Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

in

Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

PRIPOROČILA ZA izpeljavo športnovzgojnega procesa: opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in gibalnega razvoja

Gregor Jurak
Marjeta Kovač

Ljubljana, 2007

Avtorja: Gregor Jurak in Marjeta Kovač
Uredil: Gregor Jurak
Naslov: Priporočila za izpeljavo športnovzgojnega procesa: opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in gibalnega razvoja
Izdala: Fakulteta za šport, Katedra za športno vzgojo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

797.21:371.3

JURAK, Gregor
Priporočila za izpeljavo športnovzgojnega procesa : opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in gibalnega razvoja / Gregor Jurak, Marjeta Kovač. - Ljubljana : Fakulteta za šport, Katedra za športno vzgojo : Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007

ISBN 978-961-6583-31-2 (Fakulteta za šport)
1. Kovač, Marjeta, 1956-
233864960

Kazalo

UVODNIK **5**

OPRAVIČEVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI **7**

UVOD 7
ZMANJŠEVANJE RAZLOGOV ZA OPRAVIČEVANJE 10
NAČIN OPRAVIČEVANJA OD ŠPORTNE VADBE 13
DEJAVNOSTI V ČASU OPRAVIČILA OD ŠPORTNE VADBE 15
NAMESTO SKLEPA 16
ŠTUDIJSKA LITERATURA 16

IZVEDBENA PRIPOROČILA ZA VSEBINE PLAVANJA V UČNEM NAČRTU OSNOVNE ŠOLE **20**

UVOD 20
CILJI IN VSEBINE PLAVANJA V UČNEM NAČRTU ZA ŠPORTNO VZGOJO 20
TEČAJ PRILAGAJANJA NA VODO 21
Organizacijski vidik *21*
Finančni vidik *23*
Vsebinski vidik *23*
20-URNI PLAVALNI TEČAJ V DRUGEM ALI TRETJEM RAZREDU 23
Organizacijski vidik *24*
Finančni vidik *25*
Vsebinski vidik *26*
ŠOLA V NARAVI S PLAVALNIMI VSEBINAMI 27
Organizacijski vidik *27*
Finančni vidik *28*
Vsebinski vidik *28*
SPREMLJANJE PLAVALNEGA RAZVOJA OTROK IN PLAVALNI TEČAJ ZA NEPLAVALCE V TRETJEM TRILETJU 29
Organizacijski vidik *29*
Finančni vidik *30*
Vsebinski vidik *30*
PLAVANJE V IZBIRNIH PREDMETIH 30
Organizacijski vidik *30*
Finančni vidik *31*
Vsebinski vidik *31*
PLAVALNI ŠPORTNI DAN 31
Organizacijski vidik *31*
Finančni vidik *31*
Vsebinski vidik *33*
SKLEP 33
ŠTUDIJSKA LITERATURA 33

ORGANIZACIJA ŠPORTNIH ODDELKOV V DEVETLETKI **35**

UVOD 35
PRAVNA PODLAGA 38
NAČIN ORGANIZACIJE 39
VPISOVANJE V ODDELKE 40
ŠTEVILO UR 40
POTEK UR 40
PREHAJANJE 41

KADER 41
VSEBINE 41
FINANCIRANJE 41
Izvajanje rednih ur športne vzgoje *42*
Izvajanje dodatnih ur športne vzgoje *42*
Izvajanje dodatnih športnih programov *42*
Materialne možnosti pouka *42*
Obveščanje o možnem financiranju *42*
REDNA SPREMLJAVA IN STROKOVNA POMOČ ŠOLAM 42
SODELOVANJE S STARŠI 43
LITERATURA 43

SPREMLJAVA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA TER KAKO POSREDOVATI PODATKE ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA STARŠEM 45

UVOD 45
NAMEN PODATKOVNE ZBIRKE ŠPORTNOVZGOJNI KARTON JE SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV 45
VARSTVO OSEBNIH PODATKOV 49
KAKO ČIM BOLJ UČINKOVITO SPREMLJATI TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ UČENCEV 51
Prva stran osebnega športnovzgojnega kartona 52
Druga stran osebnega športnovzgojnega kartona 55
EVALVACIJA UGOTAVLJANJA, SPREMLJANJA IN VREDNOTENJA TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI 59
ŠTUDIJSKA LITERATURA 96

PRILOGA: POSREDOVANJE TEORETIČNIH VSEBIN PLAVANJA 99

UVODNIK

Gregor Jurak in Marjeta Kovač

Izpeljava nekaterih delov ali oblik pouka športne vzgoje je lahko zaradi svojih značilnosti problematična, zato mora biti učitelj pripravljen na težave, če želi kakovostno izpeljati športnovzgojni proces.

Zaradi razvojnih značilnosti otrok in mladine v kombinaciji z nekaterimi drugimi dejavniki (telovadnice in njihova opremljenost, higienski pogoji, urnik športne vzgoje, razredna klima, šolski red itd.), zlasti pa nedomišljenim sistemom opravičevanja, je predvsem pri dijakinjah opaziti povečanje opravičevanja od športne vadbe pri pouku športne vzgoje. To pa je tudi najbolj tvegana skupina mladostnikov, saj so dijakinje v času adolescence premalo športno dejavne in bi morale biti zaradi razvojnih potreb in oblikovanja pozitivne samopodobe deležne največ gibalnih spodbud. Na podlagi spoznanj predstavljamo možne ukrepe učitelja športne vzgoje. Problematika opravičevanja zahteva zaradi različnih razlogov specifično reševanje, menimo pa, da lahko manjšo odsotnost od športne vadbe dosežemo s primerno kombinacijo ukrepov v dveh smereh: zmanjšati je treba razloge za opravičevanje na podlagi poznavanja značilnosti učencev, ki se pogosto opravičujejo, in šolam predlagati natančen sistem opravičevanja od športne vadbe, ki naj vključuje spoštovanje zakonodajnih določil, pa tudi izpeljavo dejavnosti, ki so skladne s cilji učnega načrta, za učence v času opravičenosti od športne vadbe. Pri pripravi in izpeljavi teh dejavnostih je športni pedagog strokovno avtonomen, zato ima odločujočo vlogo pri zmanjševanju odsotnosti od športne vadbe.

Zaradi varnostnega pomena znanja plavanja in njegovih drugih pomembnih vplivov na človeka so nekateri cilji, ki določajo osvajanje plavalnih znanj, ter organizacija njihovega uresničevanja v učnem načrtu za športno vzgojo za osnovno šolo opredeljeni zavezujoče. Obseg teh vsebin ostaja približno enak kot v učnem načrtu, ki je veljal od leta 1984 dalje, kljub temu pa nekatere šolske sredine zaradi nekaterih organizacijskih in finančnih vidikov problematizirajo ta del pouka športne vzgoje. Zato predstavljamo izvedbena priporočila za izpeljavo vsebin plavanja v učnem načrtu, ki lahko zagotovijo, da bo naš model poučevanja plavanja tudi v prihodnje eden najbolj razvitih v Evropi.

Slovenija ima povsem primerljiva izhodišča za delo s športno nadarjenimi z razvitimi evropskimi državami. Z vidika izbire staršev za bogatejšo športno vzgojo v šoli so zlasti pomembni t.i. športni oddelki v osnovni šoli. Ob vpeljevanju devetletke se postavljajo vprašanja nadaljnje izpeljave te oblike pouka športne vzgoje, zato na podlagi analize poteka dela predstavljamo izhodišča izvajanja športnih oddelkov v devetletki z organizacijskega, vsebinskega in finančnega vidika.

V Sloveniji poteka sistematično spremljanje šolajočih otrok in mladine s podatkovno zbirko športnovzgojni karton že 20 let. Spremljava ima več namenov: ugotavljanje trendov sprememb v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih v daljšem časovnem obdobju, omogoča analizo stanja in s tem daje učitelju možnosti za kakovostno načrtovanje pouka in ustrezno individualizacijo ter svetovanje učencem, dijakom in njihovim staršem. Zbiranje in obdelava podatkov potekata po ustaljenem protokolu, največkrat pa se zatakne pri posredovanju povratnih informacij učencem, dijakom in staršem. Prav zato prikazujemo nekaj načinov, kako učinkovito predstaviti rezultate vsakoletnih meritev in s tem starše, da se bodo začeli v večji meri zanimati za telesni in gibalni razvoj svojih otrok. Objektivni podatki lahko namreč veliko pripomorejo k oblikovanju bolj zdravega življenjskega sloga, kar

je izjemno pomembno prav v zadnjih letih, ko opažamo izrazito negativne trende porasta prekomerne telesne teže in debelosti ob hkratnem upadanju nekaterih kazalnikov gibalne učinkovitosti, posebej še splošne vzdržljivosti.

OPRAVIČEVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI

Gregor Jurak in Marjeta Kovač

UVOD

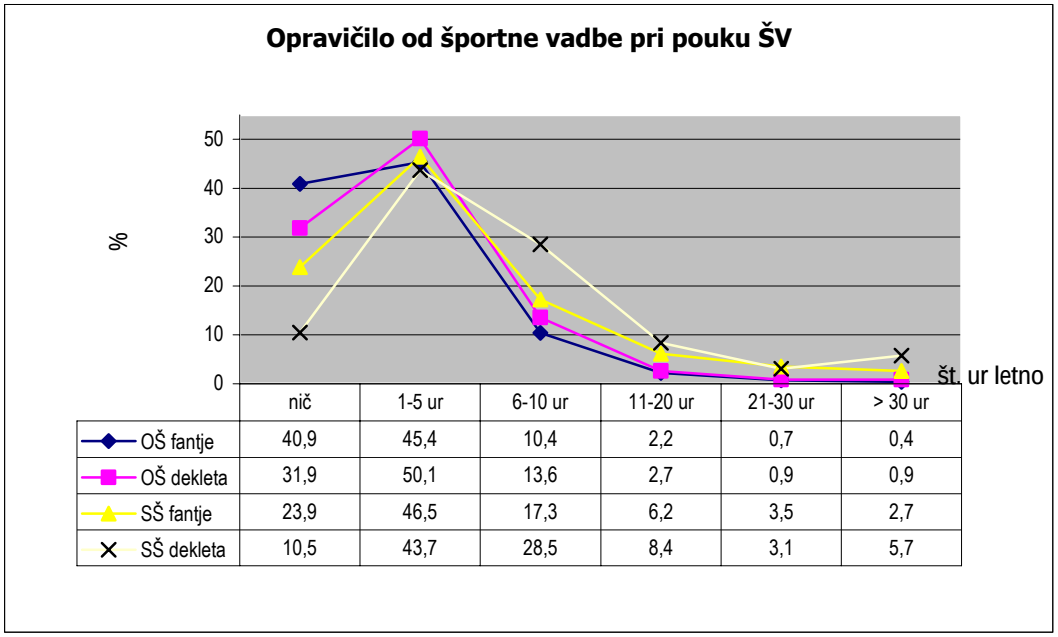
Spremembe sodobnega sveta, med katerimi sta najbolj opazni povečevanje količine prostega časa, hkrati pa zaradi tehnološkega napredka zmanjševanje človekove gibalne aktivnosti (Armstrong & Welsman, 1997; Hardman & Marshall, 2000; Dietz, 2001), zahtevajo ustrezne ukrepe za preprečevanje negativnih posledic sodobne družbe. Te posledice, ki povečujejo dejavnike tveganja za zdravje pri otrocih in mladini, se v razvitem svetu kažejo predvsem kot povečanje podkožnega maščevja (Cole, Bellizzi, Flegal in Dietz, 2000; Cole in Rolland-Chachera, 2002) ter s tem povezanih bolezni.

Zaradi navedenega so strokovnjaki sprejeli več deklaracij, ki priporočajo najmanj uro športa dnevno. Slovenska šola otrokom omogoča 3 šolske ure tedensko (135 minut) redne športne vzgoje ter vrsto ekstrakurikularnih dejavnosti, na voljo pa so tudi številni športni programi v športnih društvih (Kovač, Jurak, Strel, & Starc, 2003).

V zgodnjem obdobju otroštva otrok ni težko navdušiti za šport, v času pubertete in adolescence pa so mladi manj motivirani za šport in šolsko športno vzgojo. To je obdobje, ko telesni in gibalni razvoj lahko pomembno vplivata na otrokov in mladostnikov celostni razvoj zlasti zato, ker je mogoče s sistematičnim pozitivnim učinkovanjem športne dejavnosti spreminjati telesne značilnosti in gibalne potenciale mladih (Vauhnik, 1984; Kovač in Štihec, 1988; Štihec, 1991; Sokol in Havliček, 1995; Karpljuk, 1996). To je tudi obdobje, ko mladostnik izoblikuje sisteme vrednotnih sodb in stališč, ki v veliki meri vplivajo na njegove interese in njegovo motivacijsko strukturo (Zupančič, 1994; Horvat in Zupančič, 1995; Pavlikova 1995). Z razumevanjem vplivov športa na zdravo življenje in dobro počutje ter z oblikovanjem pozitivnih vrednotnih motivov pa lahko pomagamo mladim izoblikovati pozitivno samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa (Strel in Štihec, 1993, 1995; Horvat, 1994; Scarr in Mc Cartney, 1983, Kendall, Lerner in Craighead, 1984, Scarr, 1992, povzeto po Congerju in Galambosu, 1997). Prav tako jim lahko s poznavanjem potreb in njim prilagojenimi športnimi programi pomagamo pri premagovanju zapletenih vsakodnevnih situacij.

Šole v svetu rešujejo opravičevanje od pouka športne vzgoje različno glede na značilnosti šolskega sistema, učnega načrta in same šole, na splošno pa lahko ugotovimo, da je v precejšnjem delu razvitega sveta opravičevanje od vadbe pri pouku športne vzgoje mogoče le na podlagi zdravniškega opravičila ali opravičila staršev.

