Koliko dejavnih odmorov se ti zdi smiselno opraviti v dopoldanskem času, ko poteka pouk na daljavo?

Podatke o količini in kakovosti spanja ter ugotovitve o učinkih dejavnih odmorov na počutje in šolsko delo so učenci zapisali in poročilo oddali v spletno učilnico.

Napoved naslednje ure in aktivacija predznanja: Si bil kdaj pozoren na količino dnevno zaužite tekočine? Mogoče veš, koliko tekočine je primerno zaužiti in kaj to pomeni zate? Na vsa vprašanja bomo odgovorili naslednji teden, ko bomo spoznavali, kaj je hidracija oziroma dehidracija.

5. teden – 8. cilj: učenec pozna pomen nadomeščanja izgubljenih tekočin;

9. cilj: učenec upošteva načela varnosti pri izbrani aerobni športni dejavnosti.

Vzporedno smo sledili ciljem 1–7.

Vsebine: Hidracija in dehidracija

(navodila in oddaja zapiskov v spletno učilnico)

Predznanje: Učenci že razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem, poznajo pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor in pomembnost počitka ter dejavnih odmorov.

Namen dejavnosti: Seznaniti učence s pomembnostjo nadomeščanja tekočine in ugotoviti, koliko tekočine zaužijejo v enem dnevu ter ali je to dovolj glede na njihovo dejavnost.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Ali veš, da je na dan treba zaužiti od 2 do 2,5 litra tekočine? Če se ukvarjaš s športom, pa še več! Koliko tekočine pa ti zaužiješ dnevno?

Kratek opis dejavnosti: V uvodnem videoposnetku (Slika 7) so učenci dobili informacije o pomembnosti uživanja tekočine med športno dejavnostjo oziroma so prebrali prispevek *Koliko tekočine potrebujem med vadbo* (Slika 8).



Slika 7. Pomembnost hidracije med vadbo – (vir: https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OQr8&list=RDCMUUGCfW5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start_radio=1&t=0).



Slika 8. Koliko tekočine potrebujemo med vadbo (vir: <https://aktivni.metro-politan.si/fitnes/nasveti/koliko-tekocine-potrebujemo-med-vadbo/>).

V preglednico v spletni učilnici so dnevno vpisovali količino zaužite tekočine in svoje opravljene dejavnosti, ki so jih izbrali sami, ali pa so v spletni učilnici izbirali med vadbami, ki so bile ponujene v prejšnjih tednih.

Vprašanje za razmislek: Ali te je spremljanje količine zaužite tekočine spodbudilo, da si bolj pozoren na hidracijo? Mogoče lahko ugotoviš razliko med prejšnjo dnevno zaužito količino tekočine in sedanjo?

Napoved naslednje vsebine: Do zdaj si že spoznal vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor, pomembnost počitka in dejavnih odmorov ter pomen nadomeščanja tekočine med vadbo. V naslednjem tednu te čaka še zadnji korak, s pomočjo katerega boš sklenili učni sklop o zdravem življenjskem slogu, ki traja že pet tednov.

6. teden – 10. cilj: učenec izboljšuje aerobno vzdržljivost;

11. cilj: učenec izboljšuje moč in gibljivost;

12. cilj: učenec je sposoben premagati dolgotrajen napor s hojo, tekom, kolesom, rolerji.

Vzporedno smo sledili tudi ciljem 1–9.

Vsebine: Načrtovanje svoje tedenske vadbe po dogovorjenih merilih, preizkus pripravljenega programa, možnost dopolnitve ali popravkov na podlagi povratne informacije

