Zbornik 32. Strokovnega in Znanstvenega Posveta Športnih Pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 18. in 19. oktober 2019

Zbornik 32. Strokovnega In Znanstvenega Posveta Športnih Pedagogov Slovenije

Zbornik 32. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 18. in 19. oktober 2019

Organizator	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Organizacijski odbor	Marjan Plavčak dr. Marjeta Kovač Metka Umek Sonja Rak Rado Gregorič
Založnik	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Urednika	dr. Marjeta Kovač Marjan Plavčak
Recenzenti	dr. Marjeta Kovač dr. Vedrana Sember
Oblikovanje	Luka Dobovičnik
Fotografija na naslovnici:	Rachel (30. 10. 2017). *Unsplash*. Pridobljeno iz https://unsplash.com/-photos/GGlz-QSvL38/info

Za avtorstvo so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani www.zdsps.si

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=302230528
ISBN 978-961-92965-9-2 (pdf)

Uvodno Predavanje

VEDENJSKO OPAZNI UČENCI – DELO Z NJIMI, S STARŠI IN RAZREDNIKI 7
Marko Juhant

Primeri Dobre Prakse

OSNOVNA ŠOLA ŽIRI V SODELOVANJU Z ZDRAVNIKI DO KAKOVOSTNEJŠE ZDRAVSTVENO-ŠPORTNE VZGOJE 11
Bogdan Erznožnik, Nina Istenič, Jaka Strel in Janko Strel

LETEČA KAČA 18
Samo Gorišek

NOGOMET – IGRA Z ŽOGO V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE 26
Boštjan Kamenšek

VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM – POHODNIŠTVO NA OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR 35
Boštjan Kamenšek

OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU ŠPORTA/ŠPORTNE VZGOJE 42
Nives Markun Puhan in Igor Thale

AKVATLON V ŠOLI V NARAVI 50
Matej Mele

GIBANJE MED POUKOM IN ŠPORTNOVZGOJNI KARTON 53
Irma Peran

IGRE S FRIZBIJEM PRI POUKU ŠPORTA OD 1. DO 9. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE 56
Jasmina Pištan

AKVATLON V ŠOLI V NARAVI 65
Dejan Pivk

POPESTRITEV PROSTIH VSEBIN V ŠOLI V NARAVI – DESKANJE NA VALOVIH 68
Dejan Pivk

ŠPORTNI DAN – ATLETSKI MNOGOBOJ IN MEDRAZREDNO TEKMOVANJE V IGRAH Z ŽOGO 74
Dejan Pivk

MODUL MENEDŽMENT V ŠPORTU KOT DEL ODPRTEGA KURIKULA – PRIMER SREDNJE TEHNIŠKE IN STROKOVNE ŠOLE – ŠC PET LJUBLJANA 78
Matjaž Plesec

TRIMSKA STEZA KOT IZDELEK UČENCEV 83
Petra Rankel

KINETIČNI VOZIČKI PRI URAH ŠPORTA 87
Metka Umek

STATUS ŠPORTNIKA NA OŠ VOJKE ŠMUC IZOLA 93
Greta Vatovec

Proste Teme

ŠPORT NA UNIVERZI NAJ Z VSEMI RAZLIČICAMI ZNOVA POSTANE SESTAVINA AKADEMSKEGA ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV 99
Herman Berčič

RAZŠIRJENI PROGRAM: KORAK NAPREJ V SLOVENSKEM ŠOLSTVU? 105
Špela Bergoč in Boro Štrumbelj

RAZUMEVANJE POSEBNIH POTREB IN OCENJEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU ŠPORTA/ ŠPORTNE VZGOJE 110
Saša Cecić Erpič

PREGLED IN USMERITVE PRI IZVEDBI ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V SLOVENSKEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM IN SOCIALNO-VARSTVENEM SISTEMU 118
Luka Dobovičnik

FERPLEJ POD DROBNOGLEDOM 128
Jernej Pisk

SVETOVALNICA ZA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ KOT SESTAVNI DEL DRUŽINSKE AMBULANTE ARCUS MEDICI 135
Janko Strel, Nina Istenič in Jaka Strel

FERPLEJ SKOZI PSIHOANALIZO 142
Roman Vodeb

ANALIZA IZVEDB ZIMSKIH ŠOL V NARAVI V PODRAVJU 149
Tomaž Zobec in Marjeta Kovač

SPLETNE PREDSTAVITVE ZIMSKIH OSNOVNOŠOLSKIH ŠOL V NARAVI V PODRAVJU 159
Tomaž Zobec in Marjeta Kovač

Uvodno Predavanje

VEDENJSKO OPAZNI UČENCI – DELO Z NJIMI, S STARŠI IN RAZREDNIKI

Marko Juhant, Čmrlj, komuniciranje in ustvarjalnost, s.p.

Uvodno vabljeno predavanje

POVZETEK

Izkušnje športnemu pedagogu omogočijo, da hitreje zazna vedenjsko problematično mladino, tudi če jo vidi le nekaj minut ali celo v mimohodu. Okolje pričakuje, da se bodo naporni učenci pri športu sprostili, porabili energijo in bodo potem mirni pri pouku. Pričakovanja razrednikov so različna od ostalih učiteljev in kolektiv pogosto ni enoten v obravnavi takega učenca – kar izkoriščajo starši, da se vmešavajo v stroko. Možnosti vpliva na take otroke in mladino je velika, a je potreben premik stroke. Z dobro notranjo organizacijo pa je pomoč na pravi način mogoča že sedaj. Delo s starši ni pogovor – je šport, v katerega jih potegnemo.

Ključne besede: vedenje, pričakovanja, organizacija, delo s starši, gibanje.

PRVI STIK

Pri prvem vstopu otrok v telovadnico izkušen športni pedagog lahko predvidi, s katerim učencem bodo najbrž težave. Večinoma zadane. Pri nekaterih bo to zaradi evforije in divjega obnašanja, pri drugih zaradi pretirane potolčenosti in manj običajnih obnašanj, kot je skrivanje v kotu, »grbljenje sam vase« ali dejstva, da se vsi vrstniki zaletavajo vanj, kot da bi ga ne videli.

Pogosto spremljam pouk in če se le da, je ena od ur prav ura športa. Tam se pokažejo vse otrokove težave. Od slabe slušne pozornosti do napihnjenega ega, od gibalne okornosti do malomarnega opravljanja vaj in nalog, saj učenec nekje drugje »resno trenira«. Šolska »telovadba« pa mu je zato odveč, kar pokaže z oholostjo. Pogosto sploh ni opazno boljši od drugih vrstnikov, ki igrajo samo rekreativno, ne »trenirajo«!

PRIČAKOVANJA OKOLJA

Danes se pričakuje, da bo učitelj športa delal čudeže v razredu z nekaj učenci, ki so gibalno daleč zadaj, z nekaj takimi, ki imajo kup težav, povezanih z delovanjem centralnega živčnega sistema, pa takih, ki niso od staršev nikoli dobili omejitev, če že so, se jih pa niso držali in to ni nosilo nobenih posledic. Ti imajo vedno težave z igro – osnovno stališče je: mi (jaz) bomo zmagali. Če ne, pa ne bo nobeden igral. To so tisti, ki žogo namenoma brcnejo čez ograjo. Če morajo potem ponjo, je pa naslednjo šolsko uro že starš s pravnikom pri ravnatelju in dokazuje zlorabo oziroma vsaj stres pri otroku, ki je »moral po žogo«.

Občasno so razredniki tisti, ki pritiskajo na športne pedagoge, naj vendar nekaj naredijo s tem fantom, da ne bo toliko težav v razredu. A glej zlomka, ko fant doseže zahtevano normo po rezultatu, pa še po vedenju pri športu, se najde kdo, ki hoče preprečiti njegovo udejstvovanje na tekmi zunaj domačega kraja: kaka tretja učiteljica se spomni, da se pri njej v razredu pa tako grdo obnaša, da res ne more dopustiti, da zdaj dobi še nagradno tekmo.

En del težav gre tudi v drugo smer: učenec, ki se v šoli in zunaj nje obnaša neprimerno, samo učitelja športne vzgoje upošteva relativno dobro, pripomore pa k ekipni zmagi, saj je tako dober v športu,

seveda ne bi smel zastopati šole. Posebej ne, če je nasilen do vrstnikov in odraslih. In če že ne klone učitelj športa, se na dan odhoda s staršem tega učenca »nariše« ravnatelj, ki poskrbi, da se z avtobusom na tekmo odpelje še ta nasilnež.

NASILNEŽ NE MORE PREDSTAVLJATI ŠOLE

Različni športi seveda spodbujajo različne ravni nasilja, skladno z bolj ali manj ohlapnimi pravili igre. Kar pripomore k razliki v zadetkih posamezne ekipe, doseženih na eni tekmi: pri nogometu običajno pod 5, pri rokometu okrog 30, pri košarki, kjer se sankcionira veliko postopkov in prekrškov, pa okrog 45 zadetkov (točk x 2 in 3). Seveda vpliva velikost igrišča, a pri vseh treh športih poznamo tudi zadetke iz druge polovice igrišča.

Ali obstoja razlika, ali se brez dovoljenja in varovanja v plezalno steno požene večji odstotek otrok, ki trenira nogomet, ali tistih, ki trenirajo rokomet, košarko, odbojko? Ali nima nobene povezave? Kakšne so izkušnje pri delu, posebej na domačem terenu – šole v naravi in podobno?

Posebna zgodba so starši, ki so zaščitniški do otrok. Vsak zahtevek, vsaka obremenitev je preveč. Še imate v telovadnici tisto debelo vrv za plezanje? Pogosto vidim prazne kavlje. Ne, ne plezajo brez dovoljenja in brez blazine spodaj, ni to problem. Ne morejo splezati, ker nimajo dovolj moči v rokah in v nogah. In ker se stvari merijo in ocenjujejo, starše grabi panika. Zato svojemu športniku pomagajo na vse možne načine – tako, na primer, da ga pripeljejo z avtom do dvorane, ki je od doma oddaljena dobrih 500 metrov. Ob lepem vremenu.

UM SE UČI SKOZI TELO, NE OBRATNO

No, pri otrocih s posebnimi potrebami, ki obiskujejo redno, večinsko, torej šolo z neprilagojenim programom (za razliko od šole s prilagojenim programom), še nikoli nisem videl, da bi predvidela komisija za usmerjanje dve uri športa na teden več. Ne, to bo za slovenski jezik, za matematiko in podobno. Otrok bo očitno vse življenje študiral slovnico in Pitagorov izrek, hodil in tekal pa ne bo. Da bi to dobro usvojil, ni v razmišljanju strokovnjakov. Kot da se bo dogodil čudež. Ko bo obvladal pridevnik in hipotenuzo, se bo sposoben v predklonu dotakniti tal. In stekel bo v štafetnih igrah hkrati z drugimi – po zvočnem signalu, ne tako kot zdaj, ko steče šele, ko vidi druge teči. Signal za štart je nepozorni otrok preprosto preslišal. In vsakokrat tako. Le kdo pričakuje, da se bo od prvih petih predmetov v redovalnici otrok tudi »gibalno postavil«?

DELO Z VEDENJSKO OPAZNIMI

Če izvzamemo nevzgojene otroke in mladostnike in tiste, ki jim niso nikoli bile postavljene in obvarovane meje, ostane precej manj otrok. Te poznamo kot problematične. In ravno pri teh boste vedno znova odkrivali gibalne primanjkljaje: nenavadne kretnje, s katerimi se pomirjajo, zategovanje mišic, ki bi morale ostati sproščene, tike in pokrčitve, nesmiselna dodatna gibanja in pogosto težave že pri običajni hoji, saj imajo previsok ali prenizek tonus. Vidim veliko potrebo po tem, da se takemu otroku predpiše dve uri gibanja namesto dveh ur jezika ali matematike ali včasih tudi »suhih treningov« socialnih veščin. Otroku bi bolj pomagalo, da bi recimo začutil svoje telo. Ne vedo, kje se nahaja noga, koliko so široki čez boke in se zato zaletavajo v zanje preozkih prehodih med klopmi. Kot bernardinec, ki še vedno leze v naročje, ker nima zavesti o tem, kako zelo je zrasel.

Ko prav vprašaš, ti otrok pove, da ne ve, kam se bo žoga odbila. Ne ve, kako daleč jo lahko vrže. Ve samo, da se je boji. In ne mara iger z žogo, ker ga vedno izločijo med prvimi in je potem dolgčas. In v razredu ga zato ne izberejo za par pri neki skupni nalogi. Ker je »luzer«.

Tu so možnosti velike, seveda, ko se ozavesti učiteljski zbor, svetovalna služba in starši otroka. Ko se tako organizira tudi pouk in dajanje prave, ustrezne pomoči. Po nekaj takih uspehih bo hitro postalo očitno, da tak pristop pomaga.

Zakaj se pri športu ukvarjamo večinoma le z bolj nadarjenimi? Ker prinesejo krono. Pa vendar ima nadarjenost dva pola. Ko se ukvarjamo z drugim polom, nenadarjenimi, okornimi, nerodnimi nezainteresiranimi, se težave manjšajo. To je plačilo, ki se žal ne more meriti s pokali.

DELO S STARŠI

Naporni otroci imajo pogosto še bolj naporne starše, take so moje 40-letne izkušnje. Ti rabijo meje in usklajeno delovanje posamezne šole kot sistema. Meje, da se ne morejo vmešavati v stroko. Si predstavljate, da se starši pritožijo, da je bila otroku krivično zaključena ocena, ker je učiteljica iz ocen 4, 4, 4 zaključila na koncu 4? Naj vas potolažim, to so šele začetki, prihaja nov val razvajanja, ki pa ne prihaja s strani učiteljev. Še bodo prihajale peticije, da je v šoli vse narobe in da je pretežka.

Delo s starši nikakor ni pogovor. To je samo začetek. Ko se začnejo natezanja, jih je treba povabiti v copatah in opremi na parket, kot rečemo. Pomagati, da pridobijo kondicijo, morda tehtajo kak kilogram manj. Se preprosto predajo igri in uživajo v njej. Zato, da se navadijo slediti našim navodilom in uživajo v rezultatu ali zadovoljstvu, ki so ga tako dosegli, potem bodo pogovori o njihovem otroku zelo enostavni. Včasih pomaga mešana ekipa, en otrok in eden od staršev. Zgodilo se je, da je najstnik ugotovil, da ima mama boljšo kondicijo. Totalen šok. Tudi za mamo, ki si ni predstavljala, kaj je prineslo sinu brezplodno sedenje za računalnikom.

Večinoma ste tudi (upam, da ne preveč zarjaveli) plesni učitelji. Ste naučili starše dva plesa s po štirimi slikami za valeto njihovih otrok? Mnogi niste. Seveda se tako delo s starši načrtuje v letno delovno obvezo, ne v višek in je torej za starše zastonj. Samo prvo leto bo obisk rizičen. Potem to hitro postanejo tradicije. A modrost je biti zmerno zahtevni. Niso gibalno nadarjeni, zato jim je težko. Kako jih pripraviti, da zaupajo vam, sebi in uspejo? Tako da dosegajo male zmage, da dosegajo mejnike. Tako da jih ne hvalite, ampak spodbujate.

Primeri Dobre Prakse

OSNOVNA ŠOLA ŽIRI V SODELOVANJU Z ZDRAVNIKI DO KAKOVOSTNEJŠE ZDRAVSTVENO-ŠPORTNE VZGOJE

Bogdan Erznožnik, Osnovna šola Žiri, Žiri
Nina Istenič, Zavod FITLAB, Arcus MEDICI, Žiri
Jaka Strel, Zavod FITLAB, Arcus MEDICI, Žiri
Janko Strel, Zavod FITLAB, Arcus MEDICI, Žiri

Strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku smo predstavili tradicijo razvoja športa v Žireh, s posebnim poudarkom na specifičnostih razvoja športa otrok in mladina na OŠ Žiri. Med dejavnostmi izpostavljamo zdravstveno-športno vzgojo (ZŠV), ki je namenjena manj gibalno kompetentnim učencem in učenkam, tistim, ki so manj socialno prilagodljivi, in tistim s slabo telesno držo. Merila za uvrstitev v program ZŠV skupaj opredelijo učitelj športne vzgoje, zdravnik, šolski svetovalni delavci in razredniki. Program ZŠV izvaja učitelj športne vzgoje v okviru dopolnilnega pouka, pri vadba pa sodeluje tudi kineziologinja, ki je zaposlena v zdravstvenem domu.

Predstavili smo tudi način sodelovanja učitelja športne vzgoje in zdravnika (šole in zdravstvenega doma), ki sodelujeta pri izvajanju ZŠV, pri pripravi priporočil zdravnika za vključevanje učencev v pouk športa, pri vključitvi zdravnika v program šole v naravi in izvedbi projekta za ugotavljanje in spremljanja telesnega fitnesa občanov med 20. in 90. letom starosti.

Ključne besede: učitelj športne vzgoje, zdravnik, dopolnilni pouk, zdravstveno-športna vzgoja, telesni fitnes, tradicija.

UVOD

V učnem načrtu za osnovne šole je šport v šoli opredeljen kot »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač idr., 2011, str. 4). Športna vzgoja v osnovni šoli obsega predmet šport v vseh razredih osnovne šole, obvezne izbirne predmete »izbrani šport«, »šport za sprostitev« in »šport za zdravje« v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter neobvezni izbirni predmet »šport« v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. V osnovnih šolah so obvezni še šola v naravi in športni dnevi, lahko se izvajajo rekreativni odmori s športnimi vsebinami, prekinitve pouka za izvedbo minute za zdravje, program »Zdrav življenjski slog« in program interesnih športnih vsebin. Med oblikami dela sta lahko še dopolni in dodatni pouk, jutranje varstvo, učenci pa lahko tekmujejo tudi v sistemu šolskih športnih tekmovanj.

»Telesna – športna kultura je odraz razvoja kraja, dejavnik pripadnosti svojemu okolju, načinu življenja, zakladnica ustvarjanja pozitivne energije, ki omogoča dejavno vlogo pri delu, družinskem življenju in prostem času. Šport je tudi način življenja in nepogrešljiv dejavnik ohranjanja in izboljševanja zdravja. Primerna raven razvoja telesnega fitnesa je osnovni predpogoj za uspešno

ukvarjanje s športom in zagotavljanja zdravja. Za to pa so potrebni ustrezni materialni in naravni pogoji za športno vadbo. Najboljši pogoji so v razkošni naravi, ki jo premore občina Žiri, to je najboljša, najsvetlejša in najbolje opremljena telovadnica, ki jo je treba skrbno in spoštljivo uporabljati. Potreba po gibanju, izražanju, sprostitvi, uveljavljanju, primerjanju, tekmovalnosti in predvsem odsotnost vsakdanjega telesnega naprezanja ter težave z zdravjem pa so ustvarile šport. Za šport pa so potrebni tudi ustrezni materialni pogoji, ki jih vzporedno z naravo, »našo najboljšo telovadnico,« lahko zagotovimo z novo športno dvorano.« (Strel, 2017, str. 1) Še v tem šolskem letu se bodo učenci OŠ Žiri preselili v razkošno športno dvorano s plesno delavnico, fitnesom, borilnico, plezalno steno in gimnastično jamo. Urejene so tudi zunanje športne površine, vključno z atletsko stezo.

Ugotovitev, da je telesni fitnes učencev in učenk na izjemno visoki ravni v primerjavi z gorenjsko regijo in še posebej z nacionalnimi podatki (učenci OŠ Žiri so uvrščeni med 1 % najzmogljivejše mladine v Sloveniji) (Poročilo o ovrednotenju telesnega in gibalnega razvoja učencev in učenk OŠ Žiri, 2018, str. 6), kaže predvsem na pozitivno posledico dejavnega življenjskega sloga in zelo verjetno zelo učinkovitega učnega procesa na šoli. Ni dvoma, da je tak rezultat mogoč samo na šoli, ki je zelo dobro organizirana, kjer učitelji zelo odgovorno opravljajo svoje delo in je vzpostavljen ustrezen odnos med šolo in starši. Očitno je tudi vloga staršev v povezavi z okoljem tisti ključni dejavnik, ki soustvarja optimalne pogoje za razvoj otrok. Izpostaviti pa velja tudi vlogo vseh učiteljev na šoli in še posebej tistih, ki vodijo proces športne vadbe, saj so dosežki v razvoju telesnega fitnesa učencev in učenk v relativno veliki meri rezultat načrtnega, sistematičnega, odgovornega in zavzetega pedagoškega dela.

Na razvoj telesnega fitnesa učencev in učenk OŠ Žiri v preteklih desetletjih niso bistveno vplivali različni družbeni dejavniki v državi, kot so spremenjene življenjske razmere (negativni vplivi na materialni standard prebivalstva), vpliv zabavno-informacijske tehnologije in drugi dejavniki, ki so bistveno vplivali na zmanjšanje telesnega fitnesa še posebej pri moškem delu slovenske populacije. Negativen, tudi zmerno močan vpliv na razvoj telesnega fitnesa v Žireh smo zaznali samo v obdobju 2006–2009.

Čeprav so materialni pogoji za športno vadbo izjemno pomembni, pa še vedno velja zelo stara ugotovitev, da šola stoji in pade z delom učiteljev. Izpostaviti pa velja tudi vlogo tradicije razvoja društvene športne – telesne kulture v Žireh, saj sta bili društvi SOKOL ustanovljeni že pred več kot 100 leti, prvi sokolski dom na podeželju v Sloveniji pa je bil predan v uporabo že leta 1908 (»Otvoritev 'Sokolskega doma'«, 1908, str. 68–69; Stepišnik, 1968, str. 111). Tudi današnja vloga športnih društev v Žireh in tudi zasebne športne prakse je zelo pomemben dejavnik razvoja športa in posredno tudi telesnega fitnesa otrok in mladine.

Na OŠ Žiri že več desetletij nadaljujemo tradicijo razvoja športa v kraju, ki zagotavlja visoko raven športne ozaveščenosti učencev in učenk. Pred 60 leti smo prvi v Sloveniji uvedli poletno in zimsko šolo v naravi, bili smo med prvimi, ki smo ustanovili šolsko športno društvo, ki je še danes pravna oseba (ena izmed redkih, morda celo edini), bili smo jugoslovanski in slovenski prvaki v košarki (Kokalj, 1999, str. 23), pred 36 leti smo uvedli program posebne športne vzgoje.

S področjem zdravstva imamo vzpostavljeno sodelovanje, ki je včasih manj ali bolj intenzivno. V zadnjih treh letih z zdravniki sodelujemo pri več projektih:

- ZŠV,
- zdravstvena obravnava učencev in učenk,
- šola v naravi,
- ŽIRfit.

ZŠV: POGLED ŠPORTNEGA PEDAGOGA

Pred 36 leti se je na pobudo škofjeloške pediatrinje Štefke Križnar, dr. med., na osnovnih šolah bivše občine Škofja Loka začel izvajati program posebne športne vzgoje. Prvotno je bil namenjen otrokom, ki so bili zaradi različnih bolezenskih vzrokov in poškodb opravičeni redne športne vzgoje, učencem s slabo telesno držo, gibalnimi težavami in cerebralno paralizo.

V Žireh, Gorenji vasi in Poljanah smo kasneje izbrali za naš program bolj ustrezen in sprejemljiv naziv in ga po nekaj letih poučevanja preimenoval v ZŠV. Program je bil organiziran in je tudi še sedaj za otroke s prej omenjenimi težavami, priključili pa so se tudi tisti, ki so bili gibalno manj kompetentni. Za začetek je potekal pouk od 1. do 8. razreda, kasneje pa se je skrčil na eno uro za vsak razred od 1. do 6. razreda. Za vse te učence velja, da so po svojih zmogljivosti vključeni tudi k rednemu športu, ena ura tedensko kot ZŠV pa pomeni za njih dopolnilni pouk športa. V šolskem letu 2018/2019 sta ZŠV skupaj izvajala učitelj športne vzgoje in magistrica kineziologije.

Ura ZŠV je sestavljena iz treh delov. Prvi je namenjen ogrevanju, kjer poskušamo tudi zadostiti željam po raznolikem gibanju, ki jih imajo otroci po štirih ali petih urah pouka v učilnici in pridejo k ZŠV tudi z željo sprostiti odvečno energijo.

V drugem delu opravimo usmerjene gibalne vaje ali korektivno gimnastiko. To je najzahtevnejši del, saj mora biti izpeljan dinamično in raznoliko ob čim bolj natančni izvedbi. Ravno v tem delu ure se je pomoč kineziologinje izkazala kot zelo koristna, saj smo z njenim strokovnim pristopom izboljšali kakovost tega dela pouka.

V zadnjem delu ure vadimo, utrjujemo in nadgrajujemo elemente, ki jih učenci izvajajo pri rednem pouku in jim s tem omogočimo izboljšanje gibalnega znanja in posledično možnost izboljšanja ocene. Izpeljan mora biti tako, da učenci zadovoljni zapuščajo pouk in da z veseljem prihajajo na naslednje ure ZŠV.

Poudariti je treba, da je pouk ZŠV za učitelja športa zelo zahteven, saj so pri uri učenci iz vseh oddelkov istega razreda z različnimi gibalnimi in zdravstvenimi težavami, ki pa se jim pridružujejo tudi učenci z vedenjskimi problemi. K ZŠV vključujemo učence na podlagi opažanj zdravnice pediatrinje, opažanj razrednikov, staršev in učiteljev športa.

Največji napredek pri izboljšanju stanj pri otrocih opažam pri tistih, ki so bili dovolj zgodaj usmerjeni k uram ZŠV in so jih tudi redno obiskovali. Pomembno je tudi, da je ZŠV v žirovskem okolju pozitivno sprejeta tako pri otrocih kot tudi starših in da njeni pozitivni učinki prispevajo k skupnim dobrim rezultatom meritev športnovzgojnega kartona.

Izjemno pomembno za nadaljevanje kakovostnega dela pri ZŠV je, da se nadaljuje dobro sodelovanje z zdravnikom pediatrom in osebnimi zdravniki, saj so njihovi podatki osnova za dobro analizo in načrtovanje pouka. Poleg tega upam, da bo tudi pomoč kineziologinje postala stalna praksa in nadaljevanje kakovostnega sodelovanja pri pouku.

Protokol vključevanja učencev v ZŠV

ZŠV je kot dodatna ura športne vzgoje namenjena učencem, pri katerih se zaradi različnih vidikov telesnega fitnesa oceni, da bi jim dodatne oz. bolj specifične vsebine s področja telesne dejavnosti predstavljale pomemben doprinos k zdravju. Pri izboru teh učencev se prepleta sodelovanje več profilov, ki lahko vsak s svojega zornega kota oz. s pomočjo zanj specifičnih diagnostičnih postopkov opazi določene primanjkljaje. Ključna diagnostika s področja zdravja in telesnega fitnesa pri

osnovnošolskih otrocih se izvaja v sklopu sistematičnih pregledov pri pediatru (vstopniki v šolo, 1. razred, 3. razred, 6. razred) in z vsakoletnimi meritvami za športnovzgojni karton, ki se izvajajo v pomladnih mesecih. Poleg tega pomembno informacijo o učencih podajo tudi razredniki, ki z njimi preživijo veliko časa in jih spremljajo med vsakodnevnimi dejavnostmi, učnim procesom ipd.

Ključni kratkoročni cilji so odvisni od tega, zakaj so učenci vključeni v ZŠV, vendar so vedno usmerjeni v izboljšanje telesnega fitnesa, povečanje obsega tedenske telesne dejavnosti in izboljšanja socializacije. Dolgoročni cilji so tako zdravstvene in gibalne kot tudi vzgojne narave, in sicer si želimo pri otrocih vzpostaviti temelje za vzpostavljanje zdravih gibalnih navad in jih pripraviti do tega, da vzljubijo telesno dejavnost, jih vzgojiti v otroke, mladostnike in nato odrasle osebe, ki jim telesna dejavnost predstavlja prijeten in pomemben del življenjskega sloga, izboljšati gibalna znanja in jim tako omogočiti varno in učinkovito udejstvovanje v širokem spektru športnih dejavnosti ter z vsem opisanim dolgoročno ugodno vplivati na njihovo zdravje.

V ZŠV so vključeni gibalno manj kompetentni učenci. Pomembno je, da je v primerjavi z rednimi uram športne vzgoje skupina učencev pri ZŠV manj številčna in nekoliko bolj homogena, z dodatnim sodelovanjem tako športnega pedagoga kot kineziologa pa omogoča boljšo individualizacijo in pogoje za naslavljanje ključnih komponent telesne zmogljivosti.

Učence, ki so vključeni v ZŠV, lahko razdelimo v štiri ključne skupine glede na njihove posebnosti, in sicer:

- gibalno slabše kompetentni učenci

Ti učenci so v ZŠV vključeni na podlagi rezultatov meritev za športnovzgojni karton. Iz povprečja standardiziranih vrednosti vseh osmih gibalnih nalog, vključenih v meritve, se izračuna indeks gibalne učinkovitosti, ki nam pove položaj posameznega otroka v primerjavi s populacijo. XT vrednost 50 pomeni, da je polovica otrok v populaciji doseglo boljše rezultate, polovica pa slabše. Cilj je presejanje učencev, pri katerih je zaradi nizke splošne gibalne učinkovitosti (XT < 40) ali rezultatov posameznih merskih nalog (T < 30) lahko ogroženo njihovo zdravje.

Pri teh učencih je cilj vključitve v ZŠV predvsem izboljšanje njihovih gibalnih kompetenc prek pogostejše izpostavljenosti raznovrstnim športnim dražljajem, razvoj sposobnosti znotraj, v smislu telesne zmogljivosti, bolj homogene skupine otrok in izboljšanje športnih znanj. Pri pouku športne vzgoje ali prostočasni igri z vrstniki se takšni učenci lahko počutijo nesamozavestne, saj so njihove gibalne sposobnosti nižje v primerjavi z vrstniki. S tem ko se jih vključijo v obliko telesne dejavnosti znotraj bolj homogene skupine, kjer so naloge lahko tudi bolj prilagojene njihovim sposobnostim, jim omogočamo bolj prijetno okolje za razvoj njihovih gibalnih kompetenc. Na dolgi rok je naš cilj, da se njihova zmogljivost in predvsem samozaupanje oz. odnos do telesne dejavnosti dvignejo na raven, kjer se bodo lahko vključevali v dejavnosti skupaj s svojimi vrstniki.

- prekomerno prehranjeni učenci

Poleg gibalne učinkovitosti nam vsakoletne meritve za športnovzgojni karton omogočajo tudi spremljanje prehranjenosti učencev s pomočjo indeksa telesne mase in kožne gube tricepsa. Na ta način lahko zaznamo učence, ki odstopajo od povprečnih vrednosti oz. pri katerih se kaže trend spreminjanja telesne sestave v smer, ki je ogrožajoča za njihovo zdravje. Pogosto gre prekomerna telesna masa z roko v roki tudi s slabšo gibalno učinkovitostjo, saj morajo učenci predvsem pri nalogah relativne moči in vzdržljivosti obvladovati večjo telesno maso.

Pri teh učencih je cilj vključevanja v ZŠV v prvi vrsti povečanje obsega telesne dejavnosti in s tem povečanje celokupne porabe energije za zagotavljanje bolj ugodne energijske bilance, privzgajanje zdravih gibalnih navad in izboljšanje telesne zmogljivosti ter gibalnih kompetenc, kakor je opisano že pri zgornji skupini učencev.

- učenci z nepravilno telesno držo

Učenci pred vstopom v osnovno šolo, nato pa v 1., 3. in 6. razredu opravijo sistematični pregled pri pediatru, kjer enega izmed sestavnih delov pregleda predstavlja tudi analiza telesne drže s pomočjo metode opazovanja.

Pediater napoti posameznike z večjimi odstopanji na fizioterapevtsko obravnavo, vsem pa je priporočena vključitev v ZŠV, kjer je del ure namenjen tudi razvoju moči mišic stabilizatorjev trupa, mišic ramenskega obroča in nog ter stopalnega loka, torej vseh tistih, ki so ključne pri zagotavljanju pravilne telesne drže.

- učenci s težavami s koncentracijo, sledenjem navodilom …

Pomemben dejavnik pri presejanju učencev so tudi razredniki, saj z učenci preživijo veliko časa in jih lahko opazujejo med vsakodnevnimi dejavnostmi. Tako so v ZŠV poslani tudi učenci, pri katerih se kažejo določene gibalne ali včasih tudi vedenjske posebnosti.

Pri učencih, ki imajo težave s koncentracijo, je dodatna ura telesne dejavnosti lahko koristna v smislu sproščanja energije in udejstvovanja v dejavnostih, ki so jim bliže kot mirno sedenje, poleg tega pa morajo še vseeno sodelovati z drugimi učenci znotraj skupine in upoštevati določena pravila reda in discipline, ki veljajo v okolju. Poleg tega prek različnih gibalnih nalog razvijajo tudi vztrajnost in natančnost.

POVEZOVANJE Z AMBULANTO ARCUS MEDICI

V drugi polovici šolskega leta 2018/2019 smo vzpostavili tudi sodelovanje med ambulanto družinske medicine Arcus medici, kjer je prek evropskega projekta Razvoj kadrov v športu 2016–2022 zaposlena magistrica kineziologije, in profesorjem športne vzgoje, ki vodi ZŠV na OŠ Žiri. To sodelovanje pomeni nadgradnjo obstoječega dela, saj združuje dva profila, ki se vsak s svojimi kompetencami in znanji učinkovito dopolnjujeta na področju športnih znanj, kondicijske priprave, korekcijske vadbe, modulacije vadbenega procesa in pedagoških znanj, poleg tega pa vključenost dveh strokovnjakov predstavlja tudi več možnosti za individualizacijo vadbenega procesa. Poskusno se je sodelovanje izvedlo v okviru najmlajših učencev, in sicer v 1., 2. in 4. razredu. Glede na opaženo menimo, da ima tovrstno sodelovanje potencial za nadaljevanje tudi v prihodnosti. Cilji so, da se vzpostavi še bolj učinkovito komunikacijo med pediatrinjo, profesorji športne vzgoje (podatki športnovzgojnega kartona) in razredniki, na podlagi tega pa se nadgradi individualizacijo znotraj posameznih skupin in tako izboljša učinek vadbe.

- zdravstvena obravnava učencev in učenk

S pediatrinjo in družinskimi zdravniki redno sodelujemo, imamo občasne sestanke, na katerih izmenjamo poglede na zdravstveno stanje učencev in učenk in njihovih strašev. Sodelujemo pri vzpostavljanju ugotavljanja in ovrednotenja telesnega fitnesa otrok in njihovih staršev z vidika izbora vsebine, organizacije in možnosti izvedbe vadbenih programov.

Dosegli smo pomemben dogovor med učitelji športne vzgoje in zdravniki, da lahko učenci za športno vzgojo od zdravnika pridobijo priporočilo za udeležbo na šolskih urah športa, priporočilo dobijo tudi tisti, ki pri športnem pouku sodelujejo le z omejitvami (npr. učenec ali učenka, ki ima mavčno oblogo zaradi pošdodbe, od pouka športa ni oproščen/a, temveč dobi priporočila, kako naj se vključi v športno dejavnost z omejenim obsegom in obremenitvijo).

– šola v naravi

Z ambulanto družinske medicine smo dosegli dogovor, da je v poletno šolo v naravi ves čas vključen tudi zdravnik, ki poskrbi za sprotne zdravstvene težave (šolo v naravi izvajamo v sosednji državi), zdravnik tudi pripravi in izvede predavanje za učence in učenke. Tako ti pridobijo boljšo predstavo o pomenu zdravja in predvsem o odnosu do zdravega življenjskega sloga. Učenci in učenke, ki so praviloma opredeljeni pri družinskem zdravniku, pa vzpostavijo tudi potrebno medsebojno zaupanje, ki predstavlja dobro osnovo za tvorno sodelovanje med izbranim zdravnikom in učenci in učenkami.

Družinski zdravnik s šolo sodelujejo volontersko, tako kot učitelji sodelujejo z ambulanto Arcus Medici pri dejavnostih, ki se izvajajo s ciljem vzpostavljanja preventivne zdravstvene dejavnosti v kraju. Šola omogoča ambulanti družinske medicine brezplačno uporabo športnih objektov za potrebe zdravstvenopreventivne dejavnosti za občane – paciente.

ŽIRFIT – ŽIROVSKI MODEL UGOTAVLJANJA IN VREDNOTENJA TELESNEGA FITNESA

Model spremljanja telesnega fitnesa od 20. do 90. leta starosti je modificiran, nekoliko spremenjen in razširjen sklop merskskih nalog športnovzgojnega kartona, prilagojen zdravstveni preventivi. ŽIRfit se izvaja v obliki celodnevne dejavnosti, ki postaja občinski program, v katerem sodelujejo vzporedno z nosilcema, družinsko ambulanto Arcus medici in OŠ Žiri, še športna društva, gasilci, delovne organizacije, občina in drugi občani. ŽIRfit izvajamo že tri leta, naslednje leto bo četrta izvedba ŽIRfita in pričakujemo, da bomo imeli v meritve vključenih že več kot 1000 občanov.

Pri ŽIRfitu sodelujejo učitelji športne vzgoje z OŠ Žiri, drugi učitelji športne vzgoje iz okolice, študentje Fakultete za šport, veliko drugih učiteljev iz OŠ Žiri, društveni delavci, vsi zaposleni v ambulanti Arcus Medici in povabljeni. Na prvem ŽIRfitu so svoj telesni fitnes preverili tudi ravnatelj šole, direktorji podjetij Alpina, Lesko d.o.o. in župan s svojo ožjo ekipo, zdravniki, učitelji, povabljeni pacienti, zapoleni iz gospodarstva. Najstarejši merjenec je bil star 88 let.

Brez tvornega sodelovanja učiteljev športne vzgoje, učiteljev šole, zdravnikov in zdravstvenega osebja takšnega projekta ni mogoče izpeljati. Največjo korist imajo občani Žirov, ključno sporočilo pa je, da je zelo veliko narejenega z vidika zdravstvene preventive tudi za starše in stare starše otrok OŠ Žiri.

SKLEP

Sodelovanje in povezovanje učiteljev športne vzgoje in zdravnikov v Žireh ni nastalo slučajno, temveč je logično nadaljevanje tradicije razvoja športa v kraju. Čeprav ima občina nekaj več kot 5000 prebivalcev, je na kadrovskih šolah za šport študij zaključilo 35 diplomantov, trenutno študira na programih športna vzgoja in kineziologija pet študentov, najstarejši učitelj športne vzgoje v Sloveniji, ki je prva službena leta preživel v Žireh, je star 95 let (Hribar Polde), prvi Sokloski dom na podeželju v Sloveniji je bil zgrajen leta 1908 (»Otvoritev 'Sokolskega doma'«, 1908, str. 68–69; Stepišnik, 1968, str. 111), OŠ Žiri je bila jugoslovanski in slovenski državni šolski prvaka v košarki (Kokalj, 1999, str. 23) ter prva šola, ki je pred 60 leti organizirala poletno in zimsko šola v naravi (Šolska kronika, 1968, str. 48). V Žireh so tudi državni reprezentanti v smučarskih skokih in judu. Sodelovanje je nastalo tudi

na osnovi pobud zdravnikov, ki so prepoznali telesno dejavnost, šport in posledično telesno zmogljivost kot enega od temeljev zdravstvenopreventivne obavnave. Ta žal v slovenskem prostoru nima primernega položaja, zato pa ga ima v Žireh.

Tradicija in vpetost športne ozaveščenosti med občani je nadgrajena tudi z verjetno najobsežnejšim sodelovanjem med učitelji športne vzgoje in zdravniki v Sloveniji, ki se kaže pri izvedbi dopolnilnega pouka ZŠV, modelu ŽIRfit za ugotavljanje in ovrednotenje telesnega fitnesa odrasle populacije, v sodelovanju zdravnika v šoli v naravi, z vzpostavljenim modelom zdravnika, ki piše priporočila in ne opravičil za športni pouk, v skupnem prizadevanju, da bo kmalu v Žireh otvoritev ene najsodobnejših športnih dvoran v Sloveniji, v spoznanju, da magistrica kineziologije sodeluje pri dopolnilnem pouku športne vzgoje, je zaposlena v ambulanti družinske medicine in izvaja terapevtsko vadbo za občane Žirov in zaposlene v gospodarstvu ter izvaja preventivno športno dejavnost skupaj z zdravnikom za najširši krog ljudi.

VIRI

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* [Elektronski vir]. Pridobljeno iz http://www.gov.si

Kokalj, M. (1999). *Štirideset let Šolskega športnega društva Tabor.* Žiri: Osnovna šola.

Otvoritev »Sokolskega doma« v Žireh. (25. 9. 1908). *Slovenski sokol: Glasilo slovenske Sokolske zveze, 5*(9), 68–69.

Poročilo o ovrednotenju telesnega in gibalnega razvoja učencev in učenk OŠ Žiri. (2018). Žiri: Osnovna šola Žiri.

Stepišnik, D. (1968). *Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Strel, J. (2017). *Umestitev športne dvorane Žiri v slovenski športni prostor. Strokovna podlaga za pridobitev sofinanciranja*. Žiri: FITLAB Zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo, Občina Žiri.

Šolska kronika, 31. avgust 1968. (1968). Neobjavljeno delo. Žiri: Osnovna šola Žiri.

LETEČA KAČA

Samo Gorišek, OŠ Mihe Pintarja Toleda, Velenje

Strokovni prispevek

POVZETEK

Pri svojih skoraj štiridesetih letih poučevanja alpskega smučanja sem že pred leti ugotovil, da otroci, tečajniki, skratka vadeči v tem procesu vse preveč stojijo na smučeh. Do neke mere je v začetni fazi učenja to razumljivo. Takoj zatem, ko vadeči osvojijo dovolj smučarskega znanja in so sposobni smučati v klinastih (nekoč plužnih) zavojih, pa morajo čim več smučati oz. nabirati kilometrino. Zato sem se odločil predstaviti smučarsko vajo, ki jo že vrsto let uporabljam in je doslej nisem zasledil še v nobeni literaturi. Zaradi njene izredne uporabnosti pri vadbi na snegu kot tudi v telovadnici sem jo poimenoval *leteča kača*.

Ključne besede: alpsko smučanje, učenje, smučarsko znanje, smučarska vaja, smučišče, učenci.

UVOD

Sedanji čas je za današnjega otroka nenormalno prežet z informacijsko tehnologijo. Televizija, računalnik, tablica in telefon so otroke prikovali na stol, za mizo, skratka v bolj ali manj zaprt prostor. Pomanjkanje gibanja še kako negativno vpliva na normalen telesni, psihični in socialni razvoj. Alpsko smučanje, na katerega se nanaša moj prispevek, lahko zelo pozitivno vpliva na dvig kakovosti življenja otrok in mladine. Doživljanje lepot narave, gibalna dejavnost in druženje s prijatelji v zimskem času so tisti temelji, na katerih je potrebno graditi. Alpsko smučanje je del narodove tradicije, narodove identitete in zato mi kot športnemu pedagogu ni vseeno, kaj se dogaja z našimi otroki. Cilj smučanja je uživanje na snegu (Lešnik in Žvan, 2013, str. 169). Zato stremim k temu, da se metodika poučevanja smučanja neprestano spreminja, dopolnjuje, dograjuje in na ta način postaja vedno bolj »pisana na kožo« našim otrokom.

Kar se Janezek v mladosti nauči, to Janez v odraslem obdobju zna in bo, upam, svoje znanje v prihodnosti prenašal na naslednje generacije.

OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Kot smučarski vodnik, vaditelj, učitelj in trener se s problematiko poučevanja alpskega smučanja srečujem že skoraj štirideset let. V tem času se je smučarska tehnika zelo spreminjala. Nekoč smo smučali na tako imenovanih »sulicah«, danes pa smučamo na smučeh s poudarjenim stranskim lokom, da o spremembah materialov in ostale smučarske opreme niti ne govorim. Osnove tehnike alpskega smučanja pa so ostale bolj ali manj nespremenjene.

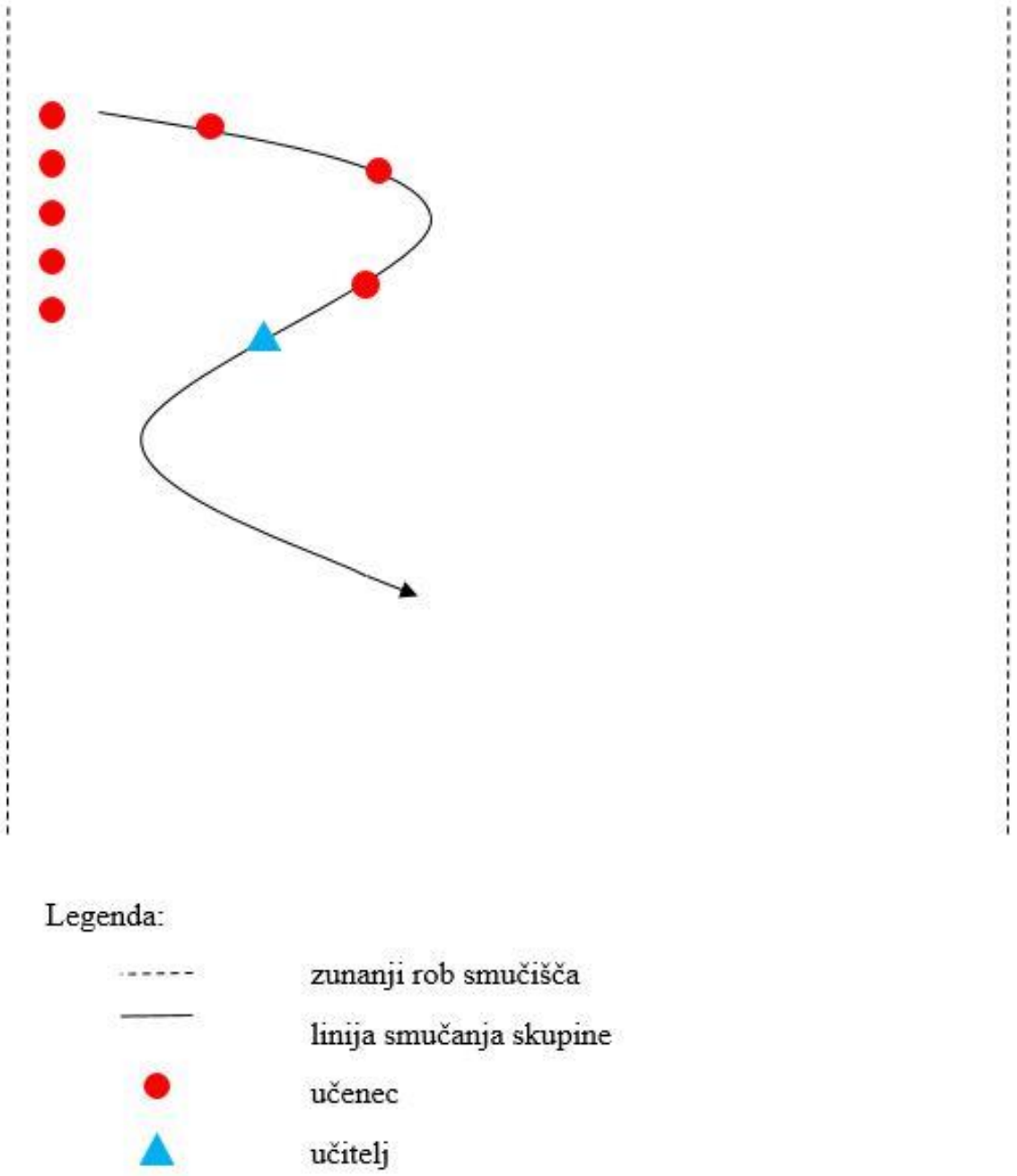
Mene je vedno bolj zanimala organizacija, ali bolje rečeno, racionalizacija določenih metodičnih postopkov ali smučarskih vaj. Vedno sem želel, da bi vadeči čim manj »stali« in čim več smučali, da bi lahko vadečim čim bolje prikazal in da bi vadeči imeli čim več od smučanja tudi v slabših vremenskih pogojih. Zato sem se odločil, da vam predstavim smučarsko vajo, ki sem jo imenoval *leteča kača*.

Slika 1. Leteča kača (Robert Klančnik, OŠ Mihe Pintarja Toleda, Velenje).

KAKO POTEKA SMUČARSKA VAJA – LETEČA KAČA

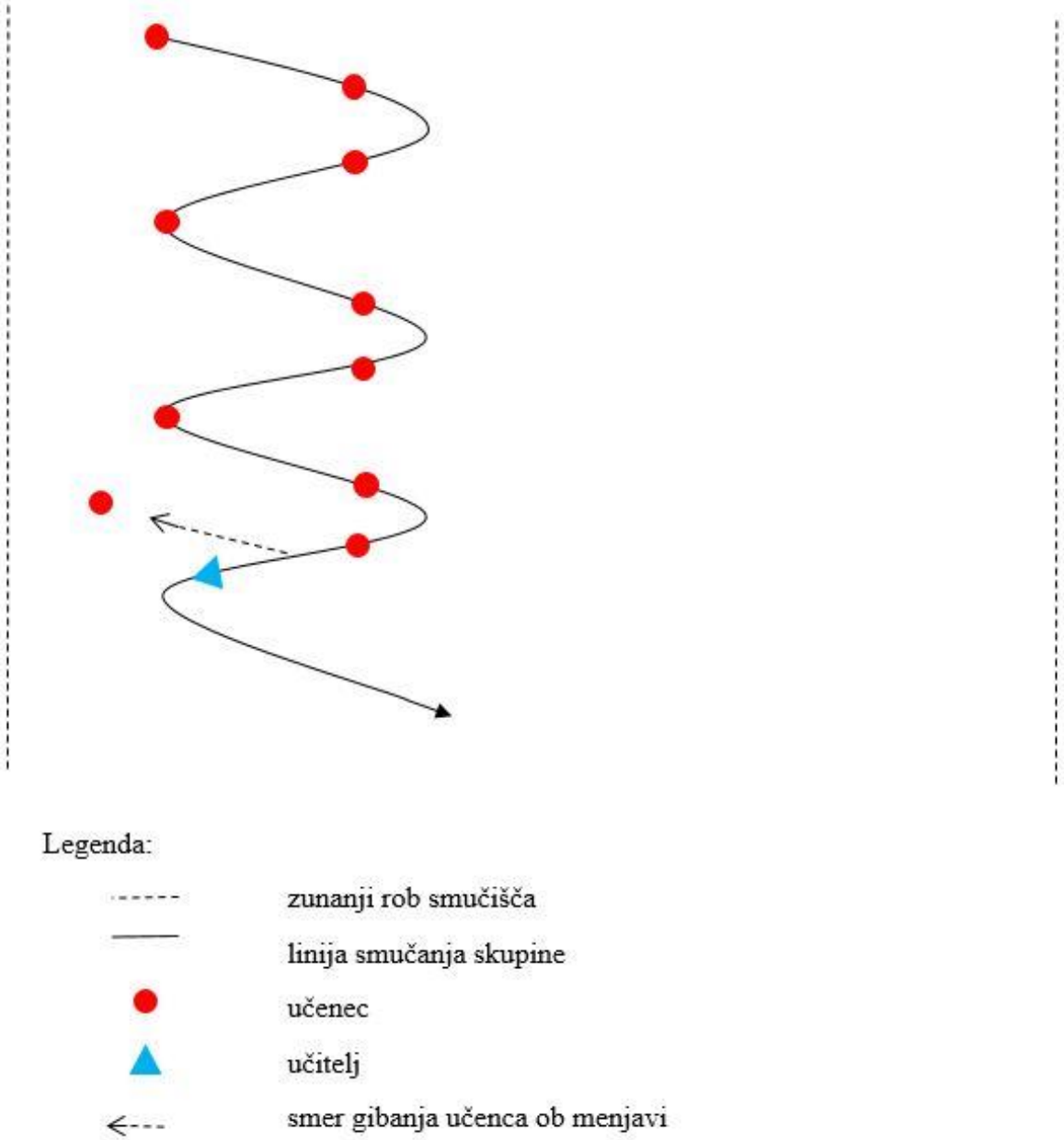
Leteča kača je oblika smučanja skupine učencev v koloni (eden za drugim). Takšni obliki smučanja običajno v smučarskem žargonu pravimo »kača«. *Leteča kača* pa je modificirana različica te kače, ki se od nje razlikuje predvsem po tem, da se učenci med smučanjem menjavajo na položaju prvega učenca, ki smuča za učiteljem, brez ustavljanja skupine.

Vaja oz. smučarska naloga *leteča kača* poteka takole: Učenci oz. vadeči stojijo v vrsti ob robu smučišča. V našem primeru bom opisal nalogo, ki se izvaja na desni tretjini ali polovici smučarske proge, gledano po progi navzdol (Slika 2). Učitelj najprej teoretično vajo razloži. Nato učenci začnejo s smučanjem. Učitelj zapelje prvi po smučišču, učenci pa mu sledijo v kači (eden za drugim) v razmiku približno 5 do 6 metrov (odvisno od vrste tehničnega elementa in hodnika smučanja).



Slika 2. Začetek izvajanja naloge »Leteča kača« na desni strani smučišča (osebni arhiv).

Po opravljenih petih zavojih se med smučanjem učitelj ozre nazaj k prvemu učencu, ki smuča za njim in glasno izgovori besedo »menjava«. Omenjeni učenec se iz kolone zapelje do roba smučišča in se tam ustavi ter obrne na mestu. Drugi učenec v kači se priključi učitelju in tako postane prvi za njim (Slika 3).

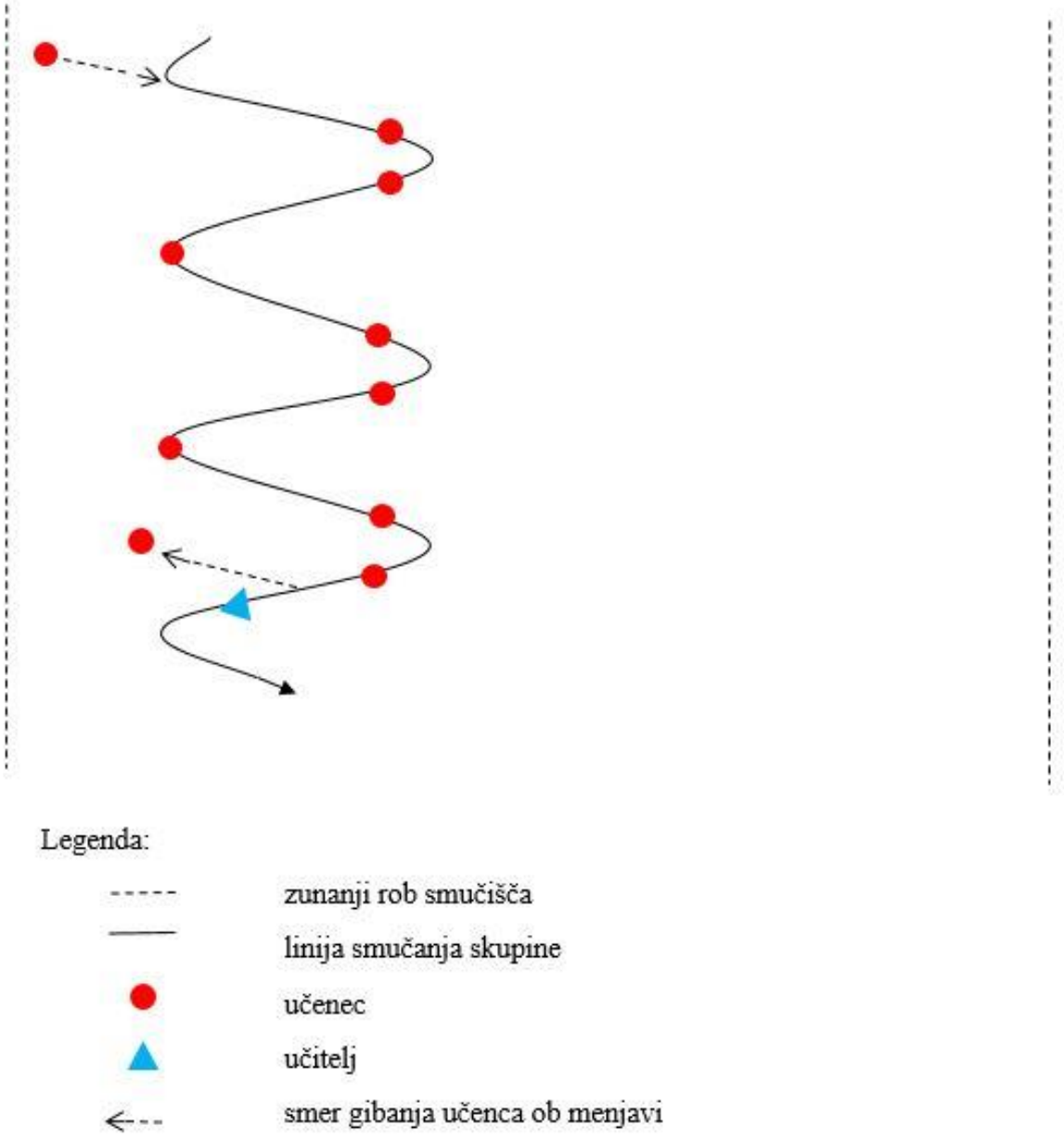


Slika 3. Menjava prvega učenca za učiteljem (osebni arhiv).

Ko se celotna skupina učencev prismuča mimo učenca, ki je čakal ob robu smučišča, se le-ta priključi na koncu *leteče kače* (Slika 4). Tako učenci nadaljujejo z menjavanjem mest na vsakih pet zavojev.

Smučarsko vajo *leteča kača* je seveda možno uporabljati tudi v primeru smučanja po levi strani smučišča, gledano navzdol po smučarski progi. Vse se samo simetrično zrcali na drugo stran.

Pomembno je predvsem to, da se učenec vedno ustavlja na zunanjem robu smučišča in nikoli na sredini smučarske proge.

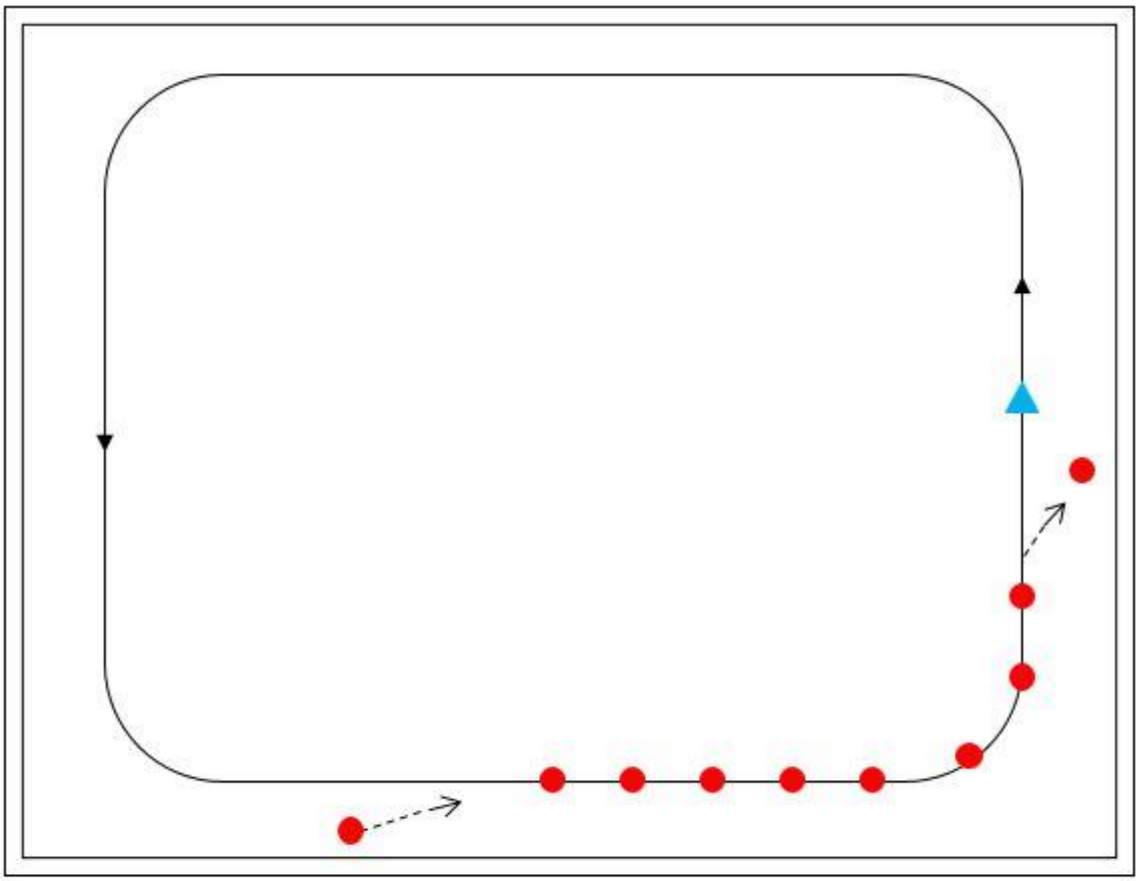


Slika 4. Menjava učenca, ki smuča 1. za učiteljem in vključevanje predhodnega učenca na koncu »Leteče kače« (osebni arhiv):

VADBA SMUČARSKE VAJE - LETEČA KAČA V TELOVADNICI

Za lažje razumevanje smučarske vaje *leteča kača* se lahko poslužimo prilagojene vaje v telovadnici. Učenci lahko to vajo osvojijo že med ogrevalnim tekom po obodu telovadnice (Slika 5). Učenci tečejo v koloni za učiteljem v nasprotni smeri od urinega kazalca. Po nekaj metrih počasnega teka se učitelj obrne nazaj k prvemu učencu, ki teče za njim in mu reče »menjava«. Učenec zapusti kolono in se umakne na skrajni desni rob telovadnice in tam počaka. Drugi učenec v koloni tako postane prvi in tako učenci tečejo naprej. Ko vsi učenci prehitijo bivšega prvega učenca, se la-ta priključi na začelju kolone. Po nekaj pretečenih (približno 20) metrih učitelj zopet zamenja naslednjega učenca. To vajo ponavljamo tako dolgo, da pride tisti učenec, ki je bil na začetku teka prvi, zopet na enak položaj.

Vajo lahko izvajamo tudi v smeri urinega kazalca, pri čemer zopet pazimo, da se učenci ob menjavi umikajo k zunanjemu robu telovadnice.

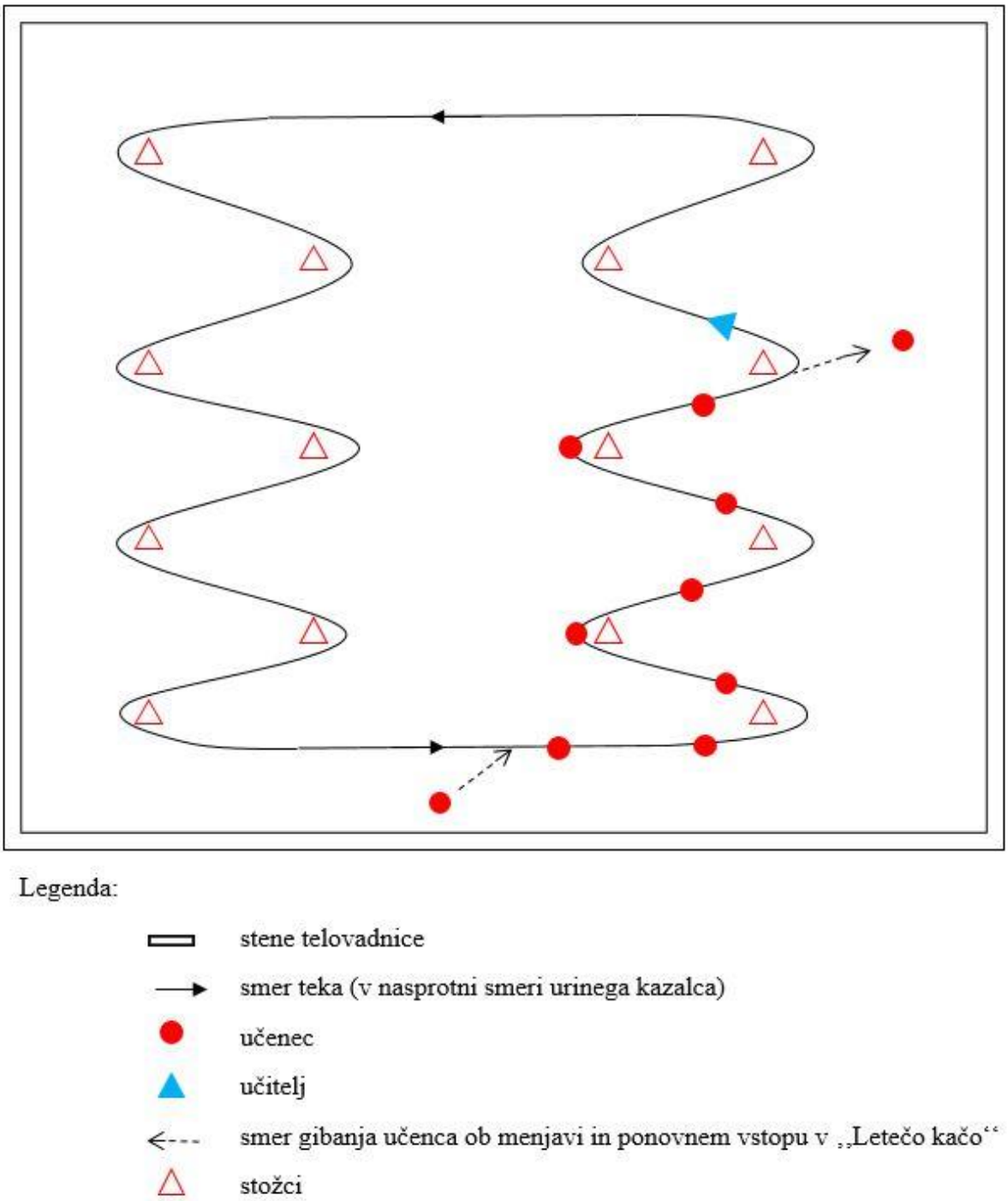


Legenda:

- stene telovadnice
- smer teka (v nasprotni smeri urinega kazalca)
- učenec
- učitelj
- smer gibanja učenca ob menjavi in ponovnem vstopu v ,,Letečo kačo''

Slika 5. Vadba »Leteče kače« v telovadnici med tekom (osebni arhiv).

Podobno vajo lahko izvajamo v telovadnici s tekom v koloni okoli stožcev (Slika 6), pri čemer pazimo, da naredimo menjavo učenca med četrtim in petim stožcem oz. tako, da se učenec vedno umakne na zunanji rob telovadnice. Vajo lahko izvajamo tako v smeri urinega kazalca kot tudi v nasprotni smeri.



Slika 6. Vadba »Leteče kače« cik cak okoli stožcev v telovadnici (osebni arhiv).

SKLEP

Prednost omenjene smučarske vaje je predvsem v tem, da učenci neprestano menjavajo mesta. Tisti, ki so neposredno za učiteljem, imajo najboljši pogled na prikaz smučanja, na čas izvajanja določenih gibalnih akcij in na širino hodnika. Omenjena vaja je idealna za utrjevanje znanja določenega tehničnega elementa pri smučanju vse od plužnih (Žvan in Šturm, 1996, str. 18) oz. klinastih zavojev dalje (Lešnik in Žvan, 2013, str. 100). Glede starosti vadečih lahko iz prakse povem, da se odlično obnese že pri otrocih, starejših od 6 let. Vsekakor pa uporabo te vaje priporočam predvsem takrat, ko

je na smučišču slabša vidljivost (megla, sneženje) in ko je na smučišču izredno hladno. Omenjeno vajo se da s pridom izkoristiti tudi pri ogrevalnem delu ure v telovadnici.

