

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2026, letnik 10, številka 1

ISSN 3024-081

Izdajatelj:

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, univ. dipl. fil. in nov. in Nika Bezjak, mag. kin. (tehnični urednici).

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/520770

Svetovni splet:

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

Fotografija na naslovnici: Gregor Jurak

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Kazalo vsebine

Uvodnik	3
Pojmovnik športne opreme	5
Pripomočki, ki jih potrebuje šola za izpeljavo plavanja	13
S pripomočki lahko otrokom olajšamo prilagajanje na vodo	21
Didaktični pripomočki, ki plavalnim začetnikom olajšajo potop glave	31
Rokavčki in obroči opogumijo otroke, a pot do plavalca je še dolga	35
Pripomočki, ki olajšajo učenje plavalnih tehnik in izboljšajo učinkovitost plavanja	44
Športna oprema, ki je dovoljena pri preizkusih znanja plavanja in plavalnih sposobnosti	54
Za kakovostno poučevanje plesa potrebujemo ustrezne prostorske in tehnične pogoje	58
Ustrezno skladiščenje športne opreme zagotavlja varnost in dolgo življenjsko dobo športnih pripomočkov.....	68
Kako poskrbeti za red, higieno in dolgo življenjsko dobo pripomočkov za poučevanje plavanja	74
Raznolika in strokovno bogata gradiva za poučevanje košarke v šolskem obdobju	80
K uspešnemu poučevanju športne vzgoje in treningu mladih pomembno prispeva tudi strokovna literatura	86
Prijazno povabilo k prebiranju Zbornika 38. posveta športnih pedagogov Slovenije	90

Drage bralke in bralci,

poklicni dejavniki v pedagoških in športnih poklicih so **delovne skupnosti** (vodstvo vzgojno-izobraževalne institucije/društva, učiteljski/trenerski zbor, aktiv učiteljev posameznega predmeta, drugi sodelavci, npr. snažilke, hišnik ...), **poklicni pogoji** (poučevanje oz. vadba različnih skupin, velikost skupin, starost vadečih, zahteve po dodatnih/specialnih poklicnih znanjih, npr. kako delati z osebami s posebnimi potrebami, psihološka znanja ipd.) in **delovno** oz. v šolskem prostoru t. i. **učno okolje** (ustrezni prostori in razpoložljivi viri za poučevanje). Raziskovalci ugotavljajo, da mora učitelj oz. trener za uspešno izpeljavo pouka oz. športne vadbe delovati v ustreznem okolju, saj to zagotavlja večje zadovoljstvo učitelja/trenerja in boljše dosežke učencev/vadečih.

Zato je letošnja prva številka spletne revije SLOfit nasvet posvečena učnemu/vadbenemu okolju. V njej objavljeni prispevki z različnih pogledov prikazujejo pomen športne opreme za izvajanje športne dejavnosti tako pri pouku kot v procesih vadbe zunaj vzgojno-izobraževalnega sistema.

Večkrat imamo težave z opredelitvami in izrazi, zato je prav, da jih poenotimo ter nato dosledno uporabljamo. Prav na športnem področju se pri opredeljevanju učnega/vadbenega okolja srečujemo s precejšnjo zmedo. Kot uvodni članek zato ponujamo kratek **pojmovnik športne opreme**. Ta je poleg športnih površin izjemno pomemben dejavnik kakovostnega pouka športne vzgoje in športne vadbe. Primerna športna oprema zagotavlja didaktično učinkovitost poučevanja in dobro počutje vadečih ter daje občutek varnosti, o čemer se lahko prepričamo kar v petih prispevkih o **pripomočkih, ki jih potrebujemo pri poučevanju plavanja**. V prvem je naveden seznam tistih, ki jih izvajalec programov plavanja mora imeti za kakovosten učni proces, ali pa je zaželeno, da jih ima za popestritev vadbe, navedeni pa so tudi nekateri alternativni pripomočki, uporabni tako na plavalnih tečajih ali pri starševskem »domačem« poučevanju plavalnih začetnikov. V ostalih štirih prispevkih so predstavljeni pripomočki analizirani na inovativen način, z namenom reševanja individualnih ali okoljskih ovir, s katerimi se srečujejo vadeči. V šestem prispevku s tega področja je predstavljena tista **osebna športna oprema, ki je dovoljena pri nacionalnih preverjanjih znanja plavanja**.

Pri **plesu** učitelj ne potrebuje dragih športnih pripomočkov, pomembna pa sta **prostorska in tehnična oprema**. Prav o tem govori prispevek, ki daje napotke za ureditev primerne prostora za poučevanje plesa na različnih stopnjah vzgojno-izobraževalnega procesa. Opisuje tudi tehnično podporo pri predvajanju glasbe in pridobitev raznovrstne glasbe na zakonit način ob spoštovanju avtorskih pravic izvajalcev. Predstavljena so tudi različna **preprosta, doma izdelana glasbila**, ki jih lahko uporabijo vzgojitelji ali učitelji za razvoj ritma pri najmlajših.

Dva prispevka sta namenjena **shranjevanju športnih pripomočkov**. Ustrezno shranjevanje namreč podaljša življenjsko dobo športne opreme. V prvem je predstavljen skladiščni red, v drugem pa so navedeni nasveti o shranjevanju plavalnih pripomočkov, ki jih šole uporabljajo le občasno.

Med športno opremo sodijo tudi učni pripomočki. Še posebej pomembna so učila, kamor uvrščamo tudi **strokovno literaturo**. Predstavljamo različne priročnike, ki so namenjeni učiteljem športne vzgoje in košarkarskim trenerjem ter novo gradivo o sodelovalnem učenju kot sodobnem pedagoško-didaktičnem pristopu pri športni vzgoji in vadbi mlajših starostnih skupin.

Verjamem, da vas bo pestrost vsebin pritegnila k branju in vam ponudila koristne nasvete za vašo prakso.

prof. dr. Marjeta Kovač

Pojmovnik športne opreme



Foto: Tjaša Rojko

Večkrat imamo težave z opredelitvami in izrazi, zato je prav, da jih poenotimo ter nato dosledno uporabljamo. Za začetek ponujamo kratek pojmovnik športne opreme. Ta je poleg športnih površin izjemno pomemben dejavnik kakovostnega pouka. Primerna športna oprema zagotavlja učinkovitost poučevanja, varnost in dobro počutje vadečih.

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

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Delovna sposobnost posameznika vključuje **individualne** (zdravje, telesna zmogljivost, izobrazba, kompetence za izpeljavo poklicnih dejavnosti, motivacija, stališča, zadovoljstvo z delom, odpornost na stres) in **poklicne dejavnike** (delovne skupnosti, poklicni pogoji in delovno okolje). Obe skupini dejavnikov sta ključni za človekovo sposobnost spopadanja s svojim delovnim življenjem in poklicno kariero¹. Delovno bolj sposobni posamezniki so bolj zdravi in se kasneje upokojijo^{1,2}.

Poklicni dejavniki v pedagoških poklicih so delovne skupnosti (vodstvo šole/institucije, učiteljski zbor, aktiv učiteljev posameznega predmeta, drugi sodelavci, npr. snažilke, hišnik...), **poklicni pogoji** (poučevanje različnih skupin, velikost skupin, zahteve po dodatnih/specialnih poklicnih znanjih) in delovno oz. v šolskem prostoru **učno okolje** (ustrezni prostori in razpoložljivi viri za poučevanje). Raziskovalci ugotavljajo, da mora učitelj za uspešno izpeljavo pouka delovati v ustreznem učnem okolju, saj to zagotavlja večje zadovoljstvo učitelja in boljše dosežke učencev²⁻⁵.

Na področju športne vzgoje je to še pomembneje, saj mora učno okolje:

- omogočati doseganje ciljev pouka (nikogar ne moremo naučiti plavanja brez bazena, prav tako ne igranja košarke brez koša in žoge);
- zagotavljati ustrezno varnost izpeljave pouka in
- nuditi vadečemu ter učitelju dobro počutje in zadovoljstvo v fizičnem okolju, v katerem poteka športna vadba^{5,6}.

Primernost **učnega okolja** označujejo številni dejavniki:

primernost vadbenega prostora (dimenzije, športni pod, osvetljenost, hrup, prezračevanje, osvetlitev, vlažnost ...) in spremljajočih prostorov (skladišče športne opreme, umivalnice, garderobe, toalete, kabinet za učitelja ...); izbor športnih naprav in orodij ter njihova razporeditev v telovadnici; shranjevanje ter funkcionalnost z vidika pogostosti njihove uporabe; število in kakovost športnih pripomočkov ter njihova primernost razvojni stopnji; sodobnost učil. Slabši pogoji zahtevajo improvizacijo učitelja pri poučevanju, večkrat pa tudi negativno vplivajo na zdravje učencev in učitelja^{2,6}.

Poleg športnih in spremljajočih prostorov, ki so predpisani z zakonodajo, morajo imeti učitelji, ki poučujejo predmet šport/športna vzgoja, za uspešno izpeljavo pouka in drugih športnih dejavnosti ustrezno športno opremo. Ker se večkrat srečujemo z vprašanji, kaj je športna oprema, kaj pripomoček, učilo ipd., podajamo v nadaljevanju kratek **pojmovnik športne opreme**^{7,8}.

Preglednica 1

Pojmovnik športne opreme

<i>Športna oprema</i>	Športna oprema vključuje: i) športne pripomočke (športne naprave, orodja, drobne športne pripomočke), ii) osebno športno opremo, iii) učne pripomočke (pomagala, učila) za proces športne vzgoje in iv) merilno opremo. Ob dobri organizaciji naj bi zagotavljala z didaktičnega vidika optimalno izpeljavo vadbenega procesa. Zaradi varnosti in didaktične učinkovitosti mora biti vsa športna oprema izdelana skladno s predpisanimi tehničnimi in drugimi standardi, primerna razvojni stopnji vadečih in redno vzdrževana.
<i>Športni pripomočki</i>	Športni pripomočki so sredstva, ki pomagajo učitelju ali trenerju pri izpeljavi kakovostne športne vadbe. Vključujejo fiksne (statične), premakljive ali sidrane športne naprave, orodja in drobne športne pripomočke. Nekatera so temeljni pogoj za izpeljavo športne vadbe (npr. za košarko potrebujemo koš in košarkarsko žogo), druga so namenjena učinkovitejši didaktični izpeljavi pouka/treninga (npr. stožci, plavalne deske, pregibne atletske ovire, majhne skrinje), nekatera pa so lahko predvsem motivacijsko sredstvo (npr. pisani baloni).
<i>Športne naprave</i>	Športne naprave so ali v celoti grajene in statične (npr. jama za skok v daljino, zunanja konstrukcija za košarkarski koš, bazen), delno premakljive (npr. viseča konstrukcija koša, plezalne kletke, plezala, goli), ki jih po uporabi premaknemo v prvotni položaj, ali imajo vgrajena sidrišča za postavitve (npr. konstrukcija za odbojgarsko mrežo z mrežami in antenami, konstrukcija za tekmovalno žensko bradljo ali moški drog), po uporabi pa jih pospravimo, običajno v skladišče športne opreme. Postavitve premakljivih naprav in sidranje naprav morata zagotavljati njihovo popolno stabilnost tudi pri večjih naletih ali večjih silah pri izvedbi gibanja.

<i>Športna orodja</i>	Športna orodja so večji premični športni pripomočki (npr. klopi, švedska skrinja, šolske bradlje, koze), ki jih običajno ne premikamo iz ene dvorane v drugo in na katerih oz. s katerimi vadi skupina vadečih.
<i>Drobni športni pripomočki</i>	Med drobne športne pripomočke uvrščamo manjše pripomočke (stojala, stožci, žoge, kolebnice, kiji, plavalne deske ...), ki so premakljivi in jih lahko prenašamo iz prostora v prostor.
<i>Merilna oprema</i>	Merilna oprema je namenjena diagnosticiranju in spremljavi vadbe (merilniki srčne frekvence, merilniki porabe energije, višinomer, tehtnica, kaliper, meter, štoparica ...). V didaktični izpeljavi pouka imajo funkcijo učil.
<i>Osebna športna oprema vadečih</i>	Osebna športna oprema predstavlja osnovno (oblačilo in obuvalo) ter drugo zaščitno in dodatno opremo udeleženca športne vadbe. Odvisna je od značilnosti posameznega športa. Za vadbo v športnih dvoranah v okviru rednega pouka naj bi imeli vadeči naslednjo osebno športno opremo: kratke hlače ali dekleta oprijete elastične dolge hlače (t. i. pajkice), majico s kratkimi rokavi in obuvalo z nedrsečim podplatom. Če vadba poteka zunaj v hladnejšem vremenu, naj imajo trenirko ali druge dolge hlače (dekleta lahko pajkice) in majico z dolgimi rokavi ter športno obuvalo. Za nekatere dejavnosti (smučanje, kolesarjenje, rolkanje, planinstvo, plavanje) pa potrebujejo tudi zaščitno (npr. čelado, ščitnike za kolena, komolce in zapestja) in dodatno športno opremo (npr. nahrbtnik, pelerino, rolke, smuči, smučarske palice, smučarska očala). Obveznosti glede osebne športne opreme šola opredeli v hišnem redu šole in z njimi seznanjeni starši v publikaciji za starše. Za opremo, ki jo potrebujejo učenci pri izpeljavi posebnih organizacijskih oblik (športni dan, šola v naravi) šola pripravi pisna navodila.
<i>Osebna športna oprema učitelja</i>	Učitelj, ki poučuje športno vzgojo, naj bi imel trenirko ali dolge športne hlače in majico s kratkimi ali dolgimi rokavi. Ob vročem vremenu lahko ima kratke hlače do kolena. Njegova oprema naj bo funkcionalna in estetska.
<i>Učni pripomočki</i>	Učni pripomočki pomagajo učitelju pri didaktični izpeljavi pouka. Delimo jih na: i) pomagala (npr. zapisnik, piščalka, računalnik, kamera, pametna ura, merilniki...), ii) nosilce informacij – učila (računalniški programi, aplikacije (na računalnikih, tablicah, merilnikih, pametnih urah), kartoni, plakati, knjige, e-gradiva ...).

Slika 1

Drobni športni pripomočki



Foto: Gregor Jurak

Slika 2

Osebna športna oprema vadečih



Foto: Niko Slana

Slika 3

Merilnik srčne frekvence, ki ga uvrščamo pod merilno opremo



Foto: Niko Slana

Slika 4

Delno premakljiva športna naprava



Foto: Gregor Jurak

Slika 5

Učni pripomoček - učilo za lažje prenašanje informacij



Foto: Gregor Jurak

Slika 6

Klopi, švedska skrinja, šolske bradlje spadajo v kategorijo športna orodja



Foto: Tjaša Rojko

Še pojasnilo glede uporabe besede pripomoček. V praksi pogosto uporabljamo namesto slovenskega izraza pripomoček tujko rekvizit. Slovar slovenskega knjižnega jezika navaja, da je pripomoček priprava, snov, ki se uporablja za opravljanje določene dejavnosti, za doseg določenega cilja⁹, športni pripomoček pa je pripomoček, kot so kij, žoga, obroč, ki se uporablja pri izvajanju športnih dejavnosti¹⁰. Ker imamo za besedo rekvizit ustrezen slovenski izraz, predlagamo njegovo dosledno uporabo v praksi.

Literatura

- ¹Ilmarinen, J. (2006). *Towards a longer worklife! Ageing and the quality of worklife in the European Union*. Finnish Institute of Occupational Health.
- ²Mäkelä, K. in Hirvensalo, M. (2015). Work Ability of Finnish Physical Education Teachers. *The Physical Educator*, 72(Special Issue), 379–393. DOI:10.18666/TPE-2015-V72-I5-6186.
- ³Johnson, S., Kraft, M. in Papay, J. (2011). *How Context Matters in High-Need Schools: The Effects of Teachers' Working Conditions on Their Professional Satisfaction and Their Students' Achievement*. Teachers College Record, 114(10). doi:10.1177/016146811211401004.
- ⁴Ma, X. in MacMillan, R. B. (1999). Influences of Workplace Conditions on Teachers' Job Satisfaction. *Journal of Educational Research*, 93(1), 39–47. doi:10.1080/00220679909597627.
- ⁵Toropova, A., Myrberg, E. in Johansson, S. (2020). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review*, 73(8), 1–27. DOI: 10.1080/00131911.2019.1705247
- ⁶Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G. in Tul, M. (2021). The Self-Perceived Subject-Specific Professional Competencies of Slovenian Physical Education Teachers in Different Working Environments. *Collegium Antropologicum*, 45(3), 215–223. <https://doi.org/10.5671/ca.45.3.5>
- ⁷Jurak, G., Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2012). *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ⁸Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- ⁹Pripomoček (b. d.). <https://fran.si/iskanje?Query=pripomo%C4%8Dek>
- ¹⁰Športni pripomoček (b. d.). <https://isjfr.zrc.sazu.si/sl/terminologisce/slovarji/smucarski/iskalnik?iztocnica=%C5%A1p%C3%B3rtni%20pripom%C3%B3%C4%8Dek>

Pripomočki, ki jih potrebuje šola za izpeljavo programov plavanja



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A.

Vodno okolje je za učence zanimivo, saj je drugačno od kopnega, zato se morajo nanj prilagoditi. Pri usvajanja vodne kompetence je smiselna in učinkovita tudi uporaba različnih pripomočkov. Z njimi učitelj sledi v stroki uveljavljenim didaktičnim korakom poučevanja.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Slovenija ima zelo dodelan sistem poučevanja plavanja, ki se lahko začne že z **10-urnim plavalnim tečajem** v vrtcu oz. prvem razredu osnovne šole v okviru nacionalnih športnih programov [Naučimo se plavati](#), [Mali sonček](#) in [Zlati sonček](#)¹. V drugem ali tretjem razredu je **20-urni plavalni tečaj** del **obveznega pouka** predmeta šport, v četrtem ali petem razredu pa

lahko šole organizirajo **plavalno šolo v naravi**¹⁻⁴. V šestem razredu učitelji preverijo znanje plavanja in omogočajo dodatne tečaje za neplavalce¹⁻³.

Namen članka je predstaviti pripomočke, ki naj bi jih imeli izvajalci plavalnih programov glede na cilje posameznega programa.

Plavanje v vrtcu (področje Gibanje ter program Mali Sonček) in v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole (program Zlati sonček)

Kurikulum za vrtce določa, da vzgojiteljice znotraj področja Gibanje (v drugem starostnem obdobju) omogočajo otrokom dejavnosti za postopno pridobivanje spretnosti v številnih gibanjih, med drugim tudi v plavanju. To vključuje predvsem dejavnosti **prilagajanja na vodo**.

Program **Mali sonček** je nacionalni promocijski vzgojno-izobraževalni program s področja gibanja oziroma športa, namenjen otrokom od 3. do 6. leta starosti, in ne sodi v obvezni kurikulum, a ga izpeljujejo predvsem vrtci. V programu je plavanje ena izmed možnih dejavnosti; cilj je, da se otroci prilagodijo na vodo, zato jim izvajalci programa omogočajo s preprostim gibanjem v vodi prijetno in varno izkušnjo z novim, vodnim okoljem.

Podobno kot za program Mali sonček v vrtcu velja tudi za promocijski nacionalni vzgojno-izobraževalni program **Zlati sonček**, ki je namenjen učencem prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. Tudi ta ni del obveznega učnega načrta za predmet šport. V programu je plavanje ena izmed priporočenih dejavnosti v 1. in 3. razredu. Izpeljava plavalnih dejavnosti je odvisna od organizacijskih in prostorskih pogojev šole.

