



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

Pouk predmeta šport na daljavo skozi oči študentov Fakultete za šport med opravljanjem praktičnega pedagoškega usposabljanja

Distance learning at pe through the eyes of the students of the faculty of sport during practical pedagogical training

Izvleček

S spletnim vprašalnikom smo preverili, kako so študenti Fakultete za šport ($N = 46$) med svojim praktičnim pedagoškim usposabljanjem izpeljali pouk na daljavo pri predmetu šport v osnovni šoli jeseni 2020. Ugotovili smo, da je bil način izpeljave odvisen od tega, ali je šola umestila predmet šport v urnik v tem času. 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 dejavno odmore (21 %) ali gibalno dejavno prekinitev 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 videoklic. 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: športna vzgoja, praktično pedagoško usposabljanje, COVID-19, poučevanje na daljavo.

Abstract

In 2020, physical education students in the Faculty of Sport ($N = 46$) had to complete a large part of the practical pedagogical training online. Using online questionnaires, we investigated how they delivered distance learning in physical education at Basic Schools, the extent to which they achieved their objectives, encouraged students to move, delivered content and assessed. The delivery mostly depended on whether the school included physical education as a subject in the timetable. On average, most lessons took the form of independent student activity following written or recorded instructions, and the others took the form of online outdoor or indoor live classes. The latter were often used to give instructions, check tasks and motivate. Some schools organized at least one sports day (26%), active break (21%) or active class break (9%). Most students chose different goals compared to traditional form of instruction: they emphasized the development of physical and functional skills rather than the acquisition of new motor and social skills. All delivered physical fitness, followed by athletics (59%), dance and aerobics (43%), ball games (except volleyball 33%) were represented in a smaller proportion. 21% of the students taught content continuously. Assessment was done by 71.4% of the students (many of them only assessed the completion of the tasks) and evaluation by only 31.0%. They used a workout diary, videos or photos, or live conference calls. The average response rate was 71% for 1st-6th graders and 59% for 7th-9th graders. 21% did not attempt to reach non-responding students, while 10% indicated that they did not have problems with nonresponding.

Key words: COVID-19, online physical education, practical pedagogical training.

■ Uvod

Praktično pedagoško usposabljanje (v nadaljevanju 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, učni nastop) začnejo v drugem semestru 3. letnika dodiplomskega študija, v 1. letniku magistrskega študija opravijo PPU na osnovnih šolah (OŠ) in v 2. letniku magistrskega študija na srednjih šolah.

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 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, nato pa so do konca dvomesečne PPU poučevali na daljavo. Vlada RS je 19. 10. 2020 prepovedala izvajanje vzgojno-izobraževalne dejavnosti v šolskih prostorih, zato so šole prešle na izvajanje pouka na daljavo po t. i. modelu D. Ker so se študenti morali prilagoditi izvajanju pouka na daljavo glede na izvedbo na šoli, predstavljamo glavna priporočila, ki so vplivala na izvajanje predmeta šport na daljavo.

Po modelu D mora šola pripraviti poseben načrt organizacije dela za vse učitelje in oddelke, pri čemer mora nameniti pozornost obremenjenosti učiteljev in učencev (Logaj, 2020). Pri tem 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. Pri tem strokovni aktivni upoštevajo cilje in vsebine, ki jih je priporočil Zavod RS za šolstvo in so se z njimi seznanili na predhodnih študijskih skupinah, dostopni pa so tudi v spletni obliki. Šola je dolžna izvajati obvezni in razširjeni program brez ekskurzij, plavalnih tečajev in praktičnega dela prometne vzgoje. Lahko pa izvaja dneve dejavnosti, ki naj bi bili interdisciplinarno zasnovani. Učitelji naj bi učence spodbujali tudi »h gibalnim aktivnostim, saj je učenje na daljavo močno povezano z delom v digitalnem, spletnem okolju« (Logaj, 2020, str. 41). Pomembni priporočili sta tudi, da šola vzpostavi enoten komunikacijski kanal in da razrednik spremlja odzivnost učencev, da lahko v primeru, ko se učenec ne odziva, vzpostavi stik s starši ter poskuša ugotoviti in odpraviti razloge.

