

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

JASNA KALAN

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA RAZREDNI POUK

»ANALIZA IZVEDBE ŠPORTNIH PROGRAMOV ZLATI
SONČEK IN KR PAN V GORENJSKI REGIJI«
DIPLOMSKO DELO

Mentorica: dr. Vesna Štemberger, doc.

Kandidatka: Jasna Kalan

Ljubljana, avgust 2011

ZAHVALA

Najlepše se zahvaljujem svoji mentorici dr. Vesni Štemberger za usmerjanje, svetovanje in za vso strokovno pomoč pri nastajanju mojega diplomskega dela.

Zahvaljujem se ravnateljem/ravnateljicam gorenjskih osnovnih šol, ki so privolili v sodelovanje v raziskavi, ter razrednim učiteljem/učiteljicam za sodelovanje pri izpolnjevanju ankete.

Izвлеček

Namen diplomskega dela je predstaviti športna programa Zlati sonček in Krpan, ki sta namenjena otrokom od 5. do 11. leta starosti in prikazati rezultate analize izvedbe športnih programov Zlati sonček in Krpan v gorenjski regiji. Anketo je izpolnilo 100 učiteljev razrednega pouka.

Bistvo naše raziskave je ugotoviti, v kolikšni meri se v gorenjskih osnovnih šolah izvajata športna programa, kako ju sprejemajo razredni učitelji, otroci in nenazadnje tudi starši s svojim sodelovanjem pri programih. Dotaknili smo se tudi gibalne zahtevnosti programov in izvedeli informacije o tem, v kolikšni meri šole nudijo vadbene pripomočke za izvajanje programov. Dobili smo odgovor na to, če je zastavljen motivacijski sistem ustrezen.

Na podlagi rezultatov lahko povzamemo, da so razredni učitelji večinoma naklonjeni športnima programoma, prav tako otroci, katerim sta programa všeč. Učitelji potrjujejo, da sta programa gibalno ustrezna in da jim šole v večji meri nudijo vadbene pripomočke. Motivacijski sistem po mnenju razrednih učiteljev spodbuja otroke k vadbi, malo manj pa so aktivni pri sodelovanju v programih starši.

Želimo si, da bi se vse več učiteljev in staršev zavedalo, kako pomembna je gibalna oziroma športna dejavnost za celostni razvoj otroka in bi jo s športnima programoma še obogatili.

Ključne besede: Zlati sonček, Krpan, gibalna/športna dejavnost, razredni učitelji, gorenjska regija

»Analysis of the implementation of sports programs *Zlati sonček* and *Krpan* in the Gorenjska region«

Abstract

The purpose of this dissertation is to present two physical activity programmes, *Zlati sonček* and *Krpan*, which are aimed at increasing physical activity among children between 5 and 11 years of age in physical education classes, and to show the results of analysis of how successfully the two programmes are being implemented in the Gorenjska region. The questionnaire was prepared and then completed by 100 primary school teachers.

Our research is to assess the programmes' effectiveness in primary schools in the Gorenjska region, the efforts and involvement of teachers, as well as the programmes' popularity among children and their parents. It also covers the question of how physically demanding these programmes are and gives information on the ability of schools to provide all necessary equipment and accessories for their realization. It gives an answer on the suitability of the prepared physical activity motivation programmes.

According to the results it can be concluded that the programmes are mostly in favour with the teachers, and also with the children, who like both of them. The teachers agree that they are designed appropriately to suit the children's physical abilities and that the schools mostly offer all appropriate equipment. They believe the programmes are effective in motivating children for participation in physical activity, while the parents prove to be somewhat less actively involved.

We strive to raise awareness of the importance of regular physical activity or exercise for the children's overall development among teachers and parents. And this activity could be enriched and made more enjoyable with the programmes *Zlati sonček* and *Krpan*.

Key words: *Zlati sonček*, *Krpan*, physical exercise/activity, primary school teachers, the Gorenjska region

KAZALO VSEBINE:

1 UVOD	1
2 PREDMET IN PROBLEM	3
2.1 Pomen gibalne oziroma športne dejavnosti v starosti od 5 do 11 let	3
2.2 Pomen zgodnjega vključevanja otrok v športne dejavnosti za kasnejše ukvarjanje s športom v drugih starostnih obdobjih.....	5
2.3.1 Zgodovina športnega programa Zlati sonček	6
2.3.2 Predstavitev športnega programa Zlati sonček.....	7
2.3.3 Predstavitev in opis športnega programa Krpan.....	10
2.3.4 O izvajalcih športnih programov: razrednih učiteljih.....	13
2.3.5 Vloga staršev pri uresničevanju športnih programov	14
2.3.6 Oprema in pripomočki za izvedbo športnih programov.....	15
2.3.7 Strokovna utemeljitev izbranih gibalnih nalog programov Zlati sonček in Krpan (gibalna zahtevnost programov)	17
2.3.8 Motivacijski sistem športnih programov	22
3 CILJI RAZISKAVE	24
4 HIPOTEZE	25
5 METODE DELA	26
5.1 Vzorec merjencev	26
5.2 Vzorec spremenljivk.....	26
5.3 Organizacija in potek meritev.....	27
5.4 Metode obdelave podatkov.....	27
6 REZULTATI	28
7 RAZPRAVA	40
8 SKLEP	43
9 LITERATURA	46
10 PRILOGE	47
10.1. Anketa.....	47

KAZALO PREGLEDNIC IN GRAFOV:

Preglednica 1: Izvajanje športnih programov Zlati sonček in Krpan v gorenjskih osnovnih šolah.....	28
Preglednica 2: Kako otroci sprejemajo športni program Zlati sonček? (po mnenju učiteljev)	31
Preglednica 3: Kako otroci sprejemajo športni program Krpan? (po mnenju učiteljev)	32
Preglednica 4: Ali Vam šola nudi vse potrebne vadbene pripomočke?.....	36
Graf 1: Kateri program izvajate v Vašem razredu?.....	29
Graf 2: Kako razredni učitelji osebno sprejemajo športna programa?	30
Graf 3: Kakšna se Vam zdita športna programa po gibalni zahtevnosti? (Zlati sonček)	33
Graf 4: Kakšna se Vam zdita športna programa po gibalni zahtevnosti? (Krpan).....	35
Graf 5: Ali kakšno dejavnost opravljate z zunanjimi sodelavci?	37
Graf 6: Ali so znani primeri, da starši doma in v šoli pomagajo otrokom pri udejanjanju programov?.....	38
Graf 7: Ali motivacijski sistem (diplome, nalepke, kolajne) spodbujajo otroke k opravljanju nalog?	39

1 UVOD

O gibanju danes pravzaprav slišimo na vsakem koraku. Zavedamo se, kako zelo pomembna je vsakodnevna gibalna dejavnost prav v vseh starostnih obdobjih. Začeti pa se mora seveda pri naših najmlajših. Tu kot prvi nastopijo starši, ki s svojim odnosom do gibanja prispevajo k temu, koliko bodo v gibanju njihovi otroci. O pomenu gibanja na otrokov celosten razvoj pa so seznanjeni tudi vzgojitelji, učitelji in športni pedagogi, ki otroke spodbujajo k izvajanju najrazličnejših športnih dejavnosti in pripomorejo k temu, da bo otrok spoznal, kako pomembno je zanj gibanje in gojil veselje do gibanja tudi v kasnejših starostnih obdobjih. S tem si bo oblikoval bolj zdrav življenjski slog in lažje premagoval najrazličnejše ovire, ki nastopajo v današnjem načinu življenja.

Otrok se tako kot spretnosti branja in pisanja uči gibalnih spretnosti preko igre. Če je le ta skrbno izbrana in zanimiva, bo otrok brez večjih težav hitro osvojil določene spretnosti, kar pa je še pomembnejše, motiviran bo za nadaljnjo igro oziroma učenje preko igre. Torej ni pomembno, kdo doseže boljši rezultat, ampak to, da v igri sodeluje čim večje število otrok. Tako lahko besedo napeljemo k športnima programoma Zlati sonček in Krpan, ki sta strokovno načrtovana programa, namenjena otrokom starim od 5 do 11 let. Pomembno je sodelovanje v programih in ne storilnost, zato sta programa zasnovana tako, da sta vabljava in uresničljiva tudi za manj zmogljive. Programa bogatita šolsko športno vzgojo, hkrati pa spodbujata aktivno preživljanje prostega časa naših otrok, ki danes vse preveč časa preživijo za televizijskimi in računalniškimi zasloni.

V največji meri je udejanjanje programov odvisno od izvajalcev, to so v vrtcih vzgojitelji in naprej v osnovni šoli razredni učitelji ter športni pedagogi. Njihovo osebno sprejemanje programov prav gotovo vpliva tudi na otrokovo sprejemanje in doživljanje programov.

Seveda so za učinkovito izvajanje nalog, ki jih programa vsebujeta potrebni ustrezni vadbene pripomočki. Teh verjetno vse šole in vrtci ne zagotavljajo in posledično ustvarjajo slabo voljo s strani izvajalcev. Na tem mestu pa ne smemo pozabiti tudi na podporni člen otrokom in pomoč učiteljem - to so starši, ki otroka ves čas spremljajo, spodbujajo in so njihov vzgled.

Učitelji so zagotovo še bolj motivirani za izvajanje programov, če jim ob strani stojijo starši, ki s svojim sodelovanjem in pomočjo omogočijo dobro motiviranost otrok. Želimo si, da bi se vse več učiteljev zavedalo pomena športne vzgoje za otrokov celostni razvoj in da bi imeli posluh za športna programa Zlati sonček in Krpan, ki s privlačnimi vsebinami otrokom omogočata, da se bodo tudi v kasnejših starostnih obdobjih z velikim veseljem ukvarjali s športno dejavnostjo.

2 PREDMET IN PROBLEM

Skozi celotno diplomsko delo bomo spoznali oba športna programa, njun namen, trajanje programov in spoznali različne poglede na programa, preko raziskave, v kateri sodelujejo razredni učitelji iz gorenjskih osnovnih šol. Prav od vzgojiteljev in učiteljev je v veliki meri odvisno, kako bodo učence spodbujali k programoma. Preko ankete so nam odgovorili, kako osebno sprejemajo programa. Dotaknili se bomo gibalne zahtevnosti obeh programov ter izvedeli informacije o tem, ali gorenjske šole zagotavljajo vse vadbene pripomočke, ki so potrebni za izvajanje programov. Zanimalo nas je, v kolikšni meri in na kakšne načine starši sodelujejo pri udejanjanju športnih programov. Za morebitno prenovo in izboljšanje programov je pomembna informacija o tem, kako sta programa všeč otrokom in ali motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi.

2.1 Pomen gibalne oziroma športne dejavnosti v starosti od 5 do 11 let

Gibalna oziroma športna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti. (Videmšek, Visinski, 2001)

Danes se vse bolj zavedamo, da je predšolsko obdobje zelo pomembno obdobje v človekovem življenju. Predstavlja odskočno desko za nadaljnje življenje in človekov razvoj. Če otroka zgodaj seznanimo z gibanjem in športno aktivnostjo, je na dobri poti, da bo to počel tudi v prihodnosti. Nehote mu privzgojimo potrebo po gibanju in aktivnosti. Z različnimi dejavnostmi otrok krepi in ohranja zdravje, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten. (Videmšek, Tomazini, Grozdek, 2007)

Do športnih programov Zlati sonček in Krpan lahko zavzamemo pozitivno stališče, če poznamo pomen in vlogo gibalne oziroma športne dejavnosti otrok v starosti od 5 do 11 let, ki sodelujejo v omenjenih športnih programih. Sodobna vzgojna prizadevanja temeljijo na Ismailovi teoriji integriranega razvoja, po kateri obstajata medsebojna funkcionalna povezanost in soodvisnost med umskim, gibalnim, emocionalnim in socialnim razvojem. Zato so za najboljši celosten razvoj otroka pomembne kakovostne spodbude z vseh štirih področij. Prav ničesar ne bi smeli opuščati ali zapostavljati. (Kristan et. al; 1997)

Danes je samoumevno, da v procesu otrokove rasti, otrokovega razvoja ter vzgoje in izobraževanja duševno in telesno razumemo kot neokrnjeno celoto. Ločevanje med telesnimi in duševnimi vzgojnimi spodbudami ali celo dajanje prednosti enim ali drugim spodbudam je strokovno oporečno. Za najboljši celostni razvoj otroka torej ni dobro, če gibalni razvoj zanemarjamo in če ni ustrezno poudarjen v celotnem sklopu vzgojnih spodbud.

