

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA RAZREDNI POUK

ANALIZA IGER V UVODNEM DELU
URE ŠPORTNE VZGOJE

DIPLOMSKO DELO

Mentorica: dr. Vesna Štemberger, doc.

Kandidatka: Lucija Peklaj

Ljubljana, junij, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Vesni Štemberger za vso strokovno pomoč in nasvete pri pisanju diplomskega dela.

IZVLEČEK

Športna vzgoja je med učenci zelo priljubljena. Da pa jo lahko varno izvajamo, je potrebno učence vedno tudi primerno ogreti. V diplomskem delu sem se posvetila elementarnim igram, ki jih uporabljamo za prvi del ogrevanja, to je splošno ogrevanje.

V teoretičnem delu je predstavljen uvodni del ure športne vzgoje, tako splošno kot tudi specialno ogrevanje. Podrobneje so opisane značilnosti in vrste elementarnih iger, ki jih uporabljamo v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote. Pri vsaki vrsti sta zapisana tudi dva konkretna primera igre.

V raziskovalnem delu je za merski inštrument uporabljen vprašalnik. Razdelila sem ga razrednim učiteljem, ki poučujejo tudi športno vzgojo od 1. do 5. razreda. Vprašanja so se nanašala na sam način izvedbe elementarnih iger, organizacijo in pripravo na samo izvedbo ter tudi priljubljenost elementarnih iger, tako pri učencih kot tudi pri učiteljih.

S pomočjo vprašalnika sem ugotovila, da 89,3 % vprašanih učiteljev uporablja za splošno ogrevanje elementarno igro pri približno polovici ur športne vzgoje ali pa še pogosteje. 77,5 % vprašanih izvaja splošno ogrevanje primerno dolgo. Najpogostejši pripomoček, ki ga uporablja skoraj tretjina vprašanih za označevanje učencev, ki lovijo, je rutka. Dobra polovica vprašanih je navedla, da v primeru nediscipline med igro, učenca izločijo iz igre, a mu pri tem ne dajo druge dejavnosti, s katero bi se ogrel. Učitelji najpogosteje za splošno ogrevanje uporabljajo elementarno igro Bratec, reši me. Ta igra je, po mnenju vprašanih, pri učencih tudi najbolj priljubljena.

Ključne besede: športna vzgoja, ogrevanje, splošno ogrevanje, elementarne igre, priljubljenost elementarnih iger.

ABSTRACT

Analysis of games in the introductory part of a physical education lesson

Physical education is very popular among pupils. In order to carry out sports activities safely, it is necessary for pupils to always warm up adequately. In my graduation thesis, I have focused on elementary games used in the first part of the warm up, namely the general warm up.

The theoretical part deals with the introductory part of a physical education lesson, including the general and special warm up. Types and characteristics of elementary games used in the introductory segment of an exercise unit are presented in detail. Each type of a game is accompanied by two concrete examples of the game.

In the research part, a questionnaire was applied as a measuring instrument. I distributed it to class teachers from the first to the fifth grade who also instruct physical education. The questions referred to the method of elementary game implementation, the organization and preparation to their implementation as well as the popularity of elementary games with pupils and with teachers.

With the questionnaire I found that 89.3 % of the responding teachers used elementary game during the general warm up and with half of the physical education lessons this frequency was even higher. The general warm up was of adequate duration with 77.5 % of the respondents. The most frequent aid used by almost a third of teachers to mark the pupils who run after the others in order to catch them is a small scarf. A good half of them stated that in the event of a lack of discipline, the pupil is excluded from the game but not provided with another activity to warm up. Teachers most often use the elementary game titled Little Brother, Save Me. According to the respondents, this game is the most popular among pupils.

Key words: physical education, warm up, general warm up, elementary games, popularity of elementary games.

KAZALO

1.0 UVOD	- 1 -
2.0 PREDMET IN PROBLEM	- 1 -
2.1 UVODNI DEL URE ŠPORTNE VZGOJE.....	- 2 -
2.2 IGRA.....	- 11 -
2.3 ELEMENTARNE IGRE	- 14 -
2.4 ELEMENTARNE IGRE V UVODNO PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE	- 20 -
2.4.1 LOVLJENJA	- 21 -
2.4.2 SKUPINSKI TEKI Z IZMENJAVO MEST.....	- 25 -
2.4.3 TEKALNE IGRE	- 27 -
2.5 DOSEDANJE RAZISKAVE.....	- 29 -
3.0 CILJI RAZISKAVE.....	- 30 -
4.0 HIPOTEZE.....	- 31 -
5.0 METODE DELA.....	- 32 -
5.1 VZOREC MERJENCEV	- 32 -
5.2 VZOREC SPREMENLJIVK.....	- 34 -
5.3 ORGANIZACIJA MERITEV	- 34 -
5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV	- 34 -
6.0 REZULTATI IN RAZLAGA	- 35 -
7.0 SKLEP.....	- 61 -
8.0 LITERATURA IN VIRI	- 64 -
9.0 PRILOGA.....	- 66 -

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol merjencev	- 32 -
Tabela 2: Starost merjencev	- 32 -
Tabela 3: Razred, v katerem trenutno poučujejo	- 33 -
Tabela 4: Naziv učiteljev	- 33 -
Tabela 5: Kako pogosto za splošno ogrevanje izberete elementarno igro?.....	- 35 -
Tabela 6: Koliko časa namenite izvajanju elementarne igre za splošno ogrevanje?.....	- 36 -
Tabela 7: Na kakšen način razdelite učence v skupine za potrebe elementarne igre?	- 37 -
Tabela 8: Razlogi za naključno razdelitev učencev v skupine	- 38 -
Tabela 9: Razlogi za namerno oblikovanje skupin.....	- 39 -
Tabela 10: Na kakšne načine in kako pogosto stopnjujete zahtevnost elementarne igre? ..	- 41 -
Tabela 11: Na kakšen način najpogosteje označite učence, ki lovijo?	- 43 -
Tabela 12: Kako pogosto za splošno ogrevanje uporabite elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure?	- 45 -
Tabela 13: Kako pogosto uvajate v splošno ogrevanje nove elementarne igre, ki jih učenci še ne poznajo in jim morate razložiti pravila igre?	- 46 -
Tabela 14: Kako pogosto spreminjate že obstoječe elementarne igre z dodajanjem novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre?	- 47 -
Tabela 15: Na kakšen način ponavadi spremenite že obstoječo igro?	- 48 -
Tabela 16: Kako ukrepate, če posameznik namenoma krši pravila elementarne igre?.....	- 49 -
Tabela 17: Ali so pri elementarni igri ves čas aktivni vsi učenci?	- 51 -
Tabela 18: Ali v elementarno igro v uvodnem delu ure vključujete tudi učence, ki so opravičeni športne vzgoje?	- 52 -
Tabela 19: Kako vključujete učence, ki so opravičeni športne vzgoje, v elementarno igro v uvodnem delu?.....	- 52 -
Tabela 20: Kje dobite ideje za elementarne igre?.....	- 54 -
Tabela 21: Izvor drugih idej za elementarne igre	- 55 -
Tabela 22: Pri kom (glede na spol) so elementarne igre v uvodnem delu bolj priljubljene? ..	- 56 -
-	
Tabela 23: Katera elementarna igra, ki jo uporabljate za splošno ogrevanje, je pri učencih najbolj priljubljena?.....	- 56 -
Tabela 24: Katero elementarno igro najpogosteje uporabljate za splošno ogrevanje?.....	- 59 -

1.0 UVOD

Že od nekdaj so me vse vrste iger močno pritegnile. Poleg dramske igre, s katero sem se ukvarjala predvsem v osnovni šoli, tudi različne športne igre. Spomnim se, da smo se še kot predšolski otroci na dvorišču pred blokom igrali Okamenele in tudi druge elementarne igre. Tudi na športno vzgojo v osnovni šoli rada pomislim, saj so mi bile igre za uvodno ogrevanje vedno pri srcu. Dejansko se takrat nisem zavedala, da se s pomočjo igre ogrevamo, saj nam je bilo takrat bolj pomembno, da se sprostimo, se imamo lepo in se enostavno igramo. Čar teh iger se mi zdi tudi v tem, da so zanimive za vse generacije. Še danes se mi zdijo ravno tako zabavne, kakor so se mi zdele včasih in z veseljem se takim igram, če imam le priložnost, pridruživim. In ko je padla odločitev, da bom pisala svoje diplomsko delo s področja športne vzgoje, ni bilo dvoma, da bo to v povezavi z elementarnimi igrami. Ker je ena izmed bistvenih stvari, da lahko uro športne vzgoje varno izpeljemo, tudi ogrevanje, sem se odločila, da izmed treh vrst elementarnih iger izberem te, ki so namenjene splošnemu ogrevanju.

V diplomskem delu želim predstaviti različne vrste iger in se osredotočiti tudi na to, kaj je pomembno, ko izbiramo igro za splošno ogrevanje.

Namen moje raziskave je preveriti, koliko učiteljev za splošno ogrevanje izbere igro, kako jo izvajajo, na kakšen način se nanjo pripravijo in nenazadnje tudi katere igre so na slovenskih osnovnih šolah med učenci in učitelji bolj priljubljene.

2.0 PREDMET IN PROBLEM

Uvodni del ure vadbene enote je namenjen motivaciji otrok, napovedi dogajanja med uro in ogrevanju (Pistotnik, 1995). Nevarno je, da preidemo v visoke obremenitve brez nekajminutnega ogrevanja, saj se lahko v teh primerih pojavi pomanjkanje kisika. Če je ogrevanje postopno in ustrezno dolgo ter imajo vsa tkiva dovolj kisika, se poveča telesna spretnost (Rajtmajer, 1994). Ogrevanje je sestavljeno iz splošnega ogrevanja (elementarne igre, tek) in iz specialnega ogrevanja (gimnastične vaje). Možno je tudi še dodatno specialno

ogrevanje (Pistotnik, 1995). Dobro je, da učitelji za splošno ogrevanje večkrat raje izberejo elementarno igro (kot pa klasični tek), saj le-ta učence veliko bolj motivira in jim pomaga pri vključevanju v družbo. Igre učence ne dolgočasijo, saj učitelji uporabljajo različne igre. Učitelji določijo tudi vedno nove »lovce«, kar tudi pripomore k večji motivaciji za igro in tudi za nadaljnje aktivnosti v glavnem delu ure. Učence s pomočjo elementarne igre ogrejemo in pripravimo njihovo psiho ter motoriko za izbrano dejavnost, pa se verjetno tega ne zavedajo, saj je to za njih le igra, v kateri preprosto uživajo. Elementarne igre, ki jih uporabljamo na začetku vadbene enote, se delijo v tri večje skupine, in sicer lovljenja (splošna lovljenja in lovljenja ideomotorično povezana z glavnim delom vadbene enote), skupinski teki z izmenjavo mest ter tekalne igre (Pistotnik, 1995). Za igre, ki jih uporabljamo za uvodni del ure športne vzgoje, je pomembno, da imajo preprosta pravila igre, da jih vadeči hitro osvojijo. Učenje novega, zahtevnejšega gradiva ni primerno za uvodno pripravljani del, saj vzame preveč časa. Če se le da, naj ima igra ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezavo z glavnim delom vadbene enote (Pistotnik, 1995).

2.1 UVODNI DEL URE ŠPORTNE VZGOJE

Uvodni del ure športne vzgoje je namenjen motivaciji otrok, napovedi dogajanja med uro in ogrevanju. Ogrevanje je sestavljeno iz splošnega ogrevanja (elementarne igre, tek) in iz specialnega ogrevanja (gimnastične vaje). Možno je tudi še dodatno specialno ogrevanje (Pistotnik, 1995).

Uvodni del ure športne vzgoje je v vrtcu in šoli namenjen predvsem sprostitvi in razvedrilu ter postopnemu dvigu aktivnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Ta dva sistema sta odgovorna, da poskrbita za zadovoljitev povečanih potreb po kisiku v mišicah. Pomembno pa je, da je ogrevanje postopno in ne trenutno. Trajati mora od 8 do 15 in več minut (Rajtmajer, 1994).

Poleg naštetih ima ogrevanje pred zahtevnejšimi telesnimi obremenitvami še posebne cilje, in sicer psihološke (sprostitvev po daljšem bivanju v igralnici ali učilnici), pedagoške (privzganje trajne navade, da je potrebno pred večjimi telesnimi napori nekajminutno zmerno ogrevanje telesa) in socializacijske (ogrevanje se izvaja v skupini) (Rajtmajer, 1994).

Kaj dosežemo z ogrevanjem?

Povečana telesna aktivnost povečuje prekrvavitev perifernih telesnih delov – mišic, vezi in sklepov. Posledično se povečuje tudi temperatura teh delov, ki se ogrejejo na optimalno delovno temperaturo, to je med 37 in 38,5 C. Temu pravimo, da se telo ogreje. To pa je ugodno za izvajanje kasnejših telesnih obremenitev:

- izboljša se viskoznost mišic, posledično se zmanjša trenje med mišičnimi vlakni;
- povečana sposobnost raztegljivosti mišic, mišična vlakna lahko delujejo v okviru svojih najdaljših amplitud, zaradi česar se zmanjša možnost poškodb;
- izboljšana kompleksna gibljivost sklepov;
- skrajša se reakcijski čas;
- kontrola nad izvajanjem gibanja je hitrejša;
- povečana refleksna občutljivost;
- biokemični procesi (izmenjava plinov) se odvijajo hitreje pri višji temperaturi mišic,
- poveča se budnost in pozornost;
- preciznejše zaznavanje in povečane delovne sposobnosti.

(Rajtmajer, 1994)

Ogreto telo ima tudi boljšo koordinacijo, saj je prenašanje živčnih impulzov hitreje pri višji temperaturi (Byl, 2004).

Če je ogrevanje postopno in ustrezno dolgo ter imajo vsa tkiva dovolj kisika, se poveča telesna spretnost. Ogrevanje optimalizira pripravljenost človeka za hitro in koordinirano izvajanje tudi najzahtevnejših oblik gibanja. Navedeni učinki ogrevanja so še posebej pomembni, kadar poteka vadba na prostem ob povečani vlažnosti zraka, vetru in nizkih temperaturah (Rajtmajer, 1994).

Ni dobro, da preidemo v visoke obremenitve brez nekajminutnega postopnega ogrevanja, saj se v takih primerih pojavi pomanjkanje kisika. Za doraščajoče otroke je to lahko celo zelo nevarno (Rajtmajer, 1994).

Pri višjih zunanjih temperaturah je pomembno, da so otroci pravilno oblečeni oz. slečeni, saj termoregulacijski mehanizmi preprečujejo pregrevanje organizma z oddajanjem toplote. Če so otroci preveč ali pa neprimerno (sintetična oblačila) oblečeni, odvečna toplota povzroča močno znojenje, ki pa ni več v funkciji oddajanja toplote. Potem hitro pride do padca sposobnosti, saj toplota iz perifernih delov izpareva proti jedru, ki se pregreva (Bravničar, 1985; Rajtmajer, 1994).

Zato naj bo ogrevanje postopno in dovolj dolgo, hkrati pa tudi primerno intenzivno (le srednje obremenitve). Regulacijo toplote pa ne smejo ovirati neustrezna oblačila (Rajtmajer, 1994).

Načini ogrevanja

Prvi del ogrevanja je splošno ogrevanje, ko so z dinamičnimi telesnimi aktivnostmi (hitra hoja, teki, poskoki, kombinacije teh gibanj, gibalne igre itd.) hkrati obremenjene vse večje skupine mišic in sklepov. Bistvo splošnega ogrevanja je, da je aktivno celotno telo ob srednje visoki intenzivnosti. Ta gibalna aktivnost naj traja od 5 do 8 minut (Rajtmajer, 1994).

