

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

PETRA KELERT

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA RAZREDNI POUK

»IZVAJANJE ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V
ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA«
DIPLOMSKO DELO

Mentorica:

dr. Vesna ŠTEMBERGER, doc.

Kandidatka:

Petra KELERT

Ljubljana, junij 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi na kakršen koli način pomagali, da je moje diplomsko delo dobilo smisel in obliko.

Iz srca se zahvaljujem svoji mentorici doc. dr. Vesni Štemberger za nesebično pomoč, podporo, strokovno svetovanje in dobrodošle nasvete pri nastanku diplomskega dela in ves čas študija.

Zahvaljujem se tudi vsem ravnateljem in učiteljem, ki so mi s sodelovanjem omogočili izdelati raziskavo.

Posebna zahvala gre moji družini in partnerju, ki so mi s podporo, razumevanjem in zaupanjem vame pomagali prebroditi vsa leta študija ter me spodbujali in bili potrpežljivi pri pisanju tega diplomskega dela.

IZVLEČEK

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno-izobraževalnega procesa, ki ga šola organizira v okviru razširjenega programa po pouku, namenjen pa je učencem od 1. do 6. razreda osnovne šole. Cilji se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka, pri vsebini pa se upošteva interese, želje in potrebe učencev in njihovih staršev. V okviru podaljšanega bivanja so lahko organizirane različne interesne dejavnosti, ki jih lahko v skladu s svojimi znanji vodi tudi učitelj podaljšanega bivanja. Z raziskavo sem želela ugotoviti, na kakšen način in v kolikšni meri učitelji podaljšanega bivanja vključujejo in izpeljujejo športne dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja in ali med učitelji ljubljanskih in ostalih šol obstajajo statistično pomembne razlike. Vzorec je zajemal 52 učiteljev podaljšanega bivanja iz celotne Slovenije. Ugotovila sem, da učitelji v okviru podaljšanega bivanja izvajajo največ športnih dejavnosti, večina vsak dan, in sicer največ iger z žogo in naravnih oblik gibanj in igre. Na izvajanje vpliva vreme oz. letni čas. Večina učiteljev uporablja pripomočke, ki jih imajo na razpolago v šoli, največ žoge, kolebnice, »gumitvist« itd.

Ključne besede: oddelk podaljšanega bivanja, šport, gibanje, igra, telesna dejavnost, interesne dejavnosti.

SUMMARY

After-school classes represent an integral part of the educational process organized by schools within the extended programme, aimed to students from grade 1 to 6 of Primary school. The goals are intrinsic and upgrade the general educational goals of the class levels while the content reflects interests and needs of the students as well as their parents. Different special interests activities take place during the classes and those are conducted by the after-school class teacher according to their special skills and training. Through the research I wanted to show how and to what extend the teachers include sports activities in the after- school classes and/or if there are any statistically significant differences between the teachers in Ljubljana and schools in other parts. The model is based on 52 after-school class teachers from Slovenia. The findings have shown that sports and PE take up the biggest portion of the after-school time, most of the teachers include it every day, the ball games and spontaneous games and motor activities take the lead. The form and the scope are influenced by season and weather. Most teachers use the available resources – balls, skip ropes and elastic bands ('gummy twist').

Key words: after-school class, sport, movement, game, physical activity, special interest activity.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	OPREDELITEV PROBLEMA.....	3
2.1	RAZŠIRJEN PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA	5
2.1.1	OPREDELITEV IN SPLOŠNI CILJI PODALJŠANEGA BIVANJA.....	5
2.1.2	SESTAVINE PODALJŠANEGA BIVANJA	6
2.1.3	ORGANIZACIJA IN NAČRTOVANJE DELA V PODALJŠANEM BIVANJU. 9	
2.1.4	VLOGA UČITELJA V PODALJŠANEM BIVANJU	10
2.2	ŠPORT ZA MLADE IN POMEN GIBANJA.....	11
2.2.1	RAZVOJ ŠPORTA	12
2.2.2	NARAVNE OBLIKE GIBANJ.....	14
2.2.3	VPLIV IN POMEN GIBANJA ZA OTROKE	16
2.2.4	NEGATIVNI UČINKI TELESNE NEAKTIVNOSTI OTROK	17
2.2.5	IGRA IN POMEN IGRE ZA OTROKE	19
2.3	ŠOLA IN ŠPORT	24
2.3.1	ŠPORTNA VZGOJA	25
2.3.2	ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI.....	28
2.3.3	DODATNI ŠPORTNI PROGRAMI	30
3	CILJI RAZISKAVE.....	35
4	HIPOTEZE	35
5	METODE DELA	36
5.1	VZOREC MERJENCEV	36
5.2	VZOREC SPREMENLJIVK.....	37
5.3	ORGANIZACIJA MERITEV	37
5.4	METODE OBDELAVE PODATKOV	37

6	REZULTATI.....	39
6.1	OSNOVNA STATISTIKA.....	39
6.2	RAZLIKE MED LJUBLJANSKIMI IN OSTALIMI ŠOLAMI.....	65
7	ZAKLJUČEK	69
8	LITERATURA IN VIRI.....	71
9	PRILOGE.....	74

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Porazdelitev šol, katerim je bil vprašalnik posredovan glede na kraj in tip šole.....	36
Graf 2: Porazdelitev v raziskavo vključenih učiteljev glede na spol	36
Graf 3: Delovna doba učiteljev	39
Graf 4: Poklic, ki ga opravljate	40
Graf 5: Razred poučevanja	41
Graf 6: Velikost šole	42
Graf 7: Tip šole	43
Graf 8: Porazdelitev sodelujočih šol glede na kraj šole	43
Graf 9: V kolikšni meri izvajajo učitelji posamezne dejavnosti	44
Graf 10: Povprečje največkrat in najmanjkrat izvajanih dejavnosti	45
Graf 11: V kolikšni meri učitelji izvajajo športne dejavnosti	46
Graf 12: Največkrat izvajane športne vsebine v podaljšanem bivanju	47
Graf 13: Izvajanje športnih dejavnosti v sončnem vremenu glede na različne prostore.....	49
Graf 14: Izvajanje športnih dejavnosti v dežju glede na različne prostore	50
Graf 15: Izvajanje športnih dejavnosti v snegu glede na različne prostore.....	51
Graf 16: Izvajanje športnih dejavnosti v oblačnem vremenu glede na različne prostore	52
Graf 17: Vpliv vremena oz. letnega časa na izvajanje športnih dejavnosti.....	55
Graf 18: Ali učitelji menijo, da v OPB premalo izvajajo športne dejavnosti.....	57
Graf 19: Izvedba športnega popoldneva v OPB.....	58
Graf 20: Kakšne pripomočke uporabljajo učitelji v OPB	60
Graf 21: Izvajanje programa Zlati sonček v OPB	61
Graf 22: Sodelovanje z dopoldanskim učiteljem	62
Graf 23: Izvajanje rekreativnega odmora ali minute za zdravje med samostojnim učenjem...	63

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število učiteljev, ki izvajajo določene športne vsebine v posameznem prostoru in vremenu	53
Tabela 2: Število odgovorov učiteljev na vprašanje, kako pogosto uporabljajo v OPB posamezne športne pripomočke	59
Tabela 3: Razlike v številu učiteljev, ki izvajajo športne dejavnosti v telovadnici v primeru dežja	65
Tabela 4: Razlike v izvajanju športnega programa Zlati sonček glede na kraj šole	67

1 UVOD

Telesna dejavnosti ima v vseh življenjskih obdobjih pomembno vlogo za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj, za zdravje mladih ter redno in primerno izbrano telesno dejavnost starejših za ohranjanje vitalnosti (Škof, 2010).

V sodobnem svetu otroci zaradi različnih okoliščin vedno več časa presedijo in preživijo pred računalnikom, televizijo, v šoli dnevno presedijo vsaj štiri ure, s šolskim delom so preobremenjeni še kasneje doma, ko se učijo in pišejo domače naloge, veliko otrok starši pripeljejo in pridejo iskat z različnimi prevoznimi sredstvi v šolo ipd. S takim delovanjem potrošniško usmerjene družbe otrokova osnova potreba, t. j. gibanje izginja, otrok pa išče nadomestilo za gibanje v dražljajih, ki le trenutno zadovoljijo njegove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnih vplivov na zdravje otrok (Škof, 2010; Štemberger, 2004).

Pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in njegove izpeljave imajo družina in šola – učitelji, saj so nenadomestljivi pri motiviranju, zgledih, materialni in socialni podpori, razvijanju odnosa do zdravega načina življenja, zato ne sme biti noben napor odveč (Škof, 2010; Štemberger, 2004).

Glavni cilj športne vzgoje je z redno telesno dejavnostjo in zdravim načinom življenja razviti mladega človeka, ki bo skrbel za zdravo počutje, zdravje, vitalnost, življenjski optimizem in v vseh življenjskih obdobjih bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami (Kovač in Novak, 2004). Razvijanje odnosa do športnih dejavnosti in zdravega načina življenja pa ni samo naloga športne vzgoje, temveč skupna vzgojna naloga šola in njenega okoliša (Škof, 2010).

Šola lahko predstavi zdrav način življenja na več načinov – s ponudbo širših projektov, v okviru šolskega športnega društva, z izbirnimi programi, minutami za zdravje, aktivnimi odmori, tematskimi didaktičnimi plakati itd.

Cilji podaljšanega bivanja, kot oblike vzgojno-izobraževalnega dela v okviru razširjenega programa, se nadgrajujejo in povezujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka ob upoštevanju interesov, potreb in želja učencev (Blaj idr., 2005). Za otrokov razvoj pa imajo

poseben pomen športne/gibalne igre, saj omogočajo otrokom pridobivanje socialnih stikov, usvajanje pravil komunikacije in vedenja v skupini, podrejanja svojih interesov interesom skupine itd. Poleg tega otroci s sodelovanjem v omenjenih igrah, s sodelovanjem pri športni vzgoji, ukvarjanjem z obšolskimi športnimi dejavnostmi pridobivajo pomembno sporočilo o pomenu ukvarjanja s športom ter pridobivajo navade, povezane z zdravim in aktivnim življenjskim slogom (Štemberger, 2007). Vsi omenjeni cilji se povezujejo s cilji podaljšanega bivanja, zato je vključevanje športnih iger smiselno in koristno za celosten razvoj otrok.

V diplomskem delu sem se osredotočila na čas podaljšanega bivanja. Zanima me, katere dejavnosti učitelji podaljšanega bivanja največ izvajajo; katere vsebine v okviru športnih dejavnosti največ izvajajo; ali letni čas vpliva na izvedbo športnih vsebin v podaljšanem bivanju; katere pripomočke največkrat uporabljajo za izvajanje športnih vsebin, ali jih izdelajo sami oz. uporabijo že dane; ali med učitelji ljubljanskih šol in učitelji ostalih šol obstajajo statistično značilne razlike v organizaciji in izvedbi podaljšanega bivanja.

Ker sem začela poučevati v oddelku podaljšanega bivanja, raziskav o omenjeni temi pa nisem zasledile in se mi je področje zdelo vredno raziskati, sem se za to tudi odločila v okviru diplomskega dela. Želela sem opozoriti na vpliv nedejavnosti na otroke in njihov razvoj ter na možnost izbire številnih oblik in vsebin dela športnega področja, ne glede na vremenske pogoje, izbiro prostora, vrsto in količino pripomočkov ipd.

2 OPREDELITEV PROBLEMA

Potreba po gibanju je povsem naravna in si ne moremo predstavljati celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti. Za otrokovo ustvarjalno in polno življenje kasneje je šport v začetnih letih najboljša naložba. Ob gibanju otrok razvija in krepi svoje telo, usklajujejo se njegova motorika, urijo se njegove sposobnosti in nenazadnje pri otroku z ustreznimi vzpodbudami vplivamo na kasnejši življenjski slog (Škof, 2007). Gibalna aktivnost ima med drugim preventivno vlogo pri preprečevanju in nadziranju neželenega vedenja pri otrocih in mladostnikih, npr.: nasilje, nezdrava prehrana, pomanjkanje počitka, uporaba tobaka, alkohola in ostalih škodljivih in nepotrebnih snovi (Zurc, 2008).

Priporočljiv obseg dnevne zmerno intenzivne telesne dejavnosti za normalen razvoj otrok in mladostnikov je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) najmanj 30 oz. bolj priporočljivo 60 minut. Žal priporočene vrednosti telesne dejavnosti ne dosega niti polovica slovenske mladine (Škof, 2007).

Nedejavnost, nezdrava prehrana in slaba telesna kondicija mladih lahko vodi do številnih bolezenskih stanj, tako telesne kot duševne narave. Otroška debelost postaja resen problem, saj obstaja močna povezanost med debelostjo v otroštvu in debelostjo v odraslosti. Poleg tega je slednja eden najpomembnejših dejavnikov številnih drugih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, duševne težave ipd. Telesno manj dejavna mladina ima tudi slabše ocene in nižji učni uspeh kot aktivnejša mladina (Škof, 2010).

Dejavniki, ki vzpodbujajo ali zavirajo telesno aktivnost mladih so različni. Med najpomembnejše sigurno uvrščamo otrokovo okolje, družino in šolo (Škof, 2007). Tako starši kot učitelji imamo pri tem zelo pomembno vlogo. Otrok potrebuje gibanje vsak dan, zato mu ga moramo tudi zagotoviti, mu pomagati oblikovati navade, povezane s telesno dejavnostjo in odnos do gibanja, nuditi podporo, ga vzpodbujati ipd. Štembergerjeva sklene, da »le skupno delovanje šole in staršev na gibalnem/športnem področju lahko pomaga pri vzgoji današnjega otroka v zdravega odraslega posameznika, ki bo zdravje ohranjal s pomočjo gibanja in ustrezne prehrane, in ne s pomočjo zdravil in hitrih diet« (str. 24).

Glede na to, da redna športna vzgoja s tremi urami (v tretjem triletju celo samo dvema) ne zadovoljijo zadostnega obsega telesne dejavnosti mladih, je dobrodošlo v okviru šole zagotoviti dodatno telesno aktivnost. Šola jih lahko zagotovi z dodatnimi športnimi programi, ki se večkrat izvajajo v okviru razširjenega programa podaljšanega bivanja.

Otroci so večkrat pod nenehnim stresom zaradi rednega pouka in številnih izvenšolskih obveznosti, v katere so vključeni. Vsak otrok, ki je dnevno obremenjen več kot z rednim poukom, je preobremenjen otrok. Svoj prosti čas bi otroci morali nameniti igri, saj skozi igro razvijajo in se učijo spretnosti, potrebne za življenje, se razbremenijo in sprostijo ter zadovoljijo svojo osnovno potrebo (po gibanju). Otroci se radi gibajo v neomejenem prostoru, se pravi zunaj, saj jim to omogoča lažje gibalne in domišljajske igre. Poleg tega skozi igro na svežem zraku sprostijo šolske napetosti in pozitivno vplivajo na svoje zdravje. Otroku se z gibanjem na prostem tudi krepi imunski sistem (Štemberger, 2004). Podaljšano bivanje lahko nudi otrokom vse zgoraj omenjeno, saj je to čas, ko naj bi se učenci na splošno sprostili, zadovoljevali lastne interese in želje, razvedrili itd. Seveda so vse aktivnosti podaljšanega bivanja načrtovane in organizirane, a pri tem upoštevamo interese učencev.

Izhajajoč iz vsega navedenega, me zanima, koliko učitelji podaljšanega bivanja izvajajo športne dejavnosti in katere športne vsebine uporabljajo pri svojem delu.

2.1 RAZŠIRJEN PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

V okviru razširjenega programa izvaja šola glede na potrebe učencev in staršev naslednje različne organizacijske oblike vzgojno-izobraževalnega dela z učenci (Blaj idr., 2005):

- podaljšano bivanje,
- jutranje varstvo,
- varstvo vozačev in
- varstvo učencev, ki čakajo na nadaljevanje pouka.

2.1.1 OPREDELITEV IN SPLOŠNI CILJI PODALJŠANEGA BIVANJA

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno-izobraževalnega dela, ki jo šola organizira po pouku in je namenjena učencem od 1- do 6. razreda. Vanj se vključujejo učenci prostovoljno s prijavo staršev v okviru pravil, ki jih določa šola (Blaj idr., 2005).

Cilje podaljšanega bivanja opredeljuje Koncept: Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni šoli (Blaj idr., 2005), in ti se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka. Cilje dosegamo z različnimi dejavnostmi in vsebinami, pri katerih je potrebno upoštevati interes, potrebe in želje učencev in njihovih staršev ter ne nazadnje razvojno stopnjo in zmožnosti učencev.

V okviru splošnih ciljev podaljšanega bivanja, povzetih po Konceptu podaljšanega bivanja in različnih oblik varstev (Blaj idr., 2005), je učencem potrebno:

- zagotoviti vzpodbudno, zdravo in varno psihosocialno in fizično okolje za razvoj in izobraževanje,
- omogočiti redno, samostojno in uspešno opravljanje obveznosti za šolo in jim v primeru potrebe nuditi ustrezno strokovno pomoč,
- omogočiti skupno načrtovanje in izbiranje aktivnosti in s tem sooblikovanje programa posamezne dejavnosti,

omogočiti razumevanje pomena vrednosti in znanja za odraščanje in osebni razvoj,
omogočiti razumevanje pomena kakovosti odnosov v skupini vrstnikov za dobro počutje
in skupne dosežke.

2.1.2 SESTAVINE PODALJŠANEGA BIVANJA

Podaljšano bivanje mora biti strokovno vodeno in vključevati naslednje elemente (Blaj idr., 2005):

samostojno učenje,
ustvarjalno preživljanje časa,
sprostitveno dejavnost in
prehrano.

2.1.2.1 SAMOSTOJNO UČENJE

V okviru dejavnosti samostojnega učenja se učence navaja na redno, kakovostno in samostojno opravljanje različnih učnih obveznosti. Znanje, ki so ga pridobili pri pouku v tem času dodatno utrdijo, razširijo, poglobijo, sistematizirajo ali uporabijo v novih situacijah. Naloga učitelja je, da učence postopno in sistematično uči čim bolj samostojno pridobivati in uporabljati različno znanje, jim pomaga razvijati organizacijsko in miselno samostojnost, pridobivati učne navade ter pozitiven odnos do učenja in dela na sploh. Pri tem si pomaga z različnimi motivacijami za delo, izborom nalog glede na učenčeve razvojne in individualne sposobnosti, s svetovanjem pri reševanju nalog in ne nazadnje cilji, ki jih želi doseči. Samostojno učenje je smiselno načrtovati najmanj eno uro po kosilu, ko so učenci spočiti in pripravljeni za delo. Pri tem je potrebno upoštevati, naj učenje skupaj ne traja dlje kot 50 minut. Glede na starost učencev, naj neprekinjeno delo pri mlajših traja od 10 do 15 minut, pri starejših pa 20 minut. Temu mora slediti organiziran kratki rekreativni odmor, nato učenci lahko nadaljujejo z delom (Blaj idr., 2005; Kos Knez, 2002).

Med pregledovanjem operativnih ciljev samostojnega učenja ne zasledimo ciljev povezanih konkretno s športnim področjem. Kot že omenjeno, mora biti med učenjem organiziran

rekreativni odmor za pridobivanje moči za nadaljnje delo, a le-tega med cilji ni posebej zaslediti. Prav tako niso podrobneje opredeljeni različni učni tipi, natančneje gibalno-taktilni učni tip. Skozi igro in gibanje se otroci sprostijo in potešijo željo po gibanju. Uporablja se besedišče iz učne snovi v preprostem pogovoru, kar je za otroka bistveno lažje in bolj domače. Gre za učenje preko življenjskih izkušenj, eksperimentiranja, uporabo didaktičnih iger ipd. (Kern, 2008).

2.1.2.2 USTVARJALNO PREŽIVLJANJE ČASA

Dejavnosti ustvarjalnega preživljanja časa so namenjene razvedrilu, sprostitvi, počitku, zadovoljevanju interesov učencev z različnimi vsebinami, oblikami in metodami tudi po izbiri učencev. Čeprav pri teh dejavnostih učenci nimajo učnih obveznosti, so aktivnosti načrtovane, organizirane in imajo določen cilj, pri čemer upoštevamo in poskušamo razvijati interes in sposobnosti učencev na vseh temeljnih področjih razvoja osebnosti: spoznavnem, telesno-gibalnem, socialnem, čustvenem, motivacijskem, estetskem in moralno-etičnem. Kljub temu da aktivnosti izbirajo učenci, ima učitelj vlogo animatorja dejavnosti in učence motivira za aktivno raziskovanje in odzivanje na aktualne kulturne, umetniške, športne in druge dogodke ter spodbuja učence, da predstavijo svoje izdelke vrstnikom, staršem, učiteljem in drugim. V okviru ustvarjalnega prostega časa lahko šola organizira interesne dejavnosti, ki jih poleg drugih učiteljev lahko vodijo tudi učitelji podaljšanega bivanja, a potem-takem skupine niso nujno sestavljene iz učencev oddelkov podaljšanega bivanja, kar pa konec koncev lahko popestri vzdušje (Blaj idr., 2005; Kos Knez, 2002).

V okviru ustvarjalno preživetega časa izmed vseh ciljev najdemo kar tretjino ciljev, ki obsegajo cilje športnega področja. Učenci naj bi med ostalim razvijali ustvarjalnost tudi na športnem področju ter razumeli in doživljali pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj (Blaj idr., 2005). Igra je otrokov svet in sestavni del njegovega razvoja, zato je prav, da v dejavnostih, namenjenih sprostitvi in razvedrilu, namenimo več časa prav igri. Nekatere skupine iger so našle svoje mesto tudi v športu (Pistotnik, 1995) in le-te imajo za otrokov razvoj poseben pomen (Štemberger, 2007). Glede na današnji način življenja, ko otroci svoj čas za igro najraje preživljajo ob računalnikih, mobilnih telefonih, različnih igralnih konzolah ipd. - na kratko v sedečem, gibalno

neaktivnem stanju, je potrebno učence čim več spodbujati h gibanju, najbolje skozi igro (Štemberger, 2007). Kot pravita Pišot in Jelovčanova (2006): »Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem razvijejo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi v socialnem in emocionalnem razvoju« (str. 49).

2.1.2.3 SPROSTITIVENA DEJAVNOST

Namen sprostitvene dejavnosti je usmerjenost k razumevanju in doživljanju sprostitve, počitka ter k obnavljanju psihofizičnih moči učencev. Aktivnosti je najbolj priporočljivo izvajati neposredno po kosilu, oziroma ko so učenci biološko manj sposobni, da si naberejo novih moči za nadaljnje delo. Učitelj v času sprostitvene dejavnosti poleg svetovanja, spodbujanja, dogovarjanja, sodelovanja z učenci, ponuja možnosti za sprostitvev in ne izvaja ciljno usmerjenih aktivnosti, vendar mora imeti stalen nadzor nad učenci. Čeprav učenci svobodno izbirajo aktivnosti, je pomembno, da učitelj zagotavlja zadovoljevanje potreb po gibanju, igri, počitku in socialnih stikih. Gibanje in igra sta pri mlajših učencih še posebej pomembni in s pomočjo teh razvijajo socialno, emocionalno, intelektualno in druga področja. Učitelj prilagaja aktivnosti potrebam, interesom, starosti in sposobnosti učencev ter si pri prizadevanju za čim boljše zdravje in razvoj učencev pomaga z različnimi metodami, kot so: igra (športne, družabne, razvedrilne, socialne, rajalne, opazovalne igre), likovno ustvarjanje, poslušanje glasbe, ogled videokaset, branje, pogovor, sprehod ... Če je le možno, skušamo čim več časa preživeti na prostem, načeloma pa si, tako kot aktivnosti, tudi prostor učenci s pomočjo učitelja izbirajo sami glede na možnosti (učilnica, telovadnica, igralnica, knjižnica, igrišče, okolica šole) (Blaj idr., 2005; Kos Knez, 2002).