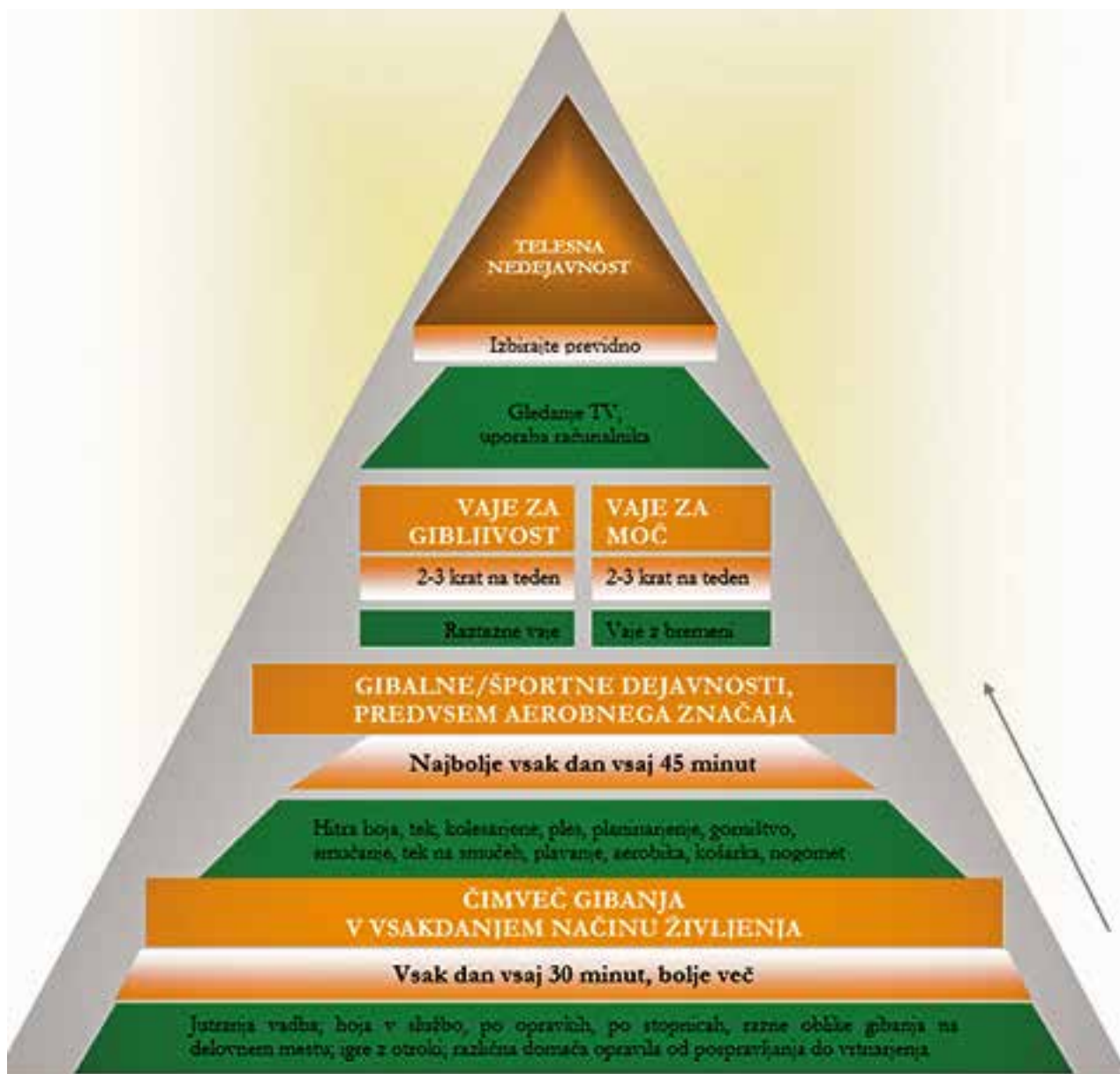
(navodila in oddaja nalog v spletno učilnico, videokonferenca).

Predznanje: Učenci že poznajo in razumejo vplive telesne dejavnosti na organizem, pripravo zdravega obroka pred telesno dejavnostjo in po njej, srčni utrip ter odziv organizma na napor, pomembnost počitka in dejavnih odmorov ter pomen nadomeščanja tekočine med vadbo.

Namen dejavnosti: Izdelati svoj individualni načrt tedenske vadbe po dogovorjenih merilih z namenom izboljšanja splošne kondicije s poudarkom na razvoju vzdržljivosti, ga preizkusiti in ga po posvetu z učiteljem popraviti oz. dopolniti.

Uvodno aktivacijsko vprašanje: Si že kdaj slišal za individualni načrt treningov? To je načrt, prilagojen tvojim sposobnostim in potrebam, ki ti ga pripravi trener in za katerega je treba tudi odšteti nekaj denarja. Med šolanjem na daljavo pa si pridobil dovolj znanja, da individualni načrt treningov pripraviš sam zase. Kako? Pozorno beri dalje.

Kratek opis dejavnosti: S pomočjo piramide telesne dejavnosti (Slika 9) so učenci spoznali razmerje med količino aerobnih dejavnosti, vadbo za razvoj moči in vadbo za razvoj gibljivosti.



Slika 9. Piramida telesne dejavnosti (vir: <https://www.mojaobcina.si/dobrova-polhov-gradec/novice/vsaj-30-minut-zmerne-telesne-vadbe-na-dan.html#gallery-3>).