VIRI

Lešnik, B. in Žvan, M. (2013). *Naša smučine – Teorija in metodika alpskega smučanja.* Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Žvan, M. in Šturm, R. (1996). *Šola alpskega smučanja – žepni priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

NOGOMET – IGRA Z ŽOGO V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

Boštjan Kamenšek, OŠ borcev za severno mejo, Maribor

Strokovni prispevek

POVZETEK

Med učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja je nogomet zelo priljubljen in si ga pri urah športa v šoli želijo čim več igrati. Nogomet v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju najdemo pod vsebinskim sklopom IGRE Z ŽOGO. S tem je popolnoma ustrezno umeščen v učni načrt za osnovne šole pri predmetu šport. V tem zgodnjem obdobju moramo poskrbeti predvsem za gibalno vsestranski razvoj otrok in ne smemo stremeti k razvoju ozkih, specialnih gibalnih vzorcev, ki so značilni za posamezno igro z žogo. Z ustrezno izbiro vsebin skušamo otrokom v tej starosti podati čim več gibalnih izkušenj, ki bodo v prihodnosti olajšala izvedbo gibalnih nalog pri posameznih igrah z žogo. Zaradi priljubljenosti nogometa med učenci lahko uporaba nogometa in nogometnih gibalnih iger učinkuje kot motivacijsko sredstvo, nam popestri ure in olajša uresničiti operativne cilje, izvedbo praktičnih in teoretičnih vsebin ter usvojitev standardov znanj, ki se v učnem načrtu pričakujejo od otrok v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Ključne besede: nogomet, učni načrt, igre z žogo, učenci, osnovna šola.

UVOD

Nogomet je najbolj priljubljena športna panoga na svetu. Že otroci v vrtcu in nižjih razredih osnovne šole zelo radi igrajo nogomet. Tako v svetu kot v Sloveniji je prav tako trend, da nogometni klubi v svoje vrste vabijo otroke od petih let naprej in jih zelo hitro usmerijo v nogometni gibalni razvoj, pozabijo pa na gibalno vsestranost, ki prinaša dolgoročno boljše gibalne sposobnosti otrok in posledično boljše športne rezultate. Na Nogometni zvezi Slovenije in Združenju nogometnih trenerjev Slovenije se zavedajo te pasti zgodnjega usmerjanja v nogomet in s svojim delovanjem poskušajo usposobiti trenerje v klubih, da bi v tej zgodnji starosti razvijali gibalno vsetranost pri otrocih (Tehnični sektor NZS, 2019).

Na drugi strani smo športni pedagogi, ki poučujemo šport v osnovni šoli in nam je pomen razvoja gibalnih izkušenj za otroke v tej starosti še kako jasen. Učni načrt za osnovne šole za predmet šport (Kovač idr., 2011) ima v Sloveniji jasno opredeljena splošna izhodišča, obseg, strukturo ter splošne in operativne cilje. Zapisane so tudi praktične in teoretične vsebine, s katerimi te cilje dosegamo. V učnem načrtu za osnovne šole je nogomet v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju zajet skupaj z ostalimi igrami z žogo v vsebinski sklop IGRE Z ŽOGO.

Športni pedagogi se pri sodelovanju v razvoju gibalne vsestranosti otrok v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju srečujemo tudi z nekaterimi težavami. Ena od teh je zakonodaja, ki ne dovoljuje poučevanja športnih pedagogov v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Dobro sodelovanje z učiteljicami razrednega pouka rešuje to težavo. V zadnjem času je veliko športnih pedagogov vključenih v razširjen program (Rap) – gibanje, kjer pridejo v stik z učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja in imajo tako vpliv na njihov gibalni razvoj.

Nogomet je vse bolj priljubljen tako med dečki kot deklicami in veliko bi jih v šoli igralo samo nogomet. Športni pedagogi in učiteljice razrednega pouka moramo v prvem in tudi drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju skrbeti za celostni gibalni razvoj otrok in jim s primernimi vsebinami razvijati njihov gibalni potencial v vse smeri. To lahko naredimo tudi z mnogimi gibalnimi igricami z žogo, ki vsebujejo elemente nogometne igre, izrazoslovja, pravil ...

OPERATIVNI CILJI TER PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE ZA PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE PRI PREDMETU ŠPORT

Operativni cilji

Tabela 1
Operativni cilji (Kovač idr., 2011)

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)

1. razred	2. razred	3. razred

Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:
- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,
- izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,
- primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj.

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

1. razred	2. razred	3. razred

Učenci usvajajo temeljne gibalne vzgorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja, tako da:
- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja;
- zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,
- posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi,
- izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,
- ravnajo z različnimi športnimi pripomočki: skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.,
- izvajajo osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami,
- gibanja z različnimi žogami uporabljajo v moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili,
- zaplešejo izbrane otroške in ljudske plese,
- *prilagodijo se na vodo do stopnje drsenja,*
- izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu,
- z eno od plavalnih tehnik preplavajo 25 metrov v globoki vodi,
- izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu, *drsajo, smučajo, hodijo in tečejo na smučeh, deskajo na snegu,*

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

1. razred	2. razred	3. razred

Učenci:
- preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,
- razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja).

Razumevanje pomena gibanja in športa

1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
– poznajo pravilno telesno držo,	– razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene,	
– spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,		
– poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,		
– poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke,		
– razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger,		– razumejo pravila zahevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,
– poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu,	– upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu.	

Praktične in teoretične vsebine

Tabela 2
Praktične in teoretične vsebine (Kovač idr., 2011)

IGRE Z ŽOGO		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju. Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.		
Vodenje žoge z roko, nogo in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri.		
Zadevanje različnih murujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z roko in udarjanjem žoge z nogo ali palico.	Med gibanjem zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem (z eno in obema rokama) in udarjanje žoge z nogo ali palico.	
Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.	Med gibanjem podajanje žoge z eno ali obema rokama, lovnjenje in vodenje žoge. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu in med gibanjem.	
Nadzorovano gibanje balona z rokami ali nogo.	Nadzorovano odbijanje lahko žoge z rokami ali loparjem.	
Štafetne igre z žogo.		
Elementarne igre z žogo		
Teoretične vsebine		
Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo.		
Pravila posameznih iger in spoštovanje športnega obnašanja.		

OPERATIVNI CILJI, PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE TER STANDARDI ZNANJA ZA PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE PRI PREDMETU ŠPORT – IGRE Z ŽOGO (NOGOMET)

Z vsebinskim sklopom IGRE Z ŽOGO v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju sledimo predvsem naslednjim operativnim ciljem, ki so neposredno povezani z razvojem nogometnih sposobnosti (povzeto po učnem načrtu za predmet šport, Kovač idr., 2011):

Ustrezna gibalna učinkovitost

Učenci
- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost.

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Učenci
- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja,
- zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,
- izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,
- ravnajo z različnimi žogami,
- izvajajo osnovne prvine iger z različnimi žogami,
- gibanja z različnimi žogami uporabijo v moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili.

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

Učenci
- preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,
- razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo).

Razumevanje pomena gibanja in športa

Učenci
- spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,
- poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,
- razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger,
- razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,
- poznajo in upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču.

Praktična in teoretična znanja, ki jih razvijamo pri vsebini igre z žogo in so neposredno povezano z razvojem nogometnih sposobnosti (povzeto po učnem načrtu za predmet šport, Kovač idr., 2011)**:**

Praktične vsebine:
- poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo, glavo na mestu in v gibanju,
- nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine,
- vodenje žoge z roko, nogo na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri,
- zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z roko in udarjanjem žoge z nogo,
- med gibanjem zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem (z eno in obema rokama) in udarjanjem žoge z nogo,
- podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu in med gibanjem,

- nadzorovano odbijanje balona z rokami ali nogo,
- štafetne igre z žogo,
- elementarne in male moštvene igre z žogo.

Teoretične vsebine:
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo,
- pravila posameznih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

Učni načrt opredeljuje tudi standarde znanja, ki bi jih naj učenec dosegel v tem obdobju.

Standardi znanja, ki so neposredno povezani z razvojem nogometnih sposobnosti

Učenec z roko, nogo vodi in podaja žogo na različne načine. Z rokami lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo zadeva različne cilje. Nadzorovano odbija lahko žogo z nogo. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.

Minimalni standardi znanja, ki so neposredno povezani z razvojem nogometnih sposobnosti

Učenec z roko, nogo vodi in podaja žogo. Z obema rokama lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo zadeva mirujoče cilje. Odbija balon. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila. (Kovač idr., 2011)

Primeri vaj iz prakse

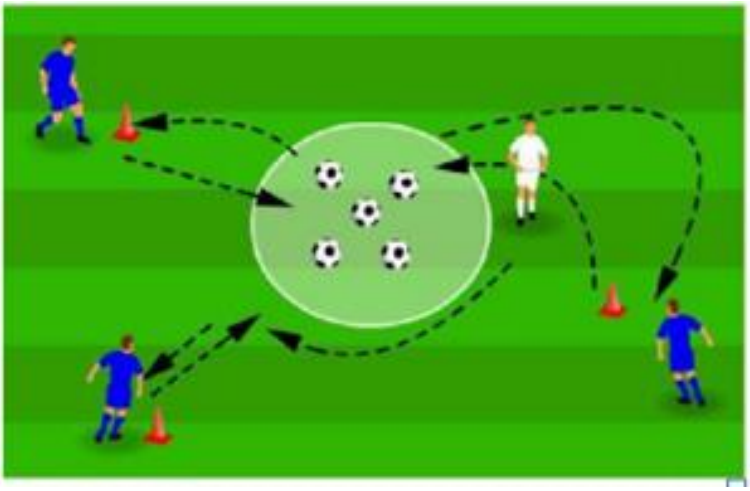
Pri pouku športa moramo zasledovati smernice iz učnega načrta in poskušati izbirati vsebine oziroma vaje, ki bodo v tem starostnem obdobju razvijale gibalno vsestranost. Ob tem pa moramo zadovoljiti potrebe otrok po igri in pozitivnem doživljanju gibanja. Zaradi priljubljenosti nogometa si veliko otrok želi na urah športa igrati nogomet. Z ustrezno izbiro vsebin, didaktičnih pripomočkov, športnih pripomočkov in metod dela lahko otrokom damo občutek, da igrajo nogomet, ob tem pa vseeno razvijamo njihovo gibalno vsestranost. Dovolj je že, da v gibalne igre, ki jih poznamo (npr. kdo se boji črnega moža, ledene babe, semafor ...) vključimo žogo in jim s tem damo občutek, da se ukvarjajo z nogometom; tako jim omogočimo ustrezen razvoj gibalnih sposobnosti, ki jim bo koristil, če se bodo v prihodnosti želeli ukvarjati z nogometom.

Nekaj zanimivih vaj so pripravili v tehničnem sektorju nogometne zveze Slovenije (2019) in jih sam pri svojem delu v šoli uspešno uporabljam tudi v višjih razredih. Opažam, da so zelo učinkovite.

V vseh vajah razvijamo in spoznavamo določene praktične in teoretične vsebine, ki izhajajo iz učnega načrta za osnovne šole za predmet šport. Z izvedbo teh in podobnih vaj pa prav tako uspešno sledimo operativnim ciljem in dosegamo standarde znanja, ki so zapisani v učnem načrtu za osnovne šole pri predmetu šport.

Najpomembneje pri vsem pa je, da so te in mnoge druge, podobne vaje primer dobre prakse, kako na zanimiv način motivirati in animirati učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja za uro športa in pri tem nevede »igrati nogomet«.

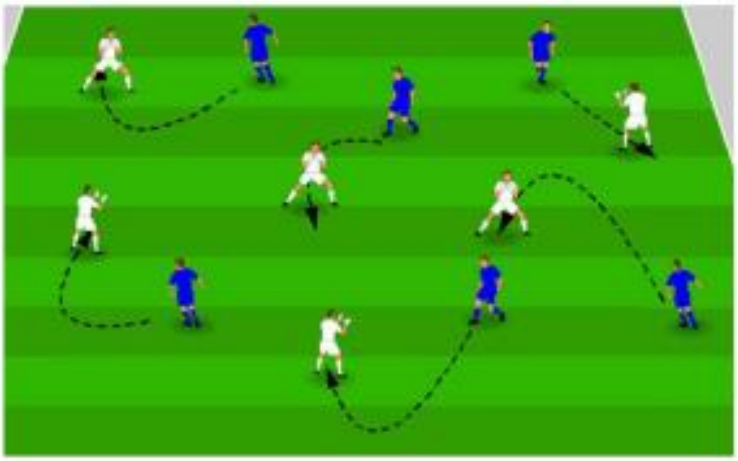
Vaja 1:



Slika 1. Otok zakladov (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

Otok zakladov: Učenci morajo steči do otoka (krog na sredini prostora) in prinesti zaklad (žoge), ki pa ga čuva morski pes (beli igralec). Morski pes seveda ne more na kopno – otok z zakladom/žogami. Vsakič, ko se morski pes dotakne katerega od učencev, se mora vrniti na izhodiščno točko. Učenec, ki mu uspe zbrati največ žog, je zmagovalec in prevzame vlogo morskega psa.

Vaja 2



Slika 2. Postani drevo (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

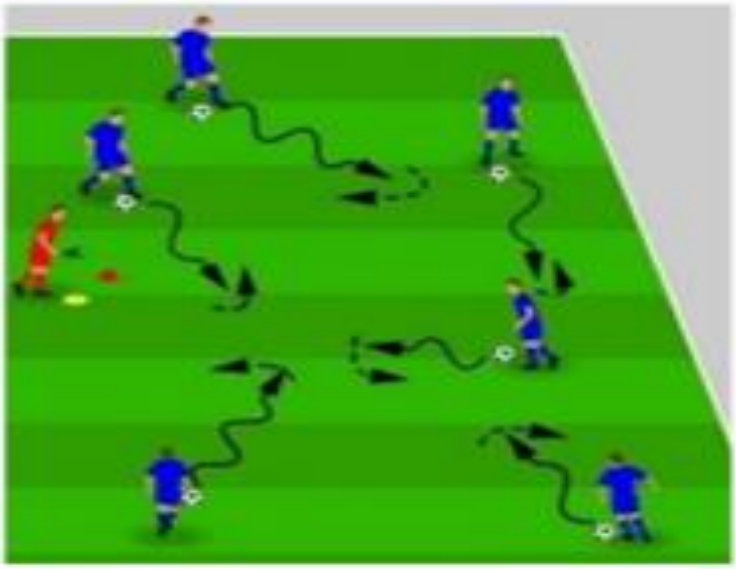
Postani drevo: Učence razdelimo na drevesa in čarovnike. Vsak učenec ima žogo. Drevesa stojijo z razprtimi rokami in nogami v razkoraku (veje in korenine) in imajo žogo ob sebi, ostali (čarovniki) tečejo med njimi in vodijo žogo na različne načine (roka, noga). Učenci, ki tečejo, si izberejo drevo in se splazijo z žogo pod koreninami (med nogami). Plazeči (čarovnik) postane drevo, drevo pa oživi in steče z žogo po okolici. Ko učenci že dovolj obvladajo prostor brez zaletavanja, začnemo z lovljenjem in reševanjem. Lovec lovi in spreminja bežeče učence v drevesa, ostali jih poizkušajo oživiti s plazenjem med nogama, ko je lovec na drugi strani. Če je vaja na začetku prezahtevna, jo na začetku izvajamo brez žog in jih nato vključimo.

Vaja 3

Slika 3. Podiranje stožcev (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

Podiranje stožcev: Dve ekipi tekmujeta v postavljanju in podiranju stožcev. Ena ekipa podira stoječe stožce, druga ekipa pobira ležeče stožce. Igra poteka na čas, npr.: 30 s, zmaga tista ekipa, ki ima na koncu igre več postavljenih ali podrtih stožcev (na začetku igre mora biti število postavljenih in podrtih stožcev enako). Na začetku izvajamo vajo brez žog in jih nato vključimo tako, da učenci vodijo žogo do stožcev na različen načine (roka, noga).

Vaja 4



Slika 4. Semafor z žogo (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

Semafor z žogo: Učenci imajo svojo žogo, ki jo vodijo po prostoru. Učitelj daje navodila za vodenje žoge po prostoru: hitro vodenje – zelena »luč« (stožec), kroženje žoge na mestu – rumena »luč« (stožec). Ko učitelj pokaže rdečo »luč« (stožec), učenci zaustavijo žogo s podplatom ter čakajo na mestu, da »zasveti« rumena. Če učitelj zakliče »prometna nesreča«, učenci popadajo po tleh in pustijo žogo.

Vaja 5

Slika 5. Črni mož izbija žogo (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

Črni mož izbija žogo: Na sredini igralnega polja označimo ozek prostor, v katerem se giblje črni mož brez žoge. Učence z žogami postavimo na eno stran igralnega polja. Na znak učitelja učenci vodijo žogo na drugo stran prek območja črnega moža, ki žogo izbija. Črni mož je vedno isti, lahko ga menjamo ob izbiti žogi ali damo dva črna moža, če vaja poteka manj uspešno. Črni možje so lahko tudi vsi, ki jim je bila žoga izbita – tako igra poteka do zadnjega igralca z žogo.

Vaja 6

Slika 6. Minsko polje (vir: Tehnični sektor NZS, 2019; objavljeno z dovoljenjem NZS).

Minsko polje: Po telovadnici pomečemo stožce in na vogale postavimo štiri mala nogometna vrata. Učenci imajo vsak svojo žogo. Žogo vodijo po prostoru in se izogibajo dotika žoge s stožci. Žogo na koncu udarijo v nogometna vrata in jo ponovno vodijo mimo stožcev na drugo stran.

SKLEP

Nogomet je in bo ostal še nekaj časa najbolj priljubljen šport na svetu. Skozi ukvarjanje z njim lahko pri otrocih razvijamo mnoge sposobnosti, ne samo gibalne. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je pomembno, da stremimo h gibalno vsestranem razvoju otroka. Otroci imajo radi nogomet in so zelo

motivirani za gibanje, ko se vsebine izvajajo z nogometno žogo, nogometnim izrazoslovjem, pravili ... Vidimo lahko, da je prilagojena nogometna vsebina lahko zelo zanimiva in zelo motivira otroke v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju samo zaradi tega, ker je omenjen nogomet. Kljub temu, da otroci ne igrajo nogometa na dva gola, ampak učitelj uporabi (nogometno) žogo, ki jo morajo otroci obvladati v določeni gibalni igri, učenci uživajo in to sprejemajo kot igranje nogometa. Dogaja se, da je odnos učiteljic razrednega pouka, pa tudi marsikaterega športnega pedagoga, do nogometa nemalokrat negativen, vendar temu ne bi smelo biti tako. Ne bi se smelo zgoditi, da zaradi tega učenci ostanejo brez svoje priljubljene igre pri urah športa. S pravim pristopom in izborom vaj lahko brez težav zadostimo zahtevam iz učnega načrta in željam učencev po igranju svoje najljubše igre, nogometa.

ZAHVALA

Avtor se zahvaljuje Nogometni zvezi Slovenije, ki je dovolila objavo slik in spremnega besedila iz zbornika vaj projekta Nogometni vrtci.

VIRI

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011).Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja Pridobljeno iz http://www.mizs.-gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Tehnični sektor NZS (2019). *Projekt »NOGOMETNI VRTCI« 2019/20. Program dela – zbornik vaj.*

VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM – POHODNIŠTVO NA OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Boštjan Kamenšek, OŠ borcev za severno mejo, Maribor

Strokovni prispevek

POVZETEK

Redna telesna dejavnost je bistvenega pomena za razvoj, zdravje in dobro počutje mladih. Predstavlja način življenja in varnostni dejavnik za preprečevanje bolezni, negativnih vedenj in slabe samopodobe. To nas je vodilo, da na OŠ borcev za severno mejo Maribor najdemo primerno prostočasno športno dejavnost, ki bi spodbudila in ustrezno motivirala učence, da se gibajo. Med vsemi prostočasnimi športnim dejavnostmi se nam je zdelo pohodništvo prava izbira. To omogočajo naravne danosti v okolici Maribora s Pohorjem in Kozjakom.

Z organizacijo večdnevnih pohodov, ki so postali na šoli pravi hit, želimo učencem predstaviti pomen hoje oziroma pohodništva za kakovostno preživljanje prostega časa. Pohodništvo ni tista gibalna dejavnost, ki je med mladimi najpopularnejša, zato nas je zanimalo, kako mlade motivirati za to vrsto gibanja v naravi. Z večletno prakso uspešno izvedenih večdnevnih pohodov in odličnim odzivom učencev in staršev smo uspeli spodbuditi mlade, da napravijo prvi korak.

Ključne besede: pohodništvo, hoja, gibanje, učenci, motivacija, oprema, varnost.

UVOD

Gibanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi telesno in duševno zdravje posameznika. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj.

Pomen hoje in pohodništva

Hoja kot oblika osnovnega človeškega gibanja je dostopna vsem in z njo se lahko ukvarjamo vsi. »Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta« (Slavič, Videmšek in Pori, 2013). Pohodništvo je torej enostaven in poceni način skrbi za zdravje, ki je primeren za vse generacije.

Pohodništvo je tako ena izmed prostočasnih rekreativnih dejavnosti, primernih tudi za mladostnike. Z organizacijo večdnevnih pohodov smo dokazali, da je tudi mlade, navdušence in odvisnike od moderne tehnologije na eni in ekipnih športov z žogo na drugi strani, mogoče motivirati, da naredijo prvi pohodni korak.

»Vedenja, ki vplivajo na življenjski slog, se oblikujejo že v otroštvu, ohranjajo pa se v obdobju mladostništva in tudi v obdobju odraslosti. Za otroke in mladostnike so izjemno pomembna, saj vplivajo na njihov razvoj, splošno počutje, dolgoročno zdravje, produktivnost in kakovost življenja. Z življenjskim slogom povezana vedenja predstavljajo tudi zaščitni dejavnik pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem.« (Jeriček Klanšček idr., 2015). Iz tega sledi, da

je ukvarjanje s športom (poleg zdrave prehrane, skrbi za higieno idr.) od otroštva naprej eden izmed glavnih dejavnikov, ki prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu v odraslosti. Najnaravnejša gibalna dejavnost je hoja. »Hoja je popolna rekreacija. Varna, preprosta in, kar je najboljše, brezplačna, koristi pa celemu telesu« (Bird in Reynolds, 2002). Hoja v resnici ni nič drugega kot prestavljanje noge pred nogo, torej gibanje od točke do točke, ki ima pozitivne stranske učinke. Tako hoja prispeva k ustrezni postavi, saj kuri telesno maščobo in pomaga ohranjati telesno težo; razvija vzdržljivost; krepi srce, pljuča, kosti in mišice; spodbuja odpornost; pripomore h globokemu in mirnemu spancu ter pomaga k uravnoteženi presnovi (Bird in Reynolds, 2002; Murphy, 2010; Penca, 1991). Koristi hoje pa presegajo telesno področje, saj ima hoja pozitivne učinke tudi na duševno počutje. Hoja krepi pozitivno samozavest, odvrne od vsakdanjih skrbi, sprošča endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji, izboljšuje razpoloženje, znižuje raven stresa, tesnobe in čustvene napetosti ter predstavlja pot za doseganje osebnih ciljev (Bird in Reynolds, 2002).

Prvi koraki malčkov starše navdušujejo in navdajajo s ponosom. Spadajo med bistvene prelomnice v razvoju otroka in starši celo življenje radi obujajo spomine nanje. Pomembno je, da hoja postane stalna spremljevalka človeka, saj predstavlja osnovni gibalni vzorec vsakega posameznika.

»Redna telesna dejavnost je ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije morajo biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj 60 minut, vsaj trikrat na teden pa mora biti telesna dejavnost intenzivna« (Jeriček Klanšček idr., 2015). Tem zahtevam lahko zadosti tudi hoja oziroma pohodništvo.

Pohodništvo po eni strani pomeni »športno in rekreativno dejavnost, ki temelji na hoji, po drugi pa tudi spoznavanje naravnega okolja ter aktivno doživljanje raznovrstnosti kulturno-etnološkega bogastva pokrajine na vnaprej določeni, urejeni in označeni trasi. Pretežno predstavlja enodnevno dejavnost, lahko pa tudi večdnevno povezano hojo s presledki za spoznavanje zanimivosti okolja (npr. transverzale, povezane regijske poti ali evropske pešpoti ...). Planinski terminološki slovar pa označuje pohodništvo le kot prirejanje ali udeleževanje pohodov.« (Prah, brez letnice, http://eupoti.com/pohodnistvo_prah.htm).

VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM - VEČDNEVNI POHOD ZA UČENCE OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Na OŠ borcev za severno mejo Maribor organiziramo večdnevne pohode tako, da jih učitelji mentorji skrbno načrtujejo v sodelovanju z vodstvom šole. Pri tem upoštevamo letni delovni načrt šole, finančne omejitve, zmogljivosti učencev, mnenje staršev.

Možnost udeležbe ponudimo vsem učencem 8. in 9. razreda do zapolnitve prostih mest. Največkrat je zgornja meja 40 učencev. Pohodov se udeležujejo različni učenci; tako na seznamu udeležencev najdemo učence, ki so že bili na daljšem pohodu, učence, ki še nikoli niso bili na kakšnem daljšem pohodu, gibalno nadarjeni učence, učence, ki so izrazili zanimanje za udeležbo v okviru različnih obveznih in izbirnih predmetov s področja športa, učence iz socialno šibkejših družin, učence migrante.
Priprave na pohode potekajo v okviru rednega pouka športa (tek, hoja, raztezanje …) in pri izbirnih predmetih s področja športa (krajši pohodi). Večina učencev pohodnikov v prostem času trenira katerega izmed športov ali se kako drugače redno rekreira.

Kljub vsemu smo se pred odhodom na pohod srečali z mnogimi izzivi. Najpomembnejši so bili, kako motivirati učence za daljši pohod, kaj vzeti s seboj in za kaj vse poskrbeti, da bo pohod varen za učence.

Motivacija

Motivacija so vsi dejavniki, ki spodbujajo ali usmerjajo naše obnašanje. »Motivacijski procesi zajemajo vse silnice in gibala našega delovanja (potrebe, nagon, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja)« (Musek in Pečjak, 1996).

»Motivacija ima v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo« (Tušak in Tušak, 1997). Motivacija za gibanje se med ljudmi razlikuje. »Ni človeka, ki bi bil ves čas motiviran. Tudi strastni navdušenci in profesionalni športniki se morajo včasih spopasti z napadi nerazpoloženja« (Norden, 2009). Predvsem v slabem vremenu in po delovnih naporih si je še posebej težko zavezati pohodne čevlje. Toda obstajajo načini, kako olajšati prvi korak.

»V športu najdemo motive, ki imajo izvor tako zunaj kot znotraj posameznika. V zunanji motivaciji prepoznamo družbene nagrade, denar in tudi praktična darila, medtem ko pri notranjih izvorih lahko prepoznamo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti« (Tušak in Tušak, 1997).

Hoja po istih poteh sčasoma postane dolgočasna, zato je priporočljivo izbirati različne nove terene. Prav tako lahko hojo popestrimo z glasbo in hojo v skupini. Števec korakov, merilnik srčne frejvence, športna ura in pametni telefon z velikim naborom aplikacij, ki merijo pot, hitrost in druge statistične podatke, so tehnološke pridobitve, ki motivirajo marsikaterega pohodnika.

Eden najboljših načinov, da se motiviramo in ostanemo motivirani, je postavljanje ciljev (Bird in Reynolds, 2002). Zapisani cilji nas obvezujejo bolj od miselnih načrtov. Prav tako ni priporočljivo, da se na pot podajamo lačni. Tudi radovednost je dober motivacijski dejavnik. Dogodivščine na poti in raziskovanje novih krajev sta lahko motiva, ki človeka potegneta s kavča. Več prehojenih kilometrov pa pomeni tudi več dosežkov in samopreseganja, ki prav tako nista nezanemarljiva, ko govorimo o motivaciji za hojo.

Obstajajo razlike v motivaciji deklet in fantov, hkrati pa je motivacija odvisna tudi od starosti in trajanja ukvarjanja s športom (Tušak in Tušak, 1997). Dekleta tako na pot vlečejo drugi motivi kot fante, izkušeni športniki so pogosto bolj motivirani od začetnikov, otroci so običajno bolj motivirani od najstnikov. Pomembno je, da pohodnik osmisli svoje korake in krene novim zmagam naproti.

Oprema

Vse, kaj potrebujemo za hojo, je le volja in nekaj vsakdanjih pripomočkov, kot so pohodni čevlji in nekaj oblačil, ki ustrezajo letnemu času. Oprema pohodnika je odvisna od tega, kam se odpravi (ali so to gore ali gozd, ravnina ali planina), saj so podnebne razlike velike. Nahrbtnik je bistveni del pohodnikove opreme, saj ima v njem spravljeno vse, kar na pohodu potrebuje. Splošno navodilo je, naj pohodnik s seboj ne nosi več od 25 do 33 % svoje telesne teže.

»Najpomembnejši so čvrsti in udobni čevlji. Noge si moramo zaščititi z obutvijo, ki bo dobro blažila udarce stopal ob tla in jim bo zagotavljala čvrsto oporo« (Penca, 1991). »Obutev moramo kupovati v specializiranih trgovinah, in sicer v popoldanskem času, ko so stopala precej razširjena (Murphy, 2010). Najprimernejša obutev za dolge pohode po razgibanem terenu so gojzarji, ki segajo čez gležnje in so zgoraj oblazinjeni, podplati pa so trdi, narezljani in težki. Pohodniška oblačila morajo biti ohlapna in udobna. Njihova naloga je, da preprečijo izgubo toplote našega telesa. Pohodnikom se priporoča, da se oblačijo po plasteh.

Poleg predstavljene opreme nam hojo zelo olajšajo tudi pohodniške palice, popestrita jo merilnik korakov in srčne frekvence ter predvajalnik glasbe s slušalkami, odsevniki pa naredijo hojo varnejšo.

Med naporno hojo je potrebno ustrezno vnašanje hrane, predvsem ogljikovih hidratov, saj se le-ti s presnovo spremenijo v glukozo. Glukoza je sladkor, ki jo telo uporablja za vir energije. Pozabiti ne smemo niti na vitamine in minerale. Pri hoji je bistvenega pomena tudi zadostna hidracija telesa.

Varnost

Če izdelamo podroben program hoje, se pred hojo ogrejemo, po njej ustrezno ohlajamo in raztezamo ter če pazimo, kje hodimo, zelo zmanjšamo verjetnost nesreče. Kljub temu je z redno hojo treba prevzeti tveganje in posledice poškodbe. Zato moramo na vsako pot vzeti prvo pomoč, saj nikoli ne vemo, kaj se nam lahko pripeti. Verjetnost za to je pri hoji izjemno nizka, vendar če vemo, kako ravnati v nujnem primeru, lahko rešimo življenja.

Na zahtevnem terenu in pri spustih nam lahko noga hitro zdrsne. Palice so odlična pomoč pri ohranjanju ravnotežja. Ena pogostejših poškodb pohodnikov so zvini, pogosto se na pohodu pojavljajo tudi žulji.
Dobra priprava na pot zmanjša tudi možnost, da se pohodniki na poti izgubijo. Pri tem je pomembno spremljanje vremenske napovedi.

Pohodništvo - primer dobre prakse na OŠ borcev za severno mejo, Maribor

Priprava na pohod traja kar nekaj časa pred odhodom. Spremljevalci poleg skrbnega načrtovanja poti poskrbimo tudi za vse potrebne dokumente (obvestilo za starše, seznam učencev, varnostni načrt, potne naloge, naročilnice, rezervacija prenočišč ...). Učence in starše na sestankih seznanimo s potekom pohoda in ostalimi pomembnimi informacijami.

Na pohod vzamemo veliko opreme, in sicer od tehnologije, pohodniških palic do prve pomoči in vse nam je v nekem trenutku prišlo prav. Čeprav so mladostniki neke vrste odvisniki od tehnologije, jim na pohodu ni težko odložiti telefonov. Kot na vsakem pohodu se pojavijo manjše težave, vendar jih s pomočjo drug drugega uspešno rešujemo, naj je bil to velik žulj, slabost, utrujenost ali negotovost glede prave smeri – s pomočjo dobre družbe so vedno vsi uspešno premagali pot. Na pohodu se zaradi neizkušenosti spopadamo predvsem s težavami, kot so na primer nepravilna obutev, nepravilna oblačila, nove stvari, ki jih nekateri pred tem še niso imeli na sebi, nahrbtniki z neprimernimi naramnicami idr. Izkušnja, ki jo učenci ob tem doživijo, jim pomaga, da bodo v prihodnosti, ko se bodo udeležili kakšnega pohoda, poskrbeli za primerno opremo.

Z motivacijo učencev kmalu nismo imeli težav, saj jim motivacijo predstavlja predvsem dobra družba in rekreacija ob pogledu na lepote narave. Z leti se z motivacijo ne ukvarjamo več, saj nas učenci sami priganjajo in si želijo še več pohodov. Pohoda se nihče ne udeleži pod prisilo, saj so izkušnje preteklih pohodov odlične in postajajo šolska tradicija.

Primer dveh pohodov:

1. <u>Primer dvodnevnega pohoda</u>: Pohodniki so se odpravili od šole do Pobreškega pokopališča, kjer so na Maistrovem grobu prižgali svečo. Pot so nadaljevali v smeri dvoetažnega mostu in Melja, kjer so se odpravili prek Meljskega hriba proti Stolnemu vrhu s kontrolno točko, kjer so opravili določeno nalogo. Po opravljeni nalogi so pohodniki nadaljevali pot v smeri Vodol, kjer je bila druga kontrolna točka, nato pa po vrhu hriba proti Vavtošku, kjer jih na tretji kontrolni točki ponovno čakala naloga. Pot do naslednjega postanka je peljala nad Ruperčami, kjer je učence pod vrhom Hum čakal skriti zaklad. Pot jih je nato vodila skozi Zimico do Jablanc. Po dolini Jablanškega potoka in čez griče Zgornje Voličine se je pot nato nadaljevala do Voličine, kjer je bila kontrolna točka, nato se je pot povzpela na Zavrh do končne postaje prvega dne. Sledile so dejavnosti po programu in nočitev.

Naslednje jutro so pohodniki krenili proti Koreni do kontrolne točke. Po opravljeni nalogi pa so pot nadaljevali v smeri Zimice (ponovno kontrolna točka) in Metave. Za tem so se podali v smeri Nebove in Celestrine, kjer jih je na poti čakala enajsta kontrolna točka pohoda. Pohodniki so hodili pod Vavtoškom (kontrolna točka), nato po vrhu grebena do Gorce (kontrolna točka). Od tam so se spustili v Malečnik in se prek Malečniškega mostu vrnili v šolo. Skupaj so v dveh dneh prehodili 45 kilometrov.

Slika 1. Pohod učencev OŠ borcev za severno mejo (vir: osebni arhiv).

2. Primer tridnevnega pohoda: Avtobus je pohodnike odložil pod smučiščem Ribniška koča. Prvi postanek je bil pri Ribniški koči. Pot so nadaljevali v smeri Črnega vrha, kjer je bila prva kontrolna točka. Po opravljeni nalogi so pohodniki pot nadaljevali v smeri Jezerskega vrha, kjer je bila druga kontrolna točka, nato pa proti Lovrenškim jezerom, kjer so se seznanili s pohorskimi visokimi barji. Pot so nadaljevali v smeri Koče na Pesku, kjer so sledile dejavnosti po programu in nočitev.

Naslednje jutro so krenili proti Koči na Klopnem vrhu do kontrolne točke. Po opravljeni nalogi pa so pot nadaljevali v smeri pohorskega pragozda in slapa Šumik, nato pa v smeri Areha, čez Žigartov vrh, kjer je bila kontrolna točka. Pri cerkvi sv. Areha so se seznanili s kratko zgodovino pričujoče cerkve in izvedeli zanimivosti o Ruški koči. Slednja je bila tudi končna postaja tega dne. Sledile so dejavnosti po programu in nočitev.

Zadnje jutro so pohodniki krenili proti Mariborskemu Pohorju. Ob poti so spoznavali naravne značilnosti Pohorja, se seznanili s tekmovanjem za Zlato lisico, cerkvijo sv. Bolfenka in značilnostmi Mariborskega Pohorja. Sledil je spust v dolino, pri spodnji postaji vzpenjače so jih pričakali starši. Skupaj so prehodili 53 kilometrov.

Slika 2. Pohod učencev OŠ borcev za severno mejo (vir: osebni arhiv).

SKLEP

»Pohodništvo je v Sloveniji najbolj množična športna dejavnost, z njo se ukvarjajo tako mladi kot nekoliko starejši. Je športna zvrst, ki ne zahteva velikih finančnih stroškov oziroma jih sploh ne. Ima mnoge pozitivne učinke, upoštevajo in vrednotijo pa jo tudi tisti, ki ne hodijo v gore« (Slavič, Videmšek in Pori, 2013).

Tudi učenci OŠ borcev za severno mejo Maribor se zadnja štiri leta podajajo na 35 - 50 kilometrov dolge dvo- ali tridnevne pohode, ki navdušujejo različne učence. Na pohode so vključeni socialno ogroženi učenci, učenci s posebnimi potrebami, učenci migranti, učenci z raznimi drugimi statusi. Na pohodu ni opaziti razlik med njimi, v veliki meri se zmanjša uporaba telefonov, poveča pa se medsebojna osebna komunikacija.

Izražanje pozitivne izkušnje se ne konča vsakič takoj po pohodu, ampak se nadaljuje v mnogih dejavnostih učencev. Tako je nekaj učencev predstavilo svojo izkušnjo z večdnevnim pohodom v raziskovalni nalogi. Povedali so, da v pohodništvu vidijo izziv zase in svoje vrstnike, zato so z veseljem naredili prvi korak in se podali na pot. Upajo, da se bodo lahko še kdaj udeležili pohodov v družbi prijateljev.

Zavedati se je treba, da pohodništvo med mladimi ni na vrhu liste najpriljubljenejših oblik gibanja. V okviru ideje o družbeni odgovornosti, ki jo velikokrat iščemo v sodobni družbi, na OŠ borcev za severno mejo v Mariboru pohodništvo predstavljamo kot eno izmed poceni in zanimivih možnosti gibanja, ki prispeva k dobremu telesnemu in duševnemu zdravju. Morda je pohodništvo lahko le dopolnilna oblika gibanja, ki lahko popestri običajne treninge, saj odpira široko paleto možnosti za rekreacijo, učenje, spoznavanje novih krajev, preseganje samega sebe in – prvi korak.

VIRI

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa.* Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Bird, W. in Raynolds, V. (2002). *Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost.* Tržič: Učila International.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupančič, T. in Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Murphy, S. (2010). *Hoja.* Tržič: Učila.

Musek, J. in Pečjak, V. (1996). *Psihologija.* Ljubljana: Educy.

Norden, F. (2009). *Nordijska hoja. S hojo do zdravega načina življenja.* Tržič: Učila.

Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Prah, J. (brez letnice). *Pohodništvo, izletništvo in evropske pešpoti.* Pridobljeno (15. 11. 2016) iz http://eupoti.com/pohodnistvo_prah.htm.

Slavič, J., Videmšek, M. in Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Šport, 61*(3/4), 74–82.

OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU ŠPORTA/ŠPORTNE VZGOJE

Nives Markun Puhan, ZRSŠ, Ljubljana
Igor Thaler, OŠ Louisa Adamiča, Grosuplje

Strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku je predstavljeno razmišljanje o problematiki vključevanja otrok s posebnimi potrebami v pouk športne vzgoje. Opredelimo pojem inkluzije in navedemo, kaj naj šolski strokovni tim upošteva pri oblikovanju individualiziranega programa (IP) za učenca. Opozorimo, da je IP dokument, ki ga je treba po določenem času med šolskim letom preveriti in, glede na ugotovitve, prilagoditi, spremeniti, dopolniti. V nadaljevanju prispevka je navedeno, kako učni načrt športne vzgoje v osnovni šoli podpira učitelje pri izdelavi IP in izvajanju pouka. V zadnjem delu predstavimo primer vključevanja v pouk športa učenca z visoko funkcionalnim avtizmom. Kljub številnim omejitvam in posebnostim je športni pedagog našel način, da je upošteval predznanje in sposobnosti učenca ter izkoristil njegovo močno področje pri pouku predmeta šport.

Ključne besede: osnovna šola, inkluzija, šport, individualiziran program.

UVOD

Konvencija o otrokovih pravicah (1989) in Evropska konvencija o uresničevanju otrokovih pravic (1999) zavezujeta tudi Slovenijo k spoštovanju mednarodnih pravnih aktov s področja otrokovih pravic. To med drugim pomeni tudi, da ima vsak otrok pravico do šolanja v čim bolj spodbudnem socialnem okolju.

Vključujoča šola je prostor, v katerem učenci razvijajo sposobnosti ter pridobivajo znanje in spretnosti za lažje soočanje z vsakodnevnimi izzivi. Vključujoča šola je pomemben varovalni dejavnik pred socialno izključenostjo (Grah, Rožič Ožek in Žarkovič Adlešič, 2017).

Posebna potreba ni le stvar medicine ali administrativne opredelitve, ampak način dojemanja lastne motnje. Ni le značilnost posameznika, ampak je rezultat odnosa, ki ga ima družba do njega (Vute, 1999).
Do leta 1976 je bila v Sloveniji večina otrok z različnimi posebnimi potrebami vključena v posebne ustanove Zavode za usposabljanje s prilagojenimi programi izvajanja. Do leta 1992 se je število učencev, vključenih v Zavode za usposabljanje, zmanjšalo za polovico (Bela knjiga, 1995, str. 115), s prenovo šolskega sistema v devetdesetih letih pa se je število otrok s posebnimi potrebami, vključenih v večinske šole, znatno povečalo.

Prva Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju (Krek, 1995, str. 118), nastala po osamosvojitvi Slovenije, priporoča razvojno procesno razvrščanje otrok s pomočjo individualnih in IP, ki so skladni z otrokovim razvojem, učenjem in možnostmi za doseganje postavljenih ciljev, pa tudi pomoč, ki jo pri tem potrebujejo.

Izmed načel vzgoje in izobraževanja, zapisanih v drugi Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju (2011), izpostavljamo oz. povzemamo poudarke:

- Vzgojno-izobraževalno delo je treba organizirati tako, da bodo imeli vsi učenci možnosti za optimalen razvoj. Posebno pozornost namenimo tistim, ki imajo posebne potrebe …
- Organiziranje izobraževanja otrok s posebnimi potrebami naj bo tako, da ne bodo izločeni iz družinskega in socialnega okolja.
- Vsaka šola mora biti kadrovsko usposobljena za nudenje pomoči otrokom, ki imajo težave. Pri zagotavljanju pomoči se šole povezujejo tudi z zunanjimi inštitucijami (npr. s svetovalnimi centri, zdravstvenimi domovi, centri za socialno delo).

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011), Učne težave v osnovni šoli: Koncept dela (2008), Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo (2008), Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo (2003), so nekateri dokumenti in gradiva, ki so v pomoč načrtovalcem IP.

INKLUZIJA – KAJ JE IN NJEN NAMEN

Vključevanje (inkluzija) v športne dejavnosti pomeni, da imajo vsi učenci možnost sodelovanja s primerno pomočjo (Vute, 1999). Tako dobijo priložnost, da tudi tvegajo, izbirajo, delajo napake, so samostojni in uživajo vse ugodnosti športne vadbe (prav tam).

Inkluzivna šolska politika v središče postavlja zagotavljanje enakih možnosti, uspešno napredovanje, enakopravno sodelovanje vseh vpletenih in družbeno pravičnost (Grah idr., 2017). Eno od ključnih pogojev je ustvariti učno okolje, v katerem bodo učenci lahko razvili svoje zmožnosti.

Vključujoče učno okolje pomeni fizično, didaktično, socialno in kurikularno učno okolje, v katerem se upoštevajo individualne potrebe vsakega učenca, razvoj njegovih močnih področij ter pridobivanje kakovostnega znanja in kompetenc za uspešno življenje (Grah idr., 2017).

Prva izkušnja je najtežja

Zapisati je seveda veliko lažje kot udejanjiti v praksi. Vključujoča šola ne pomeni le varnega in spodbudnega okolja za učence, ampak tudi za strokovne delavce na šoli. Učitelje in strokovne delavce na šolah pogosto skrbi, ali jim bo uspelo nuditi ustrezno strokovno podporo otrokom z različnimi, večkrat tudi s kombiniranimi posebnimi potrebami. Vute (1999) opozarja, kako lahko nepoznavanje področja vodi v posplošene vzorce ravnanja in odzivanja na drugačnost:

- da drugačnost zasenči druge lastnosti posameznika;
- da se nam oseba s posebno potrebo smili, naše gledanje je usmerjeno v njegovo trpljenje in bolečino;
- pretirana zaščita, ki vodi v nesamostojnost osebe s posebno potrebo;
- (pre)nizko postavljena pričakovanja in odklonilen odnos.

Z namenom opolnomočiti učitelje in druge strokovne delavce je bilo pripravljenih in izpeljanih več strokovnih usposabljanj in dopolnilnih spopolnjevanj, v okviru katerih je bilo in je še vedno mogoče pridobiti znanje za poučevanje oz. vključevanje otrok z različnimi posebnimi potrebami, kot so:

- slepi in slabovidni,
- gluhi in naglušni,
- otroci z govorno jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani,
- dolgotrajno bolni,
- otroci z motnjami vedenja in osebnosti,
- otroci z avtistično motnjo,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja.

Na posvetih Zveze društev športnih pedagogov Slovenije je bila problematika vključevanja otrok s posebnimi potrebami večkrat obravnavana kot osrednja tema, skoraj vsako leto je bil predstavljen kakšen strokovni prispevek na to, vedno aktualno temo.

Ob pestri ponudbi spopolnjevanj je problematika vključevanja otrok z posebnimi potrebami redna tema na študijskih srečanjih športnih pedagogov. Kljub temu ugotavljamo, da »izobraževanje vnaprej ali na zalogo« ni dovolj. Udeleženci sicer pridobijo osnovne informacije za posamezna področja posebnih potreb, ko pa se resnično soočijo z učencem, ki potrebuje prilagojen program in tudi prilagojen pristop poučevanja, se mnogi znajdejo v stiski. Pogosto izražajo skrb, da bodo učencu škodovali, zato nekateri raje predlagajo, naj bo tak otrok oproščen sodelovanja pri urah športa ali neocenjen.

To pa je v nasprotju s temeljnim namenom predmeta šport/športne vzgoje (Kovač idr., 2011). Kajti, tako kot polnočutni otroci, tudi otroci s posebnimi potrebami potrebujejo gibanje za zdrav razvoj in dobro počutje oz. blagostanje. Če jim odvzamemo pravico do gibanja, postanejo nemirni, razdražljivi, težje vodljivi, pomanjkanje gibanja ima lahko posledice na telesnem, gibalnem, socialnem, čustvenem, vedenjskem in kognitivnem področju. Gibalne in kognitivne sposobnosti so namreč pod nadzorom istega mehanizma centralnega živčnega sistema. »Tako kot si nekdo, ki je od rojstva slep, po svoje predstavlja sončni zahod in kakor si človek, ki je od rojstva gluh, po svoje predstavlja, kako se sliši ptičje petje, si gibalno ovirani po svoje predstavlja, kako je, če na primer tečeš. Lahko smo prepričani, da se bo otroku predstava o teku popolnoma spremenila, če se bo sam udeležil tekaške prireditve, tako da bo spremljevalec pred seboj potiskal njegov invalidski voziček. Ta otrok bo doživel popolnoma novo izkušnjo gibanja: hitrost, veter v laseh, zasoplo dihanje za seboj, spodbujanje gledalcev, občutek pri prehodu prek ciljne črte« (Peljhan, 2006).

NAJPOGOSTEJŠE VPRAŠANJE: KAKO OCENITI UČENCA, KI IMA ODLOČBO

Večinoma učitelji poiščejo strokovni nasvet takrat, ko dobijo v razred učenca s posebnimi potrebami. Če je svetovanje povezano le z enim telefonskim pogovorom, lahko podamo le splošne napotke. Dejstvo je namreč, da je šolski prostor z učenci, učitelji, strokovnimi delavci, materialnimi pogoji vedno enkratna in neponovljiva kombinacija, zato ne moremo dati enotnega in natančnejšega navodila.

Najpogosteje se obrnejo učitelji in strokovni delavci po nasvet takrat, ko je treba znanje učencev oceniti. Obremenjenost s standardi znanja je največkrat razlog, da se učitelji znajdejo v stiski in ne vedo, kako naprej. Zato opozarjamo, da so v učnem načrtu ob standardih in minimalnih standardih znanja opredeljena tudi didaktična priporočila, ki so učitelju v pomoč pri načrtovanju, delu in tudi ocenjevanju znanja.

Če razumemo ocenjevanje znanja kot zaključno fazo procesa poučevanja in učenja, si je treba najprej odgovoriti na vprašanja, povezana z vsemi prejšnjimi fazami:

- kaj je zapisano v otrokovi odločbi in kaj v strokovnem mnenju;
- kakšna so priporočila oz. prilagoditve in kako je bilo to do sedaj upoštevano;
- kakšno je bilo predznanja učenca na začetku šolskega leta;
- katera so njegova močna področja;
- kakšne cilje ste postavili za učenca;
- ali so načrtovani cilji uresničljivi oz. ali jih učenec lahko dosega;
- s katerimi vsebinami in dejavnostmi uresničujete cilje;
- kako ste prilagodili vsebine, ki jih učenec ne zmore;
- kako so opredeljena merila uspešnosti za preverjanje doseganja posameznih ciljev;
- ali je bilo med šolskim letom preverjeno napredovanje učenca;

- ali oz. kako je bil IP glede na napredovanje, nazadovanje ali stagniranje znanja in sposobnosti učenca med letom prilagojen, dopolnjen.

Strokovni tim kot učeča se skupnost

Pri izdelavi IP športni pedagog ni sam, ampak sodeluje v strokovnem timu, kot to predpisujeta 36. in 37. člen Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011). Strokovni tim deluje kot učeča se skupnost, ki omogoča stalno in relevantno učenje, hkrati pa lahko vpliva na svojo prihodnost, jo usmerja in ustvarja (Senge, v Skvarč, Čuk in Rutar Ilc, 2017). Tudi za učitelje, tako kot za učence, velja, da najbolj napredujejo v varnem in spodbudnem učnem okolju. Najbolj pomaga odkrit pogovor in razčiščevanje pogledov, stališč, razumevanja (Skvarč idr., 2017).

Kaj naj bo opredeljeno v IP

Z IP se opredeli (povzeto iz Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011):

- cilje in oblike dela na posameznih področjih poučevanja in učenja;
- strategije vključevanja otroka s posebnimi potrebami v skupino;
- potrebne prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja, doseganju standardov in napredovanju;
- izvajanje fizične pomoči;
- časovna razporeditev pouka;
- veščine za čim večjo samostojnost v življenju (prilagoditvene spretnosti) in načrt vključitve v zaposlitev.

Priporočamo, da se v IP opredelijo tudi merila, s pomočjo katerih bo učenec vedel, kdaj je uspešen pri doseganju načrtovanih ciljev.

Kako podrobno naj bo zapisan IP

Če je IP napisan zelo splošno ali je preobsežen, si z njim učitelj ne more veliko pomagati. Zato svetujemo, naj bo IP zapisan čim bolj konkretno, prilagojeno na učenca, ki mu je namenjen. Število ciljev naj ne bo preveliko in naj bodo dosegljivi. Osnova za program naj bo tisto, kar učenec že zna, kaj ga zanima, kje je dober.

IP je živ dokument. Zato naj se po dogovorjenem času (npr. po mesecu ali dveh) preveri njegovo ustreznost, uporabnost, uresničljivost ter se po potrebi dopolni, spremeni, popravi. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) predvideva preverjanje IP po vsakem ocenjevalnem obdobju, vendar priporočamo preverjanje ustreznosti IP pogosteje, tako da se lahko prilagodi še v procesu učenja.

Kako nam lahko pomaga učni načrt športne vzgoje

Uspeh vsakega posameznika pri športnih dejavnostih je poleg znanja in sposobnosti odvisen tudi od telesnih lastnosti. Standardi znanja in sposobnosti so v učnem načrtu naravnan na povprečno populacijo otrok določene starosti in so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih.

Oblikovanje osebnih ciljev, prilagojenih posamezniku

»Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih učenec ob primerni vadbi lahko doseže. Predvsem ne smejo

biti osredotočeni na primerjanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev« (Kovač idr., 2011, str. 45)

Vključeni naj bodo vsi ob upoštevanju gibalnih sposobnostih in zmožnosti

»Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti učencem z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti, učencem, ki zaostajajo v biološkem razvoju in učencem s posebnimi potrebami. Šibke gibalne sposobnosti ter s tem povezana slabša gibalna učinkovitost je večkrat povezana s telesno zgradbo s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve« (Kovač idr., 2011, str. 46).

Možnost prilagajanje ciljev in standardov znanja posamezniku

»Priporočamo, da učitelji po potrebi prilagodijo doseganje minimalnih standardov znanja in sposobnosti pri učencih s posebnimi potrebami in pri tistih, ki zaostajajo v biološkem razvoju (njihove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti močno odstopajo od povprečij, ki veljajo za določeno starost).«
»Za učence s težavami v gibalnem razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualno prilagojene standarde znanja in sposobnosti« (Kovač idr., 2011, str. 30 in 39)

Ocenjevanje kot končna faza učnega procesa

»Ocenjuje se predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. Upoštevamo, da so učenci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Zato jim postavimo individualne cilje, poiščemo vsebine, kjer bodo uspešni, diferenciramo metodične postopke in poudarjamo pomembnost njihovega osebnega napredka« (Kovač idr., 2011, str. 52).

V otrokovem IP se torej načrtuje cilje in dejavnosti, ki jih zmore doseči. Postopoma se viša njihova zahtevnost v skladu z otrokovim napredovanjem tako, da bo učencu dejavnost v izziv, cilj pa dosegljiv.
Če je učenec pri predmetu šport dejavno vključen v pouk oz. sodeluje v skladu z IP, ima tudi pravico pridobiti oceno. Pri ocenjevanju znanja in sposobnosti učitelj upošteva oz. sledi IP. To pomeni, da ocenjuje tisto, kar je z učencem delal in po merilih uspešnosti, ki so bili vodilo že v času vadbenega procesa, ki jih učenec pozna in razume.

V skladu s prilagajanjem ciljev prilagodi standarde znanja in sposobnosti z namenom, da učenec najde športno dejavnost ali področje, na katerem bo uspešno, in na katerem bo varno in z veseljem izvajal športno dejavnost v šoli in v prostem času.

VSAK UČITELJ IMA SVOJ SLOG POUČEVANJA IN TEGA NI MOGOČE ZAKONSKO PREDPISATI

Temeljni okvir za izdelavo IP predstavljajo: odločba, strokovno mnenje, veljavna zakonodaja in učni načrt. Učitelj pa med različnimi možnostmi raziskuje lastno prakso in izbere pot do učenca.

V nadaljevanju predstavljamo izkušnjo športnega pedagoga Igorja Thalerja iz OŠ Louisa Adamiča, Grosuplje, ki s celo vrsto učinkovitih potez vključuje v vadbo učenca z diagnozo visoko funkcionalni avtizem:

- s kratkim in jasnim navodilom prilagodi gibalno nalogo tako, da sledi zastavljenim ciljem;
- pozoren je na eno bistveno podrobnost;
- preveri razumevanje navodila, tako da učenec pove s svojimi besedami, kaj mora narediti;
- učencu da čas tudi za »njegovo rutino«;
- uporablja humor, spodbudne besede;
- s svojim pristopom daje učencu občutek, da mu je mar zanj.

Dejstva, posebnosti, prilagoditve, lastnosti, sposobnosti

Vsi učitelji na šoli so bili v začetku šolskega leta vključeni v skupno usposabljanje, na katerem so se seznanili z značilnostmi visoko funkcionalnega avtizma, načini delovanja in zaznavanja učenca. Tudi učenci so bili pripravljeni na prihod sošolca.

Deček je preskočil razvojno fazo plazenja, ne vzpostavi očesnega stika, moti ga hrup, ne prenese rahlega dotika. Zaradi skrajšanih ahilovih tetiv hodi po prstih. Pri športu vadi v copatih, sicer pa nosi opornice. Neprijetno mu je v položajih, ko so noge dvignjene od tal, slabše se znajde v prostoru, močan in odločen dotik ga ne moti. Rad ima rituale, mir. Umirja se tako, da nagiba glavo naprej in nazaj ter ploska ali udarja po predmetu, ki ga drži v rokah. Zaradi kratkotrajne koncentracije učenec po približno 10 minutah vadbe potrebuje nekaj minut prekinitve oz. spremembe dejavnosti.

Dodatne raztezne vaje, ki jih je predpisal fizioterapevt zaradi krajših ahilovih tetiv, opravi na hitro in so mu dolgočasne.

S sošolci ne sodeluje, kot razlog pa navaja skrb, da se mu bodo posmehovali, čeprav učitelj tega pri učencih ni nikoli zaznal. Sodeluje, ko z njim vadi učitelj, sicer pa ne.

Ko dobi nalogo, npr. met na koš, vodenje žoge z nogo, met žvižgača v cilj, opravi nekaj ponovitev, nato ponavlja ritual zibanja z glavo in ploskanje, kar lahko traja tudi dlje časa, če ga nihče ne prekine.

Športni pedagog prej dečka ni poznal, zato je sproti iskal ter preizkušal načine, kako vzpostaviti stik z njim. Ni se želel pretirano osredotočiti na diagnozo in s tem na to, česa učenec ne zmore, ampak je prve ure namenil iskanju učinkovitih načinov, kako vzpostaviti stik z njim oz. odkriti, kaj pri učencu deluje. Ugotoviti je želel, kaj ga zanima in katero je njegovo močno področje. Opazil je, da se deček zelo rad pogovarja, debatira, da je zelo bister, da rad vadi z žogo, meče žvižgača, igra namizni tenis in badminton. Ta področja je učitelj uporabil kot izhodišče za vadbo, saj je ugotovil, da ustaljeni metodični koraki učenja pri njem niso učinkoviti. Odločil se je, da bo vsako uro 10-15 minut posvetil individualnemu delu z učencem, medtem ko so ostali učenci vadili samostojno.

Kaj deluje

S preizkušanjem različnih strategij je učitelj ugotovil, da je način poučevanja skozi igro najbolj učinkovit. Navajamo nekaj primerov:

- Po desetih minutah vadbe meta žvižgača v cilj je sledilo nekaj minut počitka. Žvižgač je bil uporabljen kot mikrofon za kratek intervju o tem, kaj je deček počel med vikendom, kako mu je všeč v šoli, kako napreduje pri metanju žvižgača. Najprej je spraševal učitelj, potem pa je vprašanja postavljal tudi učenec.

- Na podoben način se je lopar za badminton, po nekaj minutah podajanja v paru, spremenil v kitaro, stopnišče in stopnice pa v pot na Triglav. Najprej je pot premagal z oprijemanjem za ograjo, kasneje je 30 stopnic pretekel brez prijema. Na vrhu Triglava je dvignil roke v zrak, kot to naredijo planinci, ko dosežejo vrh.

- Razdalja, ki jo je učenec zmogel preteči v začetku leta, je bila nekaj deset metrov. Do koca šolskega leta je vzdržal 300 metrov teka brez hoje, 600 metrov pa z vmesno hojo. Vzdržljivostni tek je učitelj popestril z vmesnimi dejavnostmi, tako da je tekel za njim kot pri lovljenju ali pa sta si med tekom podajala žvižgača.

- Pri gimnastiki je izvedel preval naprej in nazaj, stojo na lopaticah ter naskok na kozo, ni pa si upal preskočiti koze zaradi strahu pred globino. Skok v globino je vadil z manjše višine, kadar je vadil tek po stopnicah (vzpon na Triglav).

- Izkazalo se je, da pri borilnih igricah močan prijem ali dotik učenca ne moti, kot je bilo zapisano v strokovnem mnenju.

- S sošolci je učenec prvo leto sodeloval le v paru. V začetku se je bal žoge in je potreboval veliko vaje in časa, da se jo je naučil ujeti. Najraje si je podajal dve žogi hkrati (eno z odbojem od tal in drugo naravnost) in vedno je zelo natančno upošteval navodilo učitelja. Npr. ko je učitelj naročil, da pri podaji prenese težo naprej, je to dosledno upošteval.

- Skupaj z učiteljem sta metala na koš oz. igrala prilagojeno igro 1:1. Dogovorila sta se za skupni dolgoročni cilj: v štirih letih postopno vključiti učenca v delo skupine in v 9. razredu sodelovanje pri ekipnih športih. Učenec se je s predlogom strinjal oz. ga je sprejel kot njun skupni načrt.

Ko se je med letom pridružila še spremljevalka, se je čas njegove dejavnosti pri uri občutno povečal. Sčasoma se je naučil, da je sam poiskal in prinesel športne pripomočke iz kabineta.

Za dejavnosti, ki jih učenec ni zmogel izvesti, je učitelj izbral nadomestne naloge.

Pri ocenjevanju znanja je učitelj upošteval učenčev individualni napredek, ki je bil opazen pri večini dejavnosti. Učenec je nekaj nalog opravil tako kot drugi učenci (atletika, nogomet), pri dejavnostih, ki jih še ni zmogel (npr. pri odbojki), pa je opravil nadomestno nalogo. Namesto zg. odboja pri odbojki je pri učencu ocenil znanje odbijanja z loparjem. V prvem letu še ni sodeloval pri nobenem ekipnem športu.

SKLEP

Namen prispevka je podati nekaj ključnih napotkov, da vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne dejavnosti ne bo muka in strah niti za učenca niti za učitelja, pač pa priložnost za ustvarjalnost in inovativnost učitelja pri doseganju temeljnega namena predmeta šport: z redno vadbo prispevati k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov dolgotrajnega sedenja in drugih nezdravih navad (Kovač idr., 2011). Vloga učitelja je najti pot do učenca in odkriti način, kako ga navdušiti za športno vadbo, da bo varno, odgovorno in z veseljem dejaven pri pouku športa in v prostem času in ne iskati neznanja in napak.
Zavedamo se, da ne more imeti vsak učenec odlične ocene, ima pa vsak pravico do najboljše podpore z namenom, da razvije svoje zmožnosti najbolj, kot je mogoče.

VIRI

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. (2011). Pridobljeno (14. 9. 2019) iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf

Evropska konvencija o uresničevanju otrokovih pravic. (1999). Pridobljeno (25.9.2019) iz http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/svet-evrope/evropska-konvencija-o-uresnicevanju-otrokovih-pravic-svet-evrope/

Grah, J., Rožič Ožek, S. in Žarkovič Adlešič, B. (2017). Zakaj vključujoča šola. V Kos, Z. in Nagode, A. (ur.) *Vključujoča šola*. *Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce* (str. 6). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Konvencija o otrokovih pravicah (1989) Pridobljeno (25.9.2019) iz http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/organizacija-zdruzenih-narodov/konvencija-o-otrokovih-pravicah-ozn/

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Pridobljeno (14. 9. 2019) iz http://mizs.-arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_-sportna_vzgoja.pdf

Krek, J. (ur.). (1995). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2008). *Učne težave v osnovni šoli: Koncept dela.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo. Pridobljeno (14. 9. 2019) iz https://www.gov.si/assets/-ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/ef631026bf/-Navodila_9-letna_OS.pdf

Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo. Pridobljeno 14. septembra, 2019, s http://www.ucne-tezave.si/gradiva/

Peljhan, M. (2006). *Gibalna oviranost in šport*. Gradivo za seminar. Kamnik: CIRIUS.

Skvarč, M., Čuk, A. in Rutar Ilc, Z. (2017). Tudi učitelji smo učenci. V Kos, Z. in Nagode, A. (ur.) *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce* (str. 3). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (2011). Pridobljeno (14. 9. 2019) iz Uradni list RS, št. 58/2011 z dne 22. 7. 2011: 37. člen ZUOPP-1

AKVATLON V ŠOLI V NARAVI

Matej Mele, Osnovna šola Notranjski odred Cerknica, Cerknica

Strokovni prispevek

POVZETEK

Plavalna šola v naravi je za nekatere otroke prvo srečanje z morjem. Glavni cilj šole v naravi je, da se otroke nauči plavati, saj plavanje ugodno vpliva na veliko človeških področij od telesnega do mentalnega. Poučevanje večino časa poteka v bazenih, kjer je učenje veliko učinkovitejše kot pa v morju. Zato se velikokrat dogaja, da so otroci na morju, a ne v morju. Akvatlon je enen od športov, ki se lažje izvaja v morju; tako navajamo otroke, da so športi v morju tudi zanimivi. V prispevku predstavljam, kako sem izvedel akvatlon v šoli v naravi na osnovni šoli Notranjskega Odreda v Cerknici.

Ključne besede: osnovna šola, šola v naravi, akvatlon, organizacija.

UVOD

Plavalna šola v naravi je za marsikaterega otroka nekaj najlepšega. Nekateri uživajo, ker so dobri plavalci in dosegajo večje uspehe od vrstnikov, kar jim godi, drugi so veseli, ker gredo na morje, nekateri, ti so na srečo izjemno redki, pa gredo sploh prvič na morje. Ob tem se mi zdi pomembno, da otrok na morju dejansko plava v morju in ne samo, da v bazenu izpopolnjuje plavalne tehnike. Zato moramo za dobro razpoloženje otrok nekaj narediti tudi mi. Seveda je pomembno, da se jih čim več nauči plavati, to je bistveno, a za lepše spomine na šolo v naravi se mora izvesti tudi nekaj drugačnega, zanimivega, mogoče tudi težkega. Mislim, da je akvatlon dejavnost, ki omogoča vsem lepe občutke in prikaže, da je mogoče združevati več različnih športov v enega skupnega.

Akvatlon je ena izmed športnih panog, pri kateri ne potrebujemo veliko pripomočkov za izvedbo. Dolžino posamezne panoge pa si glede na pogoje v šoli v naravi sami določimo. Vse to nam daje odlično popotnico za organizacijo tekmovanja.

Ugodne učinke plavanja lahko ponazorimo s tem zapisom: »Povečan delež vlažnosti nad vodno gladino olajša dihanje astmatikom, hkrati pa predstavlja plavanje s pravilnim ritmičnim izdihovanjem proti povečanemu uporu vode izvrstno vajo za dihalno mišičevje«. (Kapus idr., 2000, str. 54).

Tek prav tako ugodno vpliva na zdravje. V prispevku 10 pozitivnih učinkov teka (2016) avtorji navajajo: »1. Izboljšano delovanje pljuč**.** Tek je aerobna vadba in ko se srčni utrip pospeši ter mišice zahtevajo več kisika, se tudi delovanje pljuč precej izboljša oziroma ta pridobijo kapaciteto. 2. Zdravje srca. Tudi srce je mišica in kot vsako drugo jo je potrebno krepiti. Pri teku morajo srčne mišice delati veliko bolj, torej postane srce močnejše«.

AKVATLON

Kaj je akvatlon?