Dejavnosti športnih vsebin se pojavljajo tudi med operativnimi cilji sprostitvene dejavnosti, in sicer vključujejo razumevanje in doživljanje sprostitve in oddiha med delom kot nujni element zdravega načina življenja, zadovoljevanje potreb učencev po počitku, gibanju, socialnih stikih in igri, sprejemanje pravil idr. Kot že omenjeno, otroci športne aktivnosti doživljajo in razvijajo skozi igro. Čeprav učitelj v teh dejavnostih ne izvaja ciljno usmerjenih-vodenih aktivnosti, je pomembno, da med drugim spodbuja pridobivanje socialnih stikov, kjer imajo učenci možnost spontane igre z vrstniki, usvajanje pravil vedenja v skupini,

spodbujanja k humanim medosebnim odnosom in športnemu obnašanju ipd. (Štemberger, 2007).

2.1.2.4 PREHRANA

Prehrana je dejavnost, ki zajema kosilo in popoldansko malico. Te dejavnosti nikakor ne smemo zanemariti, saj se učenci učijo primerne obnašanja pri jedi, spoznajo pomen higienskih navad, obrokov in prehranjevalnih navad, pomen zdrave in uravnotežene prehrane ter mnogo drugih nezanemarljivih življenjsko pomembnih dejstev. Pripravi na kosilo oz. malico in hranjenju samemu je v nižjih razredih potrebno nameniti več časa, da učenci dobro usvojijo temeljna pravila prehranjevanja. Pozorni smo, da hranjenje poteka čim bolj umirjeno, brez hitenja, medsebojnega tekmovanja, obmetavanja s hrano oz. kakršnega koli »igranja« s hrano (Blaj idr., 2005; Kos Knez, 2002).

Četudi med dejavnostmi prehrane ne izvajamo športnih aktivnosti, sta zdrava in uravnotežena prehrana otrok in mladostnikov eden ključnih dejavnikov zdravja, saj v fazi rasti in razvoja energijska in hranilna vrednost živil nista samo energija za vsakdanje delo, temveč tudi energija za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn, 1998 in Adamič, 1998 v Gabrijelčič Blenkuš idr., 2007). Izvor številnih bolezni srca in ožilja je neustrezen življenjski slog (način prehranjevanja, organizacija dela in prostega časa, pomanjkanje športno-gibalnih dejavnosti ...), ki ga posameznik gradi od otroških let in otroci, ki nimajo privzgojene skrbi za svoje zdravje, imajo večje možnosti za zgodnje zdravstvene težave (Škof, 2010). Zato je prav, da posredno in sproti vključujemo zgoraj omenjene teoretične dele športnih vsebin v čas namenjen prehranjevanju.

2.1.3 ORGANIZACIJA IN NAČRTOVANJE DELA V PODALJŠANEM BIVANJU

Zaradi razlik med posameznimi šolami (različno število oddelkov, urnik pouka, želje staršev, materialne in prostorske zmožnosti, kadrovske pogoje ipd.) vsaka šola sama izoblikuje svoj model poteka podaljšanega bivanja. Znotraj šole mora vsak učitelj model prilagoditi starostni

skupini učencev, njihovim zmožnostim, vključenosti v interesne dejavnosti, psihofizičnim zmogljivostim in ne nazadnje dejavnosti razporediti tako, da aktivnosti in napetosti sledita počitek in sprostitev. Učitelj mora poskrbeti za primerno razgibavanje učencev, praviloma na svežem zraku (Blaj idr., 2005; Knez Kos, 2002).

Delo v podaljšanem bivanju poteka po predhodnih pripravah - letnih in tedenskih. Obseg splošnih ciljev in ciljev posamezne dejavnosti podaljšanega bivanja predpisuje Koncept: podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli (Blaj idr., 2005). Letno pripravo izdelata učitelj pred začetkom šolskega leta. Za uspešno načrtovanje mora dobro poznati razvojne in druge značilnosti učencev in celotnega razreda. Poleg poznavanja učencev pa je za delo v posameznem oddelku potrebno medsebojno sodelovanje dobrega tima (učitelj razrednik, vzgojitelj in učitelj v podaljšanem bivanju). Tedensko pripravo oblikuje učitelj prav tako v sodelovanju z učiteljem razrednikom in drugimi strokovnimi delavci šole, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni proces podaljšanega bivanja, vendar so mu pri oblikovanju v pomoč tudi učenci sami. Pomoč slednjih še posebej prav pride pri izdelavi priprave za ustvarjalno preživljanje časa, katera mora biti izdelana ločeno od priprave za samostojno učenje, sprostitevno dejavnost in prehrano. V njej so opredeljeni tema, cilji, vsebine, dejavnosti, metode in oblike dela, ki v največji meri upoštevajo prav interes, želje in potrebe učencev. Tedenska priprava mora vključevati tako še cilje, ki izhajajo iz samostojnega učenja, sprostivne dejavnosti, prehrane, kot tudi cilje, ki izhajajo iz pouka in so vezani na določen tematski sklop, primere dejavnosti, učne metode in oblike ter učne pogoje za učenje in prosti čas. Učitelj poleg vsega omenjenega dnevno zapisuje še mnenje o realizaciji, pri čemer analizira opravljeno delo in s tem dobi povratno informacijo za nadaljnje delo (Blaj idr., 2005; Knez Kos, 2002).

2.1.4 VLOGA UČITELJA V PODALJŠANEM BIVANJU

Podaljšano bivanje je kontinuiran vzgojno-izobraževalni proces in zaradi tega zahteva stalnega učitelja. Le-ta mora poznati osnove pedagogike prostega časa, razvojne značilnosti učencev, razumeti psihološke posebnosti posameznika in zakonitosti skupinske dinamike. V skupini mora poskrbeti za sproščeno vzdušje, da imajo učenci občutek varnosti, sprejetja, spoštovanja in zaupanja (Blaj idr., 2005).

Zakon o osnovni šoli v 38. členu (v Blaj idr., 2005) določa, da v oddelku podaljšanega bivanja vzgojno-izobraževalno delo lahko izvajajo: učitelji razrednega pouka, učitelji predmetnega pouka, vzgojitelji predšolskih otrok, defektologi, pedagogi, psihologi, socialni pedagogi.

»Učitelj je srce in duša vzgojno-izobraževalnega dela. Od njegove učinkovitosti [...] je v veliki meri odvisno, kako globoko v srcu bodo mladi nosili šport in zdrav način življenja« (Škof, 2010, str. 22). Vodi naj ga zanimanje in navdušenje učenčeve aktivnosti. Slednje mora spoštovati in dati priložnost posamezniku, da se razvija na svoj način, se izraža in spozna svojo identiteto (Kos Knez, 2002).

V času podaljšanega bivanja je pomembno, da se učitelj zavzema za medsebojno sporazumevanje in spoštovanje, sklepanje prijateljstva, sprejemanje drugačnosti, spontanega druženja ipd. Omenjeno je najlažje spodbujati, ko učence spremljata veselje in sproščenost, za kar sta verjetno igra in gibanje najboljši rešitvi. Učiteljevo vedro razpoloženje, motiviranost, improvizacija, znanje, navdušenje in ljubezen do športa so odločilni dejavniki pri doživljanju športa v podaljšanem bivanju in kaj jim bo ta pomenil tako v prostem času, kot kasneje v življenju (Kos Knez, 2002 in Škof, 2010). Učiteljeva vloga je tako izrednega pomena tudi pri športnih aktivnostih v podaljšanem bivanju, saj je nujno, da učenci ob vadbi občutijo zadovoljstvo in veselje in spoznajo njen globji pomen. Učenci naj bi spoznali in doživeli dejavnosti tako, da bo vsaj pri nekaterih vadba prerasla v življenjsko navado (Škof, 2010).

2.2 ŠPORT ZA MLADE IN POMEN GIBANJA

»Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.« (Aristotel)

Škof (2010) piše, da tehnološke, socialne, urbane in druge okoliščine današnjega sveta postajajo »strup« za telesno dejavnost mladih. Način življenja jih dela pretežno sedeča bitja-med poukom večinoma sedijo, v šolo jih pripeljejo starši, sedijo pred televizijo, računalnikom, ko se učijo oz. delajo domače naloge ipd. (Štemberger, 2004) in tako gibanje ter telesna dejavnost izgubljata prednost (Škof, 2010). Videmškova (v Pistotnik, 2002) pravi, da »otroci pogosto nimajo najosnovnejših pogojev, da bi se v vsakdanjem življenju spoznali z

različnimi oblikami gibanja« (str. 3). Čeprav imajo ravno slednja velik pomen v vsakdanjem življenju, saj pripomorejo h kakovostnemu in racionalnemu izvajanju vsakodnevnih opravil, še doda Videmškova. Človek brez telesne dejavnosti postane »človeško« pomanjkljiv, odtujen in sovražen do sebe in okolice (Škof, 2010).

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSJK, 1985) je šport opredeljen kot »po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesnih zmogljivosti, tekmovanje in razvedrilo« (str. 1101). Kristan (2000) navaja definicijo, sestavljeno iz več drugih: »Šport je prostovoljna prostočasna gibalna tekmovalna in ne tekmovalna dejavnost, ki se je človek udeležuje iz igralnih nagibov in katere glavni namen je razvedriti in hkrati povečevati in ohranjati telesne zmogljivosti« (str. 31). Mednarodni svet za šport in telesno vzgojo (ICSPE) leta 1964 zapiše, da je šport vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in pri kateri prihaja do borbe s samim seboj ali pa v tekmovanje vključenih več posameznikov (Škof, 2010). Opazimo, da so omenjenim definicijam skupna vnaprej določena pravila, prostovoljnost, zadovoljstvo, zabava in veselje ter možnost za krepitev telesni zmogljivosti (Škof, 2010). Vendar Kristan tudi navaja možnosti oporekanja njegovi definiciji, saj se zatakne pri nekaterih besedah (prostovoljna – športna vzgoja je obvezna; prostočasna, igralni nagibi – poklicni šport ...), zato pravi, da opredelitev ni najboljša in predstavi naslednjo definicijo športa: »Gibalna dejavnost, katere temeljni namen je povečanje ali ohranjanje človekove telesne zmogljivosti in hkrati ohranjanje njegovega biopsihosocialnega ravnovesja« (str. 33).

Omembe vredno je dejstvo, da šport izvira iz latinske besede »desportare«, kar pomeni uživati (Pistotnik, 2003).

2.2.1 RAZVOJ ŠPORTA

Človeško življenje je bilo dolgo časa v ogromni meri povezano s telesno dejavnostjo, čeprav je sčasoma začel obseg dnevne človekove telesne dejavnosti počasi upadati (Garsney, 1999 v Škof, 2010). To lahko pripišemo razvoju kmetijstva, večji proizvodnji moči ipd. (Škof, 2010). Korak za korakom si pogledjmo zgodovino in razvoj športa ter njegov vpliv na človeka kot posameznika in različna ljudstva.

Šport oziroma telesna dejavnost, kot smo ga poimenovali, sega od začetka pojavljanja prvotnih živih oblik-primatov, človeku podobnih opic in vse do danes. Opičnjaki so najprej živeli na drevesih, se nato spustili na tla in se naselili na odprtem prostoru. Za boljši pregled nad okolico so se morali začeti postavljati na zadnje okončine, kar je povzročilo širitev medenice in s tem hojo na dveh nogah in kasneje pokončno držo ter možnost uporabe gornjih okončin. Slednje bile zelo koristne za pomoč pri lovu, delu, iskanju hrane, begu pred različnimi nevarnostmi, kajti vse to je za ljudi takrat predstavljalo način življenja. Uspešnost pri omenjenih dejavnostih pa je bila odvisna od hitrosti in dolgotrajnega teka, mišične moči, spretnosti in ostalih motoričnih sposobnosti ljudi (Pistotnik, 2002 in Škof, 2010).

Različne antične civilizacije, od leta 4000 pr. n. št. do leta 476 n. št., in sicer kitajska kot najstarejša, indijska, perzijska, grška, rimski imperij so že organizirano skrbele za redno telesno dejavnost ljudi. Tako so recimo Kitajci opozarjali na krepitev zdravja s telesnimi vajami ter razvili njihovo značilno telesno vadbo kung fu, pri kateri gre za posnemanje živali v spopadih. Indijci so med drugim poudarjali duhovnost in povzročili nastanek dihalnih vaj joge. Perzijci, Špartanci, Grki in Rimljani so telesno dejavnost usmerili bolj v pripravljenost vojakov s pomočjo različnih programov, kot so metanje kopja, pohodi, različni skoki, teki v bojni opremi, rokoborbami ipd. Zanimivo je, da se je večini pravno svobodnega prebivalstva delo zdelo sramotno in jim je telesna dejavnost postala nepomembna ter so se raje zabavali ob gladiatorskih predstavah, kopališčih ipd. Ravno ta neproduktivnost je pripomogla k razpadu rimske civilizacije. Škof (2010) dalje opisuje, da so plemiči tudi po propadu antične civilizacije dajali velik pomen viteškim veščinam in bili sicer dobro telesno pripravljene, a je slednja s strani duhovščine predstavljala sramotno in neželeno dejavnost.

Kljub temu, da se je poučevanje in vzgajanje telesne sposobnosti v antični Grčiji že začelo v okviru telesne vzgoje, se je šele v renesansi (med letoma 1400 in 1650) začelo ponovno zanimanje za človekovo telo in pripisovanje pomena telesne vzgoje in telesne pripravljenosti v vzgojnem procesu mladih. Osredotočena je bila na viteške veščine: jahanje, streljanje, bojevanje z orožjem ali brez, plavanje ... (Škof, 2010)

Ob koncu 18. in v začetku 19. stoletja se začnejo rojevati prva moderna gibanja, ki promovirajo telesno dejavnost in njen pomen za človeka. Johann Guts, oče gimnastičnega

gibanja v Nemčiji, se je med drugim zavzemal za skladno vzgojo duha in telesa ter sestavil telovadne programe za atletske vsebine, kot so: tek, skoki in metanja, rokoborba, vaje za ravnotežje, dvigovanja in nošenja, plavanje in ples. Za razvoj telovadnega gibanja so zaslužni še številni drugi. Mednje sodijo Friderich Jahn – bil je prepričan, da je telovadba lahko ustrezno sredstvo za prevzgojo ljudi, Henrik Ling – razvil je več do tedaj nepoznanih in še danes nepogrešljivih orodij in opreme (letvenik, mrežna lestev, skrinja, koza ...), Miroslav Tyrš – ustanovitelj sokolstva, na slovenskem Viktor Murik – osnoval je tekmovalno telovadbo in organiziral vadbene skupine tudi za ženske, mladino in otroke (Škof, 2010).

Iz zapisanega lahko sklenemo, da razvoj športa ni niti naključen niti trenuten pojav. Je odziv človeka na hitro spreminjanje okolja in potrebe po gibanju, vrnitvi k naravi (Pistotnik, 2002). Pokazatelj tega je upad telesne dejavnosti približno pet desetletij nazaj z razvojem industrije in urbanizacije, ko so se pojavili izbruh bolezni zaradi pomanjkanja gibanja. Klic na pomoč se začne s številnimi gibanji in seznanjanjem javnosti o pomenu telesne dejavnosti ter posledicami neaktivnosti. Telesna dejavnost sčasoma spet postane vrednota sodobne civilizacije, k čimer so pripomogli tudi obnovljeni programi vadbe, pojav fitness centrov s programi aerobike (Škof, 2010).

Zadnje omenjena gibanja v športnih dejavnostih so po strukturi zelo podobna gibanjem, ki so vplivala na razvoj človeka. Najbolj izstopa najstarejša skupina gibanj, ki jih je človek razvijal še, ko je bil v stiku z naravo, v svoji filogenezi. Ta bazična, za življenje pomembna gibanja, imenujemo naravne oblike gibanj (Pistotnik, 2002).

2.2.2 NARAVNE OBLIKE GIBANJ

Skozi pregled razvoja telesne dejavnosti lahko opazimo, da je gibanje izrednega pomena za človeka od njegovih začetkov. Borba za preživetje (nabiranje hrane, lov, borba s sovražniki) je bila namreč tista, ki je narekovala razvoj gibanja za obstoj vrste in poleg tega vplivala na človekov telesni in duševni razvoj. Hoja, tek, skoki, plezanja, meti in druge gibalne strukture so vse sestavine navedenih aktivnosti za preživetje, ki so se pojavljale v začetnih fazah človekovega razvoja (Pistotnik, 2003).

Naravne oblike gibanj delimo v dve temeljni skupini (Pistotnik, 2003):

pedipulacije oz. lokomocije: to so vsa premikanja telesa v prostoru oz. uporabljanje nog za premikanje v prostoru (locus – lat. kraj, lokacija; motio – lat. gibanje; oz. pedis – lat. noga). Mednje uvrščamo: plazenja in lazenja, hoja in tek, plezanja, skoki (v daljino, višino, globino) ter padci.

manipulacije: opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (manus – lat. roka; manipulatio – lat. spretno ravnanje s predmeti oz. rokovanje z njimi). Sem prištevamo mete in lovljenja predmetov, udarce in blokade udarcev ter prijeme.

Gibanja, v katerih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij oz. so pedipulacije in manipulacije tesno povezane ter tvorijo neko novo gibalno kvaliteto, uvrščamo v tretjo skupino, ki se imenuje sestavljena gibanja. V življenju se najpogosteje pojavlja prav ta skupina gibanj. Primeri le-teh pa so: potiskanja, vlečenja, upiranja ter dvigovanja in nošenja (Pistotnik, 2003).

Pistotnik (2003) trdi, »/.../ da ima obvladovanje naravnih oblik gibanj širši življenjski pomen, saj se z njihovo pomočjo ne razvijajo le osnove za športno rast posameznika, temveč so to življenjsko uporabna (utilitarna) gibanja, s katerimi izboljšujemo kakovost življenja« (str. 25). Poleg koristnih vplivov na telo vadečega lahko v nujnih primerih celo pripomorejo k rešitvi lastne kože ali življenja (beg pred psom, plezanje po zgradbi ob požaru, prehod čez ovire v naravi ipd.). Zato je prav, da vsak mladostnik vsaj ob koncu osnovnošolskega šolanja ta gibanja obvlada.

Naravne oblike gibanj spremljajo človeka od rojstva naprej in omogočajo dejavno in kakovostno življenje. Vsak otrok se na začetku plazi (kotaljenje iz boka na bok, s hrbta na trebuh ...), z dvigovanjem trupa od tal se začne lazi (z oporo na rokah in nogah), sčasoma shodi, teče ... Seveda pa razvoj ni pri vseh otrocih enak, ampak se pojavljajo razlike. Le-te so odvisne od razvoja živčnega sistema, zdravstvenega stanja in tudi vadbe. Na otrokovo rast in razvoj vplivajo raznolikost gibalnih nalog, ki jih otrok spoznava in skuša izvesti, njihovo ponavljanje, življenjske razmere in možnosti za gibanje. Otroka moramo pustiti vaditi prijemat, plezati, hoditi, skakati ipd., sicer lahko zaostane v razvoju in ima kasneje večje

težave pri osvajanju gibanj. Osnova za tek je zanesljiva hoja, za kar pa je potrebna koordinacija gibanja in ravnotežja. S hojo in tekom pa so povezani padci, a so le prehod v nižji ravnotežni, otroku že poznan položaj. Sčasoma začne otrok med hojo uporabljati tudi proste roke in tako se pojavi plezanje, nekoliko kasneje pa še skoki, prijemi, potiskanja, vlečenja, dvigovanja, nošenja različnih predmetov ter metanja (Pistotnik, 2002).

Vsa opisana gibanja (od plazenja do nošenja in metanja) predstavljajo gibalno osnovo, na kateri otrok gradi zahtevnejša gibanja za potrebe v vsakdanu ali v športu. Ker pa današnji mladostniki gibalne osnove v vsakdanjem življenju nimajo možnosti spoznati ali jo srečajo redkeje, jih je potrebno posamezne oblike gibanj naučiti (Pistotnik, 2002).

2.2.3 VPLIV IN POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Škof (2007) trdi, da je potreba po gibanju naravna ter da si celostnega razvoja otrok brez telesne in športne dejavnosti ne moremo predstavljati, saj otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, uri svoje sposobnosti ter se usklajuje njegova motorika. Zurčeva (2008) pojasni, da redno gibanje pozitivno vpliva na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic in že omenjene motorične sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, kot sta na primer pisanje in risanje. Poleg vplivov na telesni in gibalni razvoj, nadaljuje avtorica, gibanje vpliva tudi na duševni razvoj, odnos do prevzemanja odgovornosti za zdrav način življenja, sprostitev, dobro počutje po vsakdanjem šolskem delu in sedenju, oblikovanje odnosa do okolja, narave in drugih ljudi, ne nazadnje na zadovoljevanje otrokove naravne potrebe po gibanju in še in še. Torej gre dejansko za razvoj celostne osebnosti.

Za normalen razvoj in zdravje otrok je po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (Škof idr., 2007) potrebno najmanj 30 minut, veliko bolj priporočljivo pa eno uro dnevno zmerne intenzivne telesne dejavnosti. Ob podatkih doseganja priporočljivega obsega telesnih dejavnosti, ki jih avtor navaja, vidimo, da se telesna dejavnost od 9. do 15. leta zmanjša za približno 50 %, medtem ko le 15 % srednješolk ostane ustrezno telesno aktivnih. Skrb vzbujajoč je prav tako podatek o rezultatih aerobnih sposobnosti, natančneje v teku na 600 m,

ki kaže, da današnji 11- do 14-letniki pretečejo omenjeno razdaljo za povprečno 8 sekund počasneje kot najstniki pred 30 leti (Šturm in Strel, 2002 v Škof idr., 2007).

Nekatere druge raziskave (HBSC 2001 in HBSC 2006, v Škof, 2010) še kažejo, da se več kot polovica fantov in deklet v starosti 11, 13 in 15 let večino dni v tednu ne giba dovolj oz. da je delež vsakodnevne telesne dejavnosti slovenskih fantov 21,9 %, deklet pa 13,3 %. Med najpomembnejše ugotovitve večih raziskav o telesni dejavnostih mladih avtor povzame, da obstajajo zelo velike razlike v deležu otrok in mladine, ki ne dosežajo priporočljivega obsega telesne dejavnosti, stopnja telesne dejavnosti s starostjo mladih pada, zlasti pri dekletih in da so le-ta značilno manj telesno aktivna od fantov.

2.2.4 NEGATIVNI UČINKI TELESNE NEAKTIVNOSTI OTROK

Žal so posledice telesne nedejavnosti in slabe kondicije otrok precej resne in povezane s številnimi bolezenskimi stanji, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, astma, skeletne bolezni ter ne nazadnje duševne težave (Škof idr., 2007). Škof (2010) navaja, da procesi ateroskleroze (poapnenje žil), sladkorne bolezni ipd. izvirajo že iz otroških let, iz obdobja ustvarjanja življenjskih vrednot in navad, kot so način prehranjevanja, organizacija dela in prostega časa, športno-gibalna dejavnost kot sestavni del življenja, odnos do kajenja, pitje alkohola, poseganje po drogah itd., čeprav se posamezni znaki pokažejo šele kasneje v življenju. Enako velja za debelost in čezmerno telesno težo, ki ju definiramo kot presežek maščobnega tkiva v telesu nad stopnjo, ki lahko ogroža zdravje oz. kot pravi svetovna zdravstvena organizacija (Škof, 2010) gre za bolezen, ki je posledica dolgotrajno porušenega energetskega ravnotežja. Debelost otrok je postal velik problem prav zaradi povezanosti z debelostjo v odraslosti, saj po raziskavah (Reichley, 1987, v Škof, 2010) kar 80 % debelih otrok ostane debelih v odraslosti. Žal pa je omenjena bolezen eden od najpomembnejših dejavnikov številnih drugih bolezni, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, rak ... Ob pomanjkanju vadbe se človek kaj hitro znajde v začaranem krogu.