Splošnemu ogrevanju sledi specialno ogrevanje, ki mu običajno pravimo gimnastične vaje. V tem delu nadaljujemo z bolj detajlnim vključevanjem posameznih mišičnih skupin in sklepov. Zajema vaje raztezanja in vaje moči ter pri mlajših otrocih še posebne preventivne vaje za pravilno telesno držo. Traja še dodatnih 8 do 10 minut (Rajtmajer, 1994).

Tako splošno kot tudi specialno ogrevanje predstavljata aktivno ogrevanje. Poleg aktivnega poznamo tudi pasivno ogrevanje, in sicer tehnike, kot so masaža, tuširanje, savna-ogrevanje, uporaba specialnih termalnih oblek in ogrevanje s pomočjo žarčenja. Za otroke je primerno le aktivno ogrevanje (Rajtmajer, 1994).

Doziranje

Doziranje ogrevanja (obseg in intenzivnost telesnih aktivnosti) je pomembno zaradi stopnjevanja obremenitve. Ogrevanje mora imeti ustrezne fiziološke učinke, ne sme pa doseči meje utrujenosti ali ustvarjati večjega manjka kisika. V dveh ali treh minutah ni mogoče dovesti dovolj kisika v oddaljene periferne dele telesa. Če je otrok močno zadihan, hlasta za zrakom, pomeni, da smo ogrevanje začeli s preveliko intenzivnostjo ob velikem pomanjkanju

kisika (kisikov dolg). V praksi je pogosto, da so ogrevanja preveč intenzivna in prekratka, jedro zaposlitve pa premalo intenzivno, kar je ravno narobe (Rajtmajer, 1994).

Namen, vrsta, obseg in intenzivnost gibalnih dejavnosti po ogrevanju vplivajo na doziranje obremenitve ogrevanja. Na potek ogrevanja pa vplivajo še zunanji (naprave, temperatura, klima, dnevni čas, vlažnost zraka, vetrovnost) in notranji dejavniki (starost in kondicija, splošno počutje ter izkušnje otrok) (Rajtmajer, 1994).

Pri otrocih, starih 6 let, je srčni utrip v mirovanju med 100 in 110 udarci na minuto. Po sedaj znanih podatkih naj bi imeli otroci, stari 5,5 do 6,5 let, srčni utrip v ogrevanju med 140 in 160 udarci na minuto (Rajtmajer, 1994).

Gimnastične vaje

"Pod gimnastičnimi vajami razumemo smotrno konstruirane vaje, katerih glavni namen je z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni zdravstveno-higienski ali pedagoški učinek na organizem" (Kristan, 1980, str. 10).

V definiciji sta poudarjena dva bistvena elementa izvedbe gimnastičnih vaj, ki jih je potrebno upoštevati za doseg izbranih ciljev, in sicer upoštevanje časovnih (ritem, tempo) in prostorskih (ravnina, amplituda) elementov gibanja (Pistotnik, 1999).

Sistematika gimnastičnih vaj

Gimnastične vaje delimo:

- glede na namen,
- glede na učinek,
- glede na uporabo sredstev.

Glede na namen ločimo dve vrsti gimnastike: splošno in specialno gimnastiko.

Cilj splošne gimnastike je splošni učinek na:

- moč,
- gibljivost,

- koordinacijo,
- hitrost mišične kontrakcije,
- lokalno mišično vzdržljivost.

Med specialno gimnastiko uvrščamo:

- dopolnilno (dopolnjuje razvoj želenih sposobnosti gibalnega ustroja ali odstranjuje pomanjkljivosti ožje specializacije),
- atletske (za povečanje mase mišičnega tkiva),
- jutranjo (za jutranjo »prebuditev«),
- proizvodno (se uporablja v procesu proizvodnje na delovnem mestu),
- korektivno (popravlja nekatere slabosti telesne drže),
- terapevtsko (obravnavajo nepravilnosti gibalnega ustroja),
- ortopedsko (obravnavajo bolezenske deformacije mišičnega in kostnega tkiva),
- porodno gimnastiko (namenjena zmanjšanju porodnih težav in za hitrejšo regeneracijo mišičnega tkiva trebušne stene in medeničnega dna po porodu) in
- seksualno gimnastiko (usmerjena na zavestno obvladovanje nekaterih mišičnih skupin, ki imajo pomembno vlogo pri spolnem odnosu).

(Kristan, 1980)

Glede na učinek ločimo gimnastiko, ki vpliva na oblikovanje gibalnega ustroja in na oblikovanje gibanja. Poznamo vaje za krepitev (moč), za raztezanje (gibljivost) in za sprostitvev (koordinacija) (Kristan, 1980).

Glede na uporabo sredstev ločimo gimnastične vaje:

- brez orodja (proste gimnastične vaje),
- v gibanju,
- z orodjem (z drobnim orodjem ali z bremenom),
- na orodju in ob orodju,
- s partnerjem.

(Kristan, 1980)

Vloga gimnastičnih vaj pri celostnem oblikovanju človeškega organizma

Ena najpomembnejših značilnosti gimnastičnih vaj je, da z njimi lahko lokaliziramo učinek vadbe natančno na določen sklep ali določeno mišično skupino. Z nobeno drugo športno zvrstjo ne moremo tega doseči. Pri večini gimnastičnih vaj lahko tudi izredno natančno določamo stopnjo obremenitve pri vadbi. Vse to nam omogoča, da lahko pri posamezniku odpravljamo tiste gibalne pomanjkljivosti, ki smo jih ugotovili s preverjanjem znanja (Kristan, 1980).

Ostala sredstva, ki se uporabljajo v športu (elementarne igre, športne igre, individualni športi itd.), pa imajo bolj ali manj celosten vpliv na gibalni ustroj človeka. Z njimi se ne moremo učinkovito boriti proti zmanjšani gibljivosti v sklepih, proti slabostim določene mišične skupine ali proti slabi telesni drži. Te učinke se lahko lokalizira le z gimnastičnimi vajami (Pistotnik, 1999).

Naloge gimnastičnih vaj v procesu športne vadbe so:

- ogrevanje,
- razvoj motoričnih sposobnosti,
- mišična sprostitvev.

(Pistotnik, 1999)

Smotno izbrane in pravilno dozirane gimnastične vaje imajo v procesu ogrevanja splošni učinek (pospešitev dihanja, pospešitev krvnega obtoka, psihična pripravljenost itd.) in lokalni učinek. V procesu ogrevanja pa imajo dvojni namen, in sicer zmanjšati zmožnost poškodb ter povečati zunanji učinek mišičnega dela (Kristan, 1980).

V nižjih razredih osnovne šole se ob pestri izbiri gibov in uporabi drobnega orodja prispeva tudi k razvijanju osnovne koordinacije. Res pa je, da moramo vaje neprenehoma menjavati, saj s tem omogočimo, da se oblikujejo tako imenovani gibalni stereotipi (Kristan, 1980).

Ker z gimnastičnimi vajami vplivamo predvsem na gibalni aparat, zelo malo ali nič pa na aerobne zmogljivosti človeškega organizma (srčno-žilni in dihalni sistem), ki so za razvoj telesne zmogljivosti, zdravstvenega stanja ter vitalnosti še pomembnejše, je pomembno, da z njimi ne skušamo nadomestiti dolgotrajnejših cikličnih dejavnosti aerobnega značaja (hoja,

tek, plavanje, kolesarjenje) ali polistrukturalnih acikličnih gibanj, kot so športne igre. To pomanjkljivost gimnastičnih vaj se skuša omiliti z ustreznimi organizacijsko-metodičnimi oblikami posredovanja (Kristan, 1980).

Zato da so gimnastične igre med učenci pogosto manj priljubljene, lahko precejšen del krivde pripišemo trenerjem in učiteljem športne vzgoje. To pomanjkljivost lahko vsaj delno omilimo z naslednjimi prijemi:

- otrokom je potrebno razložiti pomen vaj (njihovi starosti primerno) in prikazati delovanje mišic, le tako bodo lahko zavestno izvajali vaje;
- povečati zanimanje s testiranjem v določenih časovnih presledkih in ocenjevanjem napredka;
- organizirati občasna tekmovanja v zmogljivosti v dveh ali treh vajah;
- povečati zanimanje z glasbeno spremljavo (predvsem pri dekletih).

(Kristan, 1980)

Značilnosti posameznih gimnastičnih vaj

S posamezno gimnastično vajo se lahko na telo vpliva v smislu:

- napenjanja - s kontrakcijo (razvoj moči ali krepitev),
- raztezanja – z elongacijo (razvoj gibljivosti),
- sproščanja – z relaksacijo (z zmanjšanjem tonusa).

(Pistotnik, 1999)

Pri krepilnih gimnastičnih vajah je osnovni akt mišično napenjanje. Z njim se doseže sproščanje toplote, ki nastane pri razgradnji energijskih tvarin, kar povzroči zmanjšanje mišične viskoznosti (gostote), in s tem njeno učinkovitejše delovanje. Ob premagovanju večjih sil, ki so nasprotne sili mišice, pa se izzove krepitev mišice - razvoj moči (Pistotnik, 1999).

Tiste gimnastične vaje, pri katerih je osnovni gibalni akt raztezanje, imenujemo raztezne gimnastične vaje. Z raztezanjem se ohranja funkcionalna (delovna) sposobnost mišic, če pa se pri tem dosega maksimalne oddaljitve mišičnih pripojev, se vpliva na povečanje gibljivosti. Raztezanje mišice pospeši tudi iztiskanje krvi, kar vpliva na povečano cirkulacijo, in s tem hitrejši dotok sveže, tople krvi v mišico (Pistotnik, 1999).

S sprostilnimi gimnastičnimi vajami se zmanjšuje napetost v mišici. S tem se ohranja njena delovna sposobnost pri krčenju in raztezanju. Omogočen je tudi lažji pretok krvi skozi mišico, kar omogoči hitrejšo regeneracijo, saj je odstranjevanje razgradnih produktov iz nje učinkovitejše (Pistotnik, 1999).

Kompleks gimnastičnih vaj

"Kompleks gimnastičnih vaj imenujemo več smotrno izbranih vaj, ki sestavljajo logično celoto in se izvajajo v eni vadbeni uri" (Kristan, 1980).

Izbira vaj, ki jih združimo v kompleks, je odvisna predvsem od:

- namena vadbe,
- starosti vadečih,
- spola vadečih,
- letnega časa in
- nalog v glavnem delu vadbene ure.

Vaje v kompleksu pa morajo biti izbrane tako, da zadostijo temeljnemu pravilu, to je načrtno »obdelati« ves gibalni ustroj (Kristan, 1980).

Pri frontalnem načinu vadbe za vrstni red vaj v kompleksu lahko uporabimo tale vzorec:

1. Vaje za gibljivost (raztezne vaje):

- vaje za ramenski obroč,
- vaje za hrbtenico,
- vaje za kolčni obroč.

2. Vaje za moč (krepilne vaje):

- za roke in ramenski obroč,
- za hrbtne mišice in vrat,
- za trebušne mišice,
- za mišice nog in stopal.

3. Vaje za sprostitvev:

- ponavadi izberemo sprostilne vaje za tisti del gibalnega ustroja, ki smo mu namenili zahtevnejše vaje za moč (stresanje, bičasti gibi telesnih segmentov itd.).

(Kristan, 1980; Pistotnik, 1999)

Kompleks naj vsebuje 8 do 12 vaj. Število je manjše, če učenci vaj še ne poznajo; lažjih in znanih vaj je lahko več (Kristan, 1980).

V osnovni šoli naj bo 60 % krepilnih, 30 % razteznih in 10 % sprostilnih vaj. Nobena vaja ni zgolj samo krepilna ali samo raztezna. Sočasno, ko krepimo nekatere mišice, tudi raztezamo njihove antagoniste in nekatere sklepne stabilizatorje. Pri takšnih vajah upoštevamo njihov poglavitni učinek (Kristan, 1980).

Kompleksa ne menjamo vsako vadbeno uro, saj morajo učenci tehnično obvladati vajo, da lahko ta najboljše vpliva na oblikovanje. V prvi uri se pravilnega gibanja naučimo, v naslednjih pa lahko storilnost večamo:

- z natančno izvedbo,
- s povečanjem števila ponavljanj določene vaje,
- s hitrejšim izvajanjem,
- s krajšanjem počitka med posameznimi vajami.

Kompleks lahko po nekaj urah zamenjamo z novim kompleksom ali pa le postopoma zamenjamo posamezne vaje z novimi. Učitelj naj ima za vsak razred 5-6 dobrih kompleksov, napisanih ali skiciranih na kartončku. Kartončki naj bodo označeni, in tako lahko v učno pripravo zapiše le oznako kartončka ter ne izgublja časa z nepotrebnim naštevanjem vseh vaj (Kristan, 1980).

2.2 IGRA

Pistotnik navaja "...da je igra svobodno izbrana psihofizična dejavnost, pri kateri ne moremo poteka vnaprej predvideti. Dejavnost se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor ter pravila. Motivacija zanjo je dosežena z zadovoljstvom samoizražanja in s prijetnostjo, ki jo nudi udeležba v njej, saj premagovanje vedno novih navideznih preprek omogoča spontano in ustvarjalno potrjevanje lastne osebnosti« (Pistotnik, 1995, str. 18).

"Splošno se pojem igra nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok pri tem doživlja, zato ne potrebuje nikakršne prisile" (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 48).

S pomočjo igre so si že naši predniki pomagali spoznavati načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Igra je najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. Starejši so svoje znanje prenašali na mlajše tako, da so jih le-ti posnemali pri vsakdanjih opravilih. Ker pa otroci niso tako sposobni kot odrasli, so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. Sčasoma dejavnost ni bila več tako povezana s preživetjem, zato je pridobila na zabavnosti, ohranil se je tekmovalni duh. Igra ni bila nepotrebno tratenje časa, ampak priprava za življenje. Tako so se npr. z lovljenjem in skrivanjem pripravljali na lov na živali. Tako kot se je razvijala družba, se je razvijala tudi sama igra in se prilagajala potrebam ter zahtevam časa. Vedno pa je bila odvisna od ekonomskih pogojev, ravni kulture in razumevanja igre kot potrebne sestavine vsakdanjega življenja (Pistotnik, 1995).

V današnjem času se je človek gibalno polenil, saj ga pridobitve civilizacije odmikajo od narave in od aktivnosti, ki so bile nekoč nujne za preživetje. Po drugi strani pa ima človek danes več prostega časa, bolj je zdravstveno ozaveščen, zato igre pridobivajo novo vlogo, in sicer ne več kot sredstvo treninga za življenje, temveč kot razvedrilo ter ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti. Igre se pojavljajo tudi kot sredstvo vzgoje za kvalitetnejše življenje. S pomočjo igre otroku pomagamo, da se razvije v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Poleg razvijanja telesnih sposobnosti in duševnih razsežnosti, igra zadovoljuje tudi potrebo

otrok po gibanju in hkrati igra pomembno vlogo pri socializaciji, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 1995).

Igra je podrejena razvojni stopnji otroka, kar zadeva duševni in telesni razvoj. Z odraščanjem se krajša čas igranja, zanimive postajajo druge reči. Igra postaja vedno bolj formalna, spontanost izginja in tudi telesna dejavnost upada (Videmšek idr., 2003).

Možnosti uporabe različnih iger v pedagoške namene so neizmerno pomembne in raznolike. V otroški dobi igra pomeni možnost aktivnega oblikovanja bodoče osebnosti. V prvih letih se otrokova igralna dejavnost pojavlja kot poenostavljena oblika, v kasnejših letih (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) pa se postopoma obogati po obliki in tudi po vsebini (Krevsel, 2008).