»Akvatlon je izpeljanka iz triatlona, pri kateri tekmovalci najprej plavajo, nato pa tečejo. Kolesarjenja, ki je sestavina triatlonskega tekmovanja, pri akvatlonu torej ni. Plavanje in tek potekata zaporedoma, brez prekinitve, v skupni dosežen čas se šteje tudi čas menjave, ko tekmovalci preidejo iz vode na

tekaško progo. Razdalje plavanja in teka so različne in jih določi organizator. Tekmovanja se odvijajo na plavalnih bazenih in ob njih ali na odprtih vodah. Udeleženci si tekaško opremo – tekaške copate in majico – pripravijo v menjalnem prostoru. Štart je skupinski. Če se plava v bazenu, plava v eni progi več tekmovalcev. Dovoljeni so vsi slogi plavanja«. (Akvatlon, 2019).

DOLOČITEV CILJEV

Za temeljni cilj akvatlona sem si postavil udeležbo čim več otrok, pri tem pa naj bi vsi opravili nastop varno, akvatlon pa naj bi jim ostal v lepem spominu.

IZPELJAVA

Organizacijske težave in rešitve

Pregledal sem različne možnosti začetkov plavanja in čas, kdaj bodo plavali. To je potrebno predvsem zaradi oseke, ki lahko onemogoči plavanje, saj se lahko zgodi, da otroci tečejo v vodi, namesto da bi plavali. Sledi določitev izhoda iz morja, ki mora biti varen in primeren, da ni treba otrokom plezati. Ciljna točka akvatlona je bila pri našem nastanitvenem centru. Po vseh meritvah sem prišel do zaključka, da bo najbolje, če plavanje izvedemo v dolžini 100 metrov, tek pa v dolžini 200 metrov.

Tako smo začetek plavanja določili v vodi, kjer so bile postavljene boje; tako je bilo lažje skupino obdržati na štartni črti. Cilj plavanja je bil pri stopnicah, kjer je najbolj varen izhod iz vode. Otroci s slabšim znanjem plavanja so lahko imeli v vodi plavalnega črva.

Za traso teka sem uporabil črve in stožce, tako da so otroci vedeli, kje je treba teči. Zaključek je bil na vrhu klanca tik pred našim domovanjem. To se je izkazalo kot dobro, kajti učiteljice, ki so zapisovale rezultate, so bile takoj na cilju, otroci pa so se takoj lahko okrepčali v domu ali pa šli na stranišče. Ni jih bilo treba še usmerjati in skrbeti za njih.

Potek akvatlona

Pred začetkom so se otroci dobro ogreli. Predstavili smo jim traso in jih seznanili z znakom za štart. Najprej so začele s tekmovanjem dekleta. Za njimi so začeli še fantje, ki so imeli veliko spodbudo predvsem deklet, ki so bile hitrejše in so si že odpočile. Cilj je bil na vrhu klanca, kjer je stala učiteljica in zapisovala vrstni red učencev in učenk ter napisala njihov rezultat.

Slika 1. Začetek teka (foto: M. Farkaš).

Slika 2. Plavalec s črvom (foto: M. Farkaš).

Rezultati merjenj

Akvatlona so se udeležili skoraj vsi, tri učenke niso plavale, ena učenka pa je začela s plavanjem kasneje in je odplavala krajšo razdaljo. Tekmovalo je 41 učencev in 53 učenk.

Najhitrejša deklica je potrebovala 3 minute in 44 sekund. Hitrejša sta bila le dva fanta, drugi je bil le sekundo hitrejši od najhitrejše deklice. Najhitrejši fant pa je potreboval za akvatlon 3 minute in 24 sekund. Najpočasnejši so potrebovali za celotno progo več kot 8 minut. Med njimi je bil en fant in štiri dekleta.

SKLEP

Akvatlon je bila dobra popestritev v šoli v naravi. Otroci so bili zadovoljni, predvsem tisti, ki pri tekih niso hitri, so si lahko priplavala prednost pred tekom. Otroci so dobili novo izkušnjo, kar je zagotovo dobra popotnica, da se akvatlon uvrsti v vsako poletno šolo v naravi.

LITERATURA

Akvatlon. (2019). Pridobljeno iz http://stara.olympic.si/sportne-igre/sportne-panoge/neolimpijske-sportne-panoge/akvatlon/

10 + učinkov teka. (2016). Pridobljeno iz https://www.slovenijatece.si/10-pozitivnih-ucinkov-teka

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R.:, … Čermak, V. (2000). *Plavanje – učenje in osnove biomehanike – slovenska šola plavanja za novo tisočletje.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

GIBANJE MED POUKOM IN ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Irma Peran, OŠ Jakobski Dol, Jakobski Dol

Strokovni prispevek

POVZETEK

Na lanskem posvetu športnih pedagogov sem predstavila vpeljavo gibanja v pouk kot »minutko za zdravje«. Pri tem so se izboljšale učne sposobnosti in koncentracija učencev za pouk. »Minutko za zdravje« smo izvajali vsakodnevno med strnjenimi urami pouka, ko učenci v večini sedijo in niso v gibanju. Trem uram športa pa smo dodali dvakrat po dvajset minut gibanja pred poukom. Zaradi več telesne dejavnosti in posledično večje telesne odpornosti se je zmanjšal tudi odstotek izostankov, kar zopet vodi k boljšim učnim rezultatom.

V nadaljevanju bi rada predstavila primerjavo med to generacijo učencev s preteklimi, ko še teh dejavnosti nismo izvajali ali pa smo jih izvajali v manjši meri.

Primerjala sem rezultate športnovzgojnega kartona (ŠVK) in izostanke učencev. S temi podatki bi rada pokazala, da z več gibanja lahko dosežemo boljše rezultate tako pri ŠVK in tudi boljše učne rezultate, saj so učenci, ki veliko manjkajo, v večini manj uspešni v šoli.

Ključne besede: gibanje, motivacija, pouk, športnovzgojni karton, izostanki.

UVOD

Po uspešnem šolskem letu sem se odločila, da bom naredila primerjavo v gibalnih sposobnostih med zadnjo in preteklimi generacijami. To je zagotovo zelo smiselno, saj s tem dokazujem, kako je gibanje med poukom pomembno za učne uspehe učencev. Primerjala sem rezultate športnovzgojnega kartona (ŠVK), saj prikazujejo napredek posameznih učencev. Pogledala sem statistiko izostankov od pouka. Vsi vemo, da so učenci, ki veliko manjkajo, po navadi manj uspešni v šoli od tistih, ki so več prisotni pri pouku. Seveda so možne tudi izjeme tako v eno kot drugo smer. Pri tem mislim, da so lahko uspešni tudi učenci, ki veliko manjkajo ali neuspešni učenci, ki so ves čas pri pouku. A v večini velja, da so uspešnejši tisti, ki slišijo, vidijo ali doživijo učno snov v šoli, doma pa jo na različne načine utrdijo.

Velika prednost pri tej generaciji je tudi to, da je v razredu le osem učencev. S tako majhno skupino se dá enostavneje individualizirati cilje in vsebine pri vseh predmetih, še posebej pa pri športu. S tako majhno skupino je tudi lažje izvajati dodatne vsebine, kot v našem primeru »minutko za zdravje«, in v dneh, ko na urniku ni predmeta »šport«, dvakrat dodatnih dvajset minut gibanja pred poukom. In nenazadnje, enostavneje in učinkoviteje jih je motivirati za gibanje ali druge dejavnosti. A moram dodati, da je v tem razredu deček s posebnimi potrebami, ki ima primanjkljaje tudi na gibalnem področju.

PRIMERJAVA REZULTATOV ŠVK

V nadaljevanju predstavljam rezultate primerjave meritev ŠVK. Prva tabela prikazuje skupne rezultate zadnje generacije učencev od 1. do 5. razreda, in sicer povprečno vrednost ali XT za osem učencev, od tega za štiri dečke in štiri deklice.

Tabela 1

Prikaz povprečnih vrednosti (XT) za zadnjo generacijo (2018/19) od 1. do 5. razreda

POVPREČNA VREDNOST ali XT ZA POSAMEZNE UČENCE IN UČENKE					
Zap. št., dečki	1. razred	2. razred	3. razred	4. razred	5. razred
1.	54,8	57,3	57,8	59	**61,1**
2.	*48*	*48*	*45,1*	*46*	***47,8***
3.	43,1	44,8	44,5	44,1	**46,8**
4.	52,1	49,1	49,9	51,1	**50,1**
Zap. št. deklice					
1.	53	53,8	55,1	53,3	**56,4**
2.	60,6	61,4	59,5	56,6	**60,9**
3.	/	45,6	43,3	/	**49,8**
4.	52,4	59,9	61,1	64,5	**66,4**

Legenda. S poševno pisavo so prikazani rezultati dečka s posebnimi potrebami.

Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da so skoraj vsi učenci do 5. razreda napredovali oz. izboljšali svoj rezultat glede na povprečne vrednosti prejšnjih let, predvsem pa glede na 4. razred. Tu je nižji rezultat le pri enem učencu. Tudi učenec s posebnimi potrebami je izboljšal svoj rezultat, ki je za 0,2 točke slabši kot v 1. in 2. razredu, a boljši kot v 3. in 4. razredu.

Izpostavila bi tudi deklico, ki je v preteklih letih pri pouku precej manjkala, kar se vidi v 1. in 4. razredu, saj ni opravila meritev za ŠVK. V zadnjem letu je zelo malo manjkala in bistveno izboljšala povprečno vrednost, ki je le za 0,2 točke pod republiškim povprečjem.

Če sklenem, je rezultat zelo dober in me zanima, kako bo pri naslednjem merjenju, v 6. razredu.

V naslednji tabeli je prikazana primerjava povprečnih vrednosti skupaj za dečke in deklice od 1. do 5. razreda.

Tabela 2

Prikaz povprečnih vrednosti (XT) za zadnjo generacijo (2018/19) od 1. do 5. razreda, skupaj za dečke in za deklice

POVPREČNA VREDNOST ali XT SKUPAJ ZA DEČKE IN ZA DEKLICE					
Razred	1. razred	2. razred	3. razred	4. razred	5. razred
Dečki	49,7	51	50,6	50,6	**53**
Deklice	52,4	54	53,5	57,4	**56,8**

Iz rezultatov je razvidno, da so učenci do 5. razreda bistveno izboljšali svoje rezultate. Izjema je 4. razred pri deklicah, kjer se je rezultat dvignil, saj deklica, ki je imela najslabše rezultate, ni opravila meritev.

V tretji tabeli so predstavljene povprečne vrednosti petošolcev pri meritvah za ŠVK, posebej za dečke in za deklice, v zadnjih petih letih.

Tabela 3

Prikaz povprečnih vrednosti (XT) za zadnjih pet generacij 5. razredov, skupaj za dečke in za deklice

POVPREČNA VREDNOST ali XT ZADNJIH PET GENERACIJ 5. RAZREDOV, SKUPAJ ZA DEČKE IN ZA DEKLICE					
Šolsko leto obiskovanja 5. r.	5. razred 2014/15	5. razred 2015/16	5. razred 2016/17	5. razred 2017/18	5. razred 2018/19
Dečki	46,5	48,2	45,4	44,3	**53**
Deklice	51,3	49,9	51,6	51,1	**56,8**

Primerjava pokaže rezultate meritev ŠVK za učence in učenke 5. razredov. Zadnja generacija je bila bistveno boljša od predhodnih.

PRIMERJAVA IZOSTANKOV UČENCEV OD POUKA

Glede na to, da je zlasti zadnja generacije pri meritvah ŠVK dosegla boljše rezultate, sem naredila še primerjavo izostankov od pouka pri zgoraj navedenih generacijah.

Tabela 4

Prikaz izostankov od pouka po posameznih generacijah petošolcev v zadnjih petih letih v urah za ves razred, v urah povprečno na učenca in v odstotkih

IZOSTANKI OD POUKA V ZADNJIH PETIH LETIH V 5. RAZREDU					
Šolsko leto obiskovanja 5. r.	5. razred 2014/15	5. razred 2015/16	5. razred 2016/17	5. razred 2017/18	5. razred 2018/19
Izostanki v urah	1385	1241	516	458	**241**
Število učencev	20	19	10	11	**8**
Povprečje izostankov na učenca v urah	69,2	65,3	47,6	41,6	**30,1**
Izostanki učencev v %	6,68%	6,30%	4,98%	4,02%	**2,91%**

Tabela jasno prikaže zmanjševanje ur izostankov po posameznih generacijah v 5. razredu. Res je, da pada tudi število učencev, a je izrazitejši padec izostankov prav pri generaciji 2018/19.

SKLEP

Večina otrok ima rada gibanje. To sem izkoristila in jim s tem omogočila boljše pogoje za sprejemanje učne snovi. Vsak dan smo imeli veliko gibanja: trikrat na teden po uro (45 minut) predmeta »šport«, dvakrat po dvajset minut intenzivne vadbe v telovadnici pred poukom, vmes med urami pa »minutko za zdravje«. Kadar nam je vreme dopuščalo, smo šli na svež zrak, uredili gredico, igrali nogomet ali odšli na pohod, ki je bil sestavljen iz hoje po hribu navkreber in navzdol. Tudi v sam pouk smo vnašali gibanje, z gibi ponazarjali obravnavano snov, pri pouku sedeli na gimnastičnih žogah ipd.

V letošnjem šolskem letu imam drugačen urnik in druge učence. Urnik se mi ne ujema z vsemi dejavniki, da bi lahko izvajala gibanje, kot smo to počeli v preteklem šolskem letu. Kadar nimamo določen dan na urniku »športa«, ne moremo izvajati dvajsetminutnega gibanja pred poukom. Vsak dan pa izkoristimo za izpeljavo »minutke za zdravje«. Za gibanje na prostem večkrat izkoristimo tudi lepo vreme.

Z dejavnostmi, ki so se izkazale kot koristne, bom vsekakor nadaljevala tudi v prihodnje in upam, da bom imela za to ustrezne možnosti, podporo vodstva šole ter staršev.

IGRE S FRIZBIJEM PRI POUKU ŠPORTA OD 1. DO 9. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE

Jasmina Pištan, OŠ Dekani in ŠD Mavrica, Dekani

Strokovni prispevek

POVZETEK

Članek je nastal z namenom, da približamo pripomoček frizbi športnim pedagogom in prek njih učencem osnovnih šol. Na enostaven in praktičen način želimo predstaviti različne lastnosti frizbijev in njihovo uporabnost za popestritev ur športa. Vsebuje tudi opise različnih vaj in iger, ki jih lahko umestimo v ure športa ali jih sestavimo v samostojne vadbene enote. Prednostih, ki jih vadba s frizbiji prinaša učencem, so številne. Med njimi bi posebej izpostavili sodelovanje med učenci in spoštovanje med spoloma (mešane ekipe). Poleg tega med vadbo sočasno razvijamo pri učencih ferplej, strpnost, poštenost in medsebojno spoštovanje z zdravo tekmovalnostjo. Za podajanje frizbija učenci ne potrebujejo predznanja, zato se vsi hitro vključijo v igro.

Ključne besede: frizbi, pouk, šport, športni pripomoček, disk golf, »ultimate« frizbi, ferplej.

UVOD

Športni pripomoček frizbi je lahko zelo uporaben za popestritev ur športa v vseh razredih osnovne šole. V tem prispevku bom predstavila, kako se lahko različne vrste frizbijev uporabi pri pouku športa, na športnem dnevu, pri podaljšanem bivanju in v šoli v naravi.

Tako kot poznamo različne vrste žog za igranje različnih športov z žogo, tudi za izvajanje različni športov s frizbijem obstajajo različne vrste le-teh. Na fotografiji 1 so prikazani frizbiji za »dodgebee«, »ultimate« in disk golf.

Slika 1. »Dodgebee«, »ultimate« in disk golf frizbiji (osebni arhiv).

LASTNOSTI RAZLIČNIH FRIZBIJEV

»Dodgebee« frizbi ima, kot že njegovo ime namiguje, podobne lastnosti kot mehke žoge, ki jih uporabljamo za igro med dvema ognjema. Narejen je iz tršega blaga in poliuretanske pene. Zaradi

svoje oblike leti nekoliko slabše od 175-gramskega »ultrastar« frizbija, ki se uporablja za igro »ultimata«. Na otip je mehek in prijeten. Primeren je za zbijanje in podajanje.

175-gramski »ultrastar« frizbi je narejen iz silikonske plastike. Zaradi njegove oblike in velikosti lažje nadzorujemo smer in hitrost leta. Na otip je trd. Primeren je za podajanje in metanje v prostor.

Frizbije za disk golf delimo v tri osnovne skupine:

- »Putter« ima nekoliko debelejši rob in služi za mete na krajše razdalje, kjer je natančnost meta pomembnejša od njegove dolžine. Ta frizbi je lahko narejen iz različnih plastik. Primeren je za mete v prostor in na koš, delno je primeren na podajanje.
- »Midrange« ima še vedno debel rob, vendar ožjega od »putterja«. Pri tem frizbiju lahko še vedno obdržimo veliko natančnost meta, sočasno pa leti dlje. Lahko je narejen iz različnih plastik. Ta vrsta frizbijev ni primerna za podaje, primerna je samo za mete v prostor in deloma mete na koš.
- »Drive« in »distancedrive« so frizbiji z zelo ostrim stranskim robom. Narejeni so iz silikonske plastike in jih uporabljamo predvsem za mete, kjer je pomembna dolžina leta. Zaradi ostrega roba in velike hitrosti, ki nastane pri metu, so ti frizbiji lahko nevarni. Zato niso primerni za uporabo pri pouku športa.

Frizbije za disk golf izdelujejo v različnih plastikah in imajo različno maso (135 do 180 gramov).

Tabela 1
Različni frizbiji in njihove lastnosti

Vrsta frizbija	Mehek na otip	Natančen met	Dolg let	Primeren za podaje	Primeren za zbijanje
»Dodgebee«	√	O	X	O	√
175 g »Ultrastar«	X	√	O	√	X
»Putter«	X	√	X	O	X
»Midrange«	X	O	O	X	X
»Drive« in »distancedrive«	X	X	√	X	X

Legenda.√ – popolnoma ustreza, O – delno ustreza, X – ne ustreza.

UPORABA RAZLIČNIH FRIZBIJEV PRI POUKU ŠPORTA

Uporaba »dodgebee« frizbija

Zaradi svojih lastnosti je ta frizbi idealen za učenje rokovanja s frizbijem v nižjih razredih osnovne šole. Mlajši učenci, ki še nimajo dobro razvite fine in grobe motorike, težje nadzirajo smer, moč in hitrost meta. Prosto podajanje s tršimi frizbiji je zato lahko nevarno, še posebej v manjših telovadnicah ali v situacijah, ko imamo veliko učencev. Pri urah športa moramo vedno najprej slediti načelu varnosti.

Osebno uporabljam »dodgebee« frizbije za učenje bekend podaje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Ta podaja je osnovna oblika meta frizbija. Izraz izhaja iz tenisa, kjer met začnemo tako, da gibanje vodi hrbtna stran roke. To je naravna oblika gibanja, ki je večini učencev prirojena.

Podajanje pripomočka

Učence postavimo v pare na razdalji 4 do 5 metrov in jim damo enostavno navodilo, da naj si frizbije podajajo v paru. Navodila morajo biti preprosta in ohlapno zastavljena. Učencem dovolimo, da se s pripomočkom igrajo in ga samostojno spoznavajo. Vadba je varna, saj učenci z nenadzorovanim metom ne morejo poškodovati sebe ali drugih.

Podajanje v paru je zelo primerno za spoznavanje pripomočka, ker učenci večkrat rokujejo z njim. Pri številnih igrah se zgodi, da nekateri bolj dejavni učenci velikokrat primejo za pripomoček, pri učencih z manjšim zanimanjem pa se lahko zgodi, da se ga sploh ne dotaknejo in niso dejavno vpleteni v igro.

Osnovno podajanje v parih lahko nadomestimo s podajanjem v osmici. Podaje v osmici izvajamo tako, da najmanj tri učence postavimo v delovno skupino. Dva ali več učencev postavimo v začetni položaj. Prvemu v koloni damo frizbi, 5 do 9 metrov stran postavimo enega ali več učencev. Učenec s frizbijem vrže frizbi proti nasprotni koloni in steče za njim ter se postavi na konec nasprotne kolone. Učenec, ki ulovi frizbi, ga nato vrže proti nasprotni koloni naslednjemu učencu, ki je na vrsti, in teče za frizbijem v nasprotno kolono.

Podajanje v osmici uporabimo, ko:
- nimamo dovolj frizbijev za podajanje v parih,
- imamo premalo prostora za varno podajanje v parih,
- želimo, da so učenci bolj telesno dejavni.

V drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju uporabljam »dodgebee« frizbije v uvodnem delu za ogrevanje ali v sklepnem delu za sprostitev.

Zbijanje s frizbijem

To je najbolj popularna igra. Določimo dva »lovca« (učenca, ki začneta loviti) in igralno površino (bolje je, da je prostor manjši). Podamo navodila: »Če se te frizbi dotakne in ga ti ne uloviš, si zbit. Ko si zbit, tudi sam postaneš lovec. Če uloviš frizbi, ga moraš položiti na tla, nato lahko stečeš stran. S frizbijem v roki ne tečemo. Frizbi si lahko podajamo z drugimi lovci ali poskušamo zbiti ostale učence. Lahko uporabljamo pivotno nogo za obračanje okoli svoje osi.«

Med dvema in med štirimi ognji s frizbijem

Igro izvajamo enako kot igro med dvema ali med štirimi ognji z žogo. Razlika je v tem, da zamenjamo pripomoček in namesto mehke žoge uporabimo »dodgebee« frizbi.

Čiščenje prostora

Igra je podrobno opisana v diplomski nalogi *Metoda učenja "Ultimate Frizbija" za osnovnošolce* avtorice A. D. Roštohar (Roštohar, 2014, str. 29).

Uporaba 175-gramskega »ultrastar« frizbija – »ultimate« frizbija

Frizbi, primeren za igro »ultimata«, začnemo uvajati takrat, ko vidimo, da imajo učenci dovoljšen nadzor nad svojimi meti. Pred začetkom vadbe s trdim frizbijem moramo poudariti pravilo, da frizbi vržemo le, ko nas sošolec gleda. Zaradi plastike je udarec, ki nastane pri stiku letečega frizbija s kožo,

dovolj močan, da lahko pusti modrico. Zato moramo učence takoj na začetku najprej naučiti pravilno loviti frizbi.

Soročni prijem na »krokodila« ali »palačinko«

Osnovno lovljenje frizbijev izvedemo s soročnim prijemom na »krokodila«. Lovljenje izvedemo tako, da roki predročimo, eno roko plantarno obrnemo in jo znižamo na višino popka. Med rokama nastane prostor za lovljenje frizbija. Zaradi postavitve rok lahko rečemo, da je to krokodilova čeljust ali da lovimo palačinko. Frizbi ujamemo tako, da pripomoček primemo med obema dlanema. Dreu (2009) poimenuje ta prijem *ploščati prijem* po prevodu angleškega izraza »Clap Chatch«.

V začetku učitelj podaja frizbije, učenci pa jih lovijo in prinesejo nazaj. Poudarimo, da jih morajo prinesti in položiti na tla. Ko učenci dovolj obvladajo pripomoček, lahko začnemo z različnimi vajami in igrami.

Tudi pri »ultimate« frizbiju začnemo z osnovno podajo bekend v parih. Tu si vzamemo malo več časa za razlago pravilne drže pripomočka in pravilnega poteka gibanja mišične verige. Učence moramo takoj na začetku popravljati pri njihovi tehniki meta. Če smo pred tem že uporabljali mehke frizbije, bo učenje hitrejše zaradi gibalnega transferja.

Bekend prijem

Odpremo dlan roke, s katero mečemo, in frizbi položimo v dlan. Pokrčen mezinec, prstanec in sredinec postavimo na notranji rob frizbija, palec položimo na zgornjo stran frizbija, kjer so koncentrične izbokline; kazalec položimo na rob, tako da je zadnji členek pod plastičnim robom (Dreu, 2009). Temu prijemu lahko rečemo tudi prijem na »enocevno pištolo« kajti, če iz roke vzamemo frizbi, so prsti postavljeni v obliki enocevne pištole.

Bekend podaja

Iz osnovnega položaja stoje naredimo izpadni korak naprej in v stran s tisto nogo, ki je na isti strani, kot je naša izmetna roka. S tem gibom smo v isto smer zasukali tudi telo in izmetno roko. Pogled usmerimo v smer podaje, telo in izmetna roka sledita pogledu. Podajo opravimo s pomočjo mišične verige, ki se začne z zasukom trupa, zamahom roke, prenosom teže na sprednjo nogo in zamahom v samem zapestju; izredno pomembno je, da po koncu izmeta zadržimo ravnotežni položaj in roko usmerjeno v smer podaje, saj bomo le tako lahko frizbi natančno podali (Dreu, 2009).

Za popestritev lahko izvajamo igre, kot so:

Lovec in rešilec

Igra je podrobno opisana v diplomski nalogi A. D. Roštohar (2014, str. 28).

Igra petih podaj

Učence razdelimo v najmanj dve skupini (če je veliko učencev, je bolje narediti več manjših skupin po 3 do 5 učencev). S tako imenovanim flipom določimo, katera skupina bo prva imela disk. Flip je postopek, kjer frizbi vržemo v zrak, tako da se vrti okoli svoje osi (kot kovanec), ko frizbi pade na tla, začne skupina, ki je izbrala pravo stran. Pravila so sledeča: »Če frizbija ne ujameš, je frizbi od nasprotne ekipe. Točko osvojite tako, da si frizbi petkrat zaporedno podate znotraj ekipe. Ko osvojite

točko, dvignete frizbi v zrak, nato ga položite na tla in preidete v obrambo. Nasprotna skupina igra osebno obrambo in skuša podaje prestreči.« Zmaga skupina, ki po preteku vnaprej določenega časa doseže več točk. Pri tej igri bodo učenci velikokrat statično čakali na frizbi na določenem mestu, ker se večinoma ne znajo odkrivati po prostoru. Športni pedagogi imamo tu možnost, da igro prekinemo in dodatno razložimo učencem pomen odkrivanja.

Lovljenje frizbija po spremembi smeri

Lovljenje frizbija po spremembi smeri je sicer vaja, ki jo uporabljamo za izpopolnjevanje pravilnega izvajanja spremembe smeri in lovljenja frizbija v teku. Pri tej vaji učence postavimo v kolono (stojišče lahko označimo s stožcem ali pa uporabimo črte v telovadnici). Vsi, razen prvega v koloni, imajo frizbije. Prvi v koloni steče v rahlem teku do stožca, ki smo ga postavili približno 10 metrov naprej od kolone. Pri stožcu opravi spremembo smeri in hitrosti teka. Obrne se proti svoji levi strani in v hitrem teku (skoraj šprintu) steče proti kvadratu iz stožcev, ki smo ga postavili nekje pet metrov od kolone na levi strani (kvadrat naj bo velik vsaj 2 x 2 metra tako, da bodo učenci lažje podali v kvadrat). Naslednji učenec v koloni, ki je imel frizbi v roki, poskuša podati učencu, ki teče v označen prostor. Po podaji učenec, ki je frizbi podal, steče in opravi spremembo smeri, naslednji v koloni mu poda frizbi. Učenec, ki je ujel frizbi, se vrne na konec kolone.

Ko učenci dobro osvojijo bekend podajo in jo znajo izvajati v igri, jih naučimo forhend podajo. Ime forhend smo prevzeli iz teniškega izrazoslovja. Gibanje telesa pri forhend metu ni vsem prirojeno. Po mojih izkušnjah jo okrog 20 % učencev takoj osvoji, 60 % ima na začetku težave, vendar osvojijo met v eni uri, 20 % učencev pa ima velike težave.

Forhend prijem

Dlan odpremo in prste postavimo v »dvocevno pištolo«, kjer sta mezinec in prstanec skrčena in se skrijeta v dlan, sredinec postavimo na notranji rob frizbija, kazalec pristavimo zraven, palec pa je usmerjen navzgor in potiska rob frizbija s strani. Pri tem prijemu frizbi v začetnem položaju nekoliko visi navzdol (Dreu, 2009).

Forhend podaja

Iz osnovnega položaja stoje naredimo izpadni korak v stran v smeri izmetne roke. Z nagibom telesa v smeri izpadnega koraka prenesemo nekaj teže na izpadno nogo (razmerje 30 : 70). Izmetna roka je postavljena v odročenje dol in pokrčena v komolcu navzgor. Nasprotna roka je v sorodnem položaju na drugi strani in služi za boljše ravnotežje pri metu. Komolec pri začetnikih položimo ob bok z namenom, da izoliramo gib v ramenskem sklepu. Podaja sicer ne bo tako močna, vendar na ta način pridobimo občutek za izmet iz zapestja (Dreu, 2009). Pogled usmerimo v smer podaje in začnemo podajo z aktivacijo mišične verige, ki se začne z zasukom trupa, gibom komolca in konča z rotacijo zapestja. Po izmetu je roka usmerjena v smer podaje in dlan je obrnjena navzgor. Moč pri tej podaji dobimo predvsem iz zapestja in s prenosom teže na prednjo nogo, saj je zamah roke izredno majhen (Dreu, 2009).
Ko učenci osvojijo tudi forhend podajo, lahko začnemo z igrami s prilagojenimi pravili. Med take igre sodita kvadrat in linija. Pri teh igrah moramo poudariti, da se igra osebna obramba. V nasprotnem primeru se bo zgodilo, da bodo trije učenci obkolili učenca s frizbijem in ta ne bo mogel izvesti podaje ali pa se bodo vsi zadrževali le ob območju, kjer se lahko osvoji točko.

Kvadrat

Za igro kvadrat potrebujemo štiri stožce, ki jih postavimo v obliko kvadrata na sredino našega prostora. Kvadrat naj bo dovolj velik (vsaj 2 x 2 m, bolje 4 x 4 m). Učence razdelimo v dve ekipi. Ekipi ne smeta biti preveč številčni (vsaka ekipa naj ima od 3 do 5 učencev), v kolikor imamo veliko učencev, je bolje narediti več ekip in več igralnih površin s kvadratom na sredini. Kapetani opravijo žreb za posest frizbija s tako imenovanim flipom (podobno metu kovanca). Ekipa, ki je v napadu, si lahko podaja frizbi po celotnem prostoru (kot pri igri petih podaj). Ko ekipa opravi vsaj tri uspešne podaje, lahko poskuša osvojiti točko. Točko osvoji z uspešno podajo v kvadrat (seveda morajo pred to podajo opraviti vsaj tri druge podaje kjer koli po igrišču). Tukaj moramo poudariti, da ni nujno četrta podaja tista, ki mora biti izvedena v kvadrat; učenci si lahko frizbi znotraj ekipe poljubno podajajo po prostoru, dokler se ne ponudi priložnost za varno podajo v kvadrat. Ko ekipa osvoji točko, nadaljuje z napadom po sistemu »kdor zmaga, vlada«. Ekipa, ki je osvojila točko, je ponovno v napadu. Učenec po uspešno ujeti podaji znotraj kvadrata stopi iz kvadrata in nadaljuje z igro (ponovno morajo opraviti vsaj tri uspešne podaje, preden lahko osvojijo novo točko). Posest frizbija se menja, ko učenci znotraj ekipe ne opravijo uspešne podaje, ko učenec nasprotne ekipe prestreže ali zbije frizbi na tla. Zmaga ekipa, ki v danem času osvoji večje število točk. Sorodno različico igre opisuje tudi Roštohar (2014, str. 30) pod imenom okvir (ang. *box*).

Linija

Igra linija, kot jo poimenuje Roštohar (2014), izhaja iz angleške besede *line*. Najprej moramo postaviti igrišče. Za nastanek igrišča lahko uporabimo odbojkarsko polje; stožce postavimo na vse štiri kote servisne aut črte. Ko so učenci bolj spretni, lahko dolžino daljice, ki nastane med obema stožcema, zmanjšamo (npr. uporabimo črto od prostih metov košarkarskega igrišča). Učence razdelimo v dve ekipi (ekipe so lahko pri igri linije večje kot pri igri kvadrata). Kapetana s flipom določita, katera ekipa bo imela posest frizbija. Igro začnemo tako, da vsaka ekipa stopi do ene od črt, označenih s stožcema. Frizbi damo v roke enemu od igralcev napadalne ekipe. Na naš znak (pisk piščalke …) se igra začne. Ekipa, ki je v napadu, poskuša s podajami premagati razdaljo do nasprotnikove črte. Ekipa, ki je v obrambi, iz svoje črte steče proti napadalcem in postavi osebno obrambo. Napadalna ekipa točko doseže tako, da uspešno opravi podajo v bližino nasprotnikove črte, in sicer tako blizu, da se učenec, ki je frizbi ujel, lahko dotakne črte s frizbijem, ne da bi opravil izpadni korak. Ko ekipa osvoji točko, igra naprej po sistemu »kdor zmaga, vlada«. Tukaj moramo poudariti, da učenci ne smejo izpustiti iz rok frizbija; če ob osvojeni točki položijo frizbi na tla, se menja posest in napad začne nasprotna ekipa. Pri tej igri za vsako osvojeno točko ekipi zamenjata igralno polje. Če napadalna ekipa začne pri črti A in napada črto B, se po osvojeni točki vse obrne. Napadalna ekipa začne napadati črto A. Na začetku je v igri nekaj zmede in učencem moramo večkrat prišepniti, na katero stran napadajo. Roštohar (2014) poudarja, da lahko učenci med igro tečejo v vse smeri, prav tako lahko podajajo disk v vse smeri. Ko učenci osvojijo to igro, jo lahko nadgradimo s pravilom, da je površina, ki nastane za označeno črto, aut. Kar pomeni, da so vse podaje, ujete na tem območju, predolge in povzročijo spremembo v posesti frizbija.

V napadu je najbolj pomembno pravilo, da se s frizbijem ne teče ali hodi. Lahko se uporablja pivotna noga za preigravanje obrambe. Pri obrambi imamo dve osnovni pravili. Obrambni igralci se ne smejo dotikati napadalcev (brez kontakta). Vsakega napadalca lahko pokriva samo en obrambni igralec (osebna obramba) (Roštohar, 2014). Posest frizbija se menja, ko učenci znotraj ekipe ne opravijo uspešne podaje, ko učenec nasprotne ekipe prestreže ali zbije frizbi na tla. Zmaga ekipa, ki v danem času osvoji večje število točk.

Igra »ultimate« frizbi

Ko igro ultimate nekoliko bolj spoznamo, ugotovimo, da ima kar nekaj posebnosti in pravil, ki so dokaj kompleksna (Dreu, 2009). Za začetek je dovolj, da poznamo le osnovna pravila. Zato bom tu predstavila samo osnovna pravila in posebnosti, s katerimi se bodo učenci srečali pri pouku športa.

Igrišče pripravimo tako, da z osmimi stožci označimo dve končni coni, med tema dvema pa nastane igralna površina. Razmerje med končno cono in igralno površino naj bo 1 : 4. Osnovna pravila so učenci že spoznali pri vseh predhodnih igrah. Sprememba posesti frizbija se zgodi takrat, ko ga ne ujamemo (nam pade na tla, zleti v out, ga nasprotnik zbije ali prestreže). S frizbijem v roki ne tečemo. Ko frizbi ulovimo, se varno ustavimo in uporabimo pivotno nogo. Igramo osebno obrambo (vsakega učenca lahko pokriva samo en učenec). Točko osvojimo tako, da frizbi ujamemo v nasprotnikovi končni coni. Osebni kontakt med obrambo in napadom ni dovoljen (prekršek). Ko zaradi nastalega prekrška frizbi pade na tla ali spremeni posest, se frizbi vrne učencu, ki ga je imel nazadnje v posesti. Če prekršek ne vpliva na igro, se le-ta nadaljuje. Igro začnemo z začetnim metom. To je met, ki ga opravi ekipa, ki bo v obrambi. Torej ekipa, ki je v obrambi, ima frizbi, postavi pa se v nasprotno končno cono od ekipe, ki je v napadu. Ko so vsi igralci pripravljeni za igro, dvignejo roko. Takrat igralec obrambne ekipe poda frizbi na nasprotno stran proti ekipi, ki je v napadu. Ekipa, ki je v napadu, lahko frizbi ujame in začne igro, lahko pa počaka, da frizbi pade na tla, ga pobere s tal in začne z igro. Ko ekipa osvoji točko, ostane v končni coni, ekipa, ki je bila v obrambi, pa se sprehodi na drugo stran igrišča v nasprotno končno cono. Ekipa, ki je osvojila točko, postane zdaj obramba, ekipa, ki se je sprehodila na nasprotno stran, postane napad. Zmaga ekipa, ki po določenem času osvoji največ točk.

Uporaba disk golf frizbija

Pri pouku športa uporabljamo frizbije za disk golf iz skupine »putterjev« (frizbiji, ki so namenjeni za natančne mete v tarčo ali koš). Pri vadbi z disk golf frizbiji potrebuje vsak učenec svoj frizbi in različne tarče. V uradni igri potrebujemo koš za disk golf (posebno oblikovana košara). Dinamika igre v veliki meri spominja na golf. Učenec, ki meče frizbi, se mora umiriti in čim bolj natančno vreči frizbi proti zastavljeni tarči. Zmagovalec je učenec, ki je v seštevku porabil najmanj metov za zadetke vseh zastavljenih tarč. Vsaki igralni progi moramo določiti izhodiščno točko meta (izmetna cona ali »tee«), od koder vsi učenci začnejo eden po eden metati proti tarči. Če nimamo koša za disk golf, lahko za tarčo uporabimo več različnih pripomočkov ali predmetov. Ciljamo lahko v pokončno postavljen okvir švedske skrinje, na zidu narisano tarčo za met žoge, če dejavnost izvajamo v naravi, lahko ciljamo drevesa (drevo moramo označiti, da bodo vsi učenci vedeli, kam morajo ciljati).

Iz varnostnih razlogov so nastala naslednja pravila. Ko vsi učenci opravijo začetni met (iz izmetne cone), vedno proti tarči prvi meče učenec, ki je najbolj oddaljen. Vsi ostali učenci morajo počakati za učencem, ki meče frizbi proti tarči. Medtem ko se učenec pripravlja na met, ga ostali učenci ne smejo motiti (z glasnim govorom ali premikanjem). Zaradi večje učinkovitosti priporočam, da pripravimo več prog in na vsako postavimo skupino učencev (3 do 5 učencev v skupini).

Met na koš (v tarčo)

Pri tej igri ima vsak učenec več frizbijev (5 do 10). Izhodiščno točko meta določimo 3 do 6 metrov od tarče. Učenec se postavi na izhodiščno točko in meče frizbije v tarčo. Zmaga učenec, ki je tarčo zadel največkrat. Če je več učencev doseglo enako število zadetkov tarče, lahko povečamo razdaljo izhodiščne točke, od koder nalogo ponovijo.

Met na koš – raketa

To igro lahko igramo na dva načina.

Prvi način: vsak učenec ima več frizbijev (5 do 10). Določimo več izhodiščnih točk meta, ki se postopoma oddaljujejo od tarče. Najbližjo točko začetnega meta postavimo zelo blizu (1,5 do 2 metra od tarče), nato jih postavimo približno na meter razdalje (za oznako začetne točke meta lahko uporabimo stožce). Najdaljša izmetna točka naj ne presega 10 metrov oddaljenosti od koša. Če zadenemo tarčo iz najbližje izmetne točke, dobimo eno točko, od naslednje izmetne točke dve točki in tako naprej. Učenci sami izbirajo, iz katere izmetne točke bodo metali frizbije v tarčo, in seštevajo osvojene točke. Zmaga učenec, ki je osvojil največ točk.

Drugi način: vsak učenec ima dva frizbija. Določimo več izhodiščnih točk meta. Najbližjo točko začetnega meta postavimo zelo blizu (1,5 do 2 metra od tarče), nato jih postavimo približno na meter razdalje (za oznako začetne točke meta lahko uporabimo stožce). Najdaljša izmetna točka naj ne presega 10 metrov oddaljenosti od koša. Učenec začne pri najbližji točki. Če zadene koš, se lahko pomakne na naslednjo točko in tako do najbolj oddaljene točke. Če zgreši tarčo, ima dve možnosti. Lahko ostane na točki, kjer je zgrešil, in počaka, da bo ponovno na vrsti, lahko pa tvega in ponovno poizkusi vreči v tarčo. Če tarčo zadene, gre naprej, če pa jo zgreši, gre za eno izmetno cono bližje košu in preneha z igro, dokler ne pride ponovno na vrsto. Zmaga učenec, ki prvi uspe zadeti tarčo iz najbolj oddaljene izmetne cone.

POPESTRITEV VADBE S FRIZBIJI

Uporaba frizbija za popestritev vadbe po postajah

Na eni od postaj si lahko učenci podajajo frizbi (5 podaj). Na naslednji postaji med stožci vadijo spremembe smeri, kjer je poudarek na pravilnem zaustavljanju pri stožcu in spremembi smeri. Na eni postaji lahko mečejo frizbije v tarčo.

Uporaba frizbija pri spoznavnih in družabnih igrah

Učence postavimo v krog. Določimo učenca, ki bo začel, in mu podamo frizbi. Učenec, ki ima frizbi v roki, lahko govori (se predstavi, pokaže določeno vajo, pripoveduje zgodbo …), ko zaključi govor, poda frizbi naslednjemu govorcu. Igro nadaljujemo, dokler ne pridejo vsi učenci na vrsto.

Sproščanje v naravi s frizbijem

Učence postavimo v krog. Učenci si poljubno podajajo frizbi v krogu in se med sabo družijo v naravi.

SKLEP

V osrednjem delu članka so predstavljene številne nove ideje za popestritev ur športa. Vse igre so preizkušene v praksi in so dopolnjene s komentarji, ki izhajajo iz več kot desetletnih izkušenj pri rokovanju s frizbiji. Upam, da bo članek spodbudil veliko športnih pedagogov, da bodo uvajali ta pripomoček v svoje ure. Zavedam se, da sta pri tem dve večji oviri. Ena je prostor, druga pa stroški nakupa pripomočkov. Prostorsko stisko lažje premagamo, kajti vse igre s frizbiji lahko izvajamo tudi v naravi, na zunanjem igrišču ali v parku. Stroški nakupa so malo trši oreh, vendar imajo frizbiji, za razliko od žog, precej dolgo življenjsko dobo. »Dodgebee« frizbije pri pouku športa v šoli uporabljam že sedem let in ne kažejo pretirane obrabe. Tudi disk golf frizbije uporabljam pri pouku že šest let in

ravno tako niso obrabljeni. Sama se s tem športom ukvarjam 11 let in še vedno lahko uporabljam frizbije, ki sem si jih kupila na začetku. Strošek mi predstavljajo le izgubljeni frizbiji. Nekoliko krajšo življenjsko dobo imajo le »ultimate« frizbiji, ker sčasoma postane plastika manj prožna in lahko po treh do petih letih uporabe pri močnem stiku s steno poči. »Ultimate« frizbije uporabljam pri pouku športa že sedem let in od začetnih desetih jih imam zdaj še šest.

V zaključnem delu bom še spregovorila o prednostih, ki jih vadba s frizbiji prinaša našim učencem. Med igro lahko vzgajamo in izboljšamo sodelovanje med učenci ter spodbujamo spoštovanje med spoloma (če oblikujemo mešane ekipe). Sodelovanje in spoštovanje med spoloma je v osnovnošolskih letih med učenci velikokrat problem, saj se fantje radi postavljajo nad deklice kot močnejši, sposobnejši spol in tudi zadržanost posameznikov je dostikrat problem v kolektivni igri (Dreu, 2009).

Med igro so učenci zelo dejavni. Če izvajamo igro na večjem igrišču, spodbujamo krepitev srčno-žilnega sistema in večamo njihovo kondicijsko pripravljenost. Ker igre ne predvidevajo sodnikov, sočasno razvijamo ferplej igralcev. Vzgajamo duh strpnosti, poštenosti in medsebojnega spoštovanja. Z različnimi igrami spodbujamo zdravo tekmovalnost učencev. Ko s frizbijem ciljamo tarče, spodbujamo kombinacijo telesne in duševne vadbe, ki ima zelo majhno tveganje za poškodbe. Krepi koncentracijo in ponuja športno sprostitev (Babič, 2012). Taka vadba v veliki meri motivira tudi učence, ki so v športu manj gibalno učinkoviti zaradi svojih telesnih ali osebnostnih lastnosti. Vadba s frizbiji je zabavna ne glede na športno predznanje.

VIRI

Babič, B. (2012). *Disk golf Slovenija*. Pridobljeno iz: http://www.diskgolf.si/si/o-sportu.

Dreu, M. (2009). *Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti*. (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Roštohar, A. D. (2014). *Metoda učenja "Ultimate Frizbija" za osnovnošolce*. (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

AKVATLON V ŠOLI V NARAVI

Dejan Pivk, OŠ Kolezija, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku predstavljam izvedbo akvatlona kot dodatne vsebine v programu šole v naravi, ki jo redno izvajamo na osnovni šoli Kolezija. Poleg poučevanja plavanja lahko učencem ponudimo možnost, da spoznajo šport, s katerim se redko srečujejo, in tako pridobijo pozitivno življenjsko izkušnjo. Z nekaj iznajdljivosti, truda in primerno organizacijo lahko obogatimo program šole v naravi v zadovoljstvo učencev, učiteljev in staršev.

Ključne besede: šola v naravi, akvatlon, organizacija, tekmovanje, varnost.

UVOD

Šola v naravi je del obveznega programa v osnovni šoli. Temeljni namen in cilji šole v naravi s športnimi vsebinami so, da učence seznanimo z različnimi možnostmi ukvarjanja s športom v naravi, ki jih med rednim poukom ne moremo izpeljati. Učni načrt (Kovač idr., 2011) priporoča, da naj v šoli v naravi zagotovimo, da učenci postanejo plavalci, saj je šola v naravi s plavalnimi vsebinami logična nadgradnja plavalnega znanja, pridobljenega na tečaju v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Jurak idr., 2002). Poleg učenja plavanja je namen šole v naravi tudi, da učence v naravnem okolju seznanimo s športno dejavnostjo, s katero se redko srečujejo. Prav prva pozitivna športna izkušnja je pomembna, saj jim daje motivacijo in spodbudo, da se bodo v kasnejših življenjskih obdobjih še odločili zanjo. Športne dejavnosti omogočajo boljšo kakovost in zdrav način življenja ter pozitivno vplivajo na biološki, psihološki in socialni razvoj otroka.

Poleg učenja plavanja, za katerega je v šoli v naravi na voljo 20 ur, v plavalni program lahko vključimo športno disciplino, kjer se medsebojno prepletata plavanje in tek. To športno disciplino imenujemo akvatlon. Na osnovni šoli (OŠ) Kolezija ga redno izvajamo že več let in predstavlja dodatno nadgradnjo plavalnega programa.

KAJ JE AKVATLON?

Akvatlon je izpeljanka iz triatlona, pri kateri tekmovalci najprej plavajo, nato pa še tečejo. Kolesarjenja, ki je sestavina triatlonskega tekmovanja, pri akvatlonu ni. Plavanje in tek potekata zaporedoma, brez prekinitve. V skupni dosežen čas šteje tudi čas menjave, ko tekmovalci preidejo iz vode na tekaško progo (Akvatlon, 2019).

Športna disciplina, v kateri se prepletata plavanje in tek, prestavlja otrokom zanimiv izziv. To je disciplina, ki jo lahko organiziramo brez večjih težav in jo izvajamo na različnih plavalnih površinah, kot so bazeni, jezera ali morje, skupaj s primerno površino za tek. V akvatlonu sodelujejo vsi učenci, ki so vključeni v tedenski plavalni program. S tega stališča sta tudi motivacija in želja pri učencih izredno visoki, saj ne glede na to, da so nekateri bolj uspešni pri plavanju, lahko precej nadoknadijo pri teku. Možnosti za uspeh so tako za vse enakovredne.

CILJI

Cilji šole v naravi s športnimi vsebinami:

- učenje in seznanitev z novo športno vsebino (akvatlon), ki je pri rednem pouku ne moremo izpeljati;
- izboljšanje plavalne tehnike (prsno, kravl, hrbtno);
- izboljšanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (predvsem aerobne vzdržljivosti);
- vpliv na pozitivno samopodobo otrok;
- praktična izkušnja, da s trudom in prizadevnostjo zmorejo tudi večje napore.

POSTOPEK IZPELJAVE AKVATLONA NA OŠ KOLEZIJA

Pri vsaki organizaciji šolskega tekmovanja je osnovna skrb, da poskrbimo za varnost vseh sodelujočih. Tako je tudi pri organizaciji akvatlona pomembna določitev ustreznega prostora za plavalni del, prehoda iz vode in prostora za tek. Le tako bo dejavnost izpeljana varno in v zadovoljstvo vseh udeležencev.

Pri iskanju ustreznega prostora se osredotočamo na naslednje:

- Za plavalni del je pomembno, da zagotovimo ustrezno globino vode – preverimo morsko dno (morebitne skale, morski ježki). Potem določimo primerno širino proge (dovolj je 20 metrov), saj na začetku akvatlona štarta večje število učencev in je pomembno, da tam ne prihaja do prerivanja in vlečenja med učenci.
- Prehod iz vode mora biti dovolj širok, nedrseč in primerno označen (npr. s klobučki, plavalnimi črvi …).
- Za tekaški del določimo ustrezno podlago in dovolj široko stezo (dovolj je 3 metre). Cilj naj bo oblikovan v lijak, da ne prihaja do prehitevanj ob prečkanju cilja.
- Zagotovimo ustrezno število sodelujočih učiteljev, ki so prisotni ob celotni progi in učence pravilno usmerjajo ter nadzorujejo.

Pred samim štartom je pomembno, da z njimi prehodimo progo akvatlona in jim predstavimo pravila. Poznavanje pravil plavanja in teka je izredno pomembno, da bo organizacija in varnost izpeljave na ustrezni ravni:

- pri plavanju ni dovoljeno prerivanje in vlečenje med učenci;
- pri teku je pomembno, da počasnejši učenci tečejo po desni strani steze, da imajo hitrejši učenci možnost varnega prehitevanja po levi strani steze;
- prehod v cilj je skozi lijak, da ne prihaja do prehitevanj po prehodu skozi cilj.

Po mojih izkušnjah je najprimernejša dolžina plavanja 50 metrov in dolžina za tek 350 metrov. Ob teh dolžinah so možnosti za vse otroke enake, saj lahko posameznik, kljub slabšemu znanju plavanja, razliko v času plavanja nadoknadi med tekom. Redni program šole v naravi daje idealne možnosti, da otroci še nadgrajujejo znanje plavanja in teka. Tako ob rednem programu v plavalnih skupinah izpopolnjujejo tudi plavalne tehnike, kot so kravl, prsno in hrbtno. Prav tako lahko v jutranjih urah, pred učnimi urami ali zajtrkom z organizirano jutranjo vadbo izboljšujejo tekaške sposobnosti. Obe dejavnosti, ki sta vključeni v tekmo, tako lahko brez večjih težav vključimo v redni program šole v naravi.

Pred začetkom tekmovanja moramo učence ustrezno označiti. To naredimo tako, da posameznemu učencu na levo nadlaht z alkoholnim flumastrom napišemo črko oddelka in zaporedno številko učenca v razredu (primer A1, A2, A3, B1, B2 …), saj tako lažje po prehodu skozi cilj določimo vrstni red z imenom in priimkom. Ko zagotovimo vsa merila za varno izpeljavo, lahko začnemo s tekmovanjem. Pred skupinskim štartom učence ločimo po spolu (dečki in deklice) ter jih razporedimo vzdolž štartne

linije. Bližje obali naj bodo učenci s slabšim znanjem plavanja, saj jih v primeru težav lažje nadziramo ali jim pomagamo, če potrebujejo pomoč.

Pomembno je, da predhodno učitelje razvrstimo skozi celotno traso akvatlona in tako zagotovimo ustrezno varnost vseh učencev; tako jih lažje usmerjamo in nadziramo. Učitelji spremljevalci so razporejeni vzdolž celotne proge za lažji nadzor, v vodi je en učitelj na plavalno skupino, pri prehodu iz vode sta dva učitelja, ki pomagata, da prehod iz vode poteka čimbolj tekoče in varno. V tekaškem delu so učitelji razporejeni na vsakih 50 metrov, v ciljnem prostoru pa postavimo še dva učitelja, ki učence razvrščata po vrstnem redu prihoda v cilj.

Po pisku se tekmovanje lahko začne; učenci se glede na znanje zelo kmalu razporedijo po celotni dolžini in se tako tudi že razvrstijo po plavalnih zmožnostih, kar nam omogoča lažji nadzor nad tekmo. Samo tekmovanje običajno traja manj kot pet minut. Po končanem tekmovanju ugotavljamo, da se v enem tednu načrtnega dela napredek učencev pri plavanju in teku res močno izboljša. Zadovoljstvo učencev po prihodu v cilj, ne glede na rezultat, kaže, da je športna dejavnost dosegla svoj namen.

SKLEP

Akvatlon predstavlja dodatno popestritev obveznega programa šole v naravi, kjer v večdnevnem programu povežemo več dejavnosti na drugačen, bolj zanimiv način. Pri učencih smo opazili bistven napredek pri znanju plavanja in teka, saj je bila želja v pripravi na tekmo ključna; zato so med rednim programom izvajali naloge še bolj zavzeto in motivirano. Učitelji lahko z nekaj svoje energije, truda in dobre organizacije otrokom približamo vodne športe, kar je navsezadnje tudi naše poslanstvo. Nagrada za naše uspešno opravljeno delo je vidna v zadovoljstvu otrok, da so dosegli zastavljeni cilj, v dvigu njihove samopodobe in dobrem počutju. Vsekakor so se skozi leta, ko izvajamo dodatne športne vsebine, ki so povezane z morjem oziroma vodo, te izkazale za nadvse uspešne in jih bomo izvajali tudi v prihodnje.

VIRI

Akvatlon (2019). Pridobljeno (6. 8. 2019) iz http://stara.olympic.si/sportne-igre/sportne-panoge/-neolimpijske-sportne-panoge/akvatlon/

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, … Štirn, I. (2002). *Učenje plavanja v Sloveniji 1994–2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno (6. 8. 2019) iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

POPESTRITEV PROSTIH VSEBIN V ŠOLI V NARAVI – DESKANJE NA VALOVIH

Dejan Pivk, OŠ Kolezija, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

Kot učitelj športa na osnovni šoli Kolezija si rad zastavim pedagoški izziv, da otrokom v šoli v naravi predstavim in organiziram športne vsebine, ki jih učenci v času šolanja nimajo možnosti spoznati ali izkusiti. Večina šol ob obveznemu programu plavalne šole v naravi – učenju plavanja – posveča premalo pozornosti novim, »mladim« vodnim športom, kot so deskanje na valovih, »kajtanje«, »vejkanje« in še mnogi drugi, ki so med mladimi zelo priljubljeni. Prav ti vodni športi, pri katerih lahko otroci občutijo energijo vode, so tisto, kar jim želim predstaviti. Otrokom moramo privzgojiti in jih naučiti sprejeti raznolike športne dejavnosti v naravi. Če jim omogočimo pozitivno gibalno izkušnjo, se bodo kasneje lažje odločili, da postane to njihova prostočasna športna dejavnost za vsa življenjska obdobja. Na nas, športnih pedagogih, pa je, da nadgradimo športno vsebino in dvignemo motivacijo otrokom za tiste nove športe v naravi, ki so dostopnejši in cenejši. Namen tega prispevka je predstaviti deskanje na valovih, ki je tudi v Sloveniji čedalje bolj popularno, zlasti med mladimi.

Ključne besede: osnovna šola, šola v naravi, vodne dejavnosti, deskanje na valovih, izpeljava.

UVOD

Deskanje ali »surfanje« je vodni šport, pri katerem se za premikanje izkorišča energija, ki se sprošča pri lomljenju valov. Deskanje ali jezdenje valov sodi med najstarejše športe. Spoznavanje deskanja na valovih otrokom predstavlja vznemirljiv izziv.

SPOZNAVANJE OSNOV DESKANJA NA VALOVIH

Če želimo učencem predstaviti novo športno vsebino na prijeten in zanimiv način, mora biti prilagojena njihovemu znanju in sposobnostim. Najprej v uvodni učni uri predstavimo nekaj zanimivosti o deskanju na valovih, kot so zgodovina deskanja na valovih, nastanek valov in vpliv vremena, kakšna je ustrezna športna oprema in postopki učenja deskanja na valovih.

Zgodovina deskanja na valovih

Deskanje na valovih je eden najstarejših športov, ki se je začel razvijati že v 8. stoletju v Polineziji. Najprej se je deskanje na valovih pojavilo ob selitvi polinezijskih ljudstev med otoki (Havaji, Samoa, Tonga, Nova Zelandija, Fiži in Tahiti) in z njihovim iskanjem hrane. Prvi deskarji so bili v bistvu ribiči, ki so deskanje valov odkrili kot učinkovito metodo vrnitve na obalo s svojim ulovom. Kasneje, v 18. stoletju, se je lovljenje valov iz vsakdanjega opravila razvilo v razvedrilo. Ta sprememba pa je povzročila popolni preobrat deskanja, ki se je v začetku 20. stoletja razširilo v Ameriko, Avstralijo in kasneje v Evropo. Deskanje je tako postalo izredno priljubljeno športno preživljanje časa na vodi pri vseh starostnih skupinah, še posebej pa pri mladini (Šurk, K., b.d).

Nastanek valov in vpliv vremena na valovanje

Valovi nastajajo zaradi treh razlogov, vetra, zračnega pritiska in plimovanja.

Zaradi temperaturnih razlik med dvigovanjem toplega zraka na ekvatorju in spuščanjem hladnega zraka na polih to ustvarja razliko v zračnem pritisku, kar povzroča veter. Veter vzvalovi morsko gladino, kar povzroča ustvarjanje valov na odprtem morju. Moč vala pa je odvisna od hitrosti vetra, razdalje do obale in časa trajanja. Valovanje se počasi približuje obali, kjer se valovi ob stiku z nizko gladino vode in obliko dna zlomijo in ustvarijo pogoje za deskanje na valu (Šurk, K., b.d).

Športna oprema za deskanje na valovih

Izbira pravilne opreme je zelo pomemben dejavnik za uspešno deskanje na valovih in varnost. Pravilna izbira deske je odvisna od nekaterih dejavnikov, kot so: raven znanja deskarja, velikost in teža deskarja, velikost in vrste valov. Danes imamo na izbiro različne deske, ki se med seboj razlikujejo glede na dolžino, širino in debelino. Daljša kot je deska, bolj je stabilna in lažja za vožnjo po valu. Krajša kot je deska, bolj je primerna za deskarje z izkušnjami, saj lahko z njo izvajamo trike, a je tudi težja za upravljanje, saj ima manj stabilnosti in težje lovimo ravnotežje.

Smerniki vplivajo na smer vožnje po valu, ki je odvisna od pritiska teže telesa prek stopal na desko. Poznamo več tipov smernikov, s katerimi se deska na valu različno obnaša. Večji kot je smernik, težje desko upravljamo oz. z njo zavijamo na valu. Če so smerniki manjši in bolj ostri, lahko hitreje in učinkoviteje manevriramo na valu.

Pri začetnem učenju deskanja na valovih prihaja do številnih padcev. Da se naša deska po padcu ne izgubi ali udari drugega deskarja, jo moramo pričvrstiti na našo zadnjo nogo z vrvico. To je pomembno tudi za našo varnost pri padcu! Dolžina vrvice je odvisna od dolžine naše deske.

Potem je tu še dodatna deskarska oprema (neopreni, likre, sončna krema, vazelin za ustnice), ki je namenjena zaščiti našega telesa pred mrzlo vodo, soncem in vetrom (Šurk, K., b.d).

UČENJE DESKANJA NA VALOVIH V ŠOLI V NARAVI

Pri učenju deskanja na valovih se najprej osredotočamo na zaporedje vaj, ki bodo učencem omogočale, da bo njihova prva praktična izkušnja čimbolj sproščena in zanimiva. Do končnega cilja, ki za učence predstavlja vožnjo po valu ali morski gladini, morajo učenci obvladati naslednje zahteve:

»Pedlanje« na morski gladini

»Pedlanje« nam omogoča premikanje po vodni gladini s pomočjo rok. Pridobivanje izkušenj, kako se deska giba/obnaša po vodni gladini, je osnova za naše uspešno deskanje na valovih. Za uspešno »pedlanje« moramo najti pravilen položaj telesa na deski. Ta naj bo uravnotežen nekje na sredini deske, da je deska v vodoravnem položaju z vodno gladino, saj tak položaj omogoča lažje in hitrejše premikanje po vodni gladini. »Pedlamo« s celotnim telesom (noge, hrbet, roke). Zaveslaj z rokama naj bo dolg, počasen, globok, prsti naj bodo skupaj, predvsem pa je pomembno, da so gibi sproščeni in v ritmu (ne prehitro).

Slika 1. Prikaz pravilnega »pedlanja« (vir: osebni arhiv).

Slika 2. »Prikaz nepravilnega »pedlanja« (vir: osebni arhiv).

Slika 3. Prikaz nepravilnega »pedlanja« (vir: osebni arhiv).

Zaporedje gibov pri vstajanju na deski:

Eden najpomembnejših elementov pri učenju deskanja na valovih je vstajanje. Od pravilnega zaporedja gibov različnih delov telesa in pravega trenutka (timinga) je odvisna uspešnost vstajanja na deski! Izvedeno mora biti v točno določenem trenutku in z določeno hitrostjo. Pri vstajanju moramo biti pozorni na tisti trenutek, ko nas energija vala potisne naprej. Pri vstajanju so pomembni naslednji položaji rok, trupa, nog in glave:

- položaj rok – roke so pred vstajanjem pokrčene ob telesu, v trenutku vstajanja pa jih iztegnemo;
- položaj trupa – trup mora biti v trenutku vstajanja uleknjen;
- položaj nog – zadnjo nogo pokrčeno odnožimo in naredimo zasuk telesa;
- položaj glave – pogled mora biti usmerjen naprej v smeri vožnje.

Slika 4. Položaj telesa pred vstajanjem (vir: osebni arhiv).

Slika 5. Položaj rok v trenutku vstajanja (vir: osebni arhiv).

Slika 6. Položaj nog ob vstajanju (vir: osebni arhiv).

Slika 7. Končni položaj telesa (vir: osebni arhiv).

Položaj na deski

Pravilen položaj telesa nam omogoča boljši nadzor smeri in hitrosti vožnje. Položaj se na deski stalno spreminja, saj je odvisen od velikosti vala, smeri vožnje in smeri vetra, zato je še toliko bolj pomembno, da si vzamemo dovolj časa, da učencem prikažemo pravilni položaj telesa na deski.
Kako bomo stali na deski, je odvisno od naše vožnje po valu. V vodi se naše telo stalno odziva na različne spremembe (ravnotežje, stabilnost, hitrost vala …). Prav pravilna priprava na naš položaj nam omogoča boljše deskanje, hitreje napredujemo in s tem izgubljamo manj energije. Osredotočeni smo na pet pomembnih položajev našega telesa:

- Položaj stopal – stopala morajo biti vedno na istem mestu oz. na sredini deske ter obrnjena rahlo navzven pod kotoma 80-85 stopinj.
- Položaj kolen – kolena morajo biti pokrčena, saj s tem omogočamo telesu boljšo amortizacijo in ravnotežje. Pomembno je vedeti, da moramo na deski znižati težišče za boljši nadzor in stabilnost.
- Položaj telesa oz. trupa – trup rahlo nagnemo naprej in prenesemo težo na sprednjo nogo. To nam omogoča pospešek na valu!
- Položaj rok – roke naj bodo dvignjene v višini prsi in v smeri naše vožnje. To povečuje ravnotežje in zagotavlja, da smo pravilno usmerjeni ter osredotočeni na našo vožnjo.
- Položaj glave – pogled mora biti usmerjen naprej v smeri vožnje.

Slika 8. Pravilen položaj telesa (vir: osebni arhiv).

Padci in varnost

Največ poškodb deskarjev nastane zaradi padca z deske. Morje z valovi je nepredvidljivo, zato so za našo spretnost pri deskanju potrebne izkušnje. Razlogi za padce so največkrat naše napake pri vstajanju, izguba ravnotežja, slaba hitrost in izguba oprijema. Zlato pravilo pri padanju je, da vedno poskušamo pasti na bok ali hrbet. Nikoli ne skačemo z deske na glavo!

CILJI, KI SI JIH POSTAVIMO V ŠOLI V NARAVI

Cilji šole v naravi s športnimi vsebinami deskanja na valovih:

Učenec:

- se seznani z novo športno vsebino (deskanjem na valovih);
- se nauči športne vsebine, ki je pri rednem pouku ne moremo izpeljati;

- izboljša ravnotežje, moč, koordinacijo gibanja;
- pridobiva pozitivno samopodobo;
- doživi pozitivno praktično izkušnjo.

IZPELJAVA DESKANJA NA VALOVIH NA OŠ KOLEZIJA

Pri vsakem načrtovanju nove športne dejavnosti se osredotočamo na zagotavljanje varnosti in iskanju ustrezne vodne površine. Le z dobrim načrtovanjem bo dejavnost izpeljana varno in v zadovoljstvo vseh udeležencev. Pri iskanju ustreznih pogojev se osredotočamo na naslednje:

- zagotovimo ustrezno vodno površino, kjer bodo učenci imeli dovolj prostora za nemoteno vadbo in izvajanje vaj (širina in dolžina naj bo v razmerju 20 metrov x 50 metrov);
- globina vode naj bo vsaj 0,5 metra ali več (zaradi padcev z deske);
- preverimo morsko dno, da je brez ostrih skal, morskih ježkov …;
- vaje vstajanja na deski vedno izvajamo stran od obale proti morju zaradi ustrezne globine vode;
- v vodi naj bo vedno prisoten eden od učiteljev plavanja, ki učence nadzira in jih usmerja;
- delo izvajamo v manjših skupinah do največ 12 učencev;
- za delo v skupini je treba zagotoviti vsaj 4 do 6 desk.

Potek dela

Pred začetkom vadbe učence razdelimo v manjše skupine (lahko so plavalne skupine), v vsaki skupini pa naj ne bo več kot 12 učencev, kot je normativ za plavalne skupine. Za vsako skupino poskrbimo, da imajo na voljo 4 do 6 desk. Skupaj z učenci se pogovorimo o varnosti, organizaciji dela v vodi in določimo prostor, na katerem se bodo izvajale vaje. Začnemo z vajami »pedlanja«, vstajanja in vožnje po morski gladini.

- **Vaje »pedlanja«:** V nizki vodi prikažemo učencem pravilen položaj na deski; položaj mora biti uravnotežen (težišče telesa na sredini deske), saj je od njega odvisno, ali bo »pedlanje« učinkovito in uspešno. »Pedlanje« je kondicijsko zelo zahtevno in učencem predstavlja napor, zato naj posamezne vaje trajajo največ 2 do 3 minute. Da bi med učenci dvignili motivacijo, v vajo vključimo elementarna gibanja v naslednjih organizacijskih oblikah: lovljenje v parih, lovljenje v skupini in štafetne igre.