(Kristan et. al; 1997)

Zato gibanje oz. šport tudi razvojni psihologi štejejo za eno od najpomembnejših razsežnosti otrokovega celostnega osebnostnega razvoja. To spoznanje pa je vtakano tudi v zamisel in program Zlati sonček. (Kristan et. al., 1997)

Teorija, da sta gibanje in šport namenjena zgolj otrokovemu zdravju je že presežena. Raziskave kažejo na tesno povezanost med gibalnim in intelektualnim razvojem. Še posebno tiste gibalne oz. športne dejavnosti, ki zahtevajo in razvijajo skladnost gibanja (koordinacijo) ter ravnotežje, so zelo povezane s kognitivnimi (spoznavnimi) sposobnostmi. Zaradi obojestranskega medsebojnega vpliva je mogoče sklepati, da z vadbo bolj celostnih in skladnostno zahtevnejših gibanj, lahko vplivamo tudi na razvoj otrokovih intelektualnih sposobnosti. Ta proces znanstveniki potrjujejo s tem, da se med izvajanjem celostnih (kompleksnih) in skladnostno zahtevnejših gibanj aktivirajo spoznavni (kognitivni) procesi. Pri enostavnih gibalnih nalogah znanstveniki niso ugotovili takšnih povezav. Zato so za najboljši celosten razvoj otroka kompleksnejša in zahtevnejša gibanja veliko pomembnejša od preprostih in enostavnih gibov. Zato tudi v programu Zlati sonček prevladujejo vaje ravnotežja ter skladnostno zahtevnejše naloge in dejavnosti. (Kristan et. al; 1997)

Znanstveniki ugotavljajo, da je medsebojni vpliv med telesnim in duševnim oziroma gibalnim in intelektualnim razvojem toliko večji, kolikor mlajši je človek. Ta vpliv je največji do enajstega ali dvanajstega leta. Zaradi posebnega razvoja možganov in živčevja nastopa čas optimalnega učenja gibalnih dejavnosti po petem letu. To je čas za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti (Horvat, 1987, V: Kristan et. al., 1997).

Kar je v tem obdobju zamujeno, pozneje ni mogoče nadomestiti. In tako se program Zlati sonček z izbranimi vsebinami časovno ujema z začetkom obdobja, ki je za gibalne oziroma športne spodbude najboljše. (Kristan et. al., 1997)

2.2 Pomen zgodnjega vključevanja otrok v športne dejavnosti za kasnejše ukvarjanje s športom v drugih starostnih obdobjih

Z različnimi gibalnimi dejavnostmi otrok pozitivno doživlja svoje telo in preko pozitivnega doživljanja svojega telesa, gradi pozitivno podobo o sebi. Dobra predstava o sebi povečuje samozavest, le-ta pa je podlaga za uspešno nadaljnje zorenje. Zelo veliko pozornosti posvečajo svojemu telesnemu videzu in telesnim sposobnostim mladostniki. Izrazito negativno odstopanje od vrstnikov doživljajo boleče, kar lahko negativno vpliva na nadaljnji razvoj osebnosti, včasih pa povzroča tudi depresivna stanja, ki jih mladostnik rešuje in presega z negativnim izstopanjem. Prav zato je pomembno, da otroci vstopajo v mladostniško obdobje z bogatimi gibalnimi oziroma športnimi spodbudami in izkušnjami. (Kristan et. al; 1997)

Šport, v tej ali oni obliki, je torej v sodobni družbi vedno bolj neogibna sestavina zdravega načina življenja odraslih. To je dejstvo, ki ga ni mogoče spregledati. Šport v sodobnem svetu vedno bolj postaja higienska navada in kulturna samoumevnost. Zato je samoumevno, da mora biti gibanje oziroma šport nujna sestavina zdravega načina življenja otrok in mladostnikov od rojstva naprej. Otroci, ki že v najnežnejših letih ne dobijo dovolj spodbud za razvoj gibalnih spretnosti, se navadno tudi v poznejših starostnih obdobjih v športu držijo ob strani. Zato je prav obdobje pred vstopom v šolo in v prvih razredih osnovne šole največkrat odločilnega pomena za kasnejši pozitiven odnos do ukvarjanja s športom v prostem času.

V sodobnem stehzniziranem svetu, ko je človekovo gibanje precej omejeno, je ukvarjanje s športom ena od pomembnejših razsežnosti kakovosti življenja. Zdravniki vedno pogosteje govorijo o štirih dejavnikih tveganja, ki pri odraslih povzročajo največ težav.

To so pomanjkanje gibanja, nepravilna in preobilna hrana, kajenje in stres. Razumna razvedrilna športna dejavnost zmanjšuje in odklanja vse štiri navedene dejavnike tveganja. (Kristan et al., 1997).

2.3 Predstavitev športnih programov: Zlati sonček in Krpan

2.3.1 Zgodovina športnega programa Zlati sonček

Program Zlati sonček je nadaljevanje široko zasnovanega projekta športne značke, ki ga je leta 1974 izdelal Inštitut za kineziologijo pri Fakulteti za šport. Program športne značke je leta 1976 uvedla takratna Telesnokulturna skupnost SR Slovenije, udejanjanje akcije pa je bilo zaupano takratni Zvezi telesnokulturnih organizacij Slovenije.

Leta 1996 se je Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport odločilo, da prenove del programa športne značke za mlajše starostne kategorije, udejanjanje pa je zaupalo Zavodu za šport Slovenije. (Kristan et. al; 1997)

Prenova programa temelji na raziskavi Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988), v kateri je sodelovalo 140 vzgojiteljic. Prenovitelj programa je Ministrstvo za šolstvo in šport, organizator prenovljenega programa pa Zavod za šport Slovenije.

Novi program pa nosi tudi novo ime: ZLATI SONČEK. Likovna podobna ustreza novemu imenu. Osrednji simbol je sonce, ki je vir radosti, vitalnosti in življenjskega optimizma. Prilastek zlati pa simbolizira idejo, da so vsi naši otroci zlati, hkrati pa požlahtni priznanje, ki ga otroci dobijo, če sodelujejo v tem štiriletnem programu. (Kristan et. al; 1997)

Od prenove programa je minilo že kar nekaj časa. Pogrešamo pa odmeve, koliko se program dejansko izvaja v šolah in kakšna je njegova priljubljenost. Na ta vprašanja in še kakšnega več bomo preko diplomskega dela odgovorili. V raziskavo smo zajeli razredne učitelje iz gorenjskih osnovnih šol.

2.3.2 Predstavitev športnega programa Zlati sonček

Poleg splošnih namenov oziroma vzgojno-izobraževalnih ciljev, ki jih ima gibalna oziroma športna vzgoja otrok, ima športni program Zlati sonček te posebne namene:

1. Obogatiti program redne gibalne oziroma športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami.
2. S privlačnimi vsebinami, privlačno likovno podobo in privlačnim načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic za takšno sodobno zasnovano športne vzgoje.
3. Vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po podobnem delovanju v naslednjih starostnih obdobjih.

Pri tem programu gre bolj za igro kot za tekmo. Otrok tekmuje predvsem s samim seboj, ne pa z drugimi. Pomembnejša je udeležba od storilnosti. Program je zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Seveda pa morajo biti predpisane tudi nekakšne norme, če nočemo, da ves program izgubi pravi smisel in postane neresen. Poglavitni namen teh norm je spodbujanje k pogostejši dejavnosti. (Kristan et. al; 1997)

Športni program Zlati sonček traja štiri leta in poteka na štirih ravneh. Vsebinsko se skozi te štiri ravni prepleta rdeča nit, tako da se vse štiri ravni smiselno povezujejo in dopolnjujejo. (Kristan et. al; 1997)

Vrste programov:

Začetni program A se izvaja v vrtcu (zadnje leto pred vstopom v šolo) in vsebuje 5 nalog:

- 5 izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje,
- kolesarjenje ali kotalkanje ali »rolkanje«,
- spretnost z žogo.

Na obalnem območju je zimsko nalogo (drsanje, smučanje) mogoče nadomestiti s kotalkanjem ali kolesarjenjem. V tem primeru je torej treba opraviti vse izlete, naloge iz plavanja, kolesarjenja in kotalkanja (»rolkanja«) ter spretnostno nalogo z žogo.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo otrok dobi posebno nalepko.

Otroci, ki se vključijo v program vseh petih nalog, prejmejo malo kolajno (3,5 cm) modre barve s podobo sončka, trak kolajne pa je enobarven z rumenimi sončki. Otroci, ki niso vključeni v vadbo katere izmed nalog, prejmejo za sodelovanje v programu diplomo Zlati sonček.

Otrok, ki v programu A ni opravil vseh petih nalog, jih lahko opravi naslednje leto, ko bo vključen v program B, in tako dobi nalepko.

Program B se izvaja v 1. razredu devetletne šole in vsebuje 5 nalog:

- 6 izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje,
- kolesarjenje ali kotalkanje oz. »rolkanje«,
- spretnost z žogo.

Na obalnem območju je zimsko nalogo (drsanje, smučanje) mogoče nadomestiti s kotalkanjem ali kolesarjenjem. V tem primeru je torej treba opraviti vse izlete, naloge iz plavanja, kolesarjenja in kotalkanja (»rolkanja«) ter spretnostno nalogo z žogo.

Za vsako opravljeno nalogo učenec dobi posebno nalepko. Seveda pa so naloge nekoliko zahtevnejše od nalog v programu A. Učenci, ki so vključeni v program vseh petih nalog, prejmejo malo zlato kolajno (3, 5cm) s tribarvnim trakom. Učenci, ki niso vključeni v vadbo katere izmed nalog, prejmejo za sodelovanje diplomo Zlati sonček.

Učenec, ki v programu B ni opravil vseh petih nalog, jih lahko opravi naslednje leto, ko bo vključen v program C, in tako dobi nalepko.

Program C se izvaja v 2. razredu devetletne šole in vsebuje 6 nalog:

- dva izleta,
- sonožne preskoke bočno čez nizko gred,
- met žogice v cilj,
- vzravnavo v sed iz ležanja na hrbtu,
- preval naprej,
- tek na 200 metrov.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi učenec nalepko. Učenci, ki uspešno opravijo vse naloge, prejmejo veliko modro kolajno (3, 5 cm) s tribarvnim trakom. Tisti, ki ne opravijo vseh nalog, dobijo za sodelovanje v programu diplomu Zlati sonček.

Učenec, ki iz programa C ne bo opravil vseh šestih nalog, jih lahko opravi naslednje leto, ko bo že vključen v program D in takrat dobi malo kolajno.

Program D se izvaja v 3. razredu devetletne šole in vsebuje 6 nalog:

- dva izleta,
- sonožno preskakovanje kratke kolebnice,
- plezanje po žrdi,
- skok z mesta v daljavo,
- spretnostno nalogo z žogo,
- tek na 300 metrov.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo, dobi učenec nalepko. Učenci, ki uspešno opravijo vse naloge, prejmejo veliko kolajno (4, 5 cm) zlate barve s tribarvnim trakom.

Učenec, ki iz programa D ne more opraviti kakšne naloge, jo lahko nadomesti z zamenjalno nalogo.

Zamenjalne naloge so lahko:

- kotalkanje ali drsanje,
- smučanje,
- vožnja s kolesom,
- plavanje.

Če učenec tudi z zamenjalnimi nalogami ne more uspešno opraviti šestih nalog, ne more dobiti velike zlate kolajne. Te si tudi prihodnje leto ne more pridobiti več. Za sodelovanje v programu prejme diplomo Zlati sonček. (Kristan et. al; 1997)

2.3.3 Predstavitev in opis športnega programa Krpan

Športni program Krpan je nastal kot nadaljevanje programa Zlati sonček. Krpan je znani literarni junak, ki ga učenci drugega triletja devetletne šole dobro poznajo. Posebja slovenskega silaka, ki je sposoben dvigniti in prestaviti svojo kobilico, natovorjeno s soljo. Krpan je tudi vzdržljiv, saj prehodi dolgo pot ob svoji kobilici. Poleg tega, da je Krpan močan in vzdržljiv, pa je tudi spreten in bister. Tako športni program Krpan že s svojim imenom opozarja na to, da njegove naloge temeljijo na vzdržljivosti, preizkušanju moči, pridobivanju spretnosti preko različnih gibalnih nalog. (Kristan et. al; 1999)

Športni program Krpan je namenjen učenkam in učencem drugega triletja devetletne osnovne šole, torej četrtemu, petemu in šestemu razredu.