Zavod RS za šolstvo je pripravil digitalizirane učne načrte, 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. Operativni cilji v učnem načrtu za predmet šport so razdeljeni v štiri sklope

(ustrezna gibalna učinkovitost, usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, razumevanje pomena gibanja in športa ter oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa) (Kovač idr., 2011).

V vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih so kot cilji, ki jih sploh lahko zasledujemo, označeni vsi ali skoraj vsi operativni cilji iz treh sklopov¹: *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 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.

To so uradna priporočila, ki so jih šole v večji meri upoštevale, zato predstavljajo izhodiščno točko za oblikovanje dela tudi pri predmetu šport. Ob teh priporočilih je bila organizacija pouka na daljavo prepuščena šolam, te pa so organizacijo dela pri posameznih predmetih v večji ali manjši meri prepuščale strokovnim aktivom in učiteljem. Učitelji športa in športne vzgoje so na srečanjih študijskih skupin <https://skupnost.sio.si/course/index.php?categoryid=40> (N. Markelj, osebna komunikacija, 2020), na različnih spletnih kanalih (npr. Facebook (FB) Športni pedagogi) poročali o različnih načinih izpeljave predmeta športa in športne vzgoje ter o različni stopnji odzivnosti učencev.

V Sloveniji izvajanja športne vzgoje na daljavo do sedaj nismo poznali, čeprav so nekateri učitelji že dopolnjevali pouk športne vzgoje z delom v spletnih učilnicah ali z e-listovniki, prve izkušnje

¹Sklopi 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.

pa so si nabrali v prvem valu epidemije spomladi 2020. V osnovi obstajajo trije temeljni načini poučevanja športne vzgoje na daljavo: (1) vadba prek video srečanj v živo, (2) pošiljanje pisnih navodil ali posnetkov za samostojno izvedbo gibalnih nalog in (3) kombinacija obeh opisanih (Jurak, Starc, Sember, Markelj in Kovač, 2020).

Ponekod v tujini so že pred pojavom COVID-19 pandemije preizkušali različne načine izvajanja pouka prek spleta. Tako Jeong in So (2020) ugotavljata, da pouk športne vzgoje na daljavo v primerjavi s klasično izvedbo in v primerjavi z drugimi predmeti zahteva drugačno načrtovanje in izvedbo, da bi lahko učencem posredovali vrednote športne vzgoje. Učitelji športne vzgoje se pri tem srečujejo s težavami, kot so: monotonost zaradi omejenih praktičnih vsebin in pogojev dela, zaradi česar se zmanjša učinkovitost posredovanja vrednot športne vzgoje; premalo znanja s področja poučevanja na daljavo, zaradi česar se učitelji zatekajo k metodi poskusov in napak; ter pomanjkanje načinov preverjanja znanja na daljavo s področja športne vzgoje. Poudarila sta tudi, da je eden od pomembnih dejavnikov uspešnosti poučevanja športne vzgoje na daljavo prevzemanje odgovornosti učencev za dejavno vključevanje v učni proces.

Podobno razmišljata tudi Filiz in Konukman (2020): pri poučevanju na daljavo je motivacija vseh udeležениh, tudi učencev, ključ do uspešnega učnega procesa. Vodstvo šole naj bi motiviralo učitelje, učitelji starše, starši pa svoje otroke, vodilo pa je komunikacija med vpletenimi v učni proces. Osnovni namen športne vzgoje na daljavo je po njunem ohraniti raven telesne pripravljenosti učencev s ciljem, da ostanejo zdravi in telesno vzdržljivi. Učitelj športne vzgoje se lahko odloči za simultano poučevanje (npr. vodenje vadbe prek videosrečanj) ali za asinhrono (prek elektronske pošte, spletnih učilnic ipd.). Ne glede na način poučevanja pa mora upoštevati učenceve pogoje dela (dostop do spleta, prostor in pripomočki doma) in temu prilagoditi vadbo. Gradiva morajo biti bogata z informacijami in naj vključujejo preverjanja znanj, spretnosti in sposobnosti. Učitelji naj bi učence dejavno vključevali v proces odločanja in načrtovanja lastne vadbe, kar povečuje njihovo motiviranost za vadbo.