- **Vstajanja na deski in vožnja po morski gladini:** Na obali prikažemo učencem pravilen položaj na deski. Opozorimo jih na pet točk telesa, ki so pomembne za našo uspešnost. To so: položaji rok, trupa, nog, kolena in glave. Za vstajanje na deski potrebujemo potisk oziroma energijo, kar dosežemo tako, da se učenci med seboj potiskajo po morski gladini. Najlažje je, da učence razdelimo v pare ali manjšo skupino. En učenec izvaja vstajanje na deski, dva pa ga od zadaj potiskata. Vadbo vstajanja na deski vedno izvajamo od obale proti odprtemu morju. Po vsaki vožnji po morski gladini sledi padec v vodo in tako zagotovimo varnost. Učence opozorimo, da vožnjo vedno končamo s padcem na noge ali bok, nikoli na glavo! Za boljšo motivacijo učencev organiziramo tekmovanje v vožnji na razdaljo. Tekmovanje poteka med posamezniki ali med skupinami, merimo pa skupno dolžino vožnje po morski gladini.

- **Vstajanje na deski po samostojnem »pedlanju«:** Učenci, ki s svojo spretnostjo kažejo napredek, lahko vadijo vstajanje na deski po samostojnem »pedlanju«.

SKLEP

Šola v naravi je idealna možnost, da z nekaj iznajdljivosti in organizacije izpeljemo dodatni program, ki vključuje različne vodne športe. Deskanje na valovih je eden izmed njih. Spoznavanje osnov deskanja na valovih, kjer se učenci seznanijo z zgodovina deskanja in učinki vremena na valovanje, ter se naučijo tehnike vožnje po morski gladini, predstavlja dodano vrednost, ki pozitivno vpliva na njihovo počutje in samopodobo. Deskanje na valovih učencem predstavlja izziv. Za dosego cilja so pripravljeni vztrajati v vodi tudi več ur in ob tem nevede razvijajo svoje gibalne sposobnosti, posebej še ravnotežje, moč in koordinacijo gibanja. Najpomembnejše za naše opravljeno delo je, da učenci spoznajo možnost dejavnega in varnega preživljanja prostega časa v naravi.

VIRI

Surf zveza Slovenije. Pridobljeno (6. 8. 2019) iz http://www.surfzveza.si/ucitelj-surfanja/

ŠPORTNI DAN – ATLETSKI MNOGOBOJ IN MEDRAZREDNO TEKMOVANJE V IGRAH Z ŽOGO

Dejan Pivk, OŠ Kolezija, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

Na osnovni šoli (OŠ) Kolezija smo pred časom prišli na idejo, da bi v športni dan združili tekmovanje v atletskem mnogoboju, igrah z žogo in meritve za športnovzgojni karton. Šola in športni pedagogi imamo možnost izbire športnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev ter organizacijske in prostorske možnosti šole. Tako imamo možnost, da športne vsebine na športnem dnevu predstavimo tako, da učenci spoznavajo in doživljajo šport na prijeten in zanimiv način.

Ključne besede: športni dan, atletika, mnogoboj, športne igre, tekmovanja.

UVOD

O pozitivnih učinkih telesne dejavnosti in redne vadbe se govori in piše na vsakem koraku, zato so leti poznani tako odraslim kot otrokom. Ali bo otrok prevzel zdrav življenjski slog in tudi v odrasli dobi ohranil pozitiven odnos do gibanja, je v veliki meri odvisno od domače vzgoje in tudi od šole. V prvi vrsti smo za pozitiven odnos do gibanja in zdravega načina življenja v šoli odgovorni športni pedagogi, ki lahko z ustreznimi pristopi, individualno usmerjenostjo, lastnim zgledom in osebno držo močno vplivamo na učence.

Moj cilj je, da športni dan, v katerega združimo atletski mnogoboj, športne igre in meritve za športnovzgojni karton (ŠVK), povezuje učence vseh oddelkov na predmetni stopnji in učitelje šole, ki sicer ne sodelujejo pogosto skupaj. Dejavnosti so izbrane tako, da uresničujemo cilje učnega načrta (Kovač idr., 2011), saj se učenci v rednih urah športa seznanjajo z vsebinami, v katerih bodo tekmovali na športnem dnevu. Razredi se pomerijo v različnih igrah z žogo, tekmujejo v atletskem mnogoboju, vzporedno pa potekajo meritve za ŠVK. Ob razredu je ves čas prisoten razrednik, ki se dejavno vključuje v delo, pomaga pri meritvah, spodbuja učence, jih opazuje in jih tako bolje spozna tudi zunaj učilnice. Ta športni dan učenci in učitelji doživljajo kot izredno učinkovitega in pozitivnega. Verjetno ni nepomembno dejstvo, da tako izveden športni dan ni povezan s stroški, saj poteka na šoli, izvedejo pa ga učitelji in ne zunanji izvajalci. Tak športni dan pa zahteva seveda tudi spretno in natančno organizacijo, saj pri izvedbi sodelujejo vsi oddelki na predmetni stopnji in številni učitelji. Izvedba športnega dne na tak način med učenci naše šole spodbuja več stvari: sodelovanje in pozitivno tekmovalnost, ki se pojavi med učenci, dobro voljo, navijanje in občutek, da se šola za en dan resnično poveže.

Spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok je pomembno, a sem kot razrednik vedno opazil tudi druge pozitivne učinke športa. Moštveni športi pozitivno vplivajo na osebnostni razvoj, duševno zdravje, socialno vključenost otrok, njihovo sodelovanje, medsebojno spodbujanje itd. Vsako leto, ko opazujem učence na športnih dnevih in pri urah športne vzgoje, pomislim na ta dejstva, saj sem priča temu dogajanju, ki vse to potrjuje. Kar vidimo, potem tudi v to verjamemo in vztrajamo naprej.

ORGANIZACIJA IN POTEK ŠPORTNEGA DNEVA

Na športnem dnevu sodelujejo vsi učenci predmetne stopnje. Na OŠ Kolezija so učenci predmetne stopnje razporejeni v osem oddelkov. Pred začetkom športnega dneva je pomembno, da učence opozorimo na pravočasen prihod v šolo – vsaj 30 minut pred začetkom, da ne bi prihajalo do zamud. Učenci, ki se zaradi različnih razlogov ne morejo udeležiti športnega dneva, pomagajo pri merjenjih, vpisovanju rezultatov in so tudi del športnega dogajanja – tudi oni sodelujejo.

Športni dan poteka v dveh delih in sicer:
- atletski mnogoboj v štirih disciplinah;
- medrazredno tekmovanje v igrah z žogo.

Atletski mnogoboj poteka v naslednjih štirih disciplinah:
1. tek na 600 m;
2. tek na 60 m;
3. skok v daljino z zaletom;
4. suvanje krogle.

V nadaljevanju prispevka bom predstavil, da takšna oblika športnega dne zahteva premišljeno organizacijo dela, saj moramo:
- zagotoviti in pripraviti ustrezen, varen prostor, kjer bodo potekala tekmovanja v atletskem mnogoboju;
- zagotoviti ustrezno število učiteljev, ki so razporejeni na posamezni postaji (dva učitelja na posamezni postaji);
- določiti glavnega koordinatorja tekmovanja, sodnika in bolničarja;
- pripraviti športne pripomočke za merjenje rezultatov (štoparice, klobučki, metrske trakove, pisala, seznami učencev …);
- spremljati vremenske napovedi (v primeru slabega vremena športni dan prestavimo).

Ker atletski mnogoboj poteka v štirih disciplinah, sta na vsaki posamezni postaji dva učitelja, ki sta zadolžena za merjenje in vpisovanje doseženih rezultatov v vnaprej pripravljene sezname učencev.

Atletski mnogoboj poteka v krožnem zaporedju: ko razred konča tekmovanje v disciplini na posamezni postaji, gre s svojim razrednikom na naslednjo disciplino. Na posamezni postaji oz. disciplini ima razred na voljo 30 minut. Število poizkusov v disciplini na 60 metrov, skoku v daljino z zaletom in suvanju krogle je neomejeno! Pri teku na 600 metrov imajo učenci na voljo en poizkus.

Po koncu merjenja učitelji odnesejo sezname z rezultati v posamezni disciplini do učitelja, ki je zadolžen, da jih vnaša v ustrezen računalniški program. Na ta način hitro določimo vrstni red med učenci, tako med posamezniki kot skupni dosežek v vseh disciplinah skupaj. Dosežki v disciplinah na 60 metrov in 600 metrov se vpišejo v športnovzgojni karton. Na ta način si prihranimo čas, ki bi ga porabili za meritve pri rednih urah športa.

Medrazredno tekmovanje v igrah z žogo

Medrazredno tekmovanje med oddelki v igrah z žogo poteka v nogometu za dečke (med učenci 6. r. in 7. r, ter 8. r. in 9. r.), pri deklicah tekmovanje poteka med štirimi ognji (med učenkami 6. r. in 7. r. ter 8. r. in 9. r.).

Pravila tekmovanja v nogometu so naslednja: igralni čas tekme v nogometu je 20 minut, v igri lahko igra 5 igralcev in vratar, obvezno morajo igrati vsi učenci.

Pravila tekmovanja med štirimi ognji so naslednja: igra se na dve dobljeni zmagi; če število učencev v obeh ekipah ni enako, se ekipi z manj učenci prizna toliko "življenj" več, kot je razlika v številu učencev; če zmanjka časa za dokončanje igre, zmaga ekipa, ki ima v polju več življenj.

Urniki in razporedi

Tabela 1
Urnik in razpored tekmovanja za učence 6. in 7. razredov v atletskem mnogoboju

	6.A	6.B	7.A	7.B
8.00 – 8.30	Suvanje krogle	Skok v daljino	60m	600m
8.30 – 9.00	Skok v daljino	60m	600m	Suvanje krogle
9.00 – 9.30	60m	600m	Suvanje krogle	Skok v daljino
9.30 – 10.00	600m	Suvanje krogle	Skok v daljino	60m

Opomba. Po koncu prvega dela tekmovanja je od 10.00 do 10.30 ure odmor za malico.

Tabela 2
Urnik in razpored tekmovanja za učence 6. in 7. razredov v nogometu in med štirimi ognji

1. tekma	10.30 – 10.50	6.a : 6.b
2. tekma	10.50 – 11.20	7.a : 7.b
3. tekma	11.20 – 11.40	6.a : 7.a
4. tekma	11.40 – 12.00	6.b : 7.b
5. tekma	12.00 – 12.20	6.a : 7.b
6. tekma	12.20 – 12.40	6.b : 7.a

Opomba: Tekmovanje v nogometu poteka na zunanjem igrišču, tekmovanje med štirimi ognji pa v šolski telovadnici.

Tabela 3
Urnik in razpored tekmovanja za učence 8. in 9. razredov v nogometu in med štirimi ognji

1. tekma	8.00 – 8.20	8.a : 8.b
2. tekma	8.20 – 8.40	9.a : 9.b
3. tekma	8.40 – 9.00	8.a : 9.a
4. tekma	9.00 – 9.20	8.b : 9.b
5. tekma	9.20 – 9.40	8.a : 9.b
6. tekma	9.40 – 10.00	8.b : 9.a

Opomba. tekmovanje v nogometu poteka na zunanjem igrišču, tekmovanje med štirimi ognji pa v šolski telovadnici. Po koncu prvega dela tekmovanja je od 10.00 do 10.30 ure odmor za malico.

Tabela 4
Urnik in razpored tekmovanja za učence 8. in 9. razredov v atletskem mnogoboju

	8.A	8.B	9.A	9.B
10.30 - 11.00	Suvanje krogle	Skok v daljino	60m	600m
11.00 – 11.30	Skok v daljino	60m	600m	Suvanje krogle
11.30 – 12.00	60m	600m	Suvanje krogle	Skok v daljino
12.00 – 12.30	600m	Suvanje krogle	Skok v daljino	60m

V zadnjih letih opažam, da prihaja med učenci do vse večje tekmovalnosti, ki lahko velikokrat preide v nešportno, nespoštljivo obnašanje tako do soigralcev, nasprotnikov, sodnikov ali neprimernega

spodbujanja svoje ali nasprotne ekipe. Zato sem v zadnjih letih uvedel fer plej točkovanje, kar pomeni, da če se ekipa ali posameznik na tekmi obnaša nespoštljivo oziroma nešportno, izgubi točko ali pa s primernim zgledom in vzornim obnašanjem točko prištejemo skupnemu seštevku točk. Omenjena novost je bila med učenci pozitivno sprejeta in razlike v obnašanju so očitne. Torej lahko s pozitivno spodbudo naredimo konkreten premik v odnosu učencev do vseh udeležencev v športu.

SKLEP

Športni dan v takšni obliki predstavlja popestritev dogajanja na šoli, saj na ta način med učenci spodbujamo medsebojno sodelovanje, pozitivno tekmovalnost, pripadnost in občutek, da se vsi na šoli vsaj za en dan povežejo za skupen rezultat. Po odzivih učiteljev tak športni dan tudi oni doživljajo kot pozitivno izkušnjo. Možnost, da se razrednik ob dejavnem spremljanju in spodbujanju svojega razreda še bolj poveže s svojimi učenci, doseže svoj namen. Naše uspešno opravljeno delo se izraža v zadovoljstvu učencev, saj so za svoj in ekipni rezultat pokazali vse svoje znanje in vložili veliko truda, kar se kaže tudi v dvigu njihove samopodobe in vidnem dobrem počutju.

VIRI

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno (11. 8. 2019) iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

MODUL MENEDŽMENT V ŠPORTU KOT DEL ODPRTEGA KURIKULA – PRIMER SREDNJE TEHNIŠKE IN STROKOVNE ŠOLE – ŠC PET LJUBLJANA

Matjaž Plesec, Srednja tehniška in strokovna šola – ŠC PET, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

Izvajanje modula *menedžment v športu* nam je omogočil tako imenovani »odprti kurikul«, ki daje srednjim strokovnim šolam avtonomijo, da v približno petini vseh ur, skupaj z deležniki (socialnimi partnerji, okoljem, strokovnimi aktivi …), določi vsebino oziroma module, ki jih bo ponudila dijakom. Ker je od vseh vpisanih dijakov na šoli kar 65 % dijakov športnikov, ki imajo potrjen status športnika s strani nacionalnih panožnih zvez, je bila odločitev za uvrstitev modula *menedžment v športu* v odprti kurikul nekako logična pot nadgradnje modela dela v športnih oddelkih. Evalvacija je pokazala, da dijaki sprejemajo modul zelo pozitivno in ga ocenjujejo kot zelo zanimivega in uporabnega v praksi. Kot dodano vrednost modula ocenjujejo gostovanje znanih športnikov in ljudi iz športnega menedžmenta na urah, možnost prostovoljnega sodelovanja pri organizaciji mednarodnih športnih prireditev ter izdelavo projektne ali raziskovalne naloge.

Ključne besede: menedžment v športu, Srednja tehnična in strokovna ŠC PET, dijaki športniki, odprti kurikul.

UVOD

V srednji tehniški in strokovni šoli ŠC PET Ljubljana smo v šolskem letu 2006/2007 vpisali prvo generacijo športnih oddelkov v strokovna programa ekonomski tehnik (32 dijakov) in tehnik elektronskih komunikacij (22 dijakov). Strateška odločitev šole za uvedbo športnih oddelkov je bila posledica naših dolgoletnih izkušenj pri delu z mladimi športniki in zmanjšano zanimanje devetošolcev za strokovne programe ter hkratni precejšen številčni upad generacij, ki so se vpisovale v srednjo šolo. Zato je bilo nujno sprejeti nekakšno strategijo, ki bi srednji šoli omogočila preživetje.

V izobraževalnih organizacijah je ena izmed najbolj pomembnih nalog, da dosežemo zadovoljstvo naših odjemalcev storitev, saj to zagotavlja uspešen nadaljnji razvoj in obstoj organizacije. Devetak in Vuković (2002, str. 39–40) pravita, da se morajo izobraževalne organizacije v boju s konkurenco prilagajati okoliščinam na trgu in upoštevati potrebe oziroma povpraševanje, oblikovati ustrezne izobraževalne programe in težiti k temu, da postanejo najboljši. Pri tem pa je treba načrtovati trženjske dejavnosti tako, da upoštevajo potrebe in želje uporabnikov (dijaki športniki), interese družbe ter dolgoročne trende razvoja znanosti in tehnike. Prav trženjsko načrtovanje v izobraževalnih organizacijah in kakovostno izvajanje storitev (organizacija pouka, izvajanje pedagoškega procesa, ustrezen odnos do dijakov športnikov ipd.) je ključnega pomena za doseganje dobrih rezultatov vpisa v športne oddelke.

Trnavčevičeva in Zupanc Gromova (2000, str. 64) menita, da je izobraževanje zelo občutljivo področje, pri katerem se večina učinkov pokaže šele v daljšem obdobju, pa še takrat je težko ugotoviti, kaj je dodana vrednost izobraževalne organizacije in kaj so učinki okolja, družine, dela ipd.

Makovec Brenčičeva (2008, str. 17) meni, da morajo vse organizacije, ki se ukvarjajo s profesionalno ponudbo športa in športnih dejavnosti, izvajati ključne trženjske procese trženjskega raziskovanja, ki jih izvajamo med ciljnimi trženjskimi udeleženci (proizvajalci, ponudniki, posredniki, javnostmi, dobavitelji, konkurenti) in ciljnimi porabniki – kupci (dijaki športniki, starši, trenerji, klubi, nacionalnimi športnimi zvezami). Pri tem moramo zelo dobro poznati lastno notranje in zunanje okolje, v katerem delujemo, in imeti ustrezne finančne vire ter znanje strokovnjakov, ki lahko takšne procese sistematično organizirajo in izvajajo ter na podlagi tega sprejemajo ključne strateške in trženjske odločitve razvoja.

Kodrinova (2007, str. 62) opozarja, da mora biti izobraževalna storitev ponujena na pravem mestu, ob pravem času in na način, ki ustreza uporabnikom.

Ob ugotovitvi, da so bile prve povratne informacije o našem delu s strani športnih klubov, nacionalnih panožnih zvez, staršev in dijakov športnikov pozitivne, smo začeli še bolj pospešeno razmišljati o alternativnih načinih dela s športniki ter uvajati novejše metode in vsebine dela pri poučevanju posameznih predmetov. Poleg sodobnega načina vodenja pedagoškega procesa ali vsaj iskanja poti in novih rešitev za izboljšanje kakovosti dela in večjega vpisa, smo še posebej s prenovo programov srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja razmišljali tudi o novih programih, izbirnih modulih za športnike. Modul *menedžment v športu* (takrat še pod imenom »športni menedžment«) smo začeli izvajati v šolskem letu 2011/2012. Istočasno ga skupaj v razredu poučujeta profesor športne vzgoje in profesor ekonomske stroke. Izvajanje modula *menedžment v športu* nam je omogočil odprti kurikul.

ODPRTI KURIKUL

Odprti kurikul je del izobraževalnega programa (približno 20 %), ki ga določi šola v sodelovanju s predstavniki podjetij, obratovalnic, zavodov ali drugih organizacij – socialnih partnerjev v lokalnem ali regionalnem okolju. Z odprtim kurikulom je izvajalcem izobraževalnih programov dana možnost, da skupaj s socialnimi partnerji oblikujejo cilje, kompetence in vsebino modulov odprtega kurikula skladno s potrebami gospodarstva in okolja, da hitreje sledijo novostim na strokovnih področjih, razvijajo specializirana znanja in veščine ter da usposobijo kadre s konkurenčnim znanjem in veščinami, ki so iskane in prepoznavne na trgu dela. Izvajanje teh modulov pa daje šolam tudi možnost za razvoj in oblikovanje drugačnih pristopov in metod dela učiteljev z dijaki.

Poleg tega predstavlja odprti kurikul izziv oziroma razvojno priložnost za šolo, predvsem za dodatno sodelovanje med šolo in podjetji (v našem primeru s športnimi klubi, nacionalnimi panožnimi zvezami in OKS), stalno kurikularno načrtovanje, vpeljevanje novih oblik in metod poučevanja, izvajanje individualiziranega pouka, povezano izvajanje različnih izobraževalnih programov ter hitro vključevanje novih poklicev v programe, lahko pa tudi konkurenčno prednost (Cek, 2011).

MODUL MENEDŽMENT V ŠPORTU

V četrtem letniku smo za dijake športnike v programu ekonomski tehnik kot prva srednja šola v Sloveniji uvedli modul *menedžment v športu*. Za uvedbo tega izbirnega modula smo se odločili, ker je to tudi lepa karierna priložnost vsakega mladega športnika, saj se bo moral po koncu športne kariere vključiti na trg delovne sile. Željo po podobnem programu pa so izrazili tudi številni vrhunski športniki, ki po končani karieri kljub izkušnjam in znanju brez formalne izobrazbe težko dobijo zaposlitev v športu. Uvedba ustreznih izobraževalnih vsebin je zato priložnost, ki bo omogočila, da bodo lahko dijaki športniki, ki so dnevno vpeti v organizacijo in posebnosti vodenja v športu, svoje izkušnje, znanje in kompetence kasneje tudi formalizirali in prenesli v prakso. Še posebej je to pomembno za tiste mlade športnike, ki izpadejo iz zahtevne selekcije, ki je prisotna v tekmovalnem

športu, in se jim tako čez noč sesujejo mladostne sanje in cilji. Vključitev v ustrezen izobraževalni modul (tudi nacionalna poklicna kvalifikacija) bi omogočila mnogim, da bi lahko svoje cilje prevrednotili v poklicno dejavnost in ostali še naprej dejavni v športu.

Pri tem nas je vodilo tudi dejstvo, da v Sloveniji šport ustvarja 2,33 % bruto družbenega proizvoda (Bednarik, Kolenc in Močnik, 2001, str. 86) in da prav vsi mladi, ki se ukvarjajo s športom, nikoli ne bodo postali profesionalni športniki. Imeli pa bodo veliko strokovnih kompetenc, ki jim bodo omogočale zaposlovanje na področju športa ali športnih storitev.

Cilji in namen modula

Temeljni cilj modula *menedžment v športu* je pridobiti osnovna znanja in razviti sposobnosti dijakov na področju menedžmenta v športu ter jih s tem usposobiti za nadaljnje izobraževanje na tem področju. Dijaki v njem odkrivajo »umetnost« učinkovitega menedžmenta športnih organizacij in vodenja v športu. Pridobljena znanja in spretnosti jih usposabljajo za razvijanje svojega razumevanja pojavov na področju menedžmenta nasploh in menedžmenta v športu ter za razreševanje tako vprašanj celotne športne organizacije in njenega okolja kot tudi vprašanj v okviru njenih funkcijskih in drugih poslovnih področij. Po uspešno opravljenem šolanju v tem modulu bodo dijaki usposobljeni za prevzemanje osnovnih delovnih nalog v dobičkovnih in nedobičkovnih športnih organizacijah; za reševanje različnih funkcijskih (kadrovskih, trženjskih, finančnih itd.) problemov na osnovni ravni. Pri tem bodo razumeli organiziranost športa kot dejavnosti in povezavo med športom ter gospodarstvom (Hernaus Berlec in Plesec, 2011).

Namen modula je seznaniti dijake z osnovami menedžmenta, z osnovnimi koncepti športa kot panoge in menedžmenta v športu, z načrtovanjem, organiziranjem, vodenjem in nadzorom kot štirimi temeljnimi funkcijami menedžmenta na splošno in menedžmenta v športu, z osnovnimi poslovno-funkcijskimi vidiki menedžmenta v športu ter z osnovami menedžmenta športne infrastrukture in športnih prireditev. Dijake želimo naučiti uporabljati in poiskati vire in literaturo na področju menedžmenta v športu ter tako pridobljeno znanje povezovati z aktualnimi problemi iz prakse (rezultat tega je priprava kakovostne seminarske oziroma projektne naloge, ki mora temeljiti na praktičnih primerih). Dijake pripraviti na to, da bodo obravnavane teoretične koncepte in praktične primere dejansko razumeli in znali pridobljeno znanje čim bolje uporabljati v praksi (Hernaus Berlec in Plesec, 2011).

MODUL MENEDŽMENT V ŠPORTU – PRAKTIČNI PRIMER

Modul *menedžment v športu* (v začetnih letih se je imenoval »športni menedžment«) se izvaja na šoli osem let. Od vsega začetka sta v razredu skupaj prisotna dva profesorja – profesor športne vzgoje in profesor ekonomskih predmetov. S tem dosežemo večjo kakovost dela, tako po vsebinski (kjer se interdisciplinarno prepletajo šport, ekonomija, menedžment, sociologija, pravo, psihologija … in druge vede) kot organizacijski plati (učinkovitost dela pri uri je bistveno boljša, možna je večja individualizacija …). Vsako šolsko leto se osveži letni učni načrt modula. Glede na vsakoletno evalvacijo dela se zadeve spreminjajo, nadgrajuje ali zamenjujejo z novimi aktualnejšimi vsebinami. Pri nastanku letnega učnega načrta tako dejavno sodelujejo tudi dijaki s svojimi pogledi, idejami in predlogi, ki jih na koncu šolskega leta podajo v okviru evalvacije dela, ki smo ga opravili v šolskem letu. Poglavja in teme modula menedžment v športu za šolsko leto 2019/2020 so prikazana v Tabeli 1.

Tabela 1
Teme in poglavja modula menedžment v športu (Plesec in Primožič, 2019)

POGLAVJE, TEME – ENOTE	VSEBINA UČNE URE
1. UVOD V MENEDŽMENT V ŠPORTU	1. Organiziranost športa v svetu in pri nas 2. Šport kot del globalne ekonomije 3. Usklajevalne funkcije športnega menedžmenta 4. Skupine elementov, ki jih usklajuje športni menedžment 5. Pojavne oblike športa 6. Športna društva
2. ORGANIZACIJA ŠPORTNIH PRIREDITEV (ALI DRUGIH ŠPORTNO-MEDIJSKIH DOGODKOV) IN VOLONTERSTVO V ŠPORU	1. Vrste športnih prireditev in pomen volonterjev v športu 2. Namen in cilji organizacije športne prireditve 3. Načrtovanje in izvedba prireditve 4. Izdelava poročila po koncu prireditve
3. TRŽENJE V ŠPORTU	1. Osnove trženja v športu 2. Področja trženja v športu 3. Posebnosti trženja v športu in prek športa 4. Trženjski splet v športu 5. Trženje športnikov in športnih društev 6. Korporativno komuniciranje prek sponzorstev v športu
4. RAZISKOVALNE (MATURITETNE) IN SEMINARSKE NALOGE Z ZAGOVOROM	1. Izbira teme raziskovanja 2. Določitev namena, ciljev in hipotez naloge 3. Izbira raziskovalne metode in predstavitev 4. Zbiranje podatkov in vzorčenje 5. Analiza in obdelava podatkov 6. Interpretacija in zaključek
5. RAZNO (POKLICNA IDENTITETA, ŠPORTNA PSIHOLOGIJA IN TEME, KI JIH V OKVIRU PREDMETA PREDLAGAJO DIJAKI)	1. Dijaki in profesorji samostojno predlagajo teme, ki so aktualne in zanimive (npr. poklicna pot mladih športnikov, predstavitev Fakultete za šport, slovenske vojske, športniki po končani karieri, športni psiholog, obiski znanih športnikov in uspešnih podjetnikov, zdrava prehrana, športno novinarstvo, mediji in šport …).

SKLEP

Na podlagi evalvacije vprašalnikov, ki jih dijaki anonimno izpolnijo ob koncu vsakega šolskega leta, in naših opažanj pri pouku ocenjujemo, da poteka izvajanje modula *menedžment v športu* skladno z našimi zastavljenimi cilji in pričakovanji. Dijaki še posebej dobro ocenjujejo sproščen in odprt odnos pri urah, kjer je vsak povabljen k demokratičnemu dialogu in izražanju svoje argumentacije v razpravi. Zelo dobro ocenjujejo tudi obiske naših gostov (znani športniki, podjetniki, novinarji, nekdanji uspešni dijaki …), ki s svojimi zanimivimi zgodbami in pogledi popestrijo pouk ter dajejo navdih mladim, da si drznejo postaviti visoke cilje in verjeti vanje. Dijaki prav tako kot zelo pozitivno izpostavljajo izkušnje, ki so jih kot volonterji – prostovoljci pridobili pri sodelovanju na mednarodnih športnih prireditvah.

Kot izrazito pozitivna, v smislu dviga kakovosti pouka, se je pokazala ideja, da sva pri pouku prisotna oba profesorja hkrati – eden iz športne in drugi iz ekonomske stroke. S tem se lahko vsaka tematika analizira iz več strokovnih vidikov, kar pravzaprav predstavlja tudi sam menedžment v športu.

Predmet je zasnovan tako, da se dijaki sprotno nagrajujejo za dejavno sodelovanje na uri in so zato še posebej motivirani. Kot posebno dodano vrednost modula pa bi izpostavil raziskovano delo na področju menedžmenta v športu, kjer lahko dijaki pod mentorstvom profesorjev raziskujejo sebi ljubo tematiko in jo interdisciplinarno povežejo tudi z drugimi področji. Najboljše naloge tekmujejo v projektu »MRD – gibanje, znanost, mladini«. Dijaki se množično odločajo za raziskovalno dejavnost in so pri tem zelo uspešni tudi v primerjavi z gimnazijci.

Vsem športnim pedagogom, ki imate morda na šoli možnost sodelovanja pri sestavi odprtega kurikula, predlagam in vas spodbujam, da modul *menedžment v športu* ponudite kot del izbirnega programa šole.

VIRI

Bednarik, J., Kolenc, M. in Močnik, R. (2001). *Analysis of expenditures in sport in Slovenia. Some economic aspects of sport in Slovenia.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Berlec Hernaus, E. in Plesec, M. (2011). *Grobi kurikul za modul: športni menedžment.* Ljubljana: Srednja tehniška in strokovna šola – ŠC PET Ljubljana.

Cek, M. (2011). *Odprti kurikul: Uvajanje novih izobraževalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju s področja storitev za obdobje 2008 – 2012.* Ljubljana: UNISVET.

Devetak, G. in Vukovič, G. (2002). *Marketing izobraževalnih storitev*. Kranj: Moderna organizacija.

Kodrin, L. (2007). *Trženjsko zagotavljanje kakovosti izobraževalnih storitev: model za presojo kakovosti izobraževalnih storitev v srednjih šolah.* Doktorska disertacija, Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Makovec Brenčič, M. (2008). *Šport: trženje športa, podjetništvo v športu, športna infrastrukture, kadri v športu, šport v lokalni skupnosti, zavarovanje v športu*. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije.

Plesec, M. in Primožič, P. (2019). *Letni učni načrt za modul: menedžment v športu (v športnih oddelkih 4. letnika Srednje tehniške in strokovne šole ŠC PET za šolsko leto 2019/2020 – program ekonomski tehnik)*. Ljubljana: Srednja tehniška in strokovna šola – ŠC PET Ljubljana.

Trnavčevič, A. in Zupanc Grom, R. (2000). *Marketing v izobraževanju*. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

TRIMSKA STEZA KOT IZDELEK UČENCEV

Petra Rankel, OŠ Kolezija, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

Prispevek predstavlja primer izvedbe pouka predmeta šport v 8. razredu pri vsebini splošne kondicijske priprave. Moj cilj je bil predstaviti razumevanje teoretičnega znanja z uporabo v praksi, poleg tega pa opaziti in vključiti vsakega učenca ter vzpodbujati medsebojno sodelovanje.

Opisan primer nakazuje možnost uporabe znanja, ki ga učenci »nabirajo in dopolnjujejo« med leti šolanja, za končni izdelek, ki bo uporaben tudi za učence kasnejših generacij.

Ključne besede: šport, trimska steza, splošna kondicijska priprava, sodelovanje.

UVOD

Učenci med leti izobraževanja pridobivajo teoretična in praktična znanja, ki pa na žalost velikokrat izpuhtijo že ob naslednji vsebini, v kolikor se ne nadgrajujejo, povezujejo in dopolnjujejo med seboj. Zelo pogosto se tudi zgodi, da uporabne vrednosti teoretičnega znanja ne preverjamo, saj se predvsem pri predmetu šport zelo radi osredotočamo na pravilno tehnično izvedbo elementov, ne posvečamo pa se toliko teoretičnemu znanju, ki osmisli praktično delo. Ker sta me zanimali predvsem uporabna vrednost pridobljenega znanja o gibalnih sposobnostih in ugotovitev, da si želijo učenke po končanem šolanju pustiti odtis na šoli s stalnim, uporabnim izdelkom, sem se odločila, da bomo v sklopu vsebine splošne kondicijske priprave v 8. razredu pred šolo izdelale Kolezijsko trimsko stezo.

Ker je uspeh v današnji družbi precej odvisen od učinkovitega sodelovanja in izmenjave idej, sem med izvajanjem tega dela pouka vzpodbujala tudi medsebojno sodelovanje učenk.

POTEK DELA

Osnovne gibalne sposobnosti (moč, gibljivost, natančnost, ravnotežje, hitrost in koordinacija gibanja) skladno z učnim načrtom za predmet šport (Kovač idr., 2011) podrobneje obravnavamo pri vsebini splošne kondicijske priprave, utrjujemo pa jih tudi pri vsebinah atletike in gimnastike, tako da jih v 8. razredu učenci in učenke že poznajo. Še vedno pa se poraja vprašanje, ali jih res vsi razumejo ter kakšna je uporabna vrednost njihovega poznavanja temeljnih gibalnih sposobnosti. Poleg tega je vzpodbujanje sodelovanja kot ene od temeljnih veščin današnje družbe izrednega pomena, zato se mi je zdela ideja, da učenke postavijo Kolezijsko trimsko stezo, ki jo bodo lahko uporabljali vsi učenci naše šole, primerna in smiselna. Moj namen je bil preveriti, ali osmošolke poznajo vaje za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in ravnotežja, jim omogočiti, da se naučijo podati natančna navodila za omenjene vaje, jih natančno prikazati, medtem pa med seboj učinkovito sodelovati in si pomagati.

Vsebini sem namenila osem učnih enot, program dela pa je potekal tako, da smo se z učenkami prvo uro odpravile do trimskega otoka v bližini šole. Ponovile so, kaj že vedo o značilnostih temeljnih gibalnih sposobnosti in zbrale informacije o trimski stezi, ki jo že poznajo. Povedala sem jim, da je naš

namen izdelati načrt za lastno Kolezijsko trimsko stezo ter jih seznanila z nameni, ki smo jih izpeljale iz ciljev učnega načrta predmeta šport:

- spoznam značilnosti trimske steze;
- ponovim in spoznam gibalne naloge, s katerimi bom izboljšala svoje gibalne sposobnosti;
- izpopolnim pravilno tehnično izvedbo gibalnih nalog;
- pazim na varno izvedbo gibalnih nalog in razumem, zakaj so nekateri uspešnejši pri določenih nalogah;
- naučim se učinkovito sodelovati s sošolci.

Uro smo nadaljevale s tekom po Poti spominov in tovarištva ter ogledom tamkajšnjih vadbenih postaj trimske steze. Med potjo smo določile področja opazovanja, na katera se navezujejo merila uspešnosti.

Področja opazovanja:

1. poznam vsaj pet značilnosti trimske steze;
2. na primerno mesto v načrt šolskega prostora umestim pet postaj, pri čemer čim bolje izkoristim pogoje (senca, robnik, klop, stopnice);
3. na vsaki izmed postaj določim vaje za razvijanje izbrane temeljne gibalne sposobnosti, predstavim težji in lažji način izvedbe;
4. podam kratka in natančna navodila, vajo pravilno prikažem;
5. pozorna sem na enakomerno razporeditev vadbenih postaj glede na razvijanje temeljnih gibalnih sposobnosti;
6. poslušam, predlagam in sodelujem s sošolkami.

Naslednjo uro smo izpeljale na površinah pred šolo. Učenke so se razdelile v skupine po tri, vsaka trojka je dobila tloris našega šolskega prostora.

Slika 1. Tloris šolskega prostora (arhiv OŠ Kolezija).

Znotraj skupin so se glede na obstoječo senco, klopi, drevesa in robnike učenke odločale za primerna mesta postaj. Sledila je razprava o primernosti lokacij, na koncu pa smo se skupaj odločile za najprimernejše. S skupnimi močmi so se učenke poskusile spomniti čim več nalog na posamezni postaji in ob tem ugotoviti, katere gibalne sposobnosti razvijajo s posameznimi nalogami. Moja vloga pri tej uri je bila prisluhniti njihovemu razmišljanju in jih po potrebi usmerjati, uro pa sem zaključila z vzpodbudo, naj opazujejo okoliške trimske steze in vadbene postaje na njih tudi v prostem času, med sprehodom ali vadbo v naravi.

Naslednjo uro smo zopet namenile pregledu, opisu in razporeditvi nalog na posameznih vadbenih postajah nastajajoče trimske steze. Z zapiski z okoliških trimskih stez, sodelovanjem znotraj skupine

in po potrebi s posvetom z drugimi skupinami so učenke razpravljale o izbranih nalogah, sama pa sem jim bila na voljo za pogovor in mnenje. Nekatere učenke so uporabile merilnike srčne frekvence, da so preverile obremenitev na posameznih postajah pod predpostavko, da se vajo izvaja tri minute. Ob koncu ure so izrazile željo, da bi naslednjo uro preverile obremenitev v zaporedju izbranih nalog.

To je bilo izhodišče za naslednjo uro, ko so učenke ugotavljale razlike v vzdržljivosti srčno-žilnega sistema pri različnih obremenitvah (glede na čas izvajanja naloge in število ponovitev). Izvedle smo vadbo po postajah, na katerih so učenke izvajale naloge za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Sproti so merile in primerjale frekvenco srca. Na koncu ure smo nekaj minut namenile razmišljanju o tem, kakšna obremenitev je primerna za učence v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kakšna v zadnjem ter kako olajšati oz. otežiti izvedbo izbranih nalog.

Konec pete ure je imela večina skupin pripravljeno in zapisano zasnovo svoje trimske steze, zato je bil cilj te ure predvsem pravilno podajanje navodil in prikaz nalog, prepoznavanje napak pri izvedbi nalog in razlaga, katero gibalno sposobnost se razvija na posamezni postaji. Učenke, ki so želele dodaten izziv, so ugotavljale, katere mišične skupine so dejavne pri izvedbi izbranih nalog. Ob koncu ure smo se dogovorile, da naslednjo uro prinesejo s seboj morebitne pripomočke in po skupinah predstavijo svojo trimsko stezo.

Tako smo šesto uro izpeljale predstavitve postaj vseh skupin. Pri predstavitvah so sodelovale vse članice posameznih skupin. Učenke so si znotraj skupin razdelile predstavitev po postajah in to nalogo večinoma opravile zelo dobro. Po potrebi so si med seboj pomagale, se dopolnjevale ter odgovarjale na vprašanja sošolk in utemeljile svojo izbiro nalog. Da bi dobile povratno informacijo tudi s strani morebitnih mlajših uporabnikov naše trimske steze, smo se odločile, da bomo k uri povabile drugošolce in tretješolce. Od njih smo želele izvedeti, katere postaje so jim všeč, katere so morda prezahtevne, predvsem pa, ali so jim dovolj zanimive in ali so navodila razumljiva, kajti želele smo, da bi trimsko stezo uporabljali tudi sami. Osmošolke so se odločile, da bodo učno uro za mlajše učence izpeljale samostojno (po skupinah), vse od ogrevanja, predstavitve postaj, pa do sklepnega dela s kratkim pogovorom z učenci.

Dekletom 8. a razreda so se tako pri uri pridružili učenci tretjega razreda, 8. b razreda pa učenci drugega razreda. Učence smo razdelili v toliko skupin, kot je bilo skupin osmošolk. Vsaka skupina osmošolk je na trimski stezi vodila svojo skupino mlajših učencev, jim na kratko razložila, katero gibalno sposobnost razvijajo, nalogo prikazala in po potrebi popravljala napake. Mlajši učenci so naloge izvajali (glede na sposobnosti tudi v lažjih oz. težjih izvedbah nalog), na koncu pa so se pogovorili o tem:

- katere postaje so jim bile všeč in zakaj,
- katere so bile naporne, prezahtevne in zakaj,
- ali bi trimsko stezo uporabljali tudi sami.

Naš projekt smo osmo učno uro zaključile z izborom petih najbolj zanimivih in najprimernejših vadbenih postaj, pri čemer smo upoštevale njihovo mnenje in mnenje mlajših učencev. Ker smo želele, da ima vsaka skupina vsaj eno svojo nalogo na eni od postaj, smo se odločile, da na nekaterih postajah pripravimo več nalog za razvijanje iste gibalne sposobnosti.

Izbrane postaje:

- postaja – moč in koordinacija gibanja: stranske, ožje, kamnite stopnice. Mlajši izvajajo nalogo po vseh štirih naprej in nazaj ter poskoke na vsako stopnico; starejši izvajajo poskoke na vsako drugo stopnico, lahko pa tudi hojo s stopanjem na vsako drugo oz. tretjo stopnico;
- postaja – ravnotežje: mlajši učenci hodijo po robniku naprej, nazaj, bočno, starejši pa dodajo vmesne ovire (pručko), mogoč je tudi preskok ovire;

- postaja – moč: mlajši izvajajo sklece, izmenično stopanje na klop, starejši pa poleg omenjenih izvajajo še sonožne poskoke na klop in seskok nazaj ali naprej ter bočno preskakovanje klopi naprej in nazaj;
- postaja – natančnost: na steno z narisanimi liki (velik kvadrat, poleg manjši krog, poleg kroga še manjši trikotnik) učenci z različnih razdalj zadevajo cilj z metom in strelom z dominantno in nedominantno roko oziroma nogo;
- postaja – gibljivost: ob drevesu je primerna senca, kjer vadeči izvajajo vaje za razteg in gibljivost, če je treba z oporo na drevesu: razteg ramenskega obroča z oporo ene roke ob drevo in rotacijo stran od drevesa, predklon, odklon, zamahe v prednoženje, odnoženje in zanoženje, izpadni korak vstran, izpadni korak naprej, vaje za razteg stegenskih in mečnih mišic;
- postaja - za eksplozivno moč in natančnost: na veji drevesa sta na različnih višinah na elastikah obešeni dve teniški žogici. Učenec glede na svojo telesno višino izbere primerno žogico. Naloga učenca je, da skoči in udari žogico, tako da se elastika z žogico ovije okrog veje, na kateri visi. Nato je naloga tega učenca, da skoči še višje in odbije žogico, tako da se odvije v prvotni položaj.

SKLEP

Učenkam je bil naš projekt všeč, saj bo izdelek viden in uporaben, skozi vso dejavnost pa so se naučile oz. dopolnile svoje znanje in dosegle postavljena merila uspešnosti glede na področje opazovanja. Menim, da so prav zato, ker so bile učenke seznanjene z nameni učenja in merili uspešnosti, bile bolje in dlje časa osredotočeni na delo, bolj motivirane in dejavne pri učenju ter bolj učinkovite pri prevzemanju odgovornosti za svoje učenje in znanje (Black idr., 1998, v Holcar Brunauer idr., 2016). Še posebej jim je bilo všeč samostojno vodenje ure in predstavljanje trimske steze mlajšim učencem. Vsaka učenka je imela svoj del vodenja oziroma predstavitve, nekatere sicer več kot druge, vendar so ga vse opravile uspešno. Na koncu pa so bile vesele povratne informacije drugošolcev in tretješolcev, saj so jih zelo pohvalili ter si zaželeli ponovitve takšnega pouka in sodelovanja.

Maskota naše šole je zmaj, zato bodo letos učenci v dogovoru z učiteljico likovne umetnosti naslikali in izbrali najbolj zanimivega zmaja, ki bo krasil table na vadbenih postajah. Pri pouku tehnike in tehnologije pa bodo table izrisali in izdelali. Tako upamo, da bo Kolezijska trimska steza čim prej odprta.

VIRI

Holcar Brunauer, A., Bizjak, C., Borstner, M., Cotič Pajntar, J., Eržen, V., Kerin, M., ... Zore, N. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju, Priročnik za učitelje in strokovne delavce.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno (8. 8. 2019) iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

KINETIČNI VOZIČKI PRI URAH ŠPORTA

Metka Umek, Osnovna šola Griže, Griže

Strokovni prispevek

POVZETEK

V članku je predstavljen primer vadbe s kinetičnimi vozički, s katerimi smo popestrili ure športa v vseh razredih naše šole. Z vadbo razvijamo gibalne sposobnosti, še posebej moč, ravnotežje in koordinacijo gibanja. Zanimiv je bil odziv gibalno oviranih in šibkejših otrok, ki so z navdušenjem in brez težav sodelovali pri novih gibalnih dejavnostih.

Ključne besede: kinetični voziček, gibalne dejavnosti, odrivanje, vlečenje, potiskanje.

UVOD

»Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnostih se urijo njegove spretnosti. Celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti si ne moremo predstavljati. Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje kasneje« (Škof idr., 2016, str. 31).

Na OŠ Griže se trudimo otrokom predstaviti vedno nove in zanimive vsebine, zato smo v preteklem letu kupili štiri kinetične vozičke z vesli in z njimi popestrili vadbo pri pouku športa. Pripomoček v našem okolju ni pogosto uporabljen, tudi literature z vajami na to temo v naših knjižnicah ni prav dosti, zato sem izhajala iz lastnih izkušenj in otrokom pripravila izbor vaj, ki sem jih sproti prilagajala znanju in sposobnostim učencev.

OPREDELITEV VADBE S KINETIČNIMI VOZIČKI

Na rednih urah športa, pri izbirnih in neobveznih izbirnih predmetih športa, pri dodatnem pouku in interesni dejavnosti za vadbo gibalnih spretnosti uporabljam kinetične vozičke. Z njimi razvijamo predvsem moč, ravnotežje in koordinacijo gibanja. Po nekaj začetnih poskusih in varnostnih napotkih vadimo v obliki štafetnih iger. Tako poleg zabave med otroki razvijamo medsebojno sodelovanje, tekmovalnost in fer plej. Posebno pozornost namenjam varnosti otrok pri izvajanju nalog in pravilni uporabi pripomočka. Zato je vadbeni prostor omejen z blazinami, da ne prihaja do trka vozičkov z vadečimi, dlani vadečih morajo biti nameščene v izdolbine na deski, namenjene za prijem. Pri vadbi uporabljamo tudi veslo, ki je na koncih zaščiteno z mehko gobasto žogico.

»Naravne oblike gibanja predstavljajo gibalno abecedo človeka, zato je potrebno predvsem otrokom omogočiti, da se z njimi seznanijo« (Pistotnik idr., 2002, str. 14). Med naravne oblike gibanja spadajo tudi plazenje, vlečenje, potiskanje, ki jih pri vadbi z vozički odlično vključujemo.

Z vadbo razvijamo moč (rok in ramenskega obroča, trupa, nog), odvisno od zahtevane naloge. »Moč je sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Mišična sila se razvije z mišičnim napenjanjem« (Pistotnik idr., 2002, str. 17).

Vadba vpliva tudi na razvoj koordinacije. »Koordinacijske sposobnosti prihajajo do izraza predvsem pri gibanjih, ki po svoji strukturi niso enostavna, temveč so sestavljena iz več gibalnih delov oz. kjer

se pojavljajo zahteve po izvedbi gibanja z večjo močjo, hitrostjo in natančnostjo v spremenjenih in neobičajnih okoliščinah« (Pistotnik idr., 2002, str. 19).

Na kinetični deski je treba vzdrževati tudi stabilen položaj med izvajanjem vaje, zato ima vadba pomemben vpliv tudi na razvoj ravnotežja. »Sposobnost ohranjanja oz. vzpostavljanja ravnotežnega položaja pride bolj do izraza, kadar se gibljemo na zmanjšani podporni ploskvi, kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev ali po zaključku rotacijskih gibanj. Sposobnost se razvija predvsem z izvajanjem različnih lokomocij na zmanjšani podporni ploskvi (hoja, tek lazenja, vlečenja, potiskanja, nošenja na klopi, gredici, brvi ipd.) ali z uporabo različnih rotacijskih gibanj za motenje delovanja vestibularnega aparata (obrati, prevrati, premeti ipd.)« (Pistotnik idr., 2002, str. 20).
Vadba zahteva, da učenci samostojno ali v parih opravljajo gibalne naloge, kar zahteva tudi medsebojno prilagajanje. »Vožnja z vozički v dvoje razvija prilagoditev na soigralca in zahteva previdno gibanje v omejenem prostoru« (Kremžar, 1977, str. 41).

Skladno z literaturo se je tudi v moji praksi pokazalo, da je med učenci, ki potrebujejo posebno obravnavo, izredno priljubljeno orodje voziček. »Otroci na njem sproščajo svojo energijo in zadovoljujejo željo po vožnji. Pridobivajo prostorsko orientacijo, iščejo ideje, organizirajo skupinske igre« (Kremžar, 1992, str. 65).

Otroci na vozičkih premagujejo strah zaradi različnih hitrosti in hkrati doživljajo nekaj posebnega, česar ne znajo izraziti, vendar jih neprestano vleče v igro s tem orodjem. Med vožnjo se skušajo znajti v prostoru, učijo se zaviranja in krmarjenja. Pri vsem gibanju pa morajo vzpostavljati in zadrževati pravilno ravnotežje (Kremžar, 1978).

CILJI VADBE

Učenci si pri vadbi želijo vedno novih vsebin in kar kličejo po novih izzivih. Ob tečaju rolanja in kotalkanja, ki ga šolski otroci v »rolarskem popoldnevu na OŠ Griže« z veseljem obiščejo, sem začela razmišljati o nakupu kinetičnih vozičkov. Z njimi bi lahko podobno izkušnjo drsenja, premagovanja hitrosti in lovljenja ravnotežja približala vsem učencem kar v telovadnici šole. Cilj je bil predvsem zabava, hkrati pa na zabaven način razvijati in dvigniti raven gibalnih sposobnosti, zlasti koordinacije gibanja, moči in ravnotežja.

PRIMERI VAJ S KINETIČNIMI VOZIČKI

Po uvodnih navodilih glede varnosti (otroci, ki čakajo na voziček, morajo stati za blazinami, da se prepreči trk vozička v učenca), pravilnega oprijema vozička in različnih položajev telesa pri vadbi so otroci brez težav sledili nalogam v obliki štafetnih iger. Izbor vaj je sledil v različnih zaporedjih glede na starost, sposobnosti in znanje otrok. Za lažje razumevanje so naloge predstavljene s slikovnim gradivom. Vse slike so iz osebnega arhiva avtorice.

Najprej so se posamezni učenci in učenke sede na vozičku raznonožno, nato sonožno odrivali naprej. Isto vajo smo ponovili v gibanju nazaj (Slike 1 do 4).

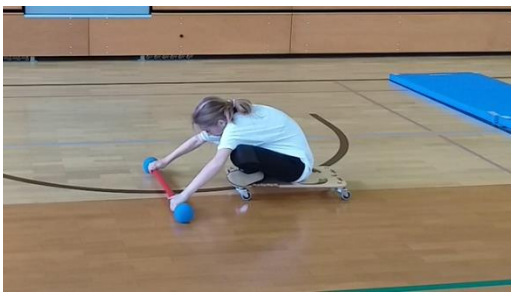
Slika 1. Raznonožni odrivi naprej.

Slika 2. Sonožni odrivi naprej.

Slika 3. Raznonožni odrivi nazaj.

Slika 4. Sonožni odrivi nazaj.

Pri naslednjih vajah smo vključili vesla in sede veslali proti cilju (Slike 5 do 7).



Slika 5. Soročni odrivi naprej.

Slika 6. Raznoročni odrivi naprej.

Slika 7. Soročni odrivi pred vozičkom.

Vajo smo ponovili kleče (Slike 8 do 10).

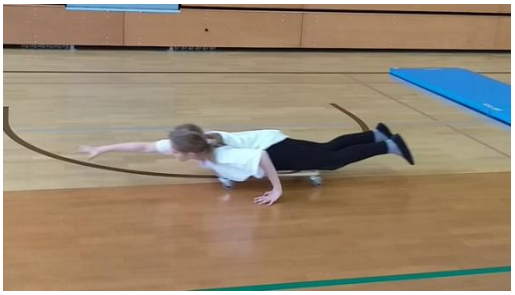
Slika 8. Soročni odrivi naprej.

Slika 9. Raznoročni odrivi naprej.

Slika 10. Soročni odrivi pred vozičkom.

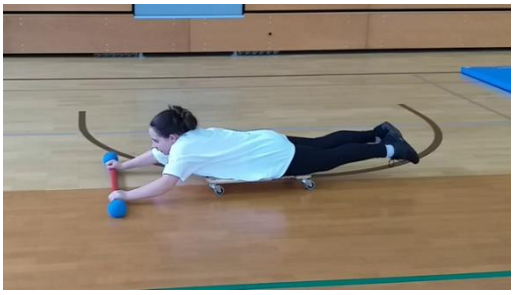
Sledile so vaje v leži na trebuhu (Sliki 11 in 12).

Slika 11. Soročno odrivanje.



Slika 12. Raznoročno odrivanje.

Gibanju v enakem položaju smo dodali veslo (Sliki 13 in 14).



Slika 13. Soročno odrivanje.

Slika 14. Raznoročno odrivanje.

Nadaljevali smo z vajami vlečenja in potiskanja v parih (Slike 15 do 17).

Slika 15. Potiskanje sedečega pred sabo.

Slika 16. Potiskanje ležečega pred sabo.

Slika 17. Vlečenje sedečega.

Naloge vlečenja smo opravili tudi z veslom (Slike 18 do 20).

Slika 18. Vlečenje sedečega.

Slika 19. Vlečenje ležečega na hrbtu.

Slika 20. Vlečenje ležečega na trebuhu.

Pri vajah v parih je bilo izredno zanimivo opazovati medsebojno sodelovanje in nesebično pomoč otrok, ki se sicer redko izpostavljajo. Pri štafetnih igrah sta bili spodbujanje otrok in želja po pomoči šibkejšim za čim boljši skupni rezultat neverjetni. Vadba je zbližala otroke, ki se sicer redko ali nikoli med seboj ne družijo.

SKLEP

Že ob prvih nalogah je bilo učencem jasno, da gre sicer za zelo atraktivno, a hkrati tudi telesno naporno vadbo. Učenci, ki so nalogo že opravili, so bili polni nasvetov svojim sošolcem, ki so se še prebijali proti cilju. Zanimivo jih je bilo opazovati, kako so skušali prijateljem olajšati naloge z nasveti

in iskanjem novih in lažjih poti do cilja. Med soročnimi in raznoročnimi odrivi z veslom so »izumili« soročno odrivanje pred vozičkom, ki je zlasti šibkejšim omogočilo hitrejšo pot do cilja. S to vajo smo dopolnili siceršnji izbor vaj.

Z igralno obliko vadbe so otroci razvijali moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje, poleg tega pa so krepili medsebojno sodelovanje in pomoč.

V bodoče lahko vadbo nadgradimo še s spenjanjem več vozičkov skupaj, tematskimi nalogami (zimske olimpijske igre, imitacija različnih športov …) in namesto vesel uporabim druge pripomočke (kolebnico, obroče, na zunanjih površinah smučarske palice …).

Glede na zadovoljstvo otrok bodo kinetični vozički tudi v prihodnjih letih del učnih vsebin pri urah športa.

VIRI

Kremžar, B. (1977). *Pomoč nerodnemu učencu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kremžar, B. (1978). *Telesna vzgoja gibalno motenih otrok*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda, naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B., Bačanac, L., Bratina, N., Brecelj, J., Širca Čampa, A., Dvoršak, J., … Žiberna, L. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

STATUS ŠPORTNIKA NA OŠ VOJKE ŠMUC IZOLA

Greta Vatovec, Osnovna šola Vojke Šmuc, Izola

Strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku predstavljam primer dobre prakse, kako smo na osnovni šoli Vojke Šmuc v Izoli kot prva šola na obali, morda tudi v Sloveniji, pristopili k svečanemu podeljevanju statusov, ki omogočajo prilagajanje učnih obveznosti za učence športnike oziroma umetnike. Tako smo dodali statusu večjo težo in s tem tudi odgovornost učencev.

Ključne besede: status, prilagoditve, svečana podelitev.

UVOD

Osnovne šole v Sloveniji so dolžne upoštevati navodila 51. člena Zakona o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-L) in 49. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr. In 25/17 – ZVaj), ki narekujeta, da vsaka šola zase sprejme pravila o prilagajanju šolskih obveznosti. Šola dodeli učencu status, če izpolnjuje vse predpisane pogoje, ti pa so, da se dejavno in uspešno udejstvujejo v športnih društvih, kjer dosegajo že vidne rezultate v svojih starostnih skupinah ali pa se vzporedno šolajo v glasbenih šolah. Tako lahko pridobijo status perspektivnega športnika ali pa status perspektivnega mladega umetnika.

Prvi Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti (1998) je podpisal 26. 11. 1998 takratni minister za šolstvo in šport Slavko Gaber in je veljal za osnovne šole, gimnazije ter poklicne in strokovne šole. Aprila leta 2007 je bil v uradnem listu objavljen Pravilnik o prilagoditvah šolskih obveznosti le za dijake v srednjih šolah (2007). Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli (2007) odredi, da preneha veljati Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti v osnovnih šolah (1998). Tako morajo osnovne šole same sprejeti pravila o prilagajanju obveznosti v okviru vzgojnega načrta.

KAKO DELUJEMO NA NAŠI ŠOLI

Tako smo tudi na naši šoli na eni od učiteljskih konferenc sprejeli naša Pravila o prilagajanju šolskih obveznosti za perspektivnega športnika oziroma mladega umetnika. Ta pravila so bila potem potrjena na svetu staršev in svetu zavoda. Vsako leto nato učitelji ta pravila »prevetrimo« in podamo predloge za spremembe. Objavljena so na spletni strani šole, prav tako obrazec in navodila za oddajo vloge. Učenci oddajo vloge do 30. septembra, na učiteljski konferenci vsem učencem damo soglasje, ker ne želimo omejevati njihove pravice do pridobitve statusa in ravnateljica jim dodeli status.

Izkušnje, ki smo jih na šoli pridobili, odkar velja šolski pravilnik, pa so žal slabe. Kar velik odstotek učencev se namreč ne drži dogovora o prilagajanju šolskih obveznosti. Razredniki dobivajo od ostalih učiteljev informacije, da ti učenci ne pristopajo k ocenjevanju, kot so se predhodno dogovorili, da ne opravljajo nalog, večkrat se zgodi, da je tudi njihovo vedenje neprimerno.

Zgodilo se nam je celo, da so učenci s statusom odklonili sodelovanje v šolski športni ekipi. Zato po predpisanem protokolu sledijo sestanki, zapisniki, vloge za zamrznitev ali odvzem statusa. Ker smo

učitelji že tako zelo zaposleni z drugimi strokovnimi zadevami, so se moji sodelavci v veliki meri upravičeno jezili, da izgubljajo čas in energijo za nepotrebne zadeve in da bi bilo nujno treba nekaj spremeniti v povezavi z merili za pridobitve statusov.

STATUS NI LE PRIVILEGIJ, AMPAK TUDI ODGOVORNOST

Seveda sem razumela njihovo ogorčenje in skušala najti najboljšo rešitev, tako za učence kot za svoje sodelavce. Predvsem mi je bilo žal, da se učenci tako odzivajo, saj v statusu vidijo le pravice in nič dolžnosti. Našo šolo je obiskovalo veliko število odličnih športnikov, ki so postali člani državnih reprezentanc in na velikih tekmovanjih osvajali medalje, nekaj je še vedno dejavnih. Ponosni smo na jadralce Vasilija Žbogarja, Vesno Dekleva, Urško Košir, nogometaše Darka Milaniča, Tončija Žlogarja, rokometaše Boruta Mačkovška, Blaža Vončino, Anjo Argenti, Ano Petrinja, odbojkaša Mitjo Gasparinija, veslača Rajka Hrvata, tekwandoista Admirja Sinanbegovića, reli voznika Andreja Jereba, Tima Cerkvenika Muzafirovića, ki je uspešen v bowlingu.

Zato sem leta 2014 prišla na idejo, da bi tem statusom dodali neko težo in jih podelili na svečani prireditvi. Že na prvi podelitvi smo tako izpostavili, da status ni le privilegij, ampak tudi odgovornost in to je nit podelitve vse do danes. O naši prvi podelitvi so pisali tudi lokalni mediji.

SVEČANA PODELITEV

Za svečano podelitev pripravimo uradna lična vabila, ki jih dobijo učenci, njihovi starši, trenerji in predstavniki klubov ter razredniki. Na podelitev povabimo tudi predstavnike lokalne skupnosti, predstavnika Olimpijskega komiteja Slovenije in pa dejavne športnike iz domačega okolja.

Podelitev vedno začnemo s pesmijo Adija Smolarja Ferplej. Meni osebno se zdi to eden od pomembnejših dejavnikov športa in ga umestim povsod, kjer se pokaže priložnost. Po pozdravu vseh prisotnih in pa gostov dobi besedo gospa ravnateljica, ki prek računalniške predstavitve najprej predstavi zakonsko podlago in postopke pridobitve statusa.

Sledi glasbena točka, če se le da, izkoristimo za to učenca, ki pridobiva status glasbenika.

Prav tako jaz, kot športna pedagoginja, prek računalniške predstavitve prikažem vse prilagoditve in ob tem zelo poudarim tudi obveznosti, ki jih imajo učenci, ki podpišejo dogovor.

Ravnateljica nato zaključi predstavitev Pravil o prilagajanju obveznosti s tem, kaj se zgodi, če učenci kršijo ta dogovor ter opozori na dolžnosti staršev in trenerjev.

Nato preidemo na bolj zabavni del, predstavitev gosta – športnika, ki običajno pove, kako je usklajeval športno pot z rednim šolanjem. Seveda prepustimo besedo tudi učencem, ki gosta zasujejo z zabavnimi vprašanji. Po kratki glasbeni točki ravnateljica osebno podeli dogovore vsakemu učencu. Seveda mu ob tem čestita tudi naš gost, predstavnik Olimpijskega komiteja Slovenije in lokalne skupnosti. Nekaj besed pohvale izrečejo učencem tudi povabljeni gosti.

Podelitev vedno zaključim z motivacijsko mislijo. Sledi še skupno fotografiranje in neformalno druženje.

Z veseljem ugotavljamo, da se je odnos do statusa pri učencih spremenil, vsekakor je opaziti več odgovornosti pri spoštovanju dogovorov z učitelji, na vzgojnem področju se je okrepilo tudi sodelovanje z društvenimi trenerji.

UTRINKI S PODELITEV

2014

Gostja: **Sonja Poljšak**, predstavnica Olimpijskega komiteja Slovenije.

Slika 1. Podelitev leta 2014 (vir: osebni arhiv).

Misel: **Petra Majdič**

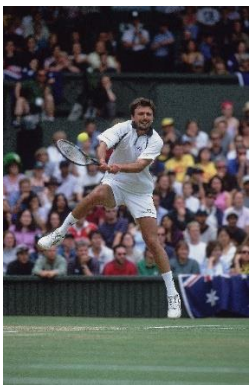
»Na poti na vrh si upaš biti drugačen.
Kajti ko stopiš na vrh,
si zagotovo drugačen – si najboljši.
In na vrhu je razgled bolj jasen in lepši,
a je tudi prepih.
Ko stopaš na vrh, si je dobro zapomniti stopnice,
kajti tako ob sestopu – ki zagotovo pride, ne padeš,
a najdeš morda novo pot, ki pelje še višje.«

Slika 2. Diamantni bron (vir: STA, 2010).

2015

Gostja: **Liam Benedejčič (**perspektivna teniška igralka)

Misel: **GORAN IVANIŠEVIČ**



Slika 3. Goran Ivanišević (vir: Gary M. Prior, 2001).

»Kadar prepogosto zmaguješ,
začneš verjeti,
da ne boš nikoli več izgubil.
Zato sem se jaz naučil tudi izgubljati.«

2016

Gost: **Vasilij Žbogar**

Slika 4. Podelitev statusa (vir: osebni arhiv, 2016).

Slika 5. Glasbeni nastop (vir: osebni arhiv, 2016).

Vidim cilj.
Ne bom si lagal, da bo pot lahka.
Zmogel bom, ker poznam občutek,
ki me čaka na cilju.

Slika 6. Tekač (vir: neznani avtor).

2017

Gost**: dr. Branko Cvetičanin**, uradni zdravnik slovenske košarkarske reprezentance

Slika 7. Prejemniki statusov z gosti (vir: osebni arhiv, 2017).

Slika 8. Zlata košarkarska medalja (vir: osebni arhiv, 2017).

Misel: **Goran Dragić**

Slika 9. Kapetan Goran (vir: Delo, Samec B., 2017)

Kakšen jezik torej govorite v slačilnici? Ne mislim samo dobesedno.

Jezika sta predvsem dva. In ta dva sta po mojem najbolj pomembna. Prvi je jezik zmagovalcev, ki ga govoriš, preden greš v borbo, da se zagreješ, da se dvigneš, da daš iz sebe vse, česar si zmožen, do zadnje kaplje krvi. Drugi pa je jezik humorja, ki najbolj deluje v trenutkih, ko ti je težko, da dvigneš drug drugega, da s šalami, humorjem premaguješ krizne trenutke.

VIRI

Milek, V. (2017) *Goran Dragić: Vso kariero sem šel na polno. Ne znam drugače.* Delo. Pridobljeno iz https://www.delo.si/sobotna/vso-kariero-sem-sel-na-polno-ne-znam-drugace.html

Osnovna šola Vojke Šmuc. *Pravila o prilagajanju šolskih obveznosti. Spletna stran.* Pridobljeno iz http://www.osvsmuc.si/dokumenti/?s=dokumenti

Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti (Uradni list RS št. 89/1998) Pridobljeno iz https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=1998-01-4594

Pravilnik o prilagoditvi šolskih obveznosti dijaku v srednji šoli (Uradni list RS, št. 38/09, 29/17 – ZŠpo-1 in 30/18) Pridobljeno iz http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV9655

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 *– uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr. in 25/17 – ZVaj).* Pridobljeno iz http://pisrs.si/Pis.web/-pregledPredpisa?id=ZAKO445

Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-L). Pridobljeno iz http://www.pisrs.si/Pis.web/-pregledPredpisa?id=ZAKO448

Proste Teme

ŠPORT NA UNIVERZI NAJ Z VSEMI RAZLIČICAMI ZNOVA POSTANE SESTAVINA AKADEMSKEGA ŽIVLJENJA ŠTUDENTOV

Herman Berčič, prof. v pokoju, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Strokovni prispevek

POVZETEK

Obravnava športa na univerzi je ob njeni 100. obletnici in še posebej zaradi stanja, v katerem se nahaja, znova aktualna. Bolonjska reforma je namesto napredka in pozitivnih rezultatov prinesla negativne učinke in nazadovanje. Edukativnemu (vzgojnemu) vidiku športa z rednim, organiziranim in vodenim pedagoškim procesom je treba znova dati prejšnjo veljavo. Strokovno in znanstveno podprta spoznanja naj vodijo k prenovi športa na univerzi in posledično k ponovnemu osnovanju Katedre za šport na univerzi ter k dejavnejšemu vključevanju športnih pedagogov v navedene procese. Današnje stanje športa na univerzi zaradi ukinitve redne športne dejavnosti študentov ni na želeni ravni, zato mora z vsemi različicami znova postati sestavina kakovostnega akademskega življenja študentov.

Ključne besede: univerza, športna dejavnost, študenti, katedra za šport, vizija razvoja.

UVOD

Ker je tematika športa na univerzi znova v ospredju, je prav, da o tem nekaj zvedo tudi športni pedagogi, ki na devetletkah in na srednjih šolah vodijo proces športa oziroma športne vzgoje, kar se posledično v določeni meri kasneje odraža tudi na ravni univerzitetnega oz. visokošolskega izobraževanja. O športu na univerzi smo v članku »Izhodišča in vsebinska presečišča razvoja športa na Univerzi v Ljubljani (1958–1963–2018)« obširneje pisali v reviji Šport (Berčič, 2019), zato v našem sestavku navajamo le nekatere pomembnejše misli in poudarke. V reviji pa so v posebni prilogi »Šport na Univerzi« objavljeni še drugi prispevki, ki obravnavajo navedeno tematiko.