Vse omenjene bolezni in na splošno slaba telesna kondicija lahko močno vplivajo na otrokovo oblikovanje nizke samopodobe. Zunanji videz se, še posebej v otroških in najstniških letih, odraža na samozavesti posameznika, zato ni nesmiselno, kot dalje trdi Škof (2010), da se

debeli otroci čutijo izločene in težje navežejo enakovredne stike s sovrstniki ter so večkrat tarča posmeha, največkrat prav na športnih terenih. Težave z nizko samopodobo, kot posledica slabe telesne kondicije, se kažejo tudi pri šolskem uspehu. Različne študije so namreč pokazale povezanost med pogosto telesno aktivnostjo in boljšim učnim uspehom. Pri telesno manj oz. neaktivni mladini se poleg slabšega učnega uspeha pojavljajo še tesnobe, strah, depresije ... Zato je toliko bolj pomembna redna telesna dejavnost, katera je pri otroku navadno povezana z igro in ga nauči usmerjati energijo ter doživljati zadoščenje ob vloženem trudu. Prav to zadoščenje prinaša posamezniku dober občutek o sebi in o tem, da je do izpopolnitve prišel z lastnim prizadevanjem. Primerno spodbujan otrok sčasoma vidi svoje telo kot del sebe, ki ga lahko obvladuje, usmerja in nagradi z ugodjem. Človek, ki zmore usmerjati svoje sile ob telesni dejavnosti, veliko lažje prenaša duševne obremenitve, saj se jim ne umika in sebe vidi v dejavni vlogi. Tako je tudi s stresom, kateremu so izpostavljeni prav tako otroci in prav je, da se znajo in zmorejo z njim soočiti. Poleg koristi za telo, je za otroke in mladostnike telesna dejavnost učinkovita še za nekatere duševne koristi, kot so sprostitvev, občutek vznemirjenja-določena raven adrenalina, spodbujanje zdrave agresivnosti, doživljanje dobrega počutja in razpoloženja, razvijanje lastnosti za zdravo osebno rast idr.

Najpomembnejši dejavniki, ki vzpodbujajo ali zavirajo telesno dejavnost mladih so: spol, starost, slog življenja v družini, socialno-ekonomski status družine, ponudba programov, dostopnost vadbenih površin, kompetentnost mladih za tovrstne dejavnosti ipd. Primarno okolje za oblikovanje življenjskih navad, vzpodbud, zgleda, motivacije je družina, saj otrok potrebuje aktivnost vsak dan. Šola, kot sekundarno okolje, je naslednje pomembno okolje, a žal v okviru rednih ur športne vzgoje ne zagotavlja dovolj dejavnosti. To pa ne pomeni, da v okviru šole ni moč narediti več v zvezi s promocijo gibanja. Potrebno je razširiti programe športne vzgoje s pomočjo različnih društev, izbirnih programov, rekreativnih odmorov ipd. Cilj je spodbujanje in navajanje mladih k telesni dejavnosti v prostem času. Večja ponudba zanimivih, strokovno vodenih, netekmovalnih (športno-rekreativnih), predvsem pa igrivih dejavnosti in programov prispeva k preživljanju več časa za telesne dejavnosti in pozitivno vpliva na odnos otrok do športa nasploh (Škof idr., 2007).

2.2.5 IGRA IN POMEN IGRE ZA OTROKE

»Vsaka igra še ni šport, ima pa vsak šport v sebi značilnosti igre« (Šugman, 1997, str. 16).

V Slovarju slovenskega knjižnjega jezika (SSJK, 1985) nas iskanje pod besedo »igra« usmeri na nedoločnik »igrati«, ki ima seveda več pomenov različnih področij. Za športno področje najdemo naslednje razlage »biti dejaven v določenem skupinskem športu, organiziranem po določenih pravilih; ukvarjati se navadno poklicno z določenim skupinskim športom« (str. 14). Glagol »igrati se« med drugim zajame opis »udeleževati se otroške dejavnosti za razvedrilo, zabavo; udeleževati se otroške, navadno skupinske dejavnosti, ki ima določena pravila« (str. 17). Šugman (2004) si pomaga z definicijo Nika Kureta: »Igra je (1) duševna in telesna dejavnosti, ki nima neposrednega praktičnega namena in poteka zgolj iz veselja nad samim seboj, ali pa (2) dejavnost, uravnana po smernicah in pravilih, ki jih sprejemajo vsi sodelujoči in ki dopušča uspeh ali neuspeh, dobiček ali izgubo« (str. 22). Spet v leksikonu (Leksikon, 1988) najdemo zapis, da je igra »vsaka dejavnost, ki je porojena iz veselja do te dejavnosti, v delnem nasprotju z namensko določenim delom; boj dveh moštev ali posameznikov« (str. 386). Vsem izbranim definicijam je torej skupno, da gre za neko zabavno dejavnost, v kateri navadno sodeluje skupina in pri kateri obstajajo določena pravila.

Pistotnik (1995) zapiše, da »igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje« (str. 17). Igra tako ni predstavljal le zabave in nepotrebnega zabijanja časa, temveč najstarejši način vzgoje otrok in nekakšen trening za življenje. Enako kot šport, tudi igra izvira iz preživetja človeka. Za samozaščito in lovom za živalmi se je bilo potrebno dobro skriti in znati loviti, z borjenjem in metanjem so pridobivali izkušnje za boj s sovražniki, s plezanjem in skakanjem so si pomagali pri nabiranju hrane ipd. Vse omenjene elementarne oblike gibanj so bile vključene v igre, ki so bile podobne posnemanju odraslih (oz. igri živalskega mladiča) in s katerimi so si pridobivali življenjske izkušnje ter se usposabljali. Otroci pa so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in dojetanju, kar danes imenujemo igra.

Zaradi tehničnega napredka (izpopolnjevanje orodja ...) in razvoja sodobne tehnologije se je zmanjševalo fizično delo in ker ni bilo več potrebno dnevno pridobivanje hrane oz. so se

fizične aktivnosti, povezane s preživetjem izgubljal, je človek postopoma pridobival več prostega časa za svobodne dejavnosti. Sčasoma je tudi pri starejših na dan prišla igrivost in tako se je oblikovala potreba človeka po igri povezani z gibanjem. Čeprav je sprva delovalo, da je igra z odmikom človeka od narave izgubila svoj prvotni pomen, sta omogočen prosti čas ljudi in večja zdravstvena ozaveščenost poskrbela, da igre zopet pridobivajo veljavo. A tokrat bolj kot razvedrilo, zabava in ohranjanje zdravja, kot sredstvo za preživetje (Pistotnik, 1995; Šugman, 1997).

Ker otrok z igro »razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju« (Pistotnik, 1995, str. 17) ter se z njeno pomočjo socializira in razvija v celostno osebnost, je igra še vedno uporabno sredstvo za vzgojo. Pišot in Jelovčanova (2006) pri tem opozarjata, da moramo o igri razmišljati celostno in iskati njen globlji vpliv na otroka, za glavne cilje pa ne smemo sprejeti samo razvedrila, sprostitve ipd. Pomen igre za otrokov razvoj avtorja strneta z mislijo, da »otrok skozi igro raziskuje realnost, si ustvarja pravila obnašanja, simulira svet odraslih, sprošča svojo napetost in enostavno »razume«. Skozi igro spoznava samega sebe, svoje telo, ki se ga zave v odnosu do okolja, ki ga raziskuje in postopoma osvaja. Vključuje vse svoje sposobnosti raziskovanja, ustvarjalnosti in kreativnosti ter istočasno izkazuje svoje tendence in notranje potrebe. Vse to se dogaja skozi neko aktivnost, ki otroku zagotavlja veselje, kajti igra se v otroku rodi zaradi veselja do igranja in je to tudi pravo bistvo njenega izvora« (str. 40). Odrasli (vzgojitelj, učitelj ...) pa je navadno tisti, ki glede na cilje, ki jih želi doseči, izbere določeno igro.

Šugman (1997) omenja zanimivo klasifikacijo iger R. Coilloso, kjer igre deli v štiri skupine (str. 16):

- agon: (gr.) pomeni tekmovanje, rivalstvo med posamezniki in skupinami v umetno ustvarjenih okoljih in z enakimi izgledi igralcev, torej brez pomoči od »zunaj«;
- alea: (lat.) kocka, pomeni igro na srečo. Alea je torej igra, ki negira delo, spretnost, trening, inteligenco itd.; vsi navedeni pojmi v alei nimajo nobenega pomena, pomen ima samo – sreča;
- mimikrija: (gr.) pomeni pretvarjanje, oponašanje; v realnem svetu je mimikrija iluzija resničnosti (npr.: deklica se istoveti z materjo, gledalci na tribunah z igralci na terenu itd.);

ilinks: (gr.) je zanos, vrtoglavica; igra, v kateri prihaja do neke vrste omamljenosti, igra, ki briše resničnost (ritualni plesi, guganje itd.).

Na podlagi zapisane klasifikacije bi nas, z vidika športa, zanimalo predvsem igre prve skupine, t.j. agona, kajti po mnenju avtorja klasifikacije je tipična dejavnost agona prav šport, še doda Šugman (1997).

Pistotnik (1995) pravi, da delimo igre v več skupin glede na različna merila (značilnosti, uporabnost ...) in da so nekatere svoje mesto našle tudi na področju športa. Igre, ki vključujejo naravne oblike gibanj (hoja, tek, lazenje, skoki, meti ...), imenujemo elementarne igre. Z njimi lahko otroci igraje in sproščeno razvijajo motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in pridobivajo gibalne spretnosti. So tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije, saj lahko pomagajo posamezniku pri vključevanju v družbo, uravnavanju njegovega obnašanja in čustvovanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 1995; Pišot in Jelovčan, 2006). Elementarne igre imajo preprosta in prilagodljiva pravila, zmaga pa je le motivacijsko sredstvo. Igre, ki so se razvile iz elementarnih iger in imajo točno določena pravila, ki so vsaj regionalno veljavna in kamor uvrščamo košarko, odbojko, tenis idr., imenujemo športne igre. So ciljno naravnane, in sicer je cilj zmaga. Glavna razlika med elementarnimi in športnimi igrami je, da morajo vadeči pri slednjih imeti motorične sposobnosti razvite na ustreznem nivoju ter obvladati elemente tehnike in taktike, potrebne za posamezno športno igro, medtem ko se omenjene kvalitete pri elementarnih igrah šele razvijajo in dopolnjujejo (Pistotnik, 2003).

Kot na splošno velja za igre, velja enako za elementarne igre, da se le-te uporabljajo s točno določenim in jasno zastavljenim ciljem in ne samo zaradi igranja (razvedrila, sprostitve, zabave ...). Cilji se med drugim razlikujejo glede na posamezne vadbene enote. Ogrevanje je cilj uvodnega dela, razvoj motoričnih sposobnosti ter pridobivanje in utrjevanje motoričnih informacij v glavnem delu ter psihofizično umirjanje v zaključnem delu vadbene enote. Za ogrevanje se največkrat uporabi ena izmed naslednjih skupin elementarnih iger: lovljenja, skupinski teki z izmenjavo mest oz. tekalne igre. V glavnem delu elementarne igre delimo v skupine štafetnih, moštvenih ali borilnih iger. Zaključni del je namenjen duševni umiritvi (umiritev razburjenja, tekmovalnega žara), kot tudi telesni (znižanje pulza in telesne

temperature, umiritev dihanja ipd.), če je potrebno zaradi večjih naporov v glavnem delu vadbene enote. Med umirjanje uvrščamo igre preciznosti, ravnotežja, orientacije v prostoru in igre hitre odzivnosti (Pistotnik, 2003).

Vsak pedagog se mora zavedati, da ima vsaka elementarna igra vzgojni pomen, zato mora biti igra ustrezno izbrana, nadzorovana in vodena, saj nam različne situacije med igro ponujajo priložnosti, da delujemo vzgojno-spoštovanje pravil, obvladovanje agresivnosti, obzirnost do nasprotnika ... In kot nadaljuje Pistotnik (2003) »igra sama po sebi ne vzgaja, vzgaja pedagog, ki je igro izbral in jo ustrezno vodil. Zato pedagog ne more biti le nemi opazovalec dogajanja na vadbišču, temveč mora biti aktiven dejavnik, ki posega v igro in jo usmerja k želenim ciljem« (str. 140).

Podaljšano bivanje zaradi različnih dejavnikov zahteva drugačno obliko dela, kot jo zahteva dopoldansko delo v razredu. Manj je usmerjenega časa in učenja in ni nujno, da so prisotni vsi učenci. Večkrat potekajo interesne dejavnosti prav v času podaljšanega bivanja, kar oteži delo, da bi potekalo tekoče in brez prekinitev itd. Dobra vnaprejšnja organizacija in načrtovanje zato lahko opisane morebitne omejitve kaj hitro odpravita. Čas podaljšanega bivanja je zaradi omenjenih dejavnikov idealen za vključitev različnih iger. Vse štiri vrste iger, po klasifikaciji R. Coillosa (Šugman, 1997), so uporabne v podaljšanem bivanju, kot na primer: športne igre, pastirske igre, igre vlog, guganje, vrtenje ipd. Različne igre uporabljamo za usvajanje večih ciljev, ki jih skušamo preko dejavnosti v podaljšanem bivanju doseči. Igre lahko učitelj vključi v skoraj vse sestavine podaljšanega bivanja: samostojno učenje, ustvarjalno preživljanje prostega časa in sprostitvene dejavnosti.

S pomočjo igre lahko: učitelj pomaga učencem, da spoznajo različne učne tipe in metode ter kako jim le-ti pomagajo pri učenju; učitelj motivira učence za delo; učenci povezujejo, utrjujejo učno snov; učenci se učijo upoštevati navodila, dela in sodelovanja v skupini; učenci se naučijo usmerjati energijo; učenec spozna, da vložen trud prinaša zadoščenje in dobro počutje, kar se lahko izraža pri šolskem delu itd. Vsi omenjeni predlogi pridejo učencem lahko prav pri samostojnem učenju.

V času ustvarjalno preživetega časa in sprostitvene dejavnosti lahko učenci vse operativne cilje uresničujejo preko različnih iger, na primer: razvijajo svojo ustvarjalnost na različnih področjih; razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega časa in sprostitev; pridobivajo izkušnje na vseh področji osebnostnega razvoja; se učijo primerne vedenja itd. (Blaj idr., 2005) Iz zapisanega opazimo, da je igra nadvse pomembna v življenju otrok in mladostnik iz več vidikov in prinese veliko koristi.

Otroci se hitro začnejo dolgočasiti in temu navadno sledi prepir. Igre ponujajo sodelovanje med otroki, pomoč pri vključevanju v družbo, usmerjanju čustvovanja, potrebo po pravilih in sprejemanju odgovornosti, razvija se prijateljstvo in mnogo drugega (Weatherhill, 2005 in Pistotnik, 1995). Učitelj lahko učence nauči, kako naj se zabava s pomočjo lastne ustvarjalnosti, poleg tega mu pokaže, da se tudi sam zna igrati in pri tem še uživa. Izbira lahko med obilico ustvarjalnih, sodelovalnih, sprostitvenih iger, igrami za deževne dni, z in brez pripomočkov in še in še. Učencem lahko pokaže, da za kopico iger ni potrebno, da jih izvajajo na prostem, ampak lahko igro prilagodijo prostoru in vremenu. Prav tako se lahko uporabi različen (odpadni) material in iz njega učenci sami izdelajo pripomočke (Bennett, 2000).

Glede na to, da skozi celotno besedilo ugotavljam pomanjkanje telesne dejavnosti med ljudmi, še posebej med mladimi, bi omenila naslednjo opazko. Med brskanjem po virih in literaturi sem med drugim v spletni brskalnik vnesla besedno zvezo »športne igre«. Osupnila sem nad dejstvom, da se na prvih petih straneh, t. j. med 50 rezultati pojavljajo izključno rezultati - strani povezane s spletnimi igrami. Samo mislim si lahko, kako bi se odločil otrok med brskanjem po virih ali igranjem spletnih iger. Na srečo pa proti računalniški (in nekaterim drugim) »odvisnosti« lahko marsikaj naredimo, če se le-te zavedamo in nato proti njej tudi ukrepamo. Škof (2010) namreč trdi, da so starši oz. družina nujen člen pri motiviranju, zgledu, podpori ter oblikovanju in razvijanju odnosa do telesne dejavnosti. Zato k povečanju motiviranosti za gibanje otrok lahko pripomorejo odrasli s spodbujanjem veselja in navdušenja, ki ga otrok pokaže ob razvoju vsake nove gibalne sposobnosti in spretnosti. Odrasli otrokovo gibanje pogosto jemljejo za samoumevno in niti ne pomislijo, da je otrokove gibalne sposobnosti mogoče kultivirati, smiselno spodbujati, usmerjati njihov razvoj in jih razvijati v smeri, ki bo prispevala k oblikovanju otrokovega odnosa do sebe in sveta. Otroka privlači gibanje, ki izhaja iz zanj privlačnega motiva in ga približuje k zanj pomembnemu

cilju, ki je sprva povezan z igro, druženjem in sprostitvijo, kasneje pa otroka pri gibanju motivirajo kompleksnejše in dolgoročnejše težnje.

2.3 ŠOLA IN ŠPORT

Po Škofu (2010) je priporočljiv obseg dnevne zmerno intenzivne telesne dejavnosti 30 oz. bolje kar 60 minut. A žal ta koristna mnenja večkrat ostajajo le na papirju in praksa kaže drugačne rezultate. Obseg telesne dejavnosti mladih je sicer odvisen od številnih dejavnikov (spol, socialne in urbane družbene spremembe današnjega sveta, socialno-ekonomski položaj družine, dostopnost športnih objektov, ponudba vadbenih programov, vloga šole, obseg in kakovost programov športne vzgoje ...), a je spodbujanje zdravega načina življenja in izboljšanje telesne aktivnosti otrok in mladine s strani šole izrednega pomena. Šola lahko s ponudbo programov v okviru različnih projektov (npr. Zdrava šola), društev (npr. planinsko), z izbirnimi predmeti, interesnimi dejavnostmi, minutami za zdravje, aktivnimi rekreativnimi odmori, didaktičnimi plakati za ozaveščanje o pomenu telesnih dejavnosti idr. pripomore k usmerjanju mladih k bolj zdravemu, aktivnemu načinu dela in življenja. Posamezne ponudbe lahko vključi v urnik šole, in s tem učitelji načrtno pomagajo pri preprečevanju ali vsaj zmanjševanju utrujenosti, dolgočasje, agresije, nemira učencev. Poleg ponudbe različnih športnih vsebin lahko šola učencem ponudi izboljšanje prehranjevalnih navad in s pomočjo šolske prehrane vpliva na vključevanje vzgoje za zdravo življenje. Seveda pa vseh koristi, ki jih prinaša šola glede zdravega načina življenja ni moč pričakovati brez podpore družine in stimulativnega okolja (Škof, 2010).

»Zdravje je največja vrednota posameznika in v današnjem času, ko opazamo izrazit porast negativnih, s slabšanjem zdravja povezanih (op.a.) pojavov [...], je še toliko pomembneje, da v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema poskrbimo za ustrezna znanja o zdravem življenjskem slogu in mladim privzgojimo navade, ki takšen slog spodbujajo, in jim tako privzgojamo odgovornost do lastnega zdravja. Zato sta pomembna tako večji obseg kot tudi kakovost programov redne športne vzgoje ter obšolskih in zunajšolskih športnih programov za mlade« (Škof, 2010, str. 194).

Zanimivo je, da priporočila o obsegu telesne dejavnosti mladih narekujejo 30 do 60 minut dnevne vadbe, medtem ko število rednih ur športne vzgoje, ki jih je šola dolžna ponuditi ter so obvezna za vse učence obsegajo le tri šolske ure (45 minut) tedensko, kar je povprečno manj kot pol ure dnevno (Kovač in Novak, 2004). Vsebina, organizacija in izpeljava športne vzgoje se po posameznih šolah preveč in prepogosto razlikujejo (Kovač in Jurak, 2010), kljub temu pa obstajajo splošna določila, katerih se morajo držati vse šole in so zapisane v učnem načrtu za športno vzgojo.

2.3.1 ŠPORTNA VZGOJA

Šolska športna vzgoja je v učnem načrtu (Kovač in Novak, 2004) definirana kot »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. [...] Z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. 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 načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (str. 5).

Učni načrt (Kovač in Novak, 2004) razdeli program športne vzgoje vsebinsko, organizacijsko in metodično v tri šolska obdobja (triletja) in v vsakem mora šola ponuditi tri vrste programov:

program, obvezen za vse učence (redni pouk – v 1. in 2. triletju 3 ure tedensko ter dvajseturni tečaj plavanja v 2. in 3. razredu, v 3. triletju le 2 uri; 5 športnih dni);
programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev pa je prostovoljno (športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk, poletne in zimska šola v naravi v 2. triletju);
dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno (nastopi, prireditve, šolska športna tekmovanja, šole v naravi, športni tabori, dodatni programi (npr. Zlati sonček, Krpan, Ciciban/Mladi planinec ...), minuta za zdravje v 1. in 2. triletju, športni oddelki, izbirni predmeti v 3. triletju ipd.).

Nekateri splošni cilji predmeta so (Kovač in Novak, 2004):

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri;
- skrb za skladen telesni in duševni razvoj, telesno razvitost in pravilno držo;
- zdrav način življenja;
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev in pozitivno doživljanje športa;
- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa;
- razbremenitev in sprostitvev;
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase itd.

Opazimo, da so cilji predmeta športne vzgoje podobni ciljem razširjenega programa podaljšanega bivanja, kar nam znova da vedeti, da lahko športne vsebine večkrat vključimo v podaljšano bivanje, saj »primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport« (Kovač in Novak, 2004, str. 7) tudi v času podaljšanega bivanja.

Za kakovosten in uspešen pouk športne vzgoje mora učitelj nenehno prepletati učencu zanimive praktične in teoretične vsebine (Škof, 2010). Med slednje uvrščamo splošno in posebno teoretično znanje, povezano s pravili in izrazoslovjem posameznih športnih dejavnosti. Praktične vsebine pa zajemajo spretnosti, ki jih delimo po tematskih sklopih, in sicer so v prvem triletju to: naravne oblike gibanj, atletska abeceda, gimnastična abeceda, plesne igre, igre z žogo, plavalna abeceda, izletništvo in pohodništvo, ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti in dodatne vsebine (zimske dejavnosti in dodatna športna programa Zlati sonček in Mladi ciciban) (Dežman, 2004; Kovač in Novak, 2004).