Tako kot Zlati sonček je tudi Krpan podobno zasnovan. Bistvo programa ni storilnost, ampak proces, sodelovanje, igra in spodbudni učinki na celosten razvoj učenca. Njegov osrednji namen se ne razlikuje od splošnih vzgojno-izobraževalnih ciljev športne vzgoje, zapisanih v učnem načrtu. Gre le za nekoliko drugačen prijem, ki ima naslednje namene:

- Šolsko športno vzgojo obogatiti z dodatnimi motivacijskimi prijemi tako za učence kot za učitelje.
- Zajeti je treba kar največ tistih učencev, ki se navadno ne vključujejo v dodatne športne programe, morda za to, ker so v gibalnih oziroma športnih spretnostih manj uspešni ali ker iz drugih razlogov niso motivirani za dejavnejše sodelovanje.

- Izrabiti množičen odziv na program Zlati sonček in ta zagon podaljšati še v drugo triletno obdobje devetletne osnovne šole.

Ni dopustno poudarjati razlik v spretnostih in zmogljivostih med učenci – vsak je sam sebi merilo; cilj je preseči samega sebe. (Kristan et. al; 1999)

Športni program Krpan obsega tri ravni.

Učenci 4. razreda devetletne osnovne šole se potegujejo za osvojitve bronaste medalje.

Opraviti morajo naslednje naloge:

- dva izleta,
- naskok v oporo čepno na gimnastično orodje,
- dve gimnastični prvini (odrivanje v stojo na lahteh in premet v stran),
- dve spretnostni nalogi z žogo (osnovna podaja z zamahom nad ramo, met na koš z mesta),
- tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu,
- teorijo.

Učenci 5. razreda devetletne osnovne šole se potegujejo za osvojitve srebrne medalje.

Opraviti morajo:

- dva izleta,
- preskakovanje kratke kolebnice,
- plezanje po žrdi,
- dve spretnostni nalogi z žogo (zgornji odboj, udarec žoge z nogo),
- plavanje (35 m)
- teorijo.

Učenci 6. razreda devetletne osnovne šole opravljajo naloge za osvojitve zlate medalje. Te naloge so:

- dva izleta,
- dve gimnastični prvini (raznožka čez kozo, vzmik na doramenskem drogu),
- poskočna polka,
- tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu,
- plavanje (50 m),
- teorija.

Športni program poleg osnovnega programa vsebuje tudi dopolnilne ali nadomestne naloge. Te so namenjene učencem, ki kljub vadbi ne bi zmogli uspešno opraviti katere od nalog osnovnega programa. Ni pa dopustno že vnaprej zamenjati naloge iz osnovnega programa z dopolnilnimi, ali celo opuščati vadbe osnovnih nalog in jih zamenjati z dopolnilnimi.

Izletov in plavanja ni mogoče nadomestiti z dopolnilno nalogo. Če je učenec manjkal na izletu, naj ga opravi skupaj s starši.

Učenci 4. razreda neopravljene naloge ne morejo nadomestiti z nobeno drugo. Te naloge lahko opravijo naslednje leto.

Če učenec 5. razreda kakšne naloge ni mogel opraviti, jo lahko opravi naslednje leto ali pa jo v istem letu nadomesti z eno od naslednjih nalog:

- drsanje ali rolanje ali kotalkanje,
- smučanje,
- spretnostna naloga s kolesom.

Če učenec 6. razreda kakšne naloge ne more opraviti, jo lahko nadomesti z eno od naslednjih nalog:

- drsanje ali rolanje ali kotalkanje,
- igra z žogo (dejaven član razredne reprezentance),
- smučanje. (Kristan et. al; 1999)

2.3.4 O izvajalcih športnih programov: razrednih učiteljih

Na spletni strani Zavoda RS za zaposlovanje so pod rubriko Nacionalni center za informiranje in poklicno svetovanje (NCIPS) opisi poklicev, med katerimi je tudi opis razrednega učitelja v osnovni šoli:

Razredni učitelj skrbi za celostni razvoj učencev. Zagotavlja možnosti za razvoj na spoznavnem, socialno-emocionalnem in psihomotoričnem področju. Otrokom omogoča, da osvajajo nova znanja in jih znajo uporabiti, skrbi za razvoj samostojnosti, vedoželjnosti, komunikacije, ustvarjanja, pozitivne samopodobe in otroke spodbuja h **gibalni aktivnosti**.

Večina nalog, ki jih vsebujeta program Zlati sonček in Krpan v devetletni osnovni šoli so del učnega načrta pri športni vzgoji, zato razredni učitelji ne bi smeli imeti težav pri udejanjanju programa. Zagotovo pa tudi za razredno stopnjo velja, da je najpomembnejše biti naklonjen športu kot pa osebno obvladati vse spretnosti. Potrebno je nekaj splošne športne izobrazbe, predvsem pa upoštevanje teorije integralnega razvoja otroka in zavzemanja za njeno praktično udejanjanje. (Kristan et. al; 1997)

Z raziskavo želimo ugotoviti, kako razredni učitelji gorenjskih osnovnih šol sprejemajo športni program Zlati sonček in njegovo nadgradnjo športni program Krpan. Prav gotovo učiteljevo osebno sprejemanje športnih programov vpliva na učenčevo sprejemanje programov. Tako kot pozitiven odnos učitelja do učencev vpliva na dobro razredno klimo, prav tako učiteljev pozitiven odnos do športnih dejavnosti v učencih vzbudi še večji interes za športno udejanjanje. Pomembno je, da učitelji poleg učencev, motivirajo tudi njihove starše. Tako jim lahko učitelji na prvem roditeljskem sestanku predstavijo program, ki ga bodo izvajali v njihovem razredu, obrazložijo naloge, pokažejo knjižice in jih povabijo, da kakšno izmed nalog opravijo skupaj. Na ta način se bodo učenci in njihovi starši skupaj še bolj povezali in ustvarili prijetno klimo, ki bo pripomogla k učinkovitejšemu delu.

2.3.5 Vloga staršev pri uresničevanju športnih programov

Starši se ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko otrok začne trenirati določen šport v klubu pod strokovnim vodstvom. Prve gibalne izkušnje pridobiva otrok v krogu družine. V začetku je pomembno predvsem, da v gibanju uživa in najde zadovoljstvo. Veliko raziskav je že potrdilo dejstvo, da kar zamudimo v otrokovem zgodnjem razvoju, ne moremo več nadoknaditi. To je potrebno upoštevati in starše na čim lažji in učinkovitejši način stimulirati, da bo poudarek na gibalnem razvoju družine čim večji. (Tušak, Tušak, Tušak, 2003)

Če bodo starši pokazali navdušenje nad hojo v hribe, bo otrok z večjim veseljem hodil na izlete z družino in na šolske izlete.

Eden od pomembnejših namenov športnih programov Zlati sonček in Krpan je tudi ta, da spodbudimo zanimanje staršev za telesni in gibalni razvoj njihovih otrok. V prostem času lahko otrokom pomagajo po svojih zmožnostih in sposobnostih, da se z njim igrajo, ga spodbujajo, se z njim veselijo in se tako nehote vključujejo v gibanje za zdrav način življenja. V raziskavi Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988) je ena izmed vzgojiteljic zapisala: »Program Zlati sonček lahko spremeni stil življenja nekaterih mladih družin. Posredno vpliva na oblikovanje prostega časa, ker ga starši zapolnjujejo z vsebinami iz tega programa«. (Kristan et. al; 1997)

Raziskava Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988), je pokazala, da se ponekod skoraj vsi starši zanimajo za otrokove dosežke, drugje pa se zanimajo le maloštevilni. Pri teh razlikah verjetno igrajo pomembne vloge okolje ter socialna in izobrazbena raven staršev. (Kristan et. al; 1997)

Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti in posledično na materialni položaj družine. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje boljše gmotno stanje družine. Tisti, ki imajo boljše stanje, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo. (Tušak, Tušak, Tušak, 2003)

V raziskavi Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988), so vzgojiteljice navedle naslednje oblike starševskega »sodelovanja«:

- kupovanje koles, smuči in drugih pripomočkov,
- gredo skupaj z otrokom na izlet,
- učijo jih posameznih veščin in jih spodbujajo,
- vključujejo otroke v razne klube (plavanje, smučanje, drsanje, kotalkanje),
- otroci pripovedujejo, da so doma vadili s starši. (Kristan et. al; 1997)

Preko naše raziskave bomo ugotovili, kakšni so odmevi razrednih učiteljev gorenjske regije, glede sodelovanja staršev pri udejanjanju športnih programov.

2.3.6 Oprema in pripomočki za izvedbo športnih programov

Za udejanjanje športnih programov so potrebni ustrezni vadbeni pripomočki.

Minimalna oprema, ki je potrebna za izvajanje športnega programa Zlati sonček in sicer za programa A in B je:

- 10 parov otroških smuči,
- 3 skiroji,
- 2 otroški kolesi s pomožnima kolesoma,
- 2 otroški dvokolesi,
- 10 parov kotalk ali drsalk,
- 10 žog.

Gibalna oziroma športna vzgoja, vključno s programoma Zlati sonček in Krpan, je nepogrešljivi in nezamenljivi del celostne otrokove vzgoje. Zato je pripomočke za športna programa treba šteti za učila, oziroma didaktična igrala.

Oprema, ki je potrebna za izvajanje športnega programa Zlati sonček in sicer za programa C in D je:

- nizka gred,
- vsaj dve blazini,
- košarkarska tabla s košem,
- vsaj 10 teniških žogic,
- vsaj 5 kratkih kolebnic,
- vsaj dve žrdi za plezanje,
- nekaj gumijastih žog (premer 46 do 50 cm).

Iz raziskave Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988), so vzgojiteljice navedle, da stisko z vadbenimi pripomočki rešujejo na tri načine:

- opremo si izposojajo v športnem klubu,
- izposojajo si jo pri občinski športni zvezi,
- postopno si ustvarjajo lastne zaloge. (Kristan et. al; 1997)

Minimalna oprema, ki jo potrebujemo za izvajanje osnovnega programa Krpana:

4. razred

- Koza ali skrinja,
- odrivna deska,
- 2 do 3 gimnastične blazine,
- 3 do 4 roketne žoge ali podobne gumijaste žoge (za osnovno podajo),
- košarkarski koš,
- 3 do 4 odbojgarske ali nogometne žoge (za met na koš).

5. razred

- 4 do 5 kratkih kolebnic,
- 2 plezalni žrdi,
- 2 do 3 gimnastične blazine,
- 3 do 4 lažje odbojgarske žoge (za zgornji odboj),
- 3 do 4 odbojgarske žoge (za udarec z nogo),
- plavalni bazen.

6. razred

- Koza,
- 2 do 3 gimnastične blazine,
- odrivna deska,
- doramenski drog,
- radio z glasbo polke,
- plavalni bazen. (Kristan et. al; 1999)

Razredne učitelje gorenjskih osnovnih šol smo v anketi povprašali tudi o tem, v kolikšni meri jim šole nudijo vse vadbene pripomočke za izvajanje programov in na kakšne načine si pomagajo v primerih, če nimajo na razpolago vseh ustreznih vadbenih pripomočkov.

2.3.7 Strokovna utemeljitev izbranih gibalnih nalog programov Zlati sonček in Krpan (gibalna zahtevnost programov)

2.3.7.1 Strokovna utemeljitev programa Zlati sonček

Programa A in B se sistemsko smiselno vključujeta v celostno zasnovo gibalne oziroma športne vzgoje v zgodnjem otroštvu. M. Koščeva (Telesna vzgoja predšolskih otrok, Zavod za šolstvo, 1988), loči na tej starostni stopnji naslednje vsebinske sklope gibalnega oziroma športnega vzgojno-izobraževalnega dela:

- gimnastične vaje,
- vaje za razvijanje osnovnih gibalnih spretnosti in sposobnosti,
- elementarne igre,
- športne dejavnosti.

O zadnjem sklopu M. Koščeva pravi: »Te dejavnosti so ali podlaga za neko športno gibanje ali že prvo uvajanje v določen šport.« Športni program Zlati sonček je pravzaprav uresničevanje prav tega vsebinskega sklopa. Koščevo je vendarle treba tudi dopolniti. Tako imenovane športne dejavnosti niso samo podlaga za neko športno gibanje ali uvajanje v določen šport, ampak so najboljše vaje za razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti.