Raziskav o poteku športne vzgoje na daljavo v tujini je malo, tiste, ki smo jih uspeli najti, pa poročajo o zelo različnih izkušnjah športnih pedagogov in študentov športne vzgoje na praksi s poučevanjem na daljavo. Raziskava med španskimi študenti športne vzgoje, ki so spomladi 2020 opravljali PPU, navaja, da zaradi doživetih izkušenj 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 doživljali paleto čustev: pogrešali so predvsem osebni stik in dotik (ki so ju označili kot glavni značilnosti poučevanja športne vzgoje), večino pa pa izkusili strah in negotovost (Varea in González-Calvo, 2020).

V raziskavi iz ZDA (Mercier idr., 2021) so ugotovili, da so pri poučevanju na daljavo spomladi 2020 učitelji športne vzgoje osnovnih in srednjih šol večinoma izbirali cilje s področja pozitivnega vrednotenja športa in uživanja v športnih dejavnostih (42 %) ter razvoja spretnosti in pridobivanja znanja s področja gibalnih dejavnosti, povezanih z zdravjem (32 %). Uporabo video posnetkov pri obdelavi snovi ali vadbi je zahtevalo 37 % učiteljev športne vzgoje,

opravljanje pisne domače naloge (npr. reševanje delovnih listov, pisanje poročil ipd.) pa je od učencev/dijakov zahtevalo 51 % učiteljev športne vzgoje, pri čemer se je delež statistično značilno povečeval s starostjo učencev.

Ne glede na pristop je verjetno vsem učiteljem športne vzgoje skupno to, da spodbudijo učence k zadostni količini gibanja ob ustrezni intenzivnosti. 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 (Kovacs idr., 2021; Starc idr., 2020) lahko sklepamo, da je to v času poučevanja na daljavo pomembna, a težko uresničljiva naloga. Analiza spremljave telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v letu 2020 je pokazala, da je samo OŠ Žiri z izjemnimi napori učiteljev, staršev in lokalnega okolja kot edina v Sloveniji uspela ohraniti gibalno učinkovitost svojih učencev na ravni, kot je bila pred pandemijo (Jurak idr., 2020).

Ker model D (izvedba pouka na daljavo) predvideva prilagoditev urnika tako, da se zmanjša število simultano izpeljanih učnih ur prek spleta, nas je v pričujočem prispevku zanimalo, kako so šole v prilagojeni urnik umestile predmet šport in nekatere druge gibalne dejavnosti. Nadalje 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, vzpodbuditi 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 tega študijskega leta. Na podlagi njihovih izkušenj s poučevanjem predmeta šport na daljavo bi lahko oblikovali usmeritve za naslednje generacije študentov športne vzgoje pri PPU.

Metode

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 1ka. 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, odgovornosti 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. Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS za Windows in programom MS Excel.

Rezultati

Večina 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. Četrtna 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.

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.

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 1).

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 2).

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).

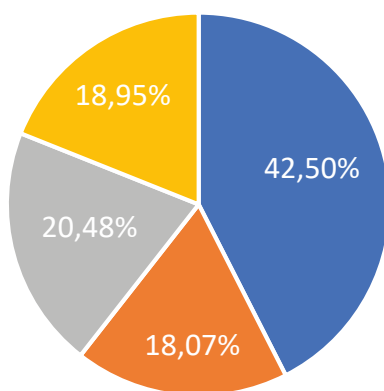
Izbor teoretičnih vsebin je bil podoben. Študentje so večinoma izbirali vsebine znotraj sklopa splošna kondicijska priprava (89 % študentov), pri čemer so se osredotočali predvsem na uporabo gimnastičnih vaj za ogrevanje, sestavo vadbe za razvoj gibalnih sposobnosti - prvenstveno moči ter merjenje in 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.

Kot pomoč pri podajanju vsebin so študentje večinoma izdelali video posnetke (75 %), v precej manjši meri pa pisne izdelke (8 %), delovne liste, kvize znanja, e-učbenike in navodila za mobilno aplikacijo (vse po 4 %).