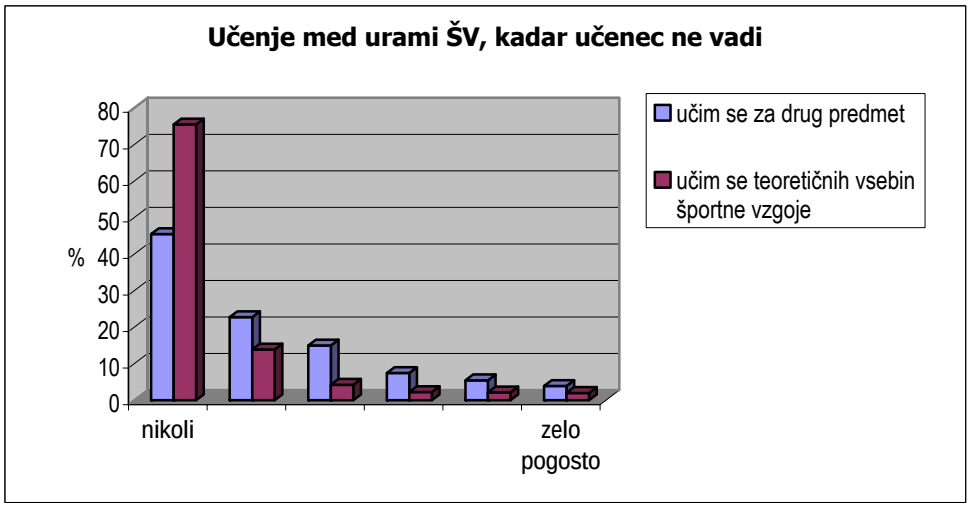
Prikaz 1: Število opravičenih ur od športne vadbe pri pouku športne vzgoje letno, ko so učenci sicer obiskovali pouk drugih predmetov



	nič	1-5 ur	6-10 ur	11-20 ur	21-30 ur	> 30 ur
OŠ fantje	40,9	45,4	10,4	2,2	0,7	0,4
OŠ dekleta	31,9	50,1	13,6	2,7	0,9	0,9
SŠ fantje	23,9	46,5	17,3	6,2	3,5	2,7
SŠ dekleta	10,5	43,7	28,5	8,4	3,1	5,7

V Sloveniji ugotavljamo (Jurak, Kovač, & Strel, 2004), da se od športne vadbe pri pouku športne vzgoje najpogosteje opravičijo dijakinje, pri katerih jih 8,8% ne vadi več kot petino ur pouka. Pri drugih skupinah (osnovnošolci, osnovnošolke, dijaki) je opravičevanje manj pogosto. Odsotnost od športne vadbe je negativno povezano s splošnim učnim uspehom. Za opravičevanje merjenci največkrat navajajo zdravstvene razloge, materialni in higienski pogoji pa niso pomemben razlog za opravičevanje. Učenci največkrat povedo učiteljem pravi razlog, zakaj ne vadijo, kar ob mnogih neopravičljivih razlogih kaže, da imajo številni pedagogi preohlapen način opravičevanja od športne vadbe, ki lahko spodbuja tudi zlorabe. Le-te so vidne iz precejšnega deleža lažnih opravičil staršev ter učencev in neopravičeno izdanih zdravniških opravičil. Ko so opravičeni športne vadbe, so učenci najpogosteje pasivni ali pa delajo, kar želijo. Zaskrbljujoče je, da se v tem času pogosteje učijo za druge predmete kot pa teoretičnih vsebin športne vzgoje, ki so del novih učnih načrtov v Sloveniji.

Prikaz 2: Paradoks učenja teoretičnih vsebin med urami športne vzgoje



Izsledki torej kažejo na slabo domišljen sistem opravičevanja od športne vadbe. Problem opravičevanja zajema manjše skupine učencev s posebnimi značilnostmi, razlogi za izostajanje učencev od športne vadbe pa se prepletajo, zato tega problema ni mogoče reševati enostavno in univerzalno.

Nova šolska pravilnika (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah) natančneje kot doslej urejata opravičevanje, odgovornosti posameznikov (učencev in dijakov, njihovih staršev, razrednikov, športnih pedagogov, ravnateljev in zdravnikov), vendar imata še vedno nekatere pomanjkljivosti.

Način opravičevanja v šoli še vedno temelji na kaznovanju učenca zaradi neopravičene odsotnosti, ki je največkrat povezana s tem, da ne prinese opravičila. Učenci se zato hitro naučijo poiskati opravičilo, kar se dogaja tudi pri športni vzgoji. Vprašljiva je vzgojna funkcija takšnih ukrepov, saj s tem silimo učence v laganje, ponarejanje opravičil ipd. Ob zavedanju, da sprejemamo lažna opravičila, se naš odnos z učencem formalizira in postaja vse bolj administrativen.

Ukrepe za zmanjševanje odsotnosti od športne vadbe gre zato iskati v dveh smereh. Ukrepi morajo biti usmerjeni na zmanjševanje razlogov za opravičevanje na podlagi poznavanja značilnosti skupin učencev, ki se pogosto opravičujejo. Izostajanje je namreč tesno povezano z obvezno prisotnostjo pri pouku. Po našem mnenju se je bolje usmeriti v zavedanje osnovnega učiteljevega poslanstva, to je v ustrezno poučevanje, ne pa v formalno opravičevanje izostankov. Učencu lahko tako zagotovimo, da se bo naučil pridobivati znanja in jih ustvarjalno uporabljati (ti. »mehko« preprečevanje izostajanja). Vzporedno s temi ukrepi moramo razviti učinkovit sistem opravičevanja od športne vadbe, ki vključuje tudi dejavnosti v času opravičenosti od športne vadbe, skladne s cilji učnega načrta. Pri organizaciji vseh teh dejavnostih ima športni pedagog odločujočo vlogo.

ZAKONODAJNA DOLOČILA

Obiskovanje pouka je pravica učenca, pri pouku pa mora učitelj upoštevati njegove individualne posebnosti (2. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli). Prav tako Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah v 2. členu določa, da imajo dijaki pravico biti prisotni pri kakovostnem pouku, kjer učitelj spoštuje dijakove individualne in razvojne posebnosti. Hkrati pa je redno in točno obiskovanje pouka ter izpolnjevanje učnih in drugih obveznosti tudi dolžnost učencev in dijakov (3. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in 3. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah). 11. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli določa, da mora učenec prisostvovati pouku in dejavnostim obveznega programa, 13. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah pa, da ima dijak pravico in dolžnost prisostvovati pouku skladno z izobraževalnim programom, šolskim koledarjem, letnim delovnim načrtom šole, pedagoško pogodbo, pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti in drugimi predpisi.

Če učenec manjka v šoli, morajo starši sporočiti razredniku vzrok odsotnosti, po prihodu učenca v šolo pa morajo najkasneje v petih dneh ustno ali pisno opravičiti izostanek (12. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli), v srednji šoli pa morajo pisno opravičiti izostanek najkasneje v treh dneh po prihodu dijaka v šolo (15. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah).

Če učenec ali dijak izostaneta zaradi bolezni več kot pet šolskih dni, lahko razrednik zahteva uradno zdravniško opravičilo na predpisanem obrazcu o opravičenosti izostanka. Če razrednik dvomi o verodostojnosti opravičila, o tem obvesti starše ali zdravnika, ki naj bi izdal opravičilo. Če je opravičilo lažno, je učenec kaznovan (12. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli). V srednjih šolah ravnatelj s posebnimi pravili določi podrobnejši način medsebojnega obveščanja o odsotnosti dijaka od pouka (15. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah).

V srednji šoli lahko izjemoma opraviči odsostnost pri posamezni uri tudi učitelj, ki to uro vodi, vendar mora biti odsotnost kasneje pisno opravičena (17. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah).

Posamezni učenec je lahko zaradi zdravstvenih razlogov opravičen sodelovanja pri določenih urah pouka. Starši učenca morajo predložiti razredniku mnenje in navodilo zdravstvene službe (15. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli). Razrednik mora o tem obvestiti učitelja, ki vodi posamezno uro pouka. Učenec mora prisostvovati tej uri in opraviti naloge, ki ne ogrožajo njegovega zdravstvenega stanja in jih opravlja po navodilih zdravstvene službe. Če učenec ne bi mogel opravljati nobene naloge, šola zanj organizira nadomestno dejavnost (15. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli).

Če dijak ne more sodelovati pri določenih oblikah pouka zaradi zdravstvenih razlogov, mora predložiti razredniku potrdilo z napotki zdravnika (21. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah). Razrednik v sodelovanju s šolsko svetovalno službo predlaga ravnatelju oprostitev sodelovanja dijaka pri pouku. O oprostitvi odloča ravnatelj (21. člen). Če je dijak zaradi zdravstvenih razlogov v celoti oproščen sodelovanja pri pouku posameznega predmeta, ga lahko šola v tem času vključi v drugo dejavnost, če pa je oproščen le delno, učitelj na podlagi navodila zdravnika individualno usmerja dijaka v dejavnosti, ki ne ogrožajo njegovega zdravja. Razrednik v predpisani dokumentaciji zabeleži vrsto in trajanje oprostitve sodelovanja pri pouku in o tem obvesti oddelčni učiteljski zbor oziroma druge sodelavce, ki izvajajo pouk (21. člen).

ZMANJŠEVANJE RAZLOGOV ZA OPRAVIČEVANJE

Najpomembnejši ukrep za zmanjšanje razlogov za opravičevanje od športne vadbe je ***individualizacija vadbe***. Ustrezna individualizacija vadbe je tudi učenčeva in dijakova osnovna pravica (2. člen obeh pravilnikov). Mladostniki, ki so zaradi različnih vzrokov gibalno manj uspešni, potrebujejo posebno pozornost. Ne le, da jih je teže pridobiti za vključevanje v športne dejavnosti, z neprimernim pristopom jih lahko tudi odvrnemo od športa.

Učitelj mora glede na zmožnosti in znanja posameznega učenca ali dijaka izbrati ustrezne vsebine, učne metode in oblike, učne strategije in postopke ter motivacijske strategije. Učenca oziroma dijaka lahko še posebej motivira s spodbujanjem in vrednotenjem njegovega napredka, zato je nujno, da učenci in dijaki vedo, zakaj nekaj delajo in kakšne učinke ima njihova vadba.

Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični storilnosti. Biti morajo takšni, da so jih učenci zmožni doseči (Kovač, & Novak, 2001). Učitelj vadbo zato organizira s primerno postopnostjo, tako da je prilagojena posamezniku, druge učence v skupini pa spodbudi, da pomagajo učencu, ki ima težave. Pri določanju posameznikovih osebnih ciljev se učitelj opira na preverjanje športnih znanj in spremljanje sprememb v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih učenca (Kovač, & Novak, 2001).

Ob poučevanju učitelj posreduje tudi znanja o metodah in tehniki učenja, tako da lahko učenec dejavneje pristopi k učenju tudi v prostem času, če si to želi ali če mu učitelj da takšno nalogo. Večje zanimanje učencev za posredovane vsebine lahko učitelj doseže z boljšim razumevanjem učnih vsebin in različnimi motivacijskimi strategijami (glej Tušak, 1999, 2002). V ta namen lahko učence spodbudi k izdelavi različnih didaktičnih gradiv, s katerimi jim osmisli športno vadbo (Kovač, Jurak, & Strel, 2003a,b). Ena od možnosti osmišljevanja športne vadbe so tudi didaktični plakati (glej: Kovač, Jurak, Bizjak, & Gašperšič, 2003; Škof, 2003). Potrebne pa bi bile tudi atraktivne, a poučne televizijske oddaje o športni vadbi za mlade.

Na opravičevanje od športne vadbe pri športni vzgoji pomembno vplivata tudi ***preverjanje in ocenjevanje znanja*** učencev, saj je izogibanje zaradi slabih ocen eden najpomembnejših vzrokov za izostajanje od pouka (Lovšin et al., 1988). Slednje je še zlasti pomembno v obdobju, ko besedno oceno pri športni vzgoji zamenjuje številčna ocena, ki je lahko tudi negativna, in ko mnogi učitelji med merila za ocenjevanje napačno uvrščajo prav opravičevanje od športne vadbe.

Ocenjevanje pri športni vzgoji temelji na podlagi z merili zasnovanega vrednotenja učenčevega doseganja standardov znanj. Preverjamo in ocenjujemo stopnjo osvojenosti športnih (gibalnih ali praktičnih in teoretičnih) znanj, ki so v učnem načrtu opredeljena kot standard znanja, ne pa t.i. nekognitivnih ciljev (sposobnosti, vedenjski vzorci, stališča …). Ti predstavljajo pomembno komponento pouka, učitelj pa jih po mnenju številnih avtorjev (Zorman, 1968; Šimenc, 2000; Reisman, 1967, povzeto po Šebart Kovač, & Krek, 2001; Marjanovič Umek, 2001; Šebart Kovač, & Krek, 2001) in tudi v skladu s pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja (1999) ne sme ocenjevati. Treba se je tudi zavedati, da so učenci motivirani z dobrimi ali slabimi ocenami, le da so te pravične (Kodelja, 2000).

Pripravljenost na ocenjevanje lahko pri učencih, ki niso prepričani v svoja znanja in sposobnosti, povzroča stalno obremenitev in pritisk, na katerega se lahko odzovejo tako, da se takšnim okoliščinam začnejo izogibati. Z vidika učinka na učenca je zato bistveno, kako učenec dojame ocenjevanje in kako oceno kot rezultat svojega dela »ponotranji« ter tako spremeni nekaj, kar je sprva zunanje, v notranjo željo po znanju (povzeto po Šebart Kovač, & Krek, 2001). Prav v tem delu pouka ima športni pedagog izjemno pomembno vlogo. Bolje je, če učitelj preverja znanje večkrat v šolskem letu in v različnih stopnjah pouka (preverjanje predznanja, odpravljanje napak, otežene okoliščine). Tako lahko opazuje proces in ne le končni rezultat ter tako ugotavlja napredek vsakega posameznega učenca. Preverjanje mu zato omogoča uporabo rezultatov v diagnostične namene. Učenec pri takšnem delu spozna, da je ocena vzporedni rezultat njegovega dela, ne pa namen pouka.

Na podlagi raziskav (Korošec, 2003; Suhadolnik, 2004; Jurak et al., 2004) in šolske prakse ugotavljamo, da v mnogih razredih, predvsem pri dijakinjah, obstaja slaba ***razredna klima*** za športno vadbo. Takšna klima je splet različnih okoliščin: neugodnih pogojev za športno vadbo, neustreznih higienskih pogojev, neustreznega načina opravičevanja, negativnega mnenja mnenjskih vodij idr. Ko snujemo rešitve za to problematiko, se moramo zavedati, da se mladi v tem obdobju s športom ukvarjajo pretežno zaradi zadovoljstva in socialnih odgovorov, ki sodijo med t.i. intrinzične vrednote, manj pogosti motivi pa so investicijske vrednote, kot so tekmovalni uspeh, boljša izvedba gibalne oz. športne naloge, zdravje ipd. (De Knop et al., 1996). Temu primerno moramo načrtovati tudi pouk. Predvsem pri dijakinjah lahko v okviru možnosti, ki nam jih daje učni načrt, izberemo vsebine, ki so zanje zanimive (npr. rolanje, ples, aerobika idr.), ter vključimo dijakinje v soustvarjanje pouka. S tem bomo zagotovili večjo motiviranost za delo, s pravilnim usmerjanjem (z učnimi lističi,

didaktičnimi plakati, seminarskimi nalogami) pa tudi boljše razumevanje posameznih posredovanih vsebin.

Drugi najpogostejši razlog za opravičevanje od športne vadbe je pozabljanje športne opreme. Z zanimivim poukom lahko vsekakor zmanjšamo pogostost tega razloga, vseeno pa se vedno najdejo učenci, ki zaradi različnih vzrokov k uri športne vzgoje ne prinesejo ustrezne športne opreme. Nekatere šole so za preprečevanje odsotnosti zaradi tega razloga uvedle ***sklade šolske športne opreme***. Učenec se tako ne more opravičiti od športne vadbe. Skladi so zelo uspešni, zagotoviti pa je treba stalno čisto športno opremo. Če isti učenci pogosto uporabljajo šolsko opreme, je treba poiskati vzroke za to in jih odpraviti.

Seveda pa lahko srednja šola v svojih pravilih opredeli pozabljanje športne opreme kot lažjo (neprimeren odnos do pouka – 29. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah) ali celo težjo kršitev, saj mora potekati pouk športne vzgoje v primerni športni opremi zaradi zagotavljanja osnovne varnosti dijakov (neupoštevanje predpisov o varnosti in zdravju pri delu – 30. člen omenjenega pravilnika).

Dobri ***materialni pogoji***, kamor lahko štejemo telovadnico in njeno opremljenost, zunanje igrišče, garderobo s kopalnico, raznovrstne športne pripomočke itd., omogočajo, da so lahko ure športne vzgoje zanimive, vadeči pa po vadbi normalno poskrbijo za osebno higieno. Zanimive ure je mogoče izvesti tudi v slabših materialnih pogojih, vendar pa mora takrat imeti športni pedagog več znanja in iznajdljivosti.