Številne lokalne skupnosti v okviru programa Naučimo se plavati organizirajo posebni 10-urni plavalni tečaj za otroke, ki zadnje leto obiskujejo vrtce, ali za prvošolce z namenom, da se učenci prilagodijo na vodo in tako sodelujejo tudi v izpolnjevanju nalog Malega sončka in Zlatega sončka.

Pri vseh navedenih programih je *prilagajanje na vodo* in že celo usvajanje ene plavalne tehnike osrednja učna vsebina, pri čemer vzgojitelji oziroma učitelji uporabljajo ustrezne didaktične pripomočke, primerljive s tistimi, ki se uporabljajo pri obveznem plavalnem tečaju v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole.

Obvezni 20-urni plavalni tečaj v prvem vzgojno-izobraževalnem programu osnovne šole

Glavna učna vsebina tečaja plavanja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je *prilagajanje na vodo in usvajanje osnov ene plavalne tehnike*. S pripomočki lahko učitelj oz. trener plavanja bolj usmerjeno poučuje nekatere plavalne spretnosti, kot so:

- gibanja skozi vodo (**plavajoče igrače**),
- izdihovanje skozi usta (**sveče, klobučki za pihanje**),
- potapljanje glave in gledanje pod vodo (**plavajoče blazine, potopljive igrače**),
- plovnost (**črvi, plavalne deske, plavalni pasovi z različnimi plovci**),
- drsenje (**plavalne deske**).

Ker učitelji izvajajo vaje prilagajanja na vodo predvsem prek igre, so priporočljiv pripomoček tudi **žoge**, ki jih učenci lahko mečejo, lovijo, odbijajo in se jim izogibajo.

Šola lahko izpelje plavalni tečaj sama ali v sodelovanju z zunanjim izvajalcem (zavod za šport v lokalnem okolju, plavalno društvo, zasebnik, ki ponuja tovrstno storitev). V Preglednici 1 je prikazana **količina pripomočkov**, ki jih šola oz. drug izvajalec potrebuje za izvedbo tečaja, ter možni **alternativni pripomočki** v primerih, ko osnovni pripomočki niso na voljo. Izhodišče za določanje količine pripomočkov je bila **skupina osmih učencev** (normativ za poučevanje neplavalcev). Predstavljen je primer, v katerem vadita dve skupini hkrati. V tem primeru lahko skupini izvajata različne vsebine, kar predstavlja obvezno količino pripomočkov, ali pa enake vsebine, kar pomeni priporočljivo količino pripomočkov.

Preglednica 1

Pripomočki in njihova količina ter možna alternativa za plavalni tečaj v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole

Pripomoček	Količina pripomočkov		
	Obvezno	Priporočljivo	Možna alternativa
Klobučki za pihanje	8	16	Sveča
Plavajoče blazine	2	4	
Plavajoče igrače	8	16	
Potopljive igrače	8	16	Pobarvani kamni
Črvi	8	16	Plavalni pasovi z različnimi plovci
Plavalne deske	8	16	Plovci
Plovci	8	16	Plavalne deske
Žoge za metanje in lovljenje	4	8	
Žoge za odbijanje	4	8	Baloni

Plavalna šola v naravi v drugem vzgojno-izobraževalnem programu osnovne šole

Plavalno šolo v naravi **izvajajo šole same** (lahko tudi s pomočjo zunanjih sodelavcev z ustrezno izobrazbo ali usposobljenostjo). So vsebinsko najpogostejše šole v naravi s športnimi vsebinami¹, večino pa jih šole izvedejo na morju. Glavna učna vsebina plavalne šole v naravi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je **učenje plavalne tehnike**. Običajno učenec postopno usvaja elemente plavalnih tehnik, kot so pravilen položaj telesa, udarci, zaveslaji in z njimi usklajeno dihanje. Pri tem učitelj pogosto uporabi **plavalno desko in plovec**³. Za skupino neplavalcev šola potrebuje po osem plavalnih desk in plovcev, oziroma dvanajst za skupino plavalcev. Plavalna deska in plovec sta lahko drug drugemu tudi alternativna pripomočka (Preglednica 2).

Vsi učenci se v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ne prilagodijo na vodo, v zadnjem obdobju pa se v slovenskem šolskem sistemu pojavljajo številni učenci – tujci, ki se niso

udeležili 20-urnega plavalnega tečaja, zato z njimi učitelji izvajajo prilagajanje na vodo, za kar potrebujejo vse pripomočke, navedene v Preglednici 1. S temi pripomočki utrjujejo svoje znanje tudi učenci, ki so že prilagojeni na vodo, hkrati pa učitelji z nekaterimi pripomočki tudi popestrijo pouk plavanja, saj jih vključijo v različne igre. Pripomočke, ki jih šola potrebuje za izpeljavo programa plavalne šole v naravi, prikazujemo v Preglednici 2.

Preglednica 2

Pripomočki in njihova količina ter možna alternativa za plavalno šolo v naravi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole

Pripomoček	Količina pripomočkov		
	Obvezno	Priporočljivo	Možna alternativa
Klobučki za pihanje	8	16	Sveča
Plavajoče blazine	2	4	
Plavajoče igrače	8	16	
Potopljive igrače	8	16	Pobarvani kamni
Črvi	8	16	Plavalni pasovi z različnimi plovci
Plavalne deske	8	16	Plovci
Plovci	8	16	Plavalne deske
Žoge za metanje in lovljenje	4	8	
Žoge za odbijanje	4	8	Baloni
Plavalni tuneli	1	2	obroči
Napihljive boje	4	8	Plastenke z ročajem
Plavalne proge	4	8	Vrvi s plovci
Plavajoči koš	1	2	

Preverjanje znanja plavanja v 6. razredu

Za izvedbo preverjanja znanja plavanja učitelj ne potrebuje posebnih pripomočkov. Dovoljena osebna športna opremo učencev je predstavljena v SLOfit nasvetu [Športna oprema, ki je dovoljena pri preizkusih znanja plavanja in plavalnih sposobnosti](#).

Dodatni plavalni tečaji za neplavalce

Če izvaja tečaj šola, potrebuje enake pripomočke kot za izpeljavo plavalnega tečaja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Preglednica 1) in v plavalni šoli v naravi (Preglednica 2). Če je izvajalec zunanji sodelavec, ta zagotovi ustrezne pripomočke.

Plavanje in nekatere vodne dejavnosti v okviru obveznega izbirnega predmeta šport v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole

V ta program, ki ga šola lahko izvede pri enoletnih predmetih izbrani šport – plavanje, šport za zdravje ali šport za sprostitev, so vključeni učenci, ki so plavalci, zato sta cilja, ki naj bi jih dosegli učenci, *utrjevanje plavalnega znanja* ter *usvajanje dodatnih spretnosti vodne kompetence varnega plavalca*, kot so [navpični potop](#), [plavanje pod gladino](#), [plavanje z rešilnim jopičem](#) in [plavanje v obleki](#). Poleg plavalnih desk in plovcev, ki jih šola že ima, je za izvajanje teh vsebin priporočljivo zagotoviti tudi **maske, dihalke, plavutke ter rešilne jopiče**. Pri načrtovanju količine pripomočkov mora učitelj upoštevati, da je lahko v eni vadbeni skupini do 12 učencev. Maska, dihalka in plavutke so lahko tudi osebna oprema, torej za njih poskrbijo učenci sami.

Za usvajanje spretnosti plavanja v obleki učitelj ne potrebuje posebnih oblačil. Učenci lahko pri teh vajah uporabljajo svoja oblačila, ki jih je ob ugodnih vremenskih razmerah mogoče hitro posušiti. Tak način izvedbe je še posebej ustrezen, saj je, zaradi kopališkega reda in zagotavljanja higienskih pogojev v bazenskih kopališčih, tovrstni pouk praviloma mogoč le v naravnih vodah, kot sta morje ali jezero, na primer v okviru šole v naravi s plavalnimi vsebinami ali podobnih obalnih taborov.

Plavanje v srednji šoli

Plavanje je lahko vključeno kot ena od gibalnih vsebin v okviru športne vzgoje v različnih srednješolskih programih, če imajo šole za to pogoje (v bazenih ali [na morju](#)⁴). Cilj plavalnega programa je *utrjevanje že pridobljenega znanja*. Zato učitelj običajno potrebuje dvanajst **plavalnih desk in plovcev**, saj je v eni skupini lahko do 12 dijakov. Če šola ponuja tudi druge plavalne in vodne dejavnosti, je priporočljivo zagotoviti ustrezne dodatne pripomočke, prilagojene posameznim vsebinam (v bazenih plavalna proga ali vrv s plovci, lopatke), na morju pa lahko tudi deske za veslanje stoje, žoge, plavajoče koše, gole za mali vaterpolo, plavutke, maske, dihalke in rešilne jopiče.

Pri vadbi v bazenih je priporočljivo, da učitelj (ali sošolec) posname dijakovo plavanje s telefonom ali tablico. Posnetek najprej analizira učitelj in nudi dijaku ustrezno povratno informacijo, nato pa lahko tak način nudenja povratne informacije izpeljejo dijaki sami v obliki medvrstniškega poučevanja in vrednotenja. Posnetek na koncu ure zbrišejo.

Poznavanje namena posameznih pripomočkov in ovire, ki se pojavljajo pri njihovi uporabi

Podrobneje smo opisali posamezne pripomočke, njihov namen in nekatere individualne ter okoljske ovire pri njihovi uporabi v štirih SLOfit nasvetih. S pripomočki lahko učence učinkovitejše prilagajamo na vodo, jim olajšamo potop glave, povečamo plovnost in učenje plavalnih tehnik ter jim izboljšamo učinkovitost plavanja.

Shranjevanje pripomočkov

Kako poskrbeti za dolgo življenjsko dobo pripomočkov, si lahko preberete v [naslednjem Slofit nasvetu](#).

Literatura

- ¹Drevenšek, M. in Kovač, M. (2019). Analiza osnovnošolskih šol v naravi s plavalnimi vsebinami. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 67(1/2), 9–15.
- ²Kovač, M., Starc, G., Štemberger Vučko, V., Rankel, P. in Bizjak Slanič, K. (2025). Predlog ciljev, standardov znanj in didaktičnih priporočil : osnovnošolsko izobraževanje – predmet šport. *Šport*, 73(1/2), 193–227. <https://journals.uni-lj.si/sport/article/view/23203/18643>, <https://journals.uni-lj.si/sport/about>, <https://doi.org/10.52165/sport.73.1-2.187-266>. DOI: 10.52165/sport.73.1-2.187-266.
- ³Bergoč, Š., Avguštin, B., Jaroš, U., Klopčič, P., Kos, Z., Ledinek, D., Markun Puhan, N., Medvešek, M., Müller, T., Novak, B., Ogrin, B., Plevnik, M., Pogelšek Lavrenčič, V. in Krivec, D. (2025). Učni načrt – Šport. Osnovna šola. Obvezni predmet. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Ucni-nacrti/2025/UN_OS/Ucni_nacrt_sport_2025.pdf
- ⁴Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ⁵Božičević, B. (2025). Organizacija športnega tabora v okviru tretje ure športne vzgoje. V M. Kovač in J. Hren (ur.), *Zbornik prispevkov 38. posveta učiteljev športne vzgoje (str. 129–134)*. Združenje učiteljev športne vzgoje Slovenije. <https://speta.si/wp-content/uploads/2025/10/Zbornik-28.-posveta-uciteljev-sportne-vzgoje-Slovenije.pdf>

S pripomočki lahko otrokom olajšamo prilagajanje na vodo



Foto: HEAD Watersports S.p.A. www.dam.zoggs.com

Učenje plavanja temelji na postopnem prilagajanju posameznika na vodno okolje in pridobivanju novih gibalnih spretnosti. Pri tem si učitelji, pa tudi starši pomagajo z uporabo različnih pripomočkov. V prispevku podrobneje analiziramo vlogo pripomočkov za učinkovitejšo prilagajanje na vodo.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Didaktični pripomoček je tisto sredstvo, predmet ali gradivo, ki učitelju pomaga pri posredovanju učne vsebine in učencu pri razumevanju, usvajanju ter utrjevanju znanja. Je torej sredstvo, ki ga učitelj uporablja pri pouku, da poveča razumevanje snovi, učencu pa olajša učenje, ga motivira in spodbudi njegovo dejavno sodelovanje. S tem se izboljša tudi kakovost učnega procesa.

Poučevanje plavanja je proces, ki zahteva primerno zrelost učenca, postopnost in potrpežljivost. Da bi učencu olajšali prve korake v vodnem okolju, učitelj pri vadbi pogosto uporablja različne didaktične pripomočke, ki:¹

- so namenjeni učinkovitejšemu prilagajanju na vodo,
- olajšajo potop glave,
- povečajo plovnost,
- olajšajo učenje plavalnih tehnik in izboljšajo učinkovitost plavanja.

V didaktičnem smislu pripomočki večkrat predstavljajo sredstvo za diferencirano poučevanje, saj omogočajo prilagajanje učnega procesa različnim starostnim skupinam, sposobnostim in stopnjam plavalnega znanja. Hkrati pa vplivajo tudi na ovire, s katerimi se srečuje učenec pri učenju in na katere se odziva s svojim gibalnim vedenjem. Te ovira so lahko **individualne** ali **okoljske**. Med **individualne ovire**, ki lahko nekaterim učencem otežijo učenje, spadajo učenčeve:

- telesne značilnosti, kot sta predvsem telesna masa in gostota telesa ipd.;
- psihološke značilnosti, kot so premajhna motivacija, čustva, npr. strah pred vodo ipd.;
- slabše razvite gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija ipd.;
- slabo razvite zaznavne sposobnosti, kot so vidne, slušne, prostorske, tipne in časovne sposobnosti;
- premajhno ali neustrezno predhodno znanje in pomanjkanje izkušenj.

Okoljske ovire so lahko:

- neustrezne lastnosti vode, kot so nizka temperatura, prevelika globina, neustrezna čistoča in slaba prosojnost vode. Dodatno oviro lahko povzroča tudi večja gostota vode v primerjavi z zrakom, na katerega je učenec navajen na kopnem. Zaradi večje gostote voda telo nosi, kar mora učenec med prilagajanjem spoznati in sprejeti. Hkrati voda zaradi svoje gostote povzroča upor, ki gibanje upočasnjuje, a obenem omogoča ustvarjanje propulzivne sile, potrebne za premikanje v vodi. Stopnja upora in plovnosti se spreminjata glede na vrsto vode – v slani vodi, ki je gostejša, je učenec bolj ploven, vendar mu lahko sol povzroči draženje oči in s tem dodatno neprijetnost pri učenju plavanja;
- nekatere manj primerne lastnosti zunanjega okolja, kot so nizka temperatura zraka, neustrezna čistoča, slaba osvetlitev prostora, spolzkost tal ipd.;

- težave učenca v širšem socialnem okolju, kot so strokovno neustrezni postopki poučevanja učitelja, neprimeren odnos učitelja ali vrstnikov, nima občutka varnosti in podpore.

Vodno okolje je za učenca zanimivo, saj je drugačno od kopnega, je pa tudi okolje, na katerega se mora prilagoditi. Torej se mora soočiti z ovirami, ki se lahko pojavijo v vodnem in zunanjem okolju. To je razlog, zakaj je uporaba pripomočkov pri poučevanju plavanja lahko smiselna in učinkovita. Z uporabo pripomočkov učitelj namreč sledi v stroki uveljavljenim metodičnim postopkom poučevanja, obenem pa zavestno vpliva na posamezno oviro in tako učencu olajša njegovo usvajanje in olajša (ponavljanje v olajšanih okoliščinah) ali oteži (ponavljanje v oteženih okoliščinah) utrjevanje znanja. Učitelj oteži učenčevo izvedbo naloge takrat, ko učenec že zna določeno gibanje. Tako poveča raven znanja pri tistih, ki so že dosegli opredeljen standard, hkrati pa preprečuje, da se ne dolgočasijo. Na ta način ustvarja pogoje, ki spodbujajo učenca k raziskovanju in prilagajanju na vodo ter kasneje k učenju plavalnih gibov.

Vendar pa je tak proces poučevanja učinkovit le, če je uporaba pripomočkov premišljeno načrtovana. Učenčeva pretirana odvisnost od pripomočkov namreč lahko ovira razvoj samostojnosti in naravnega občutka za gibanje v vodi. Zato je za učitelja plavanja ključnega pomena, da dobro pozna lastnosti pripomočkov, razume načine njihove pravilne in varne uporabe ter prepozna, na odstranitev/omilitev katerih ovir lahko z njimi vpliva.

Ker se v praksi pogosto kaže, da učitelji plavanja ocenjujejo uporabnost pripomočkov predvsem intuitivno², želimo v naslednjih prispevkih podrobneje analizirati posamezne uveljavljene didaktične pripomočke glede na njihov učinek na omenjene ovire¹⁻³. Pripomočki učinkujejo na obe vrsti ovir. Pri tem je učinek lahko pri eni vrsti ovire izrazitejši (t. i. **primarni učinek**), pri drugi pa manjši (t. i. **sekundarni učinek**). Predlagana razdelitev temelji na naših praktičnih izkušnjah in opazanjih ter se lahko v različnih učnih kontekstih ustrezno prilagodi.

Plavajoče igrače

Plavajoče igrače so živo pisane in zanimivih oblik. Z njimi lahko učitelj ustvari vodno igralnico, kjer se učenci sprostijo in veselijo. Igrače jim lahko nudijo vidno, otipljivo in čustveno oporo.

Učitelju omogočijo izvedbo naloge v obliki igre, kar naj bi bil glavni pristop pri prilagajanju na vodo. Z njimi lahko stopnjuje zahtevnost naloge.

Primarni učinek uporabe plavajočih igrač lahko opredelimo kot premagovanje individualnih ovir, saj pri učencu:

1. zmanjšujejo strah pred vodo;
2. povečajo motivacijo, saj lahko postane igrača njegov »partner« v igri;
3. povečajo sproščenost in samozavest;
4. vplivajo na razvoj koordinacije. Z igračami lahko učitelj spodbuja gibanja v vodi v različnih smereh in na različne načine.

Sekundarni učinek uporabe plavajočih igrač predstavlja premagovanje okoljskih ovir. Igrače spremenijo zaznavanje okolja, saj v vodi ustvarijo vidne in otipljive točke, ki učinkujejo tudi na učenčevo prostorsko orientacijo in spodbujajo raziskovanje vodnega okolja.

Slika 1

Plavajoče igrače lahko nudijo učencu vidno, otipljivo in čustveno oporo



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavajoča blazina

Plavajoča blazina je lahko napihljiva s prozornim oknom ali iz pene. Na prvi lahko učenec leže spoznava novo okolje, ki mu je sicer skrito. Blazina iz pene je običajno večja, tako da učenec lahko na njej leži, sedi ali z lovljenjem ravnotežja celo stoji, torej postopno otežuje ohranjanje ravnotežja na nestabilni podlagi. Če je daljša, jo učitelj lahko uporabi kot dolgo plavajočo preprogo. S pomočjo dodatnih črvov lahko učitelj ustvari tudi zanimive poligone na vodni gladini. Učenec se lahko po njih giblje na različne načine, pada in skače z njih varno v vodo in se giba pod njimi. Učenec se na ta način prilagaja na upor vode (še posebej na potapljanje glave, gledanja in izdihovanja v vodo) v obliki igre.