Čeprav je naloga širšega okolja, da skrbi za razvijanje odnosa do športne dejavnosti, ima prav šolska športna vzgoja toliko večji pomen z vidika javnega zdravstva, saj ima edina vlogo obveznega programa za vse učence (Škof, 2010). Normativ predpisuje tri šolske ure na teden-to je minimum, ki naj bi ga opravil vsak učenec osnovne šole. A ko govorimo o treh šolskih urah športne vzgoje tedensko, se moramo zavedati, da v nižjih razredih otrokova dejavnost

med šolsko uro športne vzgoje traja pravzaprav približno 15 minut, od tega dejavnosti, za katero je priporočena obremenitev s pozitivnimi vplivi na zdravje (zmerna in visoka intenzivnost), le dobrih 9 minut (Štemberger in Mandelc, 2005). Podatki govorijo sami zase. Kot pravi Škof je »moralna in vsebinska naloga stroke in slehernega predstavnika v njej, da se v okviru svojih možnosti in na svoji ravni delovanja zavzemajo za 'več zdravja mladih ljudi' - za več ur športne vzgoje« (str. 196). Številne strokovne institucije in zveze tako zahtevajo vsaj eno uro strokovno vodene športne dejavnosti dnevno (Hardman, 2002 v Škof, 2010), varšavska resolucija (Council of Europe, 2002 v Škof, 2010) priporoča (le) tri ure obvezne športne vzgoje tedensko, kar pri nas v 3. triletju žal niti ne dosegajo.

Upravičenost več ur športne vzgoje so dokazale nekatere študije (Peternelj, 2007; Sallis, 1997 v Škof, 2010) s podatki, da so učenci, ki so deležni več športnih programov, gibalno učinkovitejši, imajo ugodnejšo sestavo telesa in dosegajo boljše učne rezultate. Da bi dodatni programi športne vzgoje pustili globlje in trajnejše vplive na aktivni življenjski slog učencev v prostem času (kar je pravzaprav med drugim tudi cilj), bi morali biti športni programi v šolah vsakodnevni in bolj kakovostni, trdijo še študije (Glenmark, Hedberg in Jansson, 1994; Kujala, Kaprio, Taimela in Sarna, 1994; Trudeau, Laurencelle, Tremblay, Rajic in Shephard, 1998; Folgeholm, Kaprio in Sarna, 1999; Kraut, Melamed, Gofes in Froom, 2003 v Škof, 2010).

Zurčeva (2008) pravi, da je za otroka »nujno, da se v času po rednem šolskem pouku vključi še v dodatno prostočasno gibalno in/ali športno aktivnost« (str. 12), saj le tako zadovolji svoje gibalne potrebe. Šole se namreč same odločajo glede izvajanja dodatnih urah športne vzgoje oz. dodatnega programa (npr. športnih oddelkov). Težave dodatnih športnih oddelkov pa največkrat tičijo v financiranju in ne v organizaciji (Kovač in Jurak, 2010). Med programe, ki jih je šola obvezna ponuditi spadajo športne interesne dejavnosti, katere šole pogosto izvajajo v času podaljšanega bivanja in čeprav se vanje učenci vključujejo prostovoljno, je obiskovanje omenjene oblike varstva v nižjih razredih precej pogosto. Poleg tega so športne interesne dejavnosti v času podaljšanega bivanja dobrodošle tudi zaradi že omenjenih težav pri financiranju, saj so navadno brezplačne.

2.3.2 ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI

Več ur športne vzgoje oz. športnih aktivnosti pa lahko učencem šola ponudi v okviru športnih interesnih dejavnosti in dodatnih programov.

Program interesnih dejavnosti uvrščamo med programe, ki jih je šola dolžna ponuditi, učenci pa se vanj vključujejo prostovoljno. So del razširjenega programa in šola jih organizira izven rednega šolskega pouka, vendar pod strokovnim vodstvom. Vsaka šola jih opredeli v letnem delovnem načrtu. Glavni namen interesnih dejavnosti je razvijati interesna področja učencev ter pridobljena vedenja in znanja uporabljati za preživljanje prostega časa ali celo kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Med interesnimi dejavnostmi so najpogostejše prav športne dejavnosti. Z njimi se poskuša zagotoviti vsakodnevna aktivnost otrok, nadgrajuje se delo redne športne vzgoje ali seznanja otroke z drugimi športi (Kolar, 2004; Kovač in Jurak, 2010).

S športnimi interesnimi dejavnostmi in ponudbo različnih športov skušamo zagotoviti vsakodnevno športno aktivnost, in tako celostno vplivati na učenčev razvoj ter spodbujati interese učencev, da bodo znali zapolniti svoj prosti čas aktivno in s športno dejavnostjo, ki je njim blizu (Kovač in Jurak, 2010).

Športne interesne dejavnosti se večkrat izvajajo v sodelovanju z drugimi strokovno in pedagoško usposobljenimi ljudmi. Lahko gre za posameznika ali društva, športne zavode, lokalno skupnost ipd. Učitelji športnih interesnih dejavnosti poleg načrtovanja in vodenja dejavnosti, še usmerja in spodbuja učence k spoznavanju pomembnosti lastnega učenja in razvoja interesov ter ima vlogo svetovalca (Kolar, 2004; Kovač in Jurak, 2010). Kot pri vsakem pedagoškem delu je tudi pri vodenju športnih interesnih dejavnosti treba upoštevati in poznati razvojne značilnosti učencev, razumeti psihološke in druge posebnosti posameznika in lastnosti skupinske dinamike (Kolar, 2004).

Kovačeva in Jurak (2010) opozarjata na nekatere organizacijske pomanjkljivosti interesnih dejavnosti, in sicer pravita, da osnovne šole ponujajo več interesnih dejavnosti učencem višjih razredov v popoldanskem času ter da je delo večkrat nekakovostno zaradi številčnih skupin.

Glede na to, da se v podaljšanem bivanju vključujejo učenci do 6. razreda, največ prav učenci nižjih razredov, da delo poteka v popoldanskem času in da so skupine tako velike, kot zahtevajo normativi (za razliko od normativov za velikost skupin pri interesnih dejavnostih, ki v pravilniku niso določeni), je smiselno pomisliti, da bi rešitev lahko bilo prav podaljšano bivanje. Čas podaljšanega bivanja namreč ni zgolj varstvo učencev in je pomembno, kdo vodi in načrtuje ta čas.

Velikokrat se srečamo s prenatrpanim urnikom interesnih dejavnosti učencev in ima učitelj vlogo koordinatorja, ki »razpošilja« učence na različne dejavnosti. V kolikor je oseba, ki dela v podaljšanem bivanju kvalificirana oz. se lahko dokvalificira za športno dejavnost, lahko sama vodi določene dejavnosti. Saj le-ta oseba ve, kdaj ima skupina čas, vključi lahko celotno skupino, pozna njihove interese, medsebojne odnose, odzivanje na različne situacije, skupaj lahko dnevno oblikujejo program in še mnogo prednosti ima učitelj podaljšanega bivanja kot vodja in organizator športnih interesnih dejavnosti. Žal pa v praksi naletimo še na nekatere pomanjkljivosti, ki jih avtorja poimenujeta didaktične pomanjkljivosti. Menita, da se pri nekaterih interesnih dejavnostih v daljšem časovnem obdobju ne vidi smiselnega napredka učenca, delo otežujejo zelo heterogene skupine, ponudba je večkrat odvisna od interesa učitelja namesto učencev ter da številne interesne dejavnosti vodijo ljudje brez pedagoške izobrazbe oz. s pomanjkanjem didaktičnih znanj.

Naloga šole je torej, da ponudi čim več različnih in učencem zanimivih športnih interesnih dejavnosti ter da usposobi svoje učitelje s strokovnimi znanji na športnem področju. Tako bodo zainteresirani učitelji lažje in sploh pozitivno prenašali svoja športna znanja na otroke in skrbeli za njihov zdrav razvoj, pravilno telesno držo, sprostitvev, pozitivno doživljanje športa itd. »Športne interesne dejavnosti so pomembna vez med šolsko vzgojo in učenčevim pristočasnim ukvarjanjem s športom, saj večkrat prav tu učenec spozna 'svoj' šport, s katerim se bo ukvarjal v prostem času tudi v kasnejših življenjskih obdobjih« (Kovač in Jurak, 2010, str. 35). Seveda pa je pomembna še vloga učenčeve okolice (šole, družine, športnih društev ...) zaradi ozaveščenosti pomena zdravega načina življenja.

2.3.3 DODATNI ŠPORTNI PROGRAMI

Dodatni športni programi spadajo med programe, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev vanj pa je prostovoljno. Osnovne šole pogosto izvajajo programe Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec in Mladi planinec, minuto za zdravje, aktivni odmor, športne tabore, se udeležujejo različni športnih tekmovanj ipd. (Kolar, 2004).

2.3.3.1 DODATNI PROGRAMI ZLATI SONČEK, KRPAN IN MLADI PLANINEC

Namen vseh programov je učence motivirati za gibalno dejavnost in predvsem vzbuditi željo, potrebo in navado po športni igrivosti v vseh obdobjih. Pri tem ne gre za tekmovalnost, temveč za igro. Pravi cilj ni osvajanje priznanja ali medalje, ampak dejavnost sama, zato je na izvajalcih, da posvečajo pozornost igri in vadbi, četudi bi večina učencev naloge zmogla opraviti že v prvih poskusih. Pomembno je sodelovanje, vadba, proces in ne storilnost, zato so programi ustvarjeni tako, da so vabljeni in uresničljivi tudi za manj zmogljive. Predvsem Zlati sonček in Krpan sta zasnovana kot strokovno načrtovana športna ponudba in učencem ponujata možnosti za učenje novih spretnosti, osebno ustvarjanje, način uresničevanja svojih želja, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti in ohranjanje zdravja (Kristan s sod., 1997).

Izvajalec programov je šola, a je zaželeno sodelovanje s starši, športnimi društvi, taborniki, zasebniki ipd. Programe se udejanja pri rednih urah športne vzgoje, na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri športnih interesnih dejavnostih, na različnih prireditvah (npr. kros), v športnih društvih (npr. planinsko društvo), s pomočjo staršev itd. Vendar pa opravljene naloge v knjižico vpisuje oz. potrjuje le odgovorna oseba (razredni učitelj ali športni pedagog) (Kristan s sod., 1999).

Program Zlati sonček je temeljito načrtovan in premišljen. Cilj je v bogatenju življenja z raznovrstnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih. Traja štiri leta in poteka na štirih ravneh (program A, B, C in D), katere se vsebinsko smiselno povezujejo. Vsi programi, razen

programa A, potekajo v okviru osnovne šole. Glede na to, da so za celosten razvoj otroka najprimernejša kompleksna in skladnostno zahtevnejša gibanja (koordinacija), prevladujejo v programu Zlatega sončka prav dejavnosti s tovrstnimi vajami. Poleg tega so strokovnjaki z razlogom umestili izbrane vsebine programa v predšolsko obdobje in obdobje prvega triletja (od 5. do 11. leta starosti), saj je takrat čas optimalnega učenja gibalnih dejavnosti in največja povezanost med gibalnim in intelektualnim razvojem. Pomembno je tudi, da otrok v mladostniško obdobje vstopa samozavestno, pri čemer mu nedvoumno pomagajo bogate izkušnje in veščine, ki jih je pridobil s pomočjo gibalnih dejavnosti (Kristan s sod., 1997).

Ker je bil program Zlati sonček med otroki in učitelji pozitivno sprejet, so se strokovnjaki odločili, da program nadaljujejo še v drugi triadi, vendar pod novim imenom - Krpan. Krpan je torej namenjen učencem 4., 5. in 6. razredov. Zopet poudarja, da ne vključuje tekmovalne dejavnosti, odkrivanje nadarjenih športnikov, vendar gre za popestritev šolske športne vzgoje z dodatnimi motivacijskimi prijemi in posvečanjem pozornosti učencem, ki so v športnih spretnostih manj uspešni. V ospredju so proces, sodelovanje, igra in spodbudni učinki na kompleksen razvoj otroka (Kristan s sod., 1999).

V program Mladi planinec so lahko vključeni osnovnošolci vseh razredov, izvaja ga pa večina mladinskih odsekov preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Srečanja so namenjena druženju, učenju šaljivih igrice in pesmic, igri ter spoznavanju vsebin gorniške šole (varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, vozli ipd.). Planinske skupine vodijo strokovno usposobljeni mentorji planinskih skupin in vodniki Planinske zveze Slovenije. Izlete pa lahko otrok opravi tudi skupaj s starši in so enakovredni organiziranim društvenim izletom. Svoja doživetja lahko učenci zapisujejo v dnevnik Mladega planinca (Rotovnik idr., 2004).

2.3.3.2 DODATNI PROGRAMI V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA

Verjetno najbolj poznan in po raziskavi Štembergerjeve (2003), takoj za aktivnim odmorom, najbolj obiskan dodatni program Zlati sonček je, tako kot program Krpan, del športne vzgoje, a ga morajo šole izvajati izven obveznega pouka. Zamišljena sta kot dodatna motivacija pri vsebinah športne vzgoje. Glede na to, da ura športne vzgoje traja 45 minut in je za nekatere praktične naloge programov vseeno to premalo časa, poleg tega je na splošno za športne

dejavnosti zaželeno delo na prostem, bi veliko lažje nekatere naloge izvedel učitelj podaljšanega bivanja. Naloge, kot so vožnja s kolesom, rolerji, skiroji, kotalkami, drsalkami, uporaba smuči in uporaba nekaterih drugih pripomočkov, so enostavno lažje, ko nisi omejen s časom in imaš na voljo širši šolski okoliš (travnike, atletsko stezo, asfaltne površine, naklonine ...). Izvajanje programa Zlati sonček in (vsaj del) programa Krpan bi bilo zato morda povsem smiselno vključevati v čas podaljšanega bivanja. V času podaljšanega bivanja lahko potekajo tudi dnevi dejavnosti in na ta način je možno vključiti med drugim program Mladi planinec. Učitelji, po potrebi tudi v sodelovanju s športnimi pedagogi, lahko organizirajo športno popoldne enkrat mesečno ali športni projektni teden, ko bi izvajali planinske pohode. Glede na to, da gre za popoldanski čas, je možna udeležba staršev, starih staršev ali drugih zunanjih sodelavcev. Tako učenci lahko raziskujejo okolico, ponovijo ali se učijo pravila primerne in prometno varnega vedenja itd. Poleg tega pa čas preživljamo v naravi in se zraven učimo in sprejemamo nešteto stvari, ki nam jih lahko da le narava.

2.3.3.3 AKTIVNI ODMOR

O ideji aktivnega odmora je bilo govora že pred dobrimi stotimi leti, ko je, natančneje leta 1903, znani ruski fiziolog Sečenov s pomočjo ergometrijskega eksperimenta prišel do spoznanja, da si utrujena leva roka hitreje opomore, če v času mirovanja dela desna roka oz. utrujena mišična skupina si hitreje opomore, če v tem času delajo druge mišične skupine. V praksi se najbolj obnese teorija, ki pripisuje pomen »kontrastnosti«, kar pomeni, da obremenimo tiste dele telesa ali organske funkcije, ki pri sedečem šolskem delu niso dejavni. Potrebno je torej zamenjati okolje in s tem negativne dejavnike, ki so vplivali na slabo počutje otrok (vročina, slab zrak, psihična napetost ipd.) (Rozman, 1984).

Rozman (1984) navaja naslednje smotre aktivnega odmora:

- zadovoljiti primarne biološke potrebe učenca po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu,
- obnova energije
- ustvarjanje splošnega delovnega vzdušja,
- zmanjšanje negativnih posledic sedenja in vpliva slabega zraka,
- pospešitev prekrvavitve celotnega organizma in s tem obogatiti živčne celice z energijo in kisikom,

povečati učinkovitost dela,
pospešiti procese socializacije in internalizacije,
priprava na družinsko delovno okolje.

Cilj aktivnega odmora je torej ta, da se otroci v tem času razgibajo, družijo, sprostijo, veselijo, pripravijo na nadaljnje učenje ... Vse to jim omogočimo z izbiro različnih športnih vaj, katere morajo učenci predhodno poznati, a jih kljub temu večkrat menjamo, tako da jim vedno zagotavljamo nove in zanimive vsebine. Pred začetkom je potrebna dobra organizacija, saj moramo biti pri izvajanju in izbiri vaj pozorni na starostno stopnjo, vremenske pogoje in pripravljenost učencev ter da učenci nimajo občutka, da je proces voden. Poleg tega moramo predhodno zagotoviti ustrezen prostor, rekvizite ipd. Učitelji naj bi v času aktivnega odmora aktivno sodelovali, saj učenci, še posebej v nižjih razredih, potrebujejo vodenje, pomoč in nadzor zaradi varnosti. Aktivni odmor naj bi speljali med 10. in 11. uro v dopoldanskem času in naj ne bi bil krajši od 20 minut. Opozoriti je še potrebno, da aktivni odmor in malica ne smeta časovno sovpadati (Rozman, 1984).

2.3.3.4 MINUTA ZA ZDRAVJE

Štembergerjeva (2003) v svojem prispevku zapiše, da bi minuta za zdravje morala biti obvezno prisotna pri vsaki šolski uri. Učitelj mora imeti sposobnost oceniti, kdaj so učenci potrebni kratkega razgibavanja in psihične sprostitve. Prostor, v katerem opravimo nekaj gibalnih nalog ali iger, moramo dobro prezračiti in aktivnosti izvajati od 3 do 5 minut.

2.3.3.5 VKLJUČITEV AKTIVNEGA ODMORA IN MINUTE ZA ZDRAVJE V PODALJŠANO BIVANJE

Podaljšano bivanje je čas, ko prekine obvezno dopoldansko šolsko delo in se navadno začne s kosilom. Po kosilu naj bi imeli učenci vsaj eno uro prosto, čas za sprostitvene dejavnosti. Vendar po mojih dosedanjih izkušnjah sodeč precej učiteljev (morda tudi na željo učencev) želi najprej zaključiti s samostojnim učenjem, t.j. v večini z domačimi nalogami. Kar pomeni, da se dopoldanski, sedentaren način odvijanja pouka zavleče še za vsaj dve uri, če

upoštevamo še sedenje pri kosilu. Četudi čas samostojnega učenja ne sme obsegati več kot 50 minut, je zelo priporočljivo, da se ta čas prekine z aktivnim odmorom oz. vsaj z minuto za zdravje. Zato je izrednega pomena, da je tudi učitelj podaljšanega bivanja dobro opremljen z informacijami pomena in izvajanja omenjenih dejavnosti, saj jih več kot očitno lahko ali celo mora vpeljati v svoj proces dela.

3 CILJI RAZISKAVE

Glede na predmet in problem raziskave, sem postavila naslednje cilje:

Ugotoviti, katere športne dejavnosti učitelji podaljšanega bivanja dejansko največ izvajajo.

Ugotoviti, katere vsebine v okviru športnih vsebin izvajajo največkrat.

Ugotoviti, ali letni čas vpliva na izvedbo športnih vsebin v podaljšanem bivanju.

Ugotoviti, katere pripomočke največkrat uporabljajo za izvajanje športnih vsebin in ali jih izdelajo sami oz. uporabijo že dane pripomočke.

Ugotoviti, ali med učitelji ljubljanskih šol in učitelji ostalih šol obstajajo statistično značilne razlike v organizaciji in izvedbi podaljšanega bivanja.

4 HIPOTEZE

H1: Učitelji izmed vseh dejavnosti v podaljšanem bivanju ne izvajajo največ športnih dejavnosti.

H2: Učitelji OPB v okviru športnih dejavnosti največkrat izvajajo igre z žogo.

H3: Letni čas vpliva na raznolikost izvajanja športnih dejavnosti v podaljšanem bivanju.

H4: Učitelji OPB največkrat uporabljajo že dane pripomočke za izvedbo športnih dejavnosti, in sicer žoge.

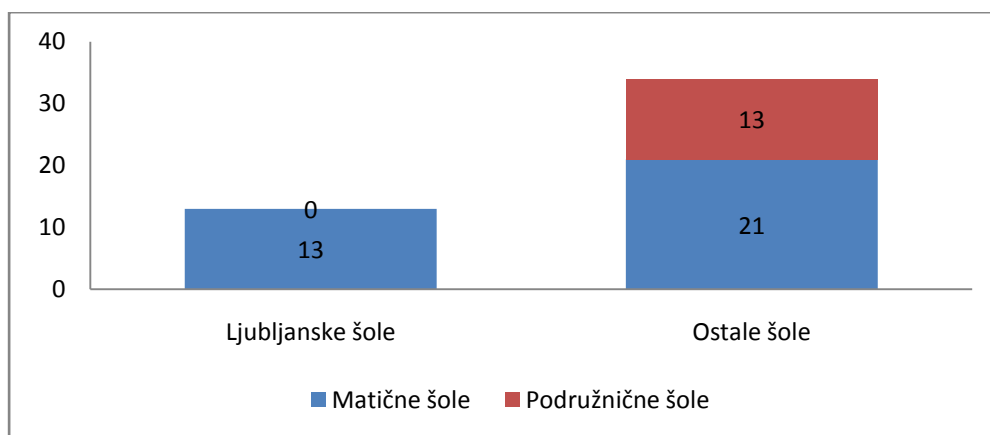
H5: Med učitelji ljubljanskih in ostalih šol obstajajo statistično značilne razlike v organizaciji in izvedbi podaljšanega bivanja.

5 METODE DELA

5.1 VZOREC MERJENCEV

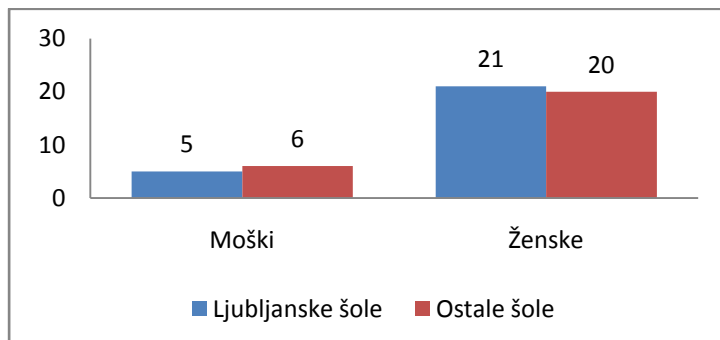
Raziskava je vključevala učitelje podaljšanega bivanja iz celotne Slovenije. Vprašalnik je bil poslan približno 150 članom Društva učiteljev podaljšanega bivanja ter 34 osnovnim šolam po Sloveniji, 13 ljubljanskim šolam in 21 ostalim šolam iz celotne Slovenije. Izmed slednjih je bilo poslano 13 matičnih šolam z vsaj eno podružnico.

Graf 1: Porazdelitev šol, katerim je bil vprašalnik posredovan glede na kraj in tip šole



Anketo je rešilo in vrnilo 52 učiteljev, od tega 11 moškega in 41 ženskega spola. Povprečna starost je bila 36 let; najmlajša učiteljica je štela 24 let, najstarejši pa je bil učitelj z 59 leti.

Graf 2: Porazdelitev v raziskavo vključenih učiteljev glede na spol



Glede na spol je bilo v raziskavo vključenih bistveno več žensk kot moških, kar nam pove, da je učiteljstvo več kot očitno bolj ženski poklic.

5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Vzorec je zajemal vprašalnik (Priloga). Sestavila sem ga sama, na podlagi zastavljenih ciljev raziskave. Vseboval je 8 vprašanj z osnovnimi podatki ter 13 vprašanj zaprtega in odprtega tipa, povezanih z dejavnostmi v podaljšanem bivanju.

Vprašalnik je bil narejen in posredovan v elektronski obliki, in sicer v računalniškem programu Microsoft Word. Anketiranci so imeli možnost izbire odgovorov s klikom na ustrezno mesto ali vnašanjem besedila.

5.3 ORGANIZACIJA MERITEV

Raziskava je poteka v mesecu marcu in aprilu 2011. Vprašalnike sem preko elektronske pošte razposlala šolam oz. njihovim ravnateljem s prošnjo za dovoljenje za sodelovanje ter za posredovanje vprašalnika svojim učiteljem podaljšanega bivanja. Povezala sem se tudi z Društvom učiteljev podaljšanega bivanja in s pomočjo slednjih je bil vprašalnik prav tako elektronsko posredovan še njihovim članom. Glede na to posebnost je bil čas in kraj reševanja vprašalnika odvisen od posameznika.