V Sloveniji je bilo v zadnjih letih obnovljenih ali na novo zgrajenih veliko število telovadnic in zunanjih športnih površin pri šolah (Kolenc, 2004); stanje se je v primerjavi z desetletjem nazaj bistveno izboljšalo. Materialni pogoji danes tako niso več tako pomemben razlog za opravičevanje od športne vadbe kot nekoč (Kovač, 1995; Korošec, 2003; Suhadolnik, 2004; Jurak et al., 2004).

Obstoječe materialne pogoje velja nadgraditi s samopostrežnimi posodami za vodo, pogostejšim prezračevanjem telovadnic in njihovim doslednim čiščenjem. Presenetljivo smo namreč ugotovili, da učence višjih razredov osnovnih šol v šoli pretežno obremenjujejo dejavniki, ki niso neposredno povezani z učenjem in jih je mogoče z ustreznimi organizacijskimi ukrepi uspešno nevtralizirati. To so slab zrak, nemir, hrup, slaba svetloba, dehidracija, slaba prehrana ipd. (Strel, Kovač, & Jurak, 2004).

Med pomembne pogoje za delo, ki vplivajo na kakovost učenja in poučevanja ter posledično na motivacijo učencev, sodi tudi ***normativ o številu učencev*** pri pouku športne vzgoje. Trenutni normativi so glede na mednarodne primerjave zelo ugodni, zato mora biti nadaljnja skrb krovnega združenja športnih pedagogov, da se normativ ohrani, športnih pedagogov pa, da vestno udejanjajo pouk s primerno velikimi skupinami.

Med razloge za povečano odsotnost od športne vadbe sodi tudi manj primeren ***urnik športne vzgoje***. Marsikdaj športna vzgoja poteka v predurah ali zadnje ure pouka, kar zmanjšuje motivacijo učencev za vadbo, predvsem v srednji šoli pa zaradi omejitev s prevozom tudi objektivno zmanjšuje prisotnost pri pouku. Zato je še toliko bolj neprimerna organizacija pouka športne vzgoje v t.i. »blok« urah, saj tako zmanjšamo pogostost športne dejavnosti mladih. Športni pedagogi bi si zato morali stalno prizadevati za takšno organizacijo pouka, ki omogoča, da športna vzgoja načeloma prekine večurni sedeči način šolskega dela. Pri tem bi jih morala z argumentirano podkovanim priporočilom podpreti tudi krovna organizacija in pediatri.

NAČIN OPRAVIČEVANJA OD ŠPORTNE VADBE

Dobre učinke formalnega opravičevanja od športne vadbe lahko pričakujemo le ob čim bolj sistematični obravnavi celotnega aktiva športnih pedagogov na šoli, razrednikov, vodstva šole in tudi šolskih zdravnikov.

Ugotovitve kažejo, da se učenci najpogosteje opravičijo od športne vadbe zaradi zdravstvenih razlogov (Jurak et al., 2004). Zakonodaja določa, da lahko razrednik zahteva od učenca ali dijaka pri odsotnosti, ki je daljša od pet dni, zdravniško potrdilo. Pravilnik za osnovnošolce določa, da učenec, ki je zdravniško opravičen, prinese v šolo mnenje in navodilo zdravstvene službe (15. člen), v srednji šoli pa potrdilo z napotki zdravnika (21. člen). Oba člena nalagata zdravniku določeno obveznost, saj mora športnemu pedagogu napisati navodilo za delo s takim učencem oziroma dijakom.

Da ne bi prihajalo do samovoljnih interpretacij, želimo spodbuditi šole k bolj ***enotnim šolskim pravilom*** za opravičevanje (kar je skladno tudi s 15. členom Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah), zato predlagamo, da Zveza društev športnih pedagogov pripravi osnovni model, ki ga potem ravnatelj skupaj z aktivom športnih pedagogov in s šolsko svetovalno službo prilagodi specifičnostim posamezne šole. Tako bi imela vsaka šola »Pravila za opravičevanje odsotnosti od športne vadbe pri športni vzgoji«. Na začetku šolanja naj bi razredniki in športni pedagogi predstavili navodila učencem in njihovim staršem. Navodila naj bodo objavljena tudi v publikaciji za starše in na oglasni deski, predstavljena pa naj bodo tudi na spletni strani šole skupaj z drugimi pomembnimi informacijami o športni vzgoji (modelom ocenjevanja, opisniki za ocenjevanje, redom v telovadnici in garderobah idr.).

Po našem mnenju mora športni pedagog brezpogojno upoštevati le ***zdravnikovo potrdilo z napotki,*** ki ga prinese učenec zaradi zdravstvenih težav, pri ***opravičilu staršev ali učenca*** o zdravstvenih težavah pa presodi in se o prilagoditvi vadbe odloči skladno s svojimi strokovnimi kompetencami. Starši ali učenec lahko namreč le zelo subjektivno in zato strokovno omejeno ugotavljajo opravičenost odsotnosti od športne vadbe zaradi zdravstvenih težav, saj ne vedo, kako lahko učitelj prilagodi vadbo trenutno zmanjšanim zmožnostim (npr. slabost) učencev.

Zakonodaja opredeljuje, da je šolar zaradi zdravstvenih razlogov lahko popolnoma oproščen sodelovanja pri vzgojnoizobraževalnem delu. V praksi so učenci pri športni vzgoji oproščeni sodelovanja delno (oproščeni samo nekaterih vsebin) ali popolnoma, odvisno od zdravniškega opravičila. Popolna oproščenost ni skladna z učnim načrtom, ki opredeljuje, da učenci pri športni vzgoji spoznajo poleg praktičnih tudi teoretične vsebine. Zato je sporna obravnava učenca pri športni vzgoji glede na 15. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in 21. člen Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah. Ta dva člena med drugim določata, da lahko osnovna šola za učenca, ki ne bi mogel opravljati nobene naloge, organizira nadomestno dejavnost, srednja šola pa lahko dijaka, ki je zaradi zdravstvenih razlogov v celoti oproščen sodelovanja pri pouku posameznega predmeta, v tem času vključi v drugo dejavnost. Zdravniška opravičila se namreč nanašajo na oprostitev od praktične vadbe, ne pa na posredovanje teoretičnih vsebin, ki so pomemben del novih učnih načrtov za osnovno in srednje šole.

Šolska praksa kaže na problem različnega pojmovanja delne oprostitve. Z novima pravilnikoma športnemu pedagogu ni več prepuščeno, da sam presodi, kako naj ravna z učencem, ki je delno opravičen, ampak mora dobiti napotke zdravnika in se ravnati po njih. Menimo, da je v teh primerih nujno, da zdravnik in športni pedagog sodelujeta pri obravnavi posameznega učenca, kar je vidno iz navedenih primerov.

Akutno bolan ali poškodovan šolar v času rekovalescence po bolezni ali poškodbi obiskuje pouk. Zdravnik presodi njegove zmožnosti glede na težo obolenja in ga za določen čas delno ali popolno opraviči športne vadbe (ne pa tudi pouka športne vzgoje!). Predvsem pri rehabilitaciji po poškodbah bi lahko primerna individualno prilagojena športna vadba pomembno pozitivno vplivala na postopek rehabilitacije, mnogokrat pa se je doslej dogajalo, da so takšni učenci z zdravniškim opravičilom obsedeli ob robu telovadnice.

Pri pouku so tudi učenci s kroničnimi boleznimi (astma, sladkorna bolezen, epilepsija, bolezni gibalnega sistema, maligne bolezni idr.), ki imajo stanje poslabšanja (recidiva) in izboljšanja (remisija) ter omejitve za izvajanje športne vadbe (Vodnjov, 1995). Športni pedagog bi moral biti zato dobro seznanjen z značilnostmi bolezni in otrokovim odzivanjem nanjo v času poslabšanja, tako da mu lahko pravilno individualizira vadbo. Zato bi bilo smiselno sestaviti nekatera dodatna navodila za izvajanje procesa vadbe oz. nudenje prve pomoči pri delno opravičenih učencih (epileptiki, astmatiki idr.), hkrati pa zagotoviti stalen pretok informacij med zdravnikom, starši, šolarjem in športnim pedagogom. V času informacijske družbe lahko takšno timsko delo deloma poteka tudi prek sodobnih medijev. Prav tako pa je treba z vsemi novostmi seznaniti športne pedagoge tudi v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja.

Nerazumljivo, vendar ne tako redko se dogaja, da športni pedagog ne ve, da ima otrok kronično bolezen. V takšnih primerih se morajo starši zavedati, da nosijo odgovornost za morebitne negativne odzive otroka na športno vadbo.

Pravila, ki veljajo za zdravstvene težave, bi morala veljati tudi za opravičevanje zaradi bolečin ali slabosti ob ***menstruaciji***. Menstruacija ni bolezen in sama po sebi ne more biti razlog za opravičilo od športe vadbe. Če ima dekle redno izjemno močne bolečine ali čuti slabost ob menstruaciji, mora prinesti zdravniško opravičilo. Ob občasnih bolečinah in slabostih pa lahko športni pedagog po lastni presoji upošteva opravičilo učenke. Najboljša strokovna rešitev pa je vsekakor dogovor o individualizirani vadbi v tem času.

Neredko se tudi dogaja, da učenci neopravičeno prinesejo zdravniško opravičilo (Jurak et al., 2004). Vodjov (1995) navaja, da mladostniki, ki prihajajo po opravičila k šolskemu ali osebnemu zdravniku, največkrat tožijo, da jih tišči v prsnem košu, so preobremenjeni, imajo vrtoglavico, jih zbada v prsih ali jih boli glava. To so indikacije, ki jih največkrat ni mogoče objektivno zaznati, tako da zdravniki ponavadi otrokom s takšnimi bolezenskimi znaki izdajo zdravniška opravičila.

Športni pedagogi morajo voditi natančne zabeležke o opravičilih. Če se učenec pogosto opravičuje, učitelj pa meni, da zato nima utemeljenega razloga, naj takoj vzpostavi stik z razrednikom, starši in osebnim zdravnikom učenca. Skupaj naj ugotovijo vzroke za zdravstvene oziroma druge težave.

Zaradi zmanjšanja zdravniških opravičil predlagamo organizacijo skupnega posveta, kjer bi športni pedagogi predstavili zdravnikom načine individualizacije, ki jih lahko uporabljajo pri prilagajanju športne vadbe omejenim zmožnostim učenca, zdravniki pa bi opozorili na morebitne pozitivne ali negativne učinke, do katerih lahko pride pri delu z učenci, ki imajo zdravstvene težave. Cilj takšne predstavitve bi bil lažje sodelovanje med zdravniki in športnimi pedagogi. Napotki športnemu pedagogu, katerih dejavnosti v določenem času učenec ne sme izvajati ali pa jih lahko izvaja v omejenem obsegu ali z omejeno obremenitvijo oziroma intenzivnostjo, bi bili tako bolj natančni, predvsem pa bi se verjetno lahko izognili primerom, ko zdravniki določenega učenca popolnoma oprostijo športne vadbe.

Izkušnje prakse kažejo, da prevladujejo zdravniška opravičila, s katerimi so učenci opravičeni celotne športne vadbe za določen čas.

V pravilih bi morali opredeliti tudi, kako postopa razrednik, ko opravičuje odsotnost učencu, ki ni prišel na uro športne vzgoje. Če učenec nima zdravniškega opravičila, da je ravno to uro bil pri zdravniku, razrednik ne bi smel opravičiti takšnega izostanka.

Nekateri športni pedagogi učencem opravičijo tudi določeno število dovoljene odsotnosti od športne vadbe brez opravičljivega razloga – v praksi to poimenujejo ***bonusi***. Zaradi šolskega reda in spoštovanja pedagoških principov takšen način opravičevanja strokovno ni dopusten. Podpira namreč nepripravljenost za vadbo pri učencih, ki so športne vzgoje najbolj potrebni. S takšnim načinom jim omogočimo še večji zaostanek za vrstniki, še posebej, ker v času, ko se opravičijo športne vadbe, počno večinoma stvari, ki niso povezane s cilji športne vzgoje (Jurak et al., 2004).

Opozoriti velja še na prinašanje zdravniških opravičil za celotno šolsko leto ob koncu pouka. V pravilih mora biti jasno navedeno, da je polletno ali celo celoletno zdravniško opravičilo od pouka športne vzgoje treba prinesti na začetku šolskega leta. Najbolje je, da šole določijo skupen datum za vsa dokazila, ki jih morajo prinesti učenci, ki uveljavljajo različne oblike olajšav ali odsotnosti (npr. status športnika, vzporedno izobraževanje ipd.).

Vsa zdravniška opravičila morajo prinesti učenci na posebnem uradnem obrazcu (DZS, obr. 8,25). Opremljena morajo biti z žigom in podpisom zdravnika. Opravičila so uradni dokumenti, zato naj tista, ki jih izdajo zdravniki za daljše obdobje, šola hrani do konca otrokovega šolanja. Dogaja se namreč, da se na podlagi opravičil ugotavlja različne vzroke poškodb pri športni vzgoji. Prav zaradi različnih zapletov predlagamo, da se poenoti izdajanje zdravniških opravičil (izrazoslovje, predvsem kaj pomeni delna oprostitev in kaj popolna; koliko časa lahko velja posamezno opravičilo; kako obsežna navodila naj napiše zdravnik za športnega pedagoga) s skupno okrožnico, ki jo pripravita MŠZŠ in Inštitut za varovanje zdravja.

DEJAVNOSTI V ČASU OPRAVIČILA OD ŠPORTNE VADBE

Analiza dejavnosti v času opravičila od športne vadbe (Jurak et al., 2004) kaže na strokovno sporen pristop športnih pedagogov, ki najbolj tvegano skupino učencev še spodbujajo, da se pogosteje opravičujejo. Za odsotnost od vadbe so učenci namreč največkrat »nagrajeni« s pasivnostjo ali pa delajo, kar želijo. Na tem področju bodo zato potrebne korenite spremembe, saj učenec tudi ob zdravniškem opravičilu ni opravičen pouka športne vzgoje, temveč le športne vadbe!

Športni pedagog mora ***načrtovati*** tudi ***pouk za učence, ki ne vadijo***. Vsebine morajo biti povezane s praktično vadbo. Učenci, ki ne vadijo, so tako lahko:

a) ***vključeni v vadbo kot pomočniki*** (merilci, sodniki, zapisnikarji, asistenti ipd.), če ni za to zdravstvenih zadržkov; tako osvojijo pomembna znanja, ki so del učnega načrta (kako se meri dosežke, kako se varuje pri vadbi), hkrati pa jim privzagajamo odgovornost do izpelajve zadanih nalog (pravilnost meritev, pomoč slabšim, spodbujanje, razlaga sošolcem ipd.);

b) skladno z navodili učitelja se ***učijo teoretičnih vsebin športne vzgoje***; učitelj mora imeti vedno pripravljena gradiva, ki jih uporabijo učenci, vsebine pa morajo biti smiselne in predstavljene na zanimiv način, da učenci tega ne zaznajo kot kazen; učitelj mora učenje

teoretičnih vsebin nato tudi osmisliti, tako da preveri, česa so se naučili in kako znajo naučeno tudi uporabiti;

ç) ***pripravljajo didaktična gradiva*** za športno vzgojo (plakate, učne lističe, izrišejo prikaze ŠVK, vadbene kartone); tako jih posredno seznanjamo tudi s teoretičnimi vsebinami, učenci pa razmišljajo tudi o načinih predstavitve, jasnosti podajanja informacij, estetskem videzu gradiv ipd.