Temeljna misel, ki izhaja iz naslova, je danes, ob 100. obletnici ustanovitvi prve univerze na slovenskih tleh (1919), znova aktualna, ker smo v posameznih razvojnih obdobjih športa na univerzi doživeli nihaje navzgor in navzdol. Bila so leta pospešenega razvoja športne vzgoje (na začetku telesne vzgoje) in športa nasploh, doživeli pa smo tudi nazadovanje, še posebej po sprejeti in uveljavljeni bolonjski reformi.

Kot je znano, je bila leta 1963 uvedena telesna vzgoja (kasneje športna vzgoja) kot del rednih študijskih programov na večini visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani. Izbrani športni pedagogi in strokovnjaki so takrat orali ledino. Sledili so številnim ciljem, ki so bili skladni s takratnimi spoznanji športne stroke in drugih strok ter širšega družbenega okolja, povezanega s športno kulturo posameznih skupin prebivalstva. Med pomembnejšimi cilji je bilo ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja študentov, izboljšanje njihovega psihosomatičnega statusa in ohranjanje celovitega ravnovesja. Pomembni pa so bili tudi izravnalni učinki športno-vadbenega procesa, povezani z naravo študija na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih. Vse navedeno je skladno tudi z današnjimi teoretičnimi spoznanji. Še več, danes so v ospredju prizadevanja za zdrav življenjski slog študentk in študentov, katerega nepogrešljiva sestavina je tudi njihova gibalna/športna dejavnost.

Ko si nekateri zastavljajo vprašanja o smiselnosti rednega pedagoškega procesa na področju športa (športne vzgoje) oz. gibalno/športnega udejstvovanja študentov na univerzi, ne izhajajo iz spoznanj športne stroke ter njene znanosti in tudi ne iz spoznanj povezanosti športne stroke in športoslovja z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji, zlasti pedagogike, psihologije, sociologije in medicine. Namreč na osnovi pridobljenih spoznanj je mogoče še vedno vplivati na psihosomatični in zdravstveni status študentk in študentov. Z drugimi besedami, ta vpliv je pred zaključkom študija še mogoč na slehernega študenta ali študentko, ki v bistvu predstavlja nedeljivo biopsihosocialno celoto ter osebnostno integriteto. To spoznanje je posebej podprl tudi takratni vodilni slovenski pedagog Franc Pediček z naslednjo utemeljitvijo: »Oblikovanje celovite osebnosti mladega strokovnjaka, pedagoga, umetniško-kulturnega delavca ali raziskovalca oziroma znanstvenika dobiva danes pod vplivi pozitivne biološke akceleracije in doživljajsko, vrednostno ter duhovno zoritvenega zakasnjevanja svoj vrh ali 'dialektično mero' šele na stopnji univerzitetnega študija. To pa obvezuje današnje fakultete, akademije, visoke in višje šole, da poglobé in razširijo oblikovalne naloge na nekatera socializacijska in humanizacijska področja. To pa danes vedno bolj velja za načrtno vodeno univerzitetno telesno oziroma športno vzgojo« (Pediček, 1970).

Danes ugotavljamo, da naj bi študenti po končanem študiju in diplomi s fakultet odšli obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem ter s pozitivnim odnosom do rednega razvedrilnega športnega udejstvovanja. S tem naj bi si vsakodnevno bogatili zdrav življenjski slog in tudi življenje svojih družin. Predvsem ostaja temeljno poslanstvo bodočih intelektualcev, ki se poslavljajo od študentskega življenja na posameznih fakultetah, da bodo kot vodilni strokovnjaki na različnih strokovnih in znanstvenih toriščih, v narodovem jedru razvijali in udejanjali pozitiven odnos do športa in hkrati bogatili svoje okolje z lastnimi zgledi (Berčič, 2019).

KAJ SMO PREVZELI OD GENERACIJ, KI SO OMOGOČILE RAZVOJ ŠPORTA NA UNIVERZI?

Znano in zapisano je, kam segajo koreni razvoja športa na univerzi, tako da tega ne bi ponavljali. Naglasiti pa je vendarle treba, da so takratni pobudniki, modreci in humanisti udejanili sprejete teoretične zamisli o uvedbi širšega področja športne kulture na univerzo. Namreč sprejeli so osnovno izhodišče, ki temelji na oblikovanju celovite osebnosti študentk in študentov tudi s pomočjo športa, kar teoretično velja še danes. Vse to je bilo za vključevanje športa na univerzo z vsemi različicami, torej redno telesno vzgojo, rekreativnimi športnimi programi in univerzitetnimi športnimi tekmovanji, utemeljeno in podprto z interdisciplinarno obravnavo ter strokovno in znanstveno argumentirano. Utemeljeno je bilo tudi sobivanje z drugimi predmetnimi, strokovnimi in znanstvenimi področji na univerzi.

V navedenem prispevku (Berčič, 2019) beremo, da začetki uvajanja redne telesne oziroma športne vzgoje na ljubljansko univerzo segajo v študijsko leto 1963/64, v letih 1969/70 pa je bil po dolgotrajnih prizadevanjih uveden reden predmet športna vzgoja za vse študente II. letnika na vseh fakultetah univerze. To je pomenilo, da je bilo v redni proces športne vzgoje vključenih 34% vseh študentov. Nekatere fakultete so potem uvedle športno vzgojo tudi v višje letnike. Po letu 1971, ko je bila na takratni Visoki šoli za telesno kulturo ustanovljena Matična katedra za telesno kulturo na visokošolskih zavodih v SR Sloveniji (kasneje Katedra za šport na univerzi), so se pogoji za strokovno rast in napredek telesne vzgoje ter športa na univerzi še izboljšali.

Postopoma se je povečevalo število študentov, ki so se udeleževali redne športne vzgoje, širili so se športni programi in obštudijske športne dejavnosti, povečevalo pa se je tudi število športnih pedagogov oziroma predavateljev na posameznih fakultetah. Proces širjenja redne športne vzgoje v višje letnike študija na nekaterih članicah ljubljanske univerze se je nadaljeval vse do študijskega leta 2002/2003. V tem študijskem letu je redne programe športne vzgoje obiskovalo 20.643 študentk in

študentov ljubljanske univerze, na članicah pa je bilo redno zaposlenih 28 predavateljev športne vzgoje.

K širjenju športne kulture na univerzi so določen delež prispevala tudi različna študentska športna tekmovanja, ki so se odvijala na različnih ravneh. Njihov smisel je bil v tem, da so se jih udeleževali tisti študenti, ki so želeli primerjati svoje znanje in sposobnosti v posameznih športnih zvrsteh. To so bili predvsem študenti, ki so bili ustrezno kondicijsko pripravljeni, visoko motivirani in sposobni prenašati telesne in psihične napore tekmovanj. Določeno pozitivno vlogo je pri razvoju športa na univerzi odigrala že omenjena Matična katedra za telesno kulturo na visokošolskih zavodih v SR Sloveniji (kasneje Katedra za šport na univerzi), ki je skrbela za strokovno rast in napredek telesne (športne) vzgoje ter športa na univerzi (Berčič, 2019).

BOLONJSKA REFORMA, NIHAJ NAVZDOL V RAZVOJU ŠPORTA NA UNIVERZI

Pozitiven trend se je po sprejetju bolonjske reforme na univerzi na področju redne športne dejavnosti študentov zaustavil, še več, stanje se je celo poslabšalo. Reorganizacija univerzitetnega športa namreč ni prinesla pričakovanih rezultatov, saj se je število redno športno dejavnih študentov z uvajanjem bolonjskih študijskih programov in centralizacijo univerzitetnega športa na CUŠ (velja za univerzo v Ljubljani) bistveno zmanjšalo.

Po relativno uspešnem obdobju razvoja športa na univerzi je torej prišlo do nazadovanja. To je povzročilo, da sta univerzitetni šport in z njim športna vzgoja po letu 2004, namesto da bi se nadgradila in razvila času in spremembam primerno, storila korak nazaj, predvsem glede na število redno športno dejavnih študentov, ki se je z uvajanjem bolonjske reforme zmanjševalo oziroma bistveno zmanjšalo (Berčič, 2014).

Kasnejša ukinitev Katedre za šport na univerzi in Komisije za univerzitetni šport, kot posvetovalnega organa Senata Univerze v Ljubljani, ki sta združevali predstavnike Katedre za šport na univerzi, predstavnike študentov in vodstva Univerze v Ljubljani, so še poslabšali položaj športa na univerzi. Namreč predavatelji športne vzgoje so izgubili možnost legitimnega izražanja svojega strokovnega mnenja in vplivanja na razvoj univerzitetnega športa kot celote.

Nerazumljivo je, da so ob bolonjski prenovi študija na slovenskih univerzah študijski programi redne športne vzgoje povsem izpadli iz prenovljenih študijskih programov. To je bil zagotovo korak nazaj in z vidika narodove športne kulture težko razumljivo dejanje (Kristan, 2010). Skoraj štiri desetletja so študenti večine fakultet oziroma visokošolskih zavodov v indekse med drugim vpisovali tudi vzgojno-izobraževalni predmet športna vzgoja. S tem je bil naglašen edukativni vidik športne kulture, v dodatno ponujene športne programe pa sta bila vključena tudi rekreativni in agonistični vidik. V sedanjem obdobju pa celovito športno kulturo študentov v glavnem predstavlja le organizacija in izvedba sicer raznolikih obštudijskih športnih dejavnosti, katerih nosilec je Center za univerzitetni šport (CUŠ) na Univerzi v Ljubljani. Te dejavnosti v bistvu vključujejo le manjši delež študentov, ki ne morejo nadomestiti rednega higiensko-zdravstvenega in izobraževalnega programa športne vzgoje oziroma drugih oblik redne športne dejavnosti. Te pa so med drugim usmerjene tudi v ohranjanje in vračanje celovitega ravnovesja študentov ter v njihov zdrav življenjski slog med študijem in tudi po njem.

Prizadevanja za spremembe so v bistvu tekla od sprejetja bolonjske reforme. Na vseh takratnih strokovnih srečanjih je bila naglašena vrednost higiensko-zdravstvenih, razbremenilnih in izobraževalnih programov univerzitetnega športa. Študenti, ki bi bili deležni tovrstne obravnave, bi kot diplomanti odšli s fakultet obogateni za tovrstne izkušnje in spoznanja. Še več. V svojem neposrednem

bivalnem in delovnem okolju bi širili in udejanjali ideje o zdravem življenjskem slogu, katerega nepogrešljiva sestavina je tudi redna športna dejavnost (Berčič, 2008, 2009).

Tako stanje je bilo po obdobju rasti in napredka gotovo zaskrbljujoče. Nazadovanje na tem izseku študentskega športnega udejstvovanja je vidno na celotni univerzi, stanje pa je na posameznih fakultetah različno in ponekod bolj in drugod manj ugodno. V najboljšem položaju so bili študenti medicinske, filozofske, strojne, biotehnične in ekonomske fakultete ter Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani. Na več kot polovici fakultet oziroma visokošolskih zavodov pa so posamezne oblike univerzitetnega športa in športno-rekreativnega udejstvovanja študentov povsem opustili. Kljub raznolikim oblikam obštudijske dejavnosti in razmeroma pestri ponudbi športnih programov je celotno število vključenih študentov v univerzitetne športne programe bistveno premajhno (Berčič, 2019).

POMEMBNA VLOGA KATEDRE ZA ŠPORT NA UNIVERZI

Katedra za šport na univerzi je kot naslednica Matične katedre v preteklem obdobju odigrala pomembno vlogo pri širjenju in uveljavljanju športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani. Zlasti je skrbela za širjenje športne vzgoje ne le v prve letnike na posameznih fakultetah, marveč tudi v višje letnike univerzitetnega študija. Skrbela je tudi za načrtno uvajanje novih športnih vsebin v proces športne vzgoje. Prizadevni člani katedre so v preteklem obdobju izdelali nove učne programe za športno udejstvovanje študentov in zapolnili vrzel, ki je bila vidna na tem izseku pedagoškega dela. Pripravljeni so bili tudi prvi kakovostnejši in obširnejši zimski ter poletni podiplomski seminarji za predavatelje oziroma športne pedagoge Univerze v Ljubljani. Katedra si je prizadevala, da bi se njeni člani dejavno vključili v raziskovalno in publicistično dejavnost. Pozitivna funkcija katedre se je kazala tudi v spodbujanju in vodenju raznolikih obštudijskih dejavnosti ter pri načrtovanju, organiziranju in izvedbi univerzitetnih športnih tekmovanj.

Na osnovi pobude posameznih članov katedre so se v preteklem oziroma polpreteklem obdobju zelo razmahnile interesne športne dejavnosti z uvajanjem novih športnih zvrsti, skladno s takratnimi evropskimi športnimi tokovi. Prav tako so bili pripravljeni programi za gibalno ovirane študente oziroma za tiste s posebnimi potrebami, posebna skrb pa je bila namenjena tudi študentom – vrhunskim športnikom, ki so študirali po prilagojenih študijskih programih.

Vprašanje umestitve Katedre za šport na univerzi v delovanje Fakultete za šport (bila je ukinjena in zopet osnovana 2012), je bilo gledano kronološko, skozi posamezna razvojna obdobja, povezano z vrednotenjem njenega dela in posledično tudi pedagoškega, strokovnega in raziskovalnega dela predavateljev oziroma športnih pedagogov na posameznih visokošolskih zavodih. Tudi pri vrednotenju tega dela so bili različni pogledi in različne ocene. Delo posameznih predavateljev oziroma športnih pedagogov (in celotne skupine), je bilo v posameznih obdobjih različno vrednoteno, kar se je seveda posledično odražalo tudi v odnosu vodstva in organov fakultete do navedenega področja.

Verjetno bi bila Katedra za šport na univerzi v posameznih preteklih in tudi v zadnjem obdobju bolje vraščena v delovanje fakultete, če bi v okviru Katedre za pedagogiko in didaktiko v športu na Fakulteti za šport poskrbeli za obravnavo tudi univerzitetnega športa. To pomeni, da bi z izbranim učiteljem pedagoško, strokovno in raziskovalno obravnavali to ožje področje in poskrbeli za prenos znanja prek predavateljev v študentsko populacijo. Zadolženi učitelj za šport na univerzi bi s skupino sodelavcev tvoril jedro obravnave (tako kot za področje pedagogike in didaktike predšolske, osnovnošolske ter srednješolske populacije otrok in mladine), kar bi posledično prispevalo k večji uveljavitvi univerzitetnega športa. V mnenjskem pogledu bi to področje višje kotiralo tudi med učitelji in

sodelavci na fakulteti. To bi se v določeni meri odražalo tudi pri delovanju vodstva fakultete (Berčič, 2019).

Ker po letu 2017 Katedre za šport na univerzi znova ni več v organigramu fakultete, ostaja odprto vprašanje ponovnega akademskega združevanja predavateljev na univerzi.

VIZIJA RAZVOJA UNIVERZITETNEGA ŠPORTA V PRIHODNJE?

Na podlagi preteklih izkušenj in sedanjih spoznanj bi morali tudi v prihodnje študentom omogočiti kakovostno preživljati študentske dneve, obogatene s športom. Ob večkrat stresnem in napornem študiju naj bi hkrati kar najbolj ohranjali tudi njihovo celovito biopsihosocialno, duševno in duhovno ravnovesje. Zaradi številnih ugodnih učinkov (psihofizičnih, psiho-socialnih, zdravstveno-higienskih, družbeno-kulturoloških) ima redna športna dejavnost pri tem zelo pomembno vlogo.

Pri tem mislimo na sistemsko ureditev obvezne športne dejavnosti, ki predstavlja osnovo v piramidalni strukturi celovitega univerzitetnega športa. K osnovi piramide štejemo obvezno športno dejavnost študentov, ki naj bo sistemsko vgrajena v študijske programe posameznih fakultet ter izbirni predmet Šport (lahko tudi v ustrezni kombinaciji), ki naj bo v okviru kreditno ovrednotenih programov ustrezno ovrednoten s kreditnimi točkami (tudi vgrajen v študijske programe posameznih fakultet). Nadgradnjo te osnove naj predstavljajo razvedrilni športnorekreativni programi (obštudijska dejavnost; izvajalec teh programov naj bo CUŠ, lahko pa so tudi posamezna športna društva, ki delujejo na fakultetah Univerze v Ljubljani) in tekmovalni univerzitetni šport (izvajalec Športna zveza Univerze v Ljubljani). V bistvu gre za modificiran model »hierarhijske strukture športnih programov Univerze v Ljubljani«, ki ga je v projektu »Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani« pripravil dr. Edvard Kolar (Kolar, 2010).

Športni pedagogi na posameznih fakultetah bi se morali poleg nenehne strokovne rasti in raziskovanja prizadevati tudi za boljšo določljivost športa na univerzi.

S celovito obravnavo univerzitetnega študentskega športa je mogoče doseči boljše rezultate, tako kot na drugih področjih univerzitetnega študija in življenja. Zato so potrebna nenehna prizadevanja vseh odločujočih dejavnikov, ki naj pri tem tvorno sodelujejo in prispevajo svoj delež. Pri tem mislimo predvsem na predavatelje oziroma športne pedagoge, vodstva posameznih fakultet, vodstvo Fakultete za šport kot najvišje pedagoške, strokovne in znanstvene institucije na področju športa in vodstvo Univerze v Ljubljani (Berčič, 2019).

ZAKLJUČKI

Ob častitljivi obletnici Univerze v Ljubljani je znova aktualno vprašanje kakovosti športa na univerzi, ki naj z vsemi različicami bogati življenje študentov med študijem in tudi kasneje. V sedanjem času naj se znova v praksi uresničijo spoznanja o pozitivnih učinkih redne in sistematične gibalno/športne dejavnosti študentov, ki se kažejo v psihofizičnih, psiho-socialnih, zdravstveno-higienskih in družbeno-kulturoloških vplivih.

Po uspešnem razvoju športa na univerzi v daljšem časovnem obdobju je po sprejetju bolonjske reforme sledil nihaj navzdol, ki je bil posledica drugačnega razumevanja duha navedene reforme. To je vplivalo tudi na pripravo novih študijskih programov brez edukativnega dela univerzitetnega športa na univerzi. Na tako, z vidika športne stroke in športoslovja težko razumljivo odločitev je domnevno v določeni meri vplivala tudi slaba določljivost športa na univerzi, prenizko vrednotenje celotnega področja in premajhna akademska moč ter prodornost predavateljev oziroma športnih pedagogov v univerzitetnih krogih.

Določeno in hkrati pomembno vlogo je v razvoju univerzitetnega športa odigrala tudi Katedra za šport na univerzi, vendar pa so bili učinki njenega delovanja v posameznih razvojnih obdobjih različni. Ocenimo lahko, da je pomembno vplivala in obogatila programe športa na univerzi. V določeni meri je vplivala tudi na pedagoško, strokovno in raziskovalno rast posameznih predavateljev oziroma zaposlenih športnih pedagogov. Prenehanje, ponovno osnovanje in ponoven izbris Katedre za šport na univerzi je prav tako izraz stanja na celotnem področju univerzitetnega športa na Univerzi v Ljubljani, ki ga bo treba preseči.

Študenti naj bi po študiju s fakultet odšli obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem ter s pozitivnim odnosom do rednega razvedrilnega športnega udejstvovanja. S tem naj bi si vsakodnevno bogatili zdrav življenjski slog in življenje svojih družin. Predvsem ostaja temeljno poslanstvo bodočih intelektualcev, ki se poslavljajo od študentskega življenja na posameznih fakultetah, da bodo kot vodilni strokovnjaki na različnih strokovnih in znanstvenih toriščih v narodovem jedru razvijali in udejanjali pozitiven odnos do športa in hkrati bogatili svoje najbližje in svoje delovno ter bivalno okolje z lastnimi zgledi.

Pri razvoju športa na univerzi morajo pomembno vlogo odigrati tudi športni pedagogi na posameznih fakultetah, ki bi si morali poleg nenehne strokovne rasti in raziskovanja navedenega področja prizadevati tudi za njegovo boljšo določljivost na univerzi.

Središčnica obravnave univerzitetnega športa naj torej izhaja iz humane vrednosti sistematičnega, vodenega in strokovno podprtega ter nadzorovanega univerzitetnega pedagoško-andragoškega procesa, podprtega tudi z znanstveno-raziskovalnim delom. Šport na univerzi pa na osnovi vsega zapisanega ne sme biti prepuščen naključnemu razvoju (Berčič, 2019).

VIRI

Berčič, H. (2008). Šport na univerzi je še vedno nepogrešljiva sestavina kakovosti življenja študentk in študentov. *Univerzitetni šport, 2*(2), 15.

Berčič, H. (2009). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti akademskega življenja. Šport, priloga - Univerzitetni šport, 57(3–4), 3–9.

Berčič, H. (2014). 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2013. Kje smo in kam naj gremo na področju univerzitetnega športa. V: Berčič, H., Gerlovič, D. in Filipič Jeras, K. (ur.). *Zbornik 50 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2013* (str. 13–23). Ljubljana: Slovensko akademsko športno društvo, Fakulteta za šport.

Berčič, H. (2017). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. V: Berčič, H. (ur.). *Zbornik Zdrav življenjski slog študentov* (str. 3–7). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovensko akademsko športno društvo.

Berčič (2019). Izhodišča in vsebinska presečišča razvoja športa na Univerzi v Ljubljani (1958-1963-2018). *Šport, 67*(1–2), 209–221.

Kolar, E. (2010). I*zdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani – Projekt*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – Rektorat.

Kristan, S. (2010). Šport na Univerzi – premik v napačni smeri. *Šport, 58*(3–4), 56–66.

Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo – prva knjiga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

RAZŠIRJENI PROGRAM: KORAK NAPREJ V SLOVENSKEM ŠOLSTVU?

Špela Bergoč, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
Boro Štrumbelj, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispev*ek

POVZETEK

Razširjeni program osnovne šole je komplementarni del obveznega programa, ki smiselno dopolnjuje obvezni program in prispeva h kakovostnemu preživljanju prostega časa učencev in učenk.
Temeljni namen razširjenega programa, kot ga opredeljuje kurikularni dokument razširjenega programa, je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, ob smiselnem upoštevanju individualnih aspiracij in pričakovanj.

Triletni poskus »Uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli«, h kateremu so nekatere šole pristopile v celoti (19 šol), nekatere pa delno (124 šol), je zaključil prvo šolsko leto in v praksi so ponekod že vidni prvi koraki k uresničevanju načel in doseganju zastavljenih ciljev. Večji premiki so vidni predvsem pri razvijanju vrednot, kot so znanje, učenje, medsebojno sodelovanje, dejavno državljanstvo, kultura, zdravje, gibanje in igra, ki so temeljni gradniki razširjenega programa.

Primerov dobre prakse je že veliko in vsak od njih dokazuje, da so spremembe v načinu dela potrebne in dobrodošle. Učenci radi ostajajo v šolskem okolju tudi po obveznem programu, saj počnejo tisto, kar jih zanima in kar imajo radi.

Ključne besede: razširjeni program, gibanje, veščine.

UVOD

Pri spreminjanju osnovnošolskega sistema se ne samo pri nas, pač pa povsod po svetu odločevalci odločajo skladno s cilji, ki jih poskuša določena družba doseči. Pri tem je treba upoštevati številne kriterije, ki vplivajo na celosten sistem izobraževanja. Med njimi so glavni:

- vsebinski: kaj želimo z ukrepom doseči in kakšne dodatne kompetence si s spremembo otroci pridobijo,
- strokovni: kako kakovostno izvesti določeno spremembo v šolskem programu in opolnomočiti učitelje za izvajanje sprememb,
- organizacijski: ali imamo ustrezne prostorske in kadrovske potenciale za izvedbo spremembe,
- finančni: ali so za določen ukrep oziroma spremembo zadostna finančna sredstva,
- kurikularni: celostna, tedensko časovno predvidena obremenitev učenca.

Od ideje do izpeljave nekega ukrepa in sprememb v šolskem sistemu je torej dolga pot in prav je tako, saj je treba spremembe uvajati premišljeno in strokovno. Tudi pri vpeljavi novega koncepta razširjenega programa (RaP-a), ki je sedaj v fazi eksperimenta, se pojavljajo številne dileme, ki jih je treba razrešiti. Ko govorimo o enem od treh stebrov RaP-a *gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje*, v katerem je pomemben cilj, da bi vsem učencem v osnovni šoli zagotovili eno uro ukvarjanja s športom na dan ali bolje povedano telesno dejavnostjo, moramo upoštevati šolski sistem

kot celoto. Najlažja pot pri tem bi bila, da bi podobno kot na Madžarskem preprosto uvedli pet ur športa v obvezni program. Ukrep je na Madžarskem, ki ima približno deset milijonov prebivalcev, stal približno 34 milijonov € (ustni vir). Vendar pa odpiranje obveznega kurikula pomeni tudi odpiranje Pandorine skrinjice. Slavisti bi takoj izpostavili problem premajhnega števila ur materinega jezika v osnovni šoli (OŠ) in slabo znanje materinega jezika, učitelji tujih jezikov bi poudarili, da je znanje tujih jezikov nujen pogoj za obstoj naroda v mednarodnem prostoru in tako bi vsak »ceh« našel argumente za vpeljavo dodatnih ur njihovega predmeta v kurikul.

Drugi primer države, ki je vpeljala en uro gibanja v svoj nacionalni program s ciljem vpeljevanja telesne kulture, je Finska. Prek tega programa šola zagotavlja šestdeset minut gibanja in športa, vendar je šolam in učiteljem pri izpeljavi tega ukrepa prepuščena velika avtonomnost (Finnish schools on the move, 2019) Tako lahko učiteljica matematike v vsakem trenutku prekine pouk in odpelje otroke na gibalno oziroma športno dejavnost. To je povsem drug pogled na vpeljavo dodatnega gibanja v OŠ kot na Madžarskem.

Prednosti, ki jih na podlagi več kot tridesetletnega trenda spremljave šolske populacije v merjenih kazalnikih gibalnih sposobnosti, vidimo tisti, ki zagovarjamo uvedbo zagotovitve ene ure športa oziroma gibanja vsem otrokom v OŠ, predvsem v tem, da:

- sistem SLOFIT ali športnovzgojni karton, ki sistematično spremlja gibanje osnovnošolske populacije v merjenih kazalnikih osnovnih gibalnih sposobnosti in telesne teže, je podobno kot drugje po svetu, kazal na poslabšanje teh kazalnikov, a smo negativne trende uspeli počasi upočasniti (Starc idr., 2018);
- projekt Zdrav življenjski slog se je pokazal kot učinkovit ukrep, s katerim se da merljivo dokazati, da dodatne ure športne vzgoje oziroma gibanja lahko izboljšajo gibalne sposobnosti in zmanjšujejo pojav debelosti v šolah, kjer se je projekt izvajal (Zaključno poročilo programa Zdrav življenjski slog 2015-2018, 2018). Pri tem je treba opozoriti, da se je projekt izvajal prek finančnih virov iz EU in ni bil sistemsko vključen v razširjeni program v vseh osnovnih šolah.

Glede na to, da je bila strateška odločitev, da se torej obveznega kurikula ne odpira, so se odločevalci odločili, da dodatne ure gibanja vključijo v enega od stebrov RaP *gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje* s poudarkom na razbremenitvi učencev s pomočjo športa oziroma gibalne dejavnosti.

ZAKAJ SPREMEMBE

Kot je bilo že povedano, program osnovnošolskega izobraževanja v slovenskem šolskem prostoru obsega obvezni program in RaP (ZOsn, 14. člen, 2006). Obvezni program obsega obvezne predmete, izbirne predmete in ure oddelčne skupnosti (ZOsn, 15. člen, 2006). RaP obsega podaljšano bivanje (PB), jutranje varstvo, dodatni pouk, dopolnilni pouk, interesne dejavnosti in pouk neobveznih izbirnih predmetov. V RaP se učenci vključujejo prostovoljno (ZOsn, 20. člen, 2006).

Koncept dela PB se je skozi leta spreminjal in prilagajal spremembam v obveznem programu (9-letna OŠ) in potrebam učencev. V čas RaP-a smo vključevali in izključevali različne dejavnosti, s katerimi smo poskušali zagotoviti optimalen razvoj vsakemu posamezniku in smiselno uvajati potrebne spremembe (dodata strokovna pomoč, neobvezni izbirni predmeti, uvajanje tujega jezika, fakultativni pouk …). Dosedanja organizacija in izvedba RaP-a, opredeljena z Zakonom o osnovni šoli (2006), se srečuje z različnimi koncepti in ne odraža koherentne povezanosti razširjenega in obveznega programa, kar je nujno za učinkovito doseganje ciljev osnovnošolskega izobraževanja. Zato je v nekem trenutku nastala potreba po razmisleku, kako lahko vse programe in dejavnosti RaP združimo in smiselno povežemo v celoto. Na podlagi pregleda konceptov nekaterih evropskih držav, sodobnih

teoretičnih spoznanj na področju vzgoje in izobraževanja ter stanja na izvedbeni ravni je nastal enotni dokument RaP-a, ki skladno z zakonskimi in podzakonskimi akti ter s teoretičnimi izhodišči ureja vse elemente RaP-a.

RAZŠIRJENI PROGRAM

Z novim kurikularnim dokumentom so vsebine in dejavnosti RaP-a v OŠ povezane v celoto in nadgrajene s cilji, načeli in izhodišči, temelječimi na sodobnih kognitivnih teorijah, teorijah učenja, ustvarjalnosti itd., tudi z izhodišči strateških dokumentov ter raziskav o učinkovitosti učenja in poučevanja.

»Osnovni namen RaP-a je omogočiti vsakemu učencu osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Načela RaP OŠ izhajajo iz splošnih načel vzgoje in izobraževanja in predstavljajo temeljno usmeritev za strokovno vzgojno-izobraževalno delo na področju RaP-a. Poleg splošnih načel vzgoje in izobraževanja strokovno delo na področju RaP-a usmerjajo tudi specifična pedagoška načela. Načela RaP-a postavljajo učenca v ospredje učnega procesa« (Logaj idr., 2019, str. 8):

- načelo odprtosti, fleksibilnosti in izbirnosti razširjenega programa,
- načelo avtonomije in odgovornosti,
- načelo povezovanja, sodelovanja in timskega dela,
- načelo enakih možnosti ter upoštevanja potreb in interesov učencev,
- načelo formativnega spremljanja in spodbujanja samoregulacije,
- načelo spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti,
- načelo stalnega strokovnega izobraževanja in usposabljanja.

Izhodiščno vprašanje za uvajanje sprememb je bilo, v kolikšni meri lahko RaP prispeva k razvoju ključnih veščin za življenje v 21. stoletju ter pripravlja učence na samostojno učenje in življenje. Z veščinami 21. stoletja se ukvarjamo že vsaj dobro desetletje, ugotavljamo, kaj se je res spremenilo in kaj moramo v pristopih učenja in poučevanja spremeniti, da bodo učenci opremljeni za življenje. Vedno znova se poraja vprašanje – se je res kaj spremenilo in predvsem, kaj je tisto, kar se je spremenilo in zahteva drugačne pristope? Nekatere stvari so seveda na dlani: šola danes ni več edino okolje, kako in kje do znanja in spretnosti, gotovo v okvir sprememb spada skoraj neomejen dostop do podatkov, razvoj informacijske tehnologije, sodobni načini komuniciranja, če izpostavimo samo najočitnejše. Gre za znanje in spretnosti sodobnega časa, ki jih narekujeta razvoj tehnologije in potrebe ljudi. Tehnologija vse bolj prevzema vlogo človeka na vseh področjih, zato je tako zelo pomembno, da učitelji v šolah poznajo, razumejo in uporabljajo sodobne oblike in metode poučevanja, s katerimi pri učencih razvijajo veščine, ki jih računalniki in stroji še ne zmorejo: kritično mišljenje, komunikacijske spretnosti, sodelovanje, ustvarjalnost itd. Ob tem mora biti, ob poudarjanju in zagotavljanju dostopnosti izobraževanja in enakih možnosti vsem, pomembno, da postane kakovosten pedagoški proces standard, ki se mu poskušamo tudi sistemsko kar najbolj približati.

Vsebine RaP-a razvrščamo v tri področja:

- gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje,
- kultura in tradicija,
- vsebine iz življenja in dela OŠ.

Na področju *gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje* smo predlagane vsebine razvrstili v štiri sklope:

- gibanje za dobro počutje, umirjanje in sprostitev,
- gibanje za boljšo gibalno učinkovitost,
- korektivna vadba,

– ustvarjanje z gibanjem.

Vsak sklop omogoča razvoj specifičnih gibalnih ciljev, z vsemi skupaj pa stremimo k temeljnemu namenu športne vadbe – omogočiti vsakemu otroku, da postane gibalno kompetenten oziroma gibalno izobražen.

KAJ SE IZKAZUJE V PRAKSI?

Na nekaterih šolah so poskus sprejeli kot izziv in stopajo iz utečene prakse, preizkušajo drugačne načine in strategije dela. Učencem omogočajo varno in gibalno spodbudno učno okolje, izbirnost in prehajanje glede na potrebe, želje in interese. Razumejo, da je to prosti čas otroka, v katerem je priložnost, da otrokovo življenje gibalno obogatimo.

Med ponujenimi dejavnostmi na šolah je zaradi zavedanja pomembnosti gibanja in velikega interesa otrok največ dejavnosti, ki sodijo v sklop gibanje. Šole ponujajo športne dejavnosti pred, med in po pouku. Na šolah v poskusu smo dosegli, da ima vsak otrok omogočenih vsaj pet ur načrtne in sistematične športne dejavnosti na teden, torej eno na dan (dve ali tri ure športa, izbirni predmet ter ure RaP-a, ki prihajajo iz naslova neobvezni izbirni predmeti, zdrav življenjski slog, interesne dejavnosti, dopolnilni ali dodatni pouk), udeležba je seveda prostovoljna. Izbira je sploh na področju gibanja velika in pestra, kar omogoča zadovoljitev potreb, interesov in želja (vsem) tako različnim učencem. Športni pedagogi imajo priložnost delati s celotno navpičnico, kar je cilj našega »ceha« že dolgo časa. Gibalne dejavnosti pred poukom ponujajo in spodbujajo zdrav začetek vsakdana, rekreativni odmori in minute za zdravje pa razvijajo trajne navade za učinkovito sprostitev in razbremenitev med učenjem oz. delom (navajanje na zdrav način življenja). V času popoldanskih dejavnosti se gibalnih dejavnosti množično udeležujejo učenci od 1. do 5. razreda, pri starejših pa je upad sodelujočih pričakovan. Pomembno je, da učitelji ob zavedanju, da gre za prosti čas otrok, ponudijo zanimive dejavnosti, pri katerih lahko učenci nadgrajujejo in dopolnjujejo svoje gibalno znanje, nevtralizirajo negativne učinke dolgotrajnega sedenja in nedejavnega načina življenja ter omogočijo prilagojene gibalne spodbude in posebno skrb tistim učencem, ki imajo gibalne, učne, zdravstvene ali vedenjske posebnosti.

Dejavnosti so prostovoljne in doseganja ciljev ne ocenjujemo, kar je tudi že veliko let strokovna dilema v šolskem prostoru. Vse ure so sistemizirane in ovrednotene v skladu z delovnim mestom učitelja, ki izvaja dejavnosti v RaP-u.

SKLEP

Kje smo torej danes po letu dni uvedbe treh stebrov RaP-a kot poskus v OŠ in kako naprej? Po prvem letu izvajanja poskusa kaže, da se koncept RaP-a, čeprav evalvacija prvega leta v tem trenutku še ni objavljena, še ni najbolje obnesel, pokazale pa so se nekatere možne dobre prakse. Odločevalci so torej pred dilemo: s poskusom prekiniti ali pa so se pokazale dobre prakse, ki bi jih lahko implementirali po celi Sloveniji?

Vsekakor lahko po prvem letu poskusa zapišemo, da šole in učitelji pri vpeljevanju novosti niso dobili dovolj ustrezne podpore s strani odgovornih državnih inštitucij (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport). Morda bi v procesu načrtovanja in izpeljave lahko bili vključeni še drugi relevantni deležniki, ki bi tako pripomogli h kakovostni in uspešni izpeljavi poskusa: Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje, Fakulteta za šport, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Združenje ravnateljic in ravnateljev in ostali deležniki, ki sodelujejo v vseh treh stebrih RaP-a. Le strpen in konstruktiven dialog, razmišljanja za dobro otrok, ki izhajajo iz različnih strokovnih vidikov, lahko vodijo do uresničitve skupnega cilja: s pomočjo različnih gibalnih dejavnosti razbremeniti otroke, jih navdušiti za šport in preprečiti učinke vse bolj sedečega življenjskega sloga.

VIRI

Logaj. V., Potočnik, N., Krapše, T., Nolimal, F., Rupnik Vec, T., Bergoč, Š.,… Malešević, T. (2018). *Razširjeni program osnovne šole.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Finnish Schools on the Move. Pridobljeno (9.10. 2019) iz https://liikkuvakoulu.fi/english

Starc. G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorič, M. in Jurak, G. (2018). *SLOfit 2018 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2017/2018.* Pridobljeno (9. 10. 2019) iz http://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_SLOfit_2018_koncno_pop.pdf

Zaključno poročilo programa Zdrav življenjski slog 2015-2018 (2018). Zavod za šport Republike Slovenije Planica. Pridobljeno (2. 7. 2019) iz https://www.zsrs-planica.si/wp-content/uploads/-2019/01/Zakljucno_porocilo_ZZS_2015-2018.pdf

Zakon o osnovni šoli. (2006). Uradni list RS, št. 81/06. Pridobljeno (2. 7. 2019) iz http://pisrs.si/-Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

RAZUMEVANJE POSEBNIH POTREB IN OCENJEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU ŠPORTA/ ŠPORTNE VZGOJE

Saša Cecić Erpič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

Ocenjevanje je logičen del izobraževanja in šolske vsakdanjosti, za učitelje pa pogosto zapletena in težavna dejavnost. Še bolj kompleksno pa je ocenjevanje dosežkov otrok s posebnimi potrebami, ki ne dosegajo minimalnih standardov znanja, ampak učitelj zanje oblikuje individualiziran program. Koncept individualnih standardov pomeni, da se učitelj tem učencem v čim večji meri individualno posveča ter da jim omogoči izvajanje gibalnih nalog v prilagojenih pogojih ali s pomočjo, prilagodi pa jim tudi način ocenjevanja. Izkušnje kažejo, da učitelji potrebujejo dodatna znanja o tem, kako oblikovati individualne standarde ter kako, v skladu z njimi, ocenjevati dosežke otrok s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje. Namen prispevka je osvetliti proces ocenjevanja teh otrok, s tem pa tudi izboljšati učiteljevo razumevanje posebnih potreb.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, individualiziran program, ocenjevanje, psihološki dejavniki.

UVOD

Ocenjevanje je logičen del izobraževanja in šolske vsakdanjosti, za učitelje – še posebno športne vzgoje[1] – pa pogosto zapletena in težavna dejavnost (Hind in Palmer, 2007). Vrednotenje učnega procesa, poročanje o učenčevem[2] napredku in beleženje dosežkov, so temeljna zahteva vseh šolskih sistemov, kjer je športna vzgoja obvezen predmet (Kovač, Jurak in Starc, 2016). Za učitelja je še najmanj težavno ocenjevanje takrat, ko so učenčeva znanja dovolj visoka, da doseže (ali preseže) standarde znanja, opredeljene v učnem načrtu (Kovač idr., 2011). Za vsako od vzgojno-izobraževalnih obdobij učni načrt opredeljuje tudi minimalne standarde znanja, učitelju pa nalaga sprotno strokovno utemeljeno diferenciranje in individualiziranje učnega procesa. V praksi to pomeni, da učitelj prilagaja zahtevnost praktičnih vsebin, njihov obseg in intenzivnost obremenitev. Ker medindividualne razlike med učenci v njihovi telesni zgradbi in gibalnih sposobnostih vplivajo na gibalno učinkovitost ter usvajanje športnih znanj (Hind in Palmer, 2007), učni načrt vsebuje tudi didaktična priporočila, ki so učitelju v pomoč pri prilagajanju učnega procesa. Za otroke in mladostnike, ki minimalnih standardov znanja in sposobnosti ne dosegajo, učni načrt predvideva oblikovanje individualnih standardov (Kovač idr., 2011). Mednje pogosto sodijo otroci s posebnimi potrebami in tisti, ki zaostajajo v biološkem razvoju. Koncept individualnih standardov pomeni, da se učitelj tem učencem v čim večji meri individualno posveča ter da jim omogoči izvajanje gibalnih nalog v prilagojenih pogojih ali s pomočjo. Izkušnje kažejo, da učitelji potrebujejo dodatna znanja o tem, kako oblikovati individualne standarde ter kako, v skladu z njimi, ocenjevati dosežke otrok s posebnimi potrebami[3] pri pouku

[1] V prispevku uporabljam izraz športna vzgoja (uradno imamo še vedno namreč učni načrt za športno vzgojo), čeprav se predmet v osnovnošolskem izobraževanju imenuje šport, v srednješolskem pa športna vzgoja.
[2] Izraz učenec uporabljam v najširšem pomenu besede in vključuje tako učence osnovnih kot tudi dijake srednjih šol obeh spolov.
[3] Izraz posebne potrebe uporabljam v najširšem pomenu besede, vključujoč različne vrste motenj, ovir in učnih težav.

športne vzgoje. Namen tega prispevka je osvetliti proces ocenjevanja s psihološkega vidika, s tem pa tudi izboljšati učiteljevo razumevanje posebnih potreb.

V skladu z učnim načrtom za športno vzgojo (Kovač idr., 2011) mora učitelj vse leto in v vseh fazah učnega procesa načrtno spremljati učenčev telesni, gibalni ter funkcionalni razvoj, stopnjo usvojenosti različnih športnih znanj in osebne športne dosežke pri športni vzgoji. Spremljati mora tudi otrokovo udeleževanje na različnih športnih tekmovanjih, opravičevanje zaradi zdravstvenih težav, odsotnost ter vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti.

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013) v svojem 2. členu navaja, da učitelj v osnovni šoli učenčevo znanje preverja in ocenjuje tako, da spoštuje osebnostno integriteto učencev in različnost med njimi, upošteva poznavanje in razumevanje ciljev in standardov, sposobnost analize in interpretacije ter sposobnost ustvarjalne uporabe znanja. Učitelj mora uporabljati različne načine preverjanja in ocenjevanja znanja glede na cilje oziroma standarde znanja in glede na razred, preverjati in ocenjevati skozi vse ocenjevalno obdobje in dajati učencem, učiteljem in staršem povratne informacije o učenčevem individualnem napredovanju. Tako oblikovana ocena naj bi učencu omogočila kritični premislek in vpogled v usvojeno znanje ter prispevala k demokratizaciji odnosov med učenci in učitelji (Kovač idr., 2011).

SPLOŠNA NAČELA RAVNANJA Z OTROKI S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠOLSKEM PROSTORU IN RAZUMEVANJE INKLUZIJE

V šolskem letu 2018/19 je slovenske osnovne šole obiskovalo 12.054 otrok s posebnimi potrebami, kar predstavlja 6,55% celotne populacije osnovnošolskih otrok (MIZŠ, 2019). Med učenci, ki obiskujejo redno osnovno šolo in imajo prilagojeno izvajanje in dodatno strokovno pomoč, je največ učencev s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (42%), učencev z več motnjami (29,9%), dolgotrajno bolnih (10,5%) in učencev z jezikovno-govornimi motnjami (9,4%). Otrok z drugimi vrstami primanjkljajev, ovir oziroma motenj je skupaj manj kot 8%. Iz teh podatkov je moč sklepati, da se bo učitelj v vsakem razredu srečal z učenci, ki imajo katero izmed učnih težav. Večina med njimi bo imela lažje učne težave, ki jih z ustreznimi ukrepi pri pouku lahko pomagajo premagati učitelji, nekateri pa zelo kompleksne težave, ki poleg učitelja potrebujejo tudi dodatno specialno pedagoško pomoč (Peklaj, 2016). Če sklepamo na podlagi rezultatov obširne študije *Učne težave v osnovni šoli* (Magajna idr., 2008), ki je zajela 100 slovenskih osnovnih šol in znotraj njih 1139 strokovnih delavcev, od tega največ učiteljev, le-ti potrebujejo dodatna znanja o različnih virih in oblikah pomoči na področju dela z učenci s posebnimi potrebami. Šola bo lahko v celoti uveljavljala pojem inkluzivne vzgoje šele takrat, ko bodo vsi učitelji in drugi strokovnjaki razumeli, da pravica do ustrezne podpore otrokom s posebnimi potrebami ni privilegij, ampak temeljna človekova pravica.

Inkluzivna vzgoja temelji na pravici vseh otrok do ustrezne in učinkovite vzgoje in izobraževanja na nediskriminatorni osnovi (Peklaj, 2016). Inkluzija predpostavlja čim večjo vključenost in sodelovanje učencev v rednem izobraževanju in predvsem odstranjevanje ovir, ki jim otežujejo pridobivanje znanja in učenje (Grah, Rožič Ožek in Žarkovič Adlešič, 2017). Tem bolj kot je pomoč otrokom s posebnimi potrebami zgodnja, prilagojena in bližje učencu, hkrati pa dovolj intenzivna in čim manj opazna, bolj uspešna bo inkluzija (Kavkler, 2011).

Ob srečanju z otrokom s posebnimi potrebami, še posebej če ima učenec hujše učne težave, se učitelj pogosto sooči z lastnimi strahovi in dvomi ali je dovolj usposobljen za to delo. Včasih mora pri tem premagati tudi lastne predsodke in stereotipe o teh otrocih. Pri soočanju z učencem so mu lahko v veliko pomoč splošna priporočila za ravnanje z otroki s posebnimi potrebami, ki se nanašajo na a) normalizacijo, b) pričakovanja, c) ugotavljanje težav in d) poučevanje (Gage in Berliner, 1988 v Peklaj, 2016).

a) Učenci s posebnimi potrebami so na številnih področjih povsem enaki svojim vrstnikom; imajo enake čustvene in socialne potrebe, potrebe po spoznavanju novih stvari, druženju, sprejetosti in varnosti. Od vrstnikov se običajno razlikujejo samo v določenih značilnostih, vezanih na način učenja, ki zahtevajo prilagoditve v izobraževanju. Izjemno pomembno je, da se učitelj nauči sprejemati te učence enako kot druge, ki posebnih potreb nimajo. To na primer pomeni, da ima gibalno oviran otrok, ki potrebuje prilagoditve pri urah športne vzgoje, povsem enake potrebe kot sošolci po tem, da se počuti kompetenten, sprejet s strani učitelja in sošolcev ter da ima enako potrebo po spoznavanju novih informacij in gibalnih vzorcev. Enako kot druge ga mora učitelj spodbujati, mu postavljati izzivalne naloge, skozi katere bo lahko razvil občutek samoučinkovitosti in napredka (Peklaj, 2016).
b) Na splošno lahko rečemo, da šolski sistem nima najbolj pozitivnih stališč oz. pričakovanj do dosežkov otrok s posebnimi potrebami. Učitelj se mora zato najprej soočiti s svojimi morebitnimi negativnimi stališči, odpori in nizkimi pričakovanju, da bo lahko sprejel učenca in vse njegove posebnosti (Peklaj, 2016).
c) Osnova učinkovitega dela z otrokom s posebnimi potrebami je natančno ugotavljanje njegovega stanja (Peklaj, 2016). Ugotavljanje stanja pa ni vezano le na analiziranje težav in primanjkljajev, ampak mora biti učitelj usmerjen tudi na učenčeva močna področja ter njegove posebne vzgojno-izobraževalne potrebe. Takrat, ko učitelj pri procesu učenja izhaja iz učenčevih močnih področij, pozitivno vpliva na razvoj njegove zaznane lastne kompetentnosti ter samoučinkovitosti (Marentič Požarnik, 2000a, 2000b).
d) Učitelj načrtuje pomoč in delo z otrokom s posebnimi potrebami, vključujoč principe individualizacije in diferenciacije (Peklaj, 2016). Učitelj mora preučiti, katere vsebine iz učnega načrta je treba prilagoditi, kako izkoristiti močna področja in kako se izogniti težavam ali jih vsaj omiliti. Z upoštevanjem vsega prej naštetega podpira učenje in spodbuja učenčev razvoj. Poleg razmisleka o tem, katere cilje učenec lahko doseže, katere pa je treba prilagoditi ali spremeniti, mora učitelj definirati tudi učne metode, ki jih bo pri tem uporabil. Pomembno je, da učitelj določi načine spremljanja napredka učenca oz. ocenjevanje (Kavkler, 2011; Marentič Požarnik, 2000b; Peklaj, 2016).

Iz prakse je razvidno, da učitelji razumejo prilagajanje učencu s posebnimi potrebami le v kontekstu, da s prilagoditvami učencu olajšajo pridobivanje pozitivne ocene. Prilagoditve pa se pomembno zmanjšajo takrat, ko učenčevo znanje presega oceno zadostno. Učitelji zmotno menijo, da če je učenec s posebnimi potrebami sposoben doseči ocene prav dobro ali celo odlično, prilagoditev sploh ne potrebuje. Takšna stališča kažejo na nerazumevanje osnovnih načel vzgoje in izobraževanja, kot jih opredeljujejo v Sloveniji veljavni zakoni. Prilagoditve, opredeljene z odločbo in individualiziranim programom, učencem s posebnimi potrebami omogočajo, da je njihova vstopna točka v proces učenja čim bolj podobna tisti, ki velja za nevrotipične vrstnike (Magajna idr., 2008). Načelo enakih možnosti, s hkratnim upoštevanjem drugačnosti otrok in mladostnikov, je eno splošnih načel v vzgoji in izobraževanju, ki je za učence s posebnimi potrebami še posebej pomembno (Košir idr., 2008). To v praksi pomeni, da se učne dosežke otrok s posebnimi potrebami, ki zaradi različnih, z zdravjem povezanih dejavnikov, ne dosegajo minimalnih standardov, ampak so zanje oblikovani individualni, ocenjuje enako kot druge otroke.

PSIHOLOŠKA NAČELA PROCESA OCENJEVANJA

Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju (2016), ki deluje v okviru Ameriške psihološke zveze (APA), je v obširni, več kot desetletje dolgi študiji prepoznala 20 glavnih psiholoških načel, vezanih na učenje in poučevanje. Vsako od načel je teoretično in empirično podprto, v publikaciji pa so predstavljene tudi obravnave načel z vidika praktične uporabnosti v razredu. Učiteljem v branje priporočam slovensko izdajo načel, ki so jo izdale M. Juriševič in sodelavke (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Zadnja tri načela (torej 18., 19. in 20.) se nanašajo na proces

ocenjevanja učenčevega napredka (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Načela bodo predstavljena z vidika ocenjevanja učenca s posebnimi potrebami.

Načelo št. 18: Formativno in sumativno ocenjevanje sta pomembna in uporabna načina ocenjevanja, ki zahtevata različne pristope in razlage.

Učitelj uporablja formativno ocenjevanje za sprotno vodenje in usmerjanje pouka v razredu, sumativno pa za oceno učenčevega učnega napredka (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Iz prakse je razvidno, da učitelji veliko pogosteje uporabljajo sumativno ocenjevanje, za katero je značilno, da primerja dosežek posameznega učenca z dosežki vrstnikov ali z vnaprej določenimi standardi oz. normami (Hay, 2006). Sumativno ocenjevanje (ang. *assessment of learning* – AoL) meri znanje v neki določeni točki, običajno na koncu učne enote. Kovačeva in sodelavci (2016) opozarjajo, da je velika pomanjkljivost sumativnega ocenjevanja, da je takšno ocenjevanje prepozno za to, da bi povratna informacije lahko vplivala na proces učenja. Za učence s posebnimi potrebami, ki imajo v skladu z odločbo oblikovan individualizirani program (IP), je takšno ocenjevanje še posebej neustrezno, saj v procesu učenja še bolj potrebujejo konkretne povratne informacije, na podlagi katerih lahko spremenijo proces učenja.

Na tem mestu velja poudariti, da sumativno ocenjevanje za učence z IP pomeni primerjavo s standardom, oblikovanim posebej zanje in ne s splošno populacijo nevrotipičnih vrstnikov (Kovač idr., 2011; Košir idr., 2008). Učni načrt (Kovač idr., 2011) in Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1, 2011) eksplicitno navajata, da se otrokom s posebnimi potrebami lahko prilagodi način preverjanja in ocenjevanja znanja ter napredovanje. V praksi se na žalost še vedno pojavljajo primeri, ko učitelji ne znajo oceniti otroka s posebnimi potrebami in njegove dosežke primerjajo s siceršnjimi standardi znanja. To je do otroka s posebnimi potrebami diskriminatorno. Različne posebne potrebe, med njimi tudi gibalna oviranost, izhajajo iz z zdravjem in razvojem povezanih dejavnikov, na katere posameznik nima nikakršnega vpliva. Primerjava gibalnega znanja takšnega otroka s splošno veljavnimi standardi, ki jih učitelj postavi za ostale vrstnike, je strokovno sporna odločitev, ki diskriminira otroka s posebnimi potrebami na podlagi njegove različnosti!

Formativno ocenjevanje je del učnega procesa (ang. *assessment for learning* – AfL), saj daje učencu povratne informacije o morebitnih napakah in mu daje možnost pravočasnih popravkov (Kovač idr., 2016; Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Kadar učitelj jasno predstavi cilje vsake učne ure učencem, uporablja učne ure in druge izkušnje za zbiranje informacij o učenčevem znanju ter na podlagi le-teh razume, kako nadalje usmerjati učenca, formativno ocenjevanje pomembno izboljša proces učenja. Za učinkovitost formativnega, sprotnega ocenjevanja je pomembno, da učitelj pušča kratko obdobje med takšnim ocenjevanjem in intervencijami, ki mu sledijo. Učitelj lahko pomembno izboljša proces formativnega ocenjevanja, kadar se načrtno usmeri v zastavljanje ciljev za posameznega učenca, ugotavlja, ali je učenec dosegel cilj, in razmišlja o tem, kako naj na podlagi tako zbranih informacij izboljša svoje poučevanje (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Kot je navedeno zgoraj, je za otroke s posebnimi potrebami formativno ocenjevanje in podajanje konkretnih povratnih informacij še posebej potrebno in koristno.

Načelo št. 19: Merjenje spretnosti, znanja in zmožnosti učencev je treba izvajati z ocenjevalnimi postopki, ki so psihološko utemeljeni in jih odlikujejo jasno opredeljeni standardi ter nepristranskost.

Ocenjevanje, ki je zanesljivo in veljavno, pripomore k temu, da so učenčevo znanje, spretnosti in zmožnosti pravilno ovrednotene z rezultati ocenjevanja (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Ocenjevanje je veljavno takrat, ko je test smiseln, pomemben in ko v največji meri meri tisto, čemur je namenjen. Učitelj lahko veljavnost ocenjevanja izboljša s tem, da si odgovori na naslednja vprašanja: Koliko od tega, kar želi meriti, je dejansko mogoče izmeriti?; Koliko od tega,

kar je nameraval izmeriti, se dejansko da izmeriti? in Katere so načrtovane in nenačrtovane posledice ocenjevanja?

V kontekstu športne vzgoje bi lahko veljavnost ocenjevanja opredelili tudi skozi učiteljevo razmišljanje o tem, ali test dejansko meri učenčevo znanje ali pa v resnici meri učenčeve gibalne sposobnosti, ki so v veliki meri biološko determinirane (Siedentop in Tannehill, 2000). Ocenjevanje je veljavno takrat, ko učitelj na primer ocenjuje znanje tehnike teka in ne takrat, ko ocenjuje hitrost teka ali pretečeno razdaljo. Poznavanje pravilne tehnike teka je rezultat učenčevega gibalnega znanja, razdalja in hitrost teka pa sposobnosti vzdržljivosti, na kateri ne vpliva le učni proces, ampak je v veliki meri determinirana tudi z drugimi dejavniki (npr. prednost imajo učenci, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi). Prav tako učitelj na primer ne ocenjuje globine predklona, ker je le-ta odvisna od biološko determinirane sposobnosti gibljivosti, ampak ocenjuje napredek v izvedbi v smislu tehnike (npr. pri predklonu ima stegnjene noge).

Nepristranost oz. pravičnost je del veljavnosti (Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Ocenjevanje je veljavno takrat, ko učitelj vnaprej opredeli, kaj ocenjuje in česa naj ne bi meril, o vsem preverjanju pa morajo obstajati dokazi. To pomeni, da mora učitelj za učenca s posebnimi potrebami vnaprej premisliti, katera znanja bo meril ter na kakšen način jih bo meril, da bo viden učenčev napredek. Teste, ki pokažejo realne in ustrezno velike razlike, štejemo med pravične (Siedentop in Tannehill, 2000). Pogosta napaka, ki jo pri tem delajo učitelji, ki ocenjujejo napredek učenca s posebnimi potrebami, je, da uporabljajo preveč robustne teste, ki ne zaznajo učenčevega napredka. Takšno merjenje seveda negativno vpliva na učenčevo motivacijo za delo, saj test kljub vloženemu trudu ne pokaže nobenega napredka. V tem primeru gre za napako merjenja, saj je uporabljeni test premalo občutljiv ali pa učitelj ni pravilno ocenil, do kakšnega napredka lahko v določeni časovni enoti sploh pride.

Druga pomembna značilnost ocenjevanja je zanesljivost (Marentič Požarnik, 2000b; Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju, 2016). Ko so rezultati stalni pokazatelj učenčevega znanja, sposobnosti in zmožnosti, lahko rečemo, da gre za zanesljivo ocenjevanje. To v praksi pomeni, da naj na rezultat ocenjevanja ne bi smeli vplivati drugi, z učenjem nepovezani dejavniki (npr. učenčeva motivacija, počutje, zdravstveno stanje). Da bo ocenjevanje učencev s posebnimi potrebami zanesljivo, moramo paziti, da njihovo z zdravjem povezano slabo počutje v čim manjši meri vpliva na testni dosežek.

Pri ocenjevanju otrok s posebnimi potrebami je treba nameniti posebno pozornost merilom ocenjevanja (Peklaj, 2016). Merila morajo vključevati področja opazovanja in merilno lestvico z opisniki (Siedentop in Tannehill, 2000). Področja opazovanja morajo biti dobro definirana in zapisana, da je jasno, kaj učitelj opazuje (npr. hoja v opori spredaj na razdalji, učitelj opazuje postavitev rok, oporo s stegnjenimi rokami in koordinirano premikanje telesa). Merilna lestvica je dvo-, tri- ali pet-stopenjska, pri čemer je vsaka od stopenj jasno in eksplicitno opredeljena. Učitelj lahko posamezno gibalno storitev ocenjuje tudi drugače in z oceno izpostavi napredek učenca (Kovač idr., 2016). Lestvica, ki izpostavlja učenčev napredek v športni vzgoji, ima lahko naslednje stopnje: ocena 2 – ne napreduje; ocena 3 – napreduje, ampak je napredek minimalen; ocena 4 – napredek je viden; 5 – napredek je zelo velik). Uporaba takšne lestvice za ocenjevanje otroka s posebnimi potrebami jasno izraža učiteljevo razumevanje posebnih potreb in učenčevega lastnega napredka.

Načelo št. 20: Razumevanje rezultatov ocenjevanja je odvisno od jasnosti, ustreznosti in nepristranosti učiteljeve razlage.

Rezultate katerega koli preverjanja in ocenjevanja znanja je mogoče najbolje razložiti z vidika njihove uporabne vrednosti za obravnavo določenih vprašanj o učencu (Zveza za psihologijo v šolah in

izobraževanju, 2016). Študije kažejo, da je učinkovitost učiteljevega poučevanja v veliki meri odvisna od spremljanja novih dognanj na področju vzgoje in izobraževanja, uporabe teh spoznanj v pedagoški praksi in učiteljevega komuniciranja o rezultatih ocenjevanja z učenci in starši. Psihološka načela poučevanja navajajo, da je bo učiteljevo ocenjevanje učinkovito takrat, ko si bo odgovoril na vprašanja: Kaj je bil namen ocenjevanja?, Na katerih primerjavah temeljijo rezultati – na primerjavah dosežkov učenca z drugimi ali na ocenjevanju lastnega napredka od začetka učne enote? ter Kakšna merila za doseganje standardov je uporabil?. Za ocenjevanje otrok s posebnimi potrebami je še toliko bolj pomembno, da učitelj pred začetkom učnega procesa in ocenjevanja o teh vprašanjih temeljito premisli. Pri tem velja še enkrat poudariti, da Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1, 2011) eksplicitno navaja, da se otrokom s posebnimi potrebami prilagodita način preverjanja in ocenjevanja znanja ter napredovanje. To pomeni, da se njihovih dosežkov ne primerja z nevrotipičnimi vrstniki, ampak v skladu z njihovim individualiziranim programom.

V kontekstu ocenjevanja otrok s posebnimi potrebami je treba izpostaviti še vpliv učiteljevih pričakovanj do učencev (Marentič Požarnik, 2000b). Učitelj vedno, zavestno ali še pogosteje nezavedno, oblikuje pričakovanja do posameznega učenca in razreda (Peklaj, 2016). Ta pričakovanja na primer vključujejo predstave o tem, kakšni bodo učni dosežki posameznega učenca, kakšno bo sodelovanje z njim, ali bo sledil s težavo, ali bo vedenjsko problematičen. Študije kažejo (več v Marentič Požarnik, 2000b), da imajo učiteljeva pričakovanja neposreden (npr. učitelji se do učencev, od katerih veliko pričakujejo, vedejo drugače) in posreden (npr. učiteljeva pričakovanja vplivajo na učenčevo samopodobo) vpliv na učenca. Gre za samouresničujočo se prerokbo, ki ima za ene učence dobre, za druge pa slabe dolgoročne posledice (Kaplan, 1990, v Marentič Požarnik, 2000b). Pričakovanja, ki jih imajo učitelji do učencev s posebnimi potrebami, so običajno nižja kot do drugih vrstnikov (Magajna idr., 2008). Lahko si predstavljamo, kakšen je napredek učenca s posebnimi potrebami pri urah športne vzgoje, če učitelj do njegovih dosežkov goji zelo nizka pričakovanja.

MOTIVACIJSKI VIDIKI PROCESA OCENJEVANJA

Pomemben cilj vsakega pedagoškega in izobraževalnega procesa, tudi športne vzgoje, je povečevanje motivacije učencev za delo. Prizadevanje učencev in njihov trud, da se nalog ter dejavnosti lotijo z navdušenjem, sta pomembna za uspešnost katerega koli izobraževalnega procesa. Večina novejših pristopov k proučevanju motivacije, ki temeljijo na socialno-kognitivni perspektivi, izhaja iz predpostavke, da sta razvoj in izražanje lastne kompetentnosti gibalo posameznikovega vedenja v storilnostno naravnanem okolju (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005). Učenci se vključujejo v učne dejavnosti zaradi doseganja ciljev. Teorija ciljnih orientacij (Deci in Ryan, 1985) loči dva tipa ciljev: cilji obvladovanja (ang. *mastery goals*) in cilji dosežkov (ang. *performance goals*). Učenci, za katere je značilna usmerjenost k ciljem obvladovanja, zaznavajo lastno kompetentnost na podlagi primerjave z lastnimi preteklimi dosežki. Uspeh je rezultat napredovanja v razvoju veščine, ki ga je učenec dosegel zaradi vloženega truda in napora. Vrednost dosežka (in s tem povezana pozitivna čustva) je tem večja, čim več truda je učenec vložil vanj. Posameznik, ki je usmerjen k ciljem obvladovanja, napredek pojmuje izključno glede na svoje dosedanje dosežke in izkušnje. Na učenčevo motivacijo za sodelovanje v dejavnosti vplivajo predvsem intrinzični motivi, rezultat delovanja pa so uživanje v dejavnosti, vse večji občutek kompetentnosti in posledično tudi daljše vztrajanje v dejavnosti.

Učence, ki v večji meri prevzemajo cilje dosežkov, motivira predvsem rezultat naloge oz. dejavnosti, ne pa tudi proces reševanja naloge oz. proces učenja (Cecić Erpič idr., 2005). Učenec vrednoti dosežek glede na normativne kriterije, pomemben vidik takšne primerjave pa je socialna primerjava oz. primerjava z drugimi (npr. sošolci). V tem kontekstu »biti uspešen« pomeni »biti boljši od drugih«. Posameznik uspeh doživlja kot rezultat superiornih sposobnosti in ne vloženega truda. V takšni

usmerjenosti običajno prevladuje motivacijski vzorec ekstrinzičnega tipa, stopnja motivacije pa je odvisna od rezultata, nagrade in podobnih dejavnikov.

Poleg razvoja ustrezne gibalne učinkovitosti je eden pomembnih splošnih ciljev športne vzgoje tudi oblikovanje zdravega življenjskega sloga (Corbin, 2002; Kovač idr., 2011). Sodobni pristopi pri poučevanju športne vzgoje učni proces vse bolj preusmerjajo od tehnične racionalnosti izvedbe (torej diskurza prikaza) v dejaven pristop učenca k razvoju njegove gibalne kompetentnosti in oblikovanju zdravega življenjskega sloga (Kovač idr., 2016). Tako se učenec nauči pomembne odgovornosti za lastno zdravje in kakovostno preživljanje prostega časa, ocena pa ga mora pri tem spodbujati, ne pa odvračati od športa. Učiteljevo spodbujanje učencev k ciljem obvladovanja in doživljanja kompetentnosti na podlagi lastnega napredka je pomembno za vse učence, še posebej pa za učence s posebnimi potrebami. Lahko se vprašamo, kakšno sporočilo daje učitelj učencu s posebnimi potrebami, ki se skozi celoten učni proces trudi po svojih najboljših močeh, sledi navodilom, opravlja vse zahtevane naloge, na koncu pa je ocenjen z oceno zadostno. Pa ne zato, ker do napredka ne bi prišlo, ampak ker je učitelj njegove dosežke primerjal z dosežki vrstnikov in ni znal (ali hotel) prilagoditi procesa ocenjevanja. Takšna strokovna napaka ima pomembne negativne učinke na učenčevo motivacijo, na njegovo uživanje na urah športne vzgoje in še najpomembneje, na telesno samopodobo.

SKLEP

Namen tega prispevka je bil spodbuditi razmišljanje učiteljev o tem, da je pomembno vložiti strokovni napor v razumevanje poslanstva gibanja in športa za otroke, ki imajo težave v razvoju in so hkrati gibalno ovirani. Oblikovanje strokovno učinkovitega programa zanje in ustreznega ocenjevanja, temelječega na razumevanju inkluzije, bo pomembna spodbuda za otrokovo nadaljnje vključevanje v športno dejavnost in zdrav življenjski slog. Učenca s posebnimi potrebami bomo za gibalne dejavnosti najbolje motivirali tako, da mu prilagodimo cilje, z doseganjem katerih bo krepil občutek kompetentnosti. Občutki veselja in uživanja v gibalnih dejavnostih so najboljši vzvod za to, da bo otrok telesno dejaven tudi zunaj šolske športne vzgoje. S tem, ko bomo vplivali na njegov zdrav življenjski slog, pa bomo pomembno izboljšali tudi kakovost njegovega življenja.