Primarni učinek uporabe plavajoče blazine je torej premagovanje individualnih ovir. Z njeno pomočjo lahko uporaba blazine pri učencu:

1. zmanjšuje strah pred vodo;
2. povečuje motivacijo, sproščenost in samozavest;
3. vpliva na razvoj ravnotežja in spodbuja telesno zavedanje, saj gibanje po blazini zahteva prilagajanje drže in težišča za ohranjanje stabilnosti;
4. spodbuja raziskovanje vodnega okolja in samostojnost.

Sekundarni učinek uporabe plavajoče blazine je premagovanje okoljskih ovir, predvsem odpravljanje učenčeve negotovosti v novem, drugačnem okolju:

1. s spoznavanjem novega okolja;
2. s pridobivanjem občutka, ko ni popolnoma podprt, niti ne potopljen pod gladino;
3. z ustvarjanjem stabilne, a gibljive površine;
4. z omogočanjem delnega učenja v globlji vodi.

Slika 2

Plavajoča blazina omogoča ležanje, sedenje in stojo



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Tobogan

Spuščanje po toboganu, ki ga učitelj postavi ob rob bazena, bo učenca razvedrilo in sprostilo. Za mlajše so primernejši manjši tobogani, ki imajo nizek naklon. Spusti omogočajo potapljanje glave. Spust z glavo naprej pa je dobra predvaja za skok na glavo. Pri tem mora biti učitelj še posebno pozoren na primerno globino vode.

Primarni učinek uporabe tobogana je premagovanje individualnih ovir, saj:

1. lahko spuščanje deluje kot igra in pozitivna čustvena izkušnja, ki zmanjšuje strah in spodbudi spontan vstop v vodo;
2. zmanjšuje negotovost in omogoča, da se učenec lažje sprosti ter sam uravnava svoje gibanje ob stiku z vodo;
3. z drsenjem po toboganu učenec razvija zaznavo hitrosti, ravnotežja in nadzora telesa.

Sekundarni učinek uporabe tobogana je premagovanje okoljskih ovir. Tobogan spreminja okolje na način, da:

1. spodbuja gibanje iz suhega v mokro okolje na zabaven in naraven način;

2. ustvari dinamičen prehod med zrakom in vodo, kjer učenec doživi občutek drsenja, padca in vzgona;
3. ponuja socialno podporno okolje, kjer vrstniki in učitelji spodbujajo sodelovanje in veselje.

Sveče

S pomočjo sveče lahko učitelj poučuje usmerjeno izdihovanje skozi usta. Ta spretnost je osnova izdihovanja v vodo. Zahteva oblikovanje »šobe« z ustnicami in dovolj močne dihalne mišice. Naloga pihanja plamena, ki jo učenci izvajajo na kopnem,

1. spodbuja nadzorovano dihanje (**primarni učinek** s premagovanjem individualne ovire);
2. povečuje samozavest, saj učenec vidi učinek svojega izdihovanja (**primarni učinek** s premagovanjem individualne ovire);
3. omogoča učencu vidno povratno informacijo (**sekundarni učinek** s premagovanjem okoljske ovire), saj ima naloga jasen začetek in konec.

Klobuček za pihanje

S pomočjo klobučka za pihanje lahko učitelj poučuje usmerjeno izdihovanje skozi usta v vodo. Ko učenec usvoji spretnost ustvarjanja »šobe« in poudarjenega izdihovanja na kopnem (naloga pihanja plamena), lahko učitelj oteži nalogo s pihanjem klobučka. Klobuček je plavajoči pripomoček živo pisanih barv, ki se ob primernem izdihu obrne.

Z nalogo, ki jo učenec sicer izvaja v plitvi vodi, premaguje individualne ovire (**primarni učinek**). Pri učencu pihanje klobučka:

1. spodbuja nadzorovano dihanje;
2. zmanjšuje strah pred potopitvijo, saj je obraz blizu vode;
3. povečuje samozavest, saj učenec vidi učinek svojega izdihovanja.

Sekundarni učinek uporabe klobučka za pihanje predstavlja premagovanje okoljskih ovir. Pihanje klobučka učencu omogoča:

1. vidno povratno informacijo, saj ima naloga jasen začetek in konec;

2. varno raziskovanje vodne gladine;
3. sodelovanje (igra v paru) in primerno tekmovanje (štafetne igre).

Slika 3

S pomočjo klobučka za pihanje lahko učitelj poučuje usmerjeno izdihovanje skozi usta v vodo



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Potopljive igrače

S potopljivimi igračami učitelj popestri dno in spodbuja učenčevo raziskovanje okolja pod vodo. Vrže jih namreč v vodo. Učenčeva naloga je poiskati igrače, se potopiti do njih in jih prinesiti na gladino. Za prilagajanje na gledanje pod vodo učenec na začetku izvaja nalogo v plitvi vodi. Z učenčevo prilagoditvijo na vodo in plavalnim napredkom (tudi v spretnosti potapljanja) lahko učitelj nalogo oteži z večanjem globine in številom potopljenih igrač, ki jih mora učenec poiskati ob enem potopu.

Za razliko od drugih pripomočkov za učinkovitejše prilagajanje na vodo je **primarni učinek** uporabe potopljivih igrač premagovanje okoljskih ovir. Z opisano nalogo namreč učitelj:

1. spremeni učenčevo doživetje vode, saj vidi, da je voda lahko »prostor igre«, ne le površina;
2. omogoča učencu spoznavanje globine, saj učenec spozna, kako se tlak, svetloba in občutki spreminjajo z globino;
3. poveča učenčevo doživljanje in izkušanje ter raziskovanje novega okolja, saj razvija njegovo sposobnost potapljanja, plavnosti in nadzora gibanja v vodi.

Sekundarni učinek uporabe potopljivih igrač je premagovanje individualnih ovir. Z njihovo pomočjo lahko učenec:

1. razvija dihalni nadzor;
2. zmanjšuje strah in stres pred potopitvijo;
3. poveča samozavest in sproščenost;
4. razvija koordinacijo gibanja na gladini in pod njo;
5. povečuje motivacijo in notranjo željo po gibanju v vodi;
6. razvija orientacijo v tridimenzionalnem prostoru.

Slika 4

S potopljivimi igračami lahko učitelj spodbuja raziskovanje okolja pod vodo



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Didaktični pripomočki ne smejo biti sami sebi namen. Učitelj mora vedeti, kaj želi z njimi doseči. S predstavljeno analizo bo lažje razumel večplastnost njihovih učinkov in jih bo znal pri nalogah prilagajanja na vodo bolj smotrno uporabiti.

Literatura

¹Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Zavod za šport Slovenije.

²Bitenc, P. (2014). *Uporaba didaktičnih pripomočkov pri učenju plavanja*. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22063290BitencPetra.pdf>

³Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Didaktični pripomočki, ki plavalnim začetnikom olajšajo potop glave



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.), www.dam.zoggs.com

Učenčevo spoznanje, da ga voda nosi, ko leži na gladini in sproščeno diha, je eden ključnih trenutkov prilagajanja na vodo. To lahko doseže, ko sproščeno potopi glavo. Maska, plavalna očala in dihalka so didaktični pripomočki, ki mu to olajšajo. V prispevku podrobneje analiziramo njihov učinek za učinkovitejše prilagajanje na vodo.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Plavalna očala

Uporaba plavalnih očal izboljša vidljivost pod vodo. Učencu olajša orientiranje pod vodo. Omogoča mu natančnejše gibe in bolj usmerjeno plavanje ter lažje potapljanje. **Primarni učinek** je torej premagovanje okoljskih ovir. Plavalna očala namreč:

1. spremenijo način, kako učenec zaznava in doživlja okolje pod vodo;
2. povečajo občutek varnosti v novem okolju.

Sekundarni učinek predstavlja premagovanje individualnih ovir, saj:

1. se zaradi potopljene glave poveča učenčeva plovnost in samozavest;
2. uporaba plavalnih očal zmanjša strah in poveča osredotočenost učenca na nalogo;
3. odpravi draženje oči in s tem nelagodje zaradi klorirane ali slane vode, kar zmanjša stres.

Slika 2

Plavalna očala izboljšajo vidljivost pod vodo



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Dihalka

Dihalka omogoča neomejeno in neovirano dihanje. Dihanje loči od gibanja. Ker je pretok zraka v dihalki glasen, olajša učencu tudi zavedanja izdihov. Omogoča lažjo izvedbo vaj za dihalni nadzor in sproščanje, učenje položaja telesa in zmanjša motnje pri učenju udarcev in zaveslajev. Na levi strani Slike 3 je dihalka, ki je namenjena uvodnim potopom glave, desna dihalka pa je primernejša za izpopolnjevanje zaveslajev.

Primarni učinek uporabe dihalke je premagovanje okoljskih ovir. Dihalka namreč:

1. omogoča daljše zadrževanje v vodi s potopljenim obrazom;
2. spremeni zaznavanje okolja, saj se učenec navadi gledati skozi vodo, slišati mehurčke, čutiti vodni tok okoli glave.

Sekundarni učinek uporabe dihalke je premagovanje individualnih ovir. Dihalka spreminja okolje na način, da:

1. se zaradi potopljene glave in sproščenega dihanja poveča učenčeva plovnost in samozavest;
2. uporaba dihalke zmanjša strah, krepi zavestni nadzor nad dihanjem in poveča osredotočenost učenca na nalogo. To je tudi razlog, da lahko učenec kasneje uporablja dihalke tudi kot pripomoček za učenje plavalne tehnike. Poučevanje zaveslaja najprej poteka z zadrževanjem diha ali z uporabo dihalke. S slednjim učitelj izloči sprva moteče usklajevanje gibanja glave z zaveslajem in učenca omogoči, da se osredotoči le na gibanje rok. V tem primeru je primernejša uporaba dihalke, ki poteka po sredini glave.

Slika 3

Dve različni dihalke



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Opisani pripomočki so namenjeni lažji potopitvi glave. Ko učenec to obvlada, jih učitelj odstrani in začne s poučevanjem spretnosti gledanja pod vodo in nadzora dihanja z izdihovanjem v vodo. Končni cilj začetnega poučevanja vendarle mora biti samostojno in varno plavanje brez pripomočkov, kar smo predstavili v prispevku Cilji in vsebine sodobne dokrine začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja.

Literatura

- ¹Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ²Misimi, F., Kajtna, T., Štirn, I., Zoretič, D., Misimi, S. in Kapus, J. (2023). More on the Use of Goggles and Snorkel in Learning-to-Swim: New Results for Children Without Fear of Water. *Perceptual and motor skills*, 130(4), 1714–1731.
- ³Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2). <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol10/iss2/3/>
- ⁴Lanoue, F. (1963). *Drownproofing: A New Technique for Water Safety*. Prentice Hall.
- ⁵Kapus, J., Moravec, T. in Lomax, M. (2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. *Kinesiologia Slovenica*, 24(2), 17–27.
- ⁶Misimi, F., Kajtna, T. in Kapus, J. (2022). The Effect of Using Goggles and Snorkel for Aquatic Skills Acquisition in Youth Learn-to-Swim Programs. *Perceptual and motor skills*, 129(5), 1525–1545.

Rokavčki in obroči opogumijo otroke, a pot do plavalca je še dolga



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Se še spomnite, kako ste se odpravili na morje in ste avto obložili z napihljivimi pripomočki in igračami za svoje nadobudneže? Čofotanje s plovnimi pripomočki je lažje in bolj sproščeno (predvsem za zaskrbljene starše). Odgovor, ali lahko te pripomočke uporabimo tudi za poučevanje plavanja, pa bo ponudil ta SLOfit nasvet.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Podobno kot pripomočki, ki olajšajo potop glave, tudi pripomočki za povečanje plovnosti (to so napihljivi rokavčki, obroči, plavalni pasovi, črvi in blazinice za pod tilnik) **NISO** namenjeni prilagajanju na plovnost, kar je sicer ena ključnih spretnosti varnega plavalca¹. Zato nekatere metode ne vključujejo njihove uporabe v programe začetnega poučevanja plavanja, nekateri strokovnjaki pa jih celo odsvetujejo².

Kljub temu so pripomočki za povečanje plovnosti **verjetno najpogosteje uporabljeni didaktični pripomočki** pri poučevanju plavanja. Starši, se še spomnite, da so bili nujni spremljevalci vsakega odhoda z otroki na morje ali v bazen? Razlog za to je njihova enostavna uporaba, ki omogoča hitro vključevanje v »poučevanje« plavanja tudi tistim, ki nimajo ustreznega strokovnega znanja. To so običajno že starši, ki so najpogosteje tudi prvi »plavalni učitelji« svojih otrok³. Z uporabo napihljivih pripomočkov se počutijo bolj »kompetentni« poučevalci, saj menijo, da so otroci v vodi tako bolj varni, predvsem pa, da se bodo hitreje naučili plavati.

S strokovnega vidika je primarni učinek teh pripomočkov zmanjševanje okoljske ovire. Povečajo namreč silo vzgona in izboljšajo plovnost učenca. Obdržanje na vodni gladini tako postane bolj odvisno od zgradbe telesa in uporabljenega pripomočka, manj pa od učenčeve spretnosti nadzorovanja dihanja. **Sekundarni učinek** njihove uporabe je premagovanje individualne ovire – zadržanosti oziroma strahu pred potopitvijo. Učenec se hitreje sprosti v vodi, kar ga pomembno motivira za nadaljnje učenje plavanja. Z napredovanjem učenca v plavalnih spretnostih in njegovim boljšim razumevanjem pomena nadzora dihanja za plovnost lahko učitelj postopoma zmanjšuje pomoč pripomočka (zmanjšuje dodatno silo vzgona, tako da odstranjuje posamezne dele pripomočka oz. spušča zrak iz napihljivega pripomočka). Tako plovnost postopoma prehaja iz zunanje podpore v učenčevo usvojeno spretnost.

Učitelj mora kritično oceniti uporabnost pripomočkov, ki učencu povečajo plovnost. Pri tem naj sledi naslednjim priporočilom:³

1. Pripomoček mora biti **varen**, obenem pa se mora zavedati, da **popolno varnega pripomočka ni**. Varnost zagotovimo z nakupom standardiziranih pripomočkov (z evropskim znakom standardizacije), pravilnim shranjevanjem in preverjanjem pred uporabo (da ne spuščajo zraka in da so ventili brezhibni).
2. Pripomoček naj bo iz materialov, ki so **okolju in učenčevi koži prijazni** (to lahko zagotovijo standardi, sprejeti v Evropski uniji).
3. Pripomoček naj bo **sestavljen iz več ločenih delov**. S snemanjem posameznih delov učitelj zmanjšuje učencu pomoč pri plovnosti. Pri predrtju napihljivega pripomočka ločenost delov preprečuje njegovo takojšnje popolno izpraznjenje.

4. Napihljiv pripomoček naj ima **varnostne ventile**, ki se pogreznejo in učenca med uporabo ne motijo ali celo poškodujejo.
5. Pripomoček mora biti **preizkušen**. Pri tem naj bo učitelj pozoren, da:
 - je pripomoček prilagojen učenčevi višini in telesni masi;
 - pripomoček omogoča učencu vodoraven položaj na gladini;
 - pripomoček omogoča učencu gibanja z vsemi okončinami, trupom in glavo.

Rokavčki

Rokavčki so napihljivi pripomočki iz mehke plastike (običajno je to PVC (polivinilklorid) ali vinil), ki si jih učenec natakne na nadlahti. Pri predšolskih otrocih in prvošolčkih jim pri tem pomagajo vzgojitelji, razredni učitelji in plavalni učitelji, doma pa starši. Povečajo vzgon zgornjega dela telesa in s tem učencu olajšajo obdržanje na gladini. Z rokavčki učenec zavzame pokončni položaj, kar ni primerno za plavanje. Olajšajo mu sicer gibanje z nogami, vendar le v obliki različnih korakov (hoje), ne omogočijo pa mu učenja udarcev in zaveslajev. Pri uporabi obstaja tudi nevarnost, da šibkemu učencu rokavčki zadržijo roke na gladini, medtem ko mu glava zdrsne pod njo.

Primarni učinek uporabe rokavčkov je premagovanje okoljskih ovir, saj:

1. učencu povečajo plovnost in mu nudijo oporo pod rokami. S puščanjem zraka omogočajo postopno zmanjševanje pomoči (pri plovnosti);
2. učenec ne potone, zato okolje postane zanj »varnejše«;
3. učencu omogočajo lažjo orientacijo in ohranjanje ravnotežja na gladini.

Ob pozitivnih učinkih pa uporaba rokavčkov tudi poveča okoljsko oviro (negativen učinek). Rokavčki zelo ovirajo učenčevo gibanje z rokami, hkrati pa dodatno podprejo zgornji del telesa in ga postavijo v pokončen položaj. S tem ovirajo njegovo plavanje.

Sekundarni učinek uporabe rokavčkov je premagovanje individualnih ovir. Z njihovo pomočjo lahko učitelj poveča pri učencu občutek varnosti, s tem pa zmanjša njegov strah pred potopitvijo. Rokavčki omogočijo tudi boljši nadzor nad telesom. Ker ima glavo nad gladino, lahko učenec mirneje diha in lažje ohranja stabilen položaj.

Slika 1

Rokavčki povečajo plovnost in nudijo oporo zgornjemu delu telesa



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavalni obroč

Plavalni obroč je napihljiv pripomoček iz mehke plastike (običajno je to PVC (polivinilklorid) ali vinil), ki si ga učenec natakne okoli pasu. Poveča vzgon zgornjega dela telesa. S tem učencu omogoča oporo in obdržanje na gladini. Podobno kot z rokavčki učenec tudi z obročem zavzame pokončen položaj, kar ni primerno za plavanje. Obroč mu sicer olajša gibanje z nogami, vendar le v obliki različnih korakov (hoje), ne omogoči pa mu učenja udarcev in zaveslajev. Če je obroč prevelik, obstaja nevarnost, da učenec zdrsne skozenj. V tem primeru so verjetno varnejši obroči z:

- dnom in luknjama za noge. Vendar to še dodatno omeji učenčevo možnost gibanja z vsemi okončinami;
- dodatnimi trakovi. Primer takega pripomočka je **Fredov obroč**. To je poseben obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti trebušni del, na katerem malček oz. učenec leži. Malček oz. učenec je pripet z varnostnimi trakovi, da ob pravilni uporabi ne more zdrsni iz obroča ali se prekucniti naprej. V primerjavi z običajnimi plavalnimi obroči

je tako v bolj vodoravnem položaju. Fredov obroč ima namreč ločene notranji in zunanji ter stranska napihljiva dela za prilagoditev telesu. Z uporabo različnih vrst teh obročev (rdeči, oranžni, rumeni) lahko učitelj postopno zmanjšuje malčku oz. učencu pomoč v obliki dodatne plovnosti in mu omogoča več svobode za gibanje rok.

Primarni učinek uporabe obroča je premagovanje okoljskih ovir, saj:

1. učencu poveča plovnost. S puščanjem zraka omogoča postopno zmanjševanje pomoči (pri plovnosti);
2. učenec ne potone, zato okolje postane zanj »varnejše«;
3. učencu omogoča lažjo orientacijo in ohranjanje ravnotežja na gladini.

Ob pozitivnih učinkih pa uporaba obroča (podobno kot uporaba rokavčkov) tudi poveča okoljsko oviro (negativen učinek). Obroč učencu zelo oteži gibanje z rokami, hkrati pa dodatno podpre zgornji del telesa in ga postavi v pokončen položaj. S tem ovira njegovo plavanje.

Sekundarni učinek uporabe obroča je premagovanje individualnih ovir. Obroč poveča občutek varnosti in zmanjša strah pred potopitvijo. Omogoči tudi boljši nadzor nad telesom. Ker ima glavo nad gladino, lahko učenec mirneje diha in lažje ohranja stabilen položaj.