(Kristan et. al; 1997)

Pri izbiri konkretnih dejavnosti in nalog so bila upoštevana naslednja strokovna izhodišča:

- Prevladujejo naj dejavnosti na prostem. Tak je tudi trend v domači in svetovni športni kulturi na izseku športnega razvedrila.
- Izbrane naloge naj pokrivajo vse letne čase, kar zagotavlja celoletno dejavnost.
- Prevladujejo naj tudi aerobne dejavnosti, ki igrajo pomembno vlogo pri preprečevanju srčno-žilnih obolenj. Hkrati gre v to smer tudi svetovni razvoj športne kulture na izseku razvedrilnega športa oziroma športa za vse.
- Naloge naj bodo za otroke kar najbolj privlačne. Bliže naj bodo igri kot pa resni športni dejavnosti. Takšen izbor narekuje strateška pedagoška usmeritev po doživljanju občutij ugodja, kar je podlaga za nadaljnjo željo po takšni dejavnosti.
- Poudarek naj bo na razvijanju ravnotežja in skladnosti (koordinaciji) gibanja. Takšen izbor narekuje spoznanje o večji oboje smerni povezanosti soodvisnosti obeh navedenih gibalnih sposobnosti z intelektualnim razvojem.
- Prevladujejo naj naloge, ki so že zametek športnih razvedrilnih dejavnosti v poznejših starostnih obdobjih vse tja do obdobja zrelosti in starosti.
- Na tej starostni stopnji naj se začne odpravljanje plavalne nepismenosti, ki je eden od osrednjih športno-vzgojnih projektov v nacionalnem programu športa.
- Pomembno mesto naj zavzamejo izleti, ker so zametek gorništvu kot dela slovenske narodne identitete, hkrati pa je na izletih mogoče udeležati vrsto drugih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti.
- Kar največ dejavnosti naj bo takšnih, da jih je mogoče izvajati tudi doma, v družbi drugih otrok ali pa s starši (npr. izleti, plavanje, smučanje). V programu naj bodo takšne naloge, pri katerih starši lahko odločilno pripomorejo k dejavnosti (nakup drsalk, smuči, rolerjev, kolesa, žoge).

Zaradi vedno bolj »šolskega« načina vzgojno-izobraževalnega dela na razredni stopnji ni mogoče v celoti nadaljevati vseh dejavnosti iz programov A in B v nezmanjšanem obsegu. Zato se mora spremenjeni organizaciji vzgojno-izobraževalnega dela prilagoditi tudi športni program Zlati sonček. Pri snovanju programov C in D so avtorji upoštevali naslednja strokovna izhodišča:

- Naloge naj zajemajo temeljne sestavine človekovih gibalnih sposobnosti: moč, skladnost, natančnost in ravnotežje. Hitrost naj bo zajeta le posredno (z nalogami za moč), gibljivost pa je na tej stopnji lahko nekoliko zanemarjena.
- Ne smejo manjkati naloge, ki jih uvrščamo med aerobne dejavnosti.
- Informativna razsežnost (gibalna izobrazba) naj bo pomembnejša od energijske razsežnosti (zmogljivost).
- Vidno mesto naj zavzemajo izleti, ker so to najcenejša športna dejavnost v vseh starostnih obdobjih, hkrati pa uvod v gornišstvo, ki je neločljivi del slovenske narodne identitete.
- Večina nalog naj bo objektivno merljiva.
- Več nalog naj bo takšnih, ki jih je mogoče izvajati tudi doma.

Pri obravnavanju športne vzgoje je treba gledati na dve razsežnosti: na obliko (videz) in vsebino (bistvo). Zato je pri različnih športnih dejavnostih treba vedno upoštevati dve ravni: oblikovno (tisto, kar se vidi navzven) in bistveno, esencialno, vsebinsko (učinek na otroka). Delitev temelji na filozofskem pojmovanju eksistence (pojavnosti, videza) in esence (bistva). V športni vzgoji smo včasih gledali predvsem na obliko/videz, danes pa poudarjamo tudi bistvo in se zavzemamo za uravnotežen odnos med obliko in bistvom.

Poglejmo, kako je z vertikalno povezanostjo med programoma A in B ter C in D na bistveni, esencialni ravni.

Eden najpomembnejših smotrov predšolske in šolske športne vzgoje je prispevati k skladnemu celostnemu razvoju otrok. S tega zornega kota je bistvena zahteva, da gibalne oziroma športne dejavnosti zajamejo vse temeljne razsežnosti človekovih gibalnih sposobnosti (gibljivost, moč, hitrost, koordinacija, vzdržljivost, preciznost, ravnotežje).

Razvoj teh razsežnosti, kar je pravzaprav bistvo, lahko dosegamo z različnimi »oblikami«, z dejavnostmi različnega videza. S tega zornega kota torej ni bistvena ta ali ona »oblika« oziroma videz, ta ali ona dejavnost, ta ali ona igra, ampak tisto, kar pravzaprav želimo doseči, to pa je **učinek na različne gibalne razsežnosti**. Tako lahko za razvoj vzdržljivosti otroci tečejo pri elementarni igri ali drsajo, plavajo ali tečejo na tekaški stezi. Iste gibalne razsežnosti, ki so osrednji smoter v programih A in B, so prav tako osrednji smoter v programih C in D, le uresničujemo ga z drugimi dejavnostmi, z drugimi gibalnimi vzorci, z drugimi nalogami. Bistvo torej ostane isto, le oblika (videz) je drugačna.

Če je bila pri programih A in B skrb za moč nog in trupa prikrita v neki kompleksni dejavnosti (smučanje, drsanje, kotalkanje itd.), sta v programih C in D temu smotru namenjeni posebni nalogi. Torej gre za nadgradnjo. Če je bila krepitev rok v programih A in B zanemarjena, je s plezanjem po žrdi v programu C ta smoter posebej poudarjen, kar je spet nadgradnja.

Razvijanje skladnosti gibanja, ki zahteva največ pozornosti prav v tem starostnem obdobju, je učinkovitejše, če program vsebuje veliko raznovrstnih gibalnih vzorcev. V programih A in B otroci dobijo ene gibalne izkušnje, v programih C in D pa prek drugih nalog druge. S tem je tudi v programu Zlati sonček zadoščeno splošni strokovni zahtevi, da morajo otroci te starosti dobiti kar največ različnih gibalnih izkušenj. Hkrati pa so dejavnosti v programih C in D že del učnega načrta na razredni stopnji. (Kristan et. al; 1997)

2.3.7.2 Strokovna utemeljitev programa Krpan (strokovna izhodišča za izbiro nalog)

Pred sestavljanjem programa so bila postavljena temeljna strokovna izhodišča za izbor dejavnosti in nalog. Ta izhodišča so:

1. Izbor nalog mora zajeti vse tiste gibalne sposobnosti, ki so za to starostno obdobje najpomembnejše. V prvi vrsti so to koordinacija, preciznost (natančnost) in ravnotežje. Vidno mesto morajo zavzeti tudi hitrostne naloge, pri katerih se krepijo vse pomembnejše mišične skupine. Krepitev rok in ramenskega obroča ne sme biti zanemarjena.
2. Ne sme manjkati nalog, ki jih uvrščamo med aerobne dejavnosti.

3. Pomembno vlogo morajo imeti naloge, ki jih je mogoče izvajati na prostem.
4. Več nalog naj bo gibalno zasnovanih tako, da jih učenci izvajajo tudi zunaj šole.
5. Nadaljevati je potrebno z nekaterimi dejavnostmi, ki so sestavina programa Zlati sonček.
6. Večji poudarek je potrebno dati izletom, ki so pomembna vsebina preživljanja prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.
7. Nadaljevati je treba z dejavnostmi, ki so povezane s plavalnim opismenjevanjem.
8. Pomembno mesto naj imajo dejavnosti, ki so začetek priznanih in priljubljenih razvedrilnih dejavnosti v vseh starostnih obdobjih. (izleti, tek, vse prvine športnih iger, plavanje, polka, vse dopolnilne naloge). (Kristan et. al; 1999)

Oba športna programa temeljita na strokovnih izhodiščih, zato naloge ne bi smele biti prezahtevne ali prelahke.

Neuspešnih otrok ne sme biti. Neuspešni otroci dobijo strah in odpor do stvari, v katerih so neuspešni. Športna vzgoja, katere sestavni del je tudi program Zlati sonček, mora otrokom šport približati in jih navdušiti zanj. Sodobna športna vzgoja mora biti privlačna. Zato morajo neposredni izvajalci tega programa stvari urejati tako, da bodo vsi otroci uspešni. Prav gotovo bo marsikje nekaj takšnih otrok, ki bodo zaradi svoje telesne konstitucije ali nespodbudnega domačega okolja imeli težave pri opravljanju nekaterih nalog. Kot že zapisano, pa je proces pomembnejši od storitve. Podelitev priznanja (kolajne) v prvi vrsti pomeni, da je otrok vključen v proces. Manj uspešnim otrokom je potrebno organizirati ustrezen proces in jih še posebno motivirati za delo, za vsak napredek pa jih je treba pohvaliti. (Kristan et. al; 1997)

Nič drugače ni pri športnem programu Krpan. Če razumemo zasnovo programa Krpan, ga bomo razumsko sprejeli takšnega, kakršen je. Hkrati pa ne bomo nekaterih nalog opuščali in že vnaprej iskali možnosti v dopolnilnih oziroma zamenjalnih nalogah. (Kristan et. al; 1999)

Iz naše raziskave bomo izvedeli, kaj menijo razredni učitelji gorenjskih osnovnih šol o gibalni zahtevnosti športni programov Zlati sonček in Krpan.

2.3.8 Motivacijski sistem športnih programov

Ko govorimo o motiviranju za kakšno idejo, stvar ali dejavnost ločimo zunanjo in notranjo motivacijo. Zunanja motivacijska sredstva so pohvale, nagrade, kazni, želja biti enak uspešnejšemu, želja po ugoditvi staršem ali učitelju in podobno. Notranja motivacija pa je lastno nagnjenje do neke ideje, stvari ali dejavnosti. (Kristan, et. al; 1997)

Zanimanje otrok za športna programa Zlati sonček in Krpan lahko povečuje ustrezen motivacijski sistem. Iz raziskave Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988) je mogoče povzeti naslednje prijeme:

- starši naj bodo seznanjeni s programom in naj vidijo knjižico,
- knjižice naj bodo shranjene na oddelku, ne pa na upravi vrtca,
- v vrtcu naj bo športni kotiček, kjer so razstavljene knjižice, preglednica opravljenih nalog, razne slike ali fotografije, kolajna in podobno,
- gradivo o programu naj bo razstavljeno v sprejemnici, kjer starši prevzemajo otroke,
- otroci naj večkrat pregledujejo knjižice in se pogovarjajo o programu in splošno o športu,
- otroci naj rišejo športne motive, ki so povezani s programom Zlati sonček,
- otroci naj knjižice vzamejo na izlet, kjer sami odtisnejo na ustrezno mesto žig izletniške točke,
- otrok naj dobi nalepko takoj, ko je uspešno opravil nalogo; nalepko naj nalepi sam,
- s ploskanjem ali kako drugače naj otroci nagradijo vsakega, ki je uspešen,
- mlajši otroci naj imajo možnost večkrat opazovati starejše otroke pri izvajanju posameznih nalog,
- podelitev kolajne naj bo kar najbolj slovesna; prisotni naj bodo tudi mlajši otroci in starši.

Ko zunanji motiv preneha delovati, navadno ugasne tudi pripadnost neki ideji, stvari ali dejavnosti, ki smo jo prej izražali zaradi takšnega motiva. Če nekdo nekaj počne zaradi zunanjega motiva, še ne pomeni, da ima tisto tudi rad.