Krevsel v splošnem deli otroške igre v tri velike skupine, in sicer ustvarjalne, elementarne in športne igre. Ustvarjalne igre so tiste, ki se pojavijo prve. So različne, avtor pa dodaja, da so med njimi najpomembnejše konstrukcijske, pri katerih otroci gradijo, konstruirajo ter ustvarjajo. Različna osnovna gibanja, kot so tek, skoki, meti in druge oblike gibanja, so tista, ki sestavljajo vsebino elementarnih iger. Športne igre imajo pravila igre, ki so točno definirana in jih morajo na uradnih tekmah vsi udeleženci poznati in jih spoštovati (Krevsel, 2008).

Pri Pistotniku naletimo na nekoliko drugačno delitev. Poleg športnih in elementarnih iger se kot tretje pojavljajo družabne igre in potegavščine. Sem avtor uvršča igre, ki se uporabljajo za popestritev življenja in dela večjih skupin ob dolgih večerih na letovanju, taborjenju ali v šoli v naravi. S temi igrami spodbujamo domišljijo udeležencev ter jih navajamo na socialne odnose v družbi (Pistotnik, 1995).

Videmšek, Šiler in Fišer (2002) navajajo delitev, ki jo je izdelal Toličič (1961) in ki različne vrste igralnih dejavnosti uvršča v štiri skupine:

- funkcijske igre (preizkušanje senzomotornih shem na predmetih – prijemanje, metanje, tek itd.)
- domišljjske igre (različne simbolne dejavnosti, igranje vlog)
- dojemalne igre (opazovanje, posnemanje itd.)
- ustvarjalne igre (kadar otroci rešujejo različne gibalne probleme, težnja po uspehu)

(Videmšek idr., 2002)

Otroške igre imajo kot sredstvo vzgoje vrsto oblik, med drugim tudi: aktivnost, samostojnost, kolektivnost, delovanje, neprestana spremenljivost delovanja, ustvarjalnost, sožitje itd. (Krevsel, 2008).

Otrok v igri združuje zabavo, sprostitev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, spoznavanje, delo in učenje. V stiku z igračami oz. drugimi pripomočki zaznava vse njihove lastnosti: vonj, okus, teža, obliko, material, trdoto, zvok itd., s čimer uri svoja čutila (Videmšek idr., 2003).

Dejavnost igralcev je podrejena pravilom igre. Pravila so tista, ki določajo obnašanje in odnose v procesu igre ter omogočajo izbor taktike in igralne strategije. Bistvo igre je premagovanje težav, ki se nepričakovano pojavljajo v procesu igre. Te težave so nepredvidljive. Pri sami igri je pomembno, kako delujejo igralci, in tudi samo vodenje igre. Modro vodenje igre vpliva na vzgojo moralnih in etičnih lastnosti mladih. Samo s pravilnim vodenjem lahko učitelj doseže pedagoški rezultat, za kar mora dobro opazovati delovanje udeležencev in ekipe, odpravljati napake, dajati napotke, izločati egoističen individualizem, grobost, nasilje in sploh nehuman odnos do soigralcev in nasprotnikov ter vzpodbujati mojstrstvo in največje dosežke med celotnim tekmovanjem (Krevsel, 2008).

S tem ko učimo otroke iger sistematično z istimi smotri in konkretnimi cilji, močno razširimo motorične potenciale otrok in omogočimo realizacijo šole gibanja. Pri tem mislimo predvsem tek, skoke, mete, udarce, padce itd. Otroci skozi igro zelo hitro pridobijo pomembna znanja in navade, ki jih v življenju potrebujemo v najrazličnejših situacijah. V športnih igrah se še posebej razvijejo hitrost, vzdržljivost, pravočasnost, orientacijska sposobnost, predvidevanje situacij itd. Vse te sposobnosti potrebujemo tudi pri vožnji avtomobila, uporabljanju zahtevne tehnike, delovanju v strokovnih ekipah. Skozi igro se naučimo zelo pomembnih življenjskih znanj in delovanj (Krevsel, 2008).

V športnih igrah je pomemben tudi vzgojni pomen, ker se igralec ne sme obnašati tako, kot ustreza le njemu, ampak tako kot je koristno za taktični načrt ekipe (Krevsel, 2008).

Z uporabo iger pedagog svoje varovance spozna prej in bolj natančno. Otroke je potrebno postavljati v situacije, kjer bodo lahko kar najbolj produktivno pokazali pozitivne lastnosti, tudi v kolektivnem in ne le posamičnem nastopanju (Krevsel, 2008).

Tudi v zdravstvenem smislu je pomen iger izjemen. To zlasti velja za elementarne in športne igre. Raznolika gibalna dejavnost, ki jo spremljajo pozitivna čustva, že sama po sebi predstavlja prijeten način športne vaje. Hkrati so igralci izpostavljeni naravnim silam narave, kot so sonce, zrak in voda. Biološko je več vredna aktivnost na zraku. Dobro pedagoško sredstvo za letovanje je mala odbojka na mivki.

V igrah obremenitev odreja vodja (z menjavo igralcev in določanjem minutaže), odmerjajo pa jo tudi igralci sami, ki se odločajo za tempo, ki ustreza njim in ekipi. To dejstvo izključuje preobremenitve igralcev (Krevsel, 2008).

Igra je nedvomno nujen, nepogrešljiv element otroštva in tudi drugih življenjskih obdobj. Z igro človek ohranja otroško dušo. Po mnenju strokovnjakov je človek star, ko se ne zna, ne more, si ne upa ali se noče več igrati (Videmšek idr., 2003).

2.3 ELEMENTARNE IGRE

"Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.), in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre" (Pistotnik, 1995, str. 18).

"Elementarne igre imenujemo tiste igre, katerih vsebino sestavljajo različna osnovna gibanja, kot so tek, skoki, meti in druge oblike gibanja. Glavni motiv teh iger pa je tekmovanje, kosanje, primerjanje med posamezniki kot med ekipami" (Krevsel, 2008, str. 20).

"Elementarne igre so tiste igre, ki jih običajno igramo brez posebnega športnega orodja ali pa s preprostimi drobnimi predmeti, kot so ruta, copata, palica, kamni itd." (Sluga, 1981, str. 39).

Z elementarnimi igrami se otroci spoznajo že na vaškem travniku ali na dvorišču stanovanjskega bloka. Za večino otrok na podeželju so bile v preteklosti elementarne igre edino razvedrilo, saj je šolska telesna vzgoja (danes športna vzgoja – opomba avtorja)

ponekod »v modi« komaj v povojnih letih. Z njihovo pomočjo so sprostili svojo odvečno energijo (Sluga, 1981).

Elementarne igre predstavljajo v športni vzgoji oz. športu najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov ...), kar je dobra osnova za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo (Pistotnik, 1995).

S pomočjo elementarnih iger lahko pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo, ga usmerjamo pri čustvovanju in obnašanju v različnih okoliščinah. Ker je splošna značilnost elementarnih iger gibanje, lahko z njimi vplivamo na mnoge pomembne funkcionalne sisteme našega telesa, v smislu pozitivnih sprememb, ki se kažejo v razvoju telesa, v večji prilagodljivosti na obremenitve ter v sposobnosti premagovanja večjih naporov. Posameznik se v igri izraža in pokaže svoj pravi jaz. To daje pedagogu možnost vzgojnega vpliva na moralno- osebni značaj vadečega (Pistotnik, 1995).

Elementarnih iger na vadbenih enotah (ura šolske športne vzgoje, trening, smučarski tečaj itd.) ne izbiramo zgolj zaradi igre same in zabave, temveč z igro sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo z igro samo doseči. Ti cilji se glede na vadbene enote razlikujejo med seboj. V prvem delu, to je v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote, pripravljamo vadeče za glavni – zahtevnejši del vadbe, to pomeni, da jih ogrejemo in pripravimo njihovo psiho in motoriko za izbrano dejavnost. Namen elementarnih iger, izbranih za glavni del vadbene enote, je usmerjen v pridobivanje novih motoričnih informacij in njihovo utrjevanje ter v razvoj motoričnih sposobnosti. V zaključnem delu vadbene enote elementarne igre uporabimo, da vadeče telesno in duševno umirimo po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote (Pistotnik, 1995).

Pri izbiranju elementarne igre pa ni pomembno le upoštevanje cilja, ki ga želimo s pomočjo igre doseči, ampak moramo razmisliti tudi o starosti, spolu in številu vadečih ter o igralnih pogojih, v katerih bo igra potekala. S starostjo se zanimanje glede igre spreminja. Pri dečkih lahko uporabimo bolj grobe igre kot pri deklicah, včasih lahko deklice in dečke pomešamo, včasih ne. Nekatere igre se zaradi premajhnega ali prevelikega števila vadečih ne dajo izvesti oz. z njihovo pomočjo ne dosežemo želenega učinka, če nimamo primerne števila vadečih.

Tudi velikost igrišča, podlaga in rekviziti, ki so nam dostopni, vsekakor omejujejo izbor iger, saj jih brez ustreznih pogojev ne moremo izpeljati. Vadba na odprtem je odvisna tudi od vremenskih razmer. Če želimo z igro doseči svoj namen, se moramo nanjo temeljito pripraviti in si domisliti pogoje, v kakršnih naj bi se igra udejanjila (Pistotnik, 1995).

Pri izvedbi elementarnih iger je priporočljivo upoštevati nekatere napotke, ki delo olajšajo in pripomorejo k uresničitvi zastavljenih ciljev.

- Navodila za igro podamo kratko in jasno, po potrebi igro tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna ali dvoumna. Med dajanjem navodil moramo biti postavljeni tako, da informacije slišijo vsi vadeči.
- Vadeče razporedimo v enakovredne skupine (številčno in kakovostno). S tem zagotovimo njihovo večjo zavzetost v igri in uresničitev zastavljenih ciljev. Vadbo organizirajmo tako, da so vsi udeleženci zaposleni. Oproščeni vadbe naj pomagajo pri organizaciji, sojenju itd.
- Pri izbiri in organizaciji elementarnih iger se držimo načela postopne obremenitve vadečih, in sicer od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih oblik k zahtevnejšim itd.
- Vsako odstopanje od v igri določenih pravil kaznujemo z dajanjem prednosti ali ugodnosti nasprotniku. Pravila morajo vadeči upoštevati, saj zato so (vzgojni smoter), in se jih držati tudi zato, da z njihovim upoštevanjem realiziramo določene učne cilje. Vodja igre mora zato v igro aktivno posegati.
- Igro čim manjkrat prekinjajmo. Naj se igra razživi in razvije. Zato tudi ne postavljajmo v pravila preveč omejitev, posebno ne takih, ki niso v povezavi z doseganjem zastavljenih ciljev. Pravila igre naj se nanašajo na realizacijo izbranih ciljev in na omejitev grobosti.
- Če se nam med igro zazdi, da več vadečih ni razumelo pravil igre, igro prekinemo in posredujemo dodatne informacije o njej ali jo demonstriramo, nato pa pričnemo z izvedbo od začetka.

- Kadar opazimo, da vadeči izgubljajo zanimanje za igro, jo čim prej zaključimo ali ustrezno ukrepamo, torej jo dopolnimo ali spremenimo pravila, pričnemo z novo igro itd.
- Odmore izkoristimo za komentarje. Vadeče opozorimo na napake in dobre poteze, dajemo napotke za izboljšanje učinkovitosti v igri, obravnavamo njihove reakcije itd.
- Igro je potrebno zaključiti tako, da je popolnoma jasen rezultat in je razvidno, kdo je zmagovalec. Pri neodločenem rezultatu igro podaljšamo ali izvedemo še eno ponovitev (pri štafetnih igrah). Po razglasitvi rezultatov se z vadečimi pogovorimo o igri in damo napotke za njeno uspešnejšo izvedbo.
- Vsaka igra mora imeti svojo poanto, kar vadeče spodbudi k še večji zavzetosti (npr. biti hitrejši od nasprotnika).
- Izbrano igro uvrstimo na več vadbenih enotah zapored, pa tudi v isti vadbeni enoti jo večkrat ponovimo, tako da lahko vadeči igro dojamejo in se v njej izrazijo. Tudi učinki take vadbe se hitreje odrazijo (Pistotnik, 1995).

Elementarna igra mora biti dobro izbrana, nadzorovana ter vodena, le taka lahko postane uporabno vzgojno in poučno praktično sredstvo v športu. Načelo postopne obremenitve lahko dosežemo že s samo izbiro igre (prehajanje od manj zahtevnih k zahtevnejšim igram), s spreminjanjem igralne površine, velikosti igrišča, števila vadečih, oblike gibanja ali časa trajanja oz. števila ponovitev. Poleg zadovoljitve zahtev s področja motorike ima elementarna igra tudi nalogo vzgajati. Med igro pride do različnih situacij, kjer lahko delujemo vzgojno, naj bo to v zvezi s spoštovanjem pravil, z obvladovanjem pretirane agresivnosti ali z razvijanjem tovarštva. Igra pa sama po sebi ne vzgaja, ampak vzgaja pedagog, ki je igro izbral in ustrezno vodil. Zato pedagog ne sme biti le nemi opazovalec dogajanja na igrišču, ampak naj posega v igro in jo usmerja v želeni smeri (Pistotnik, 1995).

Elementarne igre imajo naslednje značilnosti: preprosta pravila, prilagodljiva pravila (glede na možnosti, cilje, sposobnosti, znanje), zmaga je le motivacijsko sredstvo za doseg izbranega cilja ter razvoj in dopolnjevanje gibalnih kvalitet (Pistotnik, 1999).

Sluga (1981) spodbuja, da naj z otroki igramo veliko elementarnih iger. Vsak učitelj naj posega po vedno novih igrah, tudi tistih iz svoje mladosti. Bogata ljudska domiselnost jih je skovala v stoletjih nešteto. Učitelj naj upošteva tudi krajevne navade in razmere. Otroke naj opazuje, in s tem ugotavlja njihove potrebe. Avtor tudi svetuje, da naj učitelj učence, ko odhajajo od pouka telesne vzgoje (danes športne vzgoje – opomba avtorja), opazuje, saj je njihovo navdušenje, veselo razpoloženje ali njihovo negotovanje tudi merilo za ugotavljanje uspešnosti ure in potreb po spremembi v prihodnje (Sluga, 1981).

2.3.1 VRSTE ELEMENTARNIH IGER

Elementarne igre se uporabljajo v treh različnih delih vadbene enote, in sicer:

- v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote,
- v glavnem delu vadbene enote in
- v zaključnem delu vadbene enote.

V uvodno pripravljalnem delu vadbene enote želimo pripraviti vadeče za nadaljnje delo. Vadeče naj bi pritegnili k vadbi in jih ogreli za intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu vadbene enote. V uvodnem delu vadbene enote želimo tudi vzpostaviti ugodno delovno vzdušje in aktiven odnos do dela. Elementarne igre, ki jih uporabljamo na začetku vadbene enote, se delijo v tri večje skupine, in sicer lovljenja (splošna lovljenja in lovljenja ideomotorično, povezana z glavnim delom vadbene enote), skupinski teki z izmenjavo mest ter tekalne igre (Pistotnik, 1995).