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. Večinoma so izvedli športni dan z zimskimi dejavnostmi (štirje študenti), pohodniški športni dan (trije študenti) ali kombinacijo pohodništva z dodatnimi gibalnimi nalogami (trije študenti).

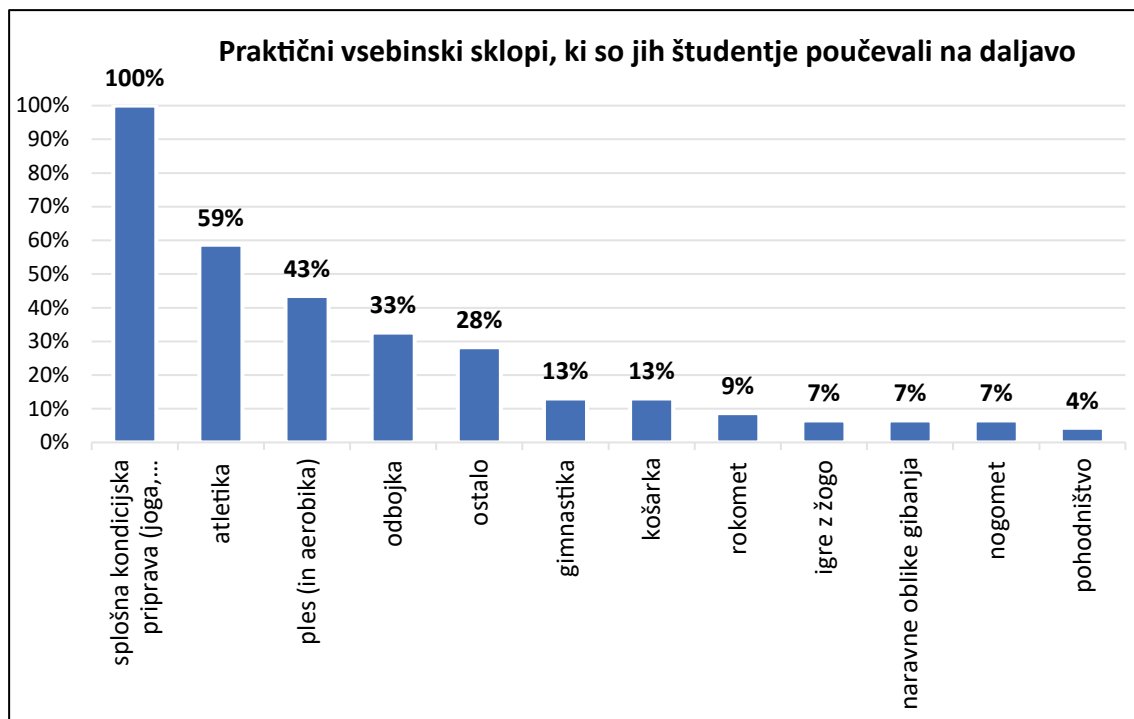
Med poučevanjem na daljavo je 71,4 % študentov (ali njihovih mentorjev, če študenti niso dobili dostopa do opravljenih nalog

Kakšno pozornost ste namenili posameznemu sklopu ciljev učnega načrta med poučevanjem na daljavo?



- Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti).
- Usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih.
- Razumevanje pomena gibanja in športa.
- Oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa.

Slika 1. Odstotek zastopanosti operativnih sklopov ciljev predmeta šport pri poučevanju na daljavo.



Slika 2. Delež študentov, ki je izbral posamezno vsebino pri poučevanju na daljavo.

učencev) preverjala znanje učencev, medtem ko je le 31,0 % študentov (ali njihovih mentorjev) znanje učencev tudi ocenilo.