Slika 2

Plavalni obroč poveča plovnost in nudi oporo zgornjemu delu telesa



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavalni pas z različnimi plovci

Plavalni pas s plovci je sestavljen iz pasu z zaponko in pripetimi plovci različnih oblik (kvadri, jajce, plavut morskega psa itd.). Učenec si ga pritrdi okoli pasu. Mlajšim ga pomaga pritrditi vzgojitelj, razredni učitelj ali plavalni učitelj, v domačem okolju pa starši. Poveča mu plovnost in olajša obdržanje na gladini. V primerjavi z rokavčki in obročem ga pas postavi v bolj vodoraven položaj in mu omogoča lažje premikanje rok in nog. Učenec se lažje uči drsenja, udarcev in zaveslajev v prsnem položaju, z namestitvijo plovcev na trebuh pa tudi v hrbtnem položaju⁴. Je pa vloga plovcev odvisna od oblike plovcev na pasu.

Primarni učinek uporabe plavalnega pasu s plovci je premagovanje okoljskih ovir, saj:

1. pas učencu poveča plovnost. Z odstranjevanjem plovcev omogoča postopno zmanjševanje pomoči (pri plovnosti). Pas je na telo pritrjen z zaponko, ki jo, glede na namen naloge, lahko učitelj hitro odpne ali zapne;
2. učenec ne potone, zato okolje postane zanj »varnejše«.

Sekundarni učinek uporabe plavalnega pasu s plovci je premagovanje individualnih ovir. Plavalni pas s plovci poveča občutek varnosti in zmanjša učenčev strah pred potopitvijo. Omogoča mu lažje raziskovanje vode in večjo sproščenost. S tem učencu olajša prehod k plavanju brez pripomočkov.

Slika 3

Plavalni pas s plovci poveča plovnost



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Slika 4

Plavalni pas s plovcem v obliki jajca

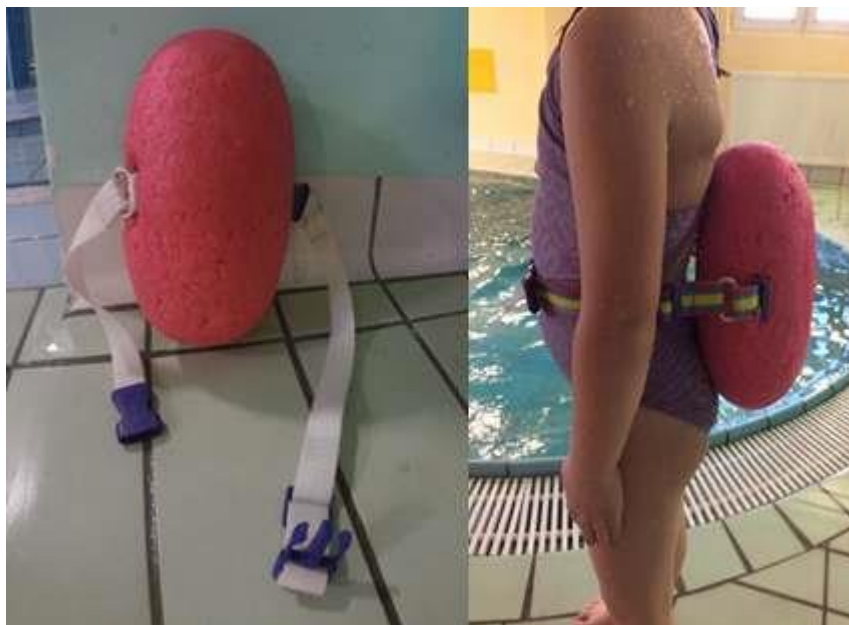


Foto: Luka Zupan

Črv

Črv je ploven pripomoček iz pene, ki učencu poveča plovnost. Namesti si ga pod telo. Glede na način uporabe (črv pod pazduhami ali pod nogami; črv, spet v obliki obroča; uporaba dveh črvov) mu olajša ali oteži gibanje. Učencu omogoča, da se osredotoči na vadbo le ene spretnosti, kot npr. plavanje le z udarci, vadba izdihovanja v vodo, naloga ohranjanja ravnotežja sede na črvu itd. Z uporabo črva lahko učitelj spodbuja igro in učenčevo ustvarjalnost pri gibanju v vodi. Z njim lahko stopnjuje zahtevnost naloge – najprej črv nudi podporo, nato delno podporo, nato pa učenec vadi brez črva.

Primarni učinek uporabe črva je premagovanje okoljskih ovir, saj:

1. učencu poveča plovnost;
2. učenec ne potone, zato okolje postane »varnejše«;

3. spodbuja raziskovanje vodnega okolja v različnih položajih, kot npr. leže v prsnem in hrbtnem položaju s črvom pod pasom ali pod hrbtom ali tilnikom, sede na črvu.

Sekundarni učinek uporabe črva je premagovanje individualnih ovir. Črv namreč poveča občutek varnosti in zmanjša strah pred potopitvijo. Učencu omogoči večjo sproščenost (tudi zaradi pisanih barv) in lažje raziskovanje vode. Uporaben je za vse starosti in sposobnosti – učitelj ga lahko uporabi glede na individualne potrebe posameznega učenca (npr. namesti ga pod tilnik za sproščanje, uporabi ga kot sedalo, kot pripomoček pri igri ipd.).

Slika 5

Črv poveča plovnost, pisane barve pa ustvarijo prijetno vzdušje



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Blazinica za pod tilnik

Napihljivo blazinico si učenec namesti pod tilnik. Poveča mu plovnost in poenostavi naloge v hrbtnem položaju (zvezdica, drsenje in plavanje). Ker mu podpira glavo, mu olajša dihanje. Učitelj jo lahko uporabi pri vajah sproščanja, pri razvijanju ravnotežja na gladini in poučevanju različnih obračanj in hrbtnega.

Primarni učinek uporabe blazinice pod tilnikom je premagovanje okoljske ovire, saj učenca poveča plovnost. S puščanjem zraka omogoča postopno zmanjševanje pomoči (pri plovnosti). Ob pozitivnem učinku pa ima uporaba blazinice (podobno kot uporaba rokavčkov in obroča)

tudi negativen učinek. Ob dodatni podpori zgornjega dela telesa namreč postavi učenca v pokončen položaj. S tem ovira njegovo plavanje.

Sekundarni učinek uporabe blazinice za pod tilnik je premagovanje individualnih ovir. Blazinica poveča občutek varnosti in zmanjša napetost v vratu. Učencu omogoči sproščeno dihanje, zaradi česar se lažje umiri.

Učitelj naj omogoči učencu, da plovni pripomoček spozna in ga na svoj način preizkusi že na kopnem. Šele nato mu pokaže možnost uporabe v vodi.

Noben od predstavljenih pripomočkov ni povsem varen. Kljub njihovi uporabi mora biti učitelj ali druga odrasla oseba (starši, stari starši) v neposredni bližini malčka oz. učenca (v vodi ali pa ga spremljajo zunaj nje).

Literatura

¹Kapus, J. (2024). Kako se obdržati na vodni gladini. *SLOFIT nasveti*. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/633/Kako-se-obdr%C5%BEati-na-vodni-gladini>

²Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

³Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁴Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M. in Kapus, J. (2018). Od »pasjega« plavanja do kravla. *Šport*, 66(1/2), 91–95.

Pripomočki, ki olajšajo učenje plavalnih tehnik in izboljšajo učinkovitost plavanja



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Didaktični pripomočki, kot so plavalna deska, plovec, plavutke in lopatke, imajo ključno vlogo pri poučevanju začetnikov. Omogočajo osredotočeno vadbo posameznih elementov plavalnih tehnik, kot so udarci, zaveslaji in dihanje, ter izboljšujejo občutek za gibanje v vodi. Poleg tega prispevajo k razvoju moči in koordinacije ter povečajo učinkovitost vadbe, kar je pomembno tako pri začetnem učenju kot pri nadaljnji plavalni vadbi.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ko se učenec uspešno prilagodi na vodo, se začne učiti plavanja, posebnega načina premikanja po vodni gladini. Običajno postopno usvaja elemente plavalnih tehnik, kot so pravilen položaj telesa, udarci, zaveslaji in z njimi usklajeno dihanje. Pri tem učitelj pogosto uporabi plavalno desko in plovec¹. To sta didaktična pripomočka, ki učencu omogočata, da se osredotoči na izvedbo posameznega elementa:

- udarcev z vajami, pri katerih v rokah drži desko,
- zaveslajev z vajami, pri katerih med nogami drži plovec,
- dihanja z vajami, pri katerih v eni roki drži desko, z drugo pa plava zaveslaje kravl z dihanjem.

Za izpopolnjevanje udarcev in zaveslajev lahko učitelj uporabi tudi plavutke in lopatke. To sta didaktična pripomočka, ki učencu izboljšata občutek za gibanje nog in rok skozi vodo in povečata učinkovitost njegovega plavanja. Ko učenec usvoji posamezne elemente, jih začne usklajevati v celotno koordinacijo. Pri začetnem učenju plavanja učenec usvaja kravl, prsno in hrbtno na osnovni ravni.

Ti pripomočki niso uporabni le pri učenju, temveč tudi pri kasnejši plavalni vadbi. Z njihovo pomočjo lahko učenec ciljno krepí mišice rok, nog in trupa, izboljšuje tehniko, ob tem pa občuti večjo učinkovitost in hitrost plavanja.

Plavalna deska in plovec ter plavutke in lopatke, plavalna očala in dihalka kot pripomočki delujejo na učenčeve individualne ovire (to je njihov **primarni učinek**) in na okoljske ovire (to je njihov **sekundarni učinek**), s katerimi se srečuje učenec pri usvajanju plavalnih spretnosti. Takšno razdelitev ovir smo oblikovali na podlagi naših izkušenj in opažanj pri delu s plavalnimi začetniki, vendar je lahko razvrstitev drugačna glede na različne okoliščine.

Plavalna deska

Z varnostnega vidika je najprimernejša plavalna deska, ki je iz pene. Deska je sicer zelo razširjen in uporaben pripomoček za poučevanje plavanja. Namenjena je predvsem učenju udarcev, pa tudi zaveslajev kravl z eno roko. Ob pomankanju plavalnih plovcev jih lahko učenci namestijo med stegna in plavajo vaje zaveslajev.

Primarni učinek uporabe deske je premagovanje individualnih ovir. Z desko lahko učitelj:

1. poveča učenčev občutek varnosti in nadzora, saj ima učenec oprijem, kar zmanjša strah pred izgubo ravnotežja;
2. omogoča boljše učenčevo zaznavanje gibanja in stabilizacije trupa;
3. krepi učenčevo mišično moč nog, hrbta in ramen.

Sekundarni učinek uporabe deske je premagovanje okoljskih ovir, saj deska:

1. poveča vzgon. S spreminjanjem položaja deske lahko učitelj spreminja učenčev čelni upor in tako olajša ali oteži vajo udarcev;
2. spremeni učenčev položaj telesa;
3. zmanjša vpliv gravitacije na zgornji del telesa, a poveča zahtevnost gibanja s spodnjim delom telesa.

Slika 1

Plavalna deska omogoča ciljno vadbo (plavanje le z udarci)



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavalni plovec

Plavalni plovec je primerno oblikovana pena, ki si jo učenec namesti med stegna. Uporablja ga pri učenju položaja telesa in [zaveslajev](#), saj poveča plovnost spodnjega dela telesa, omogoča pa tudi izvedbo nekaterih korekcijskih vaj za odpravljanje napak (preširok in/ali nesimetričen udarec prsno ...). Če ga ima učenec med stegni, lahko še udarja kravl. Če pa si ga namesti pod koleno, ne more več udarjati in je plavanje težje, saj je možno le z zaveslaji (krepilna vaja za mišice rok).

Primarni učinek uporabe plovca je premagovanje individualnih ovir. S plovcem lahko učitelj:

1. poveča učenčev občutek stabilnosti in mu dvigne samozavest;
2. pomaga ohranjati učenčevo ravnotežje brez pomoči nog;
3. krepi učenčevo moč ramen, trupa in rok.

Sekundarni učinek uporabe plovca je premagovanje okoljskih ovir, saj plovec:

1. poveča vzgon spodnjega dela telesa, učencu dvigne torej noge in zmanjša njegov čelni upor;
2. spremeni hidrodinamiko gibanja, saj je telo v bolj vodoravnem položaju, kar olajša učenčevo drsenje;
3. zmanjša potrebo po dejavnem uravnavanju položaja; s tem vodno okolje postane bolj podporno;
4. učencu omogoča izkušnjo najustrežnejšega položaja v vodi, kar povečuje občutek plovnosti.

Slika 2

Plovec omogoča ciljno vadbo (plavanje le z zaveslaji)



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavutke

Plavutke povečajo površino stopal. Poveča se propulzivna sila (sila, ki učencu omogoča premikanje na gladini ali pod njo; je t. i. rezultanta, tj. skupni učinek vlečne in vijačne sile, ki ju učenec ustvari z gibanjem rok in nog) udarcev in s tem njihova učinkovitost. Plavutke so različnih velikosti. Najpogosteje se z njimi udarja z iztegnjenimi stopali (udarci kravl, udarci hrbtno in udarci delfin). Po površini manjše plavutke pa učencu omogočajo tudi nastavek stopal in plavanje z udarci prsno ali pa z vaterpolskimi in škarjastimi udarci.

Primarni učinek uporabe plavutk je premagovanje individualnih ovir. S plavutkami lahko učenec:

1. občuti, da mora udarec izhajati iz bokov in kako ga izvesti;
2. lažje ohranja vodoravni položaj telesa;
3. izboljšuje občutek za vodo;
4. izvaja udarce z večjo amplitudo in manjšo frekvenco;
5. zmanjšuje občutek napora;
6. hitreje plava, kar poveča njegovo samozavest in užitek v vodi;
7. krepi mišice nog in trupa.

Sekundarni učinek uporabe plavutk je premagovanje okoljskih ovir, saj plavutke:

1. povečajo vzgon spodnjega dela telesa, učencu dvignejo noge in tako zmanjšajo njegov čelni upor;
2. spremenijo vodno dinamiko okoli učenčeva telesa;
3. omogočijo učencu, zaradi hitrejšega plavanja, zaznavanje vodnega toka.

Glede na opisane učinke je uporaba učencu prilagojenih plavutk (po velikosti stopala, moči nog in plavalnem znanju) smiselna za:

- učenje vodoravnega položaja na gladini. Zaradi večje učinkovitosti udarcev plavalni začetnik lažje dvigne noge in vzpostavi pravilni položaj. To mu poveča (samo)zaupanje, da ga voda nosi na gladini in mu olajša učenje;
- učenje in vadbo različnih udarcev;

- potapljanje na dih. Da bi porabo kisika čim bolj znižali, morajo potapljači namreč plavati čim bolj racionalno in učinkovito, torej le z udarci brez odvečnih gibov z rokami.

Slika 3

Plavutke povečajo površino stopal



Foto: HEAD Watersposrts S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Plavalne lopatke

Plavalne lopatke so različnih velikosti in oblik. Povečajo površino dlani, s tem pa povečajo propulzivno silo zaveslajev. Pri učenju učitelj uporablja lopatke za izpopolnjevanje zaveslaja.

Zahtevajo namreč pravilen zaveslaj, saj so napake pri napačnem še bolj vidne. Pri vadbi učenec uporablja lopatke tudi za razvoj moči rok. Pri tem mora biti učitelj še posebej pazljiv, da ne pride do preobremenitve učenca.

Primarni učinek uporabe lopatk je premagovanje individualnih ovir. Z lopatkami lahko učenec:

1. izboljša občutek za gibanje roke skozi vodo, torej mu lopatka omogoči boljšo čutno povratno informacijo;
2. usmeri svojo pozornost na pravilno gibanje rok (položaj zapestja in komolca) pod vodo in nad njo.

Sekundarni učinek uporabe lopatk je premagovanje okoljskih ovir, saj lopatke:

1. povečajo upor vode in spreminjajo hidrodinamiko gibanja. Zato se ustvarjajo mehurčki, ki učitelju omogočajo lažje prepoznavanje učinkovitosti zaveslajev;
2. spodbujajo učenčevo boljše dožemanje vode in izboljšujejo njegovo razumevanje hidromehanike v smislu, kako roka deluje kot »veslo«.

Slika 4

Lopatke povečajo površino dlani



Foto: HEAD Watersports S.p.A. (b. d.). www.dam.zoggs.com

Sklepne misli

Didaktični pripomočki pomagajo učitelju pri učinkovitejšem poučevanju plavanja, učencu omogočajo hitrejše, bolj sproščeno usvajanje plavalnih spretnosti, so njegovi učinkoviti pomočniki pri razvijanju gibalnih sposobnosti, s popestritvijo različnih nalog pa zmanjšujejo strah pred vodnim okoljem in povečujejo njegovo motivacijo za plavalni napredek. V štirih

člankih smo predstavili didaktične pripomočke, uporabne pri poučevanju plavanja. Združili smo jih v štiri skupine, kot so:

1. pripomočki, ki so namenjeni učinkovitejšemu prilagajanju na vodo;
2. pripomočki, ki olajšajo potop glave;
3. pripomočki, ki povečajo plovnost;
4. pripomočki, ki so namenjeni poučevanju plavalne tehnike in izboljšanju učinkovitosti plavanja.

Plavalec se pri učenju plavanja srečuje z različnimi ovirami, ki smo jih razdelili na individualne in okoljske. Vsak predstavljen pripomoček smo, zaradi lažjega razumevanja njegove vloge v didaktični strukturi poučevanja, analizirali glede na njegov učinek na premagovanje učenčevih individualnih ovir in ovir, ki izhajajo iz okolja samega. Pripomočki sicer sočasno učinkujejo na obe vrsti ovir, a v različni meri. Pripomočke iz **prve in četrte skupine** učitelj redno uporablja v programih začetnega in nadaljevalnega poučevanja plavanja. Njihov primarni učinek je **premagovanje individualnih ovir**, kot so učenčeve:

- telesne značilnosti, predvsem manj ustrezna masa, gostota telesa ipd.;
- psihološke značilnosti, npr. premajhna motivacija, strah pred vodo ipd.;
- slabše razvite gibalne sposobnosti, kot so slabše razvita moč, gibljivost, koordinacija ipd.;
- slabše zaznavne sposobnosti, kot so vidne, slušne, prostorske, tipne in časovne sposobnosti;
- premajhno ali neustrezno predhodno znanje in pomanjkanje izkušenj v vodnem okolju.

Pripomočki iz **druge in tretje skupine** imajo izrazitejši učinek pri **lajšanju okoljskih ovir**. Z njihovo uporabo lahko učitelj predvsem omogoči učencu, da postopoma spozna, občuti in sprejme dejstvo, da ga voda nosi, če se vanjo sproščeno uleže. Sprejetje te temeljne lastnosti vode predstavlja enega ključnih trenutkov v procesu učenja plavanja in pomemben motivacijski dejavnik za nadaljnje napredovanje^{2,3}. Z uporabo teh pripomočkov lahko učitelj običajno hitreje pripelje učenca do tega spoznanja. Ker pa je tovrstno »iskanje bližnjic« strokovno vprašljivo, nekatere doktrine zavračajo uporabo pripomočkov iz teh dveh skupin pri poučevanju

začetnikov. Po drugi strani so učenci med seboj zelo različni. Pri tistih, ki jih je npr. izrazito strah vode, je uporaba tovrstnih pripomočkov smiselna in pogosto nujna⁴.