V glavnem delu vadbene enote želimo z elementarnimi igrami vplivati na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti ali pa z njihovo pomočjo vadečim posredujemo oz. pri njih utrjujemo določene motorične informacije. V glavnem delu vadbene enote moramo zadovoljiti raznovrstnim zahtevam, zato je tudi izbor iger temu primerno velik. Igra pa bo postala uporabna za doseg zastavljenih ciljev, če bomo vedeli, kaj želimo z igro doseči, na kaj želimo z njo vplivati in na kakšen način lahko to uresničimo. Pri elementarnih igrah obremenitve za posameznika ni mogoče natančno določiti, kar pa je pri treningu nujno. Zato lahko elementarne igre v glavnem delu vadbene enote uporabljamo le kot sredstvo vadbe, s

katerim skušamo vplivati na razvoj motoričnih sposobnosti. Ne moremo pa elementarnih iger v glavnem delu vadbene enote uporabiti kot sistematično sredstvo njihovega razvoja. V tem delu ure skušamo ponavadi z elementarnimi igrami vplivati na razvoj hitrosti, moči, različnih pojavnih oblik koordinacije, na preciznost in na ravnotežje. Z ustreznim izborom gibanj lahko vplivamo tudi na gibljivost. Elementarne igre, ki jih uporabljamo v glavnem delu vadbene enote, razdelimo v tri skupine, in sicer štafetne igre (štafetne igre za razvoj hitrosti, štafetne igre za razvoj moči in štafetne igre za razvoj koordinacije), moštvene igre in borilne igre (Pistotnik, 1995).

V zaključnem delu vadbene enote imajo elementarne igre nalogo umiriti vadeče po naporni vadbi. Vadeči naj bi se psihofizično umirili, kar pomeni tako duševno (umiritev razburjenja in tekmovalnega žara) kot tudi telesno (znižanje pulza, umiritev dihanja, ohlajanje telesa itd.). Pri izbiri igre za zaključni del vadbene enote moramo upoštevati, da naj bo dinamika celotnega gibanja majhna, večje mišične skupine naj se ne vključujejo preveč dinamično in da naj igra vadečih čustveno ne buri preveč. Za zaključni del vadbene enote izbiramo predvsem elementarne igre, ki zahtevajo reševanje gibalnih problemov s področja preciznosti, ravnotežja in kinestetičnega občutka (orientacije v prostoru) ter nekatere igre hitre odzivnosti. Poudarek naj ne bo na hitrosti izvedbe zadanih nalog, temveč na natančnosti in doslednosti njihovega izvajanja, kar naj bi pripeljalo do zastavljenega cilja. Le pri igrah hitre odzivnosti se zahteva hitra izvedba posameznega giba, ki pa naj ne bo energetsko prezahteven. Elementarne igre za psihofizično umiritev pa uporabimo le takrat, ko to zahtevajo vadbene razmere, torej po večjih naporih, ki so od vadečih zahtevali veliko telesno in čustveno zavzetost. Kadar je intenzivnost preko cele vadbene enote tako nizka, da pri vadečih ni opaziti nobenih znakov povečane aktivnosti (zadihanost, znojenje, rdečica itd.), nima smisla umirjati organizma. Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote se delijo na igre ravnotežja, igre preciznosti, igre orientacije v prostoru ter igre hitre odzivnosti (Pistotnik, 1995).

2.4 ELEMENTARNE IGRE V UVODNO PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE

Cilj, ki ga želimo doseči v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote s pomočjo elementarne igre, je pripraviti vadeče za nadaljnje delo. Vadeče naj bi pritegnili k vadbi in jih ogreli za intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu vadbene enote. V uvodnem delu vadbene enote želimo tudi vzpostaviti ugodno delovno vzdušje in aktiven odnos do dela. Za uporabo določene elementarne igre v tem delu ure mora le-ta zadostiti nekaterim zahtevam:

- Vsi vadeči morajo hkrati sodelovati v igri.
- Med igro mora priti do povečane globine in frekvence dihanja, do hitrejšega utripa srca in zaradi tega do dviga telesne temperature. Zato mora gibanje dopuščati veliko dinamike.
- Zaradi aktivnosti mora priti do usklajenega delovanja velikih funkcionalnih sistemov (dihalni, srčno-žilni) ter uskladitve delovanja mišičnih skupin.
- Igra naj ima preprosta pravila igre, da jih vadeči hitro osvojijo. Učenje novega, zahtevnejšega gradiva ni primerno za uvodno pripravljalni del.
- Če se le da, naj ima igra ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezavo z glavnim delom vadbene enote.

(Pistotnik, 1995)

Razne oblike lovljenj in skupinskih tekov z izmenjavo mest so tiste, ki se najbolj približajo vsem zgoraj naštetim zahtevam, saj so osnovna gibanja zelo dinamična (tek, skoki ali nekatere oblike lazenja). Uporabljene osnovne oblike gibanja pa lahko popestrimo oz. otežimo. To lahko storimo s postavljanjem ovir ali z uvajanjem različnih nalog. Za ta del so primerne tudi različne tekalne igre, ki pa jih uporabljamo predvsem pri nižjih starostnih skupinah (Pistotnik, 1995).

2.4.1 LOVLJENJA

Lovljenja so elementarne igre, ki otrokom ne predstavljajo večjih težav, saj se z njimi spoznajo in jih uporabljajo že zelo zgodaj, tudi že v predšolskem obdobju (Pistotnik, 1995).

V ta sklop iger vključujemo elementarne igre, pri katerih se vadeči gibljejo na različne – dinamične načine v poprej omejenem prostoru, in se pri tem skušajo izmakniti lovcem, ki jih lovijo (Pistotnik, 1995).

Igre so tekmovalnega značaja, saj skuša biti lovec hitrejši od bežečih in obratno. Vsi bežeči morajo vedeti, kdo je lovec, zato mora biti le-ta dobro označen. V ta namen lahko uporabimo trak, majico, kapo ali pa kakšen predmet (žoga, kolebnica itd.), ki ga mora lovec prenašati (Pistotnik, 1995).

Za uvodno pripravljalni del ure so primerna lovljenja, pri katerih ni daljših postankov ali izločanja ujetih iz igre, na način kot je "zapik" ali "okamenitev". (Pistotnik, 1995).

Lovljenja so zaradi hitrih sprememb smeri in pogostim menjavanjem hitrosti zelo dinamična, zato je dobro, da vadeče na te napore nekoliko pripravimo, npr. z lahkotnim tekom, med katerim vadeči izvajajo različne gibalne naloge (Pistotnik, 1995).

Iz prostora, ki smo ga določili za lovljenje, moramo odstraniti vsa nevarna orodja oz. nevarna mesta zavarovati z blazinami, saj gre pri lovljenjih za hitra gibanja in bi znalo priti, ob morebitnem naletu na nevarna mesta, do poškodb (Pistotnik, 1995).

Lovljenja so lahko splošna. So brez posebnega cilja. Z njimi vadeče ogrejemo, torej jim dvignemo temperaturo, pospešimo pretok krvi in jih motiviramo za vadbo. Lahko pa že z lovljenji zadovoljimo nekatere cilje, ki so povezani s problematiko glavnega dela vadbene enote. To dosežemo tako, da se posvetimo pripravi telesnih sistemov, ki bodo v glavnem delu bolj obremenjeni, ali pa v lovljenja uvrščamo naloge, ki se navezujejo na glavni del vadbene enote (ideomotorična povezava). Vse te osnovne zahteve lovljenj lahko dosežemo na različne načine:

- s samo izbiro igre,
- z izbiro ustreznega števila lovcev,
- z večanjem ali manjšanjem vadbenega prostora,
- s spremembo osnovnega načina gibanja,
- s spremembo načina ulova (dotik, zadetek),
- z daljšanjem igralnega časa,
- s postavljanjem ovir v vadbeni prostor.

SPLOŠNA LOVLJENJA

Splošna lovljenja lahko uporabimo kadarkoli, še posebej so primerna takrat, kadar je vsebina glavnega dela vadbene enote gibalno pestra in preprosta ter potrebna dobrega delovanja večine telesnih sistemov. Pri splošnem lovljenju obremenjujemo telo kot celoto in ne posamične dele telesa, vadečim skušamo le povišati telesno temperaturo in pripraviti celotno telo na večje obremenitve (Pistotnik, 1995).

Dva primera iger, ki spadata v skupino Splošna lovljenja:

Šaljivi lov

- 1 lovec, 15 do 20 vadečih, košarkaško igrišče

Za začetek potrebujemo enega lovca, ki ga vsem predstavimo. Lovec lovi ostale vadeče znotraj omejenega prostora in se skuša bežečih dotakniti na čim bolj neobičajno mesto na telesu. Ujeti postane lovec in se mora med lovljenjem držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Dotedanji lovec se pridruži bežečim. Lovca vsi z lahkoto prepoznajo. Kadar bi zaradi oteženega gibanja lovec predolgo lovil, popestrimo igro tako, da se morajo vsi vadeči prijeti za isti del telesa kot lovec. Lovca v tem primeru posebej označimo, npr. s kapo na glavi (Pistotnik, 1995).

Čarovnik

- 1 lovec, 20 vadečih, košarkaško igrišče

Čarovnik (lovec) lovi otroke, ki prosto tekajo po prostoru v mejah igrišča, in jih spreminja v palčke. Kogar se čarovnik dotakne s čarobno palico (štafetna palica), je spremenjen v palčka in se od tistega trenutka, ko je bil dotaknjen, premika naprej po prostoru v čepu. Tisti otroci, ki še niso spremenjeni v palčka, lahko palčka rešijo z dotikom. Rešeni lahko spet prosto tekajo, dokler se jih čarovnik spet ne dotakne. Lovec lovi otroke 60 sekund. Po tem času lovljenje prekinemo in preštujemo, koliko palčkov je v igralnem prostoru. Nato lovljenje ponovimo z novim čarovnikom. Običajno je novi čarovnik tisti, ki je bil prvi spremenjen v palčka v prejšnji izvedbi. Čarovniki tekmujejo med seboj, pri kom bo ostalo po 60 sekundah lova največ otrok, spremenjenih v palčke (Pistotnik, 1995).

LOVLJENJA IDEOMOTORIČNO POVEZANA Z GLAVNIM DELOM VADBENE ENOTE

Da je uvodno pripravljalni del vadbene enote ideomotorično povezan z glavnim delom vadbene enote, pomeni, da uporabimo pri ogrevanju enake ali podobne vsebine in načine gibanja kot v glavnem delu vadbene enote. Na ta način bolje pripravimo tiste telesne segmente, ki bodo v glavnem delu bolj obremenjeni, in tudi vadeče psihično pripravimo na gibanja, ki jih bodo kasneje izvajali (Pistotnik, 1995).

Pri teh igrah ponavadi uporabljamo ista orodja kot v glavnem delu (npr. rokometna žoga), enake gibalne naloge (npr. vodenje žoge z roko), posamezna elementarna pravila športnih iger (npr. pravilo korakov), lahko pa poudarimo tudi obremenitve istih delov telesa (npr. roke in ramenski obroč) itd. (Pistotnik, 1995).

Dva primera iger, ki spadata v skupino Lovljenja ideomotorično povezana z glavnim delom vadbene enote:

Transformacije

- 1 lovec, do 15 vadečih, označba za lovca, $\frac{1}{2}$ košarkarskega igrišča

Lovec, ki smo ga poprej označili, v omejenem prostoru lovi ostale vadeče. Ko se lovec nekoga dotakne, le-ta prevzame označbo in vlogo lovca ter nadaljuje z lovljenjem. Bivši lovec se pridruži ostalim bežečim. Najprej je osnovno gibanje vseh tek. Po določenem času se na

učiteljev znak gibanje spremeni, učenci se začnejo gibati na že prej opredeljen način (npr. z žabjimi skoki). Sledi tretja oblika gibanja, npr. lazenje v opori ležno sklonjeno za rokami (opora na dlaneh in stopalih, prsi proti tlom). Nato na učiteljev znak spet preidejo v tek. Takšne transformacije gibanja večkrat ponovimo. Če kdo beži pred lovcem z drugačnim gibanjem, postane lovec. Po končanem lovljenju ugotovimo, kdo ni bil nikoli lovec oz. je najmanjkrat lovil.

Opisana igra je primerna pred vadbo športne gimnastike – za preskoke orodij, saj večjo pozornost posvetimo predelom telesa, ki so pri teh aktivnostih najbolj obremenjeni, kot so iztegovalke nog, iztegovalke trupa ter mišice rok in ramenskega obroča. Za drugačen glavni del vadbene enote izberemo druga gibanja. Pri izbiri gibanj moramo upoštevati velikost igrišča. Za hitrejša gibanja potrebujemo večje igrišče, za počasnejša gibanja manjše igrišče (Pistotnik, 1995).

Lov z zadevanjem

- 20 vadečih, 2 lovca, 2 mehki rokometni žogi, rokometno igrišče

Dva lovca, vsak s svojo žogo, med gibanjem po prostoru z zadevanjem lovita bežeče. Lov traja 30 sekund in loveča tekmujeta, kdo bo v tem času zadel več bežečih. Po preteku časa določimo dva nova lovca. Vsi bežeči tudi po zadetku ostanejo v igri in se še naprej izmikajo žogi. Lovec ne sme istega bežečega zadeti večkrat zapored, temveč ga lahko ponovno ulovi šele, ko je po njem zadel še nekoga drugega, drugače se mu točka ne prizna. Pri igri velja vsak dotik z žogo zadetek, zato bežeči ne smejo prestrezati žoge in je metati proč od lovca. Lovci lahko mečejo žogo samo s komolčnim metom (lahko izberemo tudi met iz skoka, met od strani itd.), zadetki, doseženi na drugačen način ne veljajo. Za igro uporabljajmo slabše napihnjene rokometne žoge ali mehke žoge (iz pene, ki so enako težke kot rokometne), da zadetki ne bolijo preveč. Dovoljeni so le zadetki v trup in okončine.

Igra je namenjena pripravi na rokometno igro v glavnem delu vadbene enote, in sicer je primerna bolj za tiste, ki že nekoliko obvladajo rokomet. Pri vadečih, ki rokomet obvladajo bolje, pa lahko lovljenje otežimo tako, da se morajo lovci držati tudi pravil gibanja z žogo, kot je to določeno v rokometni igri (Pistotnik, 1995).

2.4.2 SKUPINSKI TEKI Z IZMENJAVO MEST

"Skupinski teki z izmenjavo mest so dinamične igre, pri katerih so vadeči razdeljeni v enako številčne skupine, ki med seboj tekmujejo, katera bo prej opravila določeno nalogo" (Pistotnik, 1995, str. 36).

Največkrat so uporabljene naloge, ki zahtevajo, da skupine na različne načine menjajo prostore med seboj ali pa se razporejajo na določena mesta v prostoru. V igrah morata sodelovati najmanj dve skupini, lahko jih je tudi več, vendar je potrebno vsem zagotoviti enake pogoje dela, kot so:

- enako število vadečih v skupini,
- enake razdalje med skupinami,
- enaka orodja, ki se uporabljajo pri vadbi.

Skupinski teki z izmenjavo mest so lahko prosti ali z uporabo različnih orodij. Lahko so splošni ali povezani z glavnim delom vadbene enote. Intenzivnost vadbe lahko pri prostih skupinskih tekih povečamo s starti iz različnih položajev, s spreminjanjem oblik gibanja pri menjavi mest in s postavljanjem v različne končne položaje. Prav tako lahko intenzivnost vadbe povečamo z uporabo različnih orodij in drobnih rekvizitov, ki jih morajo vadeči prenašati, premagati kot oviro itd.

Vodja mora dogajanje v prostoru dobro opazovati, da lahko določi zmagovalca in opazi ter upošteva morebitne nepravilnosti. Po vsaki ponovitvi razglasimo zmagovalca in zmage oz. vrstni red točkujemo. Zmaga ekipa z največ točkami.