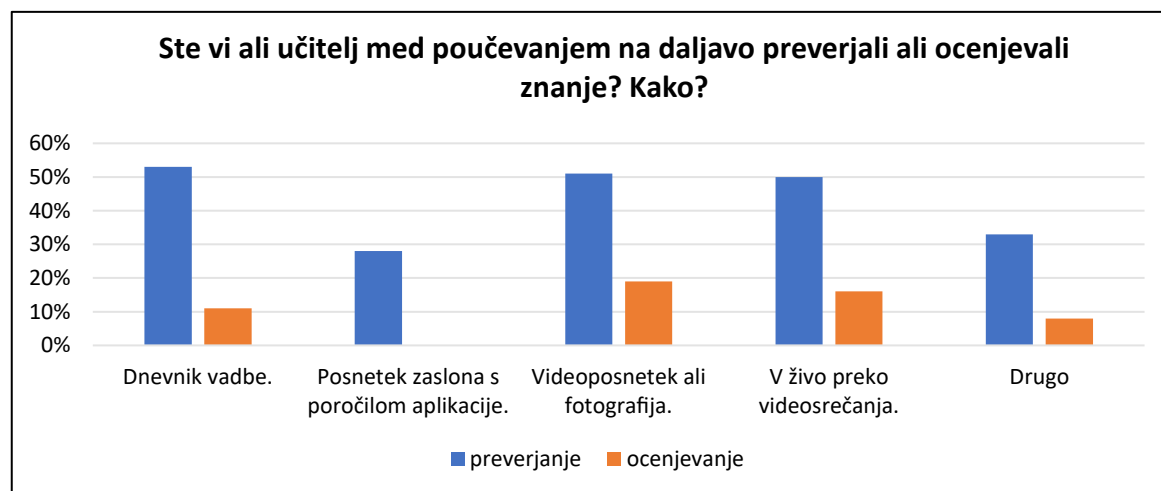
Večina študentov je uporabljala več načinov preverjanja, najpogostejše so uporabili dnevnik vadbe, videoposnetke ali fotografije ter v živo prek videosrečanj. Ocenjevali so večinoma videoposnetke ali fotografije ali prikaze v živo prek videosrečanj (slika 3). Po vsebini preverjanja in ocenjevanja nismo spraševali, vendar iz posameznih komentarjev lahko razberemo, da kar nekaj študentov ni navajalo preverjanja količine oziroma kakovosti znanja, temveč le preverjanje opravljenih nalog.

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



Slika 3. Načini preverjanja in ocenjevanja študenta ali mentorja pri poučevanju na daljavo.

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, ma 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 vzgoje². Gotovo so jih k temu spodbudili tudi rezultati športnovzgojnega kartona, ki so pokazali izjemen upad telesne zmogljivosti osnovnošolcev (Starc idr., 2020) in s katerimi so bili vsi dobro seznanjeni prek medijev in video srečanja raziskovalne skupine SLOfit. 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 učitelji športne vzgoje so se verjetno znašli tako, da so izvajali gibalne odmore in gibalno dejavno prekinitev 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 (glej spletne vire spodaj), v spletnih učilnicah študijskih skupin za športne pedagoge (za osnovno šolo in za srednjo šolo: <https://skupnost.sio.si/course/index.php?categoryid=40>) in na FB strani Športnih pedagogov Slovenije. Nekatere med njimi so pripravili tudi študenti, ki so v tem času opravljali 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. Učitelj lahko videosrečanja 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. Četrtna 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. V primerjavi z raziskavo v ZDA (Mercier idr., 2021) so slovenski študenti uporabljali več pisnih navodil za izvedbo športne dejavnosti (več kot dve tretjini v primerjavi z 51 % učiteljev športne vzgoje v ZDA), vendar statistično pomembnih razlik nismo ugotovljali.

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 četrtina 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 pogostejše 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 pa so zelo pomembni cilji, na katere pa marsikdaj učitelji športne vzgoje v državah, kjer je pri pouku izrazitejši prisoten koncept športne storitve (Hamar, Peters, Van Berlo in Hardman, 2006) 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 monotoničnosti 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 García-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 krečiti tudi na daljavo. Primer so ustvarjalni gibalni izzivi, npr. *Triglaving* (Juvan, 2020), ki učencem posameznega oddelka ali celotne šole postavijo cilj, ki

²Predmet pogovorov v srečanjih študijske skupine za športno vzgojo v SŠ spomladi 2020 (N. Markelj, osebna komunikacija, 2020).