Učence smo opozorili, da z nalogo izkazujejo svoje znanje in razumevanje aerobne vadbe ter da bo naloga preverjena in ocenjena.

V razpredelnico (Slika 10) so vpisali svoj tedenski program: načrtovane dejavnosti, dejavne odmore, primeren obrok hrane pred vadbo in po njej ter količino tekočine, ki naj bi jo zaužili pred dejavnostjo, med njo in po njej. V pomoč so jim bila gradiva, ki so jih dobili v predhodnih tednih in do katerih so lahko dostopali v spletni učilnici. Če so se pri delu srečali s težavami, so lahko v spletni učilnici našli in ponovno pregledali obravnavane vsebine po posameznih tednih. Učenci športniki so svoj individualni načrt vadbe pripravili na podlagi svojih treningov (po navodilu trenerja), dopolnili pa so ga z znanjem, pridobljenim pri pouku. Z učenci smo se na videokonferenčnem srečanju dogovorili, kaj je pomembno za uspešno pripravljen individualen načrt vadbe.

Področja opazovanja učenčeve uspešnosti:

1. poznam in izberem vsaj dve različni aerobni dejavnosti,
2. poznam in izberem primerne vaje za moč,
3. poznam in izberem primerne vaje za gibljivost,
4. načrtujem težje vadbe v popoldanskem času (predpostavka: dopoldan se posvetim šolskim dejavnostim, ki jih prekinem s krajšimi dejavnimi odmori),
5. upoštevam ustrezno razmerje med aerobno vadbo, vadbo moči in vadbo gibljivosti,
6. pravilno umestim počitek,
7. izberem primerna živila in pijačo za obrok pred vadbo in po njej.

Preglednica 1
Individualni načrt vadbe

INDIVIDUALNI NAČRT VADBE

Ime in priimek:

Razred:

		PON	TOR	SRE	ČET	PET
D O P O L N E	AEROBNA VADBA (npr. tek, 20 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					
P O P O L N E	AEROBNA VADBA (npr. nolanje, 30 min)					
	VAJE ZA MOČ (npr. uteži, 15 min)					
	VAJE ZA GIBLJIVOST (npr. raztezne vaje, 15 min)					

Primer obroka pred vadbo:

Primer obroka po vadbi:

Količina zaužite tekočine pred vadbo:

Količina zaužite tekočine med vadbo:

Količina zaužite tekočine po vadbi:

Kje imam zoenkrat še težave?

Učenci so razpredelnico izpolnili, nato pa svoj program tudi preizkusili. S tem so dobili vpogled v zahtevnost načrtovanega individualnega načrta tedenske vadbe in ga po potrebi spremenili. Konec tedna so izdelke oddali v spletno učilnico, po preverjanju (pregledu) pa smo učencem podali povratno informacijo o že doseženih področjih opazovanja in morebitnih napakah. Sledila je učna ura, pri kateri smo se z učenci pogovorili o težavah, s katerimi so se soočali, in iz področij opazovanja izpeljali merila za ocenjevanje. Ker je za doseg minimalnega standarda znanja treba poznati naloge za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti, smo mejo za pozitivno oceno prilagodili tem standardom (odebeljen zapis), in sicer:

- **poznam in izberem vsaj dve aerobni dejavnosti** (2 točki),
- **poznam in izberem vaje za moč** (2 točki),
- **poznam in izberem vaje za gibljivost** (2 točki),
- načrtujem težje vadbe v primernem času v popoldnevih (2 točki),
- načrtujem pravilno razmerje med aerobno vadbo, vadbo moči in vadbo gibljivosti (2 točki),
- pravilno umestim počitek (2 točki),
- izberem primerna živila in pijačo za obrok pred vadbo in po njej (2 točki).

Preglednica 2

Točkovanje za oceno

ŠTEVILO DOSEŽENIH TOČK	OCENA
12–14	Odlično 5
10–11,9	Prav dobro 4
8–9,9	Dobro 3
6–7,9	Zadostno 2
5 in manj	Nezadostno 1

Svoj izdelek je učenec, če je želel, popravil ali dopolnil in ga oddal v ocenjevanje v naslednjih dneh. Skupaj z oceno je prejel specifikacijo točkovanja svojega izdelka in obrazložitev.