Učitelj mora dobro poznati pripomočke, njihove lastnosti in pravilno uporabo, pa tudi značilnosti učencev ter okolje, v katerem poučuje. Le tako lahko pri poučevanju deluje ustvarjalno, učinkovito in varno. V danih pogojih lahko izbira ustrezne pedagoške pristope, metode in načine poučevanja ter uporablja pripomočke tako, da je poučevanje čim bolj uspešno in varno.

Literatura

¹Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

²Lanoue, F. (1963). *Drownproofing: A New Technique for Water Safety*. Prentice Hall.

³Kapus, J., Moravec, T. in Lomax, M. (2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. *Kinesiologia Slovenica*, 24(2), 17–27.

⁴Misimi, F., Kajtna, T. in Kapus, J. (2022). The Effect of Using Goggles and Snorkel for Aquatic Skills Acquisition in Youth Learn-to-Swim Programs. *Perceptual and motor skills*, 129(5), 1525–1545.

Športna oprema, ki je dovoljena pri preizkusih znanja plavanja in plavalnih sposobnosti



Učenci se udeležujejo plavalnih šol v naravi, pri tem pa so fantje v trenutno zelo popularnih bermuda hlačah, v potovalkah pa se znajdejo tudi plavalna očala in maske. Zato učitelji pogosto sprašujejo, ali lahko učenci pri preverjanju plavanja nosijo plavalna očala in celo potapljaške maske. Odgovore podajamo v spodnjem prispevku.

Prof. dr. Jernej Kampus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pri preizkusih znanja plavanja in plavalnih sposobnosti naj učenci uporabijo enako opremo, kot jo pri učenju plavanja. Z informacijami o učenčevi opremi in pripomočkih (kopalke, plavalne kape, maske, dihalke ...) naj učitelji seznanijo starše na sestanku pred plavalnim tečajem v drugem ali tretjem razredu oziroma pred šolo v naravi.

Kopalke

Učenci naj bodo oblečeni v primerne kopalke, ki jih med plavanjem ne ovirajo¹. Za dekleta so najprimernejše enodelne ali športne dvodelne kopalke. Pri slednjih naj imajo hlačke v pasu vrvico. Fantje naj uporabijo športne kopalke z vrvico v pasu. Oprijete kopalke jim omogočajo neovirano plavanje z minimalnim dodatnim uporom. Ker jih pritrdijo z vrvico, lahko plavajo brez strahu pred njihovo nepričakovano izgubo med drsenjem po skoku in obratih. Nasprotno, bermuda (kopalne) hlače ustvarjajo večji dodatni upor in ovirajo učinkovito plavanje. Zaradi higienskih vzrokov je njihova uporaba v nekaterih bazenih celo prepovedana.

Plavalne kape

Pri uporabi plavalne kape moramo upoštevati kopališki red. Ponekod je uporaba za vse goste nujna, v večini bazenov je le poljubna. Kljub vsemu je uporaba plavalne kape zelo priporočljiva za vse učence z daljšimi lasmi. Speti daljši lasje so namreč nujen pogoj za neovirano dihanje med plavanjem. Pri tem se je treba zavedati, da spenjanje las z elastičnimi in sponkami običajno ni dovolj čvrsto, da bi jih ustrezno zadržalo tudi med hitrejšim plavanjem s pravilnim potapljanjem glave.

Plavalna očala

Uporaba plavalnih očal ali mask je pri testiranju dovoljena, razen pri¹:

- preizkusu stopnje bronastega delfina,
- pomožnih nalogah stopenj morskih konjičkov, s katerimi se ocenjuje znanje gledanja pod gladino,
- pomožni nalogi stopnje kita, s katero se ocenjuje znanje samoreševanja v primeru mišičnega krča.

Pri tem preizkusu in pomožnih nalogah je uporaba mogoča le na predlog zdravnika. Slednje je tudi edini razlog za uporabo zamaškov za ušesa. Uporaba plovnih pripomočkov pri testiranjih ni dovoljena, razen pri pomožnih nalogah plavanja udarcev v prsnem ali hrbtnem položaju (stopnje *morskih konjičkov*, *delfinčka* in *delfinov*). Tudi uporaba dihalke in plavutk pri testiranjih ni dovoljena.

Slika 1

Ustrezna športna oprema za učenje in preizkuse znanja plavanja in plavalnih sposobnosti



Uporaba plavalnih očal/maske in dihalke je pri začetnem učenju plavanja sicer smiselna za zmanjševanje strahu pred vodo in ustvarjanja lažjih okoliščin za učenje iztegnjenega položaja telesa na gladini (med drsenjem in med plavanjem)². To dviguje samozavest plavalnih začetnikov (predvsem tistih z izrazitim strahom pred vodo), jih motivira in jim olajša učenje. Po drugi strani pa uporaba plavalnih očal in predvsem dihalke ni najprimernejša in ne najbolj smiselna za učenje dihanja. Ob tem opozarjamo tudi na to, da mora biti uporaba primerna in

preudarna. Obstaja namreč nevarnost, da se plavalni začetniki preveč navadijo na ta dva pripomočka, s čimer se oteži usvajanje vodnih kompetenc brez njihove uporabe. Končni cilj začetnega učenja plavanja je vendarle varno plavanje brez pripomočkov.

Literatura

¹Kapus, J. (2018). Razlaga dopolnjenih meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Priročnik za magistre in profesorje športne vzgoje ter učitelje in vaditelje plavanja. https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf

²Misimi, F., Kajtna, T. in Kapus, J. (2023). Učinki uporabe plavalnih očal in dihalke pri plavalnih začetnikih z izrazitim strahom pred vodo. *Šport*, 71(1/2), 199–206.

Za kakovostno poučevanje plesa potrebujemo ustrezne prostorske in tehnične pogoje

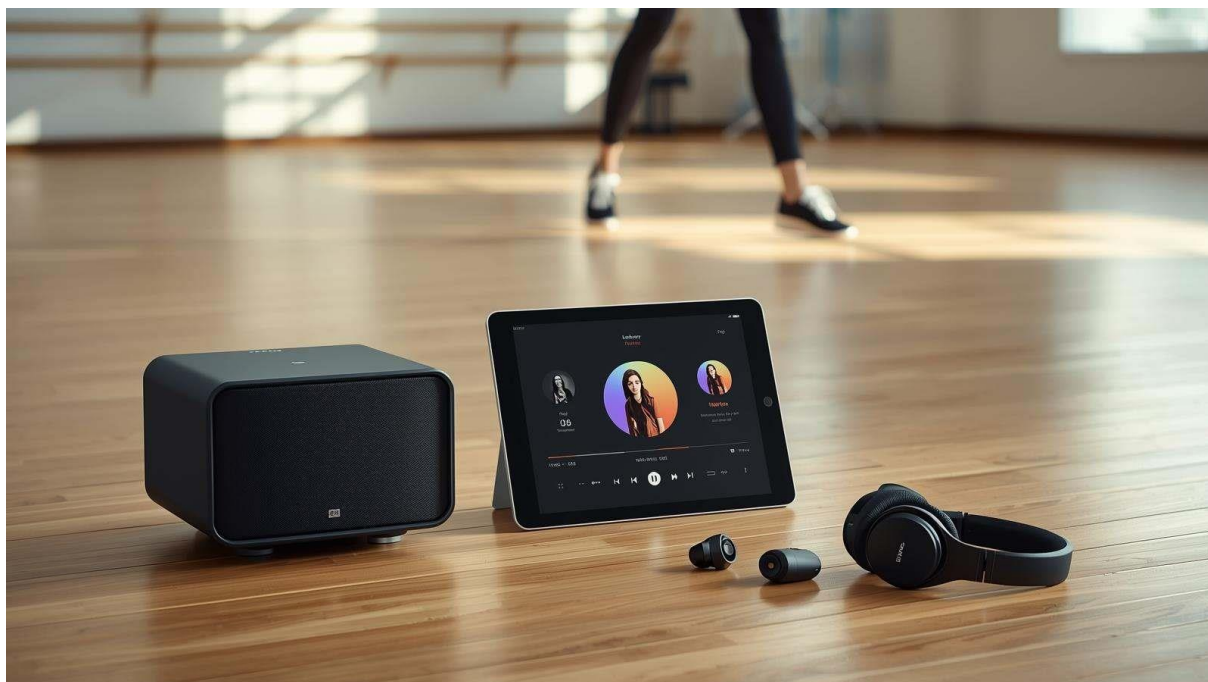


Foto: Canva

Ples je pomemben del športne vzgoje, saj poleg gibalnih sposobnosti in ritma razvija tudi ustvarjalnost, samozavedanje, pozornost, spomin in socialne spretnosti. Za njegovo kakovostno izvajanje so ključni ustrezni prostorski in tehnični pogoji ter učni pripomočki, ki učitelju omogočajo sodoben, varen in didaktično učinkovit pouk.

Prof. dr. Petra Zeletel in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uvod

V primerjavi z večino drugih športov je ples v šolskem okolju poseben po tem, da zahteva manj tehnične in specializirane opreme, nujen pa je čim bolj kakovosten prostor. Medtem ko številni športi temeljijo na uporabi standardiziranih osnovnih in pomožnih pripomočkov ter jasno strukturiranih (oznake, mere) igriščih, je pri plesu v ospredju telo kot osnovno izrazno in gibalno orodje. Z vidika stroškov je plesna dejavnost razmeroma **cenovno dostopna**: investicije so večinoma povezane le z ureditvijo tal in osnovno zvočno opremo, ne potrebujemo pa drage in raznovrstne športne infrastrukture, značilne za številne druge športe.

Pomen ustreznih pogojev za poučevanje plesa

Ples ni zgolj ena izmed oblik gibanja, temveč pomembno prispeva k celostnemu razvoju učencev. Z njim razvijajo gibalno ustvarjalnost, ritem, koordinacijo in prostorsko orientacijo, obenem pa krepijo samozavest, pozitivno telesno samopodobo ter socialne in komunikacijske spretnosti, zlasti pri plesih v paru in skupini.

Zato je smiselno, da šole ples obravnavajo enakovredno kot vse druge gibalne vsebine športne vzgoje ter mu zagotovijo **ustrezne prostorske in tehnične pogoje**, ki učiteljem omogočajo kakovostno in sodobno izvedbo pouka.

Kakšen naj bo kakovosten prostor za poučevanje plesa

Ključni pogoji za izvajanje plesne dejavnosti so dovolj **velik in odprt prostor brez ovir, primerna in varna tla** ter **ustrezna zvočna podpora**. Takšno okolje omogoča vadečemu svobodno gibanje, razvijanje različnih pojavnih oblik koordinacije in zaznavanje lastnega telesa v prostoru, kar je bistveno za otrokovo oz. mladostnikovo kakovostno plesno izkušnjo, učitelju pa omogoča učinkovito poučevanje.

Osnovno plesno opremo v šoli sestavljajo **primerna talna obloga** (lesena tla, v posebnih plesnih dvoranh pa plesni vinil ali plesni parket), zvočna oprema ter po možnosti **ogledala**, ki učencem oz. dijakom omogočajo boljšo telesno orientacijo in samorefleksijo.

Slika 1

Ogledala učencem omogočajo boljšo telesno orientacijo in samorefleksijo



Foto: Canva

Plesni vinil je posebna talna obloga, namenjena plesnim dejavnostim. To je tanka, rahlo prožna površina, ki je položena na ravno podlago ali na dodatno elastično plast. Vinil omogoča nadzorovano drsenje stopala, preprečuje zdrse in enakomerno porazdeli obremenitve na sklepe. Sam po sebi ni plavajoč pod, lahko pa je del elastičnega sistema, ki poveča udobje in varnost pri gibanju.

Plesni parket je lesena talna konstrukcija, zasnovana kot elastičen oziroma plavajoč pod. Lesena površina je položena na večslojni sistem z vmesnimi prožnimi elementi, ki absorbirajo del sil pri doskokih in hitrih spremembah gibanja. Takšna tla zmanjšujejo obremenitve sklepov in hrbtenice ter zagotavljajo stabilno, telesu prijazno podlago za ples.

Dodatni elementi, kot so **baletni drogovi**, **mehkejša podloge** za sodobne plesne tehnike (kjer so plesalci veliko na tleh) ter **prilagodljiva osvetlitev**, prostor še dodatno obogatijo, vendar v šolskem okolju niso nujni. So pa dobrodošli, če ima šola posebno plesno dvorano.

Prostorski pogoji za poučevanje plesa v vrtcu in prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole

Plesne dejavnosti se lahko v vrtcu in prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole izvajajo tudi v večnamenskem prostoru, igralnici ali večji učilnici. Kljub temu je z vidika kakovosti gibalnih dejavnosti v vrtcu oziroma izpeljave pouka v osnovni šoli priporočljivo, da ima prostor **ogledala**. Ta otrokom omogočajo vidno povratno informacijo, prek katere:

- razvijajo zavedanje lastnega telesa,
- izboljšujejo natančnost in kakovost izvedbe gibov,
- oblikujejo ustrezno (pravilno) telesno držo in izboljšujejo koordinacijo.

Prostorski pogoji za poučevanje plesa v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole ter v srednji šoli

V višjih starostnih obdobjih se prostorske zahteve povečajo. Za učinkovito poučevanje plesa je priporočljiva **manjša telovadnica ali dvorana**, ki omogoča:

- gibanje po celotnem prostoru (tudi v primeru družabnih plesov),
- izvajanje plesnih diagonal (značilnih npr. za jazz in sodobni ples),
- skupinsko ustvarjanje v gibanju,
- razvoj prostorske orientacije in koordinacije.

Ogledala so pri sodobnih, urbanih in družabnih plesih še posebej pomembna, saj učencem oz. dijakom omogočajo nadzor nad izvedbo gibanja ter izboljšuje učno učinkovitost. Praktična in funkcionalna rešitev so **spustna ali premična ogledala**, ki se jih lahko ob drugih športnih dejavnostih dvigne ali zaščiti s stenskimi blazinami. Tako je prostor večnamensko uporaben, hkrati pa primeren tudi za pouk plesnih vsebin.

Tehnična oprema za poučevanje plesa

Osnovni pogoj za kakovostno izvajanje plesnih vsebin je **primerna zvočna oprema**. Pred desetletji je bil to radio z možnostjo predvajanja najprej kaset, nato pa zgoščenk, kasneje se je uveljavila povezava na prenosni računalnik (ali pametni telefon oz. tablico), prek katerega so

lahko učitelji predvajali vnaprej posneto glasbo, tudi prek USB ključkov. Danes se vse bolj uveljavlja **brežžični pristop**, zato naj šola zagotovi naslednje:

- **zanesljiv sistem ozvočenja**, prilagojen velikosti prostora (učilnica, manjša telovadnica ali plesna dvorana, velika telovadnica ali večnamenski prostor oz. šolska avla),
- **brežžično povezavo** (bluetooth) s tablico ali pametnim telefonom,
- **naglavni brezžični mikrofoni**, zlasti v večjih dvoranah, saj mora učitelj ob glasbi hkrati prikazati gibanje in besedno voditi učence, obenem pa mora skrbeti tudi za glasovno higieno (hripavost in celo izguba glasu namreč sodijo med najpogostejše zdravstvene težave športnih pedagogov)^{1,2}.

Uporaba klasičnih nosilcev zvoka (zgoščenke, USB-ključki) danes ni več nujna. Veliko bolj praktična in sodobna rešitev je **povezava pametne naprave neposredno na ozvočenje**, saj to učiteljem omogoča hiter in predvsem **zakonit dostop** do raznolike glasbe. Spletne glasbene platforme, kot sta npr. *Spotify* in *YouTube Music*, ponujajo širok izbor zvrsti, tempa in stilov, ki jih lahko učitelj prilagaja ciljem učne ure plesa. V primeru sklenjene mesečne naročnine je predvajanje **avtorsko zaščitene glasbe** zakonito, obenem pa gre za **cenovno ugodno rešitev** (okvirno do 7 € mesečno). Tak način dela je v praksi že uveljavljen in se je izkazal kot učinkovit, zakonit ter organizacijsko nezahteven.

Učna pripomočka za poučevanje plesa

Za učitelje, ki poučujejo šport/športno vzgojo (tako razredni učitelji kot učitelji športne vzgoje) ali druge strokovne sodelavce, ki izvajajo interesne dejavnosti oz. plesne vsebine v razširjenem programu osnovne šole, sta nepogrešljiva učna pripomočka za poučevanje plesa in aerobike, ki ju je s sodelavci pripravila prof. dr. Petra Zaletel, nosilka predmetov s področja plesa na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport^{3,4}.

Preprosta glasbila

Za najmlajše otroke v vrtcu in učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja je zelo smiselno, da sodelujejo pri izdelavi preprostih glasbil, ki jih vzgojitelj oz. učitelj uporabi pri plesnih dejavnostih. Takšen pristop spodbuja njihovo ustvarjalnost, radovednost in dejavno vključevanje v učni proces. Otroci na ta način ne razvijajo le občutka za ritem in gibanje, temveč

tudi fine gibalne sposobnosti, poslušanje in zavedanje zvoka, ki nastaja z njihovim lastnim gibanjem.

Najbolj primerni so enostavni tolkalni in zvočni inštrumenti, izdelani iz vsakdanjih in varnih materialov. Pri tem je pomembno, da so inštrumenti lahki, trpežni in zvočno dovolj jasni, da jih otroci zlahka uporabljajo ob hoji, teku, poskokih ali drugih plesnih gibih. Izdelava naj bo preprosta in prilagojena starosti otrok, ob tem pa naj imajo možnost preizkušanja različnih materialov in raziskovanja razlik v zvoku.

Slika 2

Doma izdelana ropotuljica, ki je primerna za zaznavanje ritma med plesom



Foto: Varuška Živa. (b.d.). www.varuska-ziva.si/ropotuljica

Zelo primerni so inštrumenti, pri katerih zvok nastaja s tresenjem, udarjanjem ali gibanjem telesa, saj se naravno povezujejo s plesom. Posebej motivacijski so tisti, ki jih lahko otrok nosi na telesu (npr. zvončki), saj zvok neposredno spremlja gib. Pri plesnih dejavnostih je priporočljivo, da vzgojitelj oz. učitelj spodbuja poslušanje ritma, ponavljanje preprostih ritmičnih vzorcev in skupinsko sodelovanje, pri čemer glasnost ni v ospredju, temveč usmerjenost otrok na usklajenost gibanja in zvoka.

Spodnja Preglednica 1 prikazuje nekaj najprimernejših inštrumentov za vrtec in prvo vzgojno-izobraževalno obdobje, materiale za njihovo izdelavo ter razloge, zakaj so še posebej uporabni pri plesnih in ritmičnih dejavnostih.