Veliko trajnejša in kakovostnejša je notranja motivacija. Če smo notranje motivirani za nekaj, to počnemo zaradi sebe, zaradi svojih notranjih zgibov, zaradi lastne potrebe in lastne želje. Zato notranja motivacija za kakšno idejo, stvar ali dejavnost šteje veliko več. (Kristan et. al; 1997)

Motivacijski sistem pri udejanjanju programov Zlati sonček in Krpan (knjižica, nalepke, diplome, kolajne), temelji predvsem na zunanji motivaciji. Takšna motivacija pomaga uresničevati predvsem enega od dveh poglobitnih namenov gibalne oziroma športne vzgoje. S svojo raznovrstno vsebino namreč pomaga vplivati na skladne bio-psiho-socialni razvoj otroka. Drugi poglobitni namen športne vzgoje, ki je morda pomembnejši, pa je izobraziti, vzgojiti in usposobiti otroka in mladega človeka za to, da bo šport sprejel kot kulturno vrednoto in ga pozneje vgradil v svoj življenjski slog. Za uresničitev takšnega namena športne vzgoje pa je potrebno oblikovati predvsem notranjo motivacijo. (Kristan et. al; 1997)

Zato je hkrati z izvajanjem programa Zlati sonček potrebno delovati tudi v smeri oblikovanja notranje motivacije otrok za športni način preživljanja prostega časa. Šele vgrajevanje tovrstnih prizadevanj bo program Zlati sonček obogatilo in oplemenitilo tako, da bomo lahko govorili o polnovrednem pedagoškem procesu. To razsežnost pa morajo vgraditi vzgojiteljice in učiteljice s svojo strokovno izobrazbo in poznavanjem otroka. Tega ne zmorejo zgolj športni strokovnjaki s še tako visoko športno izobrazbo. In prav v tem je največje poslanstvo vseh, ki neposredno delajo z otroki pri udejanjanju športnega programa Zlati sonček in njegovi nadgradnji pri programu Krpan. (Kristan et. al; 1997)

Eden izmed naših namenov v raziskavi je ugotoviti, če motivacijski sistem (nalepke, pohvale, medalje) otroke spodbujajo k vadbi in opravljanju nalog.

3 CILJI RAZISKAVE

Glede na predmet in problem raziskave smo postavili naslednje cilje:

1. Ugotoviti, koliko gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan.
2. Ugotoviti, kako razredni učitelji osebno sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan.
3. Ugotoviti, kakšno je mnenje razrednih učiteljev o gibalni zahtevnosti športnih programov Zlati sonček in Krpan.
4. Ugotoviti, v kolikšni meri pri športnih programih Zlati sonček in Krpan sodelujejo starši in kakšni so načini njihovega sodelovanja.
5. Ugotoviti, če izbran motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog.
6. Ugotoviti, če šole nudijo vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje športnih programov Zlati sonček in Krpan.
7. Ugotoviti, kako po mnenju razrednih učiteljev otroci sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan.

4 HIPOTEZE

Glede na postavljene cilje, smo opredelili naslednje hipoteze:

1. Več kot polovica gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan.
2. Razredni učitelji z navdušenjem sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan.
3. Zlati sonček je po mnenju razrednih učiteljic v celoti gibalno ustrezen.
4. Krpan je po mnenju razrednih učiteljev gibalno prezahteven.
5. Starši v veliki meri pomagajo otrokom pri udeleževanju športnih programov.
6. Motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog.
7. Šole deloma nudijo vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje programov.
8. Otrokom sta športna programa Zlati sonček in Krpan zelo všeč.

5 METODE DELA

5.1 Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 100 učiteljev razrednega pouka iz 20. gorenjskih osnovnih šol, ki izvajajo športna programa Zlati sonček in Krpan. Najmlajši razredni učitelj je štel 26 let, najstarejši pa 59 let. Povprečje starosti razrednih učiteljev je bilo 41, 4 leta. Najnižja delovna doba razrednega učitelja je bila 2 leti, najvišja pa 36 let. Povprečje delovne dobe merjencev - razrednih učiteljev je znašalo 18, 3 leta.

5.2 Vzorec spremenljivk

V raziskavi smo uporabili anketo, v večjem delu povzeto iz raziskovalne naloge: Uresničevanje programa športne značke v vzgojno-varstvenih organizacijah s pobudami za nekatere vsebinske in organizacijske izboljšave, Fakulteta za telesno kulturo, Izobraževalna skupnost Slovenije in Telesnokulturna skupnost Slovenije, 1988. Na podlagi te raziskave, v kateri je sodelovalo 140 vzgojiteljic, je bil program »športne značke« posodobljen in preimenovan v Športni vzgojno-izobraževalni program Zlati sonček.

Anketo sestavljajo naslednji sklopi spremenljivk:

1. sklop (neodvisne spremenljivke): **osnovni podatki o merjencih** (šola, na kateri poučujejo, razred, starost učitelja, delovna doba);
2. sklop (odvisne spremenljivke): **podatki**, ki se navezujejo na športna programa Zlati sonček in Krpan (izvajanje programov na celotni šoli, v razredu, osebno sprejemanje športnih programov s strani učiteljev, sprejemanje športnih programov s strani otrok, gibalna zahtevnost obeh športnih programov, nudenje vadbenih pripomočkov za izvajanje programov s strani šole, sodelovanje z zunanjimi sodelavci pri izvajanju nalog iz obeh programov, sodelovanje staršev pri izvajanju programov, motivacijski sistem);
3. sklop vsebuje **odprto vprašanje**, na katerega so učitelji podali odgovor o njihovih pozitivnih in negativnih izkušnjah o programu, ki ga izvajajo.

5.3 Organizacija in potek meritev

Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od februarja 2011 do maja 2011. O sodelovanju v raziskavi smo najprej obvestili ravnatelje gorenjskih osnovnih šol in jih seznanili s podrobnostmi o raziskavi. Ankete smo jim po pošti poslali in poleg priložili še ovojnico z znamkami. Ob dogovorjenem času smo ankete prejeli nazaj, nekatere gorenjske osnovne šole se sodelovanju niso odzvale. Nekaj anket smo poslali po elektronski pošti in jih prejeli na elektronski naslov.

5.4 Metode obdelave podatkov

Odgovore v anketah smo obdelali z osnovnimi statističnimi metodami (število odgovorov, frekvence, odstotki). Rezultati so prikazani v obliki preglednic in grafov (tortnih diagramov).

6 REZULTATI

Na osnovi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu, ter glede na anketo, ki smo jo izvedli med razrednimi učitelji, smo dobili naslednje rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

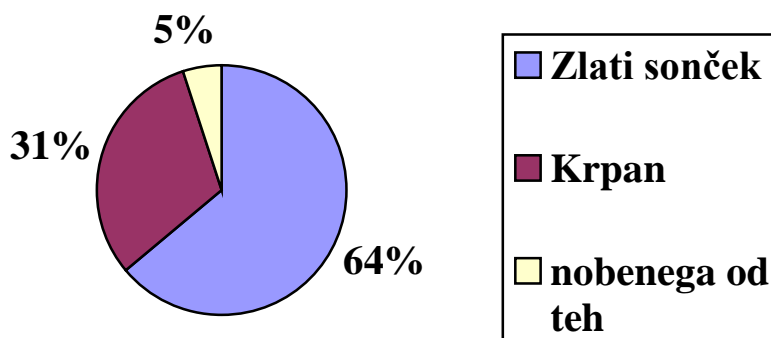
Preglednica 1: Izvajanje športnih programov Zlati sonček in Krpan v gorenjskih osnovnih šolah

Možni odgovori	Frekvenca	Odstotki (%)	Veljavni odstotki (%)	Kumulativni odstotki (%)
1 - Izvaja celotna šola (od 1. do 6. razreda)	85	85,0	85,0	85,0
2 - Izvajajo posamezni oddelki (od 1. do 6. razreda)	8	8,0	8,0	93,0
4 - Šola izvaja samo enega od programov	7	7,0	7,0	100,0
Skupaj	100	100,0	100,0	

85 % učiteljev je odgovorilo, da programa izvaja celotna šola (vsi oddelki od 1. do 6. razreda, oz. na podružničnih šolah od 1. do 5. razreda). 8 % jih je odgovorilo, da športna programa Zlati sonček in Krpan izvajajo posamezni oddelki (od 1. do 6. razreda oz. na podružničnih šolah od 1. do 5. razreda). 7 % pa jih je odgovorilo, da šola izvaja samo enega od programov. Podatke o izvajanju smo dobili iz 20-ih gorenjskih centralnih šol od 34-ih vseh gorenjskih centralnih osnovnih šol. Glede na rezultate lahko povzamemo, da večina gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan. Športna zveza Tržič nam je posredovala podatke o šolah za področnih center Gorenjska, ki so izvajali programa v šolskem letu 2009/2010. Zlatega sončka ni izvajalo 5 gorenjskih osnovnih šol, športnega programa Krpan pa ni izvajalo 7 gorenjskih osnovnih šol. Glede na te podatke in podatke, pridobljene v naši raziskavi ugotavljamo, da se programa na Gorenjskem v veliki meri izvajata in hkrati upamo, da bo tako tudi v prihodnosti.

Hipotezo: Več kot polovica gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan, lahko **potrdimo**.

Graf 1: Kateri program izvajate v Vašem razredu?



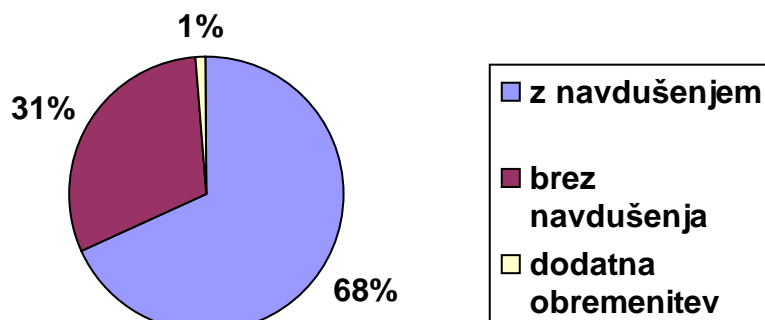
64 % učiteljev izvaja program Zlati sonček, 31 % pa športni program Krpan.

5 % razrednih učiteljev, ki ne izvajajo nobenega od programov so navedli naslednje razloge:

- Šola ne zagotavlja vadbenih pripomočkov.
- Prostorska stiska.
- Športne vzgoje ne poučuje razredni učitelj, ampak športni pedagog.

Povzamemo lahko, da je odstotek razrednih učiteljev, ki ne izvajajo programov glede na vzorec nizek, kar je zelo vzpodbudno, da se veliko razrednih učiteljev odloča za izvajanje športnih programov Zlati sonček in Krpan. Pomanjkanje pripomočkov je lahko eden izmed razlogov za neizvajanje, ampak če je učitelj odločen in bi rad izvajal program v svojem razredu, menim, da lahko na različne načine improvizira in najde možne rešitve, ki bi omogočile izvajanje programov. O možnih rešitvah, kako si učitelji pomagajo pri izvajanju programov zaradi pomanjkanja vadbenih pripomočkov, pa bomo spoznali v nadaljevanju interpretacije rezultatov.

Ponekod razredni učitelj v 4. in 5. razredu ne poučuje športne vzgoje, ampak jo izvaja športni pedagog. Seveda je na tem mestu potrebno omeniti, da vlogo izvajalca programov prevzame športni pedagog.

Graf 2: Kako razredni učitelji osebno sprejemajo športna programa?

68 % razrednih učiteljev z navdušenjem sprejema športna programa. Le 1 % učiteljev pa sprejema programa kot nepotrebno obremenitev. Učiteljevo osebno sprejemanje je zelo pomembno, saj so otrokovi, poleg staršev največji vzorniki. Če bodo učitelji pokazali navdušenje nad športno dejavnostjo, bodo tudi učenci z veseljem pristopili k dejavnosti. V našem primeru je odstotek učiteljev, ki z navdušenjem sprejemajo športna programa zadovoljiv, lahko pa bi bil ta odstotek še višji. Odstotek učiteljev, ki brez navdušenja sprejemajo programa, vendar menijo, da je prav, da otroci vadijo po teh programih je razmeroma visok (31 %). Ti učitelji se zavedajo, kako pomembna je športna dejavnost za otroke in katere pozitivne učinke prinašata športna programa za otroke, sami pa nad izvajanjem programov niso navdušeni iz takšnih in drugačnih razlogov.

Učitelji, ki programa sprejemajo kot nepotrebno dodatno obremenitev, teh je le 1 %, očitno tudi sami niso naklonjeni športu in na tem mestu se vprašam, kako pri tovrstnih učiteljih poteka športna vzgoja. V raziskavi Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988 N=140, zajetih 50 občin), je 84 % vzgojiteljic z navdušenjem sprejemalo program športne značke, 16 % vprašanih ni bilo preveč navdušenih, vendar so vse menile, da je prav, da otroci delajo po tem programu. Takrat je bilo navdušenje nad programom športne značke veliko.