■ Sklep

Med šolanjem na daljavo je uresničevanje določenih ciljev učnega načrta, kot sta ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga (znotraj katerega lahko uvrstimo ustrezno kondicijsko pripravljenost; telesno nego; zdravo prehrano; razbremenitev in sprostitve, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim, sposobnost

prenašanja naporov in nevtralizacijo negativnih učinkov sodobnega življenja) (Kovač idr., 2011), vsekakor smiselno.

Pri izbiri ciljev in načrtovanju vsebin pa je vedno treba imeti v mislih učence – kdo so, kakšno je njihovo predznanje, na kakšen način se najbolje učijo, kako jim vsebine predstaviti na čim bolj zanimiv način, hkrati pa prepoznati individualne razlike med njimi in vsem omogočiti uspešnost glede na njihove sposobnosti. Vsak je imel možnost vaditi po svojih zmoglostih, v svojem tempu in ob svojem času. Pomembna pa je tudi uporabnost/aktualnost obravnavanih vsebin in sprotna komunikacija z učencem. Ugotovili smo namreč, da bolj ko so bili učenci povezani z učiteljem, bolje so dosegali učne cilje.

Kot učinkovito se je izkazalo, da so učenci dejavni udeleženci v procesu. Sodelovali so pri določanju področij opazovanja in meril za preverjanje, ki so hkrati podlaga za ocenjevanje znanja, kar je izboljšalo motivacijo za učenje, učenci so tudi bolj zavzeto reševali naloge. S preverjanjem, ki je bilo po vsebini in obliki podobno ocenjevanju znanja, so se učenci seznanili s samim postopkom in merili ocenjevanja znanja.

Obravnavano vsebino so učenci zaključili z izdelkom, ki so ga imeli možnost izboljšati na podlagi učiteljevih povratnih informacij, po oddaji naloge pa so imeli možnost vpogleda v ocenjeni izdelek z obrazložitvijo glede na dogovorjena in jasna merila ocenjevanja. Vse pridobljene ocene so bile pozitivne, z ocenami pa so bili učenci zadovoljni, saj so bili skozi ves učni proces seznanjeni s svojim trenutnim znanjem. Ocena je bila tako logičen in pričakovan zaključek celotnega procesa.

10. *The Importance Of Hydration During Exercise*. Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=7-7RXc3OQr8&list=RDCMUUGCfw5Kjg6xrF6XFoKw-ww&start_radio=1&t=0
11. *30 Min Beginner Weight Training for Beginners Workout Strength Training Dumbbell Workouts Women Men*. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=jDF4XiUtXGM>
12. *10 Benefits Of Exercise On The Brain And Body - Why You Need Exercise*. Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=yTL_bNvXJ9s&feature=emb_title
13. *Sleep and Teen*. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=eaelOvmjfVQ>
14. *Sleep 101 - Sleep And Physical Activity*. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=B6b-J3mK0HY>

Petra Rankel, prof. šp. vzg.
OŠ Kolezija
petra.rankel@oskolezija.si

Literatura

1. Bergoč, Š. in Markun Puhani, N. (2020). *Priporočila in strokovne usmeritve za izvedbo športa/sportne vzgoje v času, ko poteka pouk doma prek različnih komunikacijskih poti*. Pridobljeno s <https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=328906>
2. Bizjak Slanič, K. (2020). *ODŽIV ORGANIZMA NA NAPOR_Športna s Katarino*. Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh__ITWSCfLI_fRh&index=1
3. Jurak, G., Radi, P. in Kovač, M. (2018). *Kako zmanjšati težave šolarjev, povezane z dolgotrajnim sedenjem?* Pridobljeno s <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/79/Kako-zmanj%C5%A1ati-te%C5%BEave-%C5%A1olarjev-povezane-z-dolgotrajnim-sedenjem>
4. *Koliko tekočine potrebujemo med vadbo*. Pridobljeno s <https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/nasveti/koliko-tekocine-potrebujemo-med-vadbo/>
5. Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Nekatera teoretična izhodišča preverjanja in ocenjevanja znanja iz športne vzgoje. *Šport*, 51(2), 21–27.
6. Kovač, M., Markun Puhani, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšek, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s
7. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf
8. *Piramida telesne dejavnosti*. Pridobljeno s <https://www.mojaobcina.si/dobrova-polhov-gradec/novice/vsaj-30-minut-zmerne-telesne-vadbe-na-dan.html#gallery-3>
9. *Poraba kalorij med gospodinjstvi opravi*. Pridobljeno s <https://www.facebook.com/groups/189430315845821/permalink/196419751813544>