VIRI

Cecić Erpič, S., Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev za športno vzgojo. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič in D. Boben (ur.), *Psihološko-pedagoški vidiki športne vzgoje* (str. 101–134). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education, 21,* 128–144.

Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Grah, J., Rožič Ožek, S. in Žarkovič Adlešič, B. (2017). Zakaj vključujoča šola. V Kos, Z. in Nagode, A. (ur.) *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce* (1. zvezek). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Hay, P. J. (2006). Assessment for learning in physical education. V D. Kirk, D. MacDonald in M. O'Sullivan (ur.), *The handbook of physical education* (str. 312–325). London: Sage.

Hind, E. in Palmer, C. (2007). A critical evaluation of the roles and responsibilities of the Physical Education teacher: Perspectives of a student training to teach P.E. in Primary schools. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies, 1(1),* 1–9.

Kavkler, M. (2011). Konceptualne osnove obravnave učencev z učnimi težavami. V M. Košak Babuder in M. Velikonja (ur.). *Učenci z učnimi težavami: Pomoč in podpora* (str. 8–42). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Košir, S., Opara, D., Končar, M., Magajna, L., Marjanovič Umek, L., Peček Čuk, M. in Molan, N. (2008). *Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. *Šport, 1-2*, 18–23.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* Pridobljeno (20. 9. 2019) iz https://www.-gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna-_vzgoja.pdf

Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Kavkler, M. in Tancig, S. (2008). *Učne težave v osnovni šoli: Problemi, perspektive, priporočila*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Marentič Požarnik, B. (2000a). Ocenjevanje učenja ali ocenjevanje za (uspešno) učenje? *Vzgoja in izobraževanje*, *31*(2–3), 4–9.

Marentič Požarnik, B. (2000b). *Psihologija učenja in pouka.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2019). *Podatki v zvezi z učenci s posebnimi potrebami v osnovnih šolah s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo*. Pridobljeno (20. 9. 2019) iz https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Statistike-in-analize/64871db72a/Tabela_ucenci_s_posebnimi_potrebami.pdf

Peklaj, C. (2016). *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Center za pedagoško izobraževanje.

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. (2013). *Uradni list RS*, št. 81/06 z dne 29. 5. 2013.

Siedentop, D. in Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield: Mountain View.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11. (22. 7. 2011).

Zveza za psihologijo v šolah in izobraževanju (2016). *Dvajset najpomembnejših psiholoških načel za poučevanje in učenje od vrtca do srednje šole*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Center za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti (CRSN).

PREGLED IN USMERITVE PRI IZVEDBI ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V SLOVENSKEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM IN SOCIALNO-VARSTVENEM SISTEMU

Luka Dobovičnik, Mladinski dom Malči Beličeve, Ljubljana

Strokovni prispevek

POVZETEK

Predmeta šport v osnovni šoli in športna vzgoja v srednji šoli sta pomembna, saj pripomoreta k skladnemu bio-psiho-socialnemu razvoju učencev in dijakov. S predmetoma pomagamo mladim pri krepitvi telesne pripravljenosti in zdravja, poleg tega pa jim pomagamo učinkovito izvajati in bolje razumeti gibalne dejavnosti z namenom razvijanja pozitivnih vseživljenjskih gibalnih navad ter tako vplivati in jih spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu v nadaljnjih življenjskih obdobjih. Zato v uvodnem delu predstavljamo izsledke raziskav o razmerju med športno dejavnostjo mladih in tveganim vedenjem za zdravje ter povzetek analize stanja na področju športne vzgoje in športnih dejavnosti v Evropi. V nadaljevanju analiziramo stanje rednih športnih programov v slovenskem vzgojno-izobraževalnem in socialno-varstvenem sistemu ter podajamo smernice za spremembe, ki bi jih bilo v omenjena sistema smiselno (oz. nujno) uvesti.

Ključne besede: socialno-varstveni sistem, vzgojno-izobraževalni sistem, športna vzgoja, smernice.

UVOD

Taliaferro, Rienzo in Donovan (2010) so v izsledkih raziskave o razmerju med športno dejavnostjo mladih in tveganim vedenjem za zdravje (ang. *Relationships Between Youth Sport Participation and Selectec Health Risk Behaviors From 1999 od 2007*) ugotovili, da so imele številne skupine splošne koristi od športne dejavnosti, razen nekaterih podskupin. V celoti je raziskava pokazala, da so prednosti vključevanja v redno športno dejavnost: 1) nadzor telesne teže (ang. *weight control*), 2) sposobnost za reševanje problemsko usmerjenih nalog (ang. *problem-solving skills*), boljše socialne kompetence (ang. *social competences*) in boljši akademski dosežki (ang. *academic achievement*). Poleg tega navajajo, da lahko šport vodi do zmanjšanja 1) odvzema prostosti mladoletnikov (ang. *juvenile arrests*), 2) najstniške nosečnosti (ang. *teen pregnancies*) in 3) osipa pri vpisu v šolske programe (ang. *school dropout*). Poleg navedenih splošnih koristi na posameznika raziskovalci (Taliaferro idr., 2010) poudarjajo še širši kontekst rednega ukvarjanja s športom. Po njihovem mnenju šport ustvarja pomembne priložnosti za mlade, da prek športa prispevajo k šolski in tudi širši skupnosti ter kulturi.

Zaradi številnih prednosti in pozitivnih učinkov redne gibalne dejavnosti so izsledki raziskav (npr. Taliaferro idr., 2010) spodbudili širšo evropsko raven k ukrepanju. Tako je Evropska unija z Lizbonsko pogodbo iz leta 2009 dobila posebno pristojnost na področju športa za razvijanje in spodbujanje športnih tem (Iskra, 2019). Z upoštevanjem trendov in politik na področju športne vzgoje v Evropi je omrežje Eurydice pripravilo raziskavo »Športna vzgoja v šolah v Evropi« z namenom analize stanja na področju športne vzgoje in športnih dejavnosti v šoli v 30 evropskih državah (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013). Raziskava (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013) navaja, da je športna vzgoja obvezna v vseh v raziskavo vključenih nacionalnih kurikulih. V skoraj vseh državah je osnovni cilj športne vzgoje graditi otrokov telesni, osebnostni in socialni razvoj,

pogosto pa je poudarek na spodbujanju zdravega življenjskega sloga in izobraževanju za zdravje. Navajajo tudi (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013), da je čas pouka športne vzgoje bistveno krajši v primerjavi z ostalimi predmeti. Predpisan čas pouka športne vzgoje se znatno razlikuje od države do države. V nekaterih državah je določeno minimalno številu ur pouka športne vzgoje s strani države, pri drugih pa s strani regij, okrožij oz. občin; pri tretjih je ta odločitev prepuščena posameznim šolam. Tako je bilo v šolskem letu 2011/2012 priporočeno minimalno število ur pouka letno na **1) primarni ravni** (naša razredna stopnja) med 37 na Irskem in 108 urami v Francij in **2) na sekundarni** ravni (naša predmetna stopnja osnovne šole) med 24 do 35 urami v Španiji, do 102 urami v Turčiji in Malti ter 108 urami v Franciji in Avstriji. Delež priporočenih ur pouka športne vzgoje je v primerjavi z ostalimi predmeti razmeroma nizek, kar nakazuje, da predmet pogosto velja za manj pomembnega (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013). Pri tem ne gre za primerjanje in razvrščanje predmetov po pomembnosti glede na število ur, ampak število ur, vsebine in intenzivnost dejavnosti, ki jih mladi potrebujejo za skladen bio-psiho-socialni razvoj. Tako Hadžić idr. (2014) navajajo, da bi za optimalni bio-psiho-socialni razvoj otok in mladostnikov morali doseči priporočilo o vsakodnevni zmerno- do visokointenzivni telesni dejavnosti, ki naj traja vsaj 60 minut; različni strokovnjaki (Bureau of the Committee for Development of Sport, 2002; Hardman, 2008; Jurak in Kovač, 2009; Resolucija o vlogi športa v izobraževanju, 2007; v Kovač idr., 2015) pa priporočajo, da bi morali biti mladi deležni vsaj dveh ur kakovostne gibalne oz. športne dejavnosti dnevno. Evropska komisija navaja (Recommendations to encourage physical education in schools, 2015, priporočilo št. 10), da se mora najmanjši priporočeni čas športne vzgoje v obdobju obveznega izobraževanja povečati na 5 ur tedensko.

V današnji družbi se dogaja progresivni razkroj družine, ki skrbi za primarno socializacijo, poleg tega pa močno peša vloga vzgojno-izobraževalnih ustanov pri sekundarni socializaciji, kar po mnenju Ruglja (2015, str. 78) ustvarja pogoje za oblikovanje t.i. oseb s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V samo patologijo družin se v tem prispevku ne bom poglabljal, osredotočil se bom predvsem na vzgojno-izobraževalne ustanove, natančneje na športne in športno-doživljajske programe, ki jih slovenske vzgojno-izobraževalne ter socialne ustanove ponujajo z namenom razvoja gibalnih navad otrok in mladostnikov.

RAZVOJ GIBALNIH NAVAD OTROK IN MLADOSTNIKOV

Športni programi predstavljajo praviloma strokovno organizirano in vodeno športno vadbo; izjema je športna rekreacija, kjer velik del ljudi vadi zunaj športnih organizacij (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023, 2014). Končni cilj programov je, da se zaradi znanstveno dokazanih pozitivnih učinkov športa na posameznika in družbo vse več prebivalcev ukvarja s športom, njihovo ukvarjanje s športom pa je količinsko pogostejše in bolj kakovostno. Prav rekreacija oz. vse prostočasne dejavnosti pri človeku odražajo usvojenost navad zdravega življenjskega sloga, življenjsko naravnanost in zmožnost samoaktualizacije, ki jih družina, družba, vzgojno-izobraževalne in druge ustanove poudarjajo tekom življenja, posebno v začetnem obdobju, ko se gradijo navade zdravega življenjskega sloga. Duhigg (2015, str. 122) navaja, da je ključna že ena temeljna navada, ki jo dosledno izvajamo in predstavlja temelj tudi vseh ostalih navad, okoli katere gradimo zdrav življenjski slog. Pričakujemo, da bo tako ena temeljna navada sprožila proces, ki bo čez čas preoblikoval tudi druge navade. Značilnost temeljnih navad je, da za uspeh ni treba narediti čisto vsega brezhibno, dovolj je že določiti eno ključno prioriteto, ki se uredi v močan vzvod za druge navade (Duhigg, 2015, str. 122). Duhigg (2015) poudarja doslednost in vztrajanje pri eni temelji navadi, okoli katere gradimo vse ostalo, in opozarja, da je težava v tem, da možgani, kjer so zapisani samodejni programi (navade), ne ločijo med dobrimi in slabimi navadami. Ko enkrat razvijemo navado, ti vzorci za vedno ostanejo v naših možganih. Čeprav vemo, kako se ustvarja navada, je cikel iztočnice, rutine in nagrade, ki se ponavlja tako dolgo, dokler se ne pojavi močan občutek pričakovanja in hrepenenja. Duhigg (2015, str. 300) meni, da ni ene same formule za gradnjo in spremembo navad, saj se ljudje

med sabo razlikujemo. Je pa gradnja temeljne navade v obliki gibanja nekoliko lažja, saj se v možganih med in po aerobnem ter anaerobnem gibanju poveča raven beta-endorfinov (Budde in Wagner, 2018), tako imenovanih hormonov sreče, ki se obnašajo kot notranja psihoaktivna sredstva z ustvarjanjem občutka evforije, ki sam po sebi pomeni nagrado v obliki osebne sreče. Pri športni dejavnosti tako ni treba uporabiti zunanje nagrade. Paziti pa je treba, da navade ne preidejo v zasvojenost, to je v stanje, ko brez dejavnosti ne moremo delovati in nas ob nedejavnosti spremlja slab občutek.

Pomembno je, da zgradimo vsaj eno temeljno navado že v zgodnjem otroštvu, ki bo v nadaljevanju temelj razvijanja novih navad zdravega življenjskega sloga. To pa je najlažje storiti s športno dejavnostjo, ki je zapisana že v naših genih (Budde in Wegner, 2018), kar nakazuje na človekovo temeljno potrebo po vsakodnevnem dlje časa trajajočem gibanju. Sodobni raziskovalci so v zadnjem času posebej iskali dokaze kognitivnega izboljšanja. Rezultati raziskav nakazujejo, da k tovrstnemu napredku veliko prispeva dlje časa trajajoča, dolgotrajna in intenzivna (Currie, Ramsbottom, Ludlow, Nevill in Gilder, 2009; Huang idr., 2017; Piepmeier in Etnier, 2015; Schmolesky, Webb in Hansen, 2013; Xiong idr., 2015), in ne enkratna, nizko do zmerno intenzivna športna dejavnost (de Silva idr. 2017), saj se z dlje časa trajajočo, dolgotrajno in intenzivno športno dejavnostjo izzove proizvajanje hormona BDNF (ang. *brain-derived neurotrophic factor*; tako imenovanega možganskega rasnega hormona) in novih možganskih celic. Raichlen in Gordon (2011) sta s proučevanjem razmerij med velikostjo možganov in vzdržljivostjo mnogih živali ugotovila, da ima vrsta, ki je bolj vzdržljiva, tudi večjo možgansko prostornino glede na velikost celotnega telesa. Ne le to, telesna dejavnost spodbuja mreženje možganskih celic, nevroni tako postanejo bolj prožni, povezani, propustni in prepleteni ter postanejo zmožni opravljati več opravil (Budde in Wegner, 2018).

Splošno znano je, da ima večina oseb z nevrološkimi (ADHD, Tourettov sindrom …), psihičnimi (anksioznost, depresija …) in čustveno-vedenjskih simptomi težave ravno v (ne)mreženju in (ne)propustnosti možganskih celic oz. mrež. Mladi se z omenjenimi težavami vse pogosteje soočajo, poleg tega pa so v zadnjem obdobju v socialno-varstvenem in vzgojno-izobraževalnem sistemu prej in zelo hitro prepoznani. Menim, da gre razloge pripisati 1) pretirano sedentarni družbi, ki se »primerja« z mladimi, željnimi gibanja, hkrati pa so mladi s strani odraslih (pri)siljeni v sedeči načinu življenja in 2) vse boljšim instrumentom, ki prepoznajo tovrstne težave mladih.

ŠPORTNE DEJAVNOSTI V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH V SLOVENIJI

V slovenskih vrtcih se področje, ki je del kurikula za vrtce, imenuje gibanje. Tako »naj vrtec otrokom vsakodnevno omogoči gibanje in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme« (Bahovec idr., 1999). V njem je opredeljena količina vsakodnevnega gibanja – vsaj 30 minut na dan, kar je za optimalni bio-psiho-socialni razvoj premalo, saj bi morali biti vsakodnevno zmerno- do visokointenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut (Hadžić idr., 2014).

Vrtci lahko med letom svoje dejavnosti iz kurikula obogatijo z dejavnostmi bivanja v naravi in dodatnimi dejavnostmi ter zunajkurikularnimi dodatnimi dejavnostmi. Obogatitvene dejavnosti, ki sodijo v izvedbeni kurikul posameznega vrtca, lahko vrtec izvaja občasno, daljši ali krajši čas, odvisno od izvedbenega kurikula vrtca, interesa otrok in želja staršev. Načrtujejo in izvajajo jih strokovni delavci vrtca v času predpisane delovne obveznosti in ciljev kurikula. Obogatitvene dejavnosti se izvajajo v okviru posameznega dne otrokovega bivanja v vrtcu v obliki delavnic v prostorih vrtca, obiskov predstav, knjižnic, muzejev, izvajanja interesnih dejavnosti (pevskega zborčka in drugih glasbenih, plesnih, likovnih, športnih dejavnosti ...), projektov, obiska kmetije, plavalnega ali smučarskega tečaja, vsebin Malega sončka, Cicibana planinca, Ci–ci bralne značke … Programi

bivanja v naravi se izvajajo v več zaporednih dnevih zunaj kraja bivanja otrok (zimovanje, letovanje, planinski tabori …). Ti programi so podobni tako imenovanim športno-doživljajskim programom. Vrtci lahko ponujajo tudi dodatne dejavnosti, ki ne sodijo v kurikul vrtca, in vzgojne dejavnosti za otroke, ki niso vključeni v vrtec (Dodatna pojasnila v zvezi z dodatnimi dejavnostmi v vrtcih, 2007). Vse obogatitvene dejavnosti in dodatne dejavnosti so odvisne od prepoznavanja, možnosti, iznajdljivosti, zavzetosti, solidarnosti občin, Centrov za socialno delo, raznih organizacij (npr. agencije za šport, zavodi za šport, Zveza prijateljev mladine, Rdeči križ …), vrtcev, sponzorjev, donatorjev in staršev, torej ljudi.

Statistični urad Republike Slovenije v dokumentu Udeleženci predterciarnega izobraževanja in tisti, ki so izobraževanje na teh ravneh končali (2018) poroča, da je bilo v začetku šolskega leta v vrtce vključenih 80,3% vseh otrok v starosti od enega do petih let. Vključenost otrok v vrtce pa se iz leta v leto povečuje, končni evropski strateški cilj, zapisan v dokumentu Izobraževanje in usposabljanje 2020, pa je, da bi bilo v predšolsko izobraževanje vključenih 95% štiri- in petletnih otrok (v šolskem letu 2017/2018 je slovenske vrtce obiskovalo 93% otrok te starosti) (Udeleženci predterciarnega izobraževanja in tisti, ki so izobraževanje na teh ravneh končali, 2018). V tem obdobju sta obseg in kakovost programa izjemnega pomena za oblikovanje zdravega življenjskega sloga, ustrezno socializacijo otrok in vključitev v družbo (Marinšek in Kovač, 2019). Glede na to, da naj bi v praksi veljalo nepisano pravilo, da naj bi imeli otroci v vrtcu vsakodnevno jutranjo telovadbo od 15 do 20 minut, enkrat tedensko vadbeno uro (45 minut), vsakodnevni krajši sprehod in enkrat na teden daljši sprehod, to še zdaleč ne zadošča priporočilom o vsakodnevni zmerno- do visokointenzivni telesni dejavnosti (Hadžić idr., 2014).

V celotni navpičnici vzgojno-izobraževalnega sistema v osnovnih in srednjih šolah imajo učenci in dijaki obvezen predmet šport oziroma športna vzgoja v različnem obsegu tedenskih ur, od ene do tri ure po petinštirideset minut. Praviloma se v osnovnošolskem izobraževanju v prvih dveh vzgojno-izobraževalnih obdobjih izvedejo tri ure športa na teden, v zadnjem pa dve, v srednješolskih programih pa od ene do tri ure športne vzgoje na teden. Poleg rednih tedenskih ur športa in nudenja dopolnilnega pouka se na letni ravni osnovnošolskega športa izvede tudi pet športnih dni, ki naj bi jih učenci po priporočilih Učnega načrta športne vzgoje za programe osnovnih šol (Kovač idr., 2011) izvedli v naravi in dve (obvezno) do tri šole v naravi v devetih letih osnovnošolskega izobraževanja. Poleg tega lahko osnovne šole nudijo učencem dodatne programe (npr. Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec), ki jih učenci preživijo v naravi, šolska športna tekmovanja, izbirne predmete, oddelke z dodatno športno ponudbo, minuto za zdravje in rekreativni odmor. Ves osnovnošolski program pa je bil do šolskega leta 2018/2019 dodatno obogaten s projektnim programom Zdrav življenjski slog (program ZŽS), ki je poleg športnih dejavnosti osnovnošolskega izobraževanja zagotavljal vsakodnevno športno dejavnost učencev. Program ZŽS je bil nadomeščen z razširjenim programom (program RaP), kjer enega od stebrov, povezanega z gibanjem, ne izvajajo vedno športni pedagogi. Raziskava (Evropska komisija/EACEA/Eurydice, 2013) navaja, da je v večini držav odločitev o tem, kdo bo (razredni ali predmetni učitelj) izvajal pouk športne vzgoje, odvisna od ravni izobraževanja. Na splošno velja, da višja kot je raven izobraževanja, večja je verjetnost, da predmet poučuje predmetni učitelj. Čas bo pokazal, kakšne bodo posledice takšnih odločitev (opustitev programa ZŽS, nadomestitev programa ZŽS s programom RaP, izvajanje gibanja s strani različnih profilov učiteljev v RaP). Predvidevamo pa lahko, da bodo učinki podobni kot v šolskem letu 2015/2016, ko je prišlo do začasne prekinitve financiranja programa ZŽS in posledično do zaustavitve ugodnega trenda padanja prekomerne teže, ki smo mu bili priča v obdobju od leta 2011 do 2015 (Zaključno poročilo programa Zdrav Življenjski slog 2015-2018, 2018). Kakovostna izvedba vseh teh programov je predvsem odvisna od strokovnega kadra, pa tudi od drugih medosebnih, prostorskih, transportnih, materialnih, časovnih idr. dejavnikov.

Število športnih dejavnosti v srednješolskih programih je odvisno od vrste programa, ki ga obiskujejo dijaki. V večini štiriletnih srednješolskih programov imajo dijaki v rednem programu tri ure športne vzgoje na teden in vsaj dva športna dneva letno. Učni načrt športne vzgoje za gimnazijske programe (Lorenci, Jurak, Vehovar, Klajnšček Bohinec in Peričič, 2008) navaja, da lahko šole ponudijo dijakom dodatne športne programe: »različne interesne športne programe, tečaje, šolska športna tekmovanja, športne popoldneve ipd. V okviru obveznih izbirnih vsebin, imenovanih dijakova prosta izbira, mora ponuditi športne tabore in šole v naravi. Dijaki se vključujejo v te dejavnosti prostovoljno« (Lorenci idr., 2008, str. 7). Ravno ti programi pa predstavljajo športno-doživljajske dejavnosti za dijake. Srednje tehnično in srednje poklicno izobraževanje ponujata dijakom manj ur športnih dejavnosti, se pravi le dve do tri uri športne vzgoje na teden in tri športne dneve v prvem in drugem letniku ter dva športna dneva v tretjem letniku. Prav tako lahko srednješolski tehniški in poklicni programi ponujajo dijakom dodatne programe športa: »različne interesne športne programe, šole v naravi, tečaje, taborjenja, šolska športna tekmovanja, športne popoldneve ipd.; vključevanje dijakov v te programe je prostovoljno« (Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje, 2005). Srednješolski poklicni programi so nekoliko bolj okrnjeni kot srednješolski štiriletni programi, še manj ponudbe pa je v primerjavi z osnovnošolski programi. Kovač, Strel, Leskošek in Jurak (2013) navajajo, da so mladostniki, ki se šolajo v poklicnih srednješolskih programih, slabše gibalno zmogljivi od tistih, ki obiskujejo štiriletne tehnične in gimnazijske programe. Večina otrok in mladostnikov, ki prihaja iz socialno ogroženih družin ali iz vzgojno-zavodske oskrbe, po zaključku osnovnošolskega izobraževanja nadaljuje šolanje v dveletnih nižje poklicnih ali triletnih poklicnih srednješolskih programih, le malo pa jih šolanje nadaljuje v štiriletnih tehničnih ali gimnazijskih programih. Podatki so zaskrbljujoči, saj slabši telesni fitnes poleg negativnega vpliva na zdravje (debelost, diabetes, osteoporoza, srčno-žilne bolezni …) in večje dovzetnosti za poškodbe pomeni tudi zmanjšano telesno zmogljivost za opravljanje fizično zahtevnih opravil, ki jih bodo opravljali mladostniki po končanih dveletnih nižje poklicnih ali triletnih poklicnih srednješolskih programih. Tako so ti otroci in mladostniki s slabim telesnim fitnesom že sedaj »obsojeni« na delovno neučinkovitost ali celo na nezmožnost opravljanja dela in pogostejšo ter daljšo odsotnost z delovnega mesta zaradi možnosti poškodb ali bolezni, kar pomeni dodatno obremenjevanje socialnih ustanov, ki skrbijo za socialno in ekonomsko najšibkejše, posledično pa to pomeni dodatno finančno breme za državno blagajno. Ravno ti srednješolski programi pa bi morali biti obogateni s športnimi in športno-doživljajskimi vsebinami. Kontradiktorno je torej, da vzgojno-izobraževalni in socialni sistem omogočata najboljšim »najboljše«, slabšim pa »še slabše«. Poleg drugih dejavnikov se tudi tako razpirajo socialne škarje – večajo se razlike med družbenimi sloji, bolje rečeno med dvema družbenima slojema in izginjajo vmesni družbeni sloji, kar dolgoročno dodatno »obremenjuje« tiste, ki so vključeni v najrazličnejše kapitale, torej najboljše, ki bodo prej ali slej, pod pritiskom egoizmom popustili in se odločili skrbeti sami zase, kar pomeni, da bodo šibki popolnoma odrezani od sveta in dostojnega življenja.

»Šolska predmeta šport oziroma športna vzgoja predstavljata edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok (od 6. do 15. leta) ter za velik delež mladine (nekaj več kot 95 % mladih med 15. in 17. letom oziroma okrog 80 % mladih med 17. in 19. letom). Tudi tu sta obseg in kakovost izjemnega pomena za zdrav razvoj, oblikovanje zdravega življenjskega sloga in ustrezno socializacijo otrok in mladine« (Nacionalni program športa v RS 2014-2023, 2014). Z letom 2017 so v srednješolske programe uvedli nov intervencijski program Mladi za mlade 2017-2021, s katerim se želi »dijake srednjih poklicnih in strokovnih šol in študente spodbuditi k dejavnejšemu preživljanju prostega časa in jim omogočiti dodatne brezplačne strokovno vodene ure s športno vsebino, ki so namenjene izboljšanju gibalnih sposobnosti (gibljivosti, vzdržljivosti, koordinaciji, ravnotežju in moči) – predvsem v vlogi korektive glede na sedeči oz. stoječi način dela in s tem k dolgoročnemu izboljšanju telesnih sposobnosti za uspešno opravljanje poklicev, za katere se šolajo« (Mladi za mlade 2017-2021, 2017). Prav tako pa se lahko v ta program vključijo javni visokošolski zavodi in študentske športne organizacije ter nacionalna študentska športna zveza, ki delujejo v okviru univerz in visokošolskih zavodov (Mladi za mlade 2017-2021, 2017). Le nekatere fakultete, ki prepoznajo prednosti dobrega

telesnega fitnesa študentov in premorejo finančna sredstva, v okviru svojih učnih programov ponujajo študentom redno športno udejstvovanje, a le v posameznih letnikih, ostalim študentom pa je omogočeno vključevanje v kreditno ovrednotene (ECTS) športne programe, športno-rekreativne programe, športne počitnice ali športno-tekmovalne programe v okviru posamezne univerze.

Na tem mestu bi izpostavil še pomen vzgojno-izobraževalnih in socialno varstvenih programov v dlje časa trajajočem odmoru (poletne počitnice, bolniška odsotnost ...). Cooper, Nye, Charlton, Lindsay in Greathouse (1996) so pregledali 39 raziskav in z metaanalitičnimi postopki ugotovili, da dolgotrajni poletni odmor (poletne počitnice) negativno vplivajo na sposobnosti otrok in mladostnikov. To potrjujejo tudi Downey, Hippel in Broh (2004) in poudarjajo, da so ravno zunajšolski dejavniki (npr. družina in okolje) glavni vzrok padca sposobnosti in večanja neenakosti. Posebno pozornost gre v nadaljevanju, ob teh dveh dejstvih, nameniti med poletnimi počitnicami oz. dlje časa trajajočim odmorom vsem, posebej pa socialno ogroženim osebam s posebnimi potrebami, otrokom in mladostnikom iz mladinskih domov in vzgojnih zavodov. Večina jih običajno ta čas preživi v socialno šibkih okoljih, bivajo v neurejenih razmerah, v nefunkcionalnih družinah, so prepuščeni sami sebi ali čas preživijo ob multimedijski tehnologiji. V začetku novega šolskega leta so torej ob že obstoječih primanjkljajih in zaradi še bolj znižanih sposobnosti od vrstnikov še bolj prikrajšani za pravico do šolanja in izobrazbe (če vemo, da pravica izhaja iz dolžnosti) kot vrstniki, ki prihajajo iz socialno močnejših okolij in funkcionalnih družin, ki jim, po podatkih sodeč, sposobnosti med daljšim odmorom ravno tako upadejo, vendar občutno manj kot prvim (Downey idr., 2004). Kot družba moramo na tej točki biti dovolj odgovorni, da ranljivim skupinam ljudi ponudimo, predvsem pa jih vključimo v preventivne (intervencijske) programe zdravega življenjskega sloga, kamor spadajo tudi športne, miselne in duševne dejavnosti.

RAZPRAVA

Odgovornost družbe je, da poskrbi za vse, predvsem za ranljive skupine ljudi (Singer, 2008), kamor spadajo tudi mladi. Zato je pomembno, da se poveča število in kakovost temeljnih dejavnosti, ki skrbijo za zdrav človekov bio-psiho-socialni razvoj v vseh obdobjih njegovega življenja, predvsem pa v obdobju otroštva in mladostništva, kjer se razvijajo temeljne človekove navade, ki se prenašajo v nadaljnja starostna obdobja. Med te dejavnosti zagotovo lahko uvrstimo tudi šport zaradi njegovih večplastnih učinkov na človekov razvoj. Rešitve v obliki začasnih projektov, npr. Zdrav življenjski slog, so dobrodošle, vendar ne zagotavljajo ustreznih in dolgoročnih učinkov in rešitev. Razmisliti bi bilo treba, kako sistemsko povečati število športnih in športno doživljajskih dejavnosti in jih izvajati v sklopu rednega programa v vzgojno-izobraževalnih in socialnih ustanovah. Vse do takrat pa smo pedagogi, kljub nekaterim omejitvam, ob zavedanju pozitivnih učinkov športnih in športno-doživljajskih dejavnosti odgovorni in primorani iskati rešitve znotraj sistemskih in začasnih projektnih možnosti ter s tem kazati pot do dolgotrajnih učinkovitih rešitev znotraj sistema. V nadaljevanju bom podal predlog rešitev za področje športa v vzgojno-izobraževalnem sistemu in sistemu socialnega varstva.

Strokovnjaki (Bureau of the Committee for Development of Sport, 2002, Hardman, 2008; Jurak in Kovač, 2009; Resolucija o vlogi športa v izobraževanju, 2007; v Kovač idr., 2015) priporočajo, poleg drugačnih konceptualnih usmeritev, tudi organizacijske, vsebinske in didaktične spremembe, ki bi zagotovile, da bi bili otroci in mladina deležni vsaj dveh ur kakovostne gibalne oz. športne dejavnosti dnevno. Na tem mestu šport oz. gibalno dejavnost ne gre razumeti le kot sredstvo za izboljšanje telesnih in gibalnih sposobnosti, gre za dejavnost, ki močno vpliva na psihosocialni in duševni del človeka. Številni strokovnjaki (Dobovičnik, 2017, 2018, 2019; Dobovičnik, Rogan in Anžič, 2019; Makarenko, 1950; Redl in Wineman, 1984; Rugelj, 2015; Vec, 2000) pa šport in gibalno dejavnost obravnavajo in uporabljajo kot terapevtsko sredstvo.

Rešitve na športnem področju v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter fakultetah vidim predvsem:

- v povečanem obsegu športnih dejavnosti z dveh do treh ur na pet ur športne vzgoje na teden. Obseg ur športne vzgoje pa naj se poveča s 45 minut na 60 minut dnevno, predvsem v srednješolskih programih, kar predlagajo tudi Kovač idr. (2015), postopno pa kasneje tudi v drugih programih;
- v povečanem obsegu športnih dejavnosti z uvedbo obvezne vsakoletne šole v naravi;
- v nadaljevanju programa Zdrav življenjski slog v vseh osnovnih šolah v Sloveniji;
- v iskanju razlogov za izostanek predvsem ranljivih družbenih skupin v osnovnošolskem programu Zdrav življenjski slog, predvsem pa v srednješolskem programu Mladi za mlade, in njihovo dodatno vključitev v omenjena programa. Z omenjenima programoma lahko na šoli zagotovimo večji del izbirnosti in pestrosti programov. S tem se mladim približamo in jim s tem ponudimo dodatne dejavnosti, ki se običajno pri pouku športa oz. športne vzgoje ne izvajajo. Oba programa poudarjata pedagoški kontekst individualizacije in diferenciacije, kar je pri delu nasploh, predvsem pa pri delu z ranljivimi družbenimi skupinami, še kako pomembno;
- športne programe umestiti v redni program univerz.

Poleg tega predlagam, da ure športa v vrtcih vodi strokovno izobražena oseba s športnega področja, saj številni avtorji navajajo (Jelovčan in Pišot, 2016; Thelen, 2000), da predšolsko obdobje od drugega do šestega leta starosti predstavlja »zlato obdobje« gibalnega razvoja otrok. Ravno v tem obdobju je pomen gibalne dejavnosti za razvoj otroka izjemnega pomena, ta pa mora biti zato celostna in strokovno usmerjena. Zavedam se, da podana rešitev vodi tudi do kadrovskih težav v vrtcih, zato bi zaradi nujnosti uvedbe le tega morali o tem temeljito razmisliti in poiskati ustrezne rešitve. Kljub temu pa predlagam, da vsak vrtec zaposli vsaj enega športnega pedagoga.

Rešitev v mladinskih domovih in vzgojnih zavodih vidim v tem, da ti ne bi bili usmerjeni samo v vzgojo in izobraževanje otrok, ampak tudi staršev, kar je po mnenju Ruglja (2015) ključnega pomena za celostno izboljšanje stanja v družinah. Starše in otroke ne bi obravnavali ločeno, ampak skupno v varnem okolju, skupaj s strokovnim delavcem, ki bo oz. že dela z otrokom ali mladostnikom. Že dlje časa opažamo, da je zaradi naslednjih razlogov: stanja v družini in posledično nezdrave navezanosti otrok na starše; nezmožnosti otrok in staršev za ocenitev realnega domačega stanja in posledično nerealnega oz. pretiranega precenjevanja urejenosti domače situacije; večkrat prikritega, pa tudi odkritega neodobravanje namestitve otroka v vzgojne ustanove s strani staršev; neznanja, nezmožnosti in nehotenja soočanja z realno situacijo in neučinkovitega ali neprimernega ukrepanja ali nasploh neukrepanja; navideznega sodelovanja in podpore vzgojnih-izobraževalnih programov mladinskih in vzgojnih zavodov s strani staršev; sistemske neurejenosti vključitve staršev v vzgojno-korekcijske programe vzgojnih zavodov … napredek večine otrok neznaten. Seveda zaznavamo izjeme, vendar je teh tako malo, da se izgubijo v številu otrok in mladostnikov, pri katerih do bistvenih temeljnih sprememb ne prihaja oz. so te kratkoročne ali tako neznatne, da so dolgoročno neučinkovite in nefunkcionalne. Spremembe se pogostokrat dogajajo na netemeljnih področjih, ki so nefunkcionalna za vsakodnevno življenje teh otrok in mladostnikov. Zaradi omenjenega razmerja, ki kaže v prid nespremembam, do celostnega ali samo bistvenega izboljšanja stanja v slovenskem okolju ne prihaja. V primerih temeljnega izboljšanja stanja v družini, ne samo pri otroku ali mladostniku, do katerega v praksi prihaja zelo počasi, bi se del programa postopno prenašal v domače okolje, vendar vseeno skupaj s strokovnim delavcem, ki bi del intenzivnega športno-doživljajskega programa izvajal v domačem okolju na način, kot smo ga razvili v Mladinskem domu Malči Beličeve v Ljubljani (Dobovičnik, 2018, 2019; Dobovičnik idr., 2019). Prav akcijski tip dejavnosti, ki ljudi aktivira, in ne diskusijski, je po mnenju Redla in Winemana (1984) ter Ruglja (2015) najzanesljivejša metoda dela z ljudmi v stiski. Športe dejavnosti pa so zagotovo ena izmed dejavnosti akcijskega tipa, prek katerih dolgoročno prihaja do bistvenih sprememb na temeljnih področjih človekovega delovanja. Tako bi se

lahko intenzivni športno-doživljajski program v nadaljevanju izvajal ne le v zavodskem okolju, ampak tudi v obliki mobilnega programa v domačem okolju.

Izpostavil bi, da se ponovno razmisli o socialno-varstvenih in vzgojno-izobraževalnih programih med dlje časa trajajočimi odmori. Ti so ključnega pomena za kratkoročno ohranjanje stanja in posledično zmanjševanje razlik ter dolgoročno za napredek na temeljnih področjih človekovega delovanja. Predlagam, da se dlje časa trajajoč odmor prekine oz. se ta čas delno ali v celoti nadomesti s športnimi ali drugimi dejavnostmi akcijskega tipa, ki dolgoročno prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu. Te programe bi lahko oz. morali ponujali tako vrtci, osnovne in srednje šole, pa tudi druge socialno-varstvene ustanove.

SKLEP

Kljub vsem naštetim pozitivnim učinkom rednih športnih programov se na koncu postavi vprašanje, kako sistemsko nadgraditi obstoječe redne športne programe in se hkrati izogniti dodatni finančni obremenitvi šol, občin ali države. Po mnenju Singerja (2008) se moramo ravnati po načelu enakega upoštevanja interesov, kar pomeni, da smo dolžni preseči osebno ali delno gledišče in upoštevati interese vseh vpletenih. Poudariti pa velja, da moramo ob tem gledati na dolgoročne učinke rednih in zadostnih (v smislu količine in intenzivnosti) športnih dejavnosti in finančnih posledic. Finančni vidik je pri odločanju in sprejemanju ali nadgradnji programov le eden od mnogih. Strinjam se, da z uvedbo predlaganih rešitev začasno dodatno obremenimo ustanovo (šolo, občino ali državo), vendar menim, da lahko s temi ukrepi dolgoročno razbremenimo zdravstveno in socialno blagajno in s tem bistveno prispevamo k finančni razbremenitvi ustanov, predvsem pa k blaginji ljudi.

VIRI

Bahovec, E. D., Bregar, K. G., Čas, M., Domicelj, M., Saje – Hribar, M., Japelj, B., … Vrščaj, D. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/-pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf

Budde, H. in Wegner, M. (2018). *The exercise effect on mental health. Neurobiological mechanisms*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group. Pridobljeno iz http://libgen.io/book/index.-php?md5=18988A50627276A45F421EA720407DE4

Cooper, H., Nye, B., Charlton, K., Lindsay, J. in Greathouse, S. (1996). The Effects of Sumer Vacation on Achievement Test Scores: A Narrative and Meta-Analytic Review. *Rewiew of Educational Research, 66*(3), 227–268.

Currie, J., Ramsbottom, R., Ludlow, H., Nevill, A. in Gilder, M. (2009). Cardio-respiratory fitness, habitual physical activity and serum brain derived neurotrophic factor (BDNF) in men in women. *Neuroscience Letters, 451*(2), 152–155. Pridobljeno iz https://www.sciencedirect.-com/science/article/abs/pii/S0304394008017370

De Silva, M. L., De Morais, V. A. C., Sanots, R. M. S., Rocha, N. P., Christo, P. P., Fuscaldl, L. T., … Scalzo, L. P. (2017). No Change in Brain-Derived Neurotrophic Factor Levels Following a Single Session of Light to Moderate Instensity Walk in Chronic Stroke Patients. *Journal of Neurological Disorders, 5*(2). Pridobljeno iz https://www.omicsonline.org/open-access/no-change-in-brainderived-neurotrophic-factor-levels-following-a-singlesession-of-light-tomode-rate-intensity-walk-in-chronic-strok-2329-6895-1000334.pdf

Dobovičnik, L. (2017). Izvedba športno-doživljajskega projekta jadranja v ljubljanskem Mladinskem domu Malči Beličeve. *Zbornik 30. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*, str. 45–50. Pridobljeno iz http://www.zdsps.si/images/zbornik/30zbornik.pdf

Dobovičnik, L. (2018). Predstavitev intenzivnega športno-doživljajskega programa za otroke in mladostnike z razvojnimi, vzgojnimi, socialnimi in psihološkimi primanjkljaji. *Šport, 66*(1/2), 29–35.

Dobovičnik, L. (2019). *Intenzivni športno-doživljajski program – predstavitev, rezultati in smernice razvoja*. Delo posredovano v objavo.

Dobovičnik, L., Rogan, S. in Anžič, S. (2019). *Rezultati dveh dvoletnih intenzivnih športnih programov za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami*. Delo posredovano v objavo.

Dodatna pojasnila v zvezi z dodatnimi dejavnostmi v vrtcih. (2007). Direktorat za vrtce in osnovno šolstvo. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/okroznice/-vrtci/opredelitev_dejavnosti_29_6_07.doc

Downey, D., Hippel, P. in Broh, B. (2004). Are Schools the Great Equalizer? Cognitive Inequality During the Summer Months and the School Year. *American Sociological Review, 69*(5), 613–365. Pridobljeno iz https://www.researchgate.net/publication/228710205_Are_-Schools_the_Great_Equalizer_Cognitive_Inequality_During_the_Summer_Months_and_the_School_Year

Duhigg, C. (2015). *Moč navade*. Ljubljana: UMco.

Evropska komisija/EACEA/Eurydice (2013). *Športna vzgoja in šport v šolah po Evropi. Poročilo Eurydice*. Luxembourg: Založba Evropske unije. Pridobljeno iz https://publications.europa.-eu/en/publication-detail/-/publication/1235c563-def0-401b-9e44-45f68834d0de/language-sl

Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., … Bratina, N. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. *Slovenska pediatrija, 21*(2), 148–163. Pridobljeno iz http://www.slovenskapediatrija.si/portals/0/clanki/2014_2_21_148-163.pdf

Huang, T., Gejl, A. K., Tarp, J., Andersen, L. B., Peijs, L. in Bugge, A. (2017). Cross-sectional associations of objectively measured physical activity with brain-derived neurotrophic factor in adolescents. *Physiology & Behavior, 171*, 87–91. Pridobljeno iz http://findresearcher.sdu.-dk/portal/files/141806645/Cross_sectional_associations_of_objectively_measured_physical_activity_with_brain_derived_neurotrophic_factor_in_adolescents.pdf

Iskra, K. A. (2009). *Šport. Kratki vodnik po Evropski uniji*. Pridobljeno iz http://www.europarl.-europa.eu/factsheets/sl/sheet/143/sport

Jelovčan, G. in Pišot, R. (2016). Pomen in razvoj drobnih gibalnih spretnosti v zgodnjem otroštvu. V M. Plevnik in R. Pišot (ur.), *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu* (127–143). Koper: Univerzitetna založba Annales. Pridobljeno iz https://www.researchgate.-net/publication/311825769_Pomen_in_razvoj_drobnih_gibalnih_spretnosti_v_zgodnjem_otrostvu

Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. in Jurak, G. (2013). Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev. *Šport, 61*(1–2), 5–11.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/-pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Kovač, M., Markun Puhan, N., Sotošek, G., Kolander, A., Krevh, A., Novak, B., … Bračič, T. (2015). *Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi. Športna vzgoja, šport*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6XTJHM6C/fc9f4a39-686a-4207-a653-ea2f8c564f8f/PDF

Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). *Učni načrt. Gimnazija. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi-/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf

Makarenko, A. S. (1950). *Pedagoška pesnitev*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Marinšek, M. in Kovač, M. (2019). Beliefs of Slovenian early childhood educators regarding the implementation of physical education. *European physical education review*, *25*(3), 659–674.

Mladi za mlade 2017-2021. (2017). Zavod za šport RS Planica. Pridobljeno iz https://www.zsrs-planica.si/2018/07/27/dopolnitev-javnega-razpisa-za-izbor-izvajalcev-projektov-mladi-za-mla-de-2017-2021/

Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023. (2014). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod za šport Planica.

Piepmeier, A. T. in Etnier, J. L. (2015). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) as a potential mechanism of the effects of acute exercise on cognitive performance. *Journal of Sport and Health Science*, *4*(1), 14–23. Pridobljeno iz https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/-S2095254614001161

Raichlen, D. A. in Gordon, A. D. (2011). Relationsip between Exercise Capacity and Brain Size in Mammals. *Plos One*, *6*(6), 1–8. Pridobljeno iz http://www.raichlen.arizona.edu/DavePDF/-RaichlenGordon2011.pdf

Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector. (2015). European Commision – Expert Group on Health-enhancing physical activity. Pridobljeno iz http://ec.europa.eu/transparency/regexpert/index.cfm?do=groupDetail.-groupDetailDoc&id=19860&no=1

Redl, F. in Wineman, D. (1984). *Agresivni otrok: povzetek*. Ljubljana: Svetovalni center, Sekcija za skupinsko delo in osebnostno rast Društva psihologov Slovenije.

Rugelj, J. (2015). *Pot samouresničevanja. Zdravljenje in urejanje zasvojencev in drugih ljudi v stiski.* Ljubljana: UMCO.

Schmolesky, M. T., Webb, D. L. in Hansen, R. A. (2013). The Effects of Aerobic Exercise Intensity and Duration on Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor in Healthy Men. *Journal of Sports Science and Medicine*, *12*, 502–511. Pridobljeno iz https://www.jssm.org/vol12/n3/20/-v12n3-20pdf.pdf

Singer, P. (2008). *Praktična etika*. Ljubljana: Krtina.

Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A. in Donovan, K. A. (2010). Relationships Between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors From 1999 to 2007. *Journal of School Health*, *80*(8), 399–410.

Thelen, E. (2000). Motor development as fundation and future of developmental psychology. *Internationa Journal of Behavioral Development*, *24*(4), 385–397. Pridobljeno iz http://old.-nbu.bg/cogs/courses/cogm_204_files/topic7/Thelen,E.pdf

Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje (2005). *Katalog znanja ključne kvalifikacije. Športna vzgoja. Srednje poklicno izobraževanje.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz http://eportal.mss.edus.si/msswww/pro-grami2016/programi/noviKZ/SPI_SV_164.htm

Udeleženci predterciarnega izobraževanja in tisti, ki so izobraževanje na teh ravneh končali. (2018). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno iz http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/-7398

Vec, T. (2000). Skupinsko dinamični procesi v skupini disocialnih mladostnikov. *Panika*, *6*(1), 10–18.

Xiong, J. Y., Li, S. C., Sun, Y. X., Zhang, X. S., Dong, Z. Z., Zhong, P. in Sun, X. R. (2015). Long-term treadmill exercise improves spatial memory of male APPswe/PS I dE9 mice by regulation of BDNF expression and microglia activation. *Biology of Sport*, *32*(4), 295–300. Pridobljeno iz https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4672160/pdf/JBS-32-116369-2.pdf

Zaključno poročilo programa Zdrav življenjski slog 2015-2018 (2018). Zavod za šport Republike Slovenije Planica. Pridobljeno iz https://www.zsrs-planica.si/wp-content/uploads/2019/01/-Zakljucno_porocilo_ZZS_2015-2018.pdf

FERPLEJ POD DROBNOGLEDOM

Jernej Pisk, Slovensko društvo za filozofijo športa

Znanstveni prispevek

POVZETEK

Ferplej (FP) je eden najpogosteje uporabljenih pojmov v športu, a čeprav ga vsi uporabljamo, ga le redko premislimo. V prispevku se zato poskušamo dvigniti od samoumevne rabe FP k razumevanju, kaj ta vključuje in katera merila uporabljamo pri presojanju in ločevanju FP dejanj od običajnih športnih praks. Izkaže se namreč, da golo spoštovanje pravil določenega športa še ne zadošča za FP dejanja. V razmislek o FP je namreč treba vključiti tudi poznavanje in razumevanje nepisanih pravil ter tako imenovanega etosa oz. duha športa. To nam, skupaj z upoštevanjem občečloveških moralnih norm in temeljnih načel pravičnosti, lahko pomaga k jasnejši sliki o tem, kaj je FP.

Ključne besede: ferplej, etika, pravičnost, etos športa, spoštovanje, pravila.

HUMANISTIKA V ŠPORTU

Zdi se, da gre v športu predvsem za telo in za fizikalno merjenje dosežkov. A že ob preprostem vprašanju »Kaj je šport?« nas bo empirično-matematična (naravoslovno-družboslovna) znanstvena metoda pustila na cedilu. Še toliko bolj nemočna pa se izkaže ob temeljnih vprašanjih bistva in smisla športa, ob soočanju z moralnimi dilemami ali ob razmisleku o ferpleju (FP) v športu. Zato se bomo v nadaljevanju v humanističnem duhu soočili z vprašanjem FP v športu, ne da bi ob tem zapadli v (pre)pogosta moralistična naštevanja, kaj bi morali in česa ne bi smeli početi v športu. Bolj kot to nas bo zanimalo vprašanje, kaj je FP in zakaj je v športu pomemben.

ETIKA ŠPORTA IN FP

Je etika športa isto kot FP? Čeprav se opredelitvi pogosto uporabljata kot sinonimna pojma, pa gre za hierarhično urejeni področji. Etika kot taka je filozofska disciplina, ki se ukvarja z moralnimi vprašanji človeka: kaj je dobro in kako naj bi živeli. Etika športa je v tem smislu osredotočena na moralna vprašanja človeka, povezana s športom. A ta zamejenost še zdaleč ni ozka in specialno osredotočena na nek izsek športa, kot je to, kot bomo videli, značilno za FP. Horizont etike športa se razteza od moralne in vzgojne vrednosti športa, prek dopinga in problemov tekmovalnosti, dopustnosti ekstremnih športov, etičnosti uporabe (bio)tehnologije v športu, vloge olimpizma in posegov politike v šport, če naštejemo le nekatera področja, pa vse do vprašanja FP v športu. Pri FP gre torej za bolj specifično zamejeno področje, običajno osredinjeno okrog vprašanja dobrih športnih praks, ki kot tako spada v širše področje etike športa.

Pogosto slišimo in govorimo o tem, da je etika za šport bistvena; da ni športa brez etike. Res je, da se v športu neprestano soočamo z raznovrstnimi moralnimi dilemami. Na eni strani v športu prepoznavamo vrednote, kot so poštenost in enakopravnost, enakost možnosti, medsebojno spoštovanje med udeleženci, dostojanstveno doživljanje zmage in poraza, težnja po človeški odličnost ipd. Na drugi strani pa nas novice iz sveta športa pogosto pretresejo z raznovrstnimi oblikami nasilja, goljufanjem, teženjem po dobičku in prestižu za vsako ceno, trgovanjem s športniki, dopingom itd. Šport kot tak je torej zelo relevantno področje za etično proučevanje. Sámo moralno dobro ravnanje je vključeno v naše razumevanje športa kot takega, saj etično ravnanje v športu imenujemo športno, medtem ko je

nešportno neetično. V odgovor na vprašanje, zakaj je temu tako, naj izpostavimo dve temeljni značilnosti športa: (1) športa ni brez človeka in (2) športa ni brez pravil. Poglejmo si podrobneje:

(1) Zdi se nam samoumevno, da šport je in da je v šport vključen človek, a ravno ta vezanost športa na človeka (brez človeka ni športa) in dejstvo nujne prisotnosti človeka kaže na pomembnost etike v športu. Ker smo ljudje svobodna bitja z razumom, iz tega izhajata na eni strani moralna odgovornost posameznika (imamo dolžnosti) in na drugi strani moralna vrednost posameznika (imamo pravice). Ker imamo v športu opravka s človekom (učencem, športnikom …), imamo kot športni pedagogi in trenerji do učencev neke moralne dolžnosti, saj imajo oni kot ljudje neke moralne pravice (in obratno!). Dolžnosti imamo do ljudi kot oseb, medtem ko do stvari oz. predmetov (športnih pripomočkov) dolžnosti na takšni ravni nimamo.

(2) Ob tem pa športa ni brez pravil, ki so lahko zapisana ali nezapisana. Spoštovanje pravil določenega športa je pogoj udejanjanja tega športa, tega da ta šport sploh je, da obstaja – to so t.i. konstitutivna pravila športa. Če bi nogomet začeli igrati z rokami, to več ne bi bil nogomet, pač pa nekaj drugega. Ob tem pa upoštevanje pravil tudi omogoča, da se v športu lahko pošteno pomerita dva ali več tekmecev ter da na koncu pridemo do pravičnega rezultata. Kot bomo videli v nadaljevanju, je pravičnost eden od temeljnih pojmov za razumevanje FP v športu. A sama pravila in njihovo striktno spoštovanje še ne zadoščajo za to, da bi govorili o FP. Pravila so pogoj, brez katerega športa ni, FP pa gre celo onkraj tega. Govorimo o »etosu športa« ali o »duhu športa« in o »duhu športnih pravil« – o tistem, kar sicer ni zapisano, je pa to, kar je zapisano, zapisano zato, da bi dosegli uresničitev takšnega stanja oz. položaja.

FERPLEJ

FP je osrednjega pomena za današnje pojmovanje dobrega športa. Etimološko se je beseda *fer* že v stari angleščini nanašala na nekaj privlačnega, lepega in čistega, poštenega in skladnega s pravili (Loland, 2015, str. 333). V Angliji 19. stoletja se je v šolah poudarjalo lepoto igre in ideal gentlemanskih osebnih kvalitet (Pawlenka, 2013, str. 356). A že v pred tem, v antiki, najdemo idejo idealnega človeka, osredinjenega okrog pojma »kalokagathia« (grško »kalos kai agathos« pomeni lep in dober), ki so jo v posebni meri lahko uspešno uresničevali prav antični športniki. V leta 1964 je International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) skupaj z UNESCO-m zapisal, da brez FP šport ni več šport: »FP je bistvo, je *sine qua non* katerekoli igre ali športa, vrednega svojega imena. Je bistven tako v profesionalnem kot tudi v amaterskem športu. FP ne zahteva le striktno, pač pa tudi veselo in naklonjeno spoštovanje pravil, tako po črki kot po duhu. Vključuje spoštovanje tekmeca in samega sebe. Brez FP bi športno tekmovanje lahko postalo ponižujoča izkušnja.« (ICSSPE in UNESCO, 1964, str. 7–8). Danes tudi Mednarodni olimpijski komite[4] in Svetovna anti-dopinška komisija[5] vključujeta FP v svoje pojmovanje športa, ne da bi ga natančneje definirala in premislila. Nekoliko bolj se razumevanju FP posveti International Fair Play Committee. Ta FP opredeli kot »kompleksen koncept, ki vključuje in uteleša vrsto temeljnih vrednot, ki niso bistvene le za šport, pač pa tudi za vsakdanje življenje. Pošteno tekmovanje, spoštovanje, prijateljstvo, ekipni duh, enakopravnost, šport brez dopinga, spoštovanje pisanih in nepisanih pravil, kot so integriteta, solidarnost, toleranca, skrb, odličnost in veselje, so elementi gradniki FP, ki jih je mogoče izkusiti in se jih naučiti tako na kot izven športnih igrišč.« (International Fair Play Committee,

[4] V 4. odstavku Temeljnih načel olimpizma beremo: »Udejstvovanje v športu je človekova pravica. Vsak posameznik mora imeti možnost za udejstvovanje v športu brez kakršnekoli diskriminacije in v olimpijskem duhu, ki vključuje medsebojno razumevanje v duhu prijateljstva, solidarnosti in FP.« (International Olympic Committee, 2019, str. 11).

[5] Kot trdi WADA, je doping v temelju nasproten duhu športa, za katerega so značilne naslednje vrednote: »Etika, FP in poštenost. Zdravje. Odličnost v sposobnostih. Značaj in vzgoja. Zabava in veselje. Skupinsko delo. Predanost. Spoštovanje pravil in zakonov. Spoštovanje sebe in drugih udeležencev. Pogum. Skupnost in solidarnosti.« (World Anti-Doping Agency, 2019, str. 14).

2019). V Sloveniji je nekdanji Zavod za FP in strpnost v športu, sedaj Spolint, inštitut za razvoj športa, s svojim programom Sportikus, geslom »FP je SRCE športa« in serijo knjižic o FP oral ledino pri razumevanju FP. Kljub temu pa lahko ugotovimo, da je FP, podobno kot tudi šport sam, eden tistih pojmov, ki se v športni praksi pogosto uporablja, le redko pa se ga poglobljeno premisli in razume. Vsi se strinjamo, da je FP pomemben in dober za šport, ob vprašanju, kaj je FP, pa hitro obmolknemo.

PRAVILA IN ETOS ŠPORTA

FP se pogosto najprej povezuje s spoštovanjem pravil določenega športa. Toda mnogi smo prepričani, da zgolj spoštovanje pravil ne zadošča in da gre pri FP za nekaj več (Pisk, 2019, str. 169; Ryall, 2016, str. 161). Različni avtorji zato danes govorijo o dveh ravneh ali sklopih FP. Govorimo o formalnem FP in o neformalnem FP. Formalni se tiče predvsem spoštovanja konstitutivnih pravil športa, medtem ko gre pri neformalnem FP za spoštovanje nepisanih pravil športa, označenih kot spoštovanje etosa oz. duha športa.

Če je formalno pojmovanje FP kot delovanja v skladu s pravili dokaj lahko razumeti in sprejeti, pa gre pri drugem za precej težjo nalogo. A kot je zapisano že v Deklaraciji o športu iz leta 1964, je pomen FP ravno v tem, da športu doda človeške kvalitete (ICSSPE in UNESCO, 1964, str. 5), česar pa ob strogem in natančnem delovanju zgolj po pravilih, česar bi bili zmožni tudi računalniško vodeni stroji ali roboti, ni mogoče zagotoviti. Zato v FP ne gre le za spoštovanje športa kot neke formalizirane človeške ideje v pravilih, pač pa predvsem za spoštovanje človeka v športu kot takega. Zgolj formalističnega izpolnjevanja pravil določenega športa zato še ne moremo označiti s FP, četudi lahko predstavlja en njegov del (večinoma nujni, a ne zadostni del). V določenih primerih bi nas lahko zgolj slepo sledenje pravilom pripeljalo celo v nasprotje s FP. V angleško govorečih deželah delovanje zgolj v skladu s pravili športa imenujejo »gamesmanship« (igralnost). Ta lahko deluje v nasprotju z moralno pozitivnim »duhom športa« oz. »sportsmanship-om« (športnostjo), čeprav je v tekmovalnem športu pogosto prisotna. »Gamensmanship« nekateri razumejo kot del igre oziroma tekmovanja samega: gre namreč za izziv, kako taktično izkoristiti pravila (in luknje v njih) v svojo tekmovalno korist (npr. izkoriščanje prekinitev v športnih igrah za psihološki pritisk na nasprotnika, zavlačevanje, namerni prekrški in kazni, ki so lahko povzročitelju celo v korist ipd.). Zato vidimo, da FP v športu ne more biti zadoščeno zgolj s tem, da ne kršimo pravil, pač pa je pri tem treba upoštevati tudi odnos do igre in tekmecev ter s tem povezane vrednote.

Neformalni FP zato sestavlja tisti pomemben del dobrega športa, ki ga pravila ne zajamejo. Predvsem gre za spoštljivost v odnosih, pri čemer spoštljivosti ne gre enačiti z v sodobni družbi popularno strpnostjo, ki je zgolj oblika pasivnega dopuščajočega in trpečega sprejemanja drugega, daleč od spoštovanja. Pri tem se spoštovanje nanaša na spoštovanje samega sebe, spoštovanje soigralcev v ekipi, spoštovanje tekmecev, spoštovanje sodnikov, spoštovanje gledalcev in spoštovanje športa oz. igre same. S tem pa smo prišli do vprašanja spoštljivosti same. Pogosto se jo poskuša definirati s pomočjo nemškega filozofa Immanuela Kanta (1724–1804). Ta je zapisal dva t.i. »kategorična imperativa«, dve temeljni pravili etike, in sicer naj vedno ravnamo tako, da bi vsako dejanje lahko postalo obči zakon, ter da naj bo človek vedno cilj in nikdar zgolj sredstvo (Kant, 1993). Po Kantu se obe pravili združujeta v načelu, naj z drugimi ravnamo tako, ko bi si tudi sami želeli, da bi drugi ravnali z nami. To etično načelo spoštovanja, ki ga poznamo kot »zlato pravilo«, najdemo v različnih kulturah in religijah že pred več kot dva tisoč leti. Od konca 20. stoletja je to osrednji sestavni del projekta Svetovni etos – gibanja za globalno etiko.

O vlogi FP v športu znotraj svetovnega etosa Hans Küng, začetnih projekta, zapiše: »S pravim 'FP' označujemo več kot samo z grožnjo in sankcijami izsiljeno upoštevanje posebnih športnih pravil. Poštena igra vključuje nadrejeno, etičnim načelom zavezano duhovno držo, ki ta pravila tudi ponotranja in ki ne teži samoumevno z vsemi sredstvi, da bi dosegla za vsako ceno načrtovan uspeh, ki

v nasprotniku ne vidi sovražnika, ki ga je treba premagati z vsemi sredstvi, temveč ga spoštuje kot partnerja v športnem tekmovanju, mu zaradi tega priznava pravico do enakih možnosti, spoštuje njegovo telesno integriteto in njegovo človeško dostojanstvo neodvisno od nacionalnosti, rase in korenin« (Küng, 2012, str. 56). Pri tem pa Küng v svoji knjigi *Priročnik svetovni etos* postavi tudi druge temeljne smernice za svetovni športni etos, ki bi ga lahko označili kot enega od poskusov natančnejše opredelitve FP v športu. Kot svetovni etos na sploh je tudi svetovni športni etos zgrajen na upoštevanju zlatega pravila, ob tem pa tudi štirih prastarih imperativih človeštva, izhajajočih iz skupnih načel množice različnih humanističnih in religioznih tradicij: (1) Ne ubijaj! Ne rani, ne trpinči, ne muči oz. v pozitivni formulaciji: Spoštuj življenje! (2) Ne kradi! Ne goljufaj, ne podkupuj! oz. pozitivno: Ravnaj pravično in pošteno! (3) Ne laži! Ne slepari, ne ponarejaj, ne manipuliraj! Ali pozitivno: Govori in ravnaj resnicoljubno! (4) Ne zaničuje drugega! Ne izkoriščaj, ne ponižuj, ne onečasti. Ali pozitivno: Spoštuj in ljubi drugega!

Zlato pravilo je zapisano bodisi v pozitivni ali negativni obliki: »Stori drugemu, kar želiš, da bi drugi storil tebi«, oziroma »ne stori drugemu, česar ne želiš, da bi drugi storil tebi«. Za naše razumevanje FP je predvsem pomembna pozitivna formulacija, ki v nasprotju z negativno od posameznika zahteva aktivno pomoč potrebnemu sočloveku. Športnik, ki sledi zlatemu pravilu, bo sebe in svoj športni rezultat v skrajnih primerih postavil na drugo mesto, pomoč potrebnemu športniku, četudi je ta njegov tekmec, pa na prvo. S tem sledi hierarhiji dobrega, ki izhaja iz dejstva, da ni človek zaradi športa, pač pa šport zaradi človeka. S tem FP jasno stopa onkraj pisanih zakonov in pravil športa. Ker zlato pravilo od nas zahteva, da sebe postavimo v položaj, v katerem se nahaja drugi, je zelo primerno tudi za trenersko delo. Športni trener ali vaditelj je poklican, da ob sprejemanju odločitev ter ob podajanju določenih zahtev svojim vadečim razmisli, kaj bi si on želel, kaj bi pričakoval ter kako bi se odzval na postavljene zahteve, če bi bil sam na mestu vadečega. Na ta način si je mogoče ustvariti temelje lastnega moralnega presojanja v praksi.

SPOŠTOVANJE IGRE

Videli smo, da je za FP ključnega pomena spoštovanje. Poleg spoštovanja do sebe, tekmecev, sodnikov in navijačev je za razumevanje FP pomemben tudi spoštljiv odnos do športa oz. igre same. FP kot spoštovanje igre, angl. »FP as respect for the game«, je v sodobni športno-filozofski literaturi eden najbolj razširjenih in sprejetih pojmovanj FP (Butcher in Schneider, 1998). Toda če nam je spoštovanje do druge osebe nekaj razumljivega, pa se postavi vprašanje, ali lahko govorimo tudi o spoštovanju do pojmov oz. konceptov, kot je šport? S FP kot spoštovanjem igre v prvi vrsti mislimo na spoštovanje duha ali etosa igre. En vidik tega je resnost v igranju oz. tekmovanju. Igrati tenis je smiselno, če imamo nasprotnika, ki je sposoben in motiviran za igranje tenisa na naši ravni. Igranje nogometa je smiselno, če imamo ekipo, ki je pripravljena igrati proti nam. Brez nasprotnika v tenisu ali ekipe v nogometu igranje pač ni mogoče. Duh športa zahteva, da imamo sebi primernega nasprotnika, pripravljenega igrati z nami. Zato je za FP v športu potrebno tudi določeno spoštovanje športa oz. igre kot take. Če se eden od nasprotnikov ne trudi po svojih močeh, igra neresno ali igro preda, lahko govorimo o nešportnem obnašanju, saj s tem tudi drugim (tekmecu) onemogoči, da bi igral in razvijali svoje sposobnosti. Spoštovanje igre na način, da jo igramo, kot naj bi se igrala (po pravilih, resno, a ne preresno), je eden od pogojev za FP v športu (Abad, 2014, str. 374).

FP KOT DRUŽBENA POGODBA

Nekateri FP razumejo tudi kot obliko družbene pogodbe. V skladu s FP delujemo zato, ker to koristi našim interesom. Začenši z angleškim filozofom Thomasom Hobbesom (1588–1679) se je tudi državo vedno bolj razumelo kot pragmatično skupnost ljudi, saj nam podrejanje vladarju in zakonom koristi. V nasprotnem primeru bi ljudje, ki so po Hobbesovem prepričanju egoistični nasilneži, živeli v t.i. »naravnem stanju«, v katerem bi bilo življenje »osamljeno, revno, odurno, surovo in kratko« (Hobbes,

1962, v Palmer, 2004, str. 371). Zato racionalni posamezniki raje sprejmemo življenje v podrejenosti vladarjem in zakonom, s čimer se sicer omeji naša izvorna svoboda, a v zameno dobimo dokaj mirno in dolgo življenje. Ne da bi sedaj šli naprej v podrobnosti Hobbesove teorije, lahko ugotovimo, da je vstopanje v športne dejavnosti, upoštevajoč družbeno pogodbo, nekaj vsakdanjega: v igro vstopamo, ker želimo igrati, zato pa potrebujemo druge. V igri ne bomo goljufali, ker se samo tako lahko igro igra. To je namreč pogoj obojestranskega zadovoljstvo v igranju igre. Ali pa: ob poškodbi igralca v nasprotnem moštvu bomo igro zaustavili, saj pričakujemo, da bi tudi drugi zaustavili igro ob poškodbi igralca v naši ekipi. Pogoj pri tem pa je upoštevanje določenih nepisanih pravil športa in splošnih etičnih norm, ki so v neki meri tudi zgodovinsko in kulturno pogojene in morda včasih nerazumljive vsem udeležencem športa, kar lahko privede do težav.[6]

PRAVIČNOST V ŠPORTU

Osrednjega pomena za razumevanje FP v športu je koncept pravičnosti. Toda, kaj je pravično? Temeljna ideja pravičnosti, ki se vleče od antičnih Grkov prek rimskega prava do današnjih dni, je, dati oz. priznati drugemu to, kar mu pripada. Antični filozof Aristotel v svojem delu *Nikomahova etika* to natančneje obrazloži, ko poda tri načela za pravično presojanje: (a) Enake primere je treba obravnavati enako. (b) Neenake primere je treba obravnavati neenako. In (c) neenako obravnavanje mora biti sorazmerno dejanski neenakosti med primeri (Aristotel, 2002, str. 1129a). Ta pravila se izražajo v štirih pojmovanjih pravičnosti: (1) formalni, (2) proceduralni, (3) distributivni in (4) retributivni pravičnosti. Vsa imajo pomembno vlogo v športu, njihovo poznavanje pa nam lahko pomaga pri razumevanju FP v športu.