Oba programa športno vzgojo le dodatno bogatita z zanimivimi vsebinami, ki jih lahko otroci počnejo tudi v prostem času in kasnejših starostnih obdobjih in upam, da se bo navdušenje izvajalcev nad programoma le še stopnjevalo.

Hipotezo: Razredni učitelji z navdušenjem sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan, lahko **potrdimo**.

Preglednica 2: Kako otroci sprejemajo športni program Zlati sonček? (po mnenju učiteljev)

Možni odgovori	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljaven odstotek (%)	Kumulativni odstotek (%)
1 - Zelo jim je všeč.	39	39,0	54,9	54,9
2 - Všeč jim je.	32	32,0	45,1	100,0
Skupaj	71	71,0	100,0	
Manjkajoče	29	29,0		
Skupaj	100	100,0		

Po mnenju razrednih učiteljev je Zlati sonček otrokom zelo všeč (54,9 %), 45,1 % pa jim je všeč. Noben od učiteljev ni menil, da program otrokom ni všeč. To pomeni, da so otroci Zlatemu sončku naklonjeni in radi izvajajo dejavnosti. Iz tega lahko izpeljemo, da so dejavnosti za otroke privlačne, dobro izbrane. Veliko dejavnosti (smučanje, rolanje, kolesarjenje, drsanje, plavanje) otroci izvajajo v prostem času in tako izražajo, katere dejavnosti so jim še posebno všeč. Podatek o tem, kako je program všeč otrokom, nam pove zelo veliko, saj na podlagi otrokovega sprejemanja nalog, lahko ugotovimo, ali je program primeren, torej vsebuje ustrezne in privlačne dejavnosti za otroke. Sklepamo lahko, da je program otrokom všeč zaradi motivacijskega sistema (diplom, nalepk, kolajn), ki jih otroci prejmejo ob uspešno opravljeni nalogi.

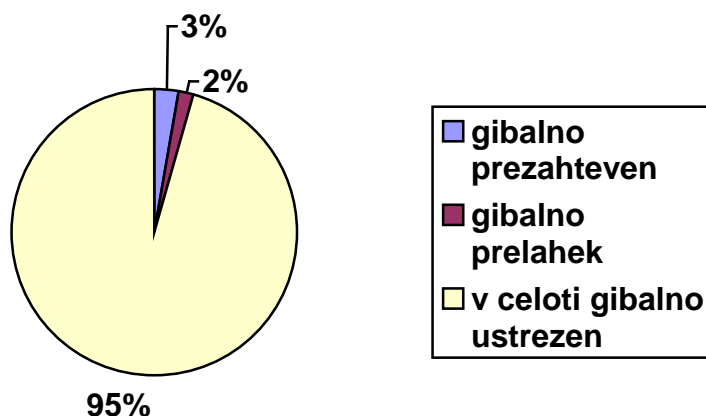
V veliki meri pa je otrokovo sprejemanje odvisno od učiteljevega osebnega sprejemanja in kako otroke motivirajo, ter na kakšen način jim predstavijo oba programa.

Preglednica 3: Kako otroci sprejemajo športni program Krpan? (po mnenju učiteljev)

Možni odgovori	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljaven odstotek (%)	Kumulativni odstotek (%)
1 - Zelo jim je všeč.	9	9,0	25,7	25,7
2 - Všeč jim je.	26	26,0	74,3	100,0
Skupaj	35	35,0	100,0	
Manjkajoče	65	65,0		
Skupaj	100	100,0		

Po mnenju razrednih učiteljev je športni program Krpan otrokom zelo všeč (25, 7 %), ostalim (74, 3 %) otrokom pa je program všeč. Prav tako pri športnem programu Krpan noben učitelj ni obkrožil odgovora, da program otrokom ni všeč. Glede na odstotke lahko ugotovimo, da je priljubljenost Krpana nekoliko manjša od Zlatega sončka, še vedno pa je veliki večini otrok všeč. Ta podatek nam pove, da je tudi športni program Krpan otrokom všeč in ga radi izvajajo. Enako kot pri športnem programu Zlati sonček, je ravno tako tudi pri športnem programu Krpan otrokovo sprejemanje odvisno od učiteljevega sprejemanja programa, oziroma, kako jim ga predstavijo in ga izvajajo. Bistvo programa ni storilnost, ampak proces, sodelovanje, igra in spodbudni učinki na celosten razvoj učenca. Če se bodo izvajalci tega zavedali in upoštevali sam namen programa, bodo zagotovo pripomogli k temu, da bodo otroci z večjim veseljem in brez večjih težav pristopali k opravljanju zastavljenih nalog.

Hipotezo: Otrokom sta športna programa Zlati sonček in Krpan zelo všeč, lahko **delno potrdimo, delno ovržemo**. Veliki večini otrok sta tako Zlati sonček kot Krpan všeč.

Graf 3: Kakšna se Vam zdita športna programa po gibalni zahtevnosti? (Zlati sonček)

Kar 95 % učiteljev meni, da je Zlati sonček v celoti gibalno ustrezen. Otrokom ne predstavlja težav in posamezne naloge otroci brez težav opravijo. Eden izmed učiteljev je zapisal: »Vse naloge otroci z veseljem opravljajo, saj se mi ne zdijo niti prelahke niti pretežke; so v izziv vsem otrokom.«

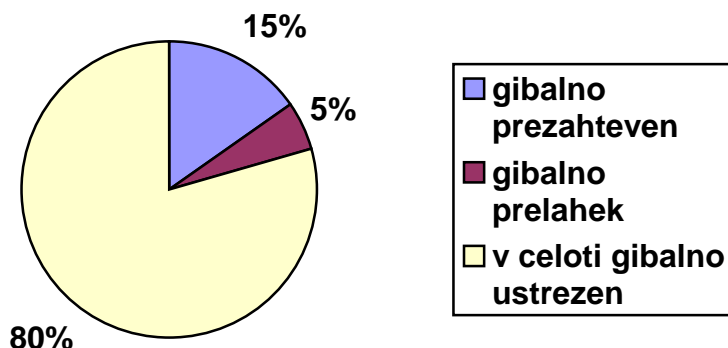
3 % učiteljev se zdi program Zlati sonček gibalno prezahteven. Nekateri učitelji izpostavljajo, da je naloga iz programa D plezanje po žrdi prezahtevna. Ta naloga je predvsem prezahtevna za prekomerno težke otroke, ki jih je po mnenju učiteljev vedno več. Sklepamo lahko, da k prekomerni teži vodita nezdrava prehrana in neaktivno preživljanje vsakdanjika. Na drugi strani pa neuspešno izvajanje nalog lahko pripišemo izvajalcem, ki ne upoštevajo, da je opravljanje nalog iz športnega programa proces, in da ne morejo otroci naenkrat opraviti vseh nalog. Za vse naloge je na voljo vrsta pripravljanih vaj, preko katerih otroci dosežejo predpisane naloge. Pri tem je potrebno upoštevati vsa didaktična načela, predvsem pa načelo sistematičnosti in postopnosti, načelo individualnega obravnavanja otrok in seveda načelo varnosti.

V priročniku (Kristan et. al; 1997) je opisano, da lahko otrokom dovolimo lažjo izvedbo naloge, če pa jim plezanje ne gre, pa jo lahko nadomestijo z drugo zamenjalno nalogo. Čeprav bodo plezanje nadomestili z zamenjalno nalogo, naj vseeno poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle temeljni namen vsake naloge.

Eden izmed učiteljev podaja naslednje mnenje: »V preteklosti sem v razredu imela gibalno oviranega učenca in sem bila v dilemi, kako naj tudi njemu omogočim sodelovanje pri tem programu. Po posvetu s športnim pedagogom, sva naloge prilagodila, kolikor se je dalo. Mogoče bi morali pri tem programu upoštevati, da imamo sedaj v šolah veliko otrok z raznovrstnimi posebnimi potrebami, zato bi potrebovali malce več navodil ali »idej«, kako naloge prilagajati oz. katere nadomestne naloge ponuditi in če jih sploh lahko. Ta odziv učitelja se mi zdi vreden omembe, saj je lahko eden izmed izhodišč pri prenovi programa v prihodnosti.

2 % učiteljev je izrazilo mnenje, da je Zlati sonček gibalno prelahek. V teh primerih lahko učitelj program nadgrajuje in postavi zahtevnejše cilje, če opazi, da vsi učenci v prvih poskusih opravijo naloge. Ta odstotek je nizek in prav je tako, saj bi bile prelahke naloge nesmiselne in bi razvrednotile celoten program.

Hipotezo: Zlati sonček je po mnenju razrednih učiteljic v celoti gibalno ustrezen, lahko **potrdimo**.

Graf 4: Kakšna se Vam zdita športna programa po gibalni zahtevnosti? (Krpan)

Po mnenju učiteljev (80 %), je športni program Krpan v celoti gibalno ustrezen. To je razmeroma visok odstotek, ki nam pove, da so oblikovalci programa skrbno izbrali in oblikovali ustrezne gibalne naloge za učence od 4. do 6. razreda. 5 % učiteljev je izrazilo mnenje, da je program gibalno prelahek. Še vedno pa se pojavljajo učitelji, ki menijo, da je Krpan gibalno prezahteven (15 %). Eden izmed učiteljev je zapisal: » Hudo mi je, ko otrok ne zmore narediti premeta vstran, stoje in ne osvoji kolajne, v 4. razredu pa ni zamenjalnih nalog«.

V ospredje prezahtevnih nalog postavljajo tako kot pri programu Zlati sonček, nalogo plezanje po žrdi. Pomembnejše so ugotovitve o vzrokih za neuspešno opravljanje nalog.

Praviloma so bili izidi boljši na šolah, kjer imajo redno kakovostno športno vzgojo že v prejšnjem obdobju. Ugotovljeno je bilo tudi, da imajo učenci manj težav, če je že v prejšnjem obdobju sodeloval pri športni vzgoji športni pedagog. Navedeni primeri kažejo, da so večje težave učencev posledica nekakovostne ure športne vzgoje v tem in v prejšnjem obdobju. (Kristan et. al; 1999)

Vemo, da je večina nalog iz programa Krpan zajetih v učnem načrtu športne vzgoje, tako da načeloma teh težav učenci ne bi smeli imeti, saj jih vadijo pri učnih urah športne vzgoje.

Hipotezo: Krpan je po mnenju razrednih učiteljev gibalno prezahteven, lahko **ovržemo**.

Preglednica 4: Ali Vam šola nudi vse potrebne vadbene pripomočke?

Možni odgovori	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljaven odstotek (%)	Kumulativni odstotek (%)
Veljavno 1 da	77	77,0	77,0	77,0
2 deloma	21	21,0	21,0	98,0
3 ne	2	2,0	2,0	100,0
Skupaj	100	100,0	100,0	

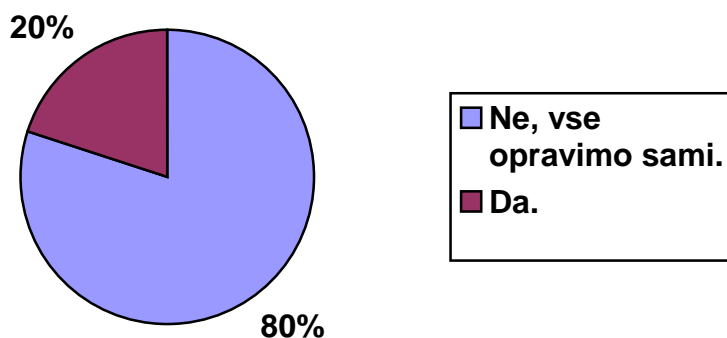
Iz tabele ugotovimo, da šole nudijo vse potrebne vadbene pripomočke (77 %), deloma nudijo (21 %) in ne nudijo potrebnih pripomočkov (2 %). Povzamemo lahko, da v večini šol nudijo vse potrebne vadbene pripomočke. Učitelji, ki so izbrali odgovor deloma ali ne, so navedli, kako si pri izvajanju programov pomagajo:

- Določene pripomočke otroci prinesejo od doma. (kolesa, rolerje) To je zapisano tudi pri usmeritvah obeh programov.
- Prilagodijo in priredijo vadbene pripomočke, namesto žrdi za plezanje uporabijo debelejšo vrv.
- Prilagojene pripomočke učitelji prinašajo od doma, čeprav naj bi se tudi na tem mestu pojavljali očitki. Učiteljica v tem primeru, ko prinese v šole rolerje, posluša očitke, da nekateri starši ne morejo otrokom kupiti rolerjev, zato naj učiteljica ne približuje rolanja otrokom, ker se bodo navdušili, doma pa jim tega ne bodo mogli uresničiti. Gre za zelo zanimiv primer, ki je po mojem mnenju vreden omembe. Na eni strani prizanesljiva učiteljica, ki otrokom s svojimi lastnimi rolerji omogoči izvajanje dejavnosti iz športnih programov, ker jim šola ne zagotavlja potrebnih pripomočkov. Na drugi strani pa takšni očitki zoper učiteljici. Otroci prihajajo iz različnih socialnih okolij in zakaj ne bi vsaj v šoli imeli vsi možnosti izkusiti določenih stvari, ki jih v svojem okolju nikoli ne bi počeli. Vse pohvale omenjeni učiteljici.