5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatke sem obdelala s pomočjo računalniških programov Microsoft Excel in statističnim programom SPSS 16.0 za Windows ter jih prikazala s tabelami oziroma grafi.

Glede na cilje in hipoteze raziskave sem za obdelavo podatkov posameznih spremenljivk uporabila in izračunala pogostost pojavljanja posameznih odgovorov oziroma frekvence, aritmetično sredino, standardni odklon ter minimalno in maksimalno vrednost. S kontingenčnimi tabelami pa sem ugotavljala statistično pomembne povezave med tipoma

šole, in sicer s hi-kvadrat testom. Za statistično značilne sem upoštevala razlike med spremenljivkama s 5 % tveganjem oziroma z vrednostjo Pearsonovega koeficienta 0,05 ali manj.

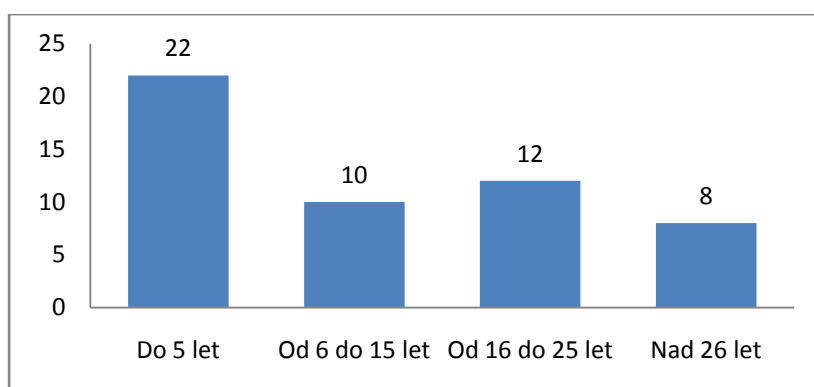
6 REZULTATI

V tem poglavju bom predstavila rezultate in interpretacije le-teh. Predstavljeni rezultati si sledijo v vrstnem redu, ki je enak vrstnemu redu vprašanj v vprašalniku.

6.1 OSNOVNA STATISTIKA

Najprej bom predstavila statistiko osnovnih podatkov, ki so jih podali anketiranci in nato še osnovno statistiko posameznega vprašanja vprašalnika.

Graf 3: Delovna doba učiteljev

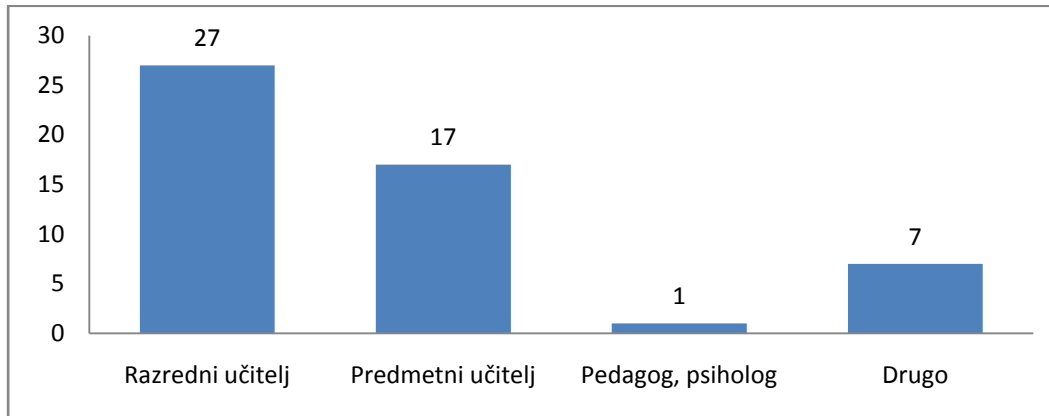


Na vprašanje po delovni dobi je najvišji odstotek učiteljev, ki ima do 5 let delovne dobe, in sicer je tako odgovorilo kar 22 učiteljev (42,2 %) izmed vseh. Podatek me ne preseneča, saj se odstotek ujema s starostjo učiteljev, ki je na vprašalnik odgovarjalo. Poleg tega učitelji v veliki večini začnejo svoje delovno mesto v šoli prav v podaljšanem bivanju in kasneje napredujejo. Osebnostno, tudi glede na lastne izkušnje, menim, da je tak sistem pravzaprav povsem dober, saj potrebuješ na začetku svoje poti spoznati utrip šole in na splošno dela v šoli, razvojno stopnjo učencev, pisanje potrebne administracije itd. Delo v podaljšanem bivanju se mi zdi ravno pravšnje za nabiranje tovrstnih izkušenj.

Ostali rezultati so precej izenačeni. Najmanj je na vprašalnik odgovorilo učiteljev, ki imajo največ izkušenj, se pravi nad 26 let delovne dobe, t. j. 8 učiteljev ali 15,4 % vseh. Sledili so

jim učitelji z od 6 do 15 let izkušenj (10 učiteljev oz. 19,2 %) ter učitelji z delovno dobo od 16 do 25 let (12 učiteljev oz. 23,1 %).

Graf 4: Poklic, ki ga opravljate

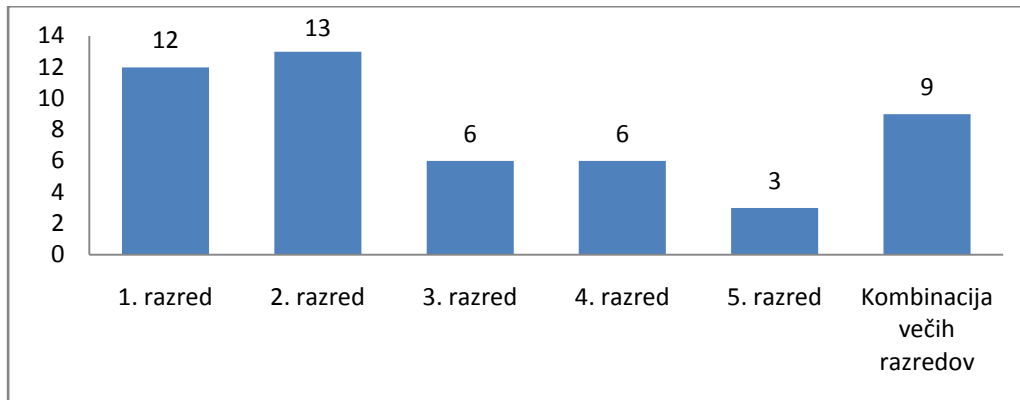


Dobra polovica učiteljev, ki je odgovarjalo na vprašalnik, je po izobrazbi učitelj razrednega pouka. Le-teh je odgovorilo 27 ali 51,9 % izmed vseh. Sledijo jim učitelji predmetne stopnje (17 učiteljev oz. 32,7 %), izmed teh je 5 športnih pedagogov. Na vprašalnik je odgovorila le ena učiteljica, ki je po poklicu psihologinja oz. pedagoginja. Odgovor »drugo« pa je označilo 7 učiteljev, kar znaša 13,5 % vseh. Izmed slednjih so 4 učiteljice dopisale, da so po poklicu vzgojiteljice, 1 opravlja delo drugo strokovne delavke, 2 pa sta dopisali, da opravljata delo v oddelku podaljšanega bivanja, iz česar ne moremo razvideti, kaj sta po poklicu.

Čeprav Zakon o osnovni šoli (Blaj idr., 2005) določa, da v oddelku podaljšanega bivanja izvajajo delo učitelji razrednega in predmetnega pouka, vzgojitelji, defektologi, psihologi, pedagogi in socialni pedagogi, je pri zaposlovanju za delo v podaljšanem bivanju s strani šol po mojih izkušnjah vedno večje povpraševanje po učiteljih razrednega pouka. Če seveda šola nima svojih učiteljev (predmetne ali razredne stopnje), katerim primanjkuje ur svojega predmeta do polne zaposlitve in uporabi le-te za delo v podaljšanem bivanju. Poleg tega je, kot sem že omenila, podaljšano bivanje večkrat »odskočna deska« za napredovanje za delo v razredih. Ker pa se omenjena oblika varstva učencev izvajajo na razredni stopnji, je napredovanje največkrat povezano z delom učiteljev razrednega pouka. Zato me ne preseneča, da je na vprašalnik odgovorilo največ prav slednjih.

Vprašanje je morda zastavljeno malce nerodno, saj dejansko sprašuje po poklicu, ki ga opravljajo in ne po izobrazbi, ki jo imajo. Glede na to, da je bil vprašalnik posredovan učiteljem, ki poučujejo v oddelku podaljšanega bivanja, je pravzaprav jasno, da vsi opravljajo delo učitelja v podaljšanem bivanju.

Graf 5: Razred poučevanja



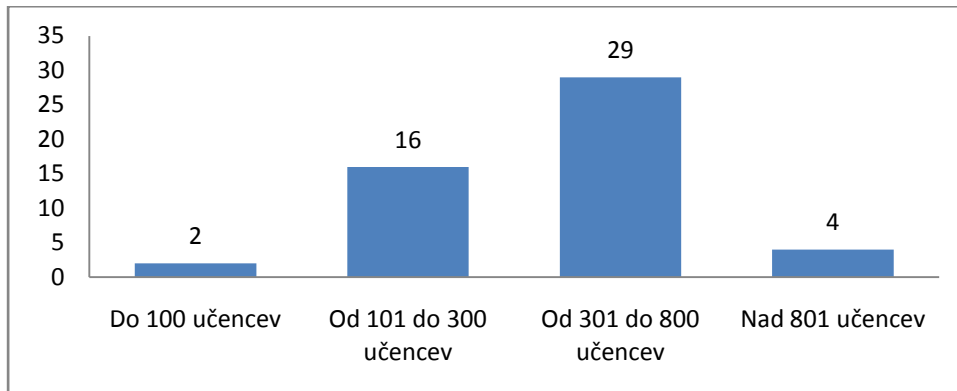
Na odgovor je odgovorilo 49 učiteljev, 3 (5,8 % vseh) so pri odgovoru pustili prazna polja. Izmed podanih odgovorov je razvidno, da največ učiteljev poučuje v drugem (26,5 %) in prvem (24,5 %) razredu, kar je skupaj več kot polovica vprašanih. V tretjem in četrtem razredu poučuje enako število učiteljev, in sicer v vsakem razredu 6 (12,25 %) učiteljev. Najmanj vprašanih učiteljev poučuje peti razred podaljšanega bivanja (3 učitelji oz. 6,1 %). Nekatere šole imajo v oddelku podaljšanega bivanja združena dva ali več razredov. Zato sem takšne odgovore združila v en odgovor – kombinacija večih razredov. Ta odgovor je označilo 9 učiteljev (18,4 %). V sklopu tega odgovora so trije odgovorili, da poučujejo 1., 2. in 3. razred, prav tako trije poučujejo 4. in 5. razred, trije pa imajo različne kombinacije razredov, in sicer 2. in 3. razred, 3., 4. in 5. razred ter zadnji 1. in 3. razred.

Vprašalnik je bil posredovan vsem učiteljem podaljšanega bivanja na posamezni šoli, tako da so ga imeli vsi možnost reševati, in je od posameznika odvisno, kdo ga je rešil. Res pa je, da navadno podaljšano bivanje obiskuje več učencev iz nižjih razredov in je zato tudi število oddelkov (in s tem učiteljev) nižjih razredov večje.

Zanimivo je še, da v 4. in 5. razredu v povprečju poučuje največ predmetnih učiteljev. V četrtem razredu izmed šestih poučujejo trije predmetni učitelji, dva razredna ter učitelj, ki je

napisal, da poučuje podaljšano bivanje, kar pomeni, da zanj ne vem, kaj je po profesiji. V petem razredu pa so vsi trije predmetni učitelji. Štirje kombinirani oddelki podaljšanega bivanja vključujejo četrte in/ali pete razrede in v treh izmed teh poučujejo predmetni učitelji, v enem pa razredna učiteljica.

Graf 6: Velikost šole

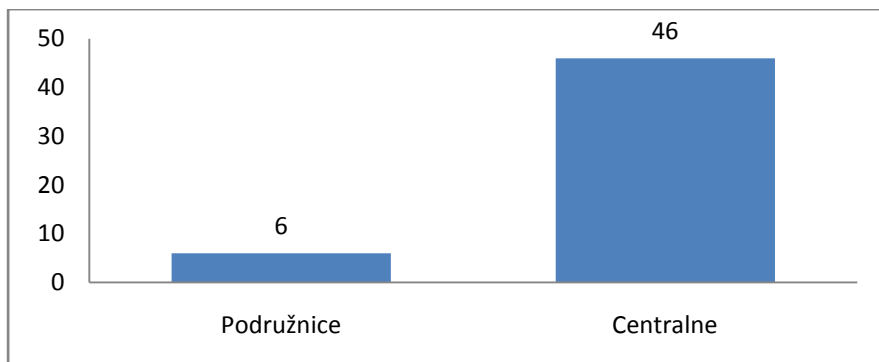


Iz grafa je razvidno, da je na vprašalnik odgovorilo največ učiteljev, ki poučujejo v srednje velikih šolah, in sicer od 101 do 800 učencev. Oba srednja odgovora sem združila v srednje velike šole in dobila podatek, da je iz takih šol odgovorilo kar 45 učiteljev (88,3 %). Izmed malih oz. podružničnih šol do 100 učencev, sta odgovorila le dva učitelja (3,9 %), izmed velikih šol, ki štejejo nad 801 učencev pa so odgovorili štirje učitelji (7,8 %).

Vendar menim, da odgovori niso povsem verodostojni, saj so učitelji iz istih šol odgovarjali na vprašanje različno. Poleg tega je bilo poslano večim velikim šolam (nad 801 učencev) in prav od slednjih je bilo tudi vrnjenih največ anket. Očitno nekateri učitelji ne vedo števila učencev, ki obiskujejo njihovo šolo in so morda zato izbrali eno izmed srednjih vrednosti (od 101 do 300 oz. od 301 do 800 učencev), saj jih toliko zagotovo obiskuje njihovo šolo, za več pa niso bili prepričani.

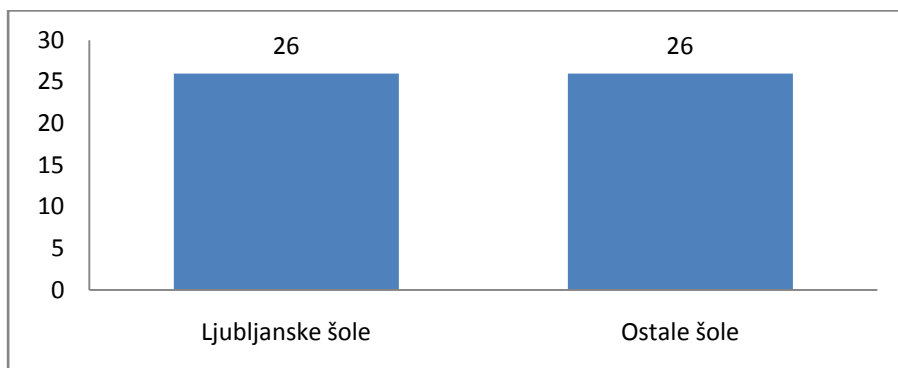
Na vprašanje ni odgovorila ena učiteljica, vendar se verjetno zaradi tega manjkajočega odgovora rezultati ne bi bistveno spremenili.

Graf 7: Tip šole



Iz grafa je jasno razvidno, da je odgovarjalo največ učiteljev iz centralnih šol, in sicer kar 46 ali 88,5 % vseh, učiteljev iz podružničnih šol pa le 6 oz. 11,5 %. Seveda je to povsem logično, saj je bilo tudi poslano večim matičnim šolam. Poleg tega je morda ponekod slabša komunikacija med ravnatelji matičnih šol (katerim je bil vprašalnik poslan, da ga posredujejo dalje) in učitelji oddelkov podaljšanega bivanja podružničnih šol.

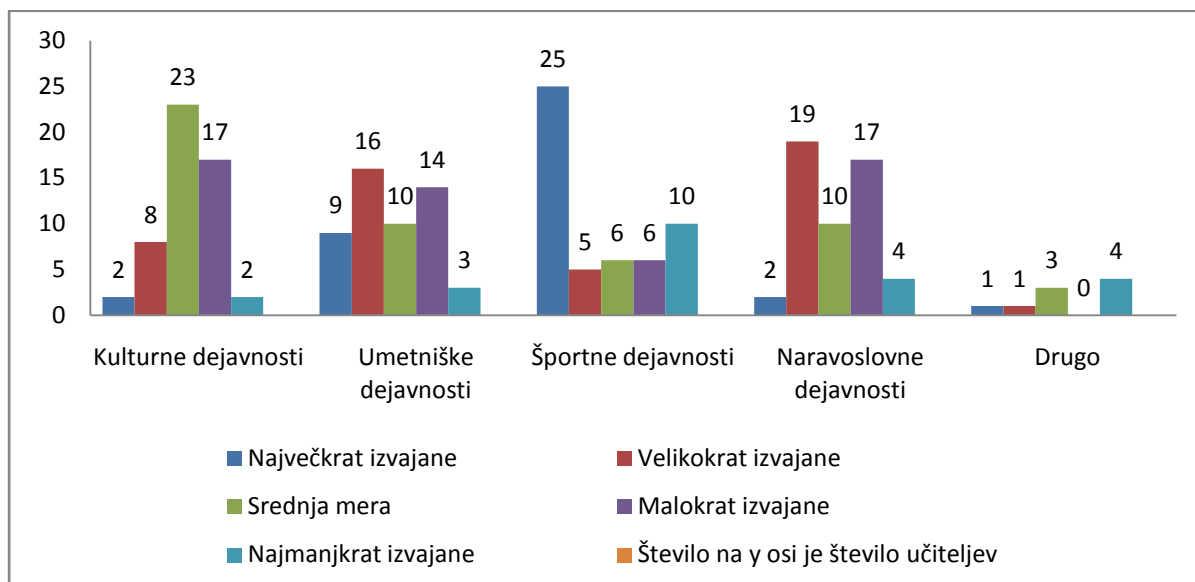
Graf 8: Porazdelitev sodelujočih šol glede na kraj šole



Vrnjeno je bilo enako število anket tako iz ljubljanskih kot ostalih šol. To seveda ni naključno, saj sem želela primerjati spremeljivke prav glede na kraj šole. Glede na slab odziv učiteljev na reševanje vprašalnika, sem sproti pošiljala šolam prošnjo za reševanje vprašalnika in tako zagotovila enako število vrnjenih vprašalnikov glede na kraj šole. Prav zaradi tega je bilo poslanih več vprašalnikov ostalim šolam, saj so v povprečju veliko manj sodelovale kot ljubljanske šole.

1. VPRAŠANJE: V kolikšni meri izvajate različne dejavnosti v OPB? Prosim, razvrstite napisane dejavnosti od največkrat (1) izvajane do najmanjkrat (5) izvajane dejavnosti.

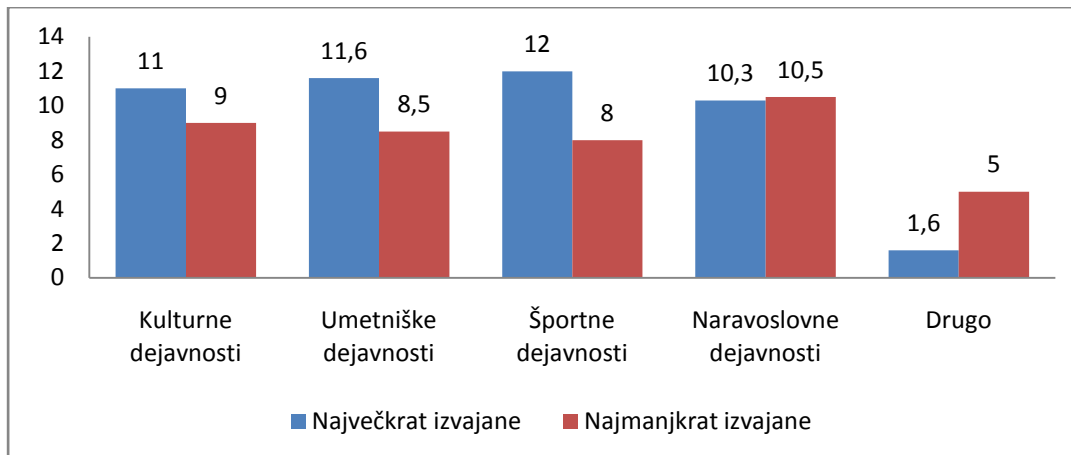
Graf 9: V kolikšni meri izvajajo učitelji posamezne dejavnosti



Graf prikazuje, kako so učitelji ovrednotili različne dejavnosti s števili od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da dejavnosti izvajajo največkrat, 5 pa pomeni, da dejavnosti izvajajo najmanjkrat. Glede na to, da gre za razvrščanje in so posamezniki to različno razumeli, posamezni odgovori nimajo enakega števila odgovorov. Nekateri so namreč posameznim dejavnostim pripisali enake vrednosti, spet drugi so razvrščali od vrednosti 2 do 5 oz. 1 do 4 ipd.

Iz grafa je sicer razvidno, da oceno 1 v večini pripisujejo športnim dejavnostim oz. da največ izvajajo športne dejavnosti. Prav tako graf prikazuje, da najmanjkrat izvajajo kulturne dejavnosti. Vendar slednje verjetno ne drži, saj so v sklopu kulturnih dejavnosti z enakim številom odgovorili, da le-te izvajajo največkrat. Zato se mi zdi najbolj smiselno, da med prvimi tremi vrednostmi posamezne dejavnosti poiščemo srednjo vrednost in tako vidimo, koliko učiteljev je v povprečju odgovorilo, da izvajajo posamezno dejavnost največkrat. Najmanjkrat izvajane dejavnosti sem našla tako, da sem izračunala srednjo vrednost zadnjih dveh vrednosti.

Graf 10: Povprečje največkrat in najmanjkrat izvajanih dejavnosti



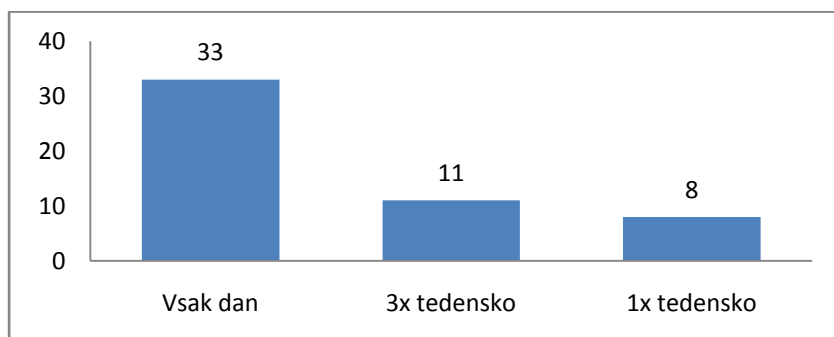
Ugotovimo, da v povprečju izvajajo športne dejavnosti dejansko največkrat, naravoslovne dejavnosti pa najmanjkrat. Vendar pa moram dodati, da so si vse vrednosti precej blizu, tako da je pri teh odgovorih težko govoriti o resnično največkrat in najmanj izvajanih dejavnostih.

Odgovora »drugo« pri vsem tem nisem obravnavala, kajti odgovorilo je le 9 učiteljev. V odgovorih so napisali naslednje dejavnosti, za katere so menili, da jih ne morejo nikamor uvrstiti: sprostitvene dejavnosti (3 učitelji), socialne igre (2 učitelja), tehniške dejavnosti, gospodinjstvo, domača naloga, matematične dejavnosti.