Formalno pravičnost v športu zasledujemo s tem, da športnike obravnavamo enako in da imajo vsi športniki enake možnosti nastopanja. To je seveda težko doseči, saj nimajo vsi enakih (materialnih) pogojev in možnosti za trening in tekmovanje. Enako obravnavanje športnikov zahteva tudi, da podobni športniki tekmujejo v isti kategoriji, npr. moški z moškimi in ženske z ženskami, otroci z otroki in odrasli z odraslimi. V nekaterih borilnih športih se formalna pravičnost doseže tudi s tem, da se športnike razdeli v kategorije glede na njihovo težo ipd. Proceduralno pravičnost v športu dosegamo z delovanjem v skladu s pravili. Kot smo že videli, je to lahko eden od pogojev, da je bilo tekmovanje »fair«, pošteno, in da so rezultati pravični. Kljub spoštovanju pravil pa pravičnosti ni mogoče vedno doseči pri športih v naravi. Kljub natančni štoparici lahko veter, svetloba ali sprememba temperature (snega) močno vplivajo na rezultate tekmovanja. Takšne primere se danes poskuša reševati bodisi z vetrnimi limitami (npr. v atletiki) ali izravnavami (npr. v smučarskih skokih), ali pa se jih ne smatra kot nepravičnih, saj se dogajajo naključno (Pisk, 2019, str. 194). Naključje oz. (ne)sreča je sestavni del vsakega športa, od prirojenega talenta, pogojev za trening in okoliščin na tekmovanju. A tudi sreča je pogosto na strani močnih. Lee Trevino, eden najuspešnejših golfistov v zgodovini, naj bi nekoč izjavil: »Več ko vadim, več imam sreče v igri.«

Če je distributivni pravičnosti v tekmovalnem športu dokaj lahko zadostiti s tem, da se rezultati tekmovanja skladajo s prikazanimi sposobnostmi na tekmovanju (zmaga najboljši), pa je v šolski športni vzgoji ocenjevanje nekoliko zahtevnejše. Meritokratsko pravičnost iz športnih tekmovanj, ki jo zanimajo le izkazane sposobnosti oz. zasluge, je pri športni vzgoji smiselno dopolniti z vloženim trudom in izkazanim napredkom učencev tekom šolskega leta. V tem primeru šolski šport ne bo le kopija tekmovalnega, pač pa bo lahko uspešneje opravljal tudi vzgojno in izobraževalno vlogo. Posebno vlogo pri tem pa ima tudi retributivna pravičnost. Retributivno pravičnost razumemo kot zahtevo po ustreznem povračilu, posledicah ali kazni za storjena (slaba) dejanja. Pri zasledovanju

[6] Primer (namernega) nerazumevanja zaustavitve nogometne igre ob poškodbi nasprotnega igralca s pošiljanjem žoge iz igrišča ter nato vračanjem žoge moštvu, ki je bilo v posesti žoge, je nogometna tema med Arsenalom in Sheffield United. Ko je Arsenalov igralec želel vrniti žogo nasprotni ekipi, je Arsenalov novinec, ki je nedavno prišel iz Afrike, žogo prestregel ter dal gol (Loland in McNamee, 2000, str. 63).

retributivne pravičnosti je treba vzeti v ozir velikost kot tudi namernost ali nenamernost storjenega prekrška. Te stvari pa je včasih težko pravilno prepoznati. Cilj je, da se čim bolj odstrani (v primeru nenamernega prekrška) ali celo kaznuje (v primeru namernega prekrška) tekmovalno prednost, ki si jo je s prekrškom pridobil igralec ali ekipa. To pa ni vedno mogoče, saj če gre za telesno poškodbo igralca, ta igre ne more več ustrezno nadaljevati. Zdi se, da tudi povračila za kršenje pravil iz tekmovalnega športa ne gre avtomatsko prenesti v šolski šport, saj ta ni le v funkciji prepoznavanja najboljšega tekmovalca oz. ekipe, pač pa opravlja tudi druge vzgojno-izobraževalne naloge. Zato je v določenih primerih lahko boljša kazen kot izključitev igralca iz igre zgolj ustrezna prilagoditev nalog kršitelja.

FP KOT HEROJSKO DEJANJE

Danes je FP v športu nekakšna norma dobrega športa, obenem pa predstavlja tudi visok ideal, h kateremu težimo. Zato nekatere institucije podeljujejo priznanja za izjemne FP poteze v športu.[7] V tem smislu gre lahko FP celo onkraj običajnih dolžnosti športnika, kot je spoštovanje pravil in duha športa, ter se ravna po nekaterih univerzalnih moralnih normah človeštva. Športnik ne dojema tekmeca kot nasprotnika, pač pa predvsem kot človeka, ki ga postavlja na prvo mesto, celo pred samega sebe in svoj lasten uspeh. V teh primerih lahko govorimo o herojskem ali svetniškem dejanju. Angleški filozof J. O. Urmson (1915–2012) je v svojem članku *Svetniki in heroji* (Urmson, 1958) podal zgodbo, v kateri vojak žrtvuje svoje življenje, da reši svoje tovariše. Kljub temu da to ni bila vojakova dolžnost, je on to hvalevredno dejanje storil in s tem rešil življenja drugih. A, kot ugotovi Urmson, tudi če tega ne bi storil, ga ne bi mogli označiti za nemoralnega. Ob tem izpostavi tri kriterije za presojanje moralnih dejanj onkraj dolžnosti, ki nam lahko služijo tudi kot pomoč za boljše razumevanje FP: (1) dejanje ne sme biti predmet dolžnosti oz. pravil; (2) biti mora moralno dobro in (3) tudi če dejanja ne bi izvedli, za to ne bi zaslužili moralne graje. Tako kot v primeru darovanja življenja za svoje tovariše, bi tudi določene primere iz športa, ko tekmovalec pomaga tekmecu (v svojo škodo), čeprav mu pravila tega ne nalagajo (to ni športnikova dolžnost), lahko prepoznali kot herojsko oz. svetniško dejanje (Pisk, 2019, str. 169). Pri tem naj se za trenutek ustavimo pri tretjem pogoju: v etiki velja, da obstajajo moralne dolžnosti in krivda, tako iz delovanja kot tudi iz opustitve delovanja. Krivi smo lahko, če naredimo nekaj slabega, pa tudi če ne naredimo nič slabega, a bi lahko naredili dobro, ki lahko spada celo pod naše dolžnosti. Če se nekdo utaplja v reki, pa mu ne pomagamo, čeprav bi pomoč od nas ne zahtevala pretiranega napora in tveganja, smo lahko moralno krivi že samo zaradi nedelovanja. S tem pa tudi ne bi izpolnili tretjega pogoja za moralno herojsko oz. svetniško (FP) dejanje, kot ga opredeli Urmson.

SKLEP

Spoštovanje pravil športa je eden od pogojev za FP v športu. A samo spoštovanje pravil ni niti nujni niti zadostni pogoj za FP. Tako v tekmovalnem športu kot pri športni vzgoji v šoli je pomembno, da vsi udeleženci v športu spoznajo medsebojno soodvisnost. Posebej je to očitno v športnih igrah, saj nogometa pač ne more nihče igrati sam. Pa tudi v individualnih športih je za primerjanje potreben drugi. Spoštljivost in pravičnost v odnosu do sočloveka, ki mi omogoča, da lahko igram in s tem razvijam sebe in napredujem v svojih sposobnostih, je tako temelj FP kot pogoj obstoja športa samega. Ob tem pa velja opozoriti, da pri FP ne gre le za odnose med športniki oz. igralci na igrišču oz. tekmovališču, pač pa je treba FP razumeti širše. Onkraj spoštovanja pravil in tekmeca je v širšo sliko FP treba vključiti tudi odnos do nasprotnega moštva, gledalcev, sodnikov, športnih institucij, kot tudi do lastnega telesa športnika in športa samega.

[7] Globalno za to skrbi International Fair Play Committee (http://www.fairplayinternational.org/award-winners-search), v Sloveniji pa Inštitut Spolint s svojim programom Sportikus (https://www.sportikus.org/sportna-poteza/).

VIRI

Abad, D. (2014). Sportsmanship. V Torres, C. R. (ur.), *The Bloomsbury Companion to the Philosohy of Sport* (str. 373–374). London: Bloomsbury.

Aristotel (2002). *Nikomahova etika*. Ljubljana: Slovenska matica.

Butcher, R. in Schneider, A. (1998). Fair Play as Respect for the Game. *Journal of the Philosophy of Sport* 25, 1–22.

ICSSPE in UNESCO (1964). *Declaration on Sport*. Paris: Maison de L'UNESCO. Pridobljeno (10. 9. 2019) iz https://www.icsspe.org/sites/default/files/Declaration%20on%20Sport_english.pdf

International Fair Play Committee (2019). *What is Fair Play?* Pridobljeno (10. 9. 2019) iz http://www.fairplayinternational.org/what-is-fair-play

International Olympic Committee (2019). *Olympic Charter*. Lousane: International Olympic Committee. Pridobljeno (10. 9. 2019) iz https://stillmed.olympic.org/media/Document%20-Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf

Kant, I. (1993). *Kritika praktičnega uma*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.

Küng, H. (2012). *Priročnik svetovni etos. Vizija in njena uresničitev*. Grosuplje: Partner graf.

Loland, S. (2015). Fair play. V McNamee, M. in Morgan, W. (ur.), *Routledge Handbook to the Philosophy of Sport* (str. 333). New York: Routledge.

Loland, S. in McNamee, M. (2000). Fair Play and the Ethos of Sports: An Eclectic Theoretical Framework. *Journal of the Philosophy of Sport, 27*(1), 63–80.

Palmer, D. (2004). *Ali središče drži?* Ljubljana: DZS.

Pawlenka, C. (2013). Fair play. V Torres, C. R. (ur.), *The Bloomsbury Companion to the Philosohy of Sport* (str. 355–358). London: Bloomsbury.

Pisk, J. (2019). *Filozofski pogled v drobovje športa.* Ljubljana: Fakulteta za šport in Slovensko društvo za filozofijo špota.

Ryall, E. (2016). *Philosophy of sport. Key questions*. London: Bloomsbury.

Urmson, J. O. (1958). Saints and Heroes. V Melden, A. (ur.), *Essays in Moral Philosophy* (str. 198–223). Seattle: University of Washington Press.

World Anti-Doping Agency (2019). *World Anti-Doping Code*. Montreal: World Anti-Doping Agency. Pridobljeno (10. 9. 2019) iz https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/-wada_anti-doping_code_2019_english_final_revised_v1_linked.pdf

SVETOVALNICA ZA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ KOT SESTAVNI DEL DRUŽINSKE AMBULANTE ARCUS MEDICI

Janko Strel, Zavod Fitlab, Arcus Medici, Žiri
Nina Istenič, Zavod Fitlab, Arcus Medici, Žiri
Jaka Strel, Zavod Fitlab, Arcus Medici, Žiri

Strokovni prispevek

POVZETEK

S športom lahko zelo učinkovito spreminjamo telesni fitnes, posredno pa tudi zdravje in dejaven življenjski slog ter vplivamo na preprečevanje številnih kroničnih obolenj, še posebej pa na mišično-sklepni in krvožilni sistem. Pomembno je, da skrbimo za svoje zdravje, da znamo življenje usmerjati tako, da svoje zdravje izboljšujemo ali ga v pozni starosti vzdržujemo.

Zato je bila zasnovana svetovalnica za telesni in gibalni razvoj kot strokovna in organizacijska podpora osebnemu zdravniku; v njej dodatno izmerimo in analiziramo telesne razsežnosti in gibalne sposobnosti ter pridobimo podrobnejšo zdravstveno, gibalno in prehransko anamnezo ter klinični status posameznikov.

Zasnova ambulante Arcus medici v Žireh temelji na zdravstvenopreventivni dejavnosti, znotraj katere imata telesna in športna dejavnost pomembno vlogo. Zato je dobra diagnostika telesnega fitnesa predpogoj za izvedbo terapevtske vadbe in drugih oblik telesne in športne vadbe, ki jih v ambulanti Arcus medici izvaja zaposlena magistrica kineziologije.

Ključne besede: zdravstvenopreventivna dejavnost, telesni fitnes, svetovalnica, kineziolog, zdravnik.

UVOD

Pomembno je, da skrbimo za svoje zdravje, ga izboljšujemo ali ga v pozni starosti tudi vzdržujemo. Mišične, živčne in kostne celice po naravni poti dnevno propadajo, nastajajo pa nove in to le pod pogojem, da je naše telo vsakodnevno telesno in miselno dejavno. Za vzpostavljanje in vzdrževanje visoke ravni zdravja pa je zelo koristno, da vzpostavimo pogoje za razvoj telesnega fitnesa.
»Na podlagi številnih znanstvenih dognanj je telesni fitnes pomembno pozitivno povezan s kakovostjo zdravja in uspešnostjo v pridobivanju znanja« (Strel, Jurak, Starc in Strel, 2016, str. 40). Telesni fitnes lahko opredelimo kot vzpostavljanje optimalnega razmerja telesnih razsežnosti, kot mišični fitnes, aerobno-anaerobni fitnes in gibalno inteligentnost.

a) Ustrezno razmerje med mišično in maščobno maso ni ključno samo za gibalno učinkovitost, ima tudi vpliv na številne organske sisteme; neustrezno razmerje pa je vzrok za raznovrstna kronična obolenja, neredko je tudi vzrok prezgodnje smrti.
b) Razvoj in vzdrževanje aerobno-anaerobnega fitnesa pogojujejo kapilare, žile in srčna mišica, ki jo lahko samo z našo telesno dejavnostjo, še bolje pa s športno dejavnostjo, učinkovito razvijamo in povečujemo njeno zmogljivost.
c) Razvoj mišičnega fitnesa pogojuje razvoj mišičnega sistema, ki zagotavlja primeren energijski potencial za razvoj mišične sile, vzporedno zagotavlja čvrstost sklepov, preprečuje poškodbe

in nastanek bolečin v sklepih ter zagotavlja osnovne pogoje za visoko raven imunskega sistema.

d) Gibalna inteligentnost je odvisna od učinkovitega razvoja in vzdrževanja človeškega komunikacijskega sistema, ki ga pogojujejo razvejane živčne celice, sinapse in nevroni, ki sestavljajo periferni in centralni živčni sistem. Tega lahko z našo raznovrstno dejavnostjo vzpodbujamo v razvoju, z nedejavnostjo pa pospešujemo njegov propad.

S kineziološko diagnostiko lahko ugotavljamo stanje telesnega fitnesa in posredno preverjamo zmogljivost človeškega komunikacijskega in energijskega sistema. Z merjenjem porabe energije, telesne obremenitve, količine spanja, obsega telesne dejavnosti, z vrednotenjem športnega znanja ter merjenjem krivin hrbtenice in oblike stopala pridobimo dovolj obsežen nabor informacij za svetovanje, kako uravnavati razvoj in vzdrževanje telesnega fitnesa.

Na podlagi analize dejavnikov telesnega fitnesa lahko svetujemo tako glede oblik kot vrste telesne in športne dejavnosti, s katerimi lahko posamezne dele telesa krepimo, razvijamo ali zgolj vzdržujemo njihovo stanje. S športnimi sredstvi lahko zelo učinkovito spreminjamo telesni fitnes, posredno pa tudi zdravje in vzpostavljamo dejaven življenjski slog ter učinkovito vplivamo na preprečevanje številnih kroničnih obolenj.

Za uresničitev zdravstvenopreventivne dejavnosti tudi s pomočjo analize telesnega fitnesa smo v ambulanti Arcus medici v Žireh postavili organizacijsko enoto »Svetovalnica za telesni in gibalni razvoj«, ki temelji na teoretičnem konceptu in praktičnih izkušnjah, ki smo jih pridobili v Zdravstvenem domu (ZD) Vrhnika. Avtorji modela »Svetovalnice za telesni in gibalni razvoj« smo leta 2016 zaradi spremenjenega koncepta zdravstvene preventivne dejavnosti v ZD Vrhnika sprejeli odločitev, da zaradi nekompatibilnosti svoje znanje implementiramo v ambulanti Arcus medici v Žireh. Model organizacije v obliki svetovalnice je odgovor na vedno zahtevnejšo interdisciplinarno obravnavo zdravstveno ogroženih pacientov in sledi usmeritvi nacionalne politike k okrepitvi vloge družinskih zdravnikov (Strel idr., 2016, str. 195).

Osnova za obravnavo v svetovalnici so presejalni pregledi primarne preventive srčno-žilnih bolezni odraslih v ambulantah osebnih zdravnikov in vsakoletna testiranja v okviru športnovzgojnega kartona (Strel idr., 2016, str. 195). Zaradi organizacijskih, strokovnih in varnostnih razlogov ter dejstva, da pacienti najbolj zaupajo osebnemu zdravniku, je prav osebni zdravnik tisti, ki jih napoti v svetovalnico (Strel idr., 2016, str. 195). Svetovalnica je zasnovana kot strokovna in organizacijska podpora osebnemu zdravniku, v kateri se dodatno izmeri in analizira telesne razsežnosti in gibalne sposobnosti ter pridobi podrobnejšo zdravstveno, gibalno in prehransko anamnezo ter klinični status.

Izkušnje iz svetovalnice za telesni in gibalni razvoj v ZD Vrhnika, ki sta jo vodila zdravnik in kineziolog ob pomoči medicinske sestre, so pokazale, da je mogoče s pomočjo medicinske in kineziološke diagnostike primerno identificirati paciente različnih starosti (od 7. do 75. leta starosti) in jih usmeriti v različne delavnice in vadbene skupine glede na stopnjo zdravstvene in gibalne ogroženosti. Izkazalo se je, da so bili med različnimi oblikami dejavnosti in vadbenimi skupinami najbolj učinkoviti programi terapevtskih skupin (Strel idr., 2016, str. 359–385).

ZASNOVA »SVETOVALNICE ZA TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ«

Zasnova ambulante Arcus medici v Žireh temelji na zdravstvenopreventivni dejavnosti, znotraj katere ima telesna in športna dejavnost pomembno vlogo. Zato je dobra diagnostika telesnega fitnesa predpogoj za izvedbo terapevtske vadbe in drugih oblik telesne in športne vadbe, ki jih v ambulanti Arcus medici izvaja zaposlena magistrica kineziologije. V neformalni obliki svetovalnica za telesni in

gibalni razvoj deluje od leta 2017, zasnovana pa je na izhodiščih iz leta 2014 (Strel idr., 2016) in merskimi nalogami športnovzgojnega kartona, toda s pomembnimi modifikacijami.

Merski postopki za ugotavljanje stanja telesnega fitnesa so izbrani tako, da omogočajo izvedbo v laboratoriju za zdravstveno in kineziološko diagnostiko, primerni pa so tudi za množične terenske meritve, kot je ŽIRfit. Ta predstavlja vsakoletno akcijo (izvedeno aprila ali maja), ki se je udeleži več kot 200 občanov (pacientov) občine Žiri, starih med 20 in 90 let. Model meritev, ki ga imenujemo ŽIRfit, smo trikrat izvedli v Žireh, po enkrat pa tudi v Piranu, Ljubljani in Moravskih toplicah. V proces meritev in interpretacijo rezultatov so vključeni vsi zaposleni v ambulanti Arcus medici, učitelji in študenti športne vzgoje iz Žirov, drugi učitelji iz OŠ Žiri in drugi prostovoljci. Skozi celo leto pa tudi v ambulanti za medicinsko in kineziološko diagnostiko poteka preverjanje telesnega fitnesa in drugih dejavnikov zdravega življenjskega sloga pacientov, ki jih h kineziologu napotijo specialisti družinske medicine.

Svetovalnica za telesni in gibalni razvoj je namenjena vsem tistim, ki želijo opraviti osnovni zdravstveni pregled (ki vključuje tudi EKG), sistematični pregled stanja telesnega fitnesa, analizo obsega in intenzivnosti telesne obremenitve, porabe energije, analizo sestave telesa, telesne drže, napoved končne telesne višine in pregled prehranskih navad (Tabela 1). Na osnovi anamneze in diagnostike izdelamo strokovno mnenje z nasveti, po potrebi načrt vadbe, v določenih primerih pa tudi organiziramo izvedbo terapevtske vadbe in individualno praktično svetovanje za vadbo doma.

NAMEN IN DIAGNOSTIČNA SREDSTVA ZA UGOTAVLJANJE STANJA TELESNEGA FITNESA

Namen svetovalnega dela je, da zagotovimo:

- analizo telesnega fitnesa – SLOfit za obdobje osnovne in srednje šole ter dodatne teste po presoji oz. glede na specifiko športne panoge,
- napoved končne telesne višine za otroke in mladostnike,
- analizo telesne sestave (z napravo InBody),
- analizo telesne drže,
- analizo porabe energije, obsega telesne dejavnosti in športnih znanj,
- pregled prehranskih navad in svetovanje.

Za spremljanje in analizo zgoraj navedenih kazalnikov imamo izdelane protokole meritev (opisi merskih postopkov, organizacija, programi vnosa podatkov in obdelave, sporočilni model) in izdelana merila za ovrednotenje rezultatov.

Svetovalno delo obsega:

- svetovanje o vrsti, obsegu in obliki športne dejavnosti, pisno analizo telesnega in gibalnega razvoja, nasvete za obliko in vsebino vadbe,
- izdajo končnega izvida z mnenjem zdravnika in kineziologa, ki lahko služi tudi kot izhodišče za vadbo (pri izvajalcih) oz. modulacijo trenažnega procesa v društvih,
- po dogovoru izdelavo načrta vadbe, napotnice za telesno vadbo in usmeritev k izbranim izvajalcem športne vadbe in izvedbo terapevtske vadbe.

ORGANIZACIJA PREGLEDA

Ob naročilu na pregled pacient dobi predstavitveno besedilo:

- vprašalnik o zdravju (izpolni pacient sam),
- protokol za InBody,
- navodilo za uporabo naprave Sensewear,

- obrazec za odgovorno uporabo Senseweara, ki ga pacient podpiše,
- soglasje za pridobitev podatkov ŠVK (šifra – spletni dostop do SLOfit ali prinese ŠVK na pregled oz. ga poskenira in pošlje po elektronski pošti).

Pacient lahko izbere obliko drugega obiska in se odloči o dodatnih storitvah:
- osebno (prinese Sensewear, osebni posvet, pisni izvid dobi po pošti),
- Skype (pošlje Sensewear, posvet po Skypu, pisni izvid dobi po pošti),
- pisni izvid po pošti (pošlje Sensewear, pisni izvid s komentarjem dobi po pošti),
- izbira želenih dodatnih storitev: napotnica za telesno dejavnost, individualni načrt vadbe,
- prehranski dnevnik.

Pri prvem obisku pacient prejme merilnik telesne dejavnosti Sensewear, ki ga nosi teden dni, opravi meritev z napravo InBody, meritve telesnega fitnesa, meritev krivin hrbtenice z napravo Spinal mouse, naredi se posnetek pacienta v frontalni in bočni liniji za potrebe analize telesne drže. Pacienta se naroči čez teden dni (glede na njegov izbor oblike drugega obiska), ko prinese napravo Sensewear ali jo vrne po pošti.

Pri drugem obisku čez teden dni (ali po pošti) prejme zaključni izvid, ki vsebuje: analizo telesnega fitnesa (telesna sestava, telesna zmogljivost, telesna drža, telesna dejavnost) in izdelan načrt vadbe. Napotnica za telesno vadbo se naroči posebej in je lahko končana ob drugem pregledu.

Tabela 1
Izvedena diagnostika

področje	**meritev**	**spremljani kazalniki**
presejanje	presejalni vprašalnik in meritve	– izpolnjen vprašalnik o zdravju – EKG – posvet z zdravnikom – po potrebi (ocena zdravnika) posvet s pediatrom
telesna sestava	InBody	– telesna višina – telesna masa – odstotek mišične mase – odstotek maščobne mase – analiza puste mase po segmentih – indeks visceralne mašobe – indeks mišične mase – indeks maščobne mase – fazni kot po segmentih
telesni fitnes	SLOfit	– telesna višina – telesna masa – indeks telesne mase – kožna guba nadlahti – dotikanje plošč z roko – skok v daljino z mesta – poligon nazaj – dviganje trupa – predklon na klopci – vesa v zgibi – tek na 60 m

	dodatni testi glede na presojo	– tek na 600 m – gibalna inteligentnost - ravnotežje - koordinacija gibanja - gibljivost - hitrost – mišični fitnes - moč podlahti - vzdržljivost v moči mišic nog - vzdržljivost v moči mišic trupa - vzdržljivost v moči mišic rok in ramenskega obroča – aerobni fitnes - hoja na 2000 m ali - hoja na 600 m ali - tek na 600 m ali - stopnjevani tek – preverjanje osnovne motorike – testi glede na specifiko zastavljenih ciljev oz. športne panoge
gibalna anamneza		– gibalna anamneza – športna anamneza – subjektivna ocena športnih znanj
telesna drža	Spinal mouse	– naklon telesne drže – krivine hrbtenice po segmentih – nagib medenice
	analiza telesne drže po metodi opazovanja	– sprememba telesne drže ob obremenitvi – sorazmerja telesnih segmentov – postavitev stopal – analiza posnetih slik telesa v frontalni in bočni ravnini
telesna dejavnost	Sense Wear	– poraba energije – obseg telesne dejavnosti glede na intenzivnost – telesne obremenitve v MET – obseg sedenja in spanja
prehranske navade	prehranski dnevnik	– pregled prehranskih navad

TELESNA DEJAVNOST IN ŠPORT ZA ZDRAVJE

Zdravstveno stanje ogroženih skupin je mogoče izboljšati s spremljanjem, zgodnjim odkrivanjem zdravstvene ogroženosti in obravnavo neustreznega telesnega fitnesa, neustrezne ravni telesne dejavnosti, neustreznih prehranskih navad, čezmerne hranjenosti ali podhranjenosti. Poudarek je na specifičnih potrebah socialno-ekonomsko ogroženih skupin, ki so pogosto izpuščene iz primarne preventivne zdravstvene dejavnosti, kar ima negativen vpliv na splošno zdravje prebivalstva. Ob tem je nujno sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, dietetika in drugega zdravstvenega osebja ter lokalnega okolja (podjetja, javni sektor, upokojenska društva, socialnovarstveni zavodi, športna društva ipd.).

Število prebivalcev, ki zaradi nizke ravni telesnega fitnesa poskušajo reševati zdravje s pomočjo farmacevtskih izdelkov ali še pogosteje s pomočjo zdravstvenega osebja, se povečuje. Ta del občanov lahko poimenujemo zdravstveno ogrožen del populacije; praviloma so gibalno manj kompetentni. Pri številnih izmed njih lahko zaradi skromnega telesnega fitnesa pride do različnih obolenj, ki pogosto preidejo v kronične oblike, zaradi teh pa potrebujejo stalno zdravstveno oskrbo. Zato potrebujemo preventivne gibalno-športne programe, ki jih bomo lahko uresničili s povezovanjem športne, zdravstvene, šolske in širše družbene stroke na občinski ravni ali pa jih bomo povezali s programi na regijski in nacionalni ravni.

V družbi prepogosto spregledamo, še posebej na državni ravni (kjer je zelo težko uskladiti strateške odločitve zaradi političnih, lobističnih in ozko strokovnih interesov), da so številne ključne odločitve največkrat zelo preproste. Zato se je vredno na občinski ravni opredeliti za šport za zdravje kot enakovreden del športa, ki mu moramo posvetiti dovolj pozornosti in finančnih sredstev. Najpogostejše bolniške odsotnosti z dela so zaradi problemov mišično-skeletnega sistema. Tudi delež pacientov s težavami srčno-žilnega sistema je precejšen. Pomemben delež zgoraj omenjenih težav je mogoče preprečiti s športnimi programi, ki zagotavljajo višjo raven zdravja in preprečujejo nastanek bolezni. V ospredju niso samo izjemno veliki ekonomski prihranki, še večji pomen je na pričakovanem dobrem počutju in energijski opremljenosti, ki ljudem povečuje delovno učinkovitost.

Obseg in kakovost telesne in športne dejavnosti prebivalcev različnih skupin v kakovostno vodenih gibalnih programih je mogoče povečati z organizacijo in izpeljavo celoletnih programov kakovostno vodene športno-rekreativne vadbe z različnimi vsebinami na javno dostopnih površinah. Pomemben zdravstveni učinek na vadeče se pričakuje:

- z izpeljavo kakovostno vodene gibalne vadbe za zdravje v okviru interdisciplinarnih svetovalnic za telesni in gibalni razvoj v ZD (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, dietetika, psihologa, športnega pedagoga in drugega zdravstvenega osebja za izpeljavo gibalne vadbe z visoko pozitivnim zdravstvenim učinkom za ljudi, ki jim takšno vadbo predpiše zdravnik);
- s kakovostno vodeno skupinsko gibalno vadbo starejših na javno dostopnih površinah v urbanem okolju;
- s kakovostno vodeno gibalno vadbo za starejše v različnih okoljih (npr. v socialnovarstvenih domovih, ZD, upokojenskih društvih, športnih društvih),
- s povezovanjem upokojenskih, zdravstvenih in športnih organizacij, zaznavanjem oseb s primanjkljaji v telesnem fitnesu in svetovanjem za vključevanje v kakovostne gibalne programe prek delovanja interdisciplinarnih svetovalnic za telesni in gibalni razvoj v ZD (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, nutricionista, psihologa in športnega pedagoga).

Za otroke in mladino je treba vzporedno s šolskim programom športne vzgoje ter interesnimi programi v šoli in društvih organizirati vadbo tudi za gibalno manj kompetentne in zdravstveno ogrožene otroke v posebnih oblikah vadbe (zdravstvena športna vzgoja, usmerjena vadba v zdravstvenem domu in pri društvih in zasebnikih).

SKLEP

Svetovalnica za telesni in gibalni razvoj, ki je namenjena otrokom pred vstopom v šolo, osnovno- in srednješolcem, vsem polnoletnim in še posebej starostnikom, je strokovno zasnovan projekt, ki je zelo dobro zaživel v lokalnem okolju. Svetovalno delo in diagnostiko izvajamo za različne ciljne skupine: paciente, ki so ogroženi za razvoj kroničnih bolezni, za že bolne, za tiste, ki želijo svoj telesni fitnes vzdrževati ali izboljšati, pa tudi za posameznike, ki se s športom ukvarjajo rekreativno, in za športno nadarjene. Za obisk svetovalnice za telesni in gibalni razvoj je pričakovano največji interes pri občanih

Žirov, tako pri otrocih kot odraslih ali starostnikih, poseben interes pa je tudi v delovnih organizacijah. Povečuje se tudi delež posameznikov, ki prihajajo iz drugih občin od blizu ali tudi malo dlje.

Zdravstvenopreventivno dejavnost v povezavi s telesno-športno dejavnostjo bo v novi športni dvorani v Žireh (od aprila 2020) in v spremljajočih vadbenih prostorih mogoče organizirati še na bistveno višji ravni – kot terapevtsko vadbo za različne skupine, ločene glede na starost, spol, stopnjo zdravstvene ogroženosti, vrsto kroničnih bolezni in raznovrstnost psihosomatičnih obolenj. Posebne vadbene skupine bodo lahko organizirane za otroke in mladino z ogroženim zdravjem in za stare ljudi s sklepno-mišičnimi degenerativnimi spremembami. Skupno povezovanje medicinske in kineziološke stroke, kjer napotnico za terapevtsko vadbo ali druge oblike vadbe bo na osnovi ustrezne zdravstveno-kineziološke diagnostike predpiše zdravnik, izvaja pa kineziolog, za mlajše starostne skupine pa profesor športne vzgoje, predstavlja gotovo učinkovit model, ki zagotavlja boljši zdravstveni status prebivalcev v predstavljenem lokalnem okolju.

VIRI

Strel, J. (2017). *Umestitev športne dvorane Žiri v slovenski športni prostor. Strokovna podlaga za pridobitev sofinanciranja*. Žiri: FITLAB Zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo, Občina Žiri.

Strel, J., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2016). Telesni fitnes v funkciji zdravja. V Strel, J. (ur.). *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje : vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu*. Logatec: Zavod Fitlab.

FERPLEJ SKOZI PSIHOANALIZO

Roman Vodeb, Slovensko društvo za filozofijo športa

Pregledni znanstveni prispevek

POVZETEK

Danes je večina razprav o ferpleju (FP) v športu pridigarske narave. To pomeni, da športni strokovnjaki pridigajo športnikom, kako se morajo na športnem igrišču obnašati športno, kako ne smejo goljufati ipd.. To pomeni, da spoštujejo vsa postavlja pisna pravila in še nekatera nepisana iz registra športne etike. Mene osebno – kot kritičnega misleca – tovrstne pridige ne zanimajo. Rad pa bi o FP spregovoril na drugačen, na znanstveno-teoretski način. FP je v vsakem primeru predvsem psihološka kategorija. Temelje občutenja in uprizarjanja FP – posledično pa tudi goljufanja – bi po psihoanalitični logiki morali iskati v infantilnem obdobju. Zdi se, da Ojdipalni dogodki in tvorjenje Nadjaza bistveno zaznamujejo poznejše športno obnašanje. Tendenco po goljufanju v športu je mogoče razumeti ravno skozi psihoanalizo. FP v teoretskem kontekstu ne moremo pojmovati kot čisto »kulturno pridobitev« v razvoju športne igre, temveč predvsem kot vrnitev določenih infantilnih potlačitev v kontekstu seksualnega konkurenta – očeta. Ker v tem primeru govorimo o moškem športu, naj povemo, da je za občutenje in uprizarjanje FP na športnem igrišču odločilen dečkov odnos do očeta v času, ko si je oče »lastil« mater. Fantazme in potlačitve, ki so se dogodile v psihični realnosti otroka, po tej teoriji bistveno vplivajo na športni, in tudi kakršnikoli drug, FP.

Ključne besede: psihoanaliza, šport, igra, ferplej, poštenost, goljufanje, kastracija, Ojdipov kompleks, potlačitev, nezavedno.

PSIHOANALIZA KOT PRIVILEGIRAN DISKURZ O VZROKU – TUDI V ŠPORTU

Skrajni čas je, da psihoanaliza s svojimi teoretskimi diskurzi oplazi tudi šport. Ta družbeni in psihološki fenomen v svoji strukturi vsebuje številne mehanizme, ki predstavljajo pravo zakladnico in poslastico za teoretske psihoanalitike. Med športologi bi sicer težko našli takšnega teoretika (filozofa, psihologa), ki bi si brez dlake na jeziku upal seksologizirati šport tako, kot je moč pričakovati od kakšnega (psiho)analitika Freudovega kova. Filozofska in psihološka akademska teoretske srenja sicer sluti, kaj vse bi se dalo o športu povedati skozi freudovski diskurz, toda pisati si o tem nihče ne upa. Ne ravno nihče – kajti pionirski poskusi na tem teoretskem področju so bili v Sloveniji narejeni pred skoraj 30 leti. V svetu pa še precej prej. Tudi proti-psihoanalitična jeza je bila že izlita na podoben način kot pred sto leti, v času izida prvih Freudovih teoretskih tekstov. Za konzervativno Evropo sta bili neznosni prav prvi dve Freudovi knjigi Interpretacija sanj (Freud, 1899) in Tri razprave o teoriji seksualnosti (Freud, 1905).

Za športologijo je psihoanaliza aktualna tako v psihološkem kot sociološkem oz. antropološkem smislu. Najzanimivejši fenomen teoretskega seciranja zagotovo predstavlja športni užitek, na katerega je mogoče zvesti še nekaj ključnih teoretskih poglavij športologije. Fenomen ferpleja (FP) je zagotovo eno od markantnih teoretskih segmentov športologije, ki je bil dolgo časa teoretsko zanemarjen – kljub temu, da je fenomen dopinga še kako vezan na FP.

Okoli FP se že dolgo časa uprizarjajo patetične »strokovne« pridige najširših družbenih razsežnosti. V teoriji se z njimi ne moremo kaj dosti pomagati. To, da so v kolesju športa tudi pridige nadvse pomembne, ne gre dvomiti. Dnevno časopisje je bilo že nekoč polno novic o različnih športnih in

nešportnih potezah, ki jih uprizarjajo različni športniki. Mike Tyson je svojemu nasprotniku odgriznil del uhlja, ameriška drsalka Tonya Harding se je znebila svoje konkurentke tako, da je najela pretepača, ki je njeno konkurentko namerno poškodoval (pretepel) oz. jo onemogočil za tekmovanje. Mnogi športniki si že desetletja pomagajo z dopingom do boljših rezultatov Nekoč najznamenitejši primer je bil kanadsko-jamajški šprinter Ben Jonson, sledili so kolesarji (Marco Pantani, Lance Armstrong …) Skratka, boj za zmago postaja tudi – oz. še posebej – v športu skorajda patološki.

Po drugi strani pa se tudi v športnih »vojnah« najdejo posamezniki, ki sprejmejo načela FP in so se sposobni odreči zmagi, če ugotovijo, da ta ne bi bila dosežena na »športen« (pošten) način – z upoštevanjem vseh pisanih in nepisanih pravil športne igre. V angleškem nogometu je (pred mnogimi leti) na eni od pokalnih tekmi neka ekipa dosegla gol v spletu nesporazuma med vratarjem in nasprotnim igralcem. Zmagovalna ekipa ni sprejela svoje zmage, ker ni bila dosežena na športen način. Igralci, uprava in gledalci so družno oz. večinsko želeli razveljaviti, sicer regularno dosežen gol ter ponoviti tekmo. V ponovljeni tekmi je zmagal nasprotnik in se tako uvrstil v nadaljnji krog pokalnega nogometnega tekmovanja.

Konec leta 2000 smo lahko v časopisu zasledili novičko, kako se je italijanski nogometaš Paulo Di Cania v dresu angleškega West Hama na prvenstveni tekmi z Evertonom odrekel strelu na gol oz. neki stoodstotni priložnosti, ker je opazil, da je nasprotni vratar poškodovan. Njegova ekipa bi lahko na regularen način zmagala. Toda temperamentni Italijan ni želel doseči gola na tak način. Takratni predsednika FIFA Sepp Blatter ga je za to športno dejanje javno pohvalil in ga dal za zgled ostalim nogometašem.

Ko sem jaz – Roman Vodeb – aprila 2019 na družbenem omrežju Facebook delil posnetek, kjer je turški kadet – U14 – kapetan Galatasaraya namerno zastreljal krivično dosojeno 11-metrovko (dosodila jo je sodnica), sem po treh mesecih dobil blokado za en mesec! Video sem pospremil s pikrimi besedami: *»Ženska ne more biti sodnica. Še najmanj v fuzbalu.«* (Da je to legitimna teza, se bo dalo razbrati v dispozitivu.)

PRAVILA IGRE IN FP

Ko govorimo o nastanku športne igre, se nikakor ne moremo ogniti pravilom igre, ki so eden od bistvenih atributov vsake športno-tekmovalne igre. Če bi se lotili temeljite antropološke analize pojava neke tekmovalne igre, bi videli, da so bila pravila že nekoč inherentni del vsake tekmovalne igre. Ker ni naš namen, da bi brskali po zgodovinskih zapisih in iskali prve dokaze, da je bila tudi prva tekmovalna igra omejena s pravili, se bomo raje osredinili na občutenje FP. Jasno je, da o športni oz. tekmovalni igri sploh ne moremo govoriti brez omenjanja pravil in omejitev. Pravila so dejansko vtkana v koncept vsake tekmovalne igre. Brez pravil o igri ne bi mogli govoriti. Tudi goljufanje je toliko staro, kolikor je star šport (oz. starogrški *agon*).

V svojih (vseh) štirih športoloških knjigah sem si prizadeval dokazati, da je športna igra (filogenetsko in ontogenetsko) nastala kot posledica infantilno potlačene želje po likvidaciji in/oz. kastraciji mogočnega samca kot vodje prakrdela, torej simbolni kastraciji/likvidaciji infantilno doživetega očeta. Tej teoretski postavki sem v svojih diskurzih dokaj apodiktično namenil obeležje spoznanja in resnice – kljub temu, da z epistemološkega vidika tega ne bi smel. Namesto da bi se skliceval na antropologe, izmed katerih se je marsikdo verjetno že dokopal do spoznanja, da je tekmovalna igra (*game, agon*) vselej neko libidinalno dogajanje, ki gravitira v dimenzijo moške dominacije in moči, sam vendarle sledim psihoanalitičnim konceptom. Freud se je dotaknil igre kot simptoma kastracijskih dogajanj, bolje rečeno kastracijske bojazni – najbolj v (psiho)analizi malega Hansa. Zato lahko predpostavimo, da je tekmovalna igra logični nasledek (simptom) nezavedne želje po kastraciji oz. likvidaciji očeta, ki se najbolj očitno manifestira ravno v športni igri, ki je koncipirana kot tekmovanje, pri katerem se

natančno ve, kdo zmaga. V psihoanalitičnem jeziku bi lahko rekli, da se ve, kdo je koga prek tekmovalne (športne) zmage simbol(ič)no kastriral.

Da se športnik ne more znebiti svojih konkurentov drugače, kot da jih premaga v športni igri, ki je omejena s pravili, je jasno vsakemu športniku. Mnogi so za to, da bi zmagali, pripravljeni tudi goljufati. Da bi športnik stopil na zmagovalni oder, pa mora vendarle sprejeti pravila igre, ki mu natančno opredeljujejo, kaj sme in česa ne. Če jih prekrši a priori, ni proglašen kot zmagovalec. Še več – prepoznan je kot poraženec, ki se je v želji za zmago želel poslužiti nedovoljenega – kršenja pravil, torej goljufanja. Kršenje pravil (beri: goljufanje) je zadnja sveta stvar, ki bi se je smel športnik poslužiti, da bi zmagal.

Ker med kršenjem in spoštovanjem pravil ni ostre meje in ker ego-obrambni mehanizmi športnika obvladujejo v največji možni meri, ki jo še lahko pojmujemo kot normalno – svojo negativno vlogo pa lahko opravi še trener –, se včasih celo zgodi, da si športnik racionalizira neko svoje odstopanje od pravil ter iskreno verjame, da pravil ni kršil. Okolica s sodnikom na čelu, vključno z njegovimi nasprotniki, pa je iskreno prepričana, da so bila pravila kršena. Takrat so ustvarjeni idealni pogoji za nastanek fenomena, ki mu rečemo »nešportna igra«, ki sicer (še) nima statusa goljufanja, je pa vidna tendenca h goljufanju.

Če se nek športnik znajde v položaju, ko bi njegovi ego-obrambni mehanizmi zaradi obilice libidinalnih investicij (afektov) lahko celo reagirali z racionalizacijo in bi bila pravila morda na skrajnem robu kršitve, se lahko zgodi fenomen, ki je z angleškega govornega področja znan pod imenom FP (poštena igra).

Če bi nadalje razvijali diskurz o FP, bi takoj ugotovili, da je praktično vse povezano s kršenjem oz. spoštovanjem igralnih pravil. O FP govorimo takrat, ko so čustveni afekti (libidinalne investicije) na višku in ko je Jaz v položaju, da evocira svoje obrambne mehanizme in si začne krojiti lastno verzijo tekmovalne/športne resnice, pa vendar tega ne stori. Fenomenov FP je v športu lahko več vrst. O klasičnem FP govorimo takrat, ko je zaradi afektivnih čustvenih stanj v igri logično, da bi lahko celo prišlo do kršitve pravil, kar nenazadnje vsi prisotni tudi pričakujejo, vendar do te kršitve v končni fazi ne pride.

Ravno to pričakovanje, da se bo kršitev pravil zgodila, a se potem ne zgodi, v občutkih gledalcev (in sodelujočih športnikov, trenerjev, funkcionarjev ...) vzbudi neko nedefinirano prijetnost in zadovoljstvo – v smislu, da sta pravičnost in poštenje zmagala. Nastane nek višek (presežek) oz. t.i. *prihranek psihične energije*, ki je bil že anticipiran za prekinitev igre zaradi kršenja pravil. Drugače rečeno: goljufanje je bilo na vidiku, pa se potem ni zgodilo. Videti je, da ta *energetski prihranek*, ki je v Freudovi psihoanalizi znan iz koncepta *prihranka (psihične) energije* pri doživljanju ugodja ob doživljanju smešnega pri šali (vicu, anekdoti) oz. humorju, botruje tistemu ugodju, ki ga doživlja okolica, ko komentira igro kot pošteno, »športno«. Koncept *libidinalne ekonomije* se je v tem teoretskem kontekstu izkazal kot izjemno uporaben in prenosljiv tudi v interpretacijo fenomena FP.

Za natančnejšo teoretsko elaboracijo FP si bomo nadalje pomagali s Freudovo topiko *Jaz, Nadjaz, Ono*, ki smo je ob omenjanju t. i. ego-obrambnih mehanizmov že nakazali. Uvodoma naj povemo, da kakršnokoli olepševanje športa kot družbenega oz. antropološkega fenomena v (čisti) teoriji ne pride v poštev. Razblinjanje iluzije o brezmadežnosti športa je ključna postavka v znanstveno-teoretskem diskurzu, ki nam omogoča, da se iz registra pridigarskih *mnenj* preselimo v register (znanstveno-teoretskih) *spoznanj*.

V tej zvezi naj izpostavimo tezo, da je *šport predvsem bahalo in ekshibicija*, ki gravitira k registru (»vrnjene«) kastracije. Ne moremo reči drugega, kot da je šport »bahava parada moškega Jaza« (Ega),

ki ima veliko libidinalno (energetsko) podporo. Zato so možni scenariji nezavedne (včasih pa tudi zavestne) fantazme tudi takšni: *»Poglejte me, boljši sem od drugih! Zmagujem! Vreden sem ženskega poželenja. Ostali (samci) se me bojijo! Jaz sem zmagovalec, junak, prvak ...«* Ta bolestna želja po zmagovanju, ki je karakteristična predvsem za (heteroseksualnega) moškega, se očitno napaja iz infantilnih občutenj premagljivosti in neznosnega občutka (potlačene, nezavedne) *kastracijske bojazni*. Vsa ta infantilna ojdipalna dogajanja se prek potlačitvenih procesov v poznejšem življenju reflektirajo v obliki *simptomov* – vrnitev potlačenega. Čeprav so velika individualna odstopanja v vsebinah, ki se simptomatsko vračajo, pa je tekmovalnost očitno enotna in univerzalna vrnitev potlačenega, ki ji moški ostanemo zapisani celo življenje. Tudi pri ženskah je tekmovalnost v določeni meri prav tako prisotna (tudi deklici gre v otroštvu na živce njena premagljivost), vendar se v kontekstu kastracije velik del libidinalnih investicij porazdeli na nekatera druga področja (npr. narcizem, ki je odločilen za tekmovalnost na področju telesne lepote). Infantilno doživeto in pozneje nezavedno občuteno *zavidanje penisa* je pri (t. r. vseh) ženskah odločilno za njihovo falično/možato tekmovalnost, ki je lahko prav tako izjemno velika – (skoraj taka) kot pri moških. Za libido vemo, da je nekakšna atomska energija, ki generira psihično (motivacijsko) energijo za naprezanje za tekmovalnimi rezultati. Nenazadnje se brez te motivacijske energije ne bi dalo trenirati in tekmovalni rezultati in uprizoritev športne perfekcije bi izostala. Te atomske energije pa včasih ni tako enostavno brzdati in kanalizirati v želene smeri.

Težnja oz. *želja po zmagi* je vselej izjemno močno libidinalno/energetsko investirana – vselej pa je tudi *nezavedna*. Obilne *libidinalne investicije* se na tekmovanjih (na žalost) manifestirajo tudi v *kršenju pravil*, ki lahko eskalirajo do eksplicitnega *goljufanja*. Jaz je prek Nadjaza seznanjen, da ne more premagati svojega (simbolno-seksualnega) konkurenta, ne da bi upošteval igralna pravila. Ono kot lastnik megalomanskega libida včasih enostavno eksplodira. Nadjazove zapovedi Jazu enostavno ne pomenijo dovolj, saj je Ono investiralo v zmago toliko energije (libida), da Jaz kot jezdec ne more več krotiti podivjanega konja – Onega. Prispodoba, ki jo je ravno Freud uporabil v svojem spisu *Jaz in Ono*, je najboljši primer za razložitev fenomena FP in trenutkov, ko »konj podivja« oz. jedrska energija raztrešči svoje (nadjazovske) ventile in dogodijo se nešportne situacije, kjer ni ne duha ne sluha o FP. Reči je treba, da je v takšnih hiperinvestiranih afektnih situacijah nemogoče oz. izjemno težko biti moralno razsoden. Včasih – posebno pri mladih športniki – je skoraj nemogoče spoštovati vse sodniške odločitve – še posebno, če so sporne – brez koleričnega/impulzivnega ali vsaj pikrega ugovarjanja. Mladi športnik (ki še nima dokončno razvitega Nadjaza) si t. r. ne dovoli, da bi nasprotnik v povsem športnem boju zmagal, torej ga premagal, ga t. r. simbolno kastriral, ne da bi ga (nezavedno ali zavestno) namensko zaustavili s prekrškom. Eskalacije do goljufanja navadno ne pride, ker se športnik boji kaznovanja. Za kakšnega (»pokvarjenega«) športnika – ali pa otroka pri šolski športni vzgoji (ali krožku) – je t. r. nemogoča in neizvedljiva že preprosta čestitka nasprotniku, ki je v pošteni borbi zmagal. (Čestitka je na nek način simbolno priznanje za simbolno kastracijo, ki se samodejno zgodi pri kakršnemkoli porazu.) Mnogi moralno nedozoreli poraženci enostavno ne premorejo energije za moralno gesto, ki ji v športu rečemo čestitka. V takšnih afektih športnik nemalokrat postane ujetnik (»psihotične«) železne logike in pri tem si ne more t. r. nič pomagati – ker (še) nima razvitega Nadjaza. V svojo resnico v tistem trenutku verjame športnik tako iskreno kot psihotik/shizofrenik. Tudi zaradi tako intenzivne racionalizacije postane človek-športnik v takšnem afektnem trenutku žival brez Nadjaza. *Homo homini lupus* je znan latinski izrek, ki potrjuje natančno tisto prispodobo, ki jo je dal Freud, ko je trdil, da jezdec (Jaz) podivjanega konja (Ono) ne more krotiti in ga usmerjati po označenih poteh (Nadjaz). Športniki so tako ujetniki svojih hiperinvestiranih libidinalnih spon in pri tem si ne morejo (skoraj) nič pomagati. Nadjaz, v katerem domuje vest (ki peče), postane v hipu izmuzljiv. V psihoanalitičnem jeziku to pomeni, da Ono Nadjazu enostavno ne odstopi dovolj energije, kar odločilno vpliva na manifestno (Jazovo) razsodnost. Jazov kompromis med Onim in Nadjazom je v takšnem hiperinvestiranem afektnem trenutku vsaj začasno nemogoč. Šele ko se onojevske hiperinvesticije v zmago za vsako ceno (tudi z opcijo kršenja pravil ali celo goljufanjem) umirijo in ko Nadjaz in Jaz (od Onega) zopet začneta prejemati energetske investicije,

lahko pride do povratne nadjazovske hiperinvesticije v obliki t. i. moralnega mačka, ko se športnik kesa in obžaluje storjena nešportna dejanja (kršenje pravil). Namerno goljufanje je v tem kontekstu (teoretsko) bolj zagatno in zapleteno.

FP SKOZI OPTIKO VRNITVE OJDIPALNIH POTLAČITEV

Agresivno človeško naravo je prvi teoretsko utemeljil prav Freud na primeru otroka (npr. »malega« Hansa). Že otrok, bolje rečeno, še posebno otrok (ki še nima dobro razvitega Nadjaza), si vseskozi po tihem (nezavedno, včasih pa tudi zavestno) želi odstraniti tako očeta kot vse svoje brate in sestre, da bi se polastil nekega ugodja. Največje ugodje otroku seveda predstavlja mati kot prvi objekt ljubezni. Mnogi fantazmatski scenariji otrok so maksimalno investirani ravno v kontekstu likvidacije (odstranitve) oz. kastracije očeta. Načelo realnosti in predstava o prepovedi incesta in otrokova (dečkova) nemoč, da bi premagal očeta oz. da on sam ne bi bil več premagljiv, se skozi potlačitvene procese umakne iz zavesti v nezavedno, kjer večno preži na priložnosti, ko bi se v zavest prebila oz. vrnila prek *simptomov* kot vrnitve potlačenega. V tej miselni zvezi moramo namigniti, da se FP izpostavlja kot poseben fenomen, ki ima v ojdipalnih zdrahah verjetno svoje predhodnike. Če FP prepoznamo kot vrnitev potlačenega, nas zanima, kaj zastopa FP oz. vrnitev česa je FP. V tej zvezi se nam ponujajo tisti infantilni scenariji, ki so polnili otrokovo psihično realnost oz. fantazme takrat, ko je otrok sprejemal očeta kot (drugi oz. pomožni) ljubezenski objekt. Oče je bil za dečka vendarle tudi varuh, zaščitnik in nenazadnje *primarni identifikacijski objekt*, ki ga je imel otrok-deček rad. Ljubezen in sovraštvo do očeta sta bipolarni čustvi, ki se po vsej verjetnosti reflektirata tudi v dobi odraslosti.

Ko športnik poraženec čestita zmagovalcu in pri tem doživi neko pozitivno čustvo, torej ko čestita t. r. »iz srca«, bi veljalo teoretsko povezati s tistim infantilnim občutenjem, ko je deček očetu priznal – čeprav nerad – pravico do matere oz. mu jo je (začasno) odstopil. V to je bil pač neizbežno prisiljen zaradi svoje *kastratibilnosti* oz. *kastracijske bojazni*, ki jo je občutil ob očetu. Fenomen *tabu incesta* pa je nasledek ravno pravilno občutene *kastracijske bojazni*, ki jo dečku zada *ojdipski oče*. Psihična realnost dečka zagotovo občasno premore tudi naslednjo fantazmo: *»Da, oče, sedaj ti dovolim (čeprav nerad), da se za nekaj časa polastiš moje mamice – ker te imam (tudi) rad.«* V takšno racionalizirano sodbo, ko se je deček pač moral sprijazniti, da oče z materjo »nekaj seksualnega počne«, je bil deček prisiljen. Prisiljen je bil ponotranjiti *tabu incesta* – in tabu incesta v paketu močnega Nadjaza predstavlja enega od temeljnih fundamentov, na katerem bazira človeška kultura. Ojdipalni poraz se dečku mora zgoditi zato, da se njegova psiha normalno razvija in da postane v odraslosti moralno razsoden. Neugodja ob spoznanju, da je oče lastnik matere in da si on (otrok) pri tem ne more nič pomagati, je pri tem očitno izzvalo dva tipa potlačenih predstav: tisto, ki je botrovala nesprijaznjenju, da si je oče polastil mater; in tisto, ko je otrok mater očetu za nekaj trenutkov občasno »posojal« (kar predstavlja fundament fenomena poznejšega občutenja *tabuja incesta*). Ravno ta druga potlačena predstava racionalizirano pozitivnega čustva do sicer pretečega kastratorja očeta je verjetno tista predhodnica FP, ki FP tudi energetsko napaja. Otroku vendarle ne ugaja, da svoj (prvi) ljubezenski objekt posoja svojemu prvemu in najmočnejšemu (fatalnemu) konkurentu, toda nič drugega (razen jeze) mu ne preostane. (Mater mora seveda posojati tudi bratom in sestram, kar je v teoretskem smislu zagotovo tudi predhodnica FP). Že omenjena racionalizacija je tisti obrambni mehanizem, ki ga evocira otroški Jaz, da se ogne neprijetnemu občutku (začasne) izgube oz. posoje matere. Zato tudi to navidez pozitivno oz. nemotečo predstavo prav tako potlači kot tisto, ki ni tako prijetna (ko si oče lasti mater tudi takrat, ko mu deček tega ne dovoli). Vrnitev potlačenega z doživljanjem delčka prijetnega občutka se nanaša ravno na športno situacijo, ki ji rečemo FP. Ob tem moramo seveda reči, da se vsak FP ne uprizori iz srca. Mnogi športniki lahko FP zgolj teatralno odigrajo, ga hlinijo, v resnici pa bi svojega nasprotnika najraje likvidirali/kastrirali, vendar ga (zaradi pravil oz. *načela realnosti*) ne morejo oz. ne smejo.

NEŠPORTNOST KOT LOGIČNA POSLEDICA SPLETA IGRALNIH OKOLIŠČIN

V dispozitivu naj rečemo, da je športni FP dejanje Nadjaza, ki se je v ta del duševnega aparata naselilo skozi vpliv okolja oz. vzgojo (bolje rečeno: »gor-spravljanje«) in se energetsko napaja iz libidinalnih struktur v Onem. Temelji oz. korenine FP kot atributa športno-tekmovalne igre pripadajo registru Ojdipovega kompleksa in kastracije.

Mogoče bi bilo vredno ob tem omeniti še neko posebnost, ki nam pomaga razumeti tiste ekscese, ki jih uvrščamo med nešportna dejanja. Športniku, ki je sicer sprejel normo spoštovanja igralnih pravil, se lahko »strga« in se začne obnašati nešportno v tistem trenutku, ko njegov nasprotnik prvi začne reagirati nešportno. (Svojevrstno poglavje predstavlja pristranski sodnik.) Če v nešportnost, ki jo v tem trenutku lahko prepoznamo zgolj kot kršenje pravil, sodnik ne vidi in se zato tekmovalna igra odvija naprej brez prekinitve, se začnejo športniku, ki je občutil takšno krivico, nabirati hude afekcije. Te se lahko kaj hitro reflektivno odrazijo v nešportnih ekscesih, ki jih ni moč nadzorovati. Nadjaz, ki je v osnovi odgovoren za FP, v tem primeru velik del libidinalnih energetskih investicij oddvoji za tiste krivice (kršenja pravil), ki jih je sodnik dopuščal, ne da bi kaznoval nasprotnika. Ustvari se ambient »neporavnanih računov«, ko Nadjaz anticipirano energetsko investicijo prek Jaza porabi za občutenje krivice. V Nadjazu je namreč zapisano, da »kdor krši pravila igre, je kaznovan oz. se igra zaustavi«. Če nasprotnik ni kaznovan in se igra ne ustavi, potem se Nadjazu ne zdi vredno od Onega zahtevati tisto energijo, ki bi se v režiji Jaz zoperstavila živalsko nagonskemu Onemu, ki v vsakem trenutku teži k likvidaciji (odstranitvi) nasprotnika. Ko se športniku dogodi krivica, od katere ima nasprotnik glede na pravila igre neupravičeno tekmovalno prednost, so ustvarjeni idealni pogoji za nešportno igro, ki bi ji lahko celo rekli »pravična nešportnost« – da se jo celo povezati s t. i. postkonvencionalnim moralnim razsojanjem, ki predstavlja najvišjo stopnjo moralnega razsojanja.

Naj ob tem dodamo, da se marsikakšen nešportni izgred lahko zaduši z racionalizacijo o t.i. moralnem zmagovalcu. Toda vsak športnik se pač ni sposoben zadovoljiti s to floskulo.

Čeprav se v tem diskurzu nismo spuščali v konkretne analize nešportne igre, pa vsi prav dobro vemo, kaj bi v takšnih analizah zasledili. Nešportne igre v tem kontekstu ne smemo pojmovati zgolj kot odsotnost FP. Nešportna igra je predvsem tisto obdobje v igri, ko se pogosto (grobo) kršijo pravila igre. To je obdobje, ko je želja po zmagi tako energetsko nasičena (investirana), da se nadjazovske investicije prek režije Jaza ne morejo zoperstaviti onojevskim investicijam. O FP v športni igri pa govorimo takrat, kadar v kontekstu igre lahko pričakujemo kršenje pravil, pa se ta kršenja ne zgodijo oz. se dogodijo z obžalovanjem. Res da je to obžalovanje lahko tudi hlinjeno (kar mnogokrat tudi je), a navzven govorimo o FP. O FP ne moremo govoriti zgolj takrat, ko poraženec na koncu igre čestita zmagovalcu. Čestitka dobi valenco FP šele takrat, ko so bila poprej med igro v želji po zmagi pogosto kršena pravila, ki so še gravitirala k registru t.i. športnih prekrškov. Športni prekrški so namreč tisti prekrški pravil, ki jih je v »žaru igre« kršitelj pozneje na nek način obžaloval ali vsaj odkrito priznaval.

KAJ PA ŠPORTNICE IN FP?

Moška in ženska duševnost sta si v svojih temeljih tako različni, da se fenomena FP ne moremo lotiti generalizirano. Če odmislimo morebitne genetske razlike v zasnovi duševnosti med spoloma, se že zgolj psihična realnost glede na spol bistveno razlikuje. Temeljna točka razlik v zasnovi duševnosti predstavlja »kastracijski trenutek«, torej primerjalno soočenje z anatomijo spolnih organov obeh spolov. Ojdipov kompleks s kastracijskimi predstavami se povsem drugače reflektira v psihičnih nasledkih odraščajočega dečka v odnosu do deklice. Zastopniki spolnega nagona skozi potlačitvene procese zapustijo različne učinke (posledice) v nezavednem.

V kontekstu FP je odločilna predvsem razrešitev Ojdipovega kompleksa, katerega inherentni del je kastracijski kompleks. Čeprav se na videz in na zunaj deček in deklica psihično razvijata podobno, pa sta njuni psihični realnosti s potlačitvami (vezanimi na anatomijo genitalij oz. kastracijo) popolnoma drugačni. Tako kot identične manifestne vsebine sanj ne moremo dešifrirati oz. interpretirati v latentno obliko pri obeh spolih na enak način, tudi psihičnih učinkov športa ne moremo obravnavati enako. Deklica, dekle oz. ženska povsem drugače dojema šport kot deček, fant oz. moški. Učinek športne igre na duševnost je različen glede na spol, čeprav na zunaj te razlike ni opaziti. V teoretskem kontekstu pa psihoanaliza zaznava radikalne razlike.

Zaradi evidetnih psihičnih razlik sem se lotil detajle (psiho)analize občutenja FP samo pri moških. Ne nazadnje so si moški filogenetsko in ontogenetsko izmislili, da ne rečem »iz-želeli« športno igro. Pionirski agonistični šport je bil sprva ekskluzivna domena moških. Kako in na kakšen način se šport navezuje na Ojdipov kompleks in kastracijo, sem teoretsko utemeljil v dveh knjigah *Šport skozi psihoanalizo* (Vodeb, 2001) in *Interpretacija športa* (Vodeb, 2005).

Analogijo v prakticiranju in občutenju FP med moškimi in ženskami seveda lahko najdemo. Ne nazadnje je v psihoanalizi poznana teza o Elektrinem kompleksu, ki predstavlja žensko verzijo Ojdipovega kompleksa. Analogijo je zato mogoče prepoznati tudi v etiologiji fenomena FP. Akterji infantilnih potlačitev imajo pri deklici povsem drugačne pozicije. Objekt ljubezni namreč deklica po razrešitvi Ojdipovega kompleksa zamenja. Iz matere preide na očeta. To dejstvo je zagotovo na svoj način vtkano v etiologijo občutenja FP. Ne nazadnje je deklica tudi nekastratibilna in njen Nadjaz je (po Freudovih teorijah) v povprečju šibkejši kot pri moških. Zato bi se dalo reči, da je skritih nešportnosti v ženskem športu več. Zakonitosti FP se zato težje držijo – čeprav po drugi strani športne igre mnoge punce/ženske ne jemljejo tako resno kot fantje/moški in bi s tega vidika lahko bile bolj športne. Ženski šport je bolj »play« (igriv), moški pa bolj »game« (tekmovalen, borben).

Naj na koncu še dodam, da FP nikakor ni čista kategorija. Včasih se namreč natančno ne moremo opredeliti, ali je igra bila poštena ali ne. Največkrat je zakulisje same igre (razni besedni spori med igralci) neznano. Igra je lahko poštena zgolj za gledalce in zunanje opazovalce, v resnici pa je šlo tudi v takšni igri za nekaj prikritih »umazanij«, ki jih poznajo le redki posamezniki. Če tudi športniki med seboj soglašajo, da igro lahko uvrstimo v register FP, potem je temu res tako. O FP pa lahko govorimo tudi v kontekstu nekega segmenta igre ali celo enega prekrška pravil igre. Ta segment nastopi takrat, ko je moč Nadjaza, v katerem domuje »športno«, torej »FP« obnašanje, začasno močnejša od onojevske želje po zmagi.

LITERATURA

Freud, S. (1986). *The Interpretation of Dreams*. Harmodsworth: Penguin.
Freud, S. (1995). *Tri razprave o teoriji seksualnosti*. Ljubljana: SH - ŠKUC.
Vodeb, R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: FIT.
Vodeb, R. (2005). *Interpretacija športa*. Trbovlje: FIT.

ANALIZA IZVEDB ZIMSKIH ŠOL V NARAVI V PODRAVJU

Tomaž Zobec, OŠ Olge Meglič, Ptuj
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

Obstoječe javne podatkovne zbirke ne nudijo natančnejših podatkov o šolah v naravi, zato je bil namen te raziskave s pregledom spletnih strani osnovnih šol pridobili nekatere informacije o izvedbi zimskih šol v naravi (ZŠvN). V raziskavo so bile vključene vse osnovne šole iz Podravske statistične regije (N=78), analizirali pa smo podatke tistih, ki so ZŠvN izvedle in izvedbo predstavile na svojih spletnih straneh (N=53; 67,9%). Za analizo izvedbe smo izdelali poseben poročilni model, kamor smo vključili različne podatke o izvedbi, kot so razred, ki se je udeležil ZŠvN, trajanje ZŠvN, kraj izvedbe in način bivanja, cena ter športne in druge vsebine. Ugotovili smo, da se ZŠvN enakomerno udeležijo učenci 5., 6. in 7. razreda, ZŠvN najpogosteje trajajo pet dni, večina šol pa ponudi predvsem alpsko smučanje, med drugimi vsebinami pa prevladujejo ples in družabne igre. Najpogosteje šole izpeljejo ZŠvN na pohorskih smučiščih, povprečna oddaljenost šole od kraja izvedbe ZŠvN je 83,6 kilometra, mediana pa je 60,6 kilometra. Uporabljen model zbiranja podatkov omogoča, da se v prihodnje izdela poseben poročilni sistem, s katerim bi lahko pristojno ministrstvo enostavno pridobilo informacije o izvedbi različnih šolskih dejavnosti.

Ključne besede: osnovna šola, zimska šola v naravi, trajanje, lokacija, vsebina.

UVOD

V slovenskem šolskem prostoru že več kot petdeset let izvajamo pouk v naravi, za tak način dela pa uporabljamo izraz šola v naravi (ŠvN) (Kristan, 1998). Po mnenju Kristana (1998) je izraz sam po sebi dovolj zgovoren, saj nakazuje, da gre za načrtovan vzgojno-izobraževalni proces, prenesen iz običajnega šolskega okolja v naravo (Kristan, 1998). Danes predstavlja ŠvN posebno vzgojno-izobraževalno obliko, kjer obvezen pouk poteka vsaj tri dni zunaj kraja šolanja (Šola v naravi za devetletno osnovno šolo, koncept, 2001). Od leta 2011 je del obveznega osnovnošolskega programa, ki jo mora vsaka šola ponuditi učencem v času njihovega obveznega izobraževanja; za učence, ki se ŠvN ne udeležijo, mora osnovna šola v tem času organizirati primerljive dejavnosti (Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli, 2011, člen 39.a). ŠvN se financira iz dveh virov. Prvi, ki ga določa 81. člen Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (2007), je iz državnega proračuna. Drugi del zagotovijo starši, kar je določeno v 83. členu istega zakona.