V primerjavi z raziskavo Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport (Kristan, 1988), so vzgojiteljice navedle, da so stisko z vadbenimi pripomočki reševale tako, da so si sposojale vadbene pripomočke ter ostalo opremo v športnem klubu in pri občinski športni zvezi, pri naši raziskavi pa pogrešamo sodelovanje z omenjenimi klubi, športno zvezo, športnimi društvi. Potrebno bi bilo ugotoviti, koliko so omenjeni klubi in društva založeni s pripomočki in koliko so pripravljeni šolam pomagati pri izvajanju programov.

Hipotezo: Šole deloma nudijo vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje programov, lahko **ovržemo**.

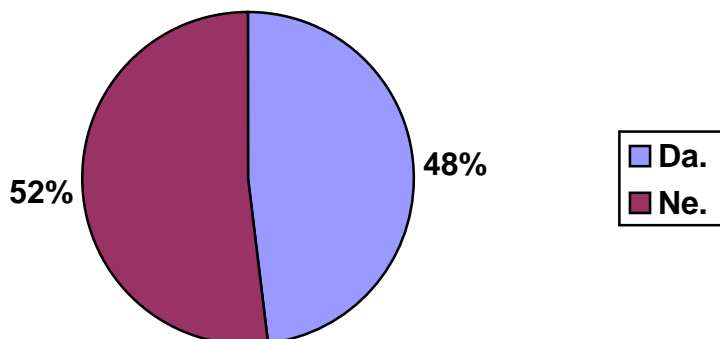
Graf 5: Ali kakšno dejavnost opravljate z zunanjimi sodelavci?



Večina dejavnosti (80 %) opravljajo učitelji sami in športni pedagogi. 20 % učiteljev pa opravlja dejavnosti z zunanjimi sodelavci in sicer navajajo sodelovanje zunanjih sodelavcev pri plavanju in smučanju. Dodatne dejavnosti večinoma opravijo v okviru poletne in zimske šole v naravi. Tam morajo biti prisotni učitelji plavanja in smučanja.

Z zunanjimi sodelavci sodelujejo tudi pri rolanju. Nekateri organizirajo tečaj rolanja, preko katerega otrokom priznajo nalogo iz programa. Pogrešamo sodelovanje učiteljev, šole s športnimi, planinskimi društvi, plavalnimi, smučarskimi klubi.

Graf 6: Ali so znani primeri, da starši doma in v šoli pomagajo otrokom pri udejanjanju programov?



Starši doma in v šoli pomagajo otrokom pri udejanjanju programov (48 %), kar je manj kot polovica, 52 % staršev pa ne sodeluje pri udejanjanju programov. Ta podatek ni nič vzpodbuden, saj lahko iz tega sklepamo, da vse manj staršev sodeluje z otroki pri športnih in drugih dejavnostih. Eden izmed teh razlogov je prav gotovo pomanjkanje časa zaradi službenih obveznosti, ki se zavlečejo v pozne popoldanske ure. Nekateri starši se odločijo, da bodo vpisali otroke v različne popoldanske dejavnosti, med katerimi so tudi športne. Teh dejavnosti imajo otroci danes zelo veliko, nekateri morda celo preveč in premalo prostega časa, ki ga vsak otrok, kot tudi odrasel človek potrebuje. Menim pa, da s tem ne nadomestijo dragocenega časa, ki bi ga sicer posvetili svojim otrokom. Prav tako pa je pomembno sodelovanje staršev z učitelji. Marsikateremu učitelju tesno sodelovaje s starši olajša učiteljevo delo z otroki in jim omogoča lažje in hitrejše reševanje različnih konfliktnih situacij.

Na različne načine lahko tudi pri športnih programih starši pripomorejo k temu, da bo izvajanje programov čimbolj učinkovito in zanimivo za otroke in tudi učitelje, ki motivirajo otroke in jih spodbujajo k opravljanju nalog. Razredni učitelji so navedli naslednje načine sodelovanja staršev pri športnih programih:

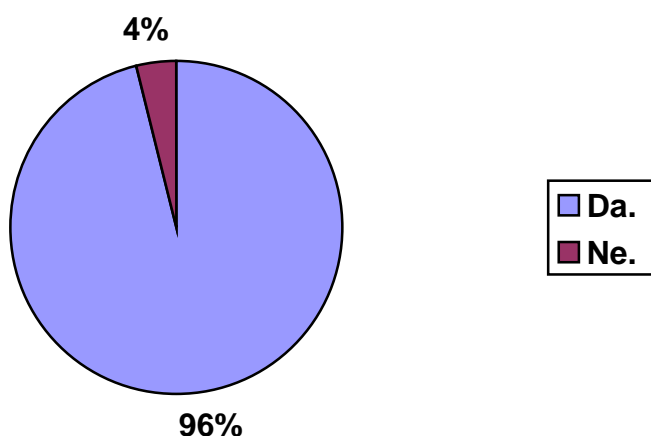
- Starši dodatno z otroki vadijo določene naloge (preskakovanje kolebnice, podaja z žogo, rolanje, kolesarjenje, met žogice). Pri tem jih nadzorujejo in spodbujajo.
- V primeru, če so otroci odsotni na šolskem izletu, ga opravijo skupaj s starši. Nekateri učitelji navajajo, da se starši udeležijo izleta skupaj z učitelji in otroki.

Planinski izlet v tej zasedbi se mi zdi zelo koristen dogodek, ki vsem skupaj lahko ostane v zelo lepem spominu. Seveda mora biti planinski izlet skrbno načrtovan in obogaten z različnimi zanimivimi dejavnostmi, ki bodo motivirale tako otroke kot tudi starše za vsak nadaljnji izlet.

- Otroci se skupaj s starši udeležijo smučanja, ki se otrokom prizna za opravljeno nalogo.

Hipotezo: Starši v veliki meri pomagajo otrokom pri udeleževanju športnih programov, lahko ovržemo.

Graf 7: Ali motivacijski sistem (diplome, nalepke, kolajne) spodbujajo otroke k opravljanju nalog?



Velik odstotek učiteljev (96 %) je mnenja, da motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog. Učitelji menijo, da nalepke, priznanja in medalje predstavljajo otrokom visoko motivacijo. Za njih pa se potrudijo tudi manj zmogljivi. Nalepke morajo otroci prejemati sproti, ko opravijo nalogo, medalje pa podelijo ob koncu šolskega leta z zanimivo sklepno prireditvijo. Priznanje pa prejmejo vsi otroci za sodelovanje v programu.

Izmed 4 % učiteljev, ki menijo, da motivacijski sistem ne spodbuja otrok k opravljanju nalog so navedli, da otroci ne dobivajo nalepk, medalje in priznanja ob koncu leta pa niso več prava motivacija. Ponekod so učitelji mnenja, da bi moralo biti več praktičnih nagrad in materiala.

Hipotezo: Motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog, lahko **potrdimo**.

7 RAZPRAVA

Preko dobljenih rezultatov smo dobili vpogled v analizo izvedbe športnih programov Zlati sonček in Krpan v gorenjskih osnovnih šolah, saj predhodnih novejših raziskav o tem nismo zasledili. V prvi vrsti je pomemben podatek, da več kot polovica gorenjskih osnovnih šol izvaja športna programa Zlati sonček in Krpan. Sodelovanje v programih je preko naše raziskave potrdilo 20 od 34-ih gorenjskih osnovnih šol. To pomeni, da je odziv na športna programa dober, lahko pa bi bil še boljši. Zanimivo bi bilo opraviti še kakšno raziskavo v drugih slovenskih regijah in nato narediti primerjave. Seveda je pomembno tudi število otrok, ki v programih sodelujejo in želimo si, da bi to število iz leta v leto naraščalo.

V kolikšni meri izvajajo športne programe je predvsem odvisno od izvajalcev, v naši raziskavi so to razredni učitelji, ki različno sprejemajo športna programa. Na tem mestu pa je zelo pomembno omeniti tudi to, da morajo dobro poznati namene obeh programov, saj ju le na ta način lahko uspešno izvajajo. Mnogi učitelji, ki ne kažejo navdušenja nad programoma (v naši raziskavi 31 %), morda sploh ne poznajo vseh strokovnih izhodišč, ki opredeljujejo športna programa. V obeh priložnostih sta programa natančno opisana in podkrepljena z ustrezno teoretično podlago. Na drugi strani pa lahko sklepamo, da ti učitelji tudi sami niso preveč naklonjeni športu in opravijo le tisto, kar predpisuje učni načrt za športno vzgojo. Športna programa Zlati sonček in Krpan vsekakor športno vzgojo le bogatita z različnimi športnimi dejavnostmi, ki jih otroci lahko počnejo tudi v prostem času in kasnejših starostnih obdobjih.

Rečemo lahko, da je priljubljenost športnih programov v gorenjskih šolah med otroki velika, saj je po mnenju učiteljev program Zlati sonček 54,9 % otrokom zelo všeč, 45,1 % pa všeč. Športni program Krpan je 25,7 % otrokom zelo všeč, 74,3 % pa je všeč. Na tem mestu se lahko vprašamo, kaj otroke spodbuja k opravljanju nalog? Glede na rezultate, ki smo jih dobili o motivacijskem sistemu (diplomah, nalepkah, kolajnah), o katerem kar 96 % razrednih učiteljev meni, da otroke spodbuja k opravljanju nalog, lahko res izpeljemo, da so nalepke, diplome in kolajne visoka motivacija otrokom.

Otroke pa motivirajo tudi učitelji, ki z navdušenjem sprejemajo športna programa ter seveda tudi starši, ki pa po mnenju razrednih učiteljev niso preveč aktivni pri sodelovanju v programih, saj jih le 48 % pomaga pri udeležanju programov doma in v šoli. Znano je, da v šolah zelo poudarjajo sodelovanje staršev s šolo, ampak je žal tako, da se sodelovanju odzovejo le eni in isti starši, ki se redno udeležujejo govornih ur, roditeljskih sestankov, na dodatnih srečanjih pa je udeležba staršev zelo slaba. Eden izmed namenov programa Zlati sonček je tudi ta, da s privlačnimi vsebinami, podoba motivirajo za sodelovanje čim več staršev, vzgojiteljev in učiteljev. V našem primeru ta namen ni ravno izpolnjen, zanimivo pa bi bilo ugotoviti, kateri so najpogostejši razlogi, da starši ne utegnejo sodelovati pri programih. Tega podatka seveda ne moremo posploševati na vso populacijo staršev, saj so med njimi tudi taki, ki pomagajo pri izvajanju programov z nakupom rekvizitov, s katerimi otroci lahko vadijo naloge, se skupaj z otroki udeležujejo planinskih izletov, najpomembnejše pri tem pa je, da jih spodbujajo pri opravljanju nalog in se zavedajo, kako pomembna je gibalna oziroma športna dejavnost za otroke in prav tako za njih same.

Športna programa sta gibalno zasnovana tako, da neuspešnih otrok ne bi smelo biti, saj je glavno, da se otrok skozi proces trudi opraviti nalogo, pri tem je glavna udeležba in ne storilnost. Razredni učitelji menijo, da je športni program Zlati sonček v veliki večini (95 %) gibalno ustrezen, kar nam pove, da otroci brez težav opravijo naloge. Učitelji, ki menijo, da je program gibalno prezahteven se izgovarjajo na prekomerno težke in motorično manj zmogljive otroke, vendar so v ozadju lahko tudi drugi razlogi. Med njimi je prav gotovo ta, da je športna vzgoja ponekod nekakovostna in posledično se večja število manj uspešnih otrok pri športnih dosežkih. Podobno so tudi za športni program Krpan učitelji mnenja, da je gibalno ustrezen (80 %), o prezahtevnih nalogah smo razloge že obrazložili in jih ni potrebno ponavljati.