V okviru uvodno pripravljalnega dela posamezne vadbene enote ponavadi uporabimo eno obliko skupinskega teka, ki jo večkrat ponovimo v različnih variacijah. Na ta način izgubimo manj časa za razlago in pripravo rekvizitov, vpliv vadbe na vadeče pa je večji, saj igro bolje spoznajo, in jo lahko zato izvajajo bolj natančno (Pistotnik, 1995).

Dva primera iger, ki spadata v skupino Skupinski teki z izmenjavo mest:

Pretekanje igrišča

- 2 skupini s 15 vadečimi, odbojgarsko igrišče

Vadeče razdelimo v dve skupini, ki sta številčno enaki. Skupini sta postavljeni ena nasproti drugi ob stranskih linijah odbojgarskega igrišča. Pred startnim znakom ne sme nihče preko linije. Na startni znak morajo vadeči čim hitreje opraviti predpisano nalogo in se postaviti v končni položaj.

Različni začetni položaji:

- stoja čelno, hrbtno ali bočno proti drugi skupini
- lega na trebuhu ali hrbtu, glava ali stopala so pri startni liniji
- opora ležno za ali pred rokami
- čep, klek, stoja enonožno itd.

Različni načini gibanja:

- tek, enonožni ali sonožni skoki naprej ali nazaj
- lazenje v opori ležno za ali pred rokami naprej ali nazaj
- žabji ali zajčji skoki naprej ali nazaj itd.

Različni končni položaji:

- lahko so enaki kot začetni ali pa jih posebej opišemo, kot smo to naredili pri začetnih položajih

Vadeči lahko preidejo igrišče le v eno smer ali pa se vračajo na izhodiščni položaj, ko so prešli preko linije na nasprotni strani igrišča in opravili nalogo (npr. dotik stene). Zmaga skupina, ki pravilno opravi nalogo in se prva postavi v zahtevani končni položaj na zahtevano mesto. Na koncu razglasimo zmagovalca. Če želimo v vadečih vzpodbuditi še več tekmovalnega duha, rezultate objavimo po vsaki ponovitvi igre (Pistotnik, 1995).

Preko mostu

- skupine po 5 do 6 vadečih, klop za vsako skupino

Klopi so v prostoru poravnane v vrsto, z daljšimi stranicami ena proti drugi in približno 2 metra vsaksebi. Pred njihovimi ožjimi stranicami je v razdalji 2 metrov zarisana startna črta. Za črto se v kolonah postavijo vadeči, vsaka skupina za svojo klop. Na startni znak vse skupine stečejo in začnejo z opravljanjem zadane naloge. Skupina zaključi nalogo, ko se v celoti postavi na izhodiščno mesto. Skupine tekmujejo, katera bo najhitrejša. Najhitrejša skupina prejme točko, po več ponovitvah igre zmaga skupina z največ točkami.

Naloge so:

- preteči klop in se ob njej vrniti na izhodišče;
- preteči klop, sestopiti (cela skupina), vrniti se po klopi, sestopiti;
- preteči klop, obteči celo klop (1,5 krat) in se vrniti na izhodišče;
- skakati po eni nogi v obe smeri (cela skupina);
- dvakrat obkrožiti klop v teku ali z žabjimi, zajčjimi oz. sonožnimi skoki in se vrniti na izhodišče.

Igra je namenjena za splošno ogrevanje (Pistotnik, 1995).

2.4.3 TEKALNE IGRE

Pri tekalnih igrah je poudarjeno dinamično gibanje, to je predvsem tek prosto po prostoru ali v urejenih formacijah. Ob znaku vodje skušajo vadeči čim hitreje opraviti določeno nalogo in med seboj tekmujejo, kdo bo večkrat prvi oz. nikoli zadnji. Dinamika gibanja pred znakom je poljubna, vendar nikakor prevelika, saj igre uporabljamo na začetku uvodno pripravljalnega dela vadbene enote, pred intenzivnejšimi lovljenji ali skupinskimi teki z izmenjavo mest. Igre so primernejše za nižje starostne skupine, ker vadeči med gibanjem posnemajo živali, stroje itd. Na ta način še dodatno razgibajo telo in ga ogrejejo za aktivnosti v glavnem delu vadbene enote. S temi igrami tudi popestrimo vadbo in jo naredimo otrokom zanimivejšo.

Dva primera iger, ki spadata v skupino Tekalne igre:

Potovanja

- 20 do 30 vadečih, 4 klopi, košarkarsko igrišče

Kote košarkarskega igrišča pregradimo s klopmi, tako da je za njimi dovolj prostora, da vsi vadeči pritečejo tja. Prostore poimenujemo: planine, morje, gozd in toplice. Vadeči se prosto gibajo po prostoru in upoštevajo ukaze, npr. Gremo v toplice! Takrat morajo čim hitreje steči v prostor za klopjo, ki smo ga poimenovali, in pri mlajših učencih tudi ustrezno označili, toplice. Tisti, ki pripotuje zadnji, dobi negativno točko. Popotniki tekmujejo, da bi dobili čim manj negativnih točk.

Igra je namenjena splošni pripravi vadečih.

Igri Potovanja je podobna tudi tekalna igra Avioni, poplava, potres, v kateri se učenci ob klicu avioni uležajo na tla, ob klicu poplava splezajo na najbližje orodje (letvenik, skrinja itd.) ter ob klicu potres stečejo k steni in se naslonijo nanjo (Pistotnik, 1995).

Izbijanje žoge

- 30 vadečih, 15 košarkarskih žog, košarkarsko igrišče

Po prostoru se razporedijo pari, vsak par ima eno žogo. Znotraj para se vadeča dogovorita, kdo bo prvi vodil žogo. Na znak začnejo z vodenjem vsi v paru, ki imajo žogo. Vodijo jo lahko samo z boljšo roko. Drugi v paru, ki je brez žoge, si jo skuša pridobiti. To poskuša z gibanjem okrog partnerja in z izbijanjem žoge, pri čemer se partnerja ne sme dotakniti. Tisti, ki vodi žogo, skuša partnerju preprečiti, da bi mu jo vzel s tem, da jo zakriva s telesom in se umika po igrišču. Ko vadeči brez žoge žogo pridobi, jo začne voditi on, drugi pa mu jo skuša vzeti nazaj. Partnerja vlogi zamenjata, če žoga uide tistemu, ki jo je vodil. Kdo bo večkrat izbil žogo svojemu partnerju?

Igra je primerna za ogrevanje, ki mu sledi glavni del, v katerem bodo zajete vsebine iz košarke (Pistotnik, 1995).

2.5 DOSEDANJE RAZISKAVE

Pintarjeva (2009) je v svojo raziskavo vključila 276 opazovanih ur športne vzgoje in ugotovila, da je 56,9 % učiteljev za splošno ogrevanje izbralo elementarno igro. Največkrat so bila za splošno ogrevanje uporabljena različna lovljenja, in sicer pri 36 opazovanih urah. Igro Kdo se boji črnega moža je uporabilo 16 učiteljev. Ostale igre so bile uporabljene manjkrat.

Raziskava (Špegelj, 2008) kaže, da kar 40 od 68 učiteljev elementarno igro izvaja 5 do 10 minut. Manj kot 5 minut jo izvaja le en učitelj, preostalih 27 učiteljev pa 10 do 15 minut. Rajtmajer (1994) priporoča, da naj splošno ogrevanje traja od 5 do 8 minut.

Byl (2004) omenja raziskavo, v kateri je bilo nekaj igralcev kontrolna skupina in se niso ogreli, preden so izvajali določeno veščino. Ostali igralci so se ogreli na različne načine. Vsi, ki so se kakorkoli ogreli, so dosegli boljše rezultate kot kontrolna skupina. Raziskovalec je zaključil s spoznanjem, da je kakršnokoli ogrevanje boljše kot pa nobeno. Telo, ki je ogreto, se bolje odziva kot pa neogreto.

Problem diplomskega dela je ugotoviti, katere igre uporabljajo učitelji pri uvodnem ogrevanju pri urah športne vzgoje ter na splošno, kako sploh izvajajo uvodno ogrevanje.

3.0 CILJI RAZISKAVE

S svojim diplomskim delom želim ugotoviti:

- kako pogosto učitelji za splošno ogrevanje izberejo elementarno igro in koliko časa ji v povprečju namenijo;
- na kakšen način učitelji razdelijo učence v skupine (naključno ali namerno);
- na kakšne načine in kako pogosto učitelji stopnjujejo elementarno igro;
- kako pogosto učitelji za splošno ogrevanje izberejo elementarno igro, ki je ideomotorično povezana z glavnim delom ure;
- kako učitelji ravna ob morebitni nedisciplini med samo elementarno igro;
- ali učitelji v elementarno igro vključujejo učence, ki so opravičeni športne vzgoje, in na kakšne načine;
- od kod učitelji črpajo ideje za elementarne igre za splošno ogrevanje;
- pri katerem spolu so elementarne igre bolj priljubljene;
- katere elementarne igre učitelji razrednega pouka najpogosteje uporabljajo v uvodnem delu ure športne vzgoje.

4.0 HIPOTEZE

V skladu s postavljenimi cilji sem oblikovala naslednje hipoteze:

H1: Učitelji za splošno ogrevanje v več kot 50 % ur športne vzgoje izberejo elementarno igro.

H2: Izvedbi elementarne igre v povprečju namenijo 6 minut.

H3: Učitelji največkrat razdelijo učence v skupine povsem naključno.

H4: Učitelji največkrat stopnjujejo elementarno igro z dodajanjem lovcev.

H5: Učitelji v več kot 50 % primerov za ogrevanje ne uporabijo elementarne igre, ki bi bila ideomotorično povezana z glavnim delom ure.

H6: Če posameznik namenoma krši pravila igre, učitelji največkrat ukrepajo tako, da ga odstranijo iz igre.

H7: Učitelji največkrat ne vključijo v igro učenca, ki je opravičen športne vzgoje.

H8: Učitelji najpogosteje dobijo ideje za nove elementarne igre pri svojih kolegih.

H9: Elementarne igre v uvodnem delu so priljubljene tako pri dečkih kot tudi deklicah.

H10: Učitelji za uvodni del ure športne vzgoje najpogosteje uporabijo igro Kdo se boji črnega moža.

5.0 METODE DE LA

5.1 VZOREC MERJENCEV

V vzorec merjencev je bilo vključenih 113 razrednih učiteljev, ki poučujejo športno vzgojo od 1. do 5. razreda.

Tabela 1: Spol merjencev

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
M	4	3,6
Ž	108	96,4
Skupaj	112	100,0

Izmed vseh vprašanih je bilo 108 učiteljic in 4 učitelji, eden izmed vprašanih je glede svojega spola ostal neopredeljen. Tukaj se lahko jasno vidi, da ženske prevladujejo v učiteljskem poklicu.

Tabela 2: Starost merjencev

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Do 30 let	19	16,8
30 do 40 let	51	45,1
40 do 50 let	32	28,3
Nad 50 let	11	9,8
Skupaj	113	100,0

Na vprašanje o starosti so odgovorili vsi. 16,8 % vprašanih je starih do 30 let, skoraj polovica vprašanih (45,1 %) je starih od 30 do 40 let, 28,3 % so starosti 40 do 50 let in 9,8 % vprašanih je starejših od 50 let.

Tabela 3: Razred, v katerem trenutno poučujejo

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
1.	30	27,8
2.	22	20,4
3.	23	21,3
4.	20	18,5
5.	13	12,0
Skupaj	108	100,0

Učitelji, ki so sodelovali v raziskavi, so precej enakomerno porazdeljeni po razredih. Največ (27,8 %) jih poučuje v 1. razredu; sledi 3. razred z 21,3 odstotki, nato 2. razred (20,4 %); četrti po vrsti je 4. razred (18,5 %) in peti je 5. razred (12 %).

Tabela 4: Naziv učiteljev

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Brez naziva	19	16,8
Mentor	58	51,3
Svetovalec	32	28,4
Svetnik	4	3,5
Skupaj	113	100,0

Največ vprašanih učiteljev ima naziv mentor, in sicer kar dobra polovica (51,3 %). Sledi naziv svetovalec (28,4 %), nato učitelji brez naziva (16,8 %) ter naziv svetnik, ki ga ima 3,5 % vprašanih.

5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Podatke sem zbirala s pomočjo vprašalnika, ki so ga učitelji reševali anonimno. Vprašalnik je bil sestavljen iz 16 vprašanj različnega tipa. Učitelji so v vprašalniku označili tudi spol, starost, razred, v katerem letos poučujejo, in trenutni naziv. Vprašanja so se nanašala na sam način izvedbe elementarnih iger, organizacijo in pripravo na samo izvedbo ter tudi priljubljenost elementarnih iger, tako pri učencih kot tudi pri učiteljih.

5.3 ORGANIZACIJA MERITEV

Merski inštrument, s katerim sem zbirala podatke, je vprašalnik. Le te sem razposlala na osnovne šole po Sloveniji. Najprej sem ravnateljem šol po elektronski pošti poslala prošnjo za sodelovanje v raziskavi in jim v priložnosti v vpogled poslala vprašalnik. Ko so mi ravnatelji potrdili, da bodo njihovi razredni učitelji sodelovali v raziskavi, sem jim na šolo osebno odnesla ankete in jih, ko so jih učitelji rešili, prišla iskat.

Skupno sem zbrala 113 vprašalnikov.

Z anketiranjem sem začela v začetku meseca februarja 2011 in zaključila v začetku maja 2011.

5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Zbrane podatke sem vnesla v program Excel. Vprašanja odprtega tipa sem ročno obdelala in odgovore s pomočjo tabele zapisala. Za obdelavo vprašanj zaprtega tipa je bil uporabljen program SPSS za Windows, verzija 18.0. Uporabljene so bile metode osnovne statistike (izračun števila odgovorov, izračun števila odgovorov, izražen v odstotkih).

6.0 REZULTATI IN RAZLAGA

Rezultati raziskave so predstavljeni v enakem vrstnem redu, kot si sledijo v vprašalniku. Vsako vprašanje je posebej predstavljeno in analizirano.

1. vprašanje: Kako pogosto za splošno ogrevanje izberete elementarno igro?

V 1. vprašanju me je zanimalo, kako pogosto vprašani za splošno ogrevanje izberejo elementarno igro. Na to vprašanje so odgovorili vsi vprašani. V tabeli 5 so prikazani rezultati.

Tabela 5: Kako pogosto za splošno ogrevanje izberete elementarno igro?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Vedno	30	26,5
Pri približno 80 % ur športne vzgoje	39	34,5
Pri približno polovici ur športne vzgoje	32	28,3
Pri približno 30 % ur športne vzgoje	12	10,7
Nikoli	0	0,0
Skupaj	113	100,0

Sama sem pri tem vprašanju postavila naslednjo hipotezo: Učitelji za splošno ogrevanje v več kot 50 % ur športne vzgoje izberejo elementarno igro. Ker je samo 10,7 % vprašanih odgovorilo, da elementarno igro za splošno ogrevanje izberejo v manj kot 50 %, lahko hipotezo potrdim. Največ vprašanih (34,5 %) je odgovorilo, da izberejo elementarno igro za splošno ogrevanje pri približno 80 % ur športne vzgoje.

Pozitivno se mi zdi, da kar 89,3 % vprašanih uporablja za splošno ogrevanje elementarno igro pri približno polovici ur športne vzgoje ali pa še pogosteje. Očitno se učitelji zavedajo, da so igre učencem všeč, jih še bolj motivirajo za samo igro in tudi za aktivnosti v glavnem delu ure.

2. vprašanje: Približno koliko časa namenite izvajanju elementarne igre za splošno ogrevanje?