Preglednica 1

Primeri ročno izdelanih inštrumentov in njihove prednosti

Inštrument	Material	Prednosti
Ropotulja	Plastične stekleničke, lončki ali jajčka, riž, leča, fižol, testenine, lepilni trak	Enostavna izdelava, jasno zaznaven ritem, možnost raziskovanja različnih zvokov, zelo primerne za ritmično gibanje in ples
Boben	Škatle, pločevinke, plastični lončki, balon ali blago, elastika	Omogoča poudarjanje ritma, primeren za udarjanje z rokami, dobro podpira hojo, tek in poskoke v ritmu
Ritmične palice	Lesene kuhalnice ali debelejše lesene palice	Pomoč pri razvijanju koordinacije, enostavno sledenje ritmu, primerno za skupinsko izvajanje
Zvončki na zapestju ali gležnju	Majhni zvončki, elastika ali trak	Zvok nastaja z gibanjem, močna povezava med ritmom in plesom, zelo motivacijski za otroke
Trakovi z zvokom	Trakovi iz blaga ali krep papirja, aluminijasta folija ali zvončki	Spodbujajo izrazno gibanje, združujejo vidni in zvočni učinek, primerni za plesne igre
Preprosta »kitara«	Škatla, gumijasti trakovi	Omogoča osnovno raziskovanje zvoka in ritma, primerna predvsem za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje

Učenci lahko izdelajo inštrumente pri izpeljavi vsebin s področja glasbe v vrtcu ali pri glasbeni umetnosti oz. v razširjenem programu osnovne šole. Takšna vključitev izdelave inštrumentov v vrtčevsko dejavnost in osnovnošolski pouk ali dejavnosti razširjenega programa omogoča celostno učenje, kjer se prepletajo gibanje, ritem, ustvarjalnost in sodelovanje, kar je še posebej pomembno v zgodnjem otroštvu in začetnih razredih osnovne šole.

Priporočila lokalnim skupnostim in državi glede zagotavljanja ustreznih pogojev za izpeljavo plesa v vrtčevskem in šolskem okolju

Prostor, v katerem poteka plesna dejavnost, ni zgolj materialni okvir izvajanja gibalnih vsebin, temveč pomemben dejavnik, ki sooblikuje psihično doživljanje, motivacijo in kakovost medosebnih odnosov med vrtčevskimi otroki, učenci in dijaki. Ustrezno zasnovan plesni prostor ustvarja občutek varnosti, saj omogoča prostorna, pregledna in neovirana površina sproščeno gibanje brez strahu pred poškodbami ali omejitvami. Občutek telesne varnosti pa predstavlja temelj za psihološko sproščenost, ki je nujna za dejavno sodelovanje, sprejemanje lastnega telesa in odpiranje ustvarjalnim procesom⁵. To je še posebej pomembno v obdobju odraščanja, saj mladostniki težko sprejemajo hitre in burne spremembe lastnega telesa⁶.

Hkrati takšen prostor spodbuja izražanje, ustvarjalnost in socialno povezanost. Odprta površina, primerna akustika in dobro izbrana glasba ter estetsko urejeno, svetlo in toplo okolje omogočajo spontano gibanje, improvizacijo in izražanje čustev skozi telo. Ples v takšnem prostoru presega individualno gibalno izkušnjo in postaja skupni proces, v katerem se učenci oz. dijaki učijo nebesedne komunikacije, usklajevanja gibanja med seboj ter z glasbo in sodelovanja z drugimi. Na ta način plesni prostor in ustrezna zvočna podpora pomembno prispevata k oblikovanju pozitivnega vzdušja, občutka pripadnosti ter krepitvi socialnih vezi, kar potrjuje, da ima kakovostno zasnovan prostor ključno vlogo pri celostnem učinku plesne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem okolju.

Zato priporočamo, da pri vseh novogradnjah investitorji zagotovijo tudi **plesno dvorano s tehnično opremo**. Pri starejših šolah, ki nimajo posebnih prostorov za izpeljavo plesnih vsebin, naj šole poskušajo spremeniti katerega od prostorov v plesno dvorano oz. manjšo telovadnico opremiti z ogledali z zaščito in zagotoviti ustrezno zvočno podporo.

Priporočila učiteljem glede dogovora o uporabi prostorov pri poučevanju plesnih vsebin

Ker precejšnje število naših šol nima posebnih plesnih dvoran, priporočamo dogovor med učitelji o uporabi prostorov v času, ko poučujejo ples.

Če ima šola majhno telovadnico, naj ena od skupin vadi v njej. Takšen prostor ne nudi ustreznih občutkov odprtosti prostora, a vseeno v njem ni motečih šumov; opremimo ga lahko tudi z ogledali.

Če pouk poteka v veliki telovadnici hkrati še z eno skupino, naj imata obe skupini (fantje in dekleta) sočasno na programu ples, poučujeta pa jih dva učitelja. Posebej pri družabnih plesih je to zelo priporočljivo. Pri tem eden od učiteljev vodi obe skupini, drugi pa se posveča posameznikom in jim nudi ustrezno pomoč. Vlogi lahko nato zamenjata. Če ima eden od učiteljev izrazito višje kompetence za poučevane plesa, lahko prevzame vodilno vlogo ves čas, ki ga s kolegom namenita plesu.

Če poteka pouk športne vzgoje v triprekatnici (dvorani s tremi vadbenimi prostori), je dogovor med učitelji še pomembnejši. Običajno v tem primeru dve skupini izvajata plesno vadbo, tretja pa naj izvaja vsebine, ki ne povzročajo hrupa (torej ne športnih iger, lahko pa npr. atletsko vadbo skokov ali gimnastično vadbo). Pri tako izbranih vsebinah plesna glasba ni moteča za učence oz. dijake in njihovega učitelja.

Mesečna naročnina za eno od spletnih glasbenih platform in naglavni mikrofonski za učitelja (v večjih dvoranah) pa sta danes nujni sestavni del opreme za poučevanje športa/športne vzgoje.

Literatura

¹ Kovač, M., Leskošek, B., Hadžić, V. in Jurak, G. (2013). Occupational health problems among Slovenian physical education teachers. *Kinesiology*, 45(1), 92–100. https://www.researchgate.net/profile/Vedran-Hadzic/publication/261166736_Occupational.pdf

² Cunha, D. S., de Abreu, L., Frizzo, A. C. F., Cardoso, M. A. in Valenti, V. E. (2014). Vocal complaint in physical education teachers and its association with the cardiovascular system. *International Archives of Medicine*, 7(1), 7. DOI: 10.1186/1755-7682-7-7

³ Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

⁴ Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike; video-učni pripomoček za poučevanje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si/>

⁵ Schwender, T.M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9:1130. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01130.

PMID: 30065676; PMCID: PMC6056677.

⁶ Dwarika, M.S. in Haraldsen, H.M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14:1090645. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1090645. PMID: 36968742; PMCID: PMC10035338.

Ustrezno skladiščenje športne opreme zagotavlja varnost in dolgo življenjsko dobo športnih pripomočkov



Foto: Gregor Jurak

Sodoben pouk športne vzgoje zahteva uporabo različnih športnih in učnih pripomočkov. Ko jih učitelj ali drugi uporabniki telovadnice ne uporabljajo, morajo poskrbeti za njihovo ustrezno shranjevanje. Premične športne pripomočke šola skladišči v posebnem prostoru – skladišču športne opreme, nekatere pripomočke pa tudi v drugih prostorih. Pri tem je pomembno spoštovanje skladiščnega reda športne opreme.

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

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kje lahko šola skladišči športno opremo

Namensko skladišče športne opreme je običajno ob eni od stranic telovadnice (vzdolžni ali čelni), prostorsko ločeno od površine telovadnice in zaprto z drsnimi vrati. Ko ga učitelji športne vzgoje ne uporabljajo, naj bo zaklenjeno zaradi varnostnih razlogov, saj tako onemogočajo zadrževanje vadečih v njem.

Del opreme lahko učitelji skladiščijo tudi:

- v omarah, ki so del stene v telovadnici (Slika 1 in 2), pri tem pa kljuke ne smejo segati v vadbeno površino; to je izredno priročno, predvsem pri pouku oz. vadbi mlajših starostnih skupin, zaradi takojšnjega dostopa do pripomočkov;
- v kabinetu športnih pedagogov (omara za merilno opremo in digitalno opremo, saj je ta običajno bolj občutljiva, merilne pripomočke in digitalne pripomočke pa učitelji športne vzgoje uporabljajo občasno; omara za šolske drese in različne označbe ekip, kot so označevalne (imenovane markirne) majice ali trakovi);
- za posebnimi pregradami v steni (Slika 3) oz. ob robu ene od stranic telovadnice (npr. stebri za odbojgarsko mrežo);
- na morebitnem podstrešju ali v kleti šole, če je pripomočkov veliko, učitelji športne vzgoje pa jih uporabljajo le občasno (npr. plavalni pripomočki, smuči, kolesa).

Sliki 1 in 2

Omari za shranjevanje športnih pripomočkov, ki sta del stene telovadnice

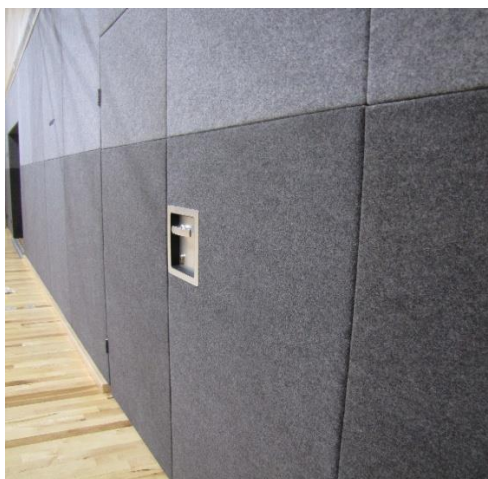




Foto: Gregor Jurak

Slika 3

Skladiščenje odbojcarskih stebrov je mogoče umestiti v mehko zaščitno oblogo

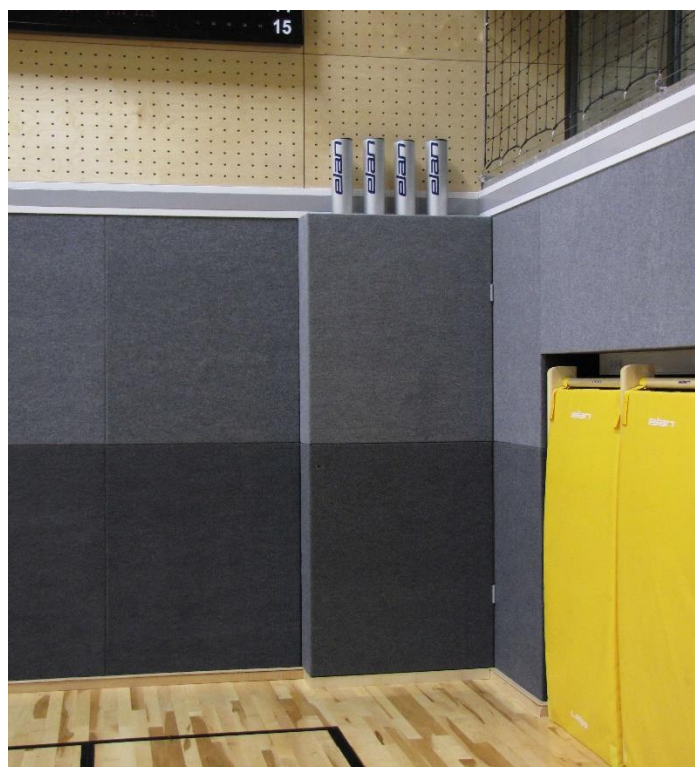


Foto: Gregor Jurak

Skladiščni red športne opreme

Učitelji športne vzgoje pripravijo **skladiščni red športne opreme in pripomočkov**. Ta vključuje načrt, v katerem delu so posamezni pripomočki, in **navodila za obnašanje v skladišču**. Pri tem upoštevajo načelo: »Mesto za vse in vse na svojem mestu!«^{1,2} (Slika 4). Najbolje je skladiščni red prikazati kot fotografije s pospravljenimi pripomočki v skladišču.

Slika 4

Mesto za vse in vse na svojem mestu!



Foto: Gregor Jurak

Pri učinkovitem skladiščenju upoštevajo naslednja priporočila:

- Glede na pogostost uporabe športnih pripomočkov v skladiščnem redu **predvidijo učinkovito razporeditev skladiščenja (načrt skladiščnega reda):**

- pripomočki, ki jih uporabljajo redko (sezonsko, npr. gimnastično orodje, atletske pripomočki in oprema), naj bodo v zadnjem delu skladiščnega prostora, pogosteje uporabljeni naj bodo spredaj, da so hitreje dostopni;
- smiselno je, da zagotovimo univerzalni dostop do nekaterih manjših pripomočkov tudi za otroke na invalidskih vozičkih;
- nekateri drobni športni pripomočki (kolebnice, žoge ...) naj bodo v posebnih žičnih omarah ali zabojih na kolesih, da so takoj opazni;
- nekateri manjši pripomočki, ki so v omarah ali zabojih, naj bodo še v posebnih mrežah (npr. žoge), da jih učitelji ali učenci/dijaki lažje odnesejo v drug prostor (manjšo telovadnico, zunanje igrišče);
- športni pripomočki naj bodo označeni, da težje pride do njihove odtujitve;
- predvidijo mesto za tlačilko/tlačilke za ustrezno napihnjenost žog.
- Prostor za posamezne pripomočke naj bo **označen** z besednim zapisom in/ali sliko pripomočka na vidnem mestu.
- **Skladiščni red** naj bo obešen na vidnem mestu ob vstopu v skladišče. Zapis naj bo plastificiran.
- S skladiščnim redom **seznanijo učence oz. dijake, učitelje razrednega pouka in druge uporabnike telovadnice.**
- Ob neupoštevanju skladiščnega reda se morajo **takoj pogovoriti** z učenci oz. dijaki ali zunanjimi uporabniki, če ti ne spoštujejo pravil.

Kam s poškodovanimi pripomočki

Ker imajo športni pripomočki omejeno dobo uporabe, morajo imeti učitelji športne vzgoje stalen pregled nad njihovim stanjem. Sistematično odločajo o popravilu ali zamenjavi pripomočka. Pripomočke, ki so namenjeni za popravilo, **skladiščijo v ločeni omari**, tako da se jih ne uporablja, dokler niso popravljeni. Glede na stanje uvrstijo nabavo novih športnih pripomočkov v letni delovni načrt.

Vzdrževanje reda v skladišču

Tako učitelji kot tudi učenci oz. dijaki morajo sprejeti odgovornost za **vzdrževanje reda v skladišču**. Pri tem upoštevajo naslednja priporočila:

- Zadrževanje v skladišču brez vednosti učitelja ali vodje športnega programa oz. trenerja ni dovoljeno!
- Učitelji poskrbijo, da učencem oz. dijakom določena oprema, ki je za njih zanimiva, a je lahko ob neprimerni uporabi nevarna (npr. mala prožna ponjava, žogice za mete), **med odmori ni dostopna.**
- Vsak konec tedna eden od učiteljev športne vzgoje oz. organizatorji programov (v društvih) zadolži starejše učence ali hišnika, da mu pomagajo **pospraviti skladiščni prostor** in narediti **popis morebitnih poškodb športne opreme in pripomočkov**. Za skrb za športno opremo in pregled skladišča je najbolje, da je zadolžen tisti učitelj, ki ima ob petkih zadnjo uro pouka v telovadnici. Lahko pa je dogovor seveda tudi drugačen.

Skrb za športno opremo in urejenost skladišča zagotavlja daljšo življenjsko dobo športnih pripomočkov, predstavlja pa tudi dobro podlago za dogovor z ravnateljem za njihovo nujno posodobitev.

Literatura

¹Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

²Jurak, G., Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2012). *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kako poskrbeti za red, higieno in dolgo življenjsko dobo pripomočkov za poučevanje plavanja



Foto: Jernej Kampus

Didaktični pripomočki so nepogrešljiv del poučevanja plavanja, rekreativnega gibanja v vodi in vodnih iger. Da bi poskrbeli za higieno in da bi ostali dolgo časa funkcionalni ter varni, je pomembno, da jih pravilno čistimo, shranjujemo in vzdržujemo.

Prof. dr. Jernej Kampus in prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Skrb za pripomočke, ki so namenjeni učinkovitejšemu prilagajanju na vodo

V to skupino pripomočkov spadajo: klobučki za pihanje, plavajoče in potopljive igrače, plavajoča blazina itd. Ti pripomočki so pogosto iz mehke plastike ali pene, zato jih je treba po vsaki uporabi temeljito sprati s čisto, sladko vodo, da odstranimo klor in/ali sol, in posušiti na zraku.

Ko jih ne potrebujemo, popolnoma suhe pripomočke hranimo v suhem, zračnem prostoru ob bazenu ali v šolskem oz. društvenem skladišču športne opreme. Shranjujemo jih v plastičnih zabojih z odprtinami, ki omogočajo kroženje zraka. Za igrače in manjše predmete so primerne tudi mrežaste vreče (Slika 1) ali škatle z oznakami (napisi, ki povedo, kateri pripomočki so v škatli in koliko jih je), da se ne izgubijo. Škatle naj imajo kakšno odprtino za kroženje zraka.

Slika 1

Mrežasta torba za shranjevanje manjših pripomočkov



Foto: Jernej Kapus

Skrb za pripomočke, ki olajšajo potop glave

Maska, plavalna očala in dihalka so občutljivi pripomočki, ki zahtevajo posebno skrb. Po vsaki uporabi jih speremo s čisto, sladko vodo, da odstranimo klor in/ali sol, obrišemo z mehko krpo in posušimo na zraku. To navodilo velja za vsakogar, ki ima te pripomočke doma, posebej pa še za vzgojno-izobraževalne ustanove, ki težko kupijo pripomočke.

Pripomočke hranimo v čisti torbi ali plastični škatli, stran od ostrih predmetov. Maske in očala naj bodo v zaščitnih etuijih, ki jih dobimo ob nakupu, drugače pa jih kupimo, da se ne opraskajo. Dihalko hranimo ločeno in jo občasno razkužimo. Po obdobju epidemije Covida-19 zdaj vsi dobro poznamo razkužila in njihovo uporabo.

Skrb za pripomočke, ki povečajo plovnost

Pripomočki, kot so: rokavčki, plavalni obroči, črvi, plavalni pasovi z različnimi plovci in blazinice za pod tilnik, so običajno iz pene ali napihljive mehke plastike (PVC (polivinilklorid) ali vinil), ki jih lahko poškodujeta toplota in vlaga. Zato jih po uporabi speremo s čisto, sladko vodo, da odstranimo klor in/ali sol. Nato jih pustimo, da se popolnoma posušijo.

Pripomočke hranimo v suhem prostoru brez neposredne sončne svetlobe. Rokavčki, plavalni obroči in blazinice za pod tilnik naj bodo napihnjeni le delno, da ne počijo. Črve in plavalne pasove obesimo na stenske nosilce ali sušilne mreže, da ne izgubijo oblike.

Skrb za pripomočke, ki olajšajo učenje plavalnih tehnik in izboljšajo učinkovitost plavanja

Plavalna deska in plovec, plavutke in lopatke so pogosto iz trpežnih materialov (silikon, plastika, pena), a vseeno potrebujejo pravilno nego. Po uporabi jih speremo s čisto, sladko vodo, da odstranimo klor in/ali sol, in jih osušimo v senci.

Suhe pripomočke hranimo v suhem, zračnem prostoru ob bazenu ali v skladišču športne opreme. Plavalne deske in plovci naj bodo v mrežastih omarah (Slika 2) ali na stenskih policah. Mrežastih omar, ki bi bile narejene posebej za shranjevanje pripomočkov, namenjenih za poučevanje plavanja, na tržišču pri nas ni. Če imamo ustrezno orodje in znanje, si lahko tako

omaro izdelamo sami ali pa za izdelavo poiščemo ustreznega strokovnjaka¹. Za plavutke in lopatke so najprimernejše mrežaste vreče, lahko pa jih hranimo tudi v zabojih in na policah.

Slika 2

Mrežasta omara za shranjevanje plavalnih desk in plovcev, igrač, črvov itd.