Ko sem začela poučevati v oddelku podaljšanega bivanja in sem iskala literaturo za različne dejavnosti, ki bi jih lahko izvajali, sem naletela na večino vsebin iz likovnega področja. Tudi pri, sicer majhnih delovnih izkušnjah sem opazila, da se učitelji raje poslužujejo umetniških dejavnosti. Zato me nadvse veseli, da lahko hipotezo zavrnem, saj se je izkazalo, da vseeno večina učiteljev izvaja največ prav športnih dejavnosti.

2. VPRAŠANJE: V kolikšni meri izvajate dejavnosti povezane s športom v OPB?

Graf 11: V kolikšni meri učitelji izvajajo športne dejavnosti



Športne dejavnosti dnevno izvajajo 63,5 % oz. 33 učiteljev, kar je spodbuden podatek. 11 učiteljev (21,2 %) jih izvajajo 3-krat na teden in 8 učiteljev (15,4 %) le 1-krat tedensko. Odgovora manj kot 1-krat tedensko sicer ni bilo med možnimi odgovori in samo upam lahko, da ga nihče niti ne bi izbral. Slabi dve tretjini vprašanih učiteljev sicer dnevno izvajajo športne aktivnosti, vendar glede na prejšnje vprašanje in podatke, da je večina učiteljev izbrala športno dejavnost kot največkrat izvajano, menim, da je vseeno nizek odstotek vsakodnevnega izvajanja. Poleg tega redne športne vzgoje na urniku ne najdemo vsak dan (le trikrat na teden v prvih dveh triadah), otrokom pa za zdravje in normalen razvoj priporočajo dnevno eno uro zmerne intenzivne telesne dejavnosti (Škof idr., 2007) in bi zato pričakovala višji odstotek izvajanja športnih dejavnosti vsaj v podaljšanem bivanju.

3. VPRAŠANJE: Prosim napišite, kaj od športnih vsebin največkrat izvajate v OPB?

Poudarila bi, da sem vprašanja o izvajanju konkretnih športnih vsebin namenoma pustila odprta, saj se mi je zdelo, da bodo odgovori tako bolj realni. Z zaprtimi, vnaprej podanimi odgovori se velikokrat šele ob njih spomnimo, da poznamo določene (v mojem primeru) športne vsebine in ne gre za dejanske rezultate. Na ta način sem želela torej preveriti, kaj resnično učitelji izvajajo, in ne katere vsebine poznajo oz. so za njih že slišali.

V vprašalniku je vprašanje »Kaj od športnih vsebin največkrat izvajate v OPB?« zahtevalo zapis odgovora, zato sem odgovore kategorizirala, kot so vsebine združene v Učnem načrtu za

športno vzgojo (Kovač in Novak, 2004). Glede na to, da je na vprašalnik po danih podatkih odgovarjalo dobrih 75 % učiteljev, ki poučujejo v prvih treh razredih, se mi je zdelo smiselno vsebine združiti, kot so združene v prvem triletju, in sicer so to igre z žogo, atletska abeceda, gimnastična abeceda, plesne igre, naravne oblike gibanj in igre ter zimske igre.

Čeprav je težko opredeliti nekatere dejavnosti, ki so jih našli, saj ne poznam cilja, katerega skušajo ob dejavnostih doseči, sem odgovore združila glede na vsebine iz učnega načrta ter glede na izkušnje, kako učitelji dejavnosti izvajajo.

Nekateri odgovori, ki so jih učitelji podali:

Igre z žogo: badminton, košarka, odbojka, nogomet, med dvema ognjema, meti na koš, namizni tenis, softball, dodgeball, brcanje žoge ...

Atletska abeceda: tek, štafetne igre, metanje (žog, balonov, papirnatih, časopisnih zvitkov ...) v tarčo, premagovanje ovir, skok v daljino ...

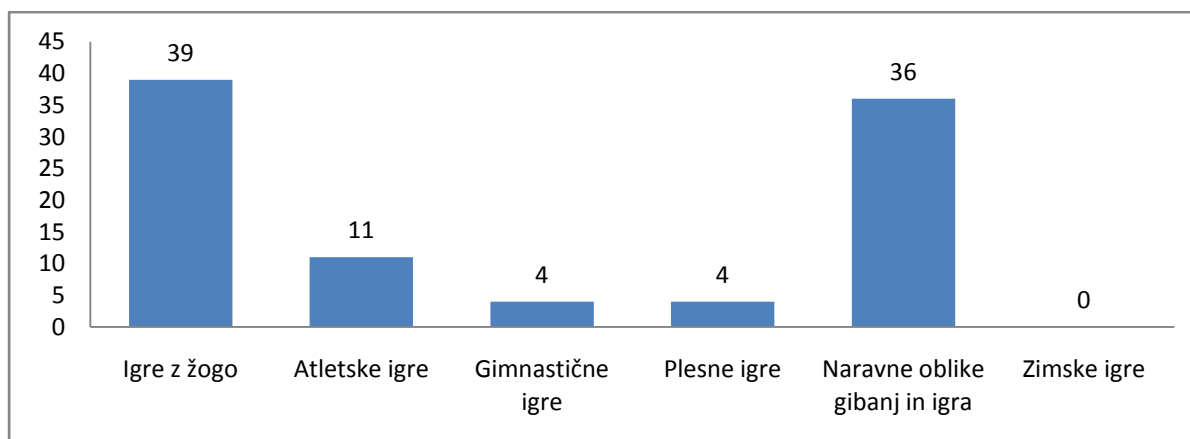
Gimnastična abeceda: orientacija v prostoru, gimnastične vaje, gibalne vaje, gimnastika, prevali ...

Plesne igre: ples, rajalne igre ...

Naravne oblike gibanj in igre: igra na igralih, lovljenja, preskakovanje kolebnice, igre po želji otrok, elementarne igre, sprehod, športne igre, metanje »frizbija«, ristanc, twister, poskoki ...

Zimske igre: sankanje, igre na snegu, zimski športi, izdelava snežakov in iglujev, kepanje, valjanje po snegu, kiparjenje ...

Graf 12: Največkrat izvajane športne vsebine v podaljšanem bivanju



Največ izvajajo dejavnosti iger z žogo (39 učiteljev) ter naravnih oblik gibanj in iger (36 učiteljev). Dejavnosti teh dveh vsebin izrazito odstopata od ostalih. Takšne podatke sem pričakovala, saj se tudi otroci najraje igrajo in izvajajo tovrstne vsebine. Poleg tega je čas podaljšanega bivanja namenjen v glavnem sprostitivi otrok, kar za otroke navadno predstavlja prav igra, največkrat igre z žogo. Hipoteza se je izkazala za pravilno. Glede na podatke o poklicu, ki ga opravljajo učitelji, pa me maloštevilčni odgovori o izvedbi ostalih vsebin vseeno malenkost presenečajo.

V raziskavi je namreč sodelovala dobra polovica (51,9 %) učiteljev razrednega pouka, 32,7 % predmetnih učiteljev (izmed teh slaba tretjina športnih pedagogov, za katere sklepam, da se toliko bolj trudijo z izvedbo športnih vsebin), 13,5 % »drugih« (od teh je več kot polovica vzgojiteljic, ki naj bi imele tudi kvalitetno športno znanje in izkušnje) ter ena (1,7 %) psihologinja oz. pedagoginja. Če združim učitelje, ki naj bi imeli ne samo ustrezno, temveč dobro znanje športnega področja, so to razredni učitelji, športni pedagogi izmed predmetnih učiteljev ter vzgojiteljice, kar znaša izmed vseh kar 69,2 % vse sodelujočih učiteljev. Omenjene učitelje izpostavljam, saj so bili v času študija (načeloma) zelo dobro podučeni o varnosti pri športnih dejavnostih, uporabi pripomočkov, poznavanju raznolikosti športnih in elementarnih iger, oblik in metod dela ipd. Zato bi predvidevala, da bi vsaj ti učitelji izvajali več ostalih vsebin, npr. atletske, gimnastične in plesne igre.

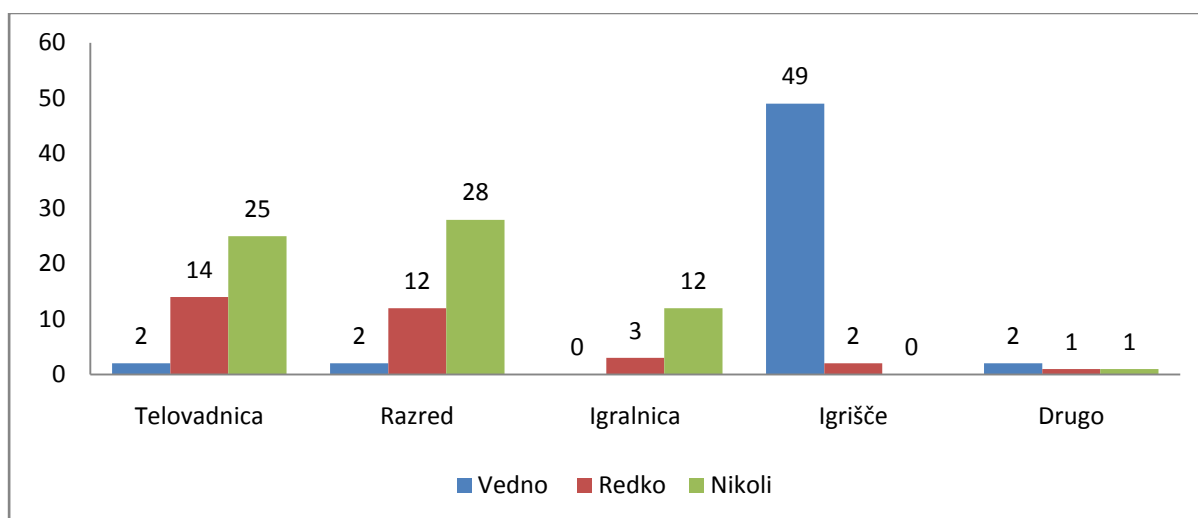
Kar precej (skoraj petino) manj (8 odgovorov) kot iger z žogo, navajajo učitelji atletske igre, kot dejavnost, ki jo izvajajo v času podaljšanega bivanja. Še skoraj tretjino manj kot slednjih (po 3 odgovori) pa zapišejo, da izvajajo gimnastične igre ter plesne igre. Zimskih iger med odgovori pri tem vprašanju ni zaznati. Glede na izkušnje in prebrano literaturo bi rekla, da je temu tako, ker je za omejene dejavnosti (atletika, gimnastika, ples) potrebno veliko več priprave za samo izvajanje in varnost pri izvajanju, kot pri igrah z žogo in naravnih oblikah gibanj in igrah (vsaj pri teh, ki jih učitelji navajajo). Poleg tega učenci bolje poznajo igre z žogo, ki jih učitelji omenjajo, saj gre v glavnem za ene in iste ter za športne igre, ki jih učenci v veliki meri bodisi trenirajo (košarka, nogomet, badminton) bodisi jih že zelo dobro poznajo (npr. med dvema ognjema).

4. VPRAŠANJE: Označite, kje in kako pogosto izvajate športne dejavnosti ob različnem vremenu (sonce, dež, sneg, megleno/oblačno)? V primeru, da v šoli nimate danega prostora, pustite okenca prazna.

Odgovor drugo so skupaj označili štiri učitelji in zapisali, kje - poleg že naštetih prostorov - izvajajo športne dejavnosti: avla, hrib, travnik in gozd.

Igralnico je označilo 18 učiteljev, vendar glede na njihove odgovore menim, da je pravzaprav nimajo in niso natančno prebrali pojasnila na koncu vprašanja, naj pustijo okenca prazna, v primeru, da na njihovi šoli tega prostora ni. Učitelji nekaterih šol, ki jih poznam in vem, da nimajo igralnice, so prav tako odgovorili, da slednjo imajo. Morda so ti učitelji mislili na del razreda, namenjen igranju. Kakorkoli, tega odgovora zato nisem jemala kot verodostojnega.

Graf 13: Izvajanje športnih dejavnosti v sončnem vremenu glede na različne prostore



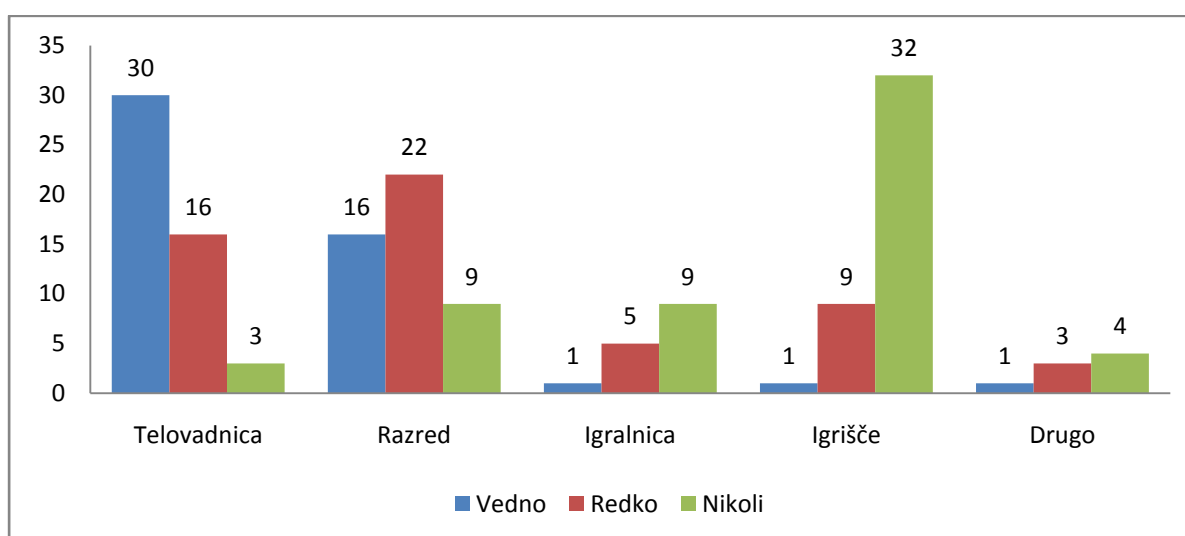
Pri tem vprašanju oz. odgovorih bi zopet opozorila, da se število odgovorov pri posamezni spremenljivki ne ujema ne med seboj ne s številom sodelujočih učiteljev. Vsi učitelji niso odgovarjali na posamezno spremenljivko, ki jih je bilo pri dotičnem vprašanju kar 20.

Iz grafa preberemo, da velika večina učiteljev, kar 49, v sončnem vremenu vedno uporablja igrišče, kar pa je bilo pravzaprav pričakovano. Malce me preseneča dejstvo, da sta vseeno po dva učitelja odgovorila, da v sončnem vremenu vedno uporabljata telovadnico ali razred. Zakaj je temu tako, sicer ne vem, porajata pa se mi razloga, da niso natančno prebrali

vprašanja, ki zahteva odgovor po športnih vsebinah, in so imeli v mislih katere koli vsebine oz. da v vsakem primeru izvajajo športne vsebine tudi v telovadnici oz. razredu (poleg igrišča).

Približno enako število učiteljev (25 in 28) je izbralo, da v sončnem vremenu nikoli ne obiskujejo telovadnice ali razreda. Nekaj učiteljev je označilo, da omenjena dva prostora v sončnem vremenu obiskuje redko.

Graf 14: Izvajanje športnih dejavnosti v dežju glede na različne prostore

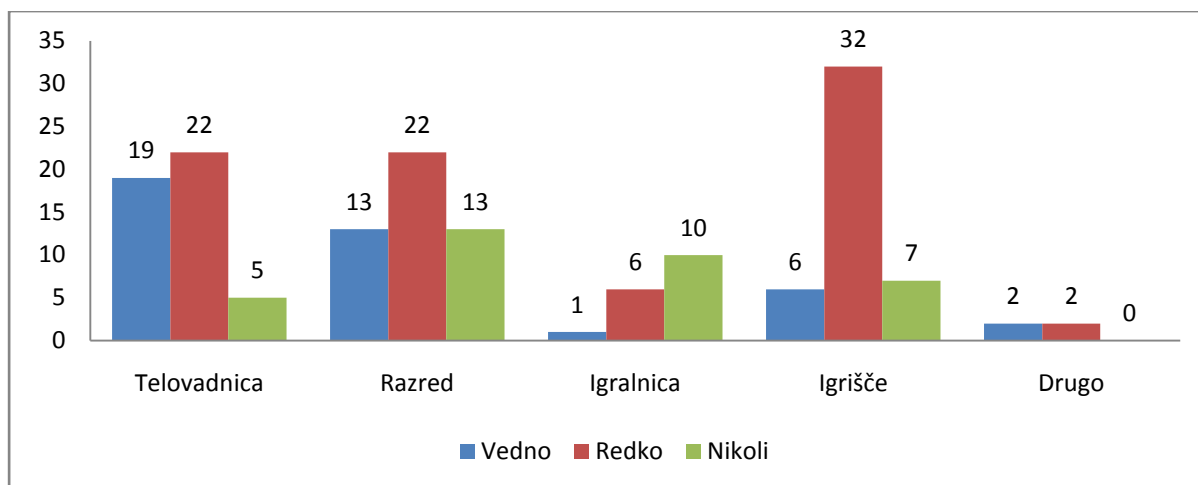


Športne dejavnosti v primeru dežja izvaja največ učiteljev (30) vedno v telovadnici. Dejstvo, da veliko učiteljev (32) nikoli ne uporablja igrišča v dežju, sem pričakovala, saj je v takšnem vremenu težje izvajati športne dejavnosti predvsem zaradi primerne opreme, katere nimajo (vsaj s seboj v šoli) vsi učenci, t.j. dežni plašč, dežni čevlji ipd. Poleg tega bi se morali učenci v primeru, da bi se premočili, popolnoma posušiti, saj je nagnjenost možnost bolezni ob premočenosti in hladu lahko toliko večja.

Razočarana sem nad dejstvom, da športnih dejavnosti v razredu nikoli ne izvaja 9 učiteljev, kar 22 jih redko in le 16 učiteljev vedno. To je zanimivo predvsem z vidika, da je veliko telovadnic v popoldanskem času oddanih zunanjim sodelavcem oz. društvom. Zato je toliko težje oddelkom podaljšanega bivanja dobiti prosto telovadnico in so, če se seveda želijo športno udeleževati, primorani uporabljati druge razpoložljive prostore. Le-ti pa so v

deževnih dneh, ki jih v Sloveniji ni ravno malo, večkrat omejeni na razred, avlo, igralnico, hodnik ipd. Zato je število učiteljev, ki je odgovorilo z »razredom«, pravzaprav majhno. Drugi vidik, zakaj menim, da je premalo učiteljev odgovorilo z ukvarjanjem športnih dejavnosti »vedno v razredu« je, ker je v enemu izmed prejšnjih vprašanj skoraj tretjina vseh učiteljev odgovorila, da dnevno izvajajo športne dejavnosti. Sama si odgovor »vedno« predstavljam enako kot »dnevno«. Zato me, glede na zasedenost telovadnice, pomanjkanje igralnic na šolah in ne uporabljanje igrišča, resnično zanima, kje izvajajo dnevno te dejavnosti v primeru dežja.

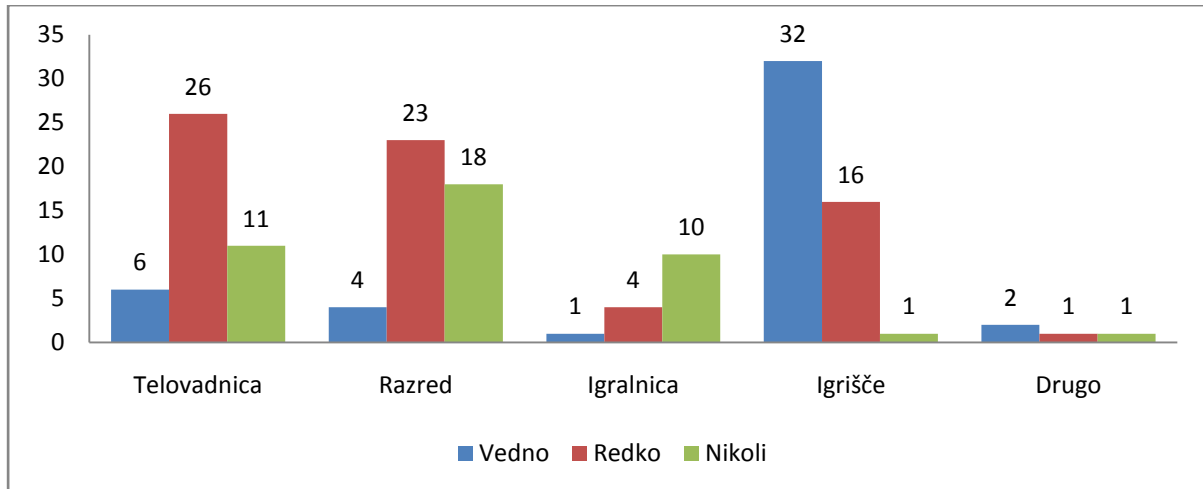
Graf 15: Izvajanje športnih dejavnosti v snegu glede na različne prostore



V primeru snega največ učiteljev (19) vedno uporablja telovadnico, sledi razred (13 učiteljev). 32 učiteljev se na igrišče oz. na sprehod v okolico, kot sta dva navedla pod odgovorom drugo, odpravi redko. Predpostavljam, da je uporaba zunanjih površin odvisna od pomanjkljive opreme učencev (primerna oblačila in obutev), zato je tudi večina učiteljev odgovorila z redko. Le 7 učiteljev (1 še pod drugo) je odgovorilo, da vedno uporablja igrišče oz. zelenico.

Tudi pri tem vprašanju me preseneča dejstvo, koliko (malo) učiteljev izvaja športne dejavnosti v razredu redko ali nikoli. Razlogi so enaki, kot pri analizi prejšnjega grafa.

Graf 16: Izvajanje športnih dejavnosti v oblačnem vremenu glede na različne prostore



Iz grafa razberemo, da kar 34 učiteljev (32 igrišče in 2 pod drugo), to je največ izmed vseh, vedno izbere igrišče ali okoliško zelenico za izvajanje športnih dejavnosti ter samo eden nikoli ne izbere igrišča. To me nadvse pozitivno preseneča, saj oblačno vreme res ni razlog, da ne bi mogli zunaj izvesti športnih dejavnosti. Seveda pa je odvisno tudi od letnega časa in zunanjih temperatur. Zato predvidevam, da je tudi nekaj (16) učiteljev označilo, da se na igrišče odpravijo redko. V telovadnici in razredu nikoli ne izvaja športnih dejavnosti skupaj 29 učiteljev. Za te upam, da so označili »nikoli«, ker se vedno odpravijo na igrišče. Po mojem mnenju jih je kar veliko le redko športno dejavnih znotraj šole, v telovadnici 26, v razredu 23 in v telovadnici 4 učitelji. Kot sem že omenila, oblačno vreme ne omejuje izvajanja športnih dejavnosti, saj je za učence koristno in dobrodošlo gibanje na svežem zraku. Vendar je tudi res, da so bili podani le trije možni odgovori in odgovor »redko« ni nujno, da pomeni slabo (premalo), le ne pomeni, da izvajajo dejavnosti vedno, se pravi dnevno.

5. VPRAŠANJE: Prosim, v preglednico na kratko napišite po 3 športne dejavnosti, ki jih izvajate v določenem prostoru in vremenu.

Učitelji so morali napisati po tri športne dejavnosti posebej za vsak prostor (telovadnica, razred, igralnica, igrišče, drugo) ter za vsak vremenski pojav (sonce, dež, sneg, oblačno). Namenoma sem podala navodila za tri dejavnosti, saj sem menila, da bodo tako odgovori bolj

realni, kajti eno dejavnost bi se vsak lahko spomnil in napisal, kar ve in ne kaj dejansko izvaja.