Če je učenec odsoten dalj časa, se lahko učitelj dogovori z učencem tudi o izdelavi seminarske naloge, projektnem učnem delu ipd. Smiselno je, da temo npr. poveže z učenčevim problemom, npr. s pomenom športne vzgoje in njenih posameznih vsebin pri čim hitrejšem okrevanju po poškodbi.

Primere nekaterih didaktičnih gradiv si je mogoče ogledati na spletnih straneh didaktike šolske športne vzgoje (www.sp.uni-lj.si/didaktika). Vse, ki imajo pripravljena gradiva ali pa jih bodo imeli v prihodnje, vabimo, da jih predstavijo na tej spletni strani.

NAMESTO SKLEPA

Leta 1973 je bilo opravičenih od pouka športne vzgoje kar 10% srednješolcev (Vučetić-Zavrnik, 1974). V začetku devetdesetih je bilo po podatkih Zavoda RS za statistiko in Zavoda RS za šolstvo in šport vsako šolsko leto oproščenih približno 3% srednješolcev (Kovač, 1995), v naši raziskavi (Jurak et al., 2004) pa ugotavljamo 3% delež osnovnošolcev, ki so bili zdravniško opravičeni. Žal pa nam zbrani podatki zaradi premajhnega vzorca ne omogočajo kakovostnega posploševanja podatkov, zato bomo poskušali v prihodnjih letih opraviti reprezentativno študijo, na podlagi katere bomo dobili bolj objektivne in kakovostne podatke.

Manjšo odsotnost od športne vadbe bomo dosegli le s primerno kombinacijo različnih prijemov. Dolgoročno lahko uspeh pričakujemo z osmislitvijo vsebin športne vzgoje, za kar pa so nujno potrebna teoretična znanja in ozaveščanje staršev, pa tudi ustrezen dogovor z zdravniki.

Zanimivo je, da se ob problemu opravičevanja od športne vadbe redko postavi vprašanje, kako bo učenec nadoknadil zamujeno snov. To nekoliko razvrednoti pouk športne vzgoje, saj je nesistematičen. Rešitev tega vprašanja je v veliki meri možna z boljšim načrtovanjem pedagoškega dela, medsebojno pomočjo učencev in s posredovanjem znanj, kako se učiti določenih gibalnih spretnosti.

Nekoliko v prihodnost usmerjen pogled ob izjemnem razvoju tehnologij kaže, da bi lahko nekatera znanja učencem posredovali tudi prek sodobnih medijev (interneta, WAP). Projekt takšnega dela je že zasnovan, potrebujemo še samo učitelje in šole, ki jih zanima takšno delo in ki bi bile pripravljene eksperimentalno preizkusiti nekatere novosti.

ŠTUDIJSKA LITERATURA

1. Armstrong, N., & Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity.* Oxford: Oxford University Press.
2. Bocket, T. J. (1994). *Differences in Physical Activity Attitudes and Fitness Knowledge between Health Fitness Standard, Sex, and Grade Groups.* Doctor degree. Faculty of Springfield College.

3. Cole, T., & Rolland-Chachera, M. F. (2002). Measurement and definition. V W. Burniat, T. Cole, I. Lissau, & E. Poskitt (ur.). *Child and Adolescent Obesity*. (pp. 1-22). United Kingdom: Press syndicate of the University of Cambridge.
4. Cole, T., Bellizzi, M.C., Flegal, M., & Dietz, W. D. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and Obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal,* 320, 1-6.
5. Conger, J. J., Galambos, N. L. (1997). *Adolescence and Youth. Psychological Development in a Changing World.* Addison-Wesley Longman, Inc.
6. De Knop, P., Engstroem, L.M., Skirstad, B., Weiss, M.R. (1996). *Worldwide Trends in Youth Sport.* Champaign: Human Kinetics.
7. Dietz, W. H. (2001). The obesity epidemic in young children. Reduce television viewing and promote playing. *British Medical Journal, 322*(7282), 313-314.
8. Hardman, K., & Marshall, J. J. (2000). *World-wide survey of the state and status of school physical education.* Final report. Manchester: University of Manchester.
9. Horvat, L. (1994). *Motorični in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom.* V Cankar, A., & Kovač, M. (ur.) *Cilji šolske športne vzgoje - Uvodna izhodišča.* (pp. 23-30). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
10. Horvat, L., Zupančič, M. (1995). Psihološka spremljava osebnostnega razvoja dijakov športnikov. V: Cankar, A., Kovač, M. (ur.). *Športni oddelek v gimnaziji.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
11. Jurak, G., Kovač, M., & Strel, J. (2004). Opravičevanje od športne vadbe pri pouku športne vzgoje. V *Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije.* (pp. 75-86). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
12. Karpljuk, D. (1996). *Aerobne sposobnosti dijakov z vidika izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti ter odnosa do športa.* Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Kodelja, Z. (2000). Pravičnost in ocenjevanje. V J. Krek, & M. Cencič (ur.), *Problemi ocenjevanja in devetletna osnovna šola*, pp. 15-23. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Zavod RS za šolstvo.
14. Kolenc, M. (2004). *Analiza nekaterih sistemskih ukrepov in financiranja na področju športa.* Ljubljana: Ministrtsvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod za šport Slovenije.
15. Korošec, B. (2003). *Opravičevanje pri športni vzgoji.* Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Kovač, M. (1995). Oprostitev od pouka športne vzgoje. *Zdravstveno varstvo, 34* (1/2), 11-13.
17. Kovač, M. (2003). Analiza nacionalnih preizkusov znanja v šolskem letu 2002/2003. Predmetna komisija za športno vzgojo. V C. Razdevšek-Pučko (ur.). *Nacionalni preizkusi znanja. Letno poročilo o izvedbi v šolskem letu 2002/2003*. (pp. 78-79). Ljubljana: Državni izpitni center.
18. Kovač, M., & Novak, D. (2001). Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
19. Kovač, M., & Štihec, J. (1988). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8-letnih učencev in učenk.* Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
20. Kovač, M., Jurak, G., & Strel, J. (2003a). Kako načrtovati in posredovati teoretične vsebine ter kako preverjati in ocenjevati teoretično znanje pri športni vzgoji. *Šport mladih 11*(89), 50-51.
21. Kovač, M., Jurak, G., & Strel, J. (2003b). Učni listič kot didaktični pripomoček. *Šport mladih 11*(93), 50-51.
22. Kovač, M., Jurak, G., Bizjak, K, & Gašperšič, Š. (2003). Didaktični plakat za učence prvega triletja. *Šport mladih (11)*91, 49-49.
23. Kovač, M., Jurak, G., Strel, J., & Starc, G. (2003). Physical education curriculum in Slovenia. In G. Jurak (ed.), *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays.* (pp. 9-22). Ljubljana: Faculty of Sport.
24. Lovšin, M., Meden, S., Plankar, D., Pušnik, M., Slivar, B., Sušelj, M. et al. (1988). *Izostajanje učencev od pouka v srednjih šolah*. Ljubljana: Zavod SRS za šolstvo.
25. Marjanovič Umek, L. (2001). Znanje v kontekstu poučevanja in ocenjevanja. *Sodobna pedagogika 52*(118), 30-39. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.
26. Pavlikova, A. (1995). The structure of interests of youth in the leisure time. V Komandel, L. (ur.), *Physical Education and Sports of Children and Youth*. (pp. 79-81). Bratislava.
27. Petkovšek, M., & Strel, J. (1985). *Vpliv šolskega okolja na dinamiko razvoja športne*

motiviranosti učenk in učencev osnovnih šol v SR Sloveniji. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
28. Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli. Ur. list RS, št. 75/2004.
29. Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v 9-letni osnovni šoli. Ur. list RS, št. 61/99.
30. Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah. Ur. list RS, št. 82/2004.
31. Sokol, P., Havliček, R. (1995). The correlation of junior children's sports activity and their motor performance. V Komandel, L. (ur.), *Physical Education and Sports of Children and Youth*. (pp. 238-240). Bratislava.
32. Strel, J., Jurak, G., Kovač, M. (2003c). Kako ocenjujejo učenci in učenke pomembnost športne vzgoje za življenje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti. *Šport, 51*(2), 35-39, priloga.
33. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version.* Dosegljivo 11.6.2004 na www.sp.uni-lj.si/didaktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
34. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004a). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version.* Dosegljivo 11.6.2004 na www.sp.uni-lj.si/didaktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
35. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Bučar, M., Emberšič, D. et al. (2004b). *Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti ter povezav obeh z drugimi bio-psiho-socialnimi razsežnostmi slovenskih otrok in mladine med 6. - 18. letom v obdobju 1970 - 1983 - 1993 - 2003. Delno raziskovalno poročilo.* V tisku.
36. Strel, J., Kovač, M., Štihec, J., Kondrič, M., Tušak, M., Leskošek, B. et al. (1996). *Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti in relacij obeh s psihološkimi in sociološkimi dimenzijami slovenskih otrok in mladine med 7.-18. letom starosti v obdobju 1970 - 1983 -1993. Zaključno poročilo.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
37. Strel, J., Štihec, J. (1993). *Motorična in morfološka samopodoba v povezavi z obremenjenostjo šolskih otrok.* Zdravstveno varstvo 32, 257-63.
38. Strel, J., Štihec, J. (1995). The role of motor abilities and morphological characteristics in forming the pupil's self perception. V Komandel, L. (ur.), *Physical Education and Sports of Children and Youth*. (pp. 254-256). Bratislava.
39. Suhadolnik, K. (2004). *Opravičevanje pri športni vzgoji v srednjih šolah.* Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
40. Šebart Kovač, M., & Krek, J. (2001). Komplementarnost divergentnih pojmovanj ocenjevanja znanja. *Sodobna pedagogika, 52*(118), 10-29. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.
41. Šimenc, M. (2000). Notranje in zunanje preverjanje in ocenjevanje znanja. V J. Krek, & M. Cencič (ur.), *Problemi ocenjevanja in devetletna osnovna šola*, pp. 43-70. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Zavod RS za šolstvo.
42. Škof, B (2003). Z didaktičnimi plakati "Živi športno, bodi cool" do večje učinkovitosti športne vzgoje. V B. Škof, & M. Kovač (ur.). *Zbornik referatov strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije,* pp. 269-274. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
43. Štihec, J. (1991). *Analiza eksperimentalnega programa vadbe s poudarkom na osvajanju specifičnih športnih znanj.* Doktorska disertacija. Ljubljana: FTK.
44. Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport – ključ do uspeha.* Ljubljana: Filozofska fakulteta.
45. Tušak, M. (2002). Problemi in smernice motivacijskih intervenc pri športni vzgoji. V B. Škof (ur.), Razvojne smernice športne vzgoje. Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Nova Gorica, 7.-9.11.2002. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
46. Vauhnik, J. (1984). *Vpliv programirane in strokovno vodene telesne vzgoje na nekatere morfološke, motorične in kognitivne dimenzije učencev 2. razreda osnovne šole*. Doktorska disertacija. Ljubljana: FTK.
47. Vodjov, M. (1995). Akutno in kronično bolan šolar in opravičila od športne vzgoje. *Zdravstveno varstvo, 34* (1/2), 9-10.
48. Vučetič Zavrnik, L. (1974). *Vzroki oprostitve od šolske telesne vzgoje v SR Sloveniji.* Ljubljana: VŠTK.

49. Zorman, L. (1968). Preverjanje in ocenjevanje znanja ter opazovanje učencev v osnovni šoli. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
50. Zupančič, M. (1994). Čustveni, družbeni in moralni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V Cankar, A., & Kovač, M. (ur.). *Cilji šolske športne vzgoje - Uvodna izhodišča.* (pp. 31-43). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

IZVEDBENA PRIPOROČILA ZA VSEBINE PLAVANJA V UČNEM NAČRTU OSNOVNE ŠOLE

Gregor Jurak in Marjeta Kovač

Uvod

Zaradi varnostnega pomena znanja plavanja in njegovih drugih pomembnih vplivov na človeka (glej v: Jurak in Kovač, 1998) so nekateri cilji, ki določajo osvajanje plavalnih znanj, ter organizacija njihovega uresničevanja (obvezni 20-urni plavalni tečaj za vse učence; preverjanje znanja plavanja v 6. razredu) v novem učnem načrtu za športno vzgojo za osnovno šolo (Kovač in Novak, 1998) opredeljeni bolj zavezujoče, medtem ko obseg teh vsebin ostaja približno enak kot v učnem načrtu, ki je veljal od leta 1984 dalje. Kljub temu nekatere šolske sredine problematizirajo učenje plavanja zaradi organizacijskih in finančnih vidikov, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Z modelom poučevanja plavanja se je Slovenija približala nekaterim razvitim evropskim državam (Švedska, Nizozemska), ki imajo v športnih programih plavanje kot obvezni ali izbirni predmet. Sistematičnost posameznih stopenj učenja plavanja, uspešno prepletanje več projektov, obveznega in interesnega programa ter ustrezni sistemski ukrepi v preteklih letih (Jurak in sod., 2002) so tisti, zaradi katerih je bil sistem učenja plavanja v Sloveniji predstavljen na evropski ravni kot vzorčen primer načrtovanja in implementacije tovrstnih sistemov. Z navedenim delom nam je v slabem desetletju uspelo zboljšati znanje plavanja[1] za skoraj 20% (Kos, 2006). Težnje po poenostavljanju sistema zaradi izvedbenih težav, ki se pojavljajo v določenih okoljih, so zato strokovno sporne.

Cilji in vsebine plavanja v učnem načrtu za športno vzgojo

V prejšnjem učnem načrtu (1984) je opredeljeno, da je treba vsakega učenca naučiti plavati do take stopnje, da se varno in rad ukvarja z dejavnostmi v vodi. Učenci naj bi tudi znali pomagati slabšim plavalcem, boljše plavalce pa naj bi naučili reševati ponesrečenca. Sicer dobra opredelitev ni zagotavljala ustreznega udejanjanja, saj vse šole niso izvajale programa.

Nov učni načrt opredeljuje program plavanja bolje, predvsem z določitvijo, da je eden od najpomembnejših ciljev športne vzgoje, da naj bi ob koncu prvega triletja vsi učenci preplavali 25 metrov v poljubni tehniki. Šole zato organizirajo obvezni 20-urni tečaj plavanja v 1. triletju kot del rednega šolskega pouka, kar pomeni, da se ga izvede v sklopu obveznih 105 ur športne vzgoje. Tako mora šola po didaktičnih navodilih učnega načrta v drugem ali tretjem razredu organizirati, učenci pa se udeležiti plavalnega tečaja. Poleg tega lahko šole v 1. triletju pred tečajem učenja tehnike plavanja v okviru rednega pouka ali interesnih programov organizirajo tudi tečaj privajanja na vodo (običajno v sklopu športnega programa »Zlati sonček«, ki ga kot del nacionalnega programa športa sofinancirajo lokalne skupnosti in Ministrstvo za šolstvo in šport).