Foto: Jernej Kapus

Nekaj splošnih nasvetov za vzdrževanje reda in higiene

Naslednji nasveti veljajo tako za domačo (družinsko) uporabo pripomočkov, kot za vrtce, šole, plavalna društva in druge izvajalce plavalnih tečajev.

1. V vrtcih in šolah imejmo dober pregled nad številom in kakovostjo pripomočkov. Tako lahko pravočasno uvrstimo nakup novih pripomočkov v letni delovni načrt vzgojno-izobraževalne ustanove.
2. Vedno kupimo pripomočke, ki imajo ustrezne certifikate (zagotavljajo ekološko neoporečnost, tj. odsotnost strupenih snovi, neustreznih barvil ipd.). Na to bodimo še posebej pozorni, če jih kupujemo prek spleta. Če zasledimo pripomoček, ki je izrazito cenejši, bodimo previdni, kajti včasih tak nakup pomeni, da bomo pripomoček hitro zavrgli, s tem pa povzročamo ekološko škodo.
3. Po vsaki uporabi pripomočke splaknemo (pod močnim curkom, da res dosežemo vso površino pripomočka) s čisto, sladko vodo, da odstranimo klor in/ali sol, in jih pustimo, da se popolnoma posušijo.
4. Nikoli ne shranjujmo mokrih pripomočkov v zaprte torbe. S tem preprečimo razvoj plesni in neprijetnih vonjav.
5. Redno preverjajmo stanje materiala. Poškodovane, raztrgane ali porozne pripomočke odstranimo. Ko jih zavržemo, pazimo, da jih odvržemo v zabojnik za plastične odpadke.
6. V športnih društvih, vrtcih ali šolah naj bodo pripomočki urejeno razvrščeni po namenu (za prilagajanje na vodo, za potapljanje glave, za plovnost, za poučevanje plavalnih tehnik).
7. V vrtcih in šolah običajno potrebujemo te pripomočke le nekajkrat letno (tečaj(i) plavanja za malčke in učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, šola v naravi, plavalni športni dan), v skladišču športne opreme pa ni dovolj prostora. Zato se posvetujemo s hišnikom, ali ima vrtec/šola primeren suh, zračen prostor, npr. v kleti/na podstrešju, kamor ustrezno pospravimo pripomočke (v mrežaste torbe, vreče, škatle, mrežaste omare, na obešala na steni).
8. Na škatlah uporabimo oznake (besedne, slikovne) ali barvne nalepke, da učenci in učitelji lažje najdejo ustrezne pripomočke.

Vsak strokovni delavec (plavalni trener, športni pedagog) mora poznati značilnosti pripomočkov, da lahko svetuje staršem pri njihovem nakupu za domačo rabo. Taki nasveti so dobrodošli predvsem pri malčkih in učencih prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja pred začetkom poletnih počitnic. Zato predlagamo, da si preberejo naslednje SLOfit nasvete: *S pripomočki lahko otrokom olajšamo prilagajanje na vodo, Didaktični*

pripomočki, ki plavalnim začetnikom olajšajo potop glave, Rokavči in obroči opogumijo otroke, a pot do plavalca je še dolga in *Pripomočki, ki olajšajo učenje plavalnih tehnik in izboljšajo učinkovitost plavanja.*

Sklepne misli

Pravilno shranjevanje plavalnih pripomočkov ni le stvar reda, temveč zagotavlja varnost, higieno in daljšo življenjsko dobo opreme. Z nekaj sistematičnosti in doslednosti bomo poskrbeli, da bodo pripomočki vedno pripravljeni za uporabo, učenje in zabavo v vodi. Pri čiščenju in pospravljanju pripomočkov naj sodelujejo tudi učenci. Ob tem jih seznanimos postopki, potrebnimi za vzdrževanje in hrambo pripomočkov, da bodo znali z njimi ustrezno ravnati tudi doma.

Literatura

¹Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Raznolika in strokovno bogata gradiva za poučevanje košarke v šolskem obdobju



Foto: Aleš Fevžer, arhiv KZS

Košarka je prav gotovo eden od najbolj priljubljenih športov Sloveniji, s katerim se organizirano in neorganizirano ukvarja veliko število mladih fantov in deklet. Že vrsto let je tudi obvezna sestavina učnega načrta za predmete s področja športa. V prispevku predstavljamo številna gradiva, ki so nastala v zadnjih letih kot pomoč učiteljem športne vzgoje in trenerjem mlajših starostnih skupin.

Prof. dr. Frane Erčulj

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Košarka je prav gotovo eden od najbolj priljubljenih športov v Sloveniji, s katerim se organizirano (v košarkarskih šolah, šolskih interesnih dejavnostih in društvih) in neorganizirano (igranje s prijatelji ali z družinskimi člani) ukvarja veliko število mladih fantov in deklet.¹

V krovno košarkarsko organizacijo Košarkarsko zvezo Slovenije je včlanjenih več kot 130 društev, v katerih igra prek 32.000 registriranih košarkarjev in košarkaric. Zelo popularna je tudi kot športno rekreativna dejavnost med odraslimi, saj se z njo dejavno ukvarja okoli 15 odstotkov moške in 2,5 odstotka ženske populacije v Sloveniji.

Razlogov za priljubljenost košarke in množično ukvarjanje s to športno igro je več. Poleg bogate tradicije, uspešnih nastopov naših košarkarjev in košarkaric, društev ter reprezentanc in precejšnje medijske pozornosti je eden od pomembnih razlogov prav gotovo dostopnost. V Sloveniji imamo namreč veliko število košarkarskih igrišč (tako v dvoranah kot tudi na prostem), poleg tega pa je vsaj rekreativno igranje košarke zelo nezahtevno z vidika pogojev igranja in tudi stroškov.

S košarko lahko pomembno vplivamo na razvoj celostne človekove osebnosti (razvoj gibalnih, funkcionalnih, spoznavnih, psiho-socialnih sposobnosti in lastnosti), hkrati pa ima tudi pomembno vzgojno funkcijo. Zato predstavlja tudi zelo primerno vsebino predmeta šport/športna vzgoja in je vključena v učne načrte športne vzgoje osnovnih in srednjih šol ter fakultet. V osnovni in srednji šoli otroci in mladostniki vadijo posamezne elemente in igrajo košarko pri rednem pouku športa/športne vzgoje, pa tudi pri drugih dejavnostih v okviru šole (neobvezni izbirni predmet šport, izbirni predmet – izbrani šport košarka, tekmovanja v okviru športnih dni, popoldanske dejavnosti v šolah v naravi, športne dejavnosti v razširjenem programu oziroma podaljšanem bivanju, šolska športna tekmovanja).

Mnogi igrajo košarko v prostem času na šolskih in drugih igriščih v okolici svojega doma, vse bolj popularna postaja tudi t. i. ulična košarka oz. košarka 3X3. Na marsikaterem domačem igrišču vidimo postavljen košarkarski koš. Tisti, ki bi se radi bolj pogosto in organizirano ukvarjali s košarko, pa nimajo visokih tekmovalnih ambicij, jo lahko vadijo in igrajo v številnih zasebnih ali javnih košarkarskih šolah, v šolskih interesnih dejavnostih (košarkarskih krožkih) ter v okviru številnih bolj ali manj organiziranih rekreativnih skupin in tekmovanj. V Sloveniji

je organiziranih 14 rekreativnih košarkarskih lig, v katerih nastopa prek 170 ekip in skoraj 2000 igralcev.

Za razliko od nekaterih drugih športov je košarka športna panoga, ki ne zahteva zgodnje specializacije. Starostna meja vključevanja otrok v organizirano košarkarsko vadbo se kljub temu znižuje (Slika 1). Pogosto se dogaja, da otroci začnejo z njo že ob vstopu v osnovno šolo. S tem ni nič narobe, če prezgodnja vadba ne postane preveč specializirana in enostranska.

Slika 1

Tekmovanja za najmlajše so zelo priljubljena



Foto: Aleš Fevžer, arhiv KZS

Za vse, ki poučujejo košarko v šoli in z njo seznanjajo mlade igralce v društvih, smo na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani pripravili več gradiv. Starostno obdobje, ki ga obravnavamo v gradivih Metodika poučevanja košarke v obdobju osnovne šole in Šolska košarka, predstavlja obdobje najbolj intenzivnega razvoja mladih košarkarjev in košarkaric. Rečemo lahko tudi, da je to obdobje, ko je možnost vpliva na košarkarski razvoj otrok največja. Uspešno delo z mladimi košarkarji in košarkaricami v tem starostnem obdobju in njihov košarkarski razvoj

temelji na t. i. pedagoškem trikotniku otrok – starši – trener oziroma partnerskem odnosu med otroki in njihovimi starši na eni strani in društvom na drugi. Ker omenjeno obdobje v veliki meri sovпада z obdobjem osnovnega šolanja, v ta odnos močno posega še četrti deležnik (partner) – šola. To je tudi eden od razlogov, da smo v knjigi Metodika poučevanja košarke v obdobju osnovne šole združili vsebine, ki so namenjene društveni in šolski košarki v najširšem smislu. Glavni poudarek je na specialni didaktiki poučevanja košarke, ki predstavlja teoretično podlago za vadbo košarke tako na šolski, kot tudi društveni ravni. V knjigi Šolska košarka, ki se nanaša na poučevanje (vadbo) košarke v okviru šolskega sistema, so vsebine in način dela prilagojeni splošni populaciji otrok (redni pouk športa/športne vzgoje) ter neselekcionirani populaciji, ki pa ima večji interes za košarko in se vključuje v košarkarsko vadbo kot izbrano interesno dejavnost.

Slika 2

Raznolikost vadbe najmlajših je ključ do ustreznega gibalnega razvoja (foto: Aleš Fevžer, arhiv KZS)



Foto: Aleš Fevžer, arhiv KZS

Vsi, ki poučujejo košarko v okviru šolskega sistema, si lahko pomagajo tudi s strokovno literaturo, ki smo jo izdali v zadnjih letih in je namenjena prvenstveno delu v društvih. Vsebino in način dela prilagodijo potrebam svojih varovancev. V knjigi **Košarka v obdobju osnovne šole**¹ (Slika 3) smo v večjem delu poudarili specialno didaktiko in značilnosti poučevanja košarke po posameznih starostnih obdobjih oziroma tekmovalnih kategorijah (od U8 do U14). Čeprav gre za strokovno gradivo, so v tej knjigi številne vsebine, ki so namenjene vsem, ki sodelujejo v procesu vzgajanja in poučevanja otrok v zdrave uspešne osebnosti, ne samo na področju športa oz. košarke, temveč tudi širše. Poleg poučevanja (vadbe) košarkarskih in gibalnih vsebin (spretnosti), ki se mu posvečamo v omenjenih gradivih, je pomemben del vaditeljevega dela z mladimi košarkarji tudi razvoj gibalnih sposobnosti.

Slika 3

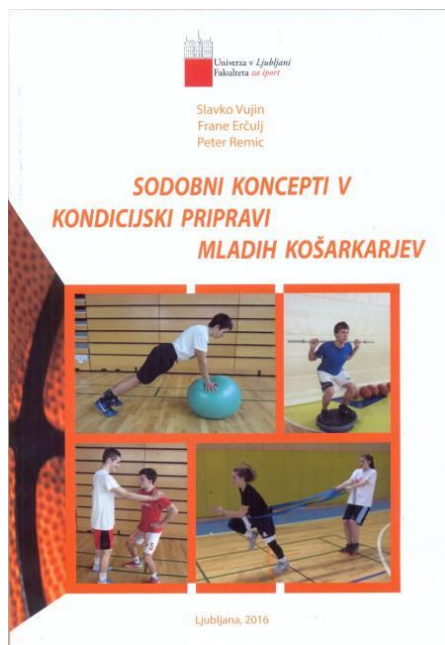
Naslovnica knjige Košarka v obdobju osnovne šole



Če želite nadgraditi svoje znanje na tem področju, priporočamo, da posežete po knjigi Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev² (Slika 4).

Slika 4

Naslovnica knjige Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev



Vsak učitelj oziroma vaditelj/trener mora neprestano nadgrajevati svoje znanje in predstavljena gradiva mu lahko pomagajo tako pri širjenju obzorij o pomenu in raznovrstnosti dela z mladimi, kot pri ožjih, specialno usmerjenih informacijah o uspešnih načinih podajanja košarkarskih spretnosti v šolah ali društvih.

Literatura

¹Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D. in Sila, A. (2018). *Košarka v obdobju osnovne šole*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

²Vujin, S., Erčulj, F. in Remic, P. (2016). *Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

K uspešnemu poučevanju športne vzgoje in treningu mladih pomembno prispeva tudi strokovna literatura



Foto: Lea Železnik Mežan

*Izšlo je pomembno delo **Sodobni trendi v vzgoji in izobraževanju s poudarkom na sodelovanju: Sodelovalno učenje pri športni vadbi** avtorice Lea Železnik Mežan, ki učiteljem športne vzgoje in trenerjem mladih športnikov predstavlja sodobne pedagoške modele poučevanja in jim nudi konkretne primere za izboljšanje njihove prakse.*

Doc. dr. Lea Železnik Mežan¹, izr. prof. dr. Vesna Štemberger Vučko², prof. dr. Vlasta Novak Zabukovec³

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

²Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

³Univerza na Primorskem, FAMNIT, Oddelek za psihologijo

V današnjem času, ko se komaj odzivamo na hitre spremembe na vseh življenjskih področjih, se zelo hitro spreminjajo tudi učenci. Spreminjajo se njihove potrebe, interesi, okolje, celo dinamika njihovega razvoja. Zaznavanje pomena vzgoje in izobraževanja v družbi je drugačno kot pred časom. Vsemu temu morajo slediti tudi učitelji, ki lahko s svojim pristopom k poučevanju odločilno vplivajo na različne vidike vedenja učencev.

Športno področje je pri nas močno podhranjeno s pedagoško-didaktičnimi študijami, ki bi znanstvena dognanja »pripeljala« v prakso. Obstaja zavedanje, da športna vadba otrok pomembno vpliva na zdravje, gibalno pismenost in psihosocialna vedenja otrok in odraslih. Novejše študije tudi kažejo, da lahko že učiteljev pristop pomembno vpliva na kakovost športne vadbe z vidika doseganja različnih učnih ciljev. Kljub temu pa se premalo tega zavedanja in znanja prenaša v ure športne vzgoje in v vadbene enote mladih športnikov.

Konec leta 2025 je Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport izdala novo knjigo avtorice dr. Lee Železnik Mežan z naslovom: **Sodobni trendi v vzgoji in izobraževanju s poudarkom na sodelovanju: Sodelovalno učenje pri športni vadbi**. Delo obravnava sodobne trende v vzgoji in izobraževanju, ki močno posegajo tudi na športno področje. Prvi del je namenjen teoretičnim izhodiščem s področij pedagogike in didaktike, v drugem delu pa sta podrobneje in na konkretnih primerih predstavljena dva pedagoška modela. Skupno jima je, da sta zelo uporabna za poučevanje športne vzgoje v osnovni in srednji šoli ter pri izvajanju priložnostnih športnih dejavnosti, poleg tega pa oba v ospredje postavljata sodelovanje. V Sloveniji je do sedaj o podobni tematiki pisala samo dr. Cirila Peklaj v svoji knjigi *Sodelovalno učenje ali Kdaj več glav več ve*), v kateri pa avtorica s sodelavci ne obravnava športnega področja. Zato novo delo, podrobneje predstavljeno v nadaljevanju, priporočamo vsem športnim pedagogom in trenerjem, ki delajo z otroki ter mladostniki.

V prvem delu je pregledno opisana literatura, ki obravnava različne pedagoško-didaktične teorije, paradigme in poglede novejšega časa. Predstavljen je povzetek temeljnih načel sodobnih učnih okolij, predvsem konstruktivistična paradigma, ki jo avtorica razčleni z določenim kritičnim pogledom. Zaveda se njenih prednosti in pomanjkljivosti, poleg tega pa razloži tudi druge teoretske podlage, kot so odnosna pedagogika, vidno učenje in poučevanje itn. Kljub poudarku o pomenu sodobnih trendov poučevanja in učenja, ki predpostavljajo večjo vključenost učencev v vzgojno-izobraževalni proces, avtorica ne zanemari nujno potrebne

vloge učitelja, ki se je v nekaterih ekstremnih idejah konstruktivizma zmanjšala zgolj na prenašalca informacij. Delo pomembno odlikuje tudi avtoričino nenehno spodbujanje razmišljanja pri bralcu, ki ga usmerja k oblikovanju lastnega mnenja, saj ne ponuja dokončnih odgovorov in enoznačnih resnic.

V drugem delu je podrobno prikazano poučevanje s pedagoškimi modeli, ki sledijo sodobnim trendom na področju vzgoje in izobraževanja. Najobsežnejše je poglavje o **sodelovalnem učenju**. Avtorica najprej jasno oriše idejo tega pedagoškega modela in njegovo zgodovino, v nadaljevanju pa se osredotoči na kritične elemente, upoštevanje katerih je nujno za učinkovito uporabo modela v praksi. Čeprav je to kompleksnejši pristop, vsebuje knjiga veliko nazornih primerov, podprtih z gradivi (delovnimi listi, slikami), na koncu pa so jasno podani tudi praktični napotki za začetek uporabe sodelovalnega učenja.

V času izrazitega individualizma takšno učenje spodbuja in oblikuje **dejavne, socialne in ustvarjalne učence**. Ta spoznanja je avtorica uporabila pri pripravi primerov za izvajanje športnih dejavnosti. Na tem je načrtovala dejavno vključenost učencev v izvajanje nalog, ki spodbujajo odločanje, kritično mišljenje in reševanje problemov. Naloge so zasnovane na način, da učenci znanje gradijo s pomočjo socialne interakcije s sošolci in učitelji. Svojo ustvarjalnost usmerijo v samostojno odkrivanje znanja in oblikovanje lastnega razumevanja vsebine. Pri tem se oblikuje specifičen odnos med učiteljem in učenci; učitelj sicer usmerja učni proces, a del odgovornosti za učenje prenaša na učence.

Izsledki študij kažejo, da sodelovalno učenje omogoča zelo pozitivne učinke na kognitivni, gibalni in psihosocialni razvoj otrok pri športni vadbi. Ne gre pa zanemariti **razvoja učiteljev**, saj se z uporabo takšnega pristopa spodbuja njihovo odprtost, ustvarjalnost, zavzetost in prožnost. Kljub temu velja pri vpeljevanju novosti določena (prava) mera kritičnosti, zato avtorica predstavi tudi pomanjkljivosti in nevarnosti, ki se lahko pojavijo pri poučevanju športne vzgoje prek sodelovanja. Zaradi kompleksnosti sodelovalnega učenja svetuje, da se vpeljevanja sodelovanja lotimo najprej z **medvrstniškim poučevanjem**. Tudi ta pedagoški model je nazorno predstavljen v knjigi.

Kakšno uporabno vrednost ima predstavljeno delo za učitelje in trenerje mladih športnikov? Dobili so **izvirno slovensko delo**, ki prikaže sodobne pedagoške modele poučevanja, predvsem

sodelovalno učenje pri športni vadbi v našem, nekoliko specifičnem okolju. S številnimi preizkušenimi primeri nalog si lahko učitelj oz. trener mladih športnikov konkretno pomaga pri oblikovanju zanimive vadbe, usmerjene v večrazsežnostni razvoj mladih. Čeprav je večina primerov povezanih z atletsko vadbo, je opisane dejavnosti s pridobljenim razumevanjem mogoče prenesti tudi na druge športne panoge. Predvsem pa lahko takšno delo spodbudi učitelja in trenerja k **refleksiji lastne pedagoške prakse in preoblikovanju njegovih pogledov na sodoben pouk.**

Predstavljeno delo lahko kupite v Centru za vseživljenjsko učenje v športu, odsek Založništvo na Fakulteti za šport po ugodni ceni 20 €.