Spodnja tabela torej prikazuje spremenljivke prostora in vremenskih pojavov ter število učiteljev, ki je zapisalo posamezno dejavnost. Vsebine sem zopet združila v 6 kategorij, in sicer po enakem sistemu, kot pri 3. vprašanju, se pravi kot so združene vsebine prvega triletja v učnem načrtu. Pod tabelo je legenda, ki prikazuje, kaj pomeni določena črka v tabeli.

Tabela 1: Število učiteljev, ki izvaja določene športne vsebine v posameznem prostoru in vremenu

	Sonce		Dež		Sneg		Oblačno	
Telovadnica	a) 13	d) 3	a) 36	d) 3	a) 27	d) 3	a) 22	d) 3
	b) 4	e) 7	b) 10	e) 25	b) 6	e) 9	b) 4	e) 14
	c) 3	f) 0	c) 3	f) 0	c) 5	f) 0	c) 5	f) 0
Razred	a) 2	d) 4	a) 8	d) 14	a) 3	d) 10	a) 3	d) 7
	b) 0	e) 5	b) 1	e) 12	b) 1	e) 9	b) 1	e) 7
	c) 4	f) 0	c) 8	f) 0	c) 8	f) 0	c) 6	f) 0
Igralnica	a) 1	d) 0	a) 2	d) 2	a) 0	d) 0	a) 1	d) 0
	b) 0	e) 1	b) 0	e) 3	b) 0	e) 1	b) 0	e) 1
	c) 0	f) 0	c) 1	f) 0	c) 1	f) 0	c) 0	f) 0
Igrišče	a) 46	d) 0	a) 3	d) 0	a) 3	d) 0	a) 31	d) 1
	b) 12	e) 35	b) 2	e) 3	b) 4	e) 16	b) 7	e) 27
	c) 0	f) 0	c) 1	f) 0	c) 0	f) 24	c) 0	f) 0
Drugo	a) 0	d) 0	a) 1	d) 0	a) 0	d) 0	a) 0	d) 0
	b) 0	e) 1	b) 0	e) 1	b) 0	e) 0	b) 1	e) 1
	c) 0	f) 0	c) 0	f) 0	c) 0	f) 0	c) 0	f) 0

Legenda: a) Igre z žogo
b) Atletska abeceda

d) Plesne igre
e) Naravne oblike gibanj in igre

c) Gimnastična abeceda

f) Zimske igre

Iz grafa 12 (pri 3. vprašanju), ki prikazuje, kako pogosto učitelji izvajajo športne dejavnosti v različnih vremenskih pogojih, je razvidno, da se učitelji, ko se športno dejavni, v primeru dežja v večini največ zadržujejo v telovadnici. To prikazuje tudi zgornja tabela, in sicer nam še pove, da se igrajo največ igre z žogo, saj je tako zapisalo kar 36 učiteljev. Polovica učiteljev je še zapisala, da v telovadnici izvaja tudi naravne oblike gibanj in igre. Zanimivo je, kaj si nekateri učitelji predstavljajo pod športno dejavnostjo, saj je bil odgovor enega učitelja, da v primeru dežja v telovadnici »opravljajo« čiščenje. Žal ni napisal česa.

V razredu največ učiteljev, prav tako tudi v deževnih dneh, z učenci radi zaplešejo, rajajo ipd., saj so zapisali največ tovrstnih športnih dejavnosti. Učitelji učence v razredu aktivirajo s pomočjo različnih iger, kot so ristanc, podajanje balonov, balinčkanje, igro twister itd. Menim, da učitelji poznajo premalo različnih iger, ki bi jih lahko večkrat uporabili v razredu. Tudi ta raziskava dokazuje, da so učitelji precej nevedni glede razrednih športnih dejavnosti, saj so napisali zelo malo različnih dejavnosti.

Glede igralnice sem že omenila, da so si verjetno učitelji napačno razlagali, kaj naj bi ta prostor predstavljal, kar tudi vidimo pri tem vprašanju, saj jih je odgovorilo izredno malo, in sicer trije učitelji.

Učitelji v sončnem vremenu največ izvajajo igre z žogo na igrišču. Podatek ne preseneča, saj sem tako tudi predvidevala. Kar 46 učiteljev je zapisalo različne igre z žogo, ki jih izvajajo na igrišču. Med temi se najpogosteje pojavljajo: nogomet, košarka in igra med dvema ognjema. Redkeje pa: odbojka in badminton. Ena učiteljica (športna pedagoginja) omeni še softball in dodgeball. Kot sem že omenila, menim, da so učitelji odločno preveč »dolgočasni« pri izbiri (raznolikih) športnih dejavnosti. Učenci se verjetno res najraje igrajo, kar želijo in že poznajo, a učitelj je tam tudi zato, da pokaže in nauči učence česa novega in zanimivega. Tako bodo učenci vsaj spoznali še ostale športne dejavnosti, ki jim bodo morda prirasle k srcu.

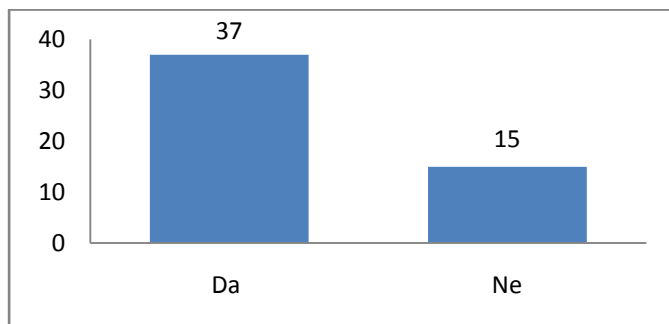
Omenila bi še, da je 24 učiteljev zapisalo še nekatere zimske igre, ki jih počnejo na igrišču, ko je zunaj sneg. Te dejavnosti so: sankanje, izdelava snežakov in iglujev, kiparjenje, kepanje,

zadevanje tarč s kepami, zimski športi, sprehod v snegu, valjanje itd. Seveda pa so te dejavnosti odvisne tudi od opreme otrok, saj je nimajo vsi.

Pod drugo so tri učiteljice dopisale, da izvajajo športne dejavnosti še v avli, na zelenici oz. hribu, travniku ali gozdu. Ena učiteljica je zapisala, da v avli učenci v primeri dežja in snega igrajo nogomet, rokomet in bowling. Drugi dve učiteljici pa sta zapisali, da zunaj na zelenici, travniku, hribu ali gozdu izvajata igre z žogo, kakšen pohod, krajše sprehode itd.

6. VPRAŠANJE: Ali na izvajanje športnih dejavnosti v OPB vpliva vreme oz. letni čas?

Graf 17: Vpliv vremena oz. letnega časa na izvajanje športnih dejavnosti



71,2 % oz. 34 učiteljev je odgovorilo z »da« in 18 učiteljev oz. 28,8 % vseh je odgovorilo z odgovorom »ne« oz. da po njihovem mnenju vreme ne vpliva na izvajanje športnih dejavnosti. Rezultati me ne presenečajo, saj sem pričakovala večje število odgovorov učiteljev, da vreme vpliva na njihovo dejavnost v povezavi s športom.

Med dejavnike, ki vplivajo na izvajanje športnih dejavnosti, so večinoma navedli sledeče:

Glede na vreme prilagajamo prostor, ki nam je na voljo in s tem tudi aktivnosti, čeprav smo bolj prostorsko omejeni.

V primeru dežja izvajamo manj aktivnosti; v primeru lepega vremena izvajamo več športnih aktivnosti.

V primeru slabega vremena športnih aktivnosti ne izvajamo.

Vreme spremeni prvotne načrte.

Vreme vpliva predvsem z vidika varnosti.

Zunaj je več možnosti gibanja.

Problemi zaradi opreme učencev - nimajo dežnih plaščev, dežnih čevljev, rokavic, čevljev za snežne razmere ipd.

Med dejavnike, ki ne vplivajo na izvajanje športnih dejavnosti so navedli:

Ne glede na vremenske pogoje želim vedno zagotoviti učencem športne dejavnosti in zato izvajamo dejavnosti primerne letnemu času.

Vedno imamo možnost izbrati prostor.

Še posebej pri odgovoru »ne« je bilo veliko praznih odgovorov pri pojasnilu.

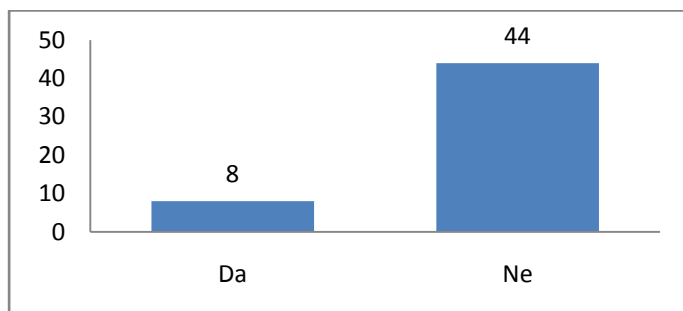
Če vse povzamem, opazim, da je največji problem izbira prostora, saj je več učiteljev zapisalo, da nimajo na voljo telovadnice oz. da jo imajo le enkrat tedensko krajši čas. Ta problem sem že omenila: namreč veliko šol v popoldanskem času, t. j. v času izvajanja podaljšanega bivanja, oddaja telovadnice zunanjim društvom in tako oddelki podaljšanega bivanja nimajo možnosti uporabe le-te. Vendar sem mnenja, da telovadnica absolutno ni edini prostor, kjer se lahko izvajajo športne dejavnosti. Tudi razred, čeprav je mnogo manjši in smo, ne samo prostorsko, ampak tudi z vidika uporabe pripomočkov, bolj omejeni, je lahko odličen prostor za razgibavanje in zmerno intenzivno telesno dejavnost, t. j. dvig srčnega utripa le toliko, da učenci začutijo toploto in se zadihajo. Za takšno intenziteto ni nujno potrebno odditi v telovadnico ali na igrišče, zelenico ipd. Že v samem razredu lahko umaknemo klopi na stran, učence razporedimo po prostoru in izvedemo poskočne banse, lahko si (po tleh) podajamo mehko ali papirnato žogo, zaigramo različne orientacijske igre itd. Iger in literature o tem je dejansko ogromno, le volja je potrebna.

Hipotezo lahko torej sprejemem, vendar bi glede tega vprašanja še dodala, da so vsa pojasnila odgovorom precej podobna, saj je jasno, da vreme vpliva na (kakršne koli) dejavnosti. V vsakem primeru so potrebne različne prilagoditve, zato so imeli vsi »prav«. Četudi so odgovorili z »da« in dopisali, da vreme vpliva na vsebine ali prostor, ne pomeni, da se ti kaj manj potrudijo za dejansko izvajanje športnih dejavnosti. Bolj primerno bi bilo vprašanje »Ali vreme oz. letni čas vpliva na kakovost ali kvantiteto izvajanja športnih dejavnosti v OPB?«. Z

odgovori na takšno vprašanje bi morda dobila bolj realno sliko, ali učitelje vreme dejansko zmoti pri izvajanju omenjenih dejavnosti.

7. VPRAŠANJE: Ali menite, da v OPB premalo izvajate dejavnosti povezane s športom?

Graf 18: Ali učitelji menijo, da v OPB premalo izvajajo športne dejavnosti



Število učiteljev, ki menijo, da sami ne izvajajo premalo dejavnosti povezanih s športom oz. da le-teh izvajajo dovolj, je presenetljivo veliko, kar 84,6 %. Podatek je sicer zelo spodbuden, vendar je spet odvisno, kaj za posameznika pomeni »dovolj športnih dejavnosti«.

Na podvprašanje, zakaj menijo, da izvajajo premalo dejavnosti, so odgovorili:

Pomanjkanje časa zaradi daljšega pouka (v višjih razredih) in večje količine domačih nalog.

Telovadnica je redkokdaj na voljo.

Prednost dajemo drugim dejavnostim (umetniškim; vezane na kakšen projekt).

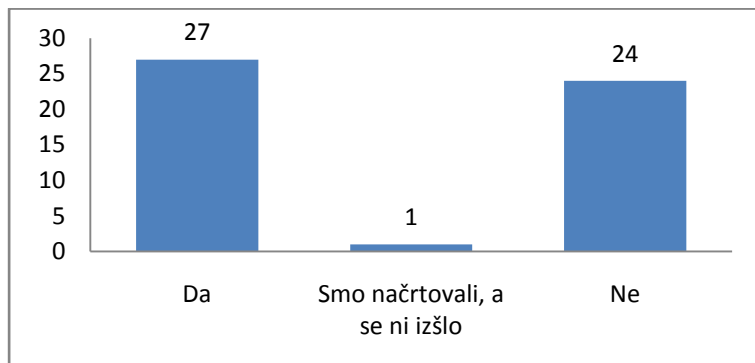
Učitelji, ki so odgovorili, da ne izvajajo premalo športnih dejavnosti, so si bili pri pojasnilu, zakaj, precej enotni:

Športnim dejavnostim posvečam največ pozornosti; stremim k temu, da se vsak dan gibajo.

Dejavnosti so enakomerno razporejene.

8. VPRAŠANJE: Ali ste v OPB že kdaj izvedli športno popoldne?

Graf 19: Izvedba športnega popoldneva v OPB



Med odgovoroma »da« in »ne« na vprašanje, ali so učitelji že kdaj izvedli športno popoldne v času podaljšanega bivanja, je zelo majhna razlika. Malenkost več učiteljev je odgovorilo, da ga je že izvedlo, in sicer 51,9 % učiteljev, medtem ko ga 46,2 % učiteljev še nikoli ni izvedlo. Le en učitelj je napisal, da so ga načrtovali, a se ni izšlo, ker drugi niso bili za to.

Nekateri učitelji iste šole so na to vprašanje odgovorili različno, vendar so verjetno odgovori pri tem vprašanju odvisni od starosti učiteljev, ki so odgovarjali na vprašalnik oz. dolžina njihove delovne dobe. Namreč, če so nekje pred leti izvajali športno popoldne in je odgovarjal nekdo, ki je prišel za tem na določeno šolo, morda ne ve, da so ga nekaj že izvedli.

Športno popoldne se mi osebno zdi odlična popestritev dela v podaljšanem bivanju. Res je potrebna predhodna organizacijska priprava (npr. planinskega izleta, štafetnih iger ...), pridobitev soglasij staršev, morebitna reorganizacija šolskega avtobusa ipd., vendar glede na to, da je v šoli vsekakor premalo gibanja, menim, da je športno popoldne dobrodošlo in s strani učencev dobro sprejeto.

9. VPRAŠAJNE: Katere pripomočke največkrat uporabljate v OPB za izvajanje športnih dejavnosti? Izberite en odgovor za posamezni pripomoček.

Tabela 2: Število odgovorov učiteljev na vprašanje, kako pogosto uporabljajo v OPB posamezne športne pripomočke

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Žoge			1	14	37
Obroči	4	5	22	16	2
Loparji	7	8	25	10	1
Rutke	26	10	9	4	1
Rolarji	40	7	3		
Kolebnice	2	5	19	20	5
Kiji	23	11	9	6	1
Balinčki	13	11	19	6	1
"Gumitvist"	4	5	15	24	2
Smuči	45	3	2		
Sanke	26	12	8	3	1
Skiro	39	6	4		1
Drugo			2	1	

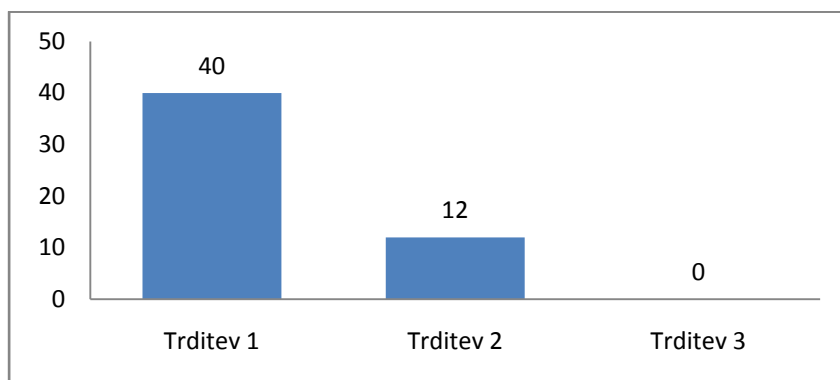
Po predvidevanjih je največ učiteljev odgovorilo, da vedno uporablja žoge kot športni pripomoček (71,2 %). Za ostale pripomočke niso tako številčno odgovorili, da jih uporabljajo vedno, pravzaprav je tak odgovor označilo le nekaj učiteljev za posamezni pripomoček. Kolebnice 39,2 % učiteljev uporablja pogosto, le slaba dva odstotka manj učiteljev (37,3 %) pa včasih. Pogosto je v rabi tudi gumitvist, kar je označila slaba polovica učiteljev, in sicer 48,0 %. Občasno uporablja 22 učiteljev (44,9 %) obroče, trije učitelji več (49,0 %) loparje ter 19 oz. 38,0 % učiteljev balinčke. Ostala polovica naštetih pripomočkov je med večino učiteljev nepriljubljenih oz. jih nikoli ne koristijo. Mednje spadajo rutke (52,0 % odgovorov »nikoli«), rolarji (80,0 %), kiji (46,0 %), smuči (90,0 %), sanke (52,0 %) in skiro (78,0 %).

Zanimivo je, da so čisto vsi učitelji odgovorili le na eno spremenljivko, in sicer žoge. Pri eni spremenljivki so manjkali trije odgovori, pri treh spremenljivkah le en, pri sedmih spremenljivkah pa sta bila dva manjkajoča odgovora.

Odgovor drugo so označile tri učiteljice, in sicer je ena učiteljica napisala, da pogosto uporablja časopisni papir, druga včasih ponudi učencem hodulje, tretja pa prav tako včasih popestri športne dejavnosti z malo prožno ponjavo.

10. VPRAŠANJE: Ali delate pripomočke za izvajanje športnih dejavnosti v OPB sami?

Graf 20: Kakšne pripomočke uporabljajo učitelji v OPB



Trditev 1 – Uporabimo pripomočke, ki jih imamo v šoli.

Trditev 2 – Odvisno od potrebe določene dejavnosti.

Trditev 3 – Vse naredimo sami.

Pri tem vprašanju sem pričakovala večji delež pri drugi trditvi. A glede na vsebine dejavnosti, ki so jih učitelji morali sami napisati pri prejšnjih odgovorih, je jasno, da pravzaprav ne izvajajo dejavnosti, pri katerih bi potrebovali veliko pripomočkov. Prejšnji odgovor je pokazal, da jih zares velika večina vedno uporablja le žoge, katere imajo verjetno v šolah oz. jih učenci prinesejo s seboj.

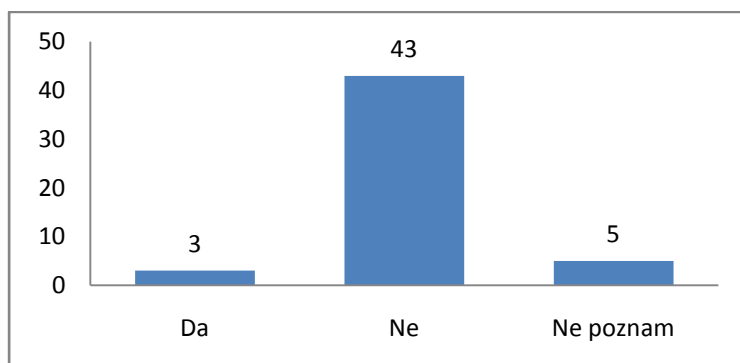
76,9 % uporablja torej pripomočki, ki so jim dani v šoli, in le 23,1 % jih po potrebi naredijo tudi sami, morda s pomočjo učencev. Menim, da je podaljšano bivanje zelo primerno, da bi učenci sami izdelali pripomočke (lahko v povezavi z umetniškimi, naravoslovnimi, tehničnimi ali drugimi dejavnostmi) in bi jih tako učenci veliko raje dejansko tudi uporabili.

V podvprašanju so morali sami vpisati pet pripomočkov, ki so jih naredili sami oz. s pomočjo otrok. Nekateri so jih našteali pet, spet drugi so napisali le enega, dva. Primeri: platenke – keglji (5), gumitvist (4), papirne žoge (4), tarče (2), vsebinski karton (2), balon, izdelava zmajev, vetrnice, balinčki, mehka žoga, pak, hodulje, vrv za vlečenje in plezanje, žičnica za spuščanje, vrečke za tek, ristanc, twister in trakovi. Nekateri pripomočki, ki so jih zapisali so izredno zanimivi in bi z veseljem poizvedela še, kako jih uporabljajo. Veliko pripomočkov, ki so jih našteali, je resnično enostavnih za izdelavo in enkratnih za uporabo pri številnih vsebinah. Na tem mestu se vprašam, ali se učiteljem ne ljubi ali dejansko nimajo časa ali pa ne poznajo oz. nimajo domišljije za ustvarjanje tovrstnih pripomočkov in uporabe le-teh. Vsak izgovor, da ne izvajajo dovolj športnih dejavnosti zaradi pomanjkanja pripomočkov in opreme na šoli, je zatorej odveč. Kot pri mnogih stvareh je ogromno odvisno od učitelja in njegove iznajdljivosti, volje ter truda.

Med prakso in nastopi v okviru fakultete ter v času lastnega dela na šoli sem ugotovila, da učitelji uporabljajo premalo lastno narejenih pripomočkov. Zato sem tudi postavila takšno hipotezo, za katero sem upala, da jo bom na podlagi širšega vzorca merjencev lahko zavrnila. To se žal ni zgodilo, saj je le manjši odstotek učiteljev odgovoril, da izdelujejo pripomočke sami.

11. VPRAŠANJE: Ali izvajate program Zlati sonček v času OPB?

Graf 21: Izvajanje programa Zlati sonček v OPB

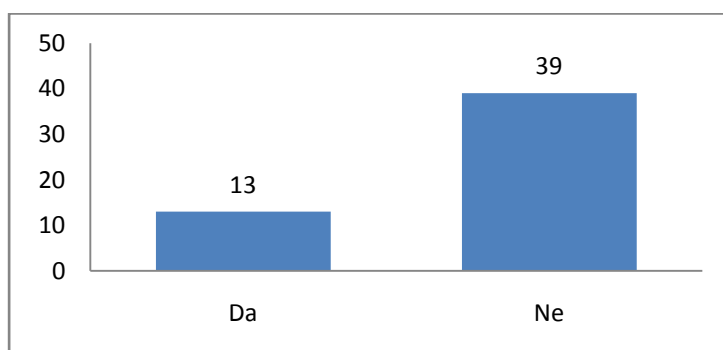


Kakor koli je odgovor šokanten, je po drugi strani nadvse pričakovan. Glede na izkušnje iz dela v podaljšanem bivanju in na sploh izkušenj na šoli sem predvidevala, da učitelji v večini ne bodo izvajali športnega programa Zlati sonček. Tako tudi kažejo rezultati, saj jih res 84,3 % ne izvaja omenjenega programa. Športni program se že 14 let pojavlja v naših vrtcih in osnovnih šolah, zato podatek, da 9,8 % vprašanih učiteljev ne pozna programa kratkomalo osupne. Je pa tudi res, da je vseh pet učiteljev, ki so odgovorili, da ne poznajo dodatnega športnega programa, predmetnih učiteljev. Ker se program izvaja na razredni stopnji je zato recimo razumljivo, da jim program ni blizu.