---

[1] *Merilo znanja plavanja v Sloveniji je neprekinjeno preplavati 50m s skokom v vodo na noge in med plavanjem opraviti t.i. vajo za varnost.*

V šoli v naravi, ki jo šole organizirajo v drugem triletju (žal pa za učence ni obvezna), učenci spopolnijo znanje plavanja in zboljšajo plavalno vzdržljivost, tako da ob koncu drugega triletja izpolnjujejo kriterij znanja plavanja v Sloveniji (preplavajo 50 metrov in med plavanjem opravijo t.i. vajo za varnost). Ob koncu drugega triletja morajo šole poznati znanje plavanja vseh učencev, saj se že vrsto let podatki o znanju plavanja analizirajo na nacionalni ravni. Za neplavalce lahko šole v zadnjem triletju v okviru rednega pouka ali interesnih dejavnosti izpeljejo dodatne plavalne tečaje. Za učence, ki si želijo spopolniti svoje znanje plavanja, lahko šole, ki imajo pogoje, organizirajo v zadnjem triletju tudi izbirni predmet Izbrani šport - plavanje, vsebine plavanja in dejavnosti v vodi pa so lahko vključene tudi v izbirna predmeta Šport za zdravje in Šport za sprostitev.

Vsako leto lahko šole organizirajo tudi plavalne športne dni, učencem pa lahko ponudijo plavalne vsebine tudi v okviru interesnih programov. Svoje znanje lahko učenci preizkusijo na šolskih plavalnih tekmovanjih, ki potekajo od regijske do državne ravni.

Kljub bolj zavezujoči opredelitvi, kako uresničiti cilje učnega načrta, ki so povezani z znanjem plavanja, kot je to določal star učni načrt (1984), in dejstvu, da so v mnogih sredinah že pred uveljavitvijo novega učnega načrta uspešno organizirali poučevanje plavanja, pa se vseeno pojavljajo nekatera vprašanja pri izvedbi plavalnih vsebin. Šolska praksa kaže, da imajo določene težave predvsem šole, ki prej niso izvajale plavalnih tečajev oziroma niso vključevale plavalnih vsebin v redni pouk, športne dneve in interesne dejavnosti. V nadaljevanju zato glede na cilje učnega načrta, povezane z znanjem plavanja, navajamo nekatera izvedbena priporočila s treh vidikov: organizacijskega, vsebinskega in finančnega. V prispevku se osredotočamo na vsebine in organizacijo plavanja v prvem triletju osnovne šole.

Tečaj prilagajanja na vodo

Šolam z večjo oddaljenostjo od bazenov priporočamo, da zaradi večje ekonomičnosti in kasnejše učinkovitosti poučevanja plavanja učencem ponudijo športne dni s plavalno vsebino.

Zaradi t.i. tridelnosti osvajanja plavalnih znanj (privajanje na vodo, znanje tehnike in sposobnost, da z izbrano tehniko plavalec preplava določeno razdaljo) večina otrok potrebuje tristopenjski proces poučevanja za dosego standarda znanja »plavalec«. Zato smo v Sloveniji učenje plavanja uspešno povezali s športnim programom Zlati sonček. En od ciljev programa, v katerega je letno vključenih okoli 50.000 predšolskih otrok in učencev, ki obiskujejo prvo triletje, je privajanje na vodo. Naloga, s katero preverjamo doseženi cilj, je povezana z nacionalnimi standardi znanja plavanja (glej Jurak in Kovač, 1998). Po tečaju privajanja na vodo naj bi otroci znali drseti stegnjeni na prsih na vodni površini z rokami naprej in z glavo v vodi 5 sekund. Za opravljeno nalogo dobijo priznanje »bronasti morski konjiček«.

Organizacijski vidik

V vseh večjih slovenskih krajih že vrsto let izvajajo tovrstne tečaje. Po oceni je vanje vključeno 50% otrok. Izvajalci so vrtci ali šole, lokalne skupnosti s svojimi zavodi, športna društva ali zasebniki.

Otroci glede na svojo starost danes vstopajo v devetletno osnovno šolo eno leto prej, kar pomeni, da se skrajša čas, ki ga preživijo v vrtcu. Nekatera okolja so se tako odločila, da

tečaje privajanja na vodo organizirajo v vrtcu, druga pa v šoli. Po zadnjih priporočilih MŠŠ naj bi tečaji potekali predvsem v vrtcih, lokalne skupnosti pa naj bi v tečaje povabile tudi otroke, ki vrtcev ne obiskujejo. Še vedno pa bo MŠŠ sofinanciralo tudi tečaje, ki jih izvajajo tako šole v 1. razredu kot vrtci, a pod pogojem, da je dokumentiran napredek otroka, vključenega v tečaj, po opredeljenih merilih najmanj za eno stopnjo in da šola preveri znanje plavanja ob koncu drugega triletja in o tem pošlje podatke na MŠŠ (Informator 1, 2006).

Glede na izbirnost tega dela učenja plavanja je zelo pomembno seznanjanje staršev s pomenom znanja plavanja. Mnogo staršev je neplavalcev (Kapus, 1994), zato imajo nekateri odklonilen odnos do plavanja. Če želimo spremeniti njihovo stališče o nujnosti sistematičnega učenja plavanja, jih moramo seznaniti s pomenom plavanja in namenom ter potekom dela na plavalnem tečaju. Zato organiziramo sestanek, na katerem z vidoprikazom, zgibanko "Vaš otrok - plavalec" ali drugim gradivom predstavimo pomen plavanja ter jih zaprosimo za pomoč pri izvedbi učenja plavanja.

Ravnatelj se s kolektivom dogovori o vključitvi in nalogah posameznih članov kolektiva pri organizaciji tečaja ter uvrsti izvedbo tečaja v letni delovni načrt šole. Tečaj lahko izpelje kot del interesnega programa med šolskim letom ali ob koncu pouka, lahko pa tudi kot del rednega pouka športne vzgoje (kar omogoča tudi učni načrt), posebej v okoljih, kjer imajo šole bazen v neposredni bližini.

Vodja plavalnega tečaja se poveže s področnim koordinatorjem za program Naučimo se plavati. Seznam področnih koordinatorjev je objavljen vsako leto v številki revije Šport mladih – Informator 1, ki jo šole dobijo pred začetkom šolskega leta, in na spletnih straneh www.sportmladih.net. Šola lahko izpelje tečaj tudi sama, tako da zagotovi usposobljene strokovnjake za učenje plavanja, v tečaj pa vključi tudi razredne učitelje in morebiti tudi starše (ne samo za spremstvo – glej njihovo vlogo pri 20-urnem plavalnem tečaju). Če šola sama organizira tečaj, vodja tečaja izbere bazen in se z upraviteljem bazena dogovori o urniku, vstopnini ter prisotnosti reševalcev iz vode (najemnina bazena namreč ponekod ne vključuje reševalcev iz vode). Poskrbi tudi za prevoz.

Najbolj preprosta je organizacija prek področnega koordinatorja, sicer pa je zagotovitev strokovnega kadra lažja, če na območju, kjer organiziramo plavalni tečaj, deluje plavalni klub. Če tečaj šola organizira sama, je najlažje, da se poveže s plavalnim klubom in zaprosi občino za sofinanciranje tečaja. V krajih, kjer poteka sistem plavalnega opismenjevanja že več let prek lokalnih struktur, ki povezujejo vrtce, šole, bazene in plavalne šole (področni koordinatorji), imajo malo neplavalcev.

Pri izpeljavi učenja plavanja moramo spoštovati predpisane normative. Tečaje privajanja na vodo izvajamo v zimskih šolskih bazenih, globokih okoli 80 cm, razen če ne uporabljamo posebnih programov vadbe. Skupina otrok neplavalcev, ki jo vodi učitelj, lahko šteje največ 8 otrok.

Ob primernem vremenu je mogoče tečaj izpeljati tudi v odprtem bazenu v mesecu juniju. Zavedati pa se moramo, da je načrtovanje izvedbe v tem času zaradi nepredvidljivih vremenskih razmer zelo oteženo, saj se nam lahko zgodi, da zaradi slabega vremena tečaja ne bomo izpeljali.

Izkoristiti velja tudi športne dni; kjer imajo to možnost, naj šole tudi v prvem triletju enega od športnih dni namenijo plavalnim vsebinam. Na športnem dnevu učenci predvsem izpopolnijo znanje, pridobljeno na tečaju. Športne dni lahko šole organizirajo tudi v plavalnih

centrih ali zabaviščnih vodnih parkih, ki ponujajo organiziran program z izkušenimi vaditelji plavanja.

Finančni vidik

Tečaji privajanja na vodo sodijo med vsebine Nacionalnega programa športa (Uradni list RS, št. 24/00), ki ga občine sofinancirajo z Letnim programom športa v občini. Le-tega občine sofinancirajo prek vsakoletnega javnega razpisa. V večjih krajih so občine ustanovile javne zavode, ki v sklopu uresničevanja javnega interesa na področju športa otrok in mladine izvajajo tudi plavalne tečaje. Drugod te naloge izvajajo občinske športne zveze, športna društva, zasebniki ali pa šole in vrtci. Šola lahko tako dobi sofinanciranje plavalnega tečaja posredno prek drugega izvajalca ali pa se na razpis prijavi sama. Višina dodeljenih sredstev je odvisna od Pravilnika o sofinanciranja športa v občini in Meril za vrednotenje športa v občini (primere lahko najdete tudi na spletnih straneh. Približno 20-odstotni delež tega programa pa pripeva Ministrstvo za šolstvo in šport. V letošnjem šolskem letu (Informator 1, 2006) bo ministrstvo namenilo 1.000 SIT (4,17 EUR) na otroka, če je sedež organizatorja plavalnega tečaja od bazena oddaljen do 10 km, oz. 3.000 SIT (12,51 EUR) na otroka, če je sedež organizatorja plavalnega tečaja od bazena oddaljen več kot 10 km.

Mnoge občine se zavedajo pomena znanja plavanja, zato v celoti pokrijejo stroške teh tečajev. Kjer delež sofinanciranja občine ne pokrije vseh stroškov izvedbe, šole obremenijo za določen delež tudi starše. Za pokritje stroškov tečaja otrok iz socialno ogroženih družin šola poskuša pridobiti sredstva iz drugih virov (najemnine za telovadnice, šolski sejem, donatorji itd.).

Vsebinski vidik

Za prilagajanje na vodo uporabljamo več sklopov vaj glede na njihov osnovni namen: prilagajanje na odpor vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod vodo, učenje izdihovanja v vodo, prilagajanje na plovnost, učenje drsenja v vodi. Vaje posameznega sklopa izbiramo glede na starost otrok, njihovo plavalno predznanje in pogoje učenja plavanja.

Novejše raziskave kažejo, da so dobri tisti programi, kjer metode poučevanja temeljijo na uporabi ustreznih in raznovrstnih pripomočkov. Širok izbor didaktičnih pripomočkov omogoča večjo količino ter pestrost vaj in iger, zato je učenje učinkovitejše. Za otroke na tej razvojni stopnji je najbolje, da obliko igralnega učenja kombiniramo s točno določenim zaporedjem vaj. S tem dosežemo, da imajo otroci subjektiven občutek, da se igrajo, zato so čustveno zelo zavzeti in koncentrirani, v resnici pa z didaktičnimi igračami aktivirajo svoje umske in telesne sposobnosti. Tak način poučevanja prinaša razvedrilo in telesno razbremenitev otrok, saj upošteva njihove razvojne potrebe po gibanju in igri. Še posebej je pomembno, da otroka že pri prilagajanju na vodo navdušimo za gibanje v vodi, saj bo nadaljnje učenje dosti lažje. Glavna težava učenja plavanja je namreč strah nekaterih otrok pred vodo in veliko število ponovitev, ki je potrebno za osvojitev gibanja, kar je za otroke zelo nezanimivo. (Več didaktičnih priporočil z okoli 200 vaj oz. igric privajanja na vodo najdete v priročniku Morski konjiček, Jurak in Kovač, 1998).

20-urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu

Plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu je del rednega šolskega pouka športne vzgoje, zato ga šola mora izpeljati. V nasprotnem primeru je lahko odgovorna oseba šole po zakonu o osnovni šoli tudi kazensko odgovorna. Prav tako je tečaj obvezen za učence. Po istem zakonu so kazensko odgovorni tudi starši, če otroku ne zagotovijo izpolnitve osnovnošolske obveznosti, med te pa sodi tudi plavalni tečaj.

Organizacijski vidik

V mestnih občinah in v krajih, kjer imajo bazene, primerne za učenje plavanja, so že do sedaj potekali plavalni tečaji na razredni stopnji, le da v obliki interesne športne dejavnosti otrok (za učence niso bili obvezni). Marsikje sedaj učenje plavanja izvajajo plavalne šole oz. zavodi, ki organizirajo učenje plavanja na tem področju, zato je mnogim šolam delo olajšano.

Šole se o obliki in poteku plavalnega tečaja dogovorijo pred začetkom šolskega leta. Učenje plavanja načrtujejo v letnem delovnem načrtu, učiteljica razrednega pouka v svoji letni pripravi na pouk, programa učenja plavanja pa se šole udeležujejo po načrtu, ki ga pripravijo skupaj z izvajalcem.

Šole, ki niso vključene v programe plavalnih šol oz. zavodov, organizirajo učenje plavanja same; zato ima pedagog, odgovoren za učenje plavanja na šoli, več dela: organizirati mora tudi prevoz ter se dogovoriti za najem bazena in strokovnega kadra, če je to potrebno. Po drugi strani pa te šole nimajo toliko težav z vidika časovne organizacije tečaja, saj niso omejene z najemom bazena. V nekaterih evropskih državah so se šole podjetno spoprijele s problemom ustreznih površin za učenje plavanja tako, da so si s postavitvijo manjših montažnih bazenov same zagotovile prostorske pogoje, s tem pa so bistveno olajšale organizacijo poučevanja plavanja ter popestrile športno vzgojo svojih učencev.

V skladu s strokovno doktrino in zakonodajo na področju civilnega športa lahko organizirano skupino otrok uči plavati le strokovno usposobljen učitelj. Ta ima potrebna didaktična znanja, zna dobro plavati in pozna osnove reševanja iz vode. Takšna znanja imajo vsi športni pedagogi in strokovni delavci v športu z uspešno opravljenim programom usposabljanja Plavalne zveze Slovenije. Ker pa je to del rednega pouka, strokovni delavci v športu nimajo ustrezne izobrazbe za poučevanje v šoli.

Veljavna zakonodaja tako postavlja pred ravnatelje odgovorno strokovno vprašanje. Vse razredne učiteljice lahko namreč skladno z odredbo o smeri izobrazbe strokovnih delavcev v devetletni šoli (Uradni list RS, št. 57/99, 8/01, 64/01, 73/03) poučujejo plavalne vsebine od 1. do 5. razreda (saj so po učnem načrtu del obveznega programa športne vzgoje), četudi nimajo navedenih znanj. Zaradi te problematike si v zadnjih nekaj letih intenzivno prizadevamo, da bi čim več sedanjih razrednih in drugih učiteljev (plavanje v šoli lahko poučuje tudi učitelj matematike, če ima ustrezno usposobljenost – vaditelj, učitelj plavanja) strokovno usposobili za učenje plavanja. V nove programe izobraževanja bodočih razrednih učiteljev pa je treba uvrstiti tudi obvezno pridobivanje znanj o poučevanju plavalnih vsebin. Tako bi šola najlažje izvedla plavalne vsebine učnega načrta.