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 poročala, 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 zahtevajo 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 naloge 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 ga je večina narobe razumela vprašanje: poročali so o tem, ali so preverjali dejavnost učencev in opravljanje nalog, ne pa ali so preverjali njihovo znanje.

■ Zaključek

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 močnejše 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

1. 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. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1816099>
2. 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. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0).
3. Hamar, P., Peters, D. M., Van Berlo, K. in Hardman, K. (2006). Physical education and sport in Hungarian schools after the political transition of the 1990s. *Kinesiology*, 38(1), 86–93.
 4. 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.
 5. Hay, P. in Penney, D. (2009) Proposing conditions for assessment efficacy in physical education. *European Physical Education Review*, 15(3), 389-405.
 6. Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M. (2020, 4. december). Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo. *SLOfit nasvet*. Dostopno na <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/233/Priporo%C4%8Dila-za-izvajanje-%C5%A1portne-vzgoje-na-daljavo>
 7. Juvan, M. (2020, 6. november). *Triglaving*. Arnes [videoposnetek]. Dostopno na: <https://video.arnes.si/watch/DoXHWZWbZmU5>
 8. Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., ... 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*, (aop), 1-10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1897166>
 9. 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/>
 10. 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. Dostopno na https://www.zrss.si/pdf/modeli_in_priporocila.pdf
 11. 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.
 12. 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. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
 13. Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorič, M. in Jurak, G. (2020). *SLOfit 2020. Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok* <https://d.in.mladine.v.solskem.letu.2019/20>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4318835>
 14. 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. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>
 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. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>
 16. Jurak, G., Kovač, M. in Radi, P. (2018, 7. junij). Učitelj, minuto za zdravje, prosim! *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/130/Ucitelj-minuti-za-zdravje-prosim>
 17. Jurak, G., Kovač, M., Starc, G. in Krpač, F. (2017, 27. september). Gibalni odmor – pomembna prekinitev pouka. *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/36/Gibalni-odmor-pomembna-prekinitev-pouka>
 18. Jurak, G., Radi, P. in Kovač, M. (2018, 19. april). Kako zmanjšati težave šolarjev, povezane z dolgotrajnim sedenjem? *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/79/Kako-zmanj%C5%A1ati-te%C5%BEave-%C5%A1olarjev-povezane-z-dolgotrajnim-sedenjem>
 19. Košir, Š., Okršlar, L., Pohleven, B. in Kordiš, J. (2021, 11. januar). Primer dobre prakse: popestritev pouka z gibanjem. *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/245/Primer-dobre-prakse-popestritev-pouka-z-gibanjem>
 20. Kralj, J. in Lašič, N. (2018, 6. december). *Minuta za zdravje: Otroški zmešanček*. Youtube.com [videoposnetek]. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>
 21. Potočnik, Ž. L., Meh, K., Jurak, G. in Kovač, M. (2020, 9. december). Ali šole ponujajo gibalno dejavne odmore? Rezultati vprašalnika COVID-19 FITbarometer. *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/237/Ali-%C5%A1ole-ponujajo-gibalno-dejavne-odmore-Rezultati-vpra%C5%A1alnika-COVID-19-FITbarometer>
 22. Tekavec, B. in Štular, L. (2020, 30. november). Gibalni izzivi za prekinitev sedenja. *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/230/Gibalni-izzivi-za-prekinitev-sedenja>

asist. dr. Neja Markelj

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gortanova 22, 1000 Ljubljana

neja.markelj@fsp.uni-lj.si



■ Spletni viri

16. Jurak, G., Kovač, M. in Radi, P. (2018, 7. junij). Učitelj, minuto za zdravje, prosim! *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/130/Ucitelj-minuti-za-zdravje-prosim>
17. Jurak, G., Kovač, M., Starc, G. in Krpač, F. (2017, 27. september). Gibalni odmor – pomembna prekinitev pouka. *SLOfit nasvet*. Dostopno na: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/36/Gibalni-odmor-pomembna-prekinitev-pouka>