Glede na to, da dodatni športni programi spadajo v program športne vzgoje, ki ga šola lahko ponudi, vključevanje vanj pa je prostovoljno in potekajo zunaj obveznega vzgojno-izobraževalnega programa, bi se potem-takem Zlati sonček moral izvajati izven rednega pouka. Kar bi v praksi verjetno pomenilo med dodatnimi urami športne vzgoje oz. v času podaljšanega bivanja. S tega vidika je zato zelo zanimivo, da ga samo trije oz. 5,9 % vprašanih učiteljev dejansko izvaja (ali pomaga izvajati).

12. VPRAŠANJE: Ali glede izvedbe športnih vsebin v OPB sodelujete z dopoldanskim učiteljem?

Graf 22: Sodelovanje z dopoldanskim učiteljem



Le četrtnina vprašanih učiteljev, 25 %, sodeluje na tak ali drugačen način z dopoldanskim učiteljem glede izvedbe športnih vsebin. To je zanimiv podatek, saj naj bi, kot je zapisano v Konceptu podaljšanega bivanja (Blaj idr., 2005), učitelja sodelovala pri določanju ciljev in

izbiri vsebin pouka, izbiri pripomočkov idr. Omenjeno sodelovanje je povsem mogoče tudi glede dejavnosti športnega področja.

Učitelji, ki so odgovorili, da sodelujejo so zapisali še naslednja pojasnila, na kakšen način sodelujeta:

V podaljšanem bivanju po potrebi ponovimo, utrdimo, dopolnimo športna znanja.

Izmenjava mnenj in skupno načrtovanje.

Izposoja pripomočkov.

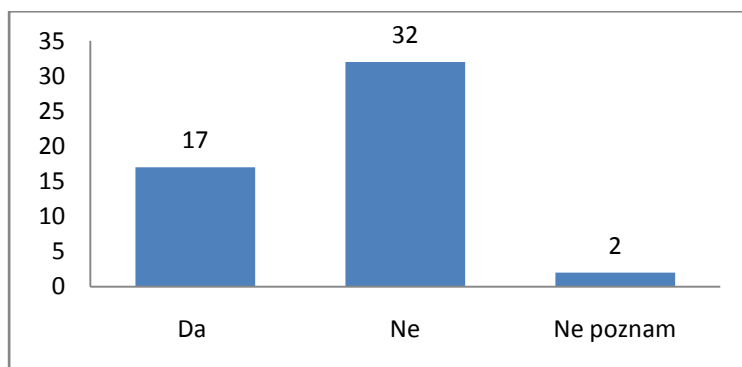
Prilagajanje domačih nalog.

Samo pri projektu Z igro do zdravja.

Kar 39 oz. 75 % učiteljev podaljšanega bivanja trdi, da z dopoldanskim učiteljem ne sodeluje. Razlogov, zakaj je temu tako, večina ni navedla, le eden je zapisal da ni potrebe po sodelovanju.

13. VPRAŠANJE: Ali izvajate rekreativni odmor ali minuto za zdravje med samostojnim učenjem?

Graf 23: Izvajanje rekreativnega odmora ali minute za zdravje med samostojnim učenjem



Zopet me preseneča dejstvo, da dva učitelja (3,9 %) nista nikoli slišala oz. ne poznata rekreativnega odmora in/ali minute za zdravje. Oba učitelja, moški in ženska, sta še mlada (oba stara 28 let) in osebno menim, da bi prav zaradi tega mogla poznati ti dve obliki razgibanja, saj nista poznani samo v šolstvu, ampak tudi v drugih delovnih okoljih. Učitelja

poučujeta v šolah v manjših krajih; učitelj je sicer predmetni učitelj, učiteljica pa razredna učiteljica in je še pred kratkim študirala, kar me še bolj preseneti, saj smo (vsaj pri nas) na fakulteti namenili precej časa tovrstnim idejam o razgibavanju, sprostitvi ...

Presenečajo me še rezultati učiteljev, ki ne izvajajo rekreativnega odmora ali minute za zdravje, in teh je kar 62,7 %. Ne samo, da otroci (in seveda tudi odrasli) potrebujejo oddih med učenjem ali delom, tudi zapisano je, da naj bi učenci prekinili svoje delo za krajši čas (npr. minuta za zdravje) oz. če samostojno učenje traja dlje časa, kar z organiziranim rekreativnim odmorom.

Očitno bi na tem področju bilo potrebno še več promocije in obveščanja po šolah, kaj sploh to je in zakaj je koristno.

Izmed vseh pa se je le našlo 17 učiteljev, kar znaša 33,2 %, ki rekreativni odmor oz. minuto za zdravje izvajajo in dopisali so tudi, kako:

- vaje za sproščanje,
- dihalne vaje,
- vaje za pravilno držo,
- vaje za koncentracijo,
- prezračevanje prostora,
- dejavnosti po lastni izbiri,
- razgibavanje, aerobne vaje, ples, bansi, elementarne igre, gimnastične vaje ...

Iz primerov je razvidno, da so pisali za obe obliki-rekreativni odmor in minuto za zdravje, kajti slednja naj bi trajala od 3 do 5 minut in nekatere zgoraj opisane primere bi težko izvedli v tako kratkem času oz. obratno, v času organiziranega rekreativnega odmora, ki naj bi trajal dlje časa, bi nekatere aktivnosti prehitro končali.

Nekdo je celo zapisal, da izvajajo rekreativni odmor, ko pridejo iz igrišča ali telovadnice in se ob glasbi sprostijo, pomalica in pišejo domačo nalogo v sicer dobro prezračeni učilnici.

Zopet bom poudarila svoje mnenje in mislim, da tudi ta raziskava potrjuje, da bi bilo na šolah potrebno več akcij, promocij, ozaveščenosti v povezavi z rekreativnim odmorom, minuto za zdravje in ne samo to, tudi na splošno več poudarka o pomenu gibanja tako za otroke kot odrasle. Najprej očitno za učitelje, saj oni predajajo naprej učencem svojo modrost in izkušnje.

6.2 RAZLIKE MED LJUBLJANSKIMI IN OSTALIMI ŠOLAMI

Izmed 53 spremenljivk iz vprašalnika, katerim sem izračunala statistične vrednosti in jih primerjala glede na kraj šole, torej ljubljanske in ostale šole, so se samo pri dveh spremenljivkah pojavile statistično značilne razlike. Le-te sem sprejela s tveganjem manjšim od 5 %.

Legenda:

f frekvenca oz. število vrednosti

Tabela 3: Razlike v številu učiteljev, ki izvajajo športne dejavnosti v telovadnici v primeru dežja

		Kraj šole		Skupaj
		Ljubljanske šole	Ostale šole	
Vedno	f	9	21	30
	% glede na kraj šole	39,1%	80,8%	61,2%
	% skupaj	18,4%	42,9%	61,2%
Redko	f	11	5	16
	% glede na kraj šole	47,8%	19,2%	32,7%
	% skupaj	22,4%	10,2%	32,7%
Nikoli	f	3	0	3
	% glede na kraj šole	13,0%	,0%	6,1%
	% skupaj	6,1%	,0%	6,1%
Skupaj	f	23	26	49
	% glede na kraj šole	100,0%	100,0%	100,0%
	% skupaj	46,9%	50,0%	100,0%

H_i^2	Vrednost	Stopnja prostosti	Značilnost
Test razmerja verjetnosti	11,218	2	0,004

Oznake v tabeli pomenijo:

Vedno – Učitelji vedno uporabljajo telovadnico v deževnem vremenu.

Redko – Učitelji redko uporabljajo telovadnico v deževnem vremenu.

Nikoli – Učitelji nikoli ne uporabljajo telovadnice v deževnem vremenu.

Med krajema šole v izvajanju športnih vsebin v telovadnici v primeru dežja obstajajo statistično značilne razlike ($p=0,004$). 80,8 % učiteljev ostalih šol je odgovorilo, da uporabljajo telovadnico vedno v deževnih dneh, medtem ko je tako odgovorilo samo 39,1 % učiteljev ljubljanskih šol. Redko uporablja telovadnico 22,4 % ljubljanskih učiteljev in 10,2 % učiteljev ostalih šol. Po podatkih učiteljev ljubljanski šol jih 6,1 % nikoli ne uporablja telovadnice v primeru dežja, pri učiteljih ostalih šol ni nihče odgovoril z odgovorom nikoli. Iz tega lahko sklepam, da imajo ostale šole več časa na razpolago telovadnico kot ljubljanske šole. Iz lastnih izkušenj dela v podaljšanem bivanju vem, da precej ljubljanskih šol oddaja telovadnico zunanjim sodelavcem že v zgodnjem popoldanskem času, pravzaprav takoj, ko se konča dopoldanski pouk. Tako so oddelki podaljšanega bivanja žal prikrajšani pri uporabi telovadnice, a pomembno se je zavedati, da to ni razlog, da bi bili učenci prikrajšani športnih dejavnosti. Prepričana sem, da bi bilo v posamezni šoli, kjer se to dogaja, mogoče in smiselno dogovoriti se o alternativni, saj je deževno obdobje pri nas lahko tudi daljše, učenci pa večkrat potrebujejo dovolj prostora, da se »zdivjajo« in s tem sprostijo.

Tabela 4: Razlike v izvajanju športnega programa Zlati sonček glede na kraj šole

		Kraj šole		Skupaj
		Ljubljanske šole	Ostale šole	
Da	f	0	3	3
	% glede na kraj šole	,0%	11,5%	5,9%
	% skupaj	,0%	5,9%	5,9%
Ne	f	25	18	43
	% glede na kraj šole	100,0%	69,2%	84,3%
	% skupaj	49,0%	35,3%	84,3%
Ne poznam	f	0	5	5
	% glede na kraj šole	,0%	19,2%	9,8%
	% skupaj	,0%	9,8%	9,8%
Skupaj	f	25	26	51
	% glede na kraj šole	100,0%	100,0%	100,0%
	% skupaj	49,0%	51,0%	100,0%

H_i^2	Vrednost	Stopnja prostosti	Značilnost
Test razmerja verjetnosti	12,215	2	0,002

Oznake v tabeli pomenijo:

Da – Učitelji izvajajo športni program Zlati sonček v podaljšanem bivanju.

Ne – Učitelji ne izvajajo športnega programa Zlati sonček v podaljšanem bivanju.

Ne poznam – Učitelji ne poznajo športnega programa Zlati sonček.

Statistično značilne razlike se pojavijo še v izvajanju športnega programa Zlati sonček ($p=0,002$). Vsi učitelji (100,0 %) ljubljanskih šol, ki so odgovorili na vprašanje (1 učiteljica ni odgovorila na to vprašanje), so odgovorili, da ne izvajajo športnega programa Zlati sonček v času podaljšanega bivanja. 11,5 % učiteljev ostalih šol je odgovorilo, da v podaljšanem bivanju športni program izvaja, 69,2 % pa jih je odgovorili, da ga ne izvaja. Zame najbolj nepričakovan podatek je, da 19,2 % učiteljev ostalih šol sploh ne pozna omenjenega programa. Ob bolj podrobnem pregledu, sem ugotovila, da vsi ti učitelji, ki ne poznajo Zlatega sončka pravzaprav poleg podaljšanega bivanja poučujejo na predmetni stopnji, in

sicer biologijo in slovenščino, glasbeno vzgojo, fiziko in tehniko, dva učitelja pa poučujeta zgodovino. S tega vidika so rezultati bolj razumljivi, saj Zlati sonček poteka v nižjih razredih in omenjeni učitelji verjetno nimajo veliko stika s temi, saj tudi poučujejo v 4. ali/in 5. razredu. Glede na to, da trije učitelji ostalih šol izvajajo športni program, bi bilo zanimivo poizvedeti še kaj natančno izvajajo: ali izvajajo celoten program ali gre samo za določene naloge ipd.

Med učitelji ljubljanskih in ostalih šol res obstajajo statistično pomembne razlike, vendar je le-teh glede na vse spremenljivke izredno malo. Pričakovala sem, da bo več razlik v izvajanju športnih dejavnosti in vsebin glede na različne vremenske pogoje oz. glede na uporabo različnih prostorov. Prav tako sem pričakovala, da bi se razlike lahko pojavile v uporabi lastnih pripomočkov.

7 ZAKLJUČEK

Gibanje je osnovna človekova potreba, ki ima pozitivne koristi skozi vsa življenjska obdobja. Je nujno potrebno za telesni in duševni razvoj, za zdravje in srečo otrok. Tri ure tedensko športne vzgoje pri rednem pouku je absolutno premalo za razumevanje vloge in pomena gibanja ter zdravega življenjskega sloga, še posebej glede na današnji način življenja, ko otroci vse dlje ostajajo v šolah (ponavadi v podaljšanem bivanju), saj starši tudi delajo vse dlje. Zato se mi zdi prav, da učitelj podaljšanega bivanja poskrbi za dodatno telesno dejavnost mladih z vsaj eno uro dnevno vodene vadbe.

Cilji moje raziskave so bili ugotoviti, katere dejavnosti učitelji podaljšanega bivanja največ izvajajo; katere vsebine izmed športnih vsebin izvajajo največkrat; ali letni čas vpliva na izvedbo športnih vsebin v podaljšanem bivanju; katere pripomočke uporabljajo za izvajanje športnih vsebin; ter ali obstajajo med učitelji ljubljanskih in ostalih šol statistično pomembne razlike v sami organizaciji in izvedbi podaljšanega bivanja.

Rezultati so pokazali, da učitelji izmed vseh dejavnosti dejansko izvajajo največ športnih dejavnosti, in sicer igre z žogo ter naravnih oblik gibanj in igre. Na izvajanje športnih dejavnosti vpliva vreme oz. letni čas; učitelji igrišče v sončnem vremenu uporabljajo vedno, medtem ko v primeru dežja in snega le redko ali nikoli. Pri izvajanju si največkrat pomagajo s pripomočki, ki so že v šoli (npr.: žoge, kolebnica, »gumitvist«, obroči itd.), le redki sami izdelujejo pripomočke, potrebne za določeno dejavnost. Statistično pomembne razlike glede na kraj šole se pojavljajo v izvajanju športnih vsebin v telovadnici v dežju, saj slednjo uporablja bistveno več ostalih šol kot ljubljanskih ter v izvajanju dodatnega športnega programa Zlati sonček. Le-tega za razliko od ostalih šol izvajajo vsi učitelji ljubljanskih šol, medtem ko nekateri učitelji ostalih šol programa ali ne izvajajo ali ga sploh ne poznajo.

Med naštevanjem različnih športnih vsebin v vprašalniku je bilo moč opaziti več ali manj ene in iste vsebine, kar kaže bodisi na pomanjkanje poznavanja vsebin bodisi na pomanjkanje volje za izvajanje različnih vsebin. Naslednji problem, ki ga s pomočjo raziskave vidim, je, da učitelji mislijo, da je izvajanje športnih dejavnosti možno več ali manj zunaj ali v telovadnici. To seveda absolutno ni res, saj je možnosti ogromno kjer koli in kadar koli.

Glede na to, bi morale šole nameniti veliko več pozornosti izobraževanju učiteljev v tej smeri ter sami promociji gibanja in zdravega načina življenja. Podaljšano bivanje je med drugim namenjeno sprostitvi, preživljanju aktivnega prostega časa ipd. Otroci pa se sprostijo skozi igro in gibanje, zato je prav, da jim učitelj pokaže način in različne možnosti za to, četudi smo v šoli prostorsko omejeni, saj preživljanje aktivnega prostega časa ne pomeni nujno igro po izbiri otrok, ampak tudi učenje novih iger in z njimi socialnih veščin in pravil, razvijanje domišljije, različnih intelektualnih spretnosti ipd.

H1: Učitelji izmed vseh dejavnosti v podaljšanem bivanju ne izvajajo največ športnih dejavnosti. Hipotezo lahko zavrnem, saj večina učiteljev izvaja največ športnih dejavnosti.

H2: Učitelji OPB v okviru športnih dejavnosti največkrat izvajajo igre z žogo. Hipoteza se je potrdila, saj učitelji izvajajo največ prav tovrstnih iger.

H3: Letni čas vpliva na raznolikost izvajanja športnih dejavnosti v podaljšanem bivanju. Hipoteza se je prav tako potrdila, saj velika večina učiteljev pravi, da na izvajanje športnih dejavnosti vpliva letni čas v glavnem zaradi manjše možnosti izbire prostora ter v primerih slabega vremena, predvsem zaradi pomanjkanja opreme učencev.

H4: Učitelji OPB največkrat uporabljajo že dane pripomočke za izvedbo športnih dejavnosti, in sicer žoge. Hipoteza se je potrdila, saj le redki učitelji izdelujejo pripomočke, žoge dejansko uporabijo največkrat.

H5: Med učitelji ljubljanskih in ostalih šol obstajajo statistično značilne razlike v organizaciji in izvedbi podaljšanega bivanja. Tudi ta hipoteza se je potrdila, saj obstajajo statistično pomembne razlike v izvajanju športnih dejavnosti v telovadnici v primeru dežja ter v izvajanju športnega programa Zlati sonček.

8 LITERATURA IN VIRI

Bennett, S. in R. (2000). 365 dni brez televizije. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Blaj, B. et al. (2005). Koncept. Razširjen program: program osnovnošolskega izobraževanja. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni šoli. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Černelič, I. et. al. (1985). Slovar slovenskega knjižnjega jezika. Ljubljana: DZS.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorčič, M., Fajdiga Turk, V. (2007). Prehranske navade in prehranski status. V: Jeriček, H. et al. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 31.

Kern, B. (2008). Učenje glede na različne učne stile. Pridobljeno 23.3.2011 iz http://www.os-marijevere.si/sola/obrazci/gradiva/ucni_tip_otroka.pdf.

Kolar, M. et al. (2006). Koncept. Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Kos Knez, S. (2002). Koncept: Vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju v devetletni šoli: didaktični priročnik za vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M. in Novak, D. (2004). Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M. in Jurak G. (2010). Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje.

Kristan, S. s sod. (1997). Športni program Zlati sonček. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.

- Kristan, S. s sod. (1999). Športni program Krpan. Priročnik. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
- Kristan, S. (2000). Športoslovje na slovenskem danes. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Str. 30 – 40.
- Leksikon Cankarjeve založbe. (1988). Nova izd. Ljubljana: Cankarjeva založba, str. 386.
- Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja : gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.
- Rotovnik, B. et al. (2004). Planinska šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, str. 48 - 50.
- Rozman, M. (1984). Aktivni odmor. Vzgoja in izobraževanje, 15, št. 4, str 44-45.
- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. et al. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Štemberger, V. (2003). Vključenost učencev v dodatni in razširjen program. V: Zbornik referatov, 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 20. do 22. november 2003. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 72-77.

Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. V: Za srce, 13, št. 3, str. 24.

Štemberger, V. in Mandelc, M. (2005). Časovna izraba učne ure športne vzgoje v prvem in drugem triletju. Zbornik referatov, 18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 17. do 19. november 2005. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 217-222.

Štemberger, V. (2007). Športna vzgoja na podružnični šoli. V: Zbornik 7. srečanja podružničnih šol. Mislinja: Društvo učiteljev podružničnih šol, str. 24-29.

Šugman, R. (1997). Zgodovina svetovnega in slovenskega športa. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šugman, R. (2004). Hura, igrjmo se v prostem času. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije, str. 12.

Weatherhill, C. (2005). Igre na igrišču. Radovljica: Didakta.

Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta d.o.o.

9 PRILOGE

Prilagam primer anketnega vprašalnika, ki sem ga posredovala učiteljem oddelka podaljšanega bivanja.

Pozdravljeni!

Sem Petra Kelert, absolventka Pedagoške fakultete v Ljubljani, smer razredni pouk in za potrebe diplomske naloge potrebujem vašo pomoč. Pred vami je vprašalnik, ki se nanaša izključno na delo v oddelku podaljšanega bivanja (v nadaljevanju OPB), zato vas prosim, da imate to v mislih, ko odgovarjate na vprašanja. Zagotavljam vam, da je vprašalnik povsem anonimen in bom podatke uporabila izključno za potrebe diplomskega dela.

Vnaprej se vam zahvaljujem in vas lepo pozdravljam!

Spol: M Ž

Starost:

Delovna doba:

- do 5 let
- od 6 do 15 let
- od 16 do 25 let
- nad 26 let

Poklic, ki ga opravljate:

- Razredni učitelj
- Predmetni učitelj, poučujem:
- Pedagog, psiholog
- Drugo:

Razred poučevanja:

- 1
- 2

- 3
 4
 5

Velikost šole:

- Do 100 učencev
 Od 101 do 300 učencev
 Od 301 do 800 učencev
 Nad 801 učencev

Tip šole:

- Podružnica
 Centralna

Kraj šole:

1. V kolikšni meri izvajate različne dejavnosti v OPB? Prosim, razvrstite napisane dejavnosti od največkrat (1) izvajane do najmanjkrat (5) izvajane dejavnosti.





Vrsta dejavnosti	Razvrščanje (1-5)
Kulturne	Izberi.
Umetniške	Izberi
Športne	Izberi
Naravoslovne	Izberi
Druge: <input type="text"/>	Izberi

2. V kolikšni meri izvajate dejavnosti povezane s športom v OPB?





- Vsak dan
 3x tedensko
 1x tedensko

3. Prosim napišite, kaj od športnih vsebin največkrat izvajate v OPB?

4. Označite, kje in kako pogosto izvajate športne dejavnosti ob različnem vremenu (sonce, dež, sneg, megleno/oblačno)? V primeru, da v šoli nimate danega prostora, pustite okenca prazna.

				
Telovadnica	Izberi	Izberi	Izberi	Izberi
Razred	Izberi	Izberi	Izberi	Izberi
Igralnica	Izberi	Izberi	Izberi	Izberi
Igrišče	Izberi	Izberi	Izberi	Izberi
Drugo: <input type="text"/>	Izberi	Izberi	Izberi	Izberi

5. Prosim v preglednico na kratko napišite po 3 športne dejavnosti, ki jih izvajate v določenem prostoru in vremenu.

				
	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
Telovadnica	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
Razred	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
Igralnica	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
Igrišče	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
Drugo: <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>

6. Ali na izvajanje športnih dejavnosti v OPB vpliva vreme oz. letni čas?

- Da
 Ne

Pojasnite, kako?

7. Ali menite, da v OPB premalo izvajate dejavnosti povezane s športom?

- Da
 Ne

Zakaj menite, da je temu tako?

8. Ali ste v OPB že kdaj izvedli športno popoldne?

- Da
 Smo načrtovali, a se ni izšlo, ker .
 Ne

9. Katere pripomočke največkrat uporabljate v OPB za izvajanje športnih dejavnosti? Izberite en odgovor za posamezni pripomoček.

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Žoge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obroči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loparji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rutke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolarji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolebnice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balinčki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Gumitvist"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smuči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sanke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugo: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ali delate pripomočke za izvajanje športnih dejavnosti v OPB sami?

- Uporabimo pripomočke, ki jih imamo v šoli.

- Odvisno od potrebe določene dejavnosti.
- Vse naredimo sami.

Prosim, naštejte 5 pripomočkov, ki ste jih naredili sami oz. s pomočjo otrok:

1.
2.
3.
4.
5.

11. Ali izvajate program Zlati sonček v času OPB?

- Da.
- Ne.
- Ne poznam.

12. Ali glede izvedbe športnih vsebin v OPB sodelujete z dopoldanskim učiteljem?

- Da.
- Ne.

Prosim, pojasnite kako?

13. Ali izvajate rekreativni odmor ali minuto za zdravje med samostojnim učenjem?

- Da.
- Ne.
- Ne poznam.

Če ste odgovorili z DA, prosim napišite, kako izvajate omenjeni aktivnosti?

Prosim, da mi izpolnjene vprašalnike v čim krajšem času vrnete na moj elektronski naslov: petra_kelert@yahoo.com. Hvala!