Ravnateljem predlagamo, da učitelje napotijo na programe o poučevanju plavanja v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja. Istočasno predlagamo, da primerno razporedijo učne obveznosti učiteljev, če učenje plavanja na razredni stopnji izvede športni pedagog. Pristojno ministrstvo je glede tega izdalo posebno navodilo o izračunu delovne obveznosti.

Tudi če razredna učiteljica ne uči plavanja, pa mora biti vedno s svojim razredom. Nerazumljivo je, da nekateri plavalni učitelji odklanjajo prisotnost razredne učiteljice ali pa da

učiteljica ne želi biti pri izvedbi plavalnega tečaja, kajti to ni samo njena pravica, ampak tudi dolžnost. Učiteljice so odgovorne za otroke tudi med poukom plavanja, zato morajo biti ves čas prisotne na tečaju. Če so ustrezno usposobljene, lahko poučujejo plavanje, drugače pa skrbijo za organizacijo dela zunaj bazena (tuširanje, odhod na stranišče, razdeljevanje malice, oblačenje, sušenje ...), lahko izvedejo del vadbe (ogrevanje, vaje na suhem ...), dajejo otrokom večji občutek varnosti in obveščajo starše o poteku tečaja. V primeru nezgod takoj obvestijo starše in organizirajo prevoz k zdravniku, če je to potrebno.

Skladno z navedenim šolam predlagamo, da za nosilce plavalnih tečajev postavijo učitelje z ustrezno strokovno usposobljenostjo, kot pomočnike pa lahko šola v primeru, da nima dovolj velikega števila svojih plavalno strokovno usposobljenih učiteljev, najame vaditelje plavanja.

Pri organizaciji mora odgovorni predvideti takšno število strokovnega kadra za poučevanje plavanja, da bo v skupini neplavalcev največ 8 otrok in v skupini plavalcev največ 12 otrok (Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne, Uradni list RS, št. 75/05). Skladno z odredbo o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (Uradni list RS, št. 103/01), ki je podzakonski akt zakona o varstvu pred utopitvami (Uradni list RS, št. 44/2000), organizatorju pri izvajanju tečaja ni potrebno zagotoviti prisotnosti reševalcev iz vode, zagotoviti pa mora vse varnostne ukrepe, da ne bi prišlo do nesreče: poznati mora znanje plavanja udeležencev in njihove morebitne zdravstvene posebnosti, zagotoviti pripomočke za reševanje iz vode, če je to potrebno, strokovno načrtovati vadbeni proces, neprestano nadzorovati vadeče ipd. O morebitni prisotnosti reševalca in njegovih nalogah se naj organizator tečaja dogovori pred izvedbo tečaja z upraviteljem bazena.

Finančni vidik

V večjih krajih, kjer imajo primerne plavalne bazene za učenje plavanja, šole organizirajo plavalne tečaje v sodelovanju s področnimi koordinatorji oz. pristojnimi javnimi zavodi, občinskimi službami ali športnimi društvi in občinskimi športnimi zvezami, če le-te izvajajo ta program. Šole za ta del programa ne morejo pridobivati sredstev iz prispevkov staršev učencev brez njihovega soglasja, temveč za to obstajajo javni viri financiranja.

Ker je plavalni tečaj v prvem triletju del obveznega programa osnovnošolskega izobraževanja, njegovo financiranje poteka po zakonu o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS št. 12/96 – 79/03, 65/05, 117/05), enako kot tudi druge vsebine obveznega programa. To pomeni, da se iz sredstev državnega proračuna zagotavljajo plače s prispevki ter drugi osebni prejemki pedagogov in nekateri materialni stroški, ki nastanejo pri poučevanju plavanja – nadomestila stroškov delavcem v skladu s kolektivno pogodbo, nabava učil in učnih pripomočkov (81. člen), iz sredstev lokalne skupnosti pa sredstva za uporabo bazena ter sredstva za prevoz učencev do bazena (82. člen).

V večjih krajih to stopnjo plavalnega opismenjevanja izvajajo plavalne šole, ki imajo svoj strokovni kader, zato je treba zagotoviti plačilo le-tega. Tu nastopi ravnateljeva vloga razporejanja delovne obveznosti. Če razredna učiteljica ne poučuje plavanja, je v pouk vpletena posredno (informiranje otrok in staršev, usklajevanje urnikov, spremstvo na tečaju, pomoč pri izvedbi ipd.), vendar to ne vpliva na njeno pedagoško obveznost.

Že pred sprejemom novih učnih načrtov je v številnih krajih v Sloveniji potekalo učenje plavanja na razredni stopnji; financirale so ga večinoma lokalne skupnosti, marsikje tudi v celoti, saj je tečaj sodil v interesni program. Za kritje dela materialnih stroškov izvedbe tečaja

plavanja od leta 2004 dalje ministrstvo sicer namenja dodatna sredstva programsko odvisnih materialnih stroškov na učenca v 3. razredu devetletne osnovne šole. Znesek sredstev na učenca 3. razreda je tako za 50% večji od zneska na učenca vseh ostalih razredov. Ta razlika v letu 2006 znaša 3.928 tolarjev.

Za izvajanje plavalnih tečajev bo treba zagotoviti tudi primerne vodne površine za učenje plavanja. Analiza bazenskih kopališč je pokazala, da imamo v Sloveniji 142 bazenskih kopališč (Jurak in sod., 2002), ki pa so razporejena neenakomerno. Še večje razlike so v razpršenosti bazenov, primernih za učenje plavanja. Stanje se v zadnjih letih nekoliko zboljšuje, tudi zaradi izdatne podpore MŠŠ in Fundacije za šport. Kljub naporom ugotavljamo, da v Sloveniji en kvadratni meter primernih površin za učenje plavanja zasede v povprečju 30 učencev, zato bo potrebno tudi nadaljnje načrtno investiranje države in lokalnih skupnosti v obstoječe in morebitne nove objekte za učenje plavanja.

Le šole, ki imajo zelo daleč do primernega bazena, bi lahko zaradi zmanjšanja stroškov izvedle 20-urni plavalni tečaj kot šolo v naravi, pod pogojem, da šola zagotovi, da se te oblike pouka udeležijo vsi učenci.

Te šole bi morale imeti tudi prednost pri izvedbi tečajev v domovih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (Seča, Fiesa, Ptuj).

Vsebinski vidik

Cilj učenja plavanja v tem obdobju je otroke naučiti tehnike plavanja, tako da dosežejo predpisan standard znanja, ki je ob koncu prvega triletja v izbrani tehniki preplavati 25 metrov. Učenje tehnike plavanja je v prvem triletju časovno omejeno na 20 ur, zato mora učitelj čim bolje izkoristi čas, ki ga ima na voljo. Težave pri poučevanju predstavlja dejstvo, da imajo otroci v tem starostnem obdobju zelo različno predznanje. Zaradi navedenega je zelo pomembno vsebinsko in količinsko načrtovanje dela. Učitelj mora pripraviti programe učenja plavanja, ki temeljijo na poznavanju razvojnih značilnosti otrok, poznavanju ciljev, ki jih želi doseči, učno-ciljni in procesno-razvojni strategiji poučevanja, ustrezni izbiri vsebin, sodobnih metodah in oblikah poučevanja plavanja, uporabi raznovrstnih didaktičnih pripomočkov, primerni časovni organizaciji učenja plavanja ter ustreznih didaktičnih izhodiščih.

Glede na izsledke raziskav o poučevanju plavanja (glej v: Jurak, 1999), sposobnosti otrok (komponenta moči), psihološkega vidika (otrok gleda naprej), anatomskih značilnosti (ugoden položaj glave za dihanje) in varnostnega vidika (možnost plavanja na mestu, možnost plavanja daljših razdalj kmalu po osvajanju tehnike) večina strokovnjakov meni, da je učenje tehnike prsno za to starostno skupino v dani strnjeni obliki 20 ur primernejše kot učenje tehnik kravl in hrbtno. Halbigov program je za to starostno skupino premalo učinkovit, poučevanje po kombiniranem programu pa ni primerno, ker teži le k osvojitvi določenega merila, ni pa primerno za premagovanje daljših razdalj ali plavanje v oteženih pogojih. Metodika poučevanja plavanja je podrobno opisana v knjigi Plavanje, učenje, avtorjev Kapusa in sodelavcev (2002).

Raziskovalci so učili plavanje tudi v različni globini vode. Rezultati in izkušnje pri organizaciji plavalnih tečajev v tem starostnem obdobju kažejo, da je učenje plavanja učencev te starostne skupine najuspešnejše v zimskih bazenih globine 0,8 do 1 m in bazenih globine 1,8 do 2 m. V prvih naučimo učence posameznih gibalnih struktur in povezovanja le-teh v tehniko, v drugih pa spopolnjujemo tehniko in zboljšujemo plavalno vzdržljivost.

Učinkovitost poučevanja je mogoče zboljšati z uporabo različnih učnih oblik (za razliko od frontalnega dela, ki prevladuje pri klasičnem pristopu poučevanja) in uporabi ustreznih ter raznovrstnih didaktičnih pripomočkov (Jurak, 1999).

Pri načrtovanju programa je pomembno zaporednje didaktičnih korakov: postopnost vključevanja metodičnih enot in nadgrajevanje znanja plavanja. Cilje postavimo glede na znanja otrok in druge značilnosti ter pogoje poučevanja. Program lahko vsebinsko razdelimo tudi na več delov (npr. prvih pet vadbenih enot učenje posameznih gibalnih struktur tehnike prsno in drugih pet vadbenih enot povezovanje gibalnih struktur v tehniko prsno). Za dosego ciljev načrtujemo različne metodične enote, ki se nadgrajujejo.

Učenci morajo biti razporejeni v skupine do največ 8 neplavalcev na učitelja, vendar pa lahko učitelji med poukom prvotne skupine združujejo v večje in manjše glede na napredovanje v znanju plavanja otrok in program učenja. Program mora temeljiti na aktivnosti otrok pri vadbi, zato je treba vključiti vanj skupinske naloge, predvsem v obliki iger, poligonov, štafet in dela z dopolnilnimi nalogami. Le-te naj imajo točno določene cilje. Pri vadbi je zaradi različnosti otrok potrebno tudi individualizirati delo. Učence, ki imajo težave z določenimi gibalnimi nalogami, načrtno izdvajamo iz vadbe glavnih nalog, vadimo z njimi dopolnilne naloge in jih zopet vračamo k vadbi glavnih nalog. Povezovanje in razdruževanje skupin (t.i. fleksibilna notranja diferenciacija) nam omogoča dodatno razlikovanje znotraj ravni znanja skupine, tako da je individualizacija kakovostnejša.

Za učitelja in učenca so lahko zelo učinkovita tudi v primerni obliki organizirana vmesna preverjanja znanja plavanja, npr. v obliki poligonov z več različnimi nalogami, od katerih je ena preverjanje. Spodbudo otrok lahko povečamo z oznakami za določeno merilo znanja plavanja, ki so postavljene na primernih mestih. Tako lahko otroci sami spremljajo svoj napredek v učenju.

Sodoben način poučevanja plavanja narekuje uporabo raznovrstnih didaktičnih pripomočkov. Poleg klasičnih (plavalne deske, napihljive plavalne žoge, plavalni plovci, blazine, tobogani, obroči, plavajoče palice) danes na bazenih uporabljajo še potopljive pripomočke, podvodne predore, plavajoče boje, žoge različnih velikosti in barv, plavajoče koše, sidrišča idr. Pri vadbi lahko uporabimo tudi glasbo.

Šola v naravi s plavalnimi vsebinami

Po Zakonu o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 12/96, 33/97, 54/00, 59/01, 71/04, 53/05, 60/06, 63/06) mora šola ponuditi otrokom vsaj eno šolo v naravi v času njihovega obveznega šolanja. Učni načrt (Kovač in Novak, 1998) priporoča, da šole izvedejo poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Poletna šola v naravi, namenjena predvsem spopolnjevanju znanja plavanja, naj bi poteka v četrtem razredu. Plavalne vsebine nadgrajujejo znanje iz 20-urnega plavalnega tečaja in so uspešno povezane s športnim programom Krpan (Kristan in sod., 1999).

Organizacijski vidik

Organizacija učenja plavanja in drugih plavalnih vsebin v šoli v naravi je zahtevna naloga. Zaradi teh in drugih razlogov se nekatere šole odločajo, da plavalne, kakor tudi druge športne vsebine v poletni šoli v naravi zamenjajo z organizacijsko bolj preprostimi. To je

lahko še posebej nevarno za otroke tistih šol, ki nimajo dobro razvejanega sistema učenja plavanja v zgodnejšem obdobju.

Organizacijsko najbolj preprosta oblika šole v naravi je obisk doma Burje, ki deluje v sklopu Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD). To je trenutno edini dom, ki ponuja tudi celoletno možnost poučevanja plavanja. Prednost obiska tega doma imajo šole, ki imajo v domačem okolju slabe pogoje za učenje plavanja, zato je večina šol še vedno soočena z organizacijo v lastni izvedbi. Nekatere šole se sicer odločajo za izvedbo šol v naravi pri različnih zasebnikih, vendar je pri takšni organizaciji sporno doseganje tistih ciljev šole v naravi, ki zasledujejo možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev, kakor tudi financiranje tovrstne oblike. Večina šol izvaja šolo v naravi s plavalnimi vsebinami ob morju. Program plavanja načeloma poteka 28 ur – 7 dni po 4 ure na dan.

V šoli v naravi poučuje učitelj skupino 8 neplavalcev oz. skupino 12 plavalcev. Glede na izpostavljeno kadrovsko problematiko v prvem triletju se šole pri organizaciji šol v naravi in športnih dni pogosto srečujejo s problemom pomanjkanja »domačih« učiteljev, usposobljenih za vodenje učencev (učiteljev plavanja). K sodelovanju so prisiljene vabiti zunanje sodelavce, ki so sicer strokovno usposobljeni in opravijo svoje delo, vendar v širšem pedagoškem, organizacijskem in finančnem pogledu taka rešitev ni vedno optimalna.

Priporočamo, da šole za tovrstno delo usposobijo svoje učitelje, zunanji sodelavci pa v šolsko delo vstopajo izjemoma. Tudi če pri pouku sodelujejo zunanji sodelavci, se je treba zavedati, da so za njihovo delo odgovorni vodje programa – domači učitelji. Ena od najboljših dolgoročnih rešitev je zato zagotovo usposabljanje učiteljev, ki že delajo v šoli in lahko sodelujejo pri vodenju in spremljanju učencev v šoli v naravi, na športnih dnevih itd. Skladno s strokovnimi priporočili država sofinancira tovrstna usposabljanja, vendar pa je odziv s strani šol zaenkrat premajhen.

Enako kot pri 20-urnem plavalnem tečaju šolam skladno z odredbo o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (Uradni list RS, št. 103/01) za šolo v naravi s plavalnimi vsebinami ni potrebno zagotoviti prisotnosti reševalcev iz vode, zagotoviti pa mora vse varnostne ukrepe, da ne bi prišlo do nesreče.