Pri 2. vprašanju sem učitelje spraševala, približno koliko časa izvajajo elementarno igro za splošno ogrevanje. Rezultati so prikazani v spodnji tabeli.

Tabela 6: Koliko časa namenite izvajanju elementarne igre za splošno ogrevanje?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Manj kot 5 minut	17	15,3
6 minut	37	33,3
7 minut	29	26,1
8 minut	20	18,1
Več kot 8 minut	8	7,2
Skupaj	111	100,0

Največji odstotek vprašanih je odgovorilo, da elementarno igro izvajajo 6 minut. Tako je obkrožilo 33,3 % vprašanih; sledi odgovor, da elementarno igro izvajajo 7 minut, tako je odgovorilo 26,1 %. Moja hipoteza je bila, da izvedbi elementarne igre v povprečju namenijo 6 minut. Hipotezo sem potrdila.

Bistvo splošnega ogrevanja je, da je aktivno celotno telo ob srednje visoki intenzivnosti. Ta gibalna aktivnost naj traja od 5 do 8 minut (Rajtmajer, 1994). Velika večina vprašanih (77,5 %) izvaja splošno ogrevanje primerno dolgo. 15,3 % vprašanih ga izvaja nekoliko prekratek čas in 7,2 % vprašanih izvaja splošno ogrevanje predolgo.

3. vprašanje: Na kakšen način razdelite učence v skupine za potrebe elementarne igre?

V 3. vprašanju so učitelji najprej obkrožili, na kakšen način razdelijo učence v skupine za potrebe elementarne igre, ali to naredijo naključno ali namerno. Nato so še v prostem odgovoru obrazložili, "zakaj".

Na vprašanje je odgovorilo 92 vprašanih. Rezultati so prikazani v spodnji tabeli.

Tabela 7: Na kakšen način razdelite učence v skupine za potrebe elementarne igre?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Povsem naključno	60	65,2
Namerno oblikujem skupine	32	34,8
Skupaj	92	100

Moja hipoteza je bila: Učitelji večkrat razdelijo učence v skupine povsem naključno. Hipoteza je potrjena, saj 65,2 odstotkov vprašanih sestavi skupine povsem naključno.

Med tistimi, ki so obkrožili odgovor, da izberejo skupine povsem naključno, je bilo 34 takih, ki so svoj odgovor tudi obrazložili. Podali so razloge, predstavljene v tabeli 8.

Tabela 8: Razlogi za naključno razdelitev učencev v skupine

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Da skupine niso stalne	14	41,3
Da boljši učenci pritegnejo šibkejšo učence	1	2,9
Ker je tak način razdelitve najhitrejši	5	14,7
Da se učenci navajajo na sodelovanje, strpnost	1	2,9
Da ni tekmovalnosti, saj je igra v uvodnem delu namenjena ogrevanju	1	2,9
Da ni zamer s strani učencev	2	5,9
Da se spoznavajo	10	29,4
Skupaj	34	100,0

Najpogosteje se učitelji odločijo za naključno izbrane skupine z razlogom, da skupine niso stalne (41,3 %), drugi najpogostejši razlog je, da se učenci spoznavajo (29 %), kot tretji najpogostejši pa je bil naveden razlog, da je tak način razdelitve najhitrejši (15 %).

Sama sem pričakovala, da bo veliko več učiteljev navedlo, da se za naključen izbor skupin odločajo, da s tem izgubijo čim manj časa. Nenazadnje je bistvo splošnega ogrevanja, da se učenci dobro ogrejejo in ne da se spoznavajo, sodelujejo itd.

Med tistimi, ki so obkrožili odgovor, da namerno oblikujejo skupine, je bilo 25 takih, ki so svoj odgovor tudi obrazložili. Podali so razloge, predstavljene v tabeli 9.

Tabela 9: Razlogi za namerno oblikovanje skupin

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Da so skupine enakovredne	15	60,0
Da so igre bolj izvedene	1	4,0
Da se porazdeli moč na vse skupine	3	12,0
Zaradi različnih motoričnih sposobnosti	1	4,0
Zaradi vedenjskih posebnosti učencev	1	4,0
Da vsi sodelujejo in enakomerno delajo	1	4,0
Zaradi tekmovalnosti	1	4,0
Da vključim tudi bolj plašne učence	1	4,0
Da se naučijo prenašati poraze	1	4,0
Skupaj	25	100,0

Zelo veliko učiteljev (60 %) učence namerno razdeli v skupine z razlogom, da so skupine enakovredne.

Za elementarne igre velja, da vadeče razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, da s tem zagotovimo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev zastavljenih ciljev (Pistotnik, 1995). Ker pa je v uvodno pripravljalnem delu ure cilj učence pritegniti k vadbi in jih ogreti, je za te igre brezpredmetno izgubljati čas z namernim dajanjem v skupine. Nobene potrebe ni po tem, da bi bile skupine enakovredne.

4. vprašanje: Na kakšne načine in kako pogosto stopnjujete zahtevnost elementarne igre?

Pri tem vprašanju so vprašani v tabeli označili, kako pogosto uporabljajo stopnjevanja zahtevnosti elementarne igre na določen način. Lahko so tudi dopisali druge načine stopnjevanja.

Rezultati so predstavljeni v tabeli 10.

Tabela 10: Na kakšne načine in kako pogosto stopnjujete zahtevnost elementarne igre?

Način stopnjevanja	Nikoli		Redko		Včasih		Pogosto		Vedno		Skupaj (število učiteljev / %)
	Nikoli	Nikoli (%)	Redko (št. učiteljev)	Redko (%)	Včasih (število učiteljev)	Včasih (%)	Pogosto (število učiteljev)	Pogosto (%)	Vedno (število učiteljev)	Vedno (%)	
S povečanjem števila »lovcev«	0	0,0	2	1,8	36	32,1	66	58,9	8	7,2	112 / 100,0
S spreminjanjem velikosti igrišča	8	7,1	34	30,4	48	42,9	18	16,1	4	3,5	112 / 100,0
Z zahtevnejšimi oblikami gibanja	1	0,9	8	7,1	45	39,8	54	47,8	5	4,4	113 / 100,0
Z daljšanjem igralnega časa	12	11,1	37	34,3	47	43,5	10	9,3	2	1,8	108 / 100,0
Drugo	4	30,7	2	15,4	5	38,5	1	7,7	1	7,7	13 / 100,0
Skupaj	25	49,9	83	89,0	181	196,8	149	139,8	20	24,7	

Učitelji so največkrat odgovorili, da stopnjujejo zahtevnost s pomočjo povečevanja števila »lovcev« »pogosto«, in sicer 58,9 %. Sledi odgovor »včasih« z 32,1 %. Pri spreminjanju velikosti igrišča je bil najpogostejši odgovor »včasih« (42,9 %), nato »redko« (30,4 %). Sledil je način, da zahtevnost stopnjujejo z zahtevnejšimi oblikami gibanja. 47,8 % učiteljev je odgovorilo, da ta način izberejo »pogosto«. Sledil je odgovor »včasih« (39,8 %). Daljšanje igralnega časa pa ima najpogostejši odgovor »včasih«, in sicer s 3,5 %.

Zanimivo se mi zdi pogledati tudi stolpec, kjer so učitelji označili, da določen način stopnjevanja zahtevnosti elementarne igre izberejo »vedno«. Če primerjam zapisane štiri načine, so se za odgovor »vedno« največkrat odločili pri načinu z dodajanjem števila lovcev (7,2 %). Sledi način z zahtevnejšimi oblikami gibanja (4,4 %). Pri teh dveh načinih so učitelji tudi največkrat obkrožili odgovor »pogosto«.

Samo eden izmed učiteljev je dopisal nekaj pod drugo, in sicer da stopnjuje zahtevnost igre tudi z dodatnimi pravili.

Učitelji največkrat stopnjujejo elementarno igro z dodajanjem lovcev, je bila moja hipoteza. Hipotezo lahko potrdim, saj se je največ učiteljev pri tem načinu odločilo za odgovor »vedno« in »pogosto«.

5. vprašanje: Na kakšen način najpogosteje označite učence, ki lovijo?

Pri tem vprašanju so učenci prosto zapisali najpogostejši način označevanja. Nekateri učitelji so zapisali več načinov, tako da sem dobila skupno 188 odgovorov. Rezultate sem predstavila v spodnji tabeli.

Tabela 11: Na kakšen način najpogosteje označite učence, ki lovijo?

Odgovor:	Število učiteljev:	Odstotek učiteljev (%)
Rutka	58	30,7
Žoga	23	12,2
Samo glasno povem	23	12,2
Trak	22	11,7
Majica	21	11,1
Dres	7	3,7
Obroč	7	3,7
Balon	4	2,1
Kapa	3	1,7
Repek (kolebnica)	3	1,7
Plišasta igračka	3	1,7
Klobuk	2	1,1
Sezuti copat	2	1,1
Zastavica	2	1,1
Časopisna krogla ali tulec	2	1,1
Brezrokavnik	2	1,1
Lovec dvigne roko in zakliče, da lovi	1	0,5
Kij	1	0,5
Vzorci na obleki	1	0,5
Kos blaga	1	0,5
Skupaj:	188	100,0

Največ učiteljev (30,7 %) uporabi za označevanje učencev, ki lovijo, rutko; sledijo žoga (12,2 %), glasno povedano ime (12,2 %), trak (11,7 %) in majica (11,1 %) z bistveno manjšim odstotkom pogostosti.

Lovec moramo označiti, da se ločijo od ostalih udeležencev v igri. Lahko jih označimo s trakom, majico, kapo ali pa s predmeti, ki jih morajo prenašati, kot so žoga, kolebnica itd. (Pistotnik, 1995).

Pomembno se mi zdi, da je lovec med igro označen, saj lahko vadeči vmes že pozabijo, kdo lovi. To je še posebej pomembno pri igrah, kjer se lovci menjavajo. Samo glasno povedano ime, ki ga uporablja kar 12,2 % vprašanih, se mi ne zdi dovolj, saj so ostali učenci razporejeni vse naokrog po prostoru, in nekateri ne morejo slišati imena, ker so predaleč. Učenci se tudi tako zatopijo v igro, da lahko zaklicano ime enostavno pozabijo. Glede na to, da je sama izvedba elementarnih iger precej glasna, je tudi nepotrebno, da učenci ali učitelji še dodatno kričijo, kdo lovi. Neprimerno se mi zdi tudi, da lovca označijo tako, da si sezuje copat. To se mi zdi nevarno, saj takemu učencu hitreje spodrsne.

6. vprašanje: Kako pogosto za splošno ogrevanje uporabite elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure?

Pri 6. vprašanju me je zanimalo, kako pogosto za splošno ogrevanje uporabijo elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure. Odgovori so vidni v tabeli 12.

Tabela 12: Kako pogosto za splošno ogrevanje uporabite elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Vedno	2	1,8
Pri približno 80 % ur športne vzgoje	32	28,3
Pri približno polovici ur športne vzgoje	49	43,4
Pri približno 30 % ur športne vzgoje	29	25,7
Nikoli	1	0,8
Skupaj	113	100,0

Najpogosteje so učitelji odgovorili, da za splošno ogrevanje uporabijo elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure, pri približno polovici ur športne vzgoje. Tako je odgovorilo 43,4 % vprašanih.

Moja hipoteza je bila, da učitelji v več kot 50 % primerov za ogrevanje ne uporabijo elementarne igre, ki bi bila ideomotorično povezana z glavnim delom ure. Rezultati pa kažejo drugače, saj kar 73,5 % učiteljev v vsaj polovici primerov za splošno ogrevanje uporablja elementarne igre, ki so ideomotorično povezane z glavnim delom ure. To se mi zdi izredno pozitivno, zato z velikim veseljem ugotavljam, da hipoteza ni potrjena.

Če se le da, naj ima igra ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezavo z glavnim delom vadbene enote (Pistotnik, 1995).

Glede na rezultate 16. vprašanja, kjer so učitelji zapisali, katere elementarne igre najpogosteje uporabljajo, pa imam nekaj dvoma v resničnost rezultatov tega vprašanja. Pri 16. vprašanju so bile namreč v večini našteje klasične elementarne igre, brez kakršnekoli ideomotorične povezave s kakršnimkoli glavnim delom ure vadbene enote.

7. vprašanje: Kako pogosto uvajate v splošno ogrevanje nove elementarne igre, ki jih učenci še ne poznajo, in jim morate razložiti pravila igre?

Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, kako pogosto uvajajo v splošno ogrevanje nove elementarne igre, ki jih učenci še ne poznajo, in jim morajo razložiti pravila igre.

Odgovori so zbrani v tabeli 13.

Tabela 13: Kako pogosto uvajate v splošno ogrevanje nove elementarne igre, ki jih učenci še ne poznajo in jim morate razložiti pravila igre?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Nikoli, za splošno ogrevanje izbiram le igre, ki jih učenci že poznajo	5	4,4
Redko, samo nekajkrat letno	33	29,2
Včasih, približno 1-krat mesečno	67	59,3
Pogosto, približno 1-krat na teden	8	7,1
Skupaj	113	100,0

Največ vprašanih (59,3 %) je odgovorilo, da uvajajo v splošno ogrevanje nove elementarne igre »včasih, približno 1-krat mesečno«. Sledi odgovor »redko, samo nekajkrat letno«, in sicer se je za ta odgovor odločilo 29,2 % vprašanih.

Igra naj ima preprosta pravila igre, da jih vadeči hitro osvojijo. Učenje novega, zahtevnejšega gradiva ni primerno za uvodno pripravljalni del (Pistotnik, 1995).

7,1 % vprašanih v splošno ogrevanje vsak teden uvaja novo elementarno igro. S tem učitelji izgubijo absolutno preveč časa. Uvajanju nove igre je namenjen glavni del ure. V uvodnem

delu ure želimo z elementarno igro učence ogreti in jih motivirati za nadaljnje delo. Splošno ogrevanje naj bi bilo dolgo med 5 in 8 minut, z razlaganjem nove igre jih precej že porabimo. Samo 4,4 % vprašanih ravna pravilno in novih iger za splošno ogrevanje ne uporablja.

8. vprašanje: Kako pogosto spreminjate že obstoječe elementarne igre z dodajanjem novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre?

Pri 8. vprašanju me je zanimalo, kako pogosto spreminjajo že obstoječe elementarne igre z dodajanjem novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre.

Odgovori so v spodnji tabeli.

Tabela 14: Kako pogosto spreminjate že obstoječe elementarne igre z dodajanjem novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Nikoli, za splošno ogrevanje izbiram že obstoječe elementarne igre in jim ne dodajam novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre	4	3,6
Redko, samo nekajkrat letno	49	44,1
Včasih, približno 1-krat mesečno	49	44,1
Pogosto, približno 1-krat na teden	9	8,2
Skupaj	111	100,0

Pri tem vprašanju sta dobila enako število odgovorov in s tem tudi veliko večino, odgovora »redko, samo nekajkrat letno« in »včasih, približno 1-krat mesečno«. Za vsakega izmed njiju se je odločilo 44,1 % vprašanih. Pri naslednjem vprašanju pa me je, v povezavi s tem vprašanjem, zanimalo, na kakšen način vprašani ponavadi spremenijo že obstoječo igro.

9. vprašanje: Na kakšen način ponavadi spremenite že obstoječo igro?

Pri 9. vprašanju so vprašani v obliki prostega odgovora zapisali, na kakšen način ponavadi spremenijo že obstoječo igro. Pri tem vprašanju sem dobila 16 različnih vrst odgovorov. Predstavljeni so v spodnji tabeli.

Tabela 15: Na kakšen način ponavadi spremenite že obstoječo igro?