V ŠvN so otroci dejansko v naravi, vendar le redko v neokrnjeni, saj poteka npr. poučevanje smučanja na urejenih progah, ki so del smučišč, plavanja pa v urejenih kopališčih ob morju ali v bazenih s termalno vodo. Po koncu smučanja oziroma plavanja se pedagoški proces ne konča, saj se otroci z različnimi vsebinami seznanjajo v udobju notranjih prostorov in skoraj vedno bivajo v zidanih objektih, kot so hoteli, centri, počitniški domovi.

Šole lahko ponudijo vsebinske različne ŠvN: naravoslovne, športne, družboslovne. Znotraj športnega področja sta prav plavanje in smučanje najpogostejši vsebini v športno usmerjeni šoli v naravi (Analiza ŠVN za koledarsko leto, 2014). Smučanju se v t.i. ZŠvN pridružujejo tudi druge vsebine, ki so povezane z zimskim okoljem, kot so zimski pohodi, sankanje, drsanje, igre na snegu, izdelovanje

iglujev in seznanjanje učencev z značilnostmi zimske narave ter morebitnimi nevarnostmi, s katerimi se lahko srečajo (Kovač in Jurak, 2012).

S pomočjo javno dostopnih spletnih predstavitev šol smo analizirali ZŠvN z organizacijskega (razred, v katerem šole ponudijo ZŠvN, trajanje ZŠvN, kraj izvedbe in način bivanja ter oddaljenost kraja izvedbe od šole, cena) in vsebinskega vidika (dejavnosti, tako športne kot druge, ki jih poleg smučanja šole ponudijo učencem). Pri tem so nas zanimale tudi razlike glede na velikost šole (velika, srednje velika ali majhna) in njeno lokacijo (mesta, primestna ali vaška šola).

METODE DELA

Preizkušanci

Izmed vseh osnovnih šol Podravske statistične regije (N=78) smo v analizo vključili tiste šole, ki so izvedle ZŠvN in izvedbo predstavile na spletu (N=53; 67,9%). Šole smo nato razvrstili glede na njihovo lokacijo in velikost (Tabela 1).

Tabela 1
Merila za uvrstitev šole glede na lokacijo in velikost

Lokacija	Skupina	Opis značilnosti
	mestna šola	kraj, v katerem je šola, je opredeljen kot mesto
	primestna šola	kraj, v katerem je šola, je od mesta oddaljen manj kot 12 km
	vaška šola	kraj, v katerem je šola, je od mesta oddaljen več kot 12 km
Velikost	velika šola	več kot 400 učencev
	srednje velika šola	250 do 400 učencev
	majhna šola	manj kot 250 učencev

Pripomočki

Pri zbiranju podatkov smo uporabili opazovalno metodo. Zbirka podatkov je vključevala informacije, predstavljene v Tabeli 2.

Tabela 2
Vrsta zbranih podatkov

Organizacijski vidik	lokacija šole
	število učencev na šoli
	število oddelkov
	število podružnic
	projekti, v katerih šola sodeluje (Zdrav življenjski slog, Eko šola in Zdrava šola)
	razred, v katerem so se učenci udeležili ZŠvN
	trajanje ZŠvN
	kraj izvedbe
	oddaljenost kraja izvedbe od šole
	bivanje v šoli v naravi (hotel, počitniški dom, dom CŠOD …)
	cena ZŠvN
Vsebinski vidik	športne vsebine
	druge vsebine

Postopek

Seznam osnovnih šol, ki so v Podravski statistični regiji, smo dobili v javno dostopnem seznamu osnovnih šol na spletni strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport (Seznam osnovnih šol, 2017). Nadaljevali smo s pregledom uradnih spletnih strani osnovnih šol, tako da smo iskali objave, ki se nanašajo na ZŠvN, izvedene v šolskem letu 2016/17. Nekatere podatke smo pridobili tudi s facebook strani šol. Manjkajoče podatke glede velikosti šole smo pridobili prek elektronske pošte oziroma s telefonskim klicem. S pregledom spletnih strani smo začeli 3.4.2017, saj smo predvidevali, da so do tega datuma šole že izvedle ZŠvN. Pri določitvi oddaljenosti šole od kraja izvedbe smo uporabili aplikacijo Google Zemljevidi. Podatke, pridobljene s šolskih spletnih strani, smo obdelali s programoma Microsoft Excel 2016, v pomoč nam je bil tudi pri oblikovanju grafičnih predstavitev.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Predstavitev šol

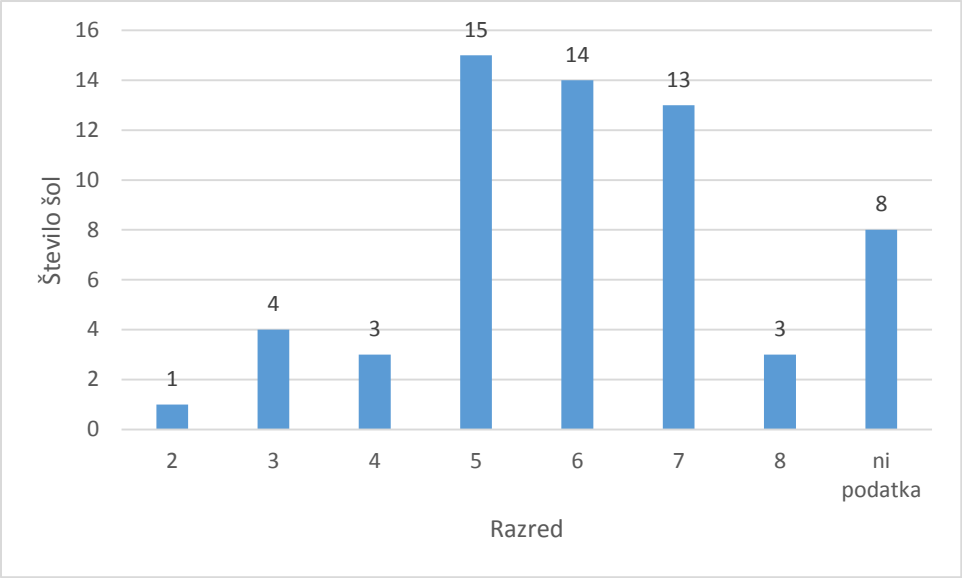
Od 78 osnovnih šol iz Podravske statistične regije je na spletu predstavilo ZŠvN slabi dve tretjini šol (N=53; 67,9%). V nadaljevanju je naš vzorec vključeval le šole, ki so imele predstavitve. Ker mora šola javno predstaviti svoje delovanje, lahko sklepamo, da je v Podravski statistični regiji toliko šol izvedlo ZŠvN. Če pridobljene podatke primerjamo z analizo pristojnega ministrstva, vidimo, da je leta 2014 ZŠvN izvedlo 74,2% slovenskih osnovnih šol (Analiza ŠVN za koledarsko leto, 2014). Manjši delež lahko pojasnimo predvsem s slabšim ekonomskim statusom staršev otrok v tej regiji. Podravska statistična regija, ki se nahaja na severovzhodu Slovenije, je po ekonomski moči pod slovenskim povprečjem; leta 2016 je bil bruto družbeni proizvod na prebivalca v tej regiji peti najnižji v Sloveniji (Podravska regija, 2019). Finančni prispevki staršev za ZŠvN niso zanemarljivi. Med vsebinsko različnimi šolami v naravi so namreč najvišji (Kovač in Jurak, 2012), to pa vpliva na (ne)udeležbo otrok v plačljivih dejavnostih (Kodrnja, 2018).

Od vseh šol, ki so predstavile ZŠvN na svetovnem spletu, jih je 36% (N=19) iz vaškega okolja. Prav toliko je bilo mestnih šol (N=19; 36%), najmanj pa je bilo primestnih šol (N=15; 28%). Največ šol (N=23; 44%) je bilo srednje velikih, sledijo velike šole (N=15; 28%), prav toliko je bilo tudi majhnih šol (N=15; 28%).

Analiza izvedbe ZŠvN

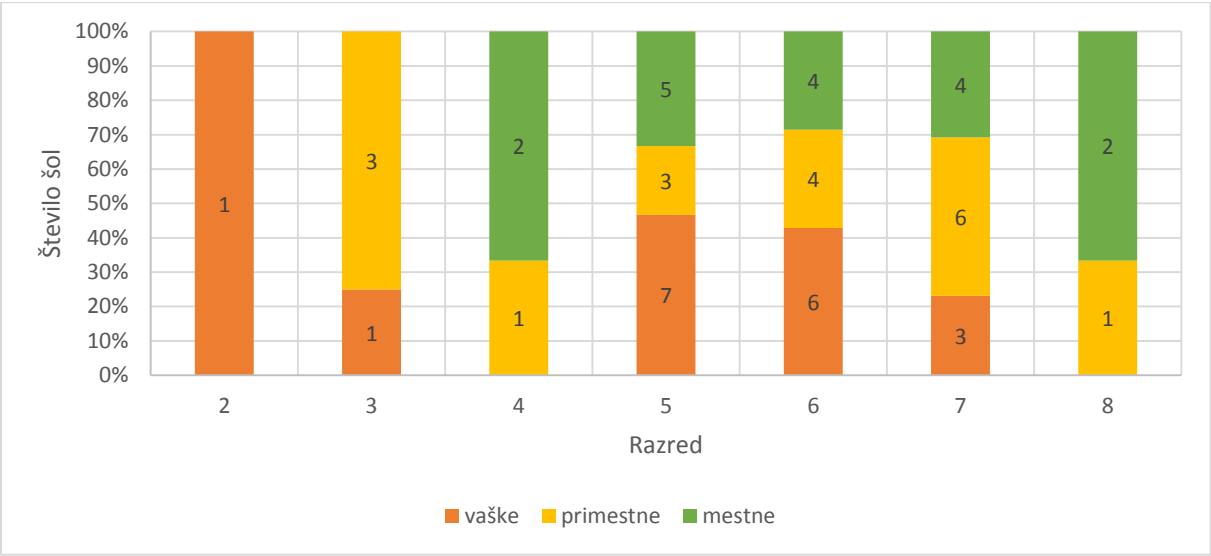
Razred, v katerem je šola izvedla ZŠvN

Največ šol je izvedlo ZŠvN v 5. (N=15; 28,3%), nato v 6. (N=14; 26,4%) oziroma 7. razredu (N=13; 24,5%), kar kaže, da le nekaj več kot polovica šol upošteva Učni načrt za športno vzgojo v osnovni šoli (Kovač idr., 2011), ki navaja, da je priporočljiva izvedba ZŠvN v 5. ali 6. razredu (Slika 1). Izstopa petina šol, ki so jo izvedle v 7. razredu.

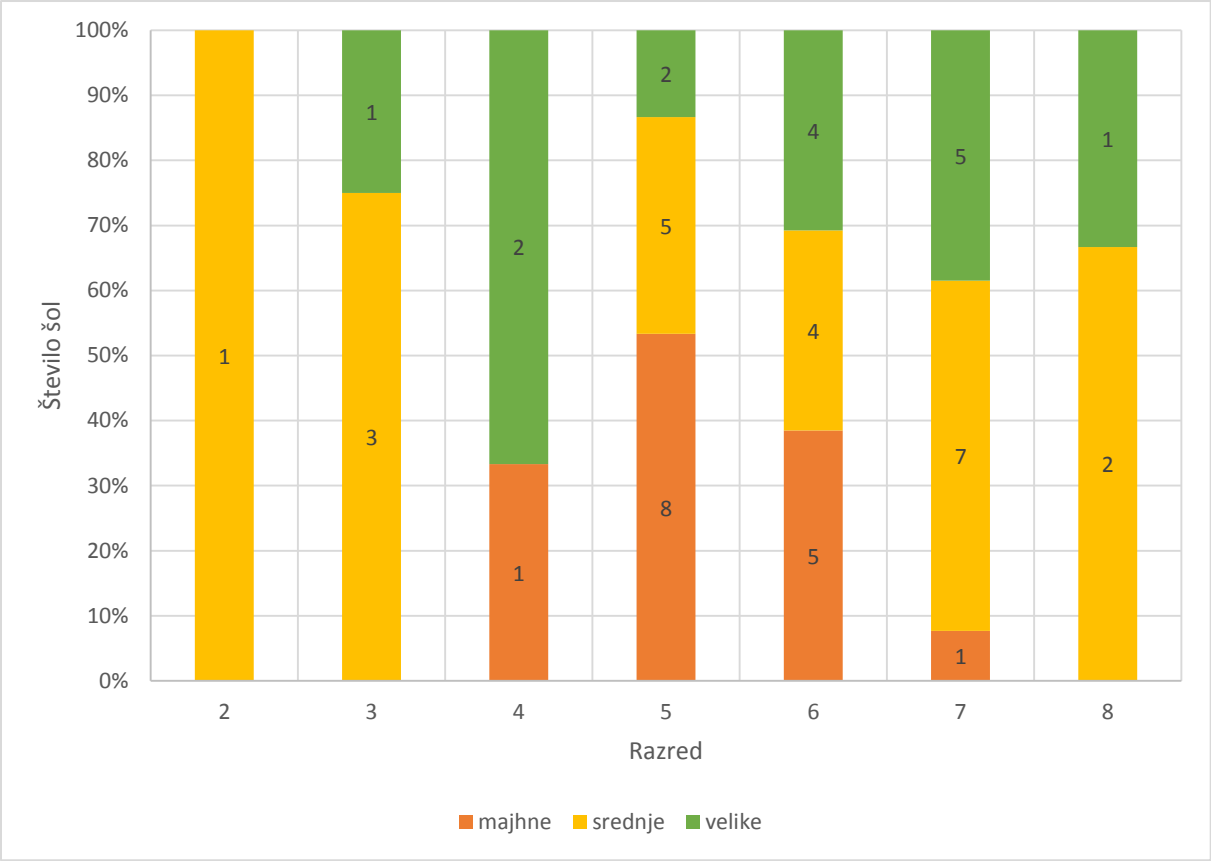


Slika 1. Razred, v katerem so šole izvedle ZŠvN.

Ugotovili smo, da priporočila glede razreda izvedbe (5. in 6. razred) najbolj upoštevajo vaške šole (N=13; 68,4%), med mestnimi (N=9; 47,3%) in primestnimi šolami (N=7; 46,7%) pa manj kot polovica (Slika 2), glede na velikost šole pa majhne šole (N=13; 86,7%), v bistveno manjši meri pa velike (N=6; 40%) in srednje velike šole (N=9; 39,1%). Srednje velike šole so imela največji razpon, saj so ZŠvN izvedle vse od 2. do 8. razreda (Slika 3).



Slika 2. Razred, v katerem so šole izvedle ZŠvN, glede na lokacijo šol.



Slika 3. Razred, v katerem so šole izvedle ZŠvN, glede na velikost šol.

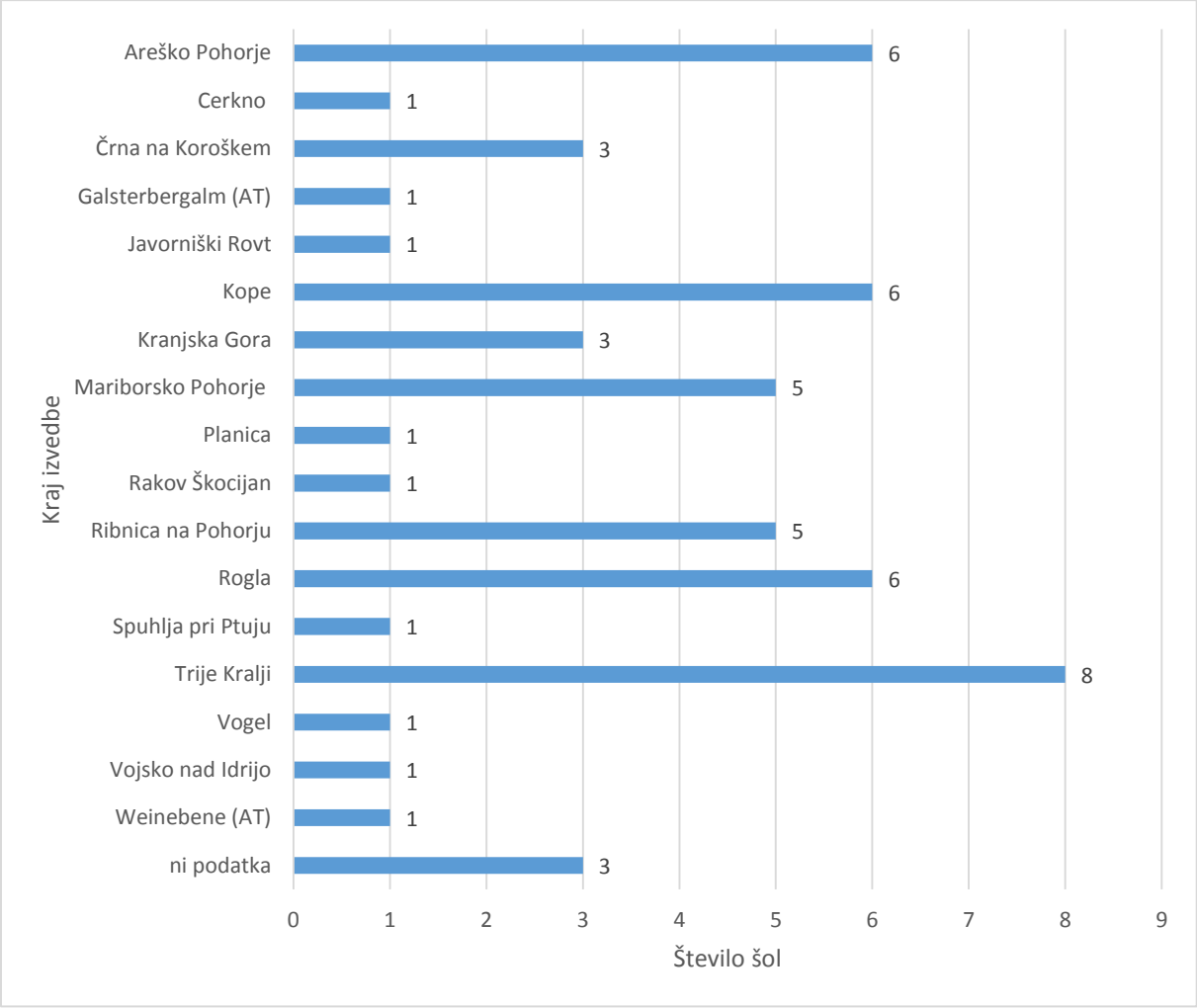
Trajanje ZŠvN

Večina šol je ZŠvN izvedla v petih dneh (N=32; 60,4%). Nekatere šole so izvedle le 3- oziroma 4-dnevne šole v naravi (N=7; 9,5%), kar pri 15 šolah (28,3%) pa tega podatka nismo našli. Ena od šol se je odločila, da bo ZŠvN trajala 7 dni. Izvedba v petih dneh je skladna s priporočili koncepta ŠvN (Šola v naravi za devetletno osnovno šolo, koncept, 2001).

Majhne šole so se odločile za izvedbo v štirih (N=2) in petih (N=8) dneh, velike za izvedbo v petih dneh (N=11), ena pa je ZŠvN namenila le tri dni, med srednje velikimi šolami pa je večina (M=13) ponudila petdnevno ZŠvN, po ena pa tridnevno, štiridnevno in sedemdnevno.

Vse primestne šole (N=6) so izvedle petdnevne ZŠvN. Nekaj več odstopanja smo zaznali pri mestnih šolah, kjer sta dve izvedli ZŠvN v štirih dneh in ena v treh dneh. Največ odstopanja je bilo pri vaških šolah: največ (N=11) jih je izvedlo v petih, po ena pa v treh, štirih in sedmih dneh.

Izbor smučišča



Slika 4. Kraj izvedbe ZŠvN.

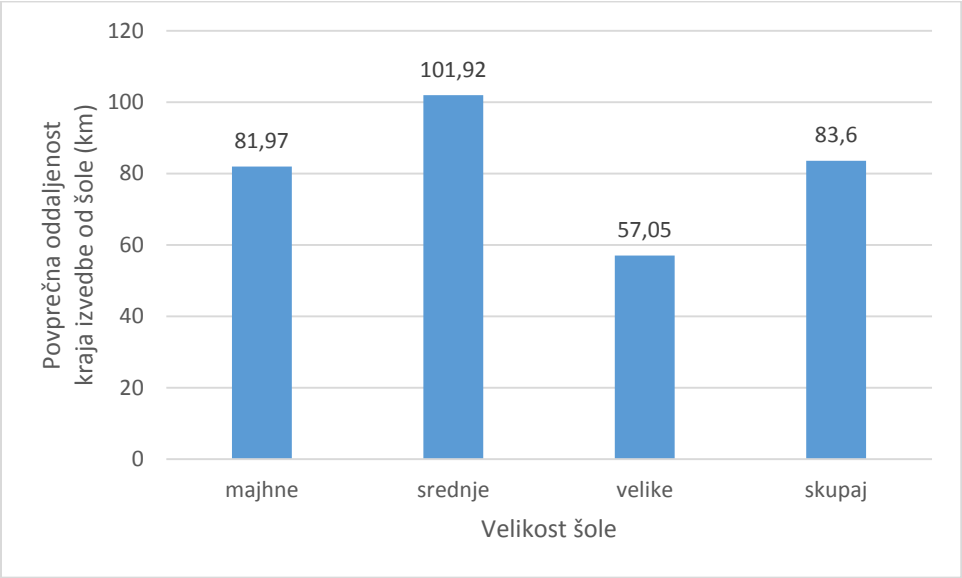
Najpogostejši izbor (N=8; 15,1%) je smučišče na Treh Kraljih. Sledijo Rogla, Kope in Areško Pohorje; na vsaki od teh lokacij je ŠvN izvedlo po šest šol (Slika 4). Izbor pohorskih smučišč je razumljiv, saj je Pohorje s svojimi številnimi smučarskimi središči najbližje šolam v tej statistični regiji (Tabela 3). Dve šoli sta se odločili, da ZŠvN izvedeta v sosednji Avstriji.

Tabela 3
Izvedba ZŠvN na Pohorju

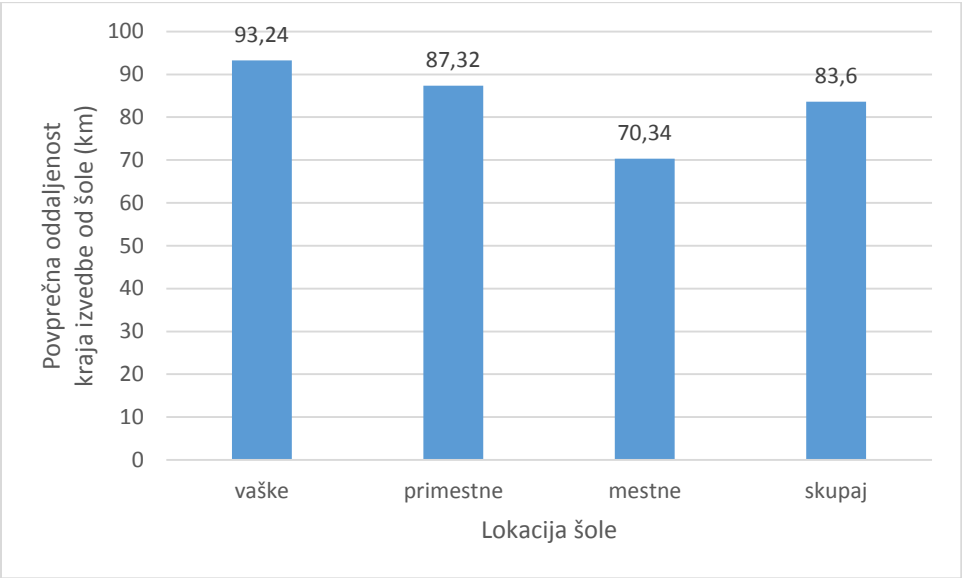
Smučišče	Mariborsko Pohorje	Kope	Rogla	Ribnica na Pohorju	Areško Pohorje	Trije Kralji	**Skupaj na Pohorju**	**%**
Število šol	5	6	6	5	6	8	**36**	**67,9%**

Oddaljenost smučišča od šole

Izračun oddaljenosti izbranega kraja izvedbe ŠvN od lokacije šole kaže, da šole Podravske regije izbirajo lokacije, ki so v povprečju oddaljene od šole 83,6 kilometra, mediana pa je 60,6 kilometra. Največja razdalja je znašala celo 250 kilometrov, najmanjša pa 5 kilometrov. Pri tem so se srednje velike šole v povprečju odpravile najdlje (101,92 km). Pri velikih šolah je ta razdalja občutno krajša (57,05 km). Majhne šole pa so se najbolj približale povprečju vseh (81,97 km) šol (Slika 5).



Slika 5. Povprečna oddaljenost kraja izvedbe od šole glede na velikost šol.



Slika 6. Povprečna oddaljenost kraja izvedbe od šole glede na lokacijo šol.

Vaške šole so se v povprečju odpravile najdlje od šole (93,24 km), sledile so primestne šole s 87,32 km; najbližje so se v povprečju odpravili učenci mestnih šol (70,34 km) (Slika 6). To je bilo za pričakovati, saj je veliko vaških šol v Dravski dolini in bližje meji s Pomursko statistično regijo kot s smučarskim središčem te regije, Pohorjem.

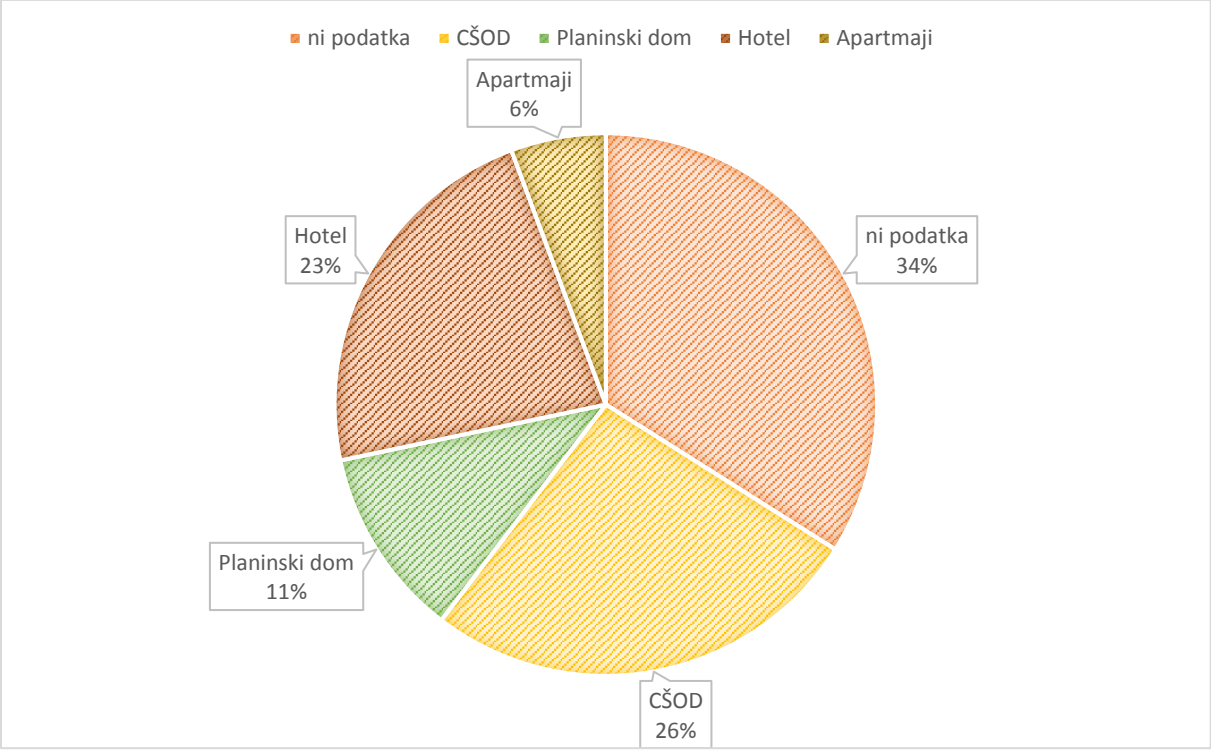
Bivanje v ZŠvN

Kar tretjina šol (N=18; 34%) tega podatka ni objavila, 26% šol (N=14) je organiziralo bivanje v domovih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), sledijo pa šole, ki so izbrale hotele (N=12; 23%). Učenci so bivali tudi v planinskih domovih (N=6; 11%) in apartmajih (N=3; 6%).

Ne glede na velikost šole jih je največ izbralo bivanje v hotelih oziroma CŠOD domovih. Pri srednje velikih šolah prednjačijo pri izboru CŠOD domovi, pri velikih in majhnih šolah pa so enakomerno zastopani hoteli in CŠOD domovi. Zanimivo je, da se nobena velika šola ni odločila, da otroci med

ZŠvN bivajo v apartmajih. Predvidevamo lahko, da je število otrok preveliko in bi bila skupina preveč razpršena in manj obvladljiva.

Čeprav je največ šol izbralo CŠOD, bi bil izbor zaradi cenovne dostopnosti gotovo še večji, če bi domovi omogočali izpeljavo ZŠvN s smučanjem. V Podravski regiji sta s temi pogoji le dva: na slivniškem Pohorju je Dom Planinka in v Zrečah Dom Gorenje (Domovi, 2017).

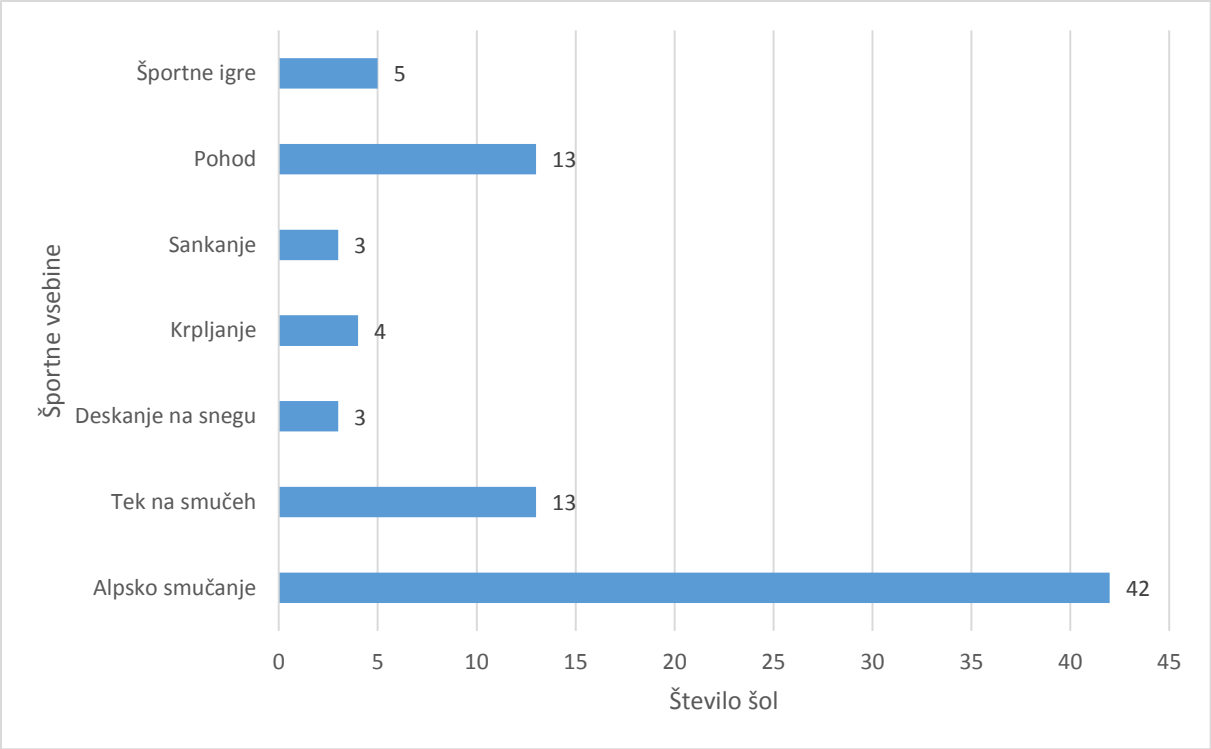


Slika 7. Bivanje v ZŠvN.

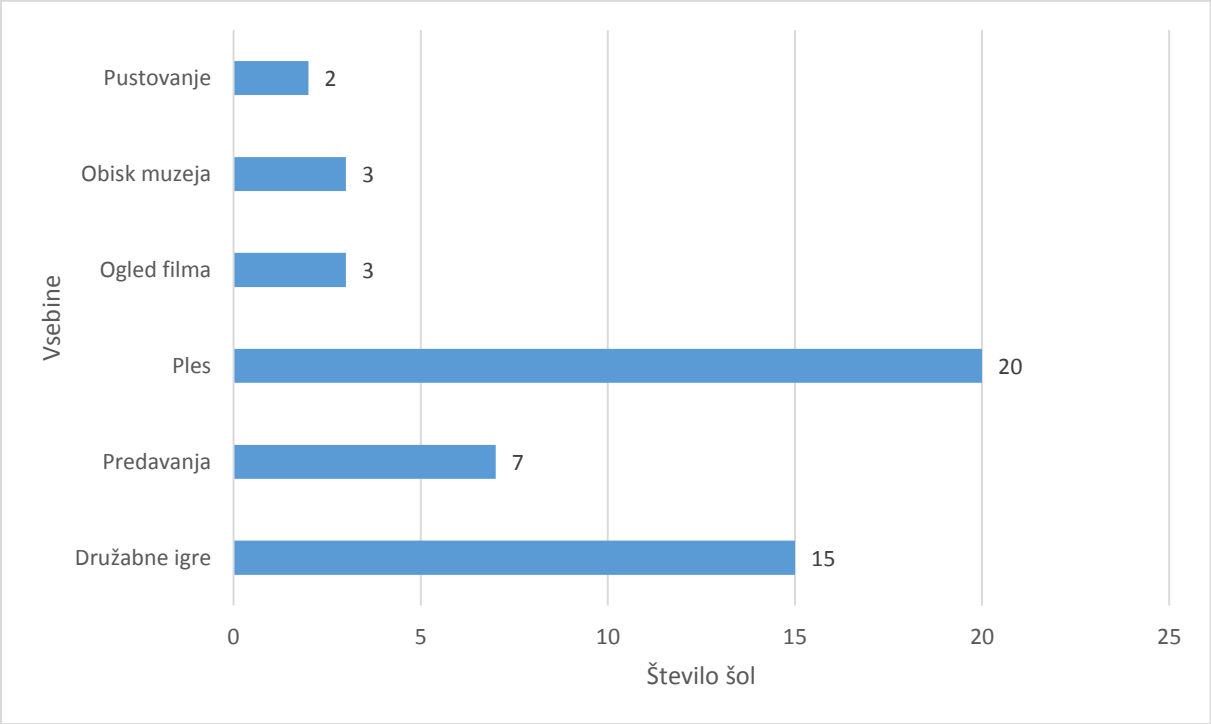
Vsebina ZŠvN

Ker se ZŠvN imenuje tudi smučarska, lahko sklepamo, da je tej vsebini dan glavni poudarek. Največ, kar 42 (79,2%) šol je v ZŠvN izvedlo alpsko smučanje. Sledita tek na smučeh in pohod, za katera se je odločilo 13 šol (24,5%). Deskanje na snegu so ponudile le tri šole oziroma 5,7% (Slika 8). To pa je bil tudi prvotni namen ZŠvN v slovenskem prostoru (Kristan, 1998), torej otroke naučiti smučanja v strnjeni obliki zunaj šolskega okoliša.

Seveda pa se otrokom v ZŠvN z različnimi predavanji, obiski muzejev in ogledom filmov predstavi okolje, v katerem se trenutno nahajajo. Tako prek praktičnih vsebin učitelji posredujejo snov, ki bi bila za klopmi v šolskih učilnicah manj zanimiva. Veliko šol (66%) otrokom ponudi tudi sprostitev v obliki družabnih iger in plesov (Slika 9). Opozoriti velja, da so to le vsebine, ki so jih šole predstavile na svojih spletnih straneh in verjamemo, da je tega v praksi še več.



Slika 8. Športne vsebine v ZŠvN.



Slika 9. Druge vsebine v ZŠvN.

Omejitve raziskave

Raziskava ima nekaj omejitev. Način pridobitve podatkov je lahko zaradi različnih predstavitev na spletu pomanjkljiv. Vse šole namreč niso imele vseh opazovanih podatkov, ker na državni ravni ni natančnih določil o tem, kaj morajo predstaviti na svojih spletnih straneh. Zato bi bilo priporočljivo pridobljene podatke dopolniti s poročili o uresničitvi letnega delovnega načrta vsake šole.

Glede na to, da smo podatke zbirali samo v enem šolskem letu, se je lahko zgodilo, da nekatere manjše šole ZŠvN v tem letu niso izvedle, saj ŠvN ne izvajajo vsako leto. Prav tako se lahko zgodi, da šole v posameznem letu ne izvedejo ZŠvN, če so snežne razmere v njihovem izbranem terminu neugodne. Tako bi lahko bili rezultati tudi nekoliko drugačni, če bi v raziskavo vključili podatke za več šolskih let.

SKLEP

Ker je podatkov o izpeljavi ŠvN zelo malo, smo s pomočjo javno dostopnih šolskih spletnih strani analizirali ZŠvN, osredotočili pa smo se na eno do statističnih regij. Ugotavljamo, da le dobri dve tretjini osnovnih šol iz Podravske statistične regije izvede ZŠVN, izvedba pa je enakomerno porazdeljena med 5., 6. in 7. razred osnovne šole. Večina ZŠvN traja pet dni in poteka na Pohorju. Kljub temu je za večino šol prevoz precejšen strošek, saj je mediana oddaljenosti lokacije šole v naravi od šole 60,6 km in aritmetična sredina 83,6 km. Poleg alpskega smučanja šole ponujajo tudi druge oblike smučanja (deskanje na snegu, tek na smučeh), a ne v takem obsegu, da bi lahko zagotovili, da se učenci seznanijo z različnimi načini preživljanja prostega časa v zimski naravi. Gotovo bi veljalo v ZŠvN posvetiti več pozornosti smučarskemu teku zaradi njegovih izjemnih pozitivnih učinkov na zdravje.

Zbrane podatke bi v prihodnosti veljalo dopolniti še z analizami drugih statističnih regij, saj bi tako dobili bolj celovito sliko o izpeljavi ZŠvN v Sloveniji. Ker šole na spletnih straneh ne objavljajo vseh podatkov, pa bi bilo zanimivo analizirati izpeljavo teh dejavnosti tudi s posebnim poročevalnim sistemom, kjer bi šole vsakoletno posredovale podatke pristojnemu ministrstvo, to pa bi pripravilo letno poročilo in ga javno objavilo na svojih spletnih straneh. Tako bi dobili kakovostnejši pregled o izpeljavi posameznih oblik šolskega programa. Pričujoči model, uporabljen v tej raziskavi, je gotovo dobra podlaga za njegovo pripravo.

VIRI

Analiza ŠVN za koledarsko leto (2014). (14.6.2017). Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/pdf/Analiza_SVN_2014.pdf

Domovi. (16.5.2017). Center šolskih in obšolskih dejavnosti. Pridobljeno iz http://www.csod.si/dom

Kodrnja, E. (2017). Mnenje študentov Fakultete za šport o šoli v naravi. (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=95018

Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola.* Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.-gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Podravska regija. (20.7.2017). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno iz http://www.stat.si/-obcine/sl/2012/Region/Index/2

Seznam osnovnih šol. (3.4.2017). Pridobljeno iz https://krka1.mss.edus.si/registriweb/Seznam1.aspx?-Seznam=2010

Šola v naravi za devetletno osnovno šolo. Koncept. (2001). Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Sola__v__naravi.pdf

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja /ZOFVI/ (2007). Uradni list RS, št. 16 /07 (6.6.2017). Pridobljeno iz http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r05/predpis_ZAKO445.html

Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli (2011). Uradni list RS št. 87/11 in 40/12 – ZUJF (15.6.2017). Pridobljeno iz http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6129

SPLETNE PREDSTAVITVE ZIMSKIH OSNOVNOŠOLSKIH ŠOL V NARAVI V PODRAVJU

Tomaž Zobec, OŠ Olge Meglič, Ptuj
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Znanstveni prispevek

POVZETEK

Namen te raziskave bil oceniti kakovost in sporočilnost spletnih predstavitev zimskih šol v naravi (ZŠvN). Izmed vseh osnovnih šol iz Podravske statistične regije (N=78) smo v vzorec vključili šole, ki so izvedbo ZŠvN predstavile na svojih spletnih straneh (N=53; 67,9%). Analizirali smo informativnost spletne predstavitve: sporočilnost in koristnost informacij za starše, opremljenost spletne predstavitve s slikovnim gradivom, kdo so avtorji predstavitev in datumi objave. Spletne strani smo nato ocenili na tristopenjski lestvici in jim glede na kakovost dodelili ocene pomanjkljiva, dobra in odlična predstavitev. Pri tem smo preverili tudi, ali se predstavitve razlikujejo glede na lokacijo in velikost šole.

Večina spletnih predstavitev je bila ocenjena z oceno dobro. Izkazalo se je, da kakovost spletne predstavitve ni povezana z velikostjo šole in njeno lokacijo. Analiza avtorjev kaže, da so učenci izdelali predvsem dobre predstavitve, med učitelji pa lahko zasledimo tako odlične kot pomanjkljive predstavitve. V prihodnje bi bilo dobro spodbuditi šole, da ZŠvN predstavijo javnosti na spletu na bolj informativen in zanimiv način.

Ključne besede: osnovna šola, zimska šola v naravi, spletna predstavitev, kakovost, sporočilnost.

UVOD

Šola v naravi (ŠvN) je posebna organizacijska oblika, kjer šola izvede del šolskega programa zunaj kraja, v katerem je šola, pri tem pa obvezen program poteka vsaj tri dni (Šola v naravi za devetletno osnovno šolo, koncept, 2001). Za učitelje se ŠvN začne že pred začetkom šolskega leta z uvrstitvijo programa v letni delovni načrt šole, zaključi pa se s predstavitvijo ŠvN in poročilom o njeni uresničitvi. Kristan (1998) ocenjuje, da so takšni zaključki pozitivni z več zornih kotov, posebej pa izpostavlja seznanitev staršev in drugih učiteljev z delom in življenjem v ŠvN. Dobra predstavitev lahko spodbudi učence, ki se šele bodo odpravili v ŠvN, in njihove starše za takšno obliko vzgojno-izobraževalnega dela.

Velik del informiranja se je v današnjem času preselil na svetovni splet. Zakon o osnovni šoli (1996, 32. člen) navaja, da morajo osnovne šole na spletnih straneh predstaviti podatke o šoli, značilnosti programa šole, organizacijo dela šole v skladu z letnim delovnim načrtom, pravice in dolžnosti učencev, vsebino vzgojnega načrta, hišni red in druge podatke. Tako bi morale šole na spletnih straneh predstaviti tudi ŠvN. Predstavitve bi morale vsebovati osnovne informacije o skupini, vzgojno-izobraževalnem procesu in bivanju v ŠvN.

Pri objavah na spletnih straneh morajo šole spoštovati nekatera varnostna priporočila. Šole lahko dobijo nekaj napotkov za oblikovanje svojih spletnih strani na spletni strani safe.si v prispevku »Kako oblikovati šolsko spletno stran?« (2017). Poudarjajo, da je treba biti pozoren na fotografije, na katerih so učenci, saj je pred objavo slik na spletu treba pridobiti pisno dovoljenje staršev. Priporočajo, da so

otroci predstavljeni le z imeni, priimke pa se izpusti. Na spletni strani naj ne bi bilo osebnih elektronskih naslovov zaposlenih ali učencev. Preveriti je treba vsa besedila, katerih avtorji so učenci, saj morajo biti šole pozorne na razkrivanje kakšnih osebnih informacij in na kršitve avtorskih pravic. Šola naj imenuje nekoga, ki bo odgovoren za prej našteto. Učence pa je treba podučiti o varni rabi spleta.

S pomočjo javno dostopnih spletnih strani šol smo analizirali predstavitve zimskih šol v naravi (ZŠvN) v enem šolskem letu (2016/17), izbrali pa smo Podravsko statistično regijo, ki se nahaja na severovzhodu Slovenije. Osredotočili smo se na naslednje informacije: način predstavitve ZŠvN na spletu, narava informacij, vključenost slikovnega gradiva, datum objave in avtor prispevka. Nato smo predstavitev ocenili na tristopenjski lestvici in jim glede na kakovost, ki so jo določali sporočilnost in koristnost informacij za starše ter opremljenost spletne predstavitve s slikovnim gradivom, dodelili ocene pomanjkljiva, dobra in odlična predstavitev. Podatke smo analizirali še glede na avtorje predstavitev, velikost šole in njeno lokacijo.

METODE DELA

Preizkušanci

Izmed vseh osnovnih šol Podravske statistične regije (N=78) smo v analizo vključili tiste šole, ki so izvedle ZŠvN in izvedbo predstavile na spletu (N=53, 67,9%). Šole smo nato razvrstili glede na njihovo lokacijo in velikost po naslednjih merilih:
Merila za določitev lokacije šole:

- Mestna šola – kraj, v katerem se nahaja šola, je opredeljen kot mesto.
- Primestna šola – kraj, v katerem se nahaja šola, je od mesta oddaljen manj kot 12 km.
- Vaška šola – kraj, v katerem se nahaja šola, je od mesta oddaljen več kot 12 km.

Merila za določitev velikosti šole:

- Velika šola – več kot 400 učencev.
- Srednje velika šola – 250 do 400 učencev.
- Majhna šola – manj kot 250 učencev.

Pripomočki

Pri zbiranju podatkov smo uporabili opazovalno metodo. V posebno preglednico smo zabeležili podatke o spletni predstavitvi ZŠvN:

- način predstavitve na spletu,
- koristnost informacij v spletni predstavitvi,
- slikovno gradivo,
- kakovost objav (na tristopenjski lestvici),
- datum objave spletne predstavitve in
- avtor spletne predstavitve.

Tabela 1
Merila z opisniki za oceno kakovosti objav

Merilna lestvica	Opisnik
Odlična	bogata predstavitev dejavnosti (športnih in drugih), koristne informacije za starše (datum, ura prihoda, odhoda, predstavitev vodje …); veliko slikovnega gradiva
Dobra	predstavitev dejavnosti, manj pomembnih informacij; nekaj slikovnega gradiva, ki je manj kakovostno
Pomanjkljiva	skromna predstavitev dejavnosti, nepomembne informacije ali pa jih ni, brez slikovnega gradiva

Postopek

Seznam osnovnih šol, ki so v Podravski statistični regiji, smo dobili v javno dostopnem seznamu osnovnih šol na spletni strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport (Seznam osnovnih šol, 2017). Nadaljevali smo s pregledom uradnih spletnih strani osnovnih šol, tako da smo iskali objave, ki se nanašajo na ZŠvN, izvedene v šolskem letu 2016/17. Nekatere podatke smo pridobili tudi s facebook strani šol. Manjkajoče podatke glede velikosti šole (števila učencev na šoli v šolskem letu 2016/17) smo pridobili prek elektronske pošte oziroma s telefonskim klicem. S pregledom spletnih strani smo začeli 3.4.2017, saj smo predvidevali, da so do tega datuma šole že izvedle ZŠvN. Podatke smo sproti vpisovali v za ta namen izdelano preglednico. Nato smo jih obdelali s programoma IBM SPSS Statistics 22 in Microsoft Excel 2016. Statistično značilnost razlik med različnimi skupinami smo preverjali s χ^2 kvadrat testom, pri katerem smo upoštevali 5% stopnjo tveganja.

REZULTATI IN RAZPRAVA

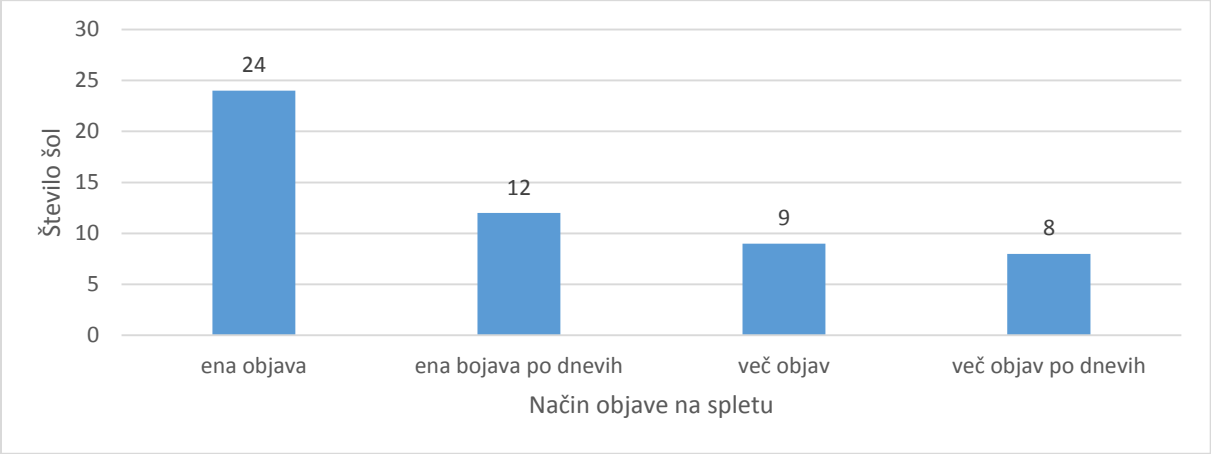
Predstavitev šol

Od 78 osnovnih šol iz Podravske statistične regije v Republiki Sloveniji je na spletu predstavilo ZŠvN slabi dve tretjini šol (N=53, 67,9%). V nadaljevanju je naš vzorec vključeval le šole, ki so imele predstavitve. Ker mora šola skladno z zakonodajo (Zakon o osnovni šoli, 1996), javno predstaviti svoje delovanje, lahko sklepamo, da je toliko šol izvedlo ZŠvN, druge pa je niso. Od vseh šol, ki so predstavile ZŠvN na svetovnem spletu, jih je bilo 19 (36%) iz vaškega okolja. Prav toliko je bilo mestnih šol (N=19; 36%), najmanj pa je bilo primestnih šol (N=15; 28%). Največ šol (N=23; 44%) je bilo srednje velikih, sledijo velike šole (N=15; 28%), prav toliko je tudi majhnih šol (N=15; 28%).

Pridobitev podatkov

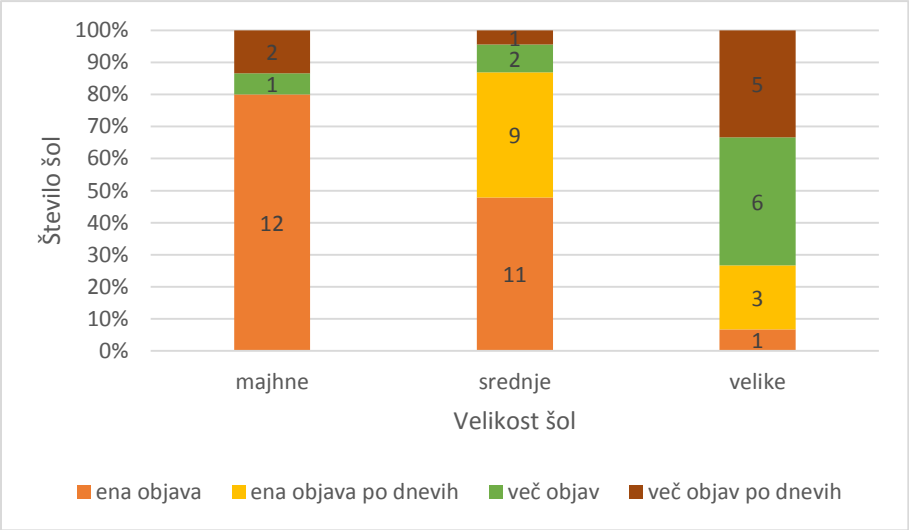
Od 53 šol, vključenih v vzorec, je večina (N=49; 92,4%) predstavila ZŠvN na svojih uradnih spletnih straneh, tri šole (5,7%) so poleg tega za predstavitev uporabile svojo facebook stran; tako so poskrbele, da je objava dosegla večje število bralcev. Ena šola (1,9%) si je za predstavitev izbrala le facebook stran šole.

Način spletne objave o ZŠvN



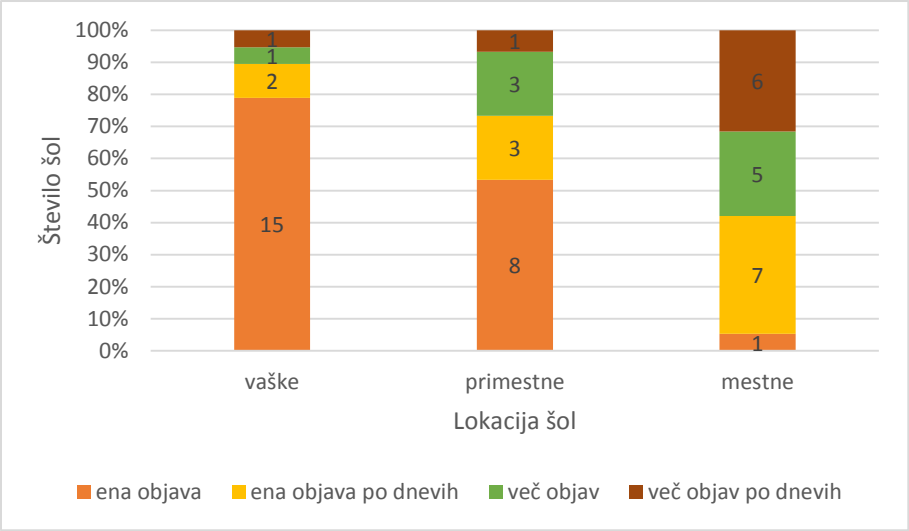
Slika 1. Način objave na spletu.

Po pregledu spletnih predstavitev smo ugotovili, da obstajajo štiri vrste objav. Največ šol (N=24; 45,3%) se je odločilo le za eno objavo. Sledila je ena objava vsak dan ZŠvN (N=12; 22,6%) in nato tesno skupaj še več objav (N=9; 17%) in več objav po dnevih (N=8; 15,1%) (Slika 1).



Slika 2. Način objave na spletu glede na velikost šol.

Način objave ZŠvN na spletu se razlikuje glede na velikost šole (Slika 2), saj majhne šole v veliki večini (N=12; 80%) predstavijo ZŠvN v obliki ene objave. Srednje velike šole v več kot 50% naredijo več kot eno objavo ali jo razdelajo in predstavijo v oblike ene objave po dnevih. Pri velikih šolah pa smo zaznali, da več kot 70% (N=11) šol naredi spletne predstavitve ZŠvN v obliki več objav.



Slika 3. Način objave na spletu glede na lokacijo šol.

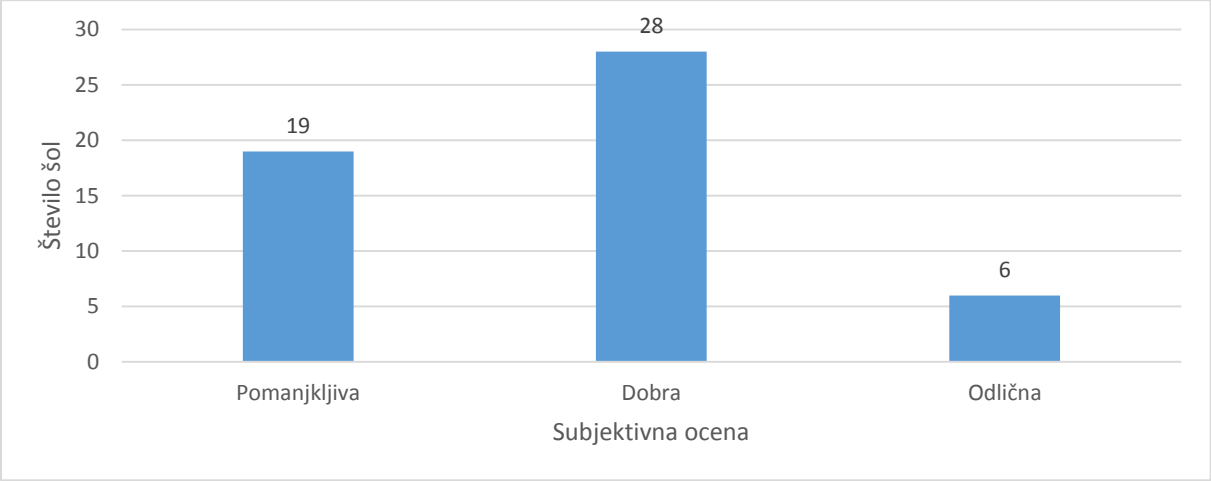
Ko smo analizirali način objave na spletu glede na lokacijo šole, smo prav tako ugotovili velike razlike (Slika 3). Vaške šole so se najpogosteje (N=15; 78%) odločile za predstavitev ZŠvN z eno objavo na spletu. Polovica primestnih šol (N=8; 52%) se je odločila za eno objavo na spletu. Več kot polovica mestnih šol (N=11, 58%) pa je ZŠvN predstavila v več objavah na spletu. Le ena mestna šola se je odločila, da naredi predstavitev v obliki ene objave na spletu.

Narava predstavitve na spletu

Predstavitve smo razdelili na tiste, ki vsebujejo koristne informacije za starše otrok, ki so oziroma šele gredo v ZŠvN, in tiste, ki so le promocijsko sredstvo šole. Nekaj več je bilo šol, ki so objavile le promocijske predstavitve ZŠvN (N=28, 53%). Za to je lahko več razlogov. Najbolj verjeten se nam zdi, da šole komunicirajo s starši prek drugih medijev in tako ne objavljajo konkretnih informacij za starše na spletu, saj so to že naredile s posebnimi pisnimi sporočili ali na roditeljskem sestanku. Zato se odločajo za objavo kratkih sestavkov, iz katerih je lahko razbrati, kaj so učenci počeli in kako so se ob tem počutili. Vse skupaj pa popestrijo z objavo slik.

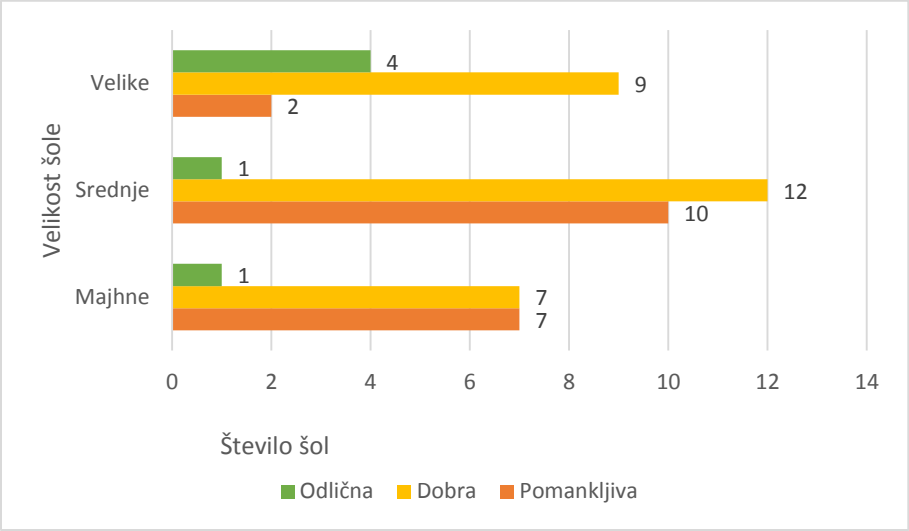
Kar 85% (N=45) šol, vključenih v našo analizo, je v spletne predstavitve vključilo slikovno gradivo. Slike so prikazovale dogajanje v ZŠvN, tako na snegu kot ob spremljevalnih dejavnostih. Na vseh slikah je bilo videti, da otroci uživajo. Mogoče je temu tako zaradi izbora gradiva za objavo ali česa drugega.

Kakovost predstavitve



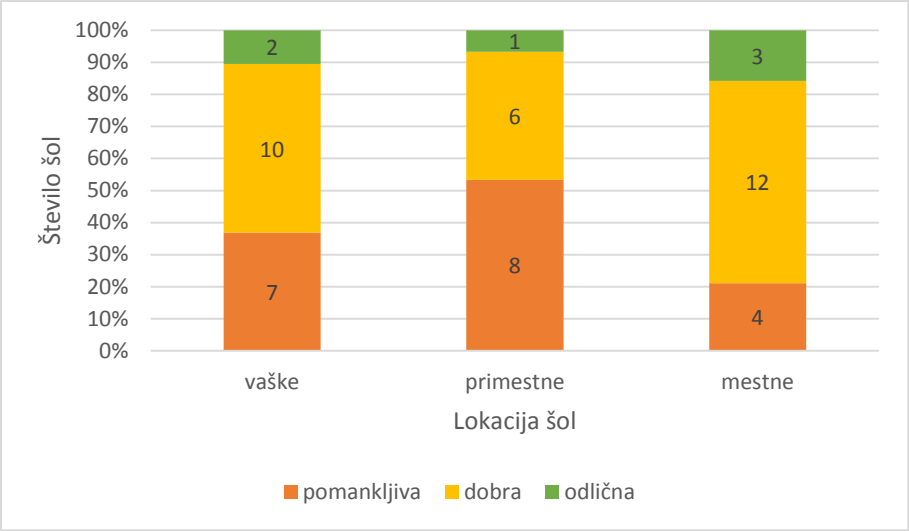
Slika 4. Subjektivna ocena kakovosti predstavitve na spletu.

Za to raziskavo smo oblikovali posebna merila za oceno kakovosti spletne predstavitve. Odlična predstavitev je morala vključevati bogato predstavitev dejavnosti, koristne informacije za starše in veliko slikovnega gradiva; takšnih predstavitev je bilo le 6 oziroma 11,4% (Slika 4). Največ je bilo povprečnih oziroma, kot smo jih poimenovali, dobrih predstavitev (N=28; 52,8%). Imele so predstavljene dejavnosti in slikovno gradivo. Nekaj pa je bilo tudi predstavitev, ki smo jih ocenili kot pomanjkljive (N=19; 35,8%), saj so vsebovale le skromne informacije o dejavnostih v ZŠvN.



Slika 5. Kakovost predstavitve glede na velikost šole.

Pri majhnih šolah je bilo zaznati enako število pomanjkljivih in dobrih predstavitev in eno, ocenjeno odlično. Prav tako so pri srednje velikih šolah na drugem mestu pomanjkljive predstavitve. Medtem smo pri velikih šolah na drugem mestu zabeležili odlične predstavitve. Ali je kakovost predstavitve odvisna od velikosti šole, smo preverili še s χ^2 testom. Ugotovili smo, da spremenljivki kakovost spletne predstavitve in velikost šole nista statistično povezani in medsebojno odvisni (p=0,106).



Slika 6. Kakovost predstavitve glede na lokacijo šol.

Iz Slike 6 lahko vidimo, da so imele najvišji delež dobrih in odličnih predstavitev mestne šole (N=19; 79%). Presenetljivo so sledile vaške šole s 63,2% (N=19). Največji delež pomanjkljivih predstavitev pa smo zaznali med primestnimi šolami (N=15; 53,3%).

Avtorji in kakovost predstavitve

Zanimivo je, da so spletne predstavitve dovolj kakovostne tudi v primeru, če so avtorji učenci (Tabela 2). Izstopa 6 oziroma 14,7% odličnih predstavitev učiteljev, medtem ko nobena stran, ki so jo pripravili učenci, ni bila ocenjena z najvišjo oceno. So pa med njimi vseeno prevladovale dobre predstavitve (N=8) pred pomanjkljivimi.

Tabela 2
Avtorji in kakovost predstavitve

		Avtor						**Skupaj**	
		Učenci		Učitelji		Učenci in učitelji			
		N	%	N	%	N	%	N	%
	Pomanjkljiva	2	4,9%	7	17%	2	4,9%	11	26,8%
Kakovost	Dobra	**8**	**19,5%**	12	29,3%	4	9,8%	24	58,6%
	Odlična	0	0%	**6**	**14,7%**	0	0%	6	14,7%
Skupaj		10	24,4%	25	61%	6	14,7%	41	100%

S χ^2 testom smo ugotavljali, ali obstajajo razlike med kakovostjo spletne predstavitve in avtorji (učenci; učitelji; učenci in učitelji skupaj). Ugotavljamo, da ni statistično značilne povezave med kakovostjo predstavitve in avtorji (p=0,244).

Omejitve raziskave

Raziskava ima nekaj omejitev. Način pridobitve podatkov je lahko zaradi različnih predstavitev na spletu pomanjkljiv. Pri pregledu dostopne literature takšnih ali podobnih raziskav nismo zasledili, zato je bilo naše delo toliko zahtevnejše. Gotovo pa pri oceni spletnih predstavitev predstavlja omejitev tudi le en ocenjevalec. Verjetno bi pri vključitvi več ocenjevalcev lahko dobili tudi drugačne

SKLEP

Ker je podatkov o izpeljavi ŠvN zelo malo, smo s pomočjo javno dostopnih šolskih spletnih strani analizirali ZŠvN, osredotočili pa smo se le na eno do statističnih regij, to je Podravsko regijo. Poleg ključnih podatkov o organizaciji ZŠvN smo analizirali tudi spletne predstavitve šol. Ugotavljamo, da velikost šole ne vpliva na kakovost predstavitve, saj razlike med velikimi, srednje velikimi in majhnimi šolami niso statistično značilne. Prav tako ni statistično značilnih razlik med predstavitvami učencev in učiteljev. Recept za odlično predstavitev je, da učenci opišejo, kaj so počeli, učitelji pa to dopolnijo s koristnimi informacijami in slikovnim gradivom ter objavijo na spletni strani šole.

Prišli smo do zaključka, da bi morale šole posvetiti več pozornosti spletnim predstavitvam svojih dejavnosti. V predstavitvah ne bi smeli manjkati podatki o razredu, športnih in drugih dejavnostih, informacije o trajanju, kraju izvedbe in bivanju, nepogrešljiv sestavni del je seveda slikovno gradivo. Odlična predstavitev bi morala vsebovati še ceno in prispevke učiteljev in učencev ter datum in uro prihoda in odhoda, predstavitev vodje ter datum in avtorja objave. Tako bi tudi bolj uspešno nagovarjale starše, da se odločijo za vključitev njihovega otroka v ZŠvN.

Opozoriti pa velja, da so informacije, ki smo jih zbrali o ZŠvN, odvisne od tistega, ki je napisal spletno objavo in dejansko ne odražajo kakovosti dela v ŠvN.

VIRI

Kako oblikovati šolsko spletno stran. (15.6.2017). SAFE.SI. Pridobljeno iz http://old.safe.si/db/32/-1902/Nasveti/Kako_oblikovati_solsko_spletno_stran/

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Seznam osnovnih šol. (3.4.2017). Pridobljeno iz https://krka1.mss.edus.si/registriweb/Seznam1.aspx?-Seznam=2010

Šola v naravi za devetletno osnovno šolo. Koncept. (2001). Pridobljeno 1.6.2017 s http://www.mizs.-gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Sola__v__naravi.pdf

Zakon o osnovni šoli (1996). Uradni list RS, št. 81/06 (21.6.2017). Pridobljeno iz http://pisrs.si/-Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

ZVEZA DRUŠTEV ŠPORTNIH PEDAGOGOV SLOVENIJE