Finančni vidik

V skladu z zakonodajo krijejo stroške bivanja in nastanitve v šoli v naravi največkrat starši učencev, medtem ko država krije stroške pedagoškega dela. Pristojno ministrstvo vsakoletno opredeli višino sredstev, posebej pa ceno v CŠOD (www.mss.gov.si). Šole dobijo od države tudi določena sredstva za sofinanciranje stroškov bivanja in nastanitve za otroke iz socialno ogroženih družin. Mnoge šole sredstva za ta namen zbirajo tudi na različnih prireditvah, kot so šolski sejmi, dobrodelni koncerti idr., opremo in pripomočke pa pri sponzorjih in donatorjih. Tako skušajo zagotoviti vsem otrokom obisk šole v naravi, ki sicer zanje ni obvezna.

Vsebinski vidik

V praksi v zadnjem času prepogosto opažamo, da so posredovane vsebine šol v naravi s športnimi vsebinami naravnane preveč hedonistično, manj pa k temu, da otroci osvojijo športna znanja, pri samem vodenju športnih dejavnosti pa je vse bolj zanemarjena vloga in pomen športnih pedagogov in njihovih pedagoških znanj, v ospredje pa prihajajo ljudje z ozko specializiranimi strokovnimi znanji posameznih športnih zvrsti. Zelo pomembno je torej

ustrezno načrtovanje, skladno s cilji učnega načrta, in vodenje ter nadzor nad delom zunanjih strokovnjakov s strani vodje šole v naravi.

Večina otrok je ob koncu prvega triletja prilagojena na vodo in obvlada osnove ene od plavalnih tehnik. V šoli v naravi s plavalnimi vsebinami učenci spopolnijo tehniko plavanja, zboljšajo plavalno vzdržljivost in se navadijo plavati v globoki vodi. Pri sestavi programa je pomembno, da upoštevamo razvojne značilnosti otrok v tem obdobju in varnostne, zdravstvene ter pedagoške zahteve. Program individualiziramo glede na različnost otrok.

Učenje pravilne tehnike plavanja zahteva veliko število ponovitev določenega giba, kar je za otroke manj zanimivo, zato moramo izbrati takšne vsebine in oblike dela, da bo učenje za otroke spodbudno. Program učenja sestavimo tako, da otroci najprej vadijo v nizki vodi, ko preplavajo razdalje, daljše od 25 m in jih ni strah globlje vode, pa postopoma vadimo tudi v globoki vodi. Vadbo organiziramo v različnih oblikah in uporabljamo številne didaktične pripomočke.

Naloge spopolnjevanja tehnike in zboljšanja plavalne vzdržljivosti so opisane v knjigi Plavanje, učenje (Kapus in sod., 2002), nekaj nalog pa je opisanih tudi v priročniku za športni program Krpan (Kristan in sod., 1999). Didaktični pripomočki, ki so nam lahko v pomoč, so opisani v priročniku Morski konjiček (Jurak in Kovač, 1998).

Spremljanje plavalnega razvoja otrok in plavalni tečaj za neplavalce v tretjem triletju

Učni načrt določa, da mora šola v 6. razredu preveriti znanje plavanja vseh učencev. Šola pozna znanje plavanja svojih učencev le, če ga sistematično spremlja. Izsledki nacionalnega preverjanja znanja plavanja, ki poteka že od leta 1995, pa kažejo, da šole tega še vedno ne vedo natančno, kljub temu, da so učenci že obiskovali različne programe učenja plavanja (Kos, 2006).

Za učence, ki do tretjega triletja ne izpolnijo merila za znanje plavanja, morajo šole organizirati plavalni tečaj. Zavod za šport Slovenije je skoraj desetletje sofinanciral 15-urne plavalne tečaje za takšne učence, v letošnjem šolskem letu pa jih sofinancira MŠŠ (Informator 1, 2006). Ugotavljamo, da letno število vključenih otrok v plavalne tečaje predstavlja približno le 20 % vseh neplavalcev (Jurak in sod., 2002). Sklepamo, da je glavni razlog za tako nizek odstotek vključenih še vedno preslaba organiziranost znotraj šol, ki se kaže tudi v tem, da šole za določen odstotek otrok še vedno ne vedo, kakšno je njihovo znanje plavanja. V zadnjih letih se ta giblje med 5 in 6 odstotki. Odstotek kaže na premajhno pozornost učiteljev pri sistematičnem spremljanju znanja plavanja oz. na to, da je še vedno kar nekaj otrok, ki se ne udeležijo nobenega od sistematično ponujenih organiziranih oblik učenja plavanja. V pretežni meri so ti učenci neplavalci.

Organizacijski vidik

Najbolje je, da aktiv športnih pedagogov zadolži pedagoga, ki bo odgovoren za učenje plavanja na šoli. Ta vodi zbirko podatkov o vseh programih učenja plavanja in znanju učencev, obvešča o tem starše in učiteljski zbor, organizira proces učenja plavanja in sodeluje z odgovornimi na lokalni ravni in pristojnem ministrstvu. Delo lahko šoli olajša uporaba računalniške aplikacije Naučimo se plavati z računalniškim programom Morski

konjiček, ki omogoča hitro in enostavno spremljavo znanja plavanja, analize le-tega po posameznem učencu, oddelku, razredu in šoli.

Spremljava znanja plavanja z računalniškim programom Morski konjiček (ki je brezplačno dosegljiv na spletni strani www.sportmladih.net) šolam omogoča, da skladno z učnim načrtom v šestem razredu naredijo pregled znanja plavanja učencev tako, da pregledajo že zbrane podatke o plavalcih in preverijo le tiste, za katere ne vedo, kakšno je njihovo znanje plavanja; neplavalce nato vključijo v plavalne tečaje. Hkrati posredujejo podatke o znanju plavanja vseh šestošolcev področnemu koordinatorju, ta pa MŠŠ za analizo znanja plavanja na nacionalni ravni. Analiza je objavljena vsako leto na spletnih straneh www.sportmladih.net in v posebni številki revije Šport mladih - Informatorju 2. Analizirani podatki o znanju plavanja po posameznih občinah in na nacionalni ravni omogočajo izvajanje ustreznih sistemskih ukrepov.

Primerne bazene, kjer lahko šole preverijo znanje plavanja, ali izvedejo plavalne tečaje, najdejo v publikaciji Mreža bazenskih kopališč (Jurak in sod., 2002).

Finančni vidik

Vodja učenja plavanja na šoli pošlje poročilo o izvedbi preverjanja znanja plavanja in zahtevek za povračilo sredstev področnemu koordinatorju (glej Informator 1/2006). V šolskem letu 2006/07 bo MŠŠ sofinanciralo 694 SIT (2,9 EUR) na otroka, če je sedež organizatorja plavalnega tečaja od bazena oddaljen do 10 km, in 838 SIT (3,5 EUR), če je sedež oddaljen več kot 10 km Informator 1/2006).

Ko šola na podlagi preverjanja izvede 15-urni plavalni tečaj, isti naslov zaprosi tudi za sofinanciranje le-tega. V šolskem letu 2006/07 bo MŠŠ sofinanciralo 8000 SIT (33,38 EUR) na otroka, če je sedež organizatorja plavalnega tečaja od bazena oddaljen do 10 km, in 12000 SIT (50,07 EUR), če je sedež oddaljen več kot 10 km Informator 1/2006).

Vsebinski vidik

Šole preverjajo znanje plavanja skladno z nacionalnimi merili za ocenjevanje znanja plavanja (Jurak in Kovač, 1998). Plavalni tečaj za neplavalce v tretjem triletju izvedejo skladno s strokovnimi izhodišči, ki smo jih že navedli. Pri načrtovanju programa upoštevajo posebnosti posameznih neplavalcev (estetski vzroki, izrazit strah pred vodo idr.).

Plavanje v izbirnih predmetih

Vsebine plavanja in dejavnosti v vodi so lahko vključene tudi v izbirna predmeta Šport za zdravje in Šport za sprostitev, če ima šola možnosti, pa lahko organizira celo izbirni predmet Izbrani šport - Plavanje.

Organizacijski vidik

Športni pedagogi pripravijo program izbirnih predmetov s področja športa, v katere lahko glede na pogoje vključijo plavanje. Pri tem morajo upoštevati finančni vidik.

Ker je velika večina otrok v tem obdobju plavalcev, lahko načrtujemo izvedbo plavalnih vsebin tudi na zunanjih bazenih.

Finančni vidik

Če se šola odloči za izvedbo plavanja v okviru izbirnih predmetov, mora stroške najema bazena in prevoza zagotoviti iz lastnih sredstev (najemnine od telovadnic, šolski sejem ipd.), stroške kadra pa krije prek plač pristojno ministrstvo. Izjemoma lahko obremeni tudi starše, če ti pisno soglašajo s finančnim prispevkom ob vključitvi svojega otroka v izbirni predmet.

Vsebinski vidik

Športni pedagogi pripravijo program skladno z učnim načrtom za posameznih izbirni predmet (Kovač in Novak, 1998). Vsebine obsegajo utrjevanje znanja ene od tehnik plavanja, osnovne skoke v vodo, štafetno plavanje ter osnove potapljanja. Za utrjevanje tehnike plavanja in skokov vodo so uporabni že navedeni viri, osnove potapljanja pa so opisane v priročniku Potapljanje za vsakogar (Pistotnik, 2002).

Plavalni športni dan

Učni načrt priporoča izvedbo plavalnega športnega dne v tretjem triletju. To je namreč obdobje, ko naj bi velika večina otrok že znala plavati, zato je nekoliko lažje zagotoviti varnost, hkrati pa je plavanje vsebina učnega načrta, ki je večina šol ne more izpeljati med rednim poukom športne vzgoje.

Organizacijski vidik

Poznati moramo znanje plavanja vseh učencev, ki jih vodimo na plavalnem športnem dnevu. Od tega je odvisna celotna organizacija: število spremljevalcev, varnostni ukrepi, izbira učnih oblik.

Pri najemu bazena je treba preveriti, ali upravljalec bazena zaračunava v ceni tudi prisotnost reševalca. Večinoma upravljalec odda bazen, na katerem so prisotni reševalci iz vode (običajno takrat, ko ob istem času poteka na bazenu še neka druga dejavnost, npr. rekreativno plavanje drugih kopalcev). V tem primeru jih je skladno z določbami zakona o varstvu pred utopitvami (Uradni list RS, št. 44/2000) treba obvestiti o prisotnosti skupine. Če šola najame cel bazen, se je treba dogovarjati o ceni najema oziroma o prisotnosti reševalca. Šoli sicer skladno z odredbo o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (Uradni list RS, št. 103/01) ni treba zagotoviti prisotnosti reševalcev iz vode, zagotoviti pa mora vse varnostne ukrepe. Če je skupina učencev večja, priporočamo dogovor o prisotnosti reševalcev iz vode.

Finančni vidik

Cenovno ugodno lahko šola izvede plavalni športni dan v zunanjih komunalnih bazenih. Večina upravljalcev priznava količinske popuste.

Za stroške najema bazena in prevoza lahko šole bremenijo starše otrok ali pa zagotovijo del plačila iz lastnih sredstev. Športni dan je del delovne obveznosti učiteljev, zato stroške kadra krije prek plač pristojno ministrstvo.

Vsebinski vidik

Na športnem dnevu morajo biti dejavni vsi učenci, zato načrtujemo plavalne vsebine različne zahtevnostne stopnje. Športni dan mora za učence pomeni prijetno doživetje, vendar pa mora zadostiti pedagoškim ciljem, ki smo si jih postavili. Vsebine plavanja lahko glede na znanje učencev nadgradimo z elementi reševalnega plavanja, potapljanja, vaterpola idr. Če šola išče zunanjega izvajalca, naj preveri vsebino ponudbe, posebej še vodnih parkov, ki vse pogosteje posegajo v program športni dni v šolah.

Sklep

Z opredelitvijo obveznega plavalnega tečaja v prvem triletju v učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli niso rešene težave plavalnega znanja naših otrok, temveč nam le-ta skupaj z drugimi oblikami daje le dobro izhodišče za njihovo reševanje. Še tako dobro zasnovan program ne bo učinkovit, če ga ne bodo izvajali ljudje s primernim strokovnim znanjem in pedagoškimi kompetencami, ki so tudi motivirani za delo. Omeniti pa velja tudi združevanje finančnih sredstev s področja šolstva in športa. Organizacijsko najbolj smiselno je, da lokalne skupnosti finančno podprejo tudi organizacijo20-urnih plavalnih tečajev, kajti v šoli so v tečaje vključeni vsi učenci. Tako bo doseganje predpisanih standardov znanj učnega načrta in uresničevanje programa Naučimo se plavati dalo najoptimalnejše učinke.

Šolska prenova (učni načrti) in opredelitev javnega interesa na področju športa (nacionalni program športa) sta pozitivno posegla na področje učenja plavanja. Sistem učenja plavanja danes temelji na povezanosti za otroka obveznih (20-urni plavalni tečaj v prvem triletju) in interesnih oblik učenja plavanja (tečaj privajanja na vodo, šola v naravi, izbirni predmet, športni dan). Skladno s tem mora biti povezan tudi sistem organizacije (javni športni zavodi, šole, vrtci, občinske športne zveze, plavalni in drugi športni klubi) in financiranja (občinski, državni in družinski proračun) teh dejavnosti. Naloga šol je, da poiščejo okolju najprimernejše organizacijske in druge rešitve za nemoten pouk učenja plavanja, tako da se bodo lahko udejanil dobro zasnovan program plavalnih vsebin. Naloga države pa je, da omogoči možnosti za razvoj začrtanega sistema učenja plavanja (kadrovski in materialni pogoji).

Učitelj se mora ukvarjati predvsem z vsebinskimi vidiki poučevanja plavanja. Zaradi svojih značilnosti poučevanje plavanje vključuje posredovanje mnogih pomembnih teoretičnih vsebin, zato v prilogi predstavljamo nekatere možnosti njihovega posredovanja.

Študijska literatura

1. Jurak, G. (1997). *Vaš otrok – plavalec.* Zgibanka. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije.
2. Jurak, G. (1999). *Primerjava treh programov učenja plavanja 8- do 9-letnih otrok z vidika znanja plavanja tehnike prsno.* Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Jurak, G. et al. (2002). Mreža bazenskih kopališč v Sloveniji. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
4. Jurak, G. et al. (2002): *Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
5. Jurak, G. et al. (2006). *Program Naučimo se plavati.* Informator 17/2006, 14-19.

6. Jurak, G., & Kovač, M. (1998). *Morski konjiček, priročnik za učenje plavanja.* Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
7. Jurak, G., Kovač M. (1998). Znanje plavanja osnovnošolcev se zboljšuje, *Šport 46* (1), 17-20.
8. Kapus, V. (1994). Stopnja znanja plavanja in smeri nadaljnjega razvoja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Murska Sobota 21. - 22. 10. 1994* (str. 146-151). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Kapus, V. et al. (2002). *Plavanje, učenje.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Kos, P. (2006). *Program Naučimo se plavati.* Šport mladih - Informator 2. Ljubljana: MŠŠ.
11. Kovač, M., Novak, D. (1998). *Učni načrt izbirni predmet Šport. Program osnovnošolskega izobraževanja.* Ljubljana: Urad za šolstvo: Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo.
12. Kovač, M., Novak, D. (1998). Učni načrt za osnovno šolo. Ljubljana: Urad za šolstvo: Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo.
13. Kristan, S., Jurak, G., Škof, B., Verdenik, Z., & Zadražnik, M. (1999). *Krpan: športni program, priročnik.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije.
14. Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (2000). Uradni list RS št. 24/00.
15. Odredba o smeri izobrazbe strokovnih delavcev v devetletni šoli (2003). *Uradni list RS*, št. 57/99, 8/01, 64/01, 73, 03).
16. Odredba o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (2001). *Uradni list RS*, št. 103/01.
17. Pistotnik, B. (2002). *Potapljanje za vsakogar : priročnik za prosto potapljanje*. (2. popravljena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne. *Uradni list RS*, št. 75/05.
19. Učni načrt športne vzgoje - *Program življenja in dela osnovnih šol, 6. zvezek: Telesno - vzgojno in zdravstveno - vzgojno izobraževalno področje.* (1984). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
20. Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (1996-2003). *Uradni list RS*, št. 12/96 – 79/03, 65/05, 117/05.
21. Zakon o osnovni šoli (1996). Uradni list RS št. 12/96, 33/97, 54/00, 59/01, 71/04, 53/05, 60/06, 63/06.
22. Zakon o varstvu pred utopitvami. (2000). Uradni list RS št. 44/00.