Odgovor:	Število učiteljev:	Odstotek učiteljev (%)
Sprememim način gibanja.	38	22,0
Dodam več lovcev.	24	13,9
Dodam novo pravilo.	20	11,6
Dodam dejavnost, nalogo, nov element, novo življenje, glasbo.	14	8,1
Sprememim rekvizit.	13	7,5
Sprememim velikost igrišča.	11	6,4
Sprememim način reševanja.	10	5,8
Naredim manjše oz. večje skupine.	8	4,6
Dodam rekvizit.	8	4,6
Sprememim zahtevnost naloge.	8	4,6
Sprememim igralni čas.	7	4,0
Sprememim zgodbo ali osebe, ki v njej nastopajo.	5	2,9
Naredim igro bolj zabavno.	3	1,7
Iger ne spreminjam.	2	1,1
Sprememim besedilo.	1	0,6
Združim elemente dveh iger.	1	0,6
Skupaj:	173	100,0

Nekateri so navedli več načinov, zato je skupno 173 odgovorov. Največ (22,0 %) jih je zapisalo, da elementarno igro spremenijo tako, da spremenijo način gibanja. 13,9 % jih je zapisalo, da dodajo več lovcev, 11,6 % vprašanih pa ponavadi doda novo pravilo.

V tabelo 15 sem zapisala vse odgovore vprašanih, kljub temu da z nekaterimi (dodam več lovcev, spremenim velikost igrišča, spremenim igralni čas) učitelji bolj stopnjujejo zahtevnost igre in je ne spremenijo. Take vrste odgovorov je zapisala skoraj četrtina vprašanih.

10. vprašanje: Kako ukrepate, če posameznik namenoma krši pravila elementarne igre?

Pri 10. vprašanju me je zanimalo, kako učitelji ukrepajo, če posameznik namenoma krši pravila elementarne igre. Tudi pri tem vprašanju so vprašani zapisali odgovor v prosti obliki. Dobila sem 9 vrst odgovorov, ki so predstavljeni v tabeli 16.

Tabela 16: Kako ukrepate, če posameznik namenoma krši pravila elementarne igre?

Odgovor:	Število učiteljev:	Odstotek učiteljev (%)
Najprej opozorim, naslednjič učenca izločim iz igre.	28	28,6
Izločim.	24	24,5
Izločim, a dam drugo nalogo, da se ogreje.	14	14,3
Mu dam kazen (ni lovec, kazenske točke za skupino) ali odvzamem ugodnosti (npr. igro v razredu)	10	10,2
Ga opozorim in se z njim pogovorim o pravilih.	8	8,2
Opozorim.	7	7,1
Se z njim pogovorim.	4	4,1

Se mi še ni zgodilo, da bi kdo namenoma kršil pravila igre.	2	2,0
Izvajam že prej dogovorjena pravila.	1	1,0
Skupaj:	98	100,0

Na to vprašanje niso odgovorili vsi vprašani. Od 113 vprašalnikov sem dobila le 98 odgovorov. Največ, kar 28,6 %, jih v primeru nediscipline ravna tako, da učenca najprej opozorijo, naslednjič pa izločijo. 24,5 % jih učenca takoj izloči. Sprašujem se, kako lahko potem ti učenci opravljajo naloge v glavnem delu ure, če niso primerno ogreti, ampak so v času, ko se izvaja splošno ogrevanje, izključeni. 14,3 % učiteljev ravna primerneje in učenca izloči, a mu hkrati dajo drugo nalogo, da se ogreje.

Moja hipoteza je bila, da če posameznik namenoma krši pravila igre, učitelji največkrat ukrepajo tako, da ga odstranijo iz igre. 66 učiteljev (67,4 %) je navedlo, da učenca med drugim tudi izločijo iz igre. Moja hipoteza se je žal potrdila.

Vsako odstopanje od pravil, ki smo jih v igri določili, kaznujemo z dajanjem prednosti ali ugodnosti nasprotniku. Pravila so zato, da jih vadeči upoštevajo (Pistotnik, 1995).

Pomembno se mi zdi, da učence dosledno navajamo na upoštevanje pravil, tako v razredu kot tudi v telovadnici ali na šolskem igrišču. Učenci morajo tudi jasno vedeti, kaj jih čaka, če bodo pravila kršili. Če bo neugodje ob kazni preveliko, bodo morda naslednjič bolj premislili, če bi še kršili pravila. Le 10,2 % vprašanih je zapisalo, da učencu v primeru neupoštevanja navodil da kazen ali mu odvzame ugodnost.

11. vprašanje: Ali so pri elementarni igri ves čas aktivni vsi učenci?

V 11. vprašanju me je zanimalo, če so pri elementarni igri, ki jih izberejo učitelji za splošno ogrevanje, ves čas aktivni vsi učenci..

V tabeli 17 so predstavljeni rezultati.

Tabela 17: Ali so pri elementarni igri ves čas aktivni vsi učenci?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
DA	85	76,6
NE	26	23,4
Skupaj	111	100,0

Iz odgovorov, ki sem jih dobila v raziskavi, je razvidno, da kljub vsemu precejšen del učiteljev (23,4 %) za splošno ogrevanje izbira tudi igre, kjer učenci izpadejo. 76,6 % pa je takih, ki delajo pravilno in izbirajo igre, kjer so vsi učenci ves čas splošnega ogrevanja aktivni.

Cilj, ki ga želimo doseči v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote s pomočjo elementarne igre, je pripraviti vadeče za nadaljnje delo. Vadeče naj bi pritegnili k vadbi in jih ogreli za intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu vadbene enote. Vsi vadeči morajo hkrati sodelovati v igri (Pistotnik, 1995).

Če učitelj za splošno ogrevanje izbere igro, kjer lahko vadeči tudi izpadejo, je to zelo nepremišljeno. Tisti učenci, ki izpadejo že kmalu po začetku igre, bodo tako ostali brez primerno dolgega splošnega ogrevanja. Namesto da bi tekali po prostoru in se ogrevali, bodo izgubljali čas s sedenjem na klopi. Že tako učenci v razredu preveč sedijo. Neprimerno izbira igre za splošno ogrevanje kar 23,4 % vprašanih učiteljev.

12. vprašanje: Ali v elementarno igro v uvodnem delu ure vključujete tudi učence, ki so opravičeni športne vzgoje?

V prvem delu 12. vprašanja, so vprašani obkrožili, ali učence sploh vključujejo ali ne.

V spodnji tabeli so rezultati.

Tabela 18: Ali v elementarno igro v uvodnem delu ure vključujete tudi učence, ki so opravičeni športne vzgoje?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
NE	84	76,4
DA	26	23,6
Skupaj	110	100,0

Več kot 70 % učiteljev v elementarno igro v uvodnem delu ne vključuje učencev, ki so opravičeni športne vzgoje. Moja hipoteza je bila, da učitelji največkrat ne vključujejo v igro učenca, ki je opravičen športne vzgoje. Tudi ta hipoteza je potrjena.

Tisti, ki pa so obkrožili, da učence vključujejo, so zapisali naslednje načine vključevanja (tabela 19).

Tabela 19: Kako vključujete učence, ki so opravičeni športne vzgoje, v elementarno igro v uvodnem delu?

Odgovor:	Število učiteljev:	Odstotek učiteljev (%)
Ti učenci so učiteljevi pomočniki (sodijo, nadzirajo, opazujejo, skrbijo za varnost).	19	52,8
Pomagajo pri pripravi prostora.	9	25,0
Učencem dam možnost, da se vključijo v igro (če želijo).	8	22,2
Skupaj:	36	100,0

Čeprav je obkrožilo »da« vključujejo učence, ki so opravičeni športne vzgoje 26 vprašanih, sem dobila pri obrazložitvi 36 odgovorov, saj nekateri učitelji vključujejo učence na več različnih načinov. Največkrat (52,8 %) so ti učenci učiteljevi pomočniki, ki pomagajo pri sojenju, nadziranju itd). 25 % opravičene športne vzgoje vključi tako, da pomagajo pri pripravi prostora. Nekateri (22,2 %) pa dajo učencem možnost, da se, če želijo in zmorejo, aktivno vključijo v igro.

Osebno se mi ne zdi pravilno, da učitelji v elementarno igro vključujejo učence, ki so opravičeni športne vzgoje, saj ti nimajo oblečene športne opreme in se kasneje v razredu ne morejo preobleči. Če so opravičeni športne vzgoje (velikokrat tudi zaradi bolezni ali poškodbe), so opravičeni tudi elementarne igre za splošno ogrevanje.

Morda bi lahko te učence v času elementarne igre zaposlili tudi tako, da bi v različni literaturi iskali ideje za nove elementarne igre, ki bi se jih ob priliki naučili (v glavnem delu ure), in jih kasneje lahko uporabili tudi za splošno ogrevanje. Lahko pa bi enostavno iskali načine, kako preoblikovati že obstoječe igre.

13. vprašanje: Kje dobite ideje za elementarne igre?

S pomočjo 13. vprašanja sem želela izvedeti, kje vse dobijo učitelji ideje za elementarne igre za splošno ogrevanje.

Odgovori so prikazani v tabeli 20.

Tabela 20: Kje dobite ideje za elementarne igre?

Odgovor	Nikoli	Nikoli (%)	Redko (št. učiteljev)	Redko (%)	Včasih (število učiteljev)	Včasih (%)	Pogosto (število učiteljev)	Pogosto (%)	Vedno (število učiteljev)	Vedno (%)	Skupaj (število učiteljev / %)
Lastna ideja, izkušnje	0	0,0	11	10,0	34	30,9	61	55,5	4	3,6	110 / 100,0
Pri kolegih	0	0,0	17	15,4	64	58,2	29	26,4	0	0,0	110 / 100,0
V knjigah	0	0,0	7	6,3	38	33,9	64	57,1	3	2,7	112 / 100,0
Na internetu	10	9,4	39	36,8	29	27,4	28	26,4	0	0,0	106 / 100,0
drugo	8	32,0	5	20,0	10	40,0	2	8,0	0	0,0	25 / 100,0
Skupaj	18	41,4	79	88,6	175	190,4	184	173,4	7	6,3	

Največ vprašanih (55,5 %) črpa idejo za elementarno igro iz lastnih idej ali izkušenj "pogosto"; pri kolegih največkrat črpajo idejo »včasih«, in sicer 58,2 % vprašanih; v knjigah jih "pogosto" išče ideje kar 57,1 % vprašanih; redko" pa je bil najpogostejši odgovor za iskanje idej po internetu (36,8 %).

Najpogosteje torej slovenski učitelji črpajo ideje za elementarne igre iz lastnih idej in izkušenj ter iz knjig.

Nekateri učitelji, so navedli, da dobijo ideje tudi drugje, in sicer je bilo takih učiteljev deset. 50 % le-teh je navedlo, da dobijo ideje na seminarjih; 20 % črpa ideje od otrok; prav tako 20 % s fakultete in 10 % s hospitacij študentov (glej tabelo 21).

Tabela 21: Izvor drugih idej za elementarne igre

Odgovori	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
S seminarjev	5	50,0
Od otrok	2	20,0
S fakultete	2	20,0
Od študentov	1	10,0
Skupaj	10	100,0

Moja hipoteza se tokrat ni potrdila, saj sem predvidevala, da učitelji najpogosteje dobijo ideje za nove elementarne igre pri svojih kolegih.

14. vprašanje: Pri kom (glede na spol) so elementarne igre v uvodnem delu bolj priljubljene?

V 14. vprašanju sem poizvedovala o priljubljenosti elementarnih iger v uvodnem delu glede na spol.

Tabela 22 prikazuje odgovore na 14. vprašanje.

Tabela 22: Pri kom (glede na spol) so elementarne igre v uvodnem delu bolj priljubljene?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Pri dečkih	8	7,1
Pri deklicah	2	1,8
Pri obojih enako	103	91,1
Skupaj	113	100,0

Velika večina (91,1 %) odgovarja, da so elementarne igre priljubljene pri obeh spolih enako. 8 od 113 vprašanih (7,1 %) odgovarja, da so igre elementarne igre bolj priljubljene pri dečkih in le 2 (1,8 %) vprašana odgovarjata, da so elementarne igre bolj priljubljene pri deklicah.

Moja hipoteza je bila, da so elementarne igre v uvodnem delu priljubljene tako pri dečkih kot tudi deklicah. Hipoteza je potrjena.

15. vprašanje: Katera elementarna igra, ki jo uporabljate za splošno ogrevanje, je pri učencih najbolj priljubljena?

S pomočjo 15. vprašanja sem želela izvedeti, katera elementarna igra je pri učencih najbolj priljubljena.

V spodnji tabeli so predstavljeni rezultati.

Tabela 23: Katera elementarna igra, ki jo uporabljate za splošno ogrevanje, je pri učencih najbolj priljubljena?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Bratec, reši me	40	18,1
Lovljenja z žogo	33	15,0

Kdo se boji črnega moža	29	13,1
Poplava, potres, avioni	18	8,0
Lovljenja različnih vrst	13	5,9
Ptički brez gnezda	13	5,9
Pikica, stoj	8	3,6
Hobotnice	8	3,6
Lisičji repki	7	3,2
Tigrov rep	7	3,2
Kitajski zid	4	1,8
Lonce zbijaj	3	1,4
Povodni mož	3	1,4
Virus	3	1,4
Kraljica	2	0,9
Ledene babe	2	0,9
Lisička, kaj rada ješ	2	0,9
Med dvema ognjema	2	0,9
Pepček	1	0,45
Lovci z žogami brez žog	1	0,45
Tekma parov	1	0,45
Žoge proč	1	0,45
Kako globoka je voda	1	0,45
Streljanje s topovi	1	0,45
Dinozavri	1	0,45
Borba za žogo	1	0,45
Gnilo jajce	1	0,45
Duhec	1	0,45
Nagajivi palčki	1	0,45
Žabe in štorklja	1	0,45
Kličem svoje ime	1	0,45
Kraljevi dragulji	1	0,45
Zajčki	1	0,45
Vrabci na klop	1	0,45
Mačka in miš	1	0,45

Vodnjak	1	0,45
Ptice selivke	1	0,45
Bombice	1	0,45
Molekule	1	0,45
Muhce	1	0,45
Dan-noč	1	0,45
Menjava mest	1	0,45
Skupaj	221	100,0

Pri tem vprašanju so nekateri učitelji zapisali več iger: dobila sem 42 različnih vrst odgovorov, vsega skupaj pa 221 odgovorov. Največ učiteljev (18,1 %) je zapisalo, da je pri njihovih učencih najbolj priljubljena igra Bratec, reši me. Po priljubljenosti sledijo lovljenja z žogo, in sicer je tako odgovorilo 15,0 % anketirancev. Tik za njimi pa je igra Kdo se boji črnega moža (13,1 %).

Iz odgovorov lahko sklepam, da so med učenci izredno priljubljena različna lovljenja (Bratec, reši me, lovljenja z žogo, lovljenja različne vrste, Lovci z žogami brez žog). Ko sem obdelovala odgovore, sem "lovljenja različnih vrst" dala v drugo skupino kot "lovljenja z žogo", ker gre za drugačno igro (kljub temu, da sta to igri iste vrste, torej lovljenja). Zanimivo se mi zdi, da je veliko več učiteljev navedlo lovljenja z žogo, in sicer kar 15,0 %, medtem ko je lovljenja različnih vrst navedlo le 5,9 % vprašanih. Menim, da je prva vrsta igre toliko bolj priljubljena pri učencih ravno zaradi rekvizita (torej žoge). V igre zatorej vključujemo rekvizite.