Prav gotovo se pogoji izvajanja programov in s tem razpoložljivost vadbenih pripomočkov od šole do šole razlikujejo. Nekatere razpolagajo s sodobno, visoko kvalitetno opremo in pripomočki, na drugi strani pa so šole s staro, obrabljeno opremo, ki ne zadostuje za izvajanje programov. Zato nas je zanimalo, v kakšni meri gorenjske osnovne šole nudijo športne pripomočke. Izkazalo se je, da šole (77 %) nudijo vse potrebne vadbene pripomočke, v 21 % pa le deloma. Preostali odstotek ne zagotavlja vadbenih pripomočkov. Otroci do neke mere prinesejo pripomočke (kolesa, rolerje) od doma, ostale pa v primeru, da jih nimajo, učitelji prilagodijo in izvedejo zastavljene naloge.

Pomembno je predvsem, da se učitelji prepričajo, da so pripomočki varni za uporabo in neustrezne pravočasno odstranijo.

Glede sodelovanja z zunanjimi sodelavci v naši raziskavi pogrešamo sodelovanje učiteljev, šole s športnimi, planinskimi društvi, plavalnimi in smučarskimi klubi. V sodelovanju z njimi bi otroci pridobili še mnogo več različnih izkušenj in dobili še podrobnejši vpogled v različne športne dejavnosti.

Same izkušnje, ki so jih navajali razredni učitelji v zvezi s športnima programa kažejo na to, da sta programa v večji meri dobro sprejeta. Ponekod je potrebno povečati interes za sodelovanje v programih pri razrednih učiteljih, kot tudi pri starših. Učitelji menijo, da sta programa popestritev k uram športne vzgoje in naj izpostavimo mnenje ene izmed razrednih učiteljic, ki je zapisala: » Zelo pomembno se mi zdi, da imata programa vpliv na to, da se učenci še več ukvarjajo s športom, kot je predpisano z učnim načrtom, da sodelujejo v športnih šolskih in izven šolskih dejavnostih. Prepričana sem, da bosta imela športna programa vpliv tudi na to, da se bodo učenci ukvarjali s športom kasneje v življenju, ker bodo spoznali pozitivne vplive na njihovo dobro počutje in zdravje «.

Želimo si, da bi bili vsi izvajalci takšnega mnenja, ker bodo le s pozitivnim sprejemanjem programov pripomogli, da bosta programa še naprej dobro zastopana in ga bo izvajalo vse več vrtcev in osnovnih šol. Seveda so dobrodošle dopolnitve, izboljšave, ampak jih lahko uresničujemo in izpolnujemo le tako, da nam izvajalci predstavijo svoje pozitivne in negativne izkušnje, s katerimi se pri programih srečujejo in nam posredujejo smernice, ki bi programa še izboljšala.

8 SKLEP

Ni nujno, da je vsaka igra tekma, čeprav naš čas to narekuje. V tekmi, da človek vse od sebe, primerja se z vrstniki zato, da doseže svoj cilj in preseže nasprotnika. Otroci radi tekmujejo in se v tekmi potrjujejo, toda zmagovalec je lahko en sam otrok, ena sama skupina. Današnji način življenja nas sicer usmerja v nenehen boj za prostor na zemlji, vendar nas ta boj ne sprošča, ne poživlja. Nasprotno, ustvarja notranje napetosti in zastruje nestrpnost v odnosu do drugih. Igra s kančkom humorja pa je odrešujoča – napetosti sprošča, namesto, da bi jih povzročala. Tudi tekma naj ostane igra. (Videmšek, Tomazini, Grojzdek, 2007)

Pri športnih programih Zlati sonček in Krpan gre bolj za igro kot za tekmo. Poudariti pa je potrebno, da otrok tekmuje predvsem s samim seboj, ne pa z drugimi. Bistvo je, da otrok sodeluje v programih, se trudi opraviti naloge in je pri tem viden napredek. Seveda pa jih pri tem morajo spodbujati izvajalci, to so sprva vzgojitelji, nato pa razredni učitelji in športni pedagogi.

Glavni cilj diplomskega dela je bil predstaviti športna programa Zlati sonček in Krpan ter ugotoviti, kako se programa izvajata v gorenjskih osnovnih šolah. S pomočjo ankete, v kateri je sodelovalo 100 razrednih učiteljev iz 20-ih gorenjskih osnovnih šol, smo želeli ugotoviti, koliko gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan, kako razredni učitelji osebno sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan, kakšno je mnenje razrednih učiteljev o gibalni zahtevnosti športnih programov Zlati sonček in Krpan, ugotoviti, v kolikšni meri pri športnih programih Zlati sonček in Krpan sodelujejo starši in kakšni so načini njihovega sodelovanja, ugotoviti, če izbran motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog, ugotoviti če šole nudijo vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje športnih programov Zlati sonček in Krpan in kako po mnenju razrednih učiteljev otroci sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da sta športna programa v gorenjski regiji dobro zastopana, da 68 % anketiranih učiteljev z navdušenjem sprejema športna programa in pozitivno sprejemanje prenašajo na otroke, med katerimi sta programa priljubljena. Učitelji so v večini mnenja, da sta programa gibalno ustrezna in ne delata večjih težav otrokom.

Želimo si, da bi bilo za sodelovanje motiviranih čim več staršev, ki jim sodeč po rezultatih zmanjkuje časa, saj jih le 48 % pomaga pri izvajanju programov, otroci pa so na drugi strani zelo motivirani, saj jih k visoki motivaciji spodbuja motivacijski sistem (diplome, nalepke, kolajne).

Preko raziskave smo dobili vpogled, kakšno je stanje analize izvedbe programov Zlati sonček in Krpan v gorenjski regiji. Zanimivo bi bilo opraviti raziskave še v preostalih slovenskih regijah in nato narediti določene zaključke, saj bi na podlagi tega lažje dopolnjevali in posodabljali športna programa.

Glede na postavljene cilje smo izpeljali hipoteze, ki jih sedaj po obdelavi in interpretaciji rezultatov lahko potrdimo ali ovržemo:

Hipotezo 1: Več kot polovica gorenjskih osnovnih šol izvaja programa Zlati sonček in Krpan, lahko **potrdimo**.

Hipotezo 2: Razredni učitelji z navdušenjem sprejemajo športna programa Zlati sonček in Krpan, lahko **potrdimo**.

Hipotezo 3: Zlati sonček je po mnenju razrednih učiteljic v celoti gibalno ustrezen, lahko **potrdimo**.

Hipotezo 4: Krpan je po mnenju razrednih učiteljev gibalno prezahteven, lahko **ovržemo**.

Hipotezo 5: Starši v veliki meri pomagajo otrokom pri udeleževanju športnih programov, lahko **ovržemo**.

Hipotezo 6: Motivacijski sistem spodbuja otroke k vadbi in opravljanju nalog, lahko **potrdimo**.

Hipotezo 7: Šole deloma nudijo vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje programov, lahko **ovržemo**.

Hipotezo 8: Otrokom sta športna programa Zlati sonček in Krpan zelo všeč, lahko **delno potrdimo, delno ovržemo**. Veliki večini otrok sta tako Zlati sonček kot Krpan všeč.

Upamo, da smo s tem diplomskim delom dovolj nazorno opisali športna programa in ju analizirali v osnovnih šolah gorenjske regije. Omeniti je potrebno, da je bilo predhodnih raziskav zelo malo, le-te pa segajo v leta 1984, 1985 in 1987, ko je bilo še Tekmovanje za športno značko. Med samim delom pa smo se upirali na raziskavo z naslovom Uresničevanje programa športne značke v vzgojno-varstvenih organizacijah s pobudami za nekatere vsebinske in organizacijske izboljšave, ki je bila opravljena leta 1988 na Inštitutu za kineziologijo Fakultete za šport.

Na samem koncu želimo poudariti, da se bodo starši, vzgojitelji, učitelji, športni pedagogi in ostali, ki delujejo na področju vzgoje zavedali, kako pomembna je športna dejavnost za otroke in jo bodo s športnima programoma Zlati sonček in Krpan še bolj bogatili.

9 LITERATURA

1. Grojzdek, M; Tomazini, P. in Videmšek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
3. Kristan, S. (1999). *Krpan: športni program*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
4. Tušak, M; Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana: Klub MT Zalog.
5. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Učitelj razrednega pouka. Pridobljeno 15. 5. 2011, iz http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev

10 PRILOGE

10. 1. Anketa

Spoštovani.

Sem Jasna Kalan in sem absolventka Oddelka za razredni pouk na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. Pri predmetu didaktika športne vzgoje, pod mentorstvom dr. Vesne Štemberger, pišem diplomsko delo o Zlatem sončku in Krpanu. Z naslednjo anketo bi rada izvedela, v kolikšni meri po gorenjskih šolah izvajate športna programa Zlati sonček in Krpan, ter kakšni so Vaši pogledi na programa.

Anketa je anonimna; odgovori bodo uporabljeni izključno za diplomsko delo.

Za izpolnjevanje se Vam že vnaprej lepo zahvaljujem in Vas lepo pozdravljam.

ANKETA

ŠOLA (na kateri poučujete): _____

RAZRED (ki ga poučujete): _____

STAROST (učitelja): _____

DELOVNA DOBA: _____

1. Programa Zlati sonček in Krpan:

- a) Izvaja celotna šola (vsi oddelki od 1. do 6. razreda).
- b) Izvajajo ju posamezni oddelki od 1. do 6. razreda.
- c) Šola ne izvaja nobenega od programov.
- d) Šola izvaja samo enega od programov (napišite katerega). _____

2. Kateri program izvajate v Vašem razredu?

- a) Zlati sonček
- b) Krpan
- c) nobenega od teh

Če je Vaš odgovor c.) napišite razloge, zakaj programov ne izvajate.

3. Kako osebno sprejemate športna programa?

- a) Sprejemam ju z navdušenjem.
- b) Nisem preveč navdušen-a, vendar menim, da je prav, da otroci vadijo po teh programih.
- c) Programa sprejemam kot nepotrebno dodatno obremenitev.

4. Kako otroci sprejemajo športna programa? (Obkrožite tisti program, za katerega veste, kako ga otroci v večini sprejemajo).

- | | | |
|----------------------|---------------------|--------------|
| a) Zelo jim je všeč. | Zlati sonček | Krpan |
| b) Všeč jim je. | Zlati sonček | Krpan |
| c) Ni jim všeč. | Zlati sonček | Krpan |

5. Kakšna se Vam zdita programa po gibalni zahtevnosti? (Obkrožite tisti program, za katerega po Vašem mnenju trditev ustreza).

- | | | |
|--|---------------------|--------------|
| a) Program je gibalno prezahteven. | Zlati sonček | Krpan |
| b) Program je gibalno prelahek. | Zlati sonček | Krpan |
| c) Program je v celoti gibalno ustrezen. | Zlati sonček | Krpan |

6. Ali Vam šola nudi vse potrebne vadbene pripomočke za izvajanje programov?

- a) da
- b) deloma
- c) ne

Če je Vaš izbran odgovor deloma ali ne, napišite, kako si pri izvajanju programov pomagata.

7. Ali kakšno dejavnost opravljate z zunanjimi sodelavci?

- a) ne, vse opravimo sami
- b) da

Napišite, katero/e dejavnost/i izvajate z zunanjimi sodelavci.

8. Ali so znani primeri, da starši doma in v šoli pomagajo otrokom pri udejanjanju programov?

- a) da
- b) ne

Če je Vaš izbran odgovor da, napišite, na kakšne načine starši sodelujejo pri udejanjanju programov?

9. Ali motivacijski sistem (nalepke, priznanja, kolajne) otroke spodbuja k vadbi in opravljanju nalog?

- a) da
- b) ne

Če je Vaš izbran odgovor ne, napišite Vaše predloge za izboljšanje motivacije otrok.

10. Napišite svoje dosedanje izkušnje z izvajanjem programov: (dopišite, za kateri program navajate svoje izkušnje).

Pozitivne izkušnje: _____ (ime programa)

Negativne izkušnje: _____ (ime programa)