Prijazno povabilo k prebiranju Zbornika 38. posveta športnih pedagogov Slovenije



Foto: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Spremljanje strokovne literature je nepogrešljiv del neformalnega spopolnjevanja vsakega strokovnega delavca na katerem koli področju. V Sloveniji imamo izjemno bogato tradicijo objavljanja strokovne literature z različnih športnih področij, do vse več gradiv pa lahko učitelji brezplačno dostopajo na spletnih straneh. V prispevku predstavljamo vsebinsko izjemno bogat zbornik letošnjega posveta športnih pedagogov, bralcem pa so dostopni tudi zborniki prejšnjih posvetov vse od leta 2010 dalje.

Prof. dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pomen stalnega strokovnega spopolnjevanja

Vseživljenjski profesionalni razvoj je nujni del delovanja vsakega strokovnega delavca na katerem koli področju¹. Še posebej je pomemben na področjih, ki se hitro razvijajo in imajo izjemne vplive na blaginjo družbe, kot so npr. področja vzgoje in izobraževanja, zdravja, športa, prehrane, digitalnih tehnologij ipd.

Eden od dejavnikov profesionalnega razvoja je tudi stalno, vseživljenjsko strokovno spopolnjevanje, ki je lahko formalno ali neformalno. Formalne oblike spopolnjevanja, kamor uvrščamo strokovne seminarje, posvete, konference, okrogle mize, t. i. učeče se skupnosti ali druge oblike strokovnega druženja organizirajo različni ponudniki. Nekatera tovrstna spopolnjevanja so lahko za določeno profesionalno skupino celo obvezna. Formalne oblike spopolnjevanja so običajno razpisane v posebnih katalogih (npr. pristojnega ministrstva za vzgojo in izobraževanje), posameznik se mora na njih uradno prijaviti, sodeluje lahko kot poslušalec in/ali dejaven udeleženec, za obisk take oblike pa pridobi uradno potrdilo, njegova udeležba pa se lahko tudi točkuje skladno z različnimi pravilniki, pridobljene točke pa nato uveljavlja v svojem profesionalnem napredovanju.

Neformalno spopolnjevanje izvajajo strokovni delavci s samostojnim študijem s pomočjo različnih virov: z branjem strokovnih knjig, revij, zbornikov posvetov; z ogledi posnetkov na spletu, s pogovori z drugimi, ki delajo na istem ali podobnem strokovnem področju, z obiski in ogledi delovanja kolegov doma ali v tujini ipd. Formalno in neformalno spopolnjevanje se lahko na istem dogodku celo prepletata, saj so na konferencah/posvetih, poleg poslušanja prispevkov različnih avtorjev, neprecenljivi pogovori v prostem času, to je med odmori »ob pijači«. Tako strokovni delavci krepijo svoje splošne in specifične poklicne kompetence.

Pri neformalnem spopolnjevanju so strokovnim delavcem v veliko pomoč strokovne revije in zborniki, ki prinašajo preverjeno kakovostno gradivo. To zahteva, da so objavljeni prispevki tudi prestali recenzijski postopek. Eden takšnih virov novega znanja in zanimivih idej iz prakse so na področju športne vzgoje zborniki posvetov krovnega združenja učiteljev športne vzgoje.

Strokovne posvete športnih pedagogov vedno spremlja tudi izdaja zbornika prispevkov

Posveti športnih pedagogov, ki jih bo v prihodnje organiziralo [Združenje učiteljev športne vzgoje Slovenije](#) (SPETA), prej imenovano [Zveza društev športih pedagogov Slovenije](#) (ZDŠPS), prinašajo vsako leto [bogat program](#), pospremljen z zbornikom recenziranih prispevkov. Pretekli zborniki posvetov, vse od leta 2010 dalje, so digitalizirani in vsem bralcem na voljo na [tej spletni strani](#).

Letošnji posvet je bil že 38. po vrsti in je potekal od 2. do 4. oktobra v Zrečah. Naslov tokratnega posveta je bil ***Gradimo mostove med izobraževanjem in zdravstvom***, zato so bili partnerji dogodka Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (UL FŠ), Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Društvo kineziologov Slovenije. Tudi letos je združenje objavilo [Zbornik 38. posveta športnih pedagogov Slovenije](#), ki vključuje pisano paleto informacij z različnih področjih in ima kar **239 strani** zanimivega branja, prispevki pa so predstavljeni v petih zaokroženih sklopih. Pri pripravi prispevkov je sodelovalo kar **44 avtorjev in avtoric**.

Vsebinska predstavitev prispevkov, objavljenih v letošnjem zborniku

Uvodna tema posveta je predstavljena v **dveh uvodnih referatih**, ki sta združila ključne teme in vprašanja sodelovanja med šolstvom, zdravstvom in športom. Avtorji prvega uvodnega prispevka so Jurak Gregor, Nadja Černe, Marjeta Kovač, Polonca Truden Dobrin in Bernarda Vogrin, njegov naslov pa je *Boljše sodelovanje šol in zdravstva je neizkoriščena priložnost*. Drugega z naslovom *Sodelovanje primarne pediatrije in Centrov za krepitev zdravja s področjem vzgoje in izobraževanja – od vzpostavljene strukture do učinkovitega skupnega delovanja* so pripravile Bernarda Vogrin, Polonca Truden Dobrin, Manca Glušič, Tjaša Kotnik in Jerneja Kožar. Prvi predstavlja rezultate raziskave o trenutni ravni sodelovanja učiteljev športne vzgoje z zdravstvenimi delavci pri obravnavi gibalno manj učinkovitih in prekomerno prehranjenih otrok ter jih primerja s stanjem iz leta 2020. Avtorji ugotavljajo, da ima le približno petina šol vzpostavljeno kakršno koli obliko sodelovanja z zdravstvom, pri čemer sta to večinoma izmenjava podatkov športnovzgojnega kartona (ŠVK) in izdajanje zdravniških opravičil. Skupno načrtovanje intervencijskih programov poteka le na okoli 2 % šol, medtem ko ima le 8 % šol možnost sodelovanja s kineziologi. Za izboljšanje skupne obravnave tako predlagajo oblikovanje interdisciplinarne delovne skupine, ki bi pripravila strokovna

priporočila za boljše sodelovanje šol in zdravstva, predlagala kazalnike spremljanja sodelovanja in oblikovala podlage za vključitev potrebnih ukrepov v nacionalne strategije. Drugi prispevek predstavlja ponovno vzpostavljanje koordinacije preventivnih programov za otroke in mladostnike na NIJZ v sodelovanju z zdravstvenimi strokovnjaki in strokovnjaki s področja vzgoje in izobraževanja, še posebej telesne dejavnosti. Preventivne dejavnosti nadgrajujejo z uvajanjem skupinskih intervencij v na novo vzpostavljenih Centrih za krepitev zdravja. Prispevek predstavlja, kako deluje multidisciplinaren pristop, v katerem igra pomembno vlogo sodelovanje med zdravstvenim in izobraževalnim sistemom, pri spopadanju z naraščajočo prevalenco debelosti pri otrocih in mladostnikih. Družinska obravnava za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov, ki poteka v integriranih Centrih za krepitev zdravja, je usmerjena v spremembo življenjskega sloga otrok, mladostnikov in njihovih družin. Avtorice pa so predstavile tudi glavne ovire pri sodelovanju med kineziologi in športnimi pedagogi ter pri dostopnosti podatkov ŠVK in aplikacije Moj SLOfit ter ponudile predloge za izboljšanje sodelovanja.

Sklop **Realizacijo lanskoletnih sklepov 37. posveta športnih pedagogov** predstavljajo trije prispevki. *Kakšen vpliv so imeli sklepi 37. posveta učiteljev športne vzgoje Slovenije?* avtorjev Gregorja Juraka in Marjete Kovač ponuja vpogled v udejanjanje sklepov lanskoletnega posveta učiteljev športne vzgoje Slovenije. Na splošno avtorja ugotavljata, da so relevantni deležniki slišali glas strokovnega zbora in da ima krovno združenje določeno težo pri odločevalcih, obenem pa opozarjata, da mora imeti stroka stalno pripravljene strokovne predloge za aktualne izzive in zaznati priložnosti, kdaj obstajajo možnosti za njihovo uresničenje, da jih naslovi na odločevalce. V drugem prispevku *Cesarjeva nova oblačila oziroma potek prenove učnih načrtov za predmet šport/športna vzgoja* avtorji (Marjeta Kovač, Vesna Štemberger Vučko, Katarina Bizjak Slanič, Petra Rankel, Tadeja Volmut, Matjaž Plesec, Jošt Hren, Žan Luca Potočnik, Rok Bavdek in Gregor Starc) kritično spregovorijo o neustreznih pripravah temeljnih dokumentov na šolskem področju, o strokovno nedomišljenem delovanju skupine za posodabljanje učnih načrtov na področju športa/športne vzgoje ter o postopkih priprave gradiva, ki so ga oblikovali nekateri nekdanji člani skupine s specialnimi didaktiki s UL FŠ in z učitelji iz prakse. Predstavljeno gradivo je namenjeno izobraževanju bodočih učiteljev, ki poučujejo šport/športno vzgojo, seveda pa tudi vsem tistim, ki že delajo v praksi. Tretji prispevek *Napotki za pripravo modula »Preventiva pred poklicnimi obremenitvami« v odprtem kurikulumu poklicno-*

strokovnega izobraževanja (avtorji Matjaž Plesec, Marjeta Kovač, Darjan Spudić in Rok Bavdek) predstavlja delo strokovne skupine, ki je bila v okviru ZDŠPS (danes SPETA) ustanovljena za pripravo vsebin odprtega kurikula v omenjenih izobraževalnih programih. Skupina je pregledala nekatere dosedanje prakse srednjih strokovnih šol, znanstvene objave s tega področja, pripravila seznam uporabnih spletnih gradiv ter smernice za pripravo preventivnih športnih vsebin odprtega kurikula.

V sklopu poglavja **Iz prakse za prakso** so predstavljeni prispevki razdeljeni na **področje osnovne šole** in **srednje šole**. V prispevku *Analiza telesne drže osnovnošolskih otrok: priporočila in nasveti* Sara Besal, Petra Rankel in Gregor Jurak ugotavljajo, da že osnovnošolci poročajo o pojavu bolečin v križu, kar zahteva zgodnje prepoznavanje dejavnikov tveganja. Eden od njih je sedeče vedenje, zato so predstavili zaznavanje najpogostejših napak pri sedenju šolarjev, posledice napak in načine, kako jih zmanjšati. Alenka Faganelj je v prispevku *Športne dejavnosti kot sredstvo socialne interakcije osnovnošolcev na srečanju z vrstniki iz Italije in Avstrije* spregovorila o medsebojnem sodelovanju učencev treh držav na športnem dnevu, v prispevku *Evropski teden športa kot spodbuda za večjo telesno dejavnost osnovnošolcev* pa o poteku tega dogodka na Osnovni šoli Ivana Roba Šempeter pri Gorici, kjer poučuje. Športna pedagoginja Simona Grubič in učitelj razrednega pouka Andraž Zaplotnik sta v prispevku *»Žogarski boj« – nadgradnja elementarnih iger z žogo* opisala značilnosti dinamične in vključujoče igre, ki sta jo razvila ter uporabila pri pouku v različnih razredih. Tudi Nina Kolenc je pripravila dva prispevka. V prvem *Pustna maska Luke Dončiča in učiteljica športne vzgoje na pustni dan* je razmišljala o svojem poslanstvu promotorke zdravega življenjskega sloga z uporabo preobleke – pustne maske izjemno priljubljenega slovenskega športnika, ki lahko kot pozitivni vzornik igra ključno vlogo pri oblikovanju identitete mladih. V drugem pa je predstavila *Športni dan z meritvami za športnovzgojni karton*. Nika Poljanšek je v prispevku *Spremljanje nekaterih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok, mladostnikov in mlajših odraslih z motnjo v duševnem razvoju* prikazala postopno uvedbo internega spremljanja nekaterih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti pri tej populaciji, pri tem pa je uporabila meske naloge ŠVK in SLOfit za odrasle ter seniorje. Gašper Štih je v prispevku *Kolesarski športni dan* prikazal organizacijo tega dogodka za učence različnih razredov osnovne šole.

Med avtorji, ki poučujejo v srednješolskih programih, so bralcem na voljo opisi praktičnih izkušenj in slikovno gradivo z organizacijo različnih dejavnosti. Bor Božičević je v prispevku *Organizacija športnega tabora v okviru tretje ure športne vzgoje* prikazal izpeljavo rednega pouka na nekoliko drugačen način v naravnem okolju, Jaka Došler pa je v prispevku *Organizacija zimskega športnega dne s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije* predstavil program, ki šoli omogoča lažjo organizacijo tega dogodka. Alenka Jevšnik je dopolnila delo komisije, ki se je ukvarjala z odprtim kurikulumom, z opisom dejavnosti na šoli, kjer poučuje, s prispevkom *Sprostilne tehnike v stroki v programu frizer*, Peter Peršič pa v prispevku *Vloga gimnastike in uporaba virtualnega vodnika pri pouku športne vzgoje* opisuje, kako se je »spopadel« s poučevanjem gimnastike s pomočjo sodobne tehnologije – virtualnega vodnika.

Med sklopom **Proste teme** avtorji Nadja Černe, Lale Pooryamanesh, Gregor Starc in Gregor Jurak ponujajo nasvete za *Omejitev rabe pametnih telefonov v šolskem okolju*. Frane Erčulj v prispevku *Nova številka revije Šport je od leta 2025 prvič v elektronski obliki dostopna vsem* seznanja bralce, da bo revija izhajala le še v elektronski različici, a bo za vse dostopna brezplačno. Prispevek *Vpliv gibalnega in morfološkega statusa na učenje smučanja predšolskih otrok* avtorjev Urške Fijavž in Milana Muhiča prikazuje rezultate raziskave, s katero ugotavljajo, da gibalna učinkovitost ter delež mišične mase ne vplivata na uspešnost učenja smučanja predšolskih otrok. Avtorji Gregor Jurak, Nadja Černe, Žan Luca Potočnik, Sara Besal in Bojan Leskošek v prispevku *Digitalno orodje Fitback Toolkit za opolnomočenje učiteljev in učencev pri spremljanju telesne zmogljivosti* prikazujejo evropsko mrežo FitBack, ki omogoča standardizirano spremljanje telesne zmogljivosti. Platforma FitBack zagotavlja učiteljem in učencem znanstveno podprte povratne informacije ter evropske norme, ki omogočajo primerjavo rezultatov z vrstniki in prepoznavanje zdravstvenih tveganj. Mreža je pripravila tudi projekt FitBack4Literacy, kjer je razvila digitalno orodje FitBack Toolkit, s katerim krepi učiteljeve kompetence ter spodbuja razvoj gibalne pismenosti učencev. Orodje vključuje scenarije in učne module, ki učiteljem pomagajo, da posredujejo učencem informacije na interaktiven način, oblikujejo pozitivne izkušnje pri merjenju telesne zmogljivosti in spodbujajo zdrave navade ter vseživljenjsko telesno dejavnost. Avtorice Marjeta Kovač, Urška Kereži in Katarina Bizjak Slanič so opisale *Povezovanje strokovnega portala SLOfit nasvet in revij Ciciban ter Cicido kot primer komunikacije znanosti*, Zala Mehonić pa je v prispevku

Prilagoditev učnega okolja za dvig gibalne dejavnosti predstavila rezultate raziskave Vpliv gibanja ter pripomočkov, ki spodbujajo gibanje, na študente v pedagoškem procesu ter prenos pridobljenih ugotovitev raziskave v šolsko prakso, in sicer med učence 1. in 2. razreda. Skupina avtorjev (Jerneja Premelč, Gregor Jurak, Kaja Meh, Sara Besal, Nadja Černe, Bojan Leskošek, Tjaša Rojko, Urška Kereži, Gregor Starc in Vedrana Sember) je v prispevku *Podpora učiteljev športne vzgoje pri preučevanju povezanosti telesne zmogljivosti v otroštvu in odrasli dobi* predstavila projekt občanske znanosti Moje fit popotovanje, v katerega vključujejo odrasle od 18. do 65. leta iz vseh slovenskih regij. Vključenim, ki imajo podatke o telesni zmogljivosti iz otroštva, ponovno izmerijo telesno zmogljivost in z uporabo standardiziranega vprašalnika zberejo informacije o njihovih življenjskih slogih v različnih življenjskih obdobjih. Na podlagi tega bo omogočeno preučevanje vzročno-posledičnih povezav med telesno zmogljivostjo v otroštvu in odrasli dobi, k uspešnosti projekta pa lahko pomembno prispevajo tudi športni pedagogi. Miloš Tul, Bojan Leskošek, Claudia Maulini in Marjeta Kovač so v prispevku *Kako učno okolje vpliva na zaznavanje kompetentnosti učiteljev telesne vzgoje iz severno-vzhodne Italije* predstavili ugotovitve raziskave, ki kažejo, da obstajajo razlike v samozaznavanju kompetentnosti med učitelji, ki delajo v različnih delovnih pogojih. Na višjo zaznavo predmetno-specifičnih kompetenc učiteljev vpliva predvsem opremljenost športnih objektov, v manjši meri pa njihova velikost. Avtorici Petra Zaletel in Marjeta Kovač pa v prispevku *Ples je nujna vsebina pri spodbujanju celostnega razvoja otrok in mladostnikov* predstavljata rezultate raziskav o pomen plesa na različne vidike otrokovega razvoja, obenem pa opozarjata na nižanje standardov znanja na tem področju v pravkar sprejetih učnih načrtih. Zadnji prispevek avtorjev Petre Zaletel, Daše Pruš, Nadje Černe in Gregorja Juraka se osredotoča na *Strokovno spopolnjevanje učiteljev v okviru projekta zMigaj!*, ki je namenjen srednješolski populaciji.

Sklepne misli

Pomembnost strokovno preverjenih gradiv je ključna za stalno profesionalno rast strokovnih delavcev. Branje tovrstnih prispevkov omogoča, da učitelji, ki poučujejo predmete s področja športa, spoznajo novosti na ožjem in širšem strokovnem področju, s primerjavo svojih strokovnih praks prepoznavajo njihovo ustreznost, kar jim omogoča razvijanje kritične refleksije svojega dela, pa tudi razvoja strokovnega področja, na katerem delujejo. To predstavlja nujni temelj njihovega profesionalnega razvoja in rasti². Zato vas vabim k

prebiranju prispevkov v letošnjem zborniku, pa tudi v starejših zbornikih, kajti bogastvo idej vas bo gotovo spodbudilo, da tudi sami poskusite vnesti v svoje delo kakšno predstavljeno idejo. Seveda pa velja tudi povabilo, da se drugo leto dejavno pridružite posvetu strokovnega združenja.

Slika 1

Primeri letošnjega in nekaterih starejših spletnih zbornikov posvetov



Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. (b. d.). www.zdsps.si/index.php/strokovni-posveti/zborniki

Literatura

- ¹Kougioumtzis, K., Patriksson, G. in Stråhlman, O. (2011). Physical education teachers' professionalization: A review of occupational power and professional control. *European Physical Education Review*, 17(1), 111–129.
- ²Kovač, M. in Potočnik, Ž. L. (2021). Pedagoške kompetence učiteljev. *Šport*, 70(3/4), 10–1.



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**