Velika večina je navajala igre, ki so poznane že dolgo. Med odgovori sem pogrešala novejšje igre. Ker večina učiteljev uporablja že uveljavljene igre (glej analizo 16. vprašanja), so take igre med učenci tudi bolj priljubljene. Drugih verjetno niti ne poznajo (oz. so taki bolj redki).

Nekaj omenjenih iger se mi zdi še posebej neprimernih za splošno ogrevanje. Med dvema ognjema je igra, kjer učenci izpadejo. Res je, da gredo na drugi konec igrišča ciljati nasprotnike, a tam se zelo malo gibajo. Tudi igri Gnilo jajce in Mačka in miš, ki potekata v krogu, nista primerni. Pri obeh sta aktivna le dva učenca naenkrat. Nekateri učenci

najverjetneje sploh ne pridejo na vrsto. Tako so celo splošno ogrevanje pri miru. Tudi igra Dan-noč učencem ne dopušča veliko dinamike.

16. vprašanje: Katero elementarno igro najpogosteje uporabljate za splošno ogrevanje?

Pri zadnjem vprašanju pa me je zanimalo, katere so tiste elementarne igre, ki jih učitelji najpogosteje uporabljajo za splošno ogrevanje.

Rezultate si lahko pogledate v spodnji tabeli.

Tabela 24: Katero elementarno igro najpogosteje uporabljate za splošno ogrevanje?

Odgovor	Število učiteljev	Odstotek učiteljev (%)
Bratec, reši me	39	22,9
Kdo se boji črnega moža	30	17,6
Lovljenje z žogo	23	13,5
Lovljenja različnih vrst	21	12,4
Poplava, potres, avioni	7	4,1
Uporabljam različne igre	6	3,5
Ribič in ribice	6	3,5
Tigrov rep	6	3,5
Pikica, stoj	3	1,7
Lisička, kaj rada ješ	3	1,7
Menjava mest	2	1,2
Ptički brez gnezda	2	1,2
Virus	1	0,6
Atomčki	1	0,6
Vesoljci	1	0,6
Astronavti	1	0,6
Čarovnice	1	0,6

Bombice	1	0,6
Lisičji repki	1	0,6
Gnilo jajce	1	0,6
Krokodilčki	1	0,6
Hobotnice	1	0,6
Tabaluga	1	0,6
Povodni mož	1	0,6
Rdeča bela lilija	1	0,6
Kdo ujame mojo žogo	1	0,6
Tekalne igre	1	0,6
Ledene babe	1	0,6
Bansi	1	0,6
Gibanje ob glasbi	1	0,6
Streljanje s topovi	1	0,6
Čarovnik lovi palčke	1	0,6
Nagajivi palčki	1	0,6
Sadje	1	0,6
Skupaj	170	100,0

Iz tabele 24 je razvidno, da največ učiteljev (22,9 %) najpogosteje uporablja za splošno ogrevanje igro Bratec, reši me. Na drugem mestu je igra Kdo se boji črnega moža, ki jo najpogosteje uporablja 17,6 %. Na tretjem mestu so lovljenja z žogo, ki jih najpogosteje uporablja 13,5 %.

Na prvih treh mestih so iste igre kot pri 15. vprašanju, le da sta drugo in tretje mesto zamenjana. Za učence se mi zdi, da je zelo motivacijsko, da učitelji pogosto uporabljajo igre, ki so pri učencih priljubljene.

Moja hipoteza je bila, da učitelji za uvodni del ure športne vzgoje najpogosteje uporabijo igro Kdo se boji črnega moža. Moja hipoteza se ni potrdila, saj učitelji najpogosteje uporabijo igro Bratec, reši me. Je pa igra Kdo se boji črnega moža takoj za njo, tako da je bila hipoteza skoraj potrjena.

Tudi tukaj je omenjenih nekaj neprimernih iger. Gnilo jajce in Rdeča, bela lilija nista namenjeni splošnemu ogrevanju, saj je prvo pravilo iger za splošno ogrevanje, da morajo imeti vsi učenci možnost hkrati aktivno sodelovati v igri (Pistotnik, 1995). Tudi bansi so bolj primerni za zaključek vadbene enote kakor pa za uvod.

7.0 SKLEP

Namen mojega diplomskega dela je bil analizirati igre za uvodni del ure športne vzgoje. V teoretičnem delu sem predstavila uvodni del ure športne vzgoje, tako splošno ogrevanje kot tudi gimnastične vaje. Ugotovila sem, da lahko za splošno ogrevanje izberemo klasični tek z morebitnimi dodatnimi aktivnostmi, ali elementarne igre, namenjene uvodno pripravljalnemu delu ure športne vzgoje. Dobro je, da učitelji pogosto izberejo raje elementarno igro, saj ta učence ogreje na bolj zabaven in bolj motivacijski način. Igra da učencu tudi možnost, da se vključi v družbo, prav tako se med igro učenec sprosti, kar je še posebej pomembno v današnjem času, ko je življenje tako stresno.

V raziskavo sem vključila 113 učiteljev, ki poučujejo športno vzgojo od 1. do 5. razreda na različnih slovenskih osnovnih šolah. Učitelji so reševali vprašalnik s 16 vprašanji, tako zaprtega kot tudi odprtega tipa.

Na podlagi raziskave lahko strnem nekaj zaključkov. Kar 89,3 % vprašanih učiteljev uporablja za splošno ogrevanje elementarno igro pri približno polovici ur športne vzgoje ali še pogosteje. Največji odstotek vprašanih (33,3 %) je odgovoril, da elementarno igro izvajajo 6 minut. Rajtmajer (1994) svetuje, da naj ta gibalna aktivnost traja od 5 do 8 minut. 77,5 % vprašanih izvaja splošno ogrevanje primerno dolgo. 65,2 odstotkov vprašanih sestavi skupine za potrebe elementarne igre povsem naključno. Ostali izgubljajo čas in sestavljajo skupine namerno. Učitelji pogosto stopnjujejo igre z dodajanjem lovcev in z zahtevnejšimi oblikami gibanja. Včasih pa s spreminjanjem velikosti igrišča in z daljšanjem igralnega časa. Najpogostejši pripomoček (30,7 %) za označevanje učencev, ki lovijo, je rutka. Največ učiteljev (43,4 %) je odgovorilo, da za splošno ogrevanje uporabijo elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure, pri približno polovici ur športne vzgoje. Več kot polovica vprašanih uvaja v splošno ogrevanje nove elementarne igre,

ki jih učenci še ne poznajo, 1-krat mesečno. Enak odstotek (44,1 %) vprašanih spreminja ali dodaja navodila že obstoječim elementarnim igram za splošno ogrevanje redko, samo nekajkrat letno in včasih, približno 1-krat mesečno. Nadalje me je zanimalo, na kakšen način ponavadi spremenijo elementarno igro. Največ (22,0 %) jih je odgovorilo, da spremenijo način gibanja, kot možnosti so navedli: dodam več lovcev, dodam novo pravilo, spremenim način reševanja, dodam rekvizit, spremenim rekvizit, spremenim zgodbo ali osebo, ki v igri nastopa itd. Dobra polovica vprašanih je navedla, da v primeru nediscipline med igro učenca izločijo iz igre, a mu pri tem ne dajo druge dejavnosti, s katero bi se ogrel. To zna biti za učenca zelo nevarno v glavnem delu ure, kjer bo izvajal naloge, ne da bi bil primerno ogret. V takem primeru lahko hitro pride do poškodbe. Vsi vadeči morajo hkrati sodelovati v igri (Pistotnik, 1995). 76,6 % vprašanih za splošno ogrevanje izbira igro, kjer so vsi učenci ves čas vključeni v igro. Ostali uporabljajo tudi takšne, kjer učenci izpadejo iz igre, čeprav take igre za splošno ogrevanje niso primerne. Tisti učitelji (23,6 %), ki so navedli, da učence, ki so opravičeni športne vzgoje, vključujejo v elementarno igro, so najpogosteje navedli, da jih vključujejo kot učiteljeve pomočnike (sodijo, nadzirajo, opazujejo, skrbijo za varnost). Učitelji najpogosteje pogosto dobijo ideje za elementarno igro iz lastne izkušnje ali v knjigah, včasih pri kolegih in redko na internetu. Velika večina (91,1 %) učiteljev je navedlo, da so po njihovih izkušnjah elementarne igre za splošno ogrevanje priljubljene tako pri dečkih kot tudi deklicah. Prav tako pa me je zanimalo, katera igra je pri učencih najbolj priljubljena in katero igro učitelji najpogosteje uporabijo za splošno ogrevanje. V obeh primerih je to igra Bratec, reši me.

Pred samim raziskovanjem sem si zadala 10 hipotez. Od tega se jih je 7 potrdilo, 3 sem zavrgla. Potrdile so se naslednje hipoteze:

H1: Učitelji za splošno ogrevanje v več kot 50 % urah športne vzgoje izberejo elementarno igro.

H2: Izvedbi elementarne igre v povprečju namenijo 6 minut.

H3: Učitelji največkrat razdelijo učence v skupine povsem naključno.

H4: Učitelji največkrat stopnjujejo elementarno igro z dodajanjem lovcev.

H6: Če posameznik namenoma krši pravila igre, učitelji največkrat ukrepajo tako, da ga odstranijo iz igre.

H7: Učitelji največkrat ne vključijo v igro učenca, ki je opravičen športne vzgoje.

H9: Elementarne igre v uvodnem delu so priljubljene tako pri dečkih kot tudi deklicah.

Zavrгла sem naslednje tri hipoteze:

H5: Učitelji v več kot 50 % primerov za ogrevanje ne uporabijo elementarne igre, ki bi bila ideomotorično povezana z glavnim delom ure.

H8: Učitelji najpogosteje dobijo ideje za nove elementarne igre pri svojih kolegih.

H10: Učitelji za uvodni del ure športne vzgoje najpogosteje uporabijo igro Kdo se boji črnega moža.

Dobro bi bilo, da bi se vsi učitelji zavedali, kako pomembno je ogrevanje za nadaljnji varni potek ure športne vzgoje in tudi za samo vzgojo učencev, saj se je potrebno ogreti pred vsako vadbo, treningom in ne le pri pouku športne vzgoje. Učenci naj dobijo dober zgled v šoli, saj je to njihova najboljša popotnica za življenje.

Byl (2004) nas prepričuje, da je ogrevanje lahko zabavno. Da voditelji pogosto delajo napake, ko pustijo vadeče teči v krogu po telovadnici, da se na ta način ogrejejo. Da je sicer tek dober, a je tudi škodljiv, ker ne zadovolji želje po zabavi, veselju in bogatitvi igralcev v prvi vrsti. Kot voditelji moramo vključiti zabavo v športno aktivnost.

8.0 LITERATURA IN VIRI

1. Byl, J. (2004). *101 Fun warm – up and cool – down games*. Champaign : Human Kinetics Publishers.
2. Krevsel - Viki, V. (2008). *Vzgoja mladih športnikov*. Ljubljana: Forma 7.
3. Kristan, S. (1980). *Gimnastične vaje*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
4. Pintar, P. (2009). *Analiza uvodnega dela ure športne vzgoje*: diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
5. Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja; Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2003). *Gibalna abeceda; Naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Rajtmajer, D. (1994). Ogrevanje in gibalno-športna vzgoja otrok. Pedagoška obzorja, 2, str. 14 – 19.
9. Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
10. Špegelj, N. (2008). *Analiza uvodnega dela ure športne vzgoje*: diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
11. Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

12. Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

9.0 PRILOGA

VPRAŠALNIK

Spoštovane učiteljice in učitelji!

Moje ime je Lucija Pekljaj in sem študentka Oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete v Ljubljani. Pripravljam diplomsko delo pri predmetu Teorija športa z didaktiko športne vzgoje pod mentorstvom dr. Vesne Štemberger.

Pred Vami je vprašalnik, ki se navezuje na elementarne igre, uporabljene v uvodnem delu ure športne vzgoje. Vprašalnik je anonimen, podatke bom uporabila zgolj v raziskovalne namene pri diplomskem delu.

Za odgovore se Vam iskreno zahvaljujem.

Lucija Pekljaj

Spol: M Ž

Starost:

a) do 30 let b) 30 do 40 let c) 40 do 50 let d) nad 50 let

Kateri razred poučujete:

a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

Vaš trenutni naziv:

a) brez naziva b) mentor c) svetovalec d) svetnik

1. Kako pogosto za splošno ogrevanje izberete elementarno igro?

- a) vedno
- b) pri približno 80 % ur športne vzgoje
- c) pri približno polovici ur športne vzgoje
- d) pri približno 30 % ur športne vzgoje
- e) nikoli

2. Približno koliko časa namenite izvajanju elementarne igre za splošno ogrevanje?

- a) manj kot 5 minut
- b) 6 minut
- c) 7 minut
- d) 8 minut
- e) več kot 8 minut

3. Na kakšen način razdelite učence v skupine za potrebe elementarne igre?

- a) povsem naključno
- b) namerno oblikujem skupine

Zakaj? _____

4. Na kakšne načine in kako pogosto zahtevnost elementarne igre stopnjujete?

	nikoli	redko	včasih	pogosto	vedno
S povečanjem števila »lovcev«					
S spreminjanjem velikosti igrišča					
Z zahtevnejšimi oblikami gibanja					
Z daljšanjem igralnega časa					
Drugo:					

5. Na kakšen način najpogosteje označite učence, ki lovijo?

6. Kako pogosto za splošno ogrevanje uporabite elementarno igro, ki je ideomotorično (vsebinsko in gibalno) povezana z glavnim delom ure?

- a) vedno
- b) pri približno 80 % elementarnih iger
- c) pri približno polovici elementarnih iger
- d) pri približno 30 % elementarnih iger
- e) nikoli

7. Kako pogosto uvajate v splošno ogrevanje nove elementarne igre, ki jih učenci še ne poznajo, in jim morate razložiti pravila igre?

- a) nikoli, za splošno ogrevanje izbiram le igre, ki jih učenci že poznajo
- b) redko, zgolj nekajkrat letno
- c) včasih, približno 1x mesečno
- d) pogosto, približno 1x na teden

8. Kako pogosto spreminjate že obstoječe elementarne igre z dodajanjem novih ali nekoliko spremenjenih pravil igre?

- e) nikoli, za splošno ogrevanje izbiram le igre, ki jih učenci že poznajo
- f) redko, zgolj nekajkrat letno
- g) včasih, približno 1x mesečno
- h) pogosto, približno 1x na teden

9. Na kakšen način ponavadi spremenite že obstoječo igro?

10. Kako ukrepate, če posameznik namenoma krši pravila elementarne igre?

11. Ali so pri elementarni igri ves čas aktivni vsi učenci?

- a) da
- b) ne, učenci včasih tudi izpadejo iz igre in nato na mestu počakajo, da se igra zaključi

12. Ali v elementarno igro v uvodnem delu ure vključujete tudi učence, ki so opravičeni športne vzgoje?

- a) ne
- b) da

Če ste odgovorili "da", prosim, napišite, kako.

13. Kje dobite ideje za elementarne igre?

	nikoli	redko	včasih	pogosto	vedno
Lastna ideja, izkušnje					
Pri kolegih					
V knjigah					
Na internetu					
Drugo:					

14. Pri kom so elementarne igre v uvodnem delu ure bolj priljubljene?

- a) pri dečkih
- b) pri deklicah
- c) pri obojih enako

15. Katera elementarna igra, ki jo uporabljate za splošno ogrevanje, je pri učencih najbolj priljubljena? V primeru, da gre za manj znano igro, jo prosim opišite.

16. Katero elementarno igro najpogosteje uporabite za splošno ogrevanje? V primeru, da gre za manj znano igro, jo prosim opišite.