ORGANIZACIJA ŠPORTNIH ODDELKOV V DEVETLETKI

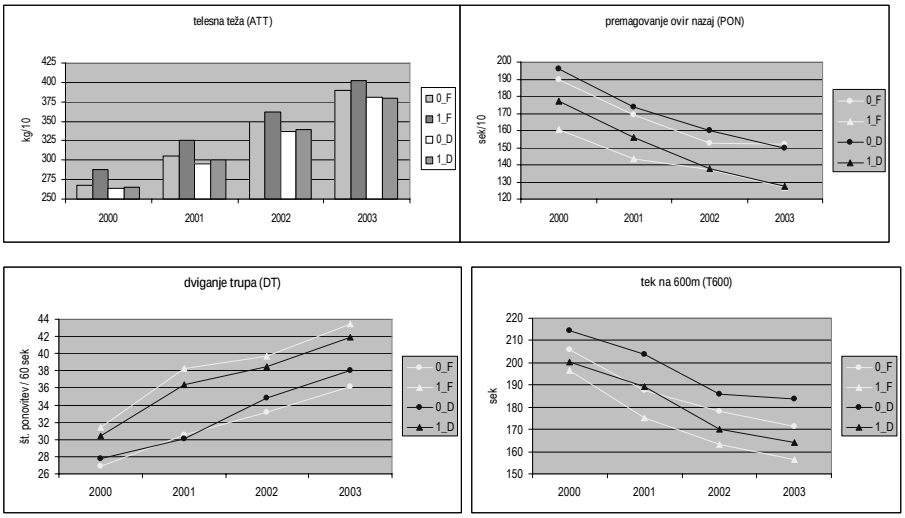
Gregor Jurak in Marjeta Kovač

Uvod

Spoštovanje različnosti otrok je ena od temeljnih vrednot in hkrati eno od ključnih konceptualnih izhodišč organizacije šolskega pouka. Šola bi naj zaščitila in upoštevala avtonomijo otrok z vsemi njihovimi različnimi zmožnostmi, ne pa, da jim krati te pravice. To velja tudi za področje športne vzgoje.

V svetu so že pred več kot tremi desetletji začeli z eksperimenti in uvedbo športnih razredov in športnih šol, ki delujejo bodisi v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ali pri nacionalnih športnih zvezah. Njihova poglavitna značilnost je skrb za povezovanje izobraževanja in treniranja mladih športnikov (Kovač, Strel, 1998). Takšne posebne oblike izobraževanja so imeli že pred več kot tremi desetletji predvsem v državah vzhodne (Vzhodna Nemčija, Madžarska, Sovjetska zveza, Češka) in severne Evrope (Švedska, Finska), danes pa jih imajo v številnih evropskih državah (Eupea, 2003): Belgiji (Flandrija), Danski, Finski, Franciji (samo v srednjih šolah), Izraelu, Luxemburgu, Poljski in Švedski. Njihov namen je uskladiti športno in izobraževalno pot predvsem tistih športnikov, ki so vključeni v procese treninga v športih, ki zahtevajo zgodnejši izbor (plavanje, športna gimnastika, smučanje, smučarski skoki ipd.). Bogatejšo ponudbo tistim, ki želijo več športa, nekatere države rešujejo tako, da je izbira števila ur, ki jih šole namenjajo določenim predmetom, prepuščena šoli ali ožji regiji. Za večje število ur športne vzgoje se tako odločajo ali v tistem okolju, kjer je športna tradicija zelo močna, ali pa se v določeni regiji dogovorijo, kakšna bo ponudba posamezne šole.
Pri nas se je usmeritvam o pomoči športnikom najprej odzval vzgojno-izobraževalni sistem. Tako so se sicer »ilegalno« pojavili prvi plavalni športni oddelki v Krškem že v sedemdesetih letih, nato pa jim je leta 1985 sledila še gimnastika v Brežicah in leto kasneje v Ljubljani (Kovač, 1998). Prvotni namen je bil izbrati že najmlajše športnike, stare šest let, in jim prilagoditi šolanje od prvega razreda naprej. Ker je zgodnji izbor z različnih vidikov problematičen (Šturm, 1992; Strmčnik, 1995), se je že kmalu spremenil osnovni namen vključevanja športno nadarjenih otrok v osnovnošolske športne oddelke. Tako današnji namen osnovnošolskih športnih oddelkov za razliko od gimnazijskih ni usklajevanje šolskega dela in procesa treninga, temveč le ponudba bogatejše športne vzgoje za tiste otroke in njihove starše, ki želijo, da so otroci v šoli deležni sistematične dodatne strokovno vodene športne vadbe (Kovač, 1991; Kovač, Novak, 2001).

Prikaz 1: Trend rezultatov v testih ATT, PON, DT in T600 učencev splošnih in športnih oddelkov od prvega do četrtega razreda OŠ ločeno po spolu



Skupine: 0_F = fantje v splošnih oddelkih; 1_F = fantje v športnih oddelkih; 0_D = dekleta v splošnih oddelkih; 1_D = dekleta v športnih oddelkih

Ugotavljamo, da program športnih oddelkov dobro vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti (Jurak, Kovač, & Strel, 2006), posebej ob dejstvu, da se rezultati v posameznih gibalnih sposobnosti pri otrocih te starosti v zadnjih desetletjih slabšajo (Strel, Kovač, & Jurak, 2004).

Obširna analiza dela v osnovnošolskih športnih oddelkih je bila narejena leta 1990 (Novak, Petrović, Tušak, Kovač, 1991). Po več kot desetletju smo analizirali, kako poteka delo v športnih oddelkih v osnovni šoli z organizacijskega, vsebinskega in finančnega vidika ob izteku programa osemletne osnovne šole (Jurak, Kovač, Strel, 2003). Rezultate naše analize lahko strnemo v naslednje ugotovitve.

- Večina šol **vpisuje** otroke v športne oddelke na podlagi **soglasja staršev za vpis** v takšne oddelke in **plačevanje nadstandardnih storitev**. Pri tem se večinoma ne soočajo s tem, da bi se želelo vpisati preveliko število otrok. Če je vpis prevelik, se šole največkrat odločijo za organizacijo dodatnega športnega oddelka.
- Če **učenec ne želi več obiskovati** športnega oddelka, šole večinoma rešujejo takšne primere tako, da učenec **ostane v oddelku**, vendar se ne udeležuje dodatnih športnih vsebin.
- Šole izvajajo program dodatnih ur športne vzgoje večinoma tako, da oblikujejo **oddelke s povečano ponudbo** športnih vsebin (športni oddelki); predvsem z uvajanjem devetletke je opazno, da šole ponujajo dodatne ure **učencem vseh oddelkov**, ki se po določenem urniku združujejo v »športne skupine«.
- Večina šol organizira športne oddelke **od 1. do 4. razreda osemletke** oz. **1. do 3. razreda devetletke**.

- Šole, ki ne vpisujejo več učencev v športne oddelke, vidijo **vzrok za prenehanje predvsem v finančnih** in ne v organizacijskih zahtevah. Pri izpeljavi programa v športnih oddelkih **ne vidijo težav glede socialnega razslojevanja** učencev. Nekatere od šol so kljub temu, da so prenehale z organizacijo športnih oddelkov, z nekaterimi organizacijskimi ukrepi zvišale raven športne vzgoje na šoli (npr. skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice na razredni stopnji). Tako šole, ki še vedno vpisujejo učence v športne oddelke, kot tiste, ki so z vpisovanjem prenehale, menijo, da pouk športne vzgoje v športnih oddelkih pomembno **pozitivno vpliva na gibalni in socialni razvoj otroka**.
- Večina šol, ki so v šolskem letu 2002/03 organizirale športne oddelke, v tem letu še **ni začela s programom devetletnega šolanja**. Pričakujemo, da se bodo te šole v prihajajočih šolskih letih soočile z **dodatnimi težavami** pri organizaciji športnih oddelkov.
- Na razredni stopnji v športnih oddelkih **najpogosteje skupaj poučujeta športni pedagog in razredna učiteljica**, na predmetni stopnji pa največkrat dva športna pedagoga.
- Na razredni stopnji so učenci športnih oddelkov deležni več ur športne vzgoje kot učenci predmetne stopnje. V povprečju imajo **nekaj manj kot eno šolsko uro športne vzgoje na dan**. Šole, ki organizirajo ali so organizirale športne oddelke, menijo, da naj bi država oz. lokalna skupnost **vsem učencem** zagotovila **uro športa dnevno**. Taka so tudi priporočila športnih strokovnjakov svetovnih asociacij (ICSSP, Unesco, Svet Evrope).
- **Ure** športne vzgoje, ki potekajo v šoli, so umeščene v urnik **večinoma na sredini pouka**. Športne dejavnosti, ki se izvajajo v tečajni obliki, šole večinoma organizirajo v času pouka, redkeje pa v podaljšanem bivanju ali v času počitnic, med vikendi ali popoldan. Kljub navedeni organizaciji športnih vsebin šole menijo, da izpeljava dela v športnih oddelkih ne posega v udejanjanje vsebin drugih šolskih predmetov.
- Šole v okviru razširjenega programa športne vzgoje izvajajo kar **29 različnih športnih dejavnosti**: najpogosteje plavanje, pohodništvo ter alpsko smučanje in deskanje na snegu. Večina dodatnih športnih dejavnosti poteka v strnjeni časovni obliki – prevladujejo **enotedenski športni tečaji**.
- Največ dodatnih športnih dejavnosti poteka v 4. razredu osemletke.
- Šole, ki organizirajo športne oddelke, imajo **dobre prostorske možnosti** za izvajanje športne vzgoje, saj imajo veliko telovadnico in zunanje asfaltirane ali

travnate površine, večina pa jih ima tudi male telovadnice in druge specialne športne površine (atletske steze, bazen, fitnes kabinet, skakališče, dvorano za estetiko, trimsko stezo, igralnico idr.).

- **Financiranje** izvajanja športnih oddelkov poteka **zelo različno**. Nekatere šole pokrijejo stroške izvajanja programa v celoti s sredstvi lokalnega in državnega proračuna, sponzorji in lastnimi viri, tako da je program za učence oziroma njihove starše brezplačen, druge med te vire vključijo prispevke staršev, tretje pa v celoti izvedejo program s prispevki staršev.
- **Povprečni mesečni prispevek staršev** za izvajanje programa športnih oddelkov je **2.670 SIT**. Višina mesečnih prispevkov staršev po mnenju šol **ni previsoka**, da ne bi bila dostopna vsem učencem; program je za starše cenejši od vadbe v društvih, klubih ali pri zasebnikih.

Ob upoštevanju sprememb šolskega sistema in dnevnega družinskega ritma, ki ga narekujejo popoldanske delovne obveznosti staršev, predstavljajo navedene ugotovitve ustrezna izhodišča za prilagoditev modela športnih oddelkov v osnovni šoli, ki bi se lahko uspešno nadaljeval tudi v prihodnjem desetletju.

Menimo, da mora država spodbujati šole, ki želijo učencem in njihovim staršem ponuditi višjo kakovostno raven šolskih programov (pouka in dodatnih vsebin), kar športni oddelki vsekakor predstavljajo. Za nadaljnji razvoj športnih oddelkov se nam zato zdi nujen interes staršev za organizacijo športnih oddelkov in njihov prispevek za nadstandardne storitve, podpora lokalne skupnosti in države ter primerna prožnost modela, ki omogoča posebno obravnavo glede na značilnosti šolskega okolja. V nadaljevanju na podlagi teh izhodišč in obstoječega modela (Kovač in sod., 1991) predlagamo dopolnitve in spremembe organizacije športnih oddelkov v devetletki.

Pravna podlaga

Od ustanovitve prvih športnih oddelkov pa do danes se je v marsičem spremenilo pravno okolje. Športni oddelki so v veljavni zakonodaji trenutno opredeljeni posredno v zakonu v osnovni šoli, neposredno pa v dveh strokovnih dokumentih: enem s področja šolstva (učni načrt za športno vzgojo v osnovni šoli) in enem s področja športa (nacionalni program športa).

Športni oddelki predstavljajo »razširjeno vsebino« (program) osnovne šole, ki ga šole lahko izvajajo skladno z 12. členom zakona o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 12/96, 33/97, 59/01), če svet šole potrdi tak program. Opredeljeni so tudi v učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli (Kovač, Novak, 2001) in nacionalnem programu športa (MŠZŠ, 2000).

Način organizacije

Športni oddelki nadgrajujejo obstoječi šolski program tako vsebinsko kot organizacijsko. Kljub temu, da večina šol izvaja športne oddelke le v nižjih razredih, izkušnje nekaterih šol in primeri iz tujine kažejo, da bi lahko ob določenih pogojih šole uspešno organizirale športne oddelke v celotnem obdobju devetletnega obveznega šolanja.

V prvem in drugem triletju je smiselno obdržati podoben model kot do sedaj, ki pa bi bil lahko nekoliko bolj prožen. Šole naj se glede na možnosti izvajanja pouka odločijo za enega ali oba predstavljena načina organizacije.

Prvi način je oblikovanje oddelkov, ki izvajajo nadstandardni športni program; drugi način pa je oblikovanje skupin iz več oddelkov za izvajanje nadstandardnega športnega programa. Ob dobrih pogojih na šoli priporočamo prvi način izvedbe, saj omogoča boljše načrtovanje vadbenega procesa in večjo homogenost vadbenih skupin z vidika usvajanja športnih znanj, razvijanja gibalnih sposobnosti in utrjevanja socialnih vezi, zato so lahko učinki takšnega pouka boljši. Priporočamo, da se dodatne ure športnih vsebin (glede na obvezni predmetnik, ki vključuje tri obvezne ure športne vzgoje) izvajajo po pouku ali izjemoma pred poukom, če to omogoča urnik. Tako lahko šole dodatne ure ponudijo tudi učencem, katerih starši se niso odločili za vpis otroka v športni oddelek. Taka organizacija tudi omogoča nemoten potek pouka za tiste učence, katerih starši se med šolskim letom odločijo, da njihovi otroci ne bodo več obiskovali dodatnih ur športne vzgoje.

Na vprašanje, ali v zadnjem triletju obveznega šolanja potrebujemo športne oddelke po gimnazijskem modelu, kamor bi vključevali predvsem učence, ki so vključeni v vadbo športov, ki zahtevajo zgodnejši izbor, veliko količino treninga in daljše odsotnosti od pouka zaradi treninga in tekmovanj, ne moremo ustrezno odgovoriti samo na podlagi pričujoče analize. Šole se le delno nagibajo k temu. Povprašati bi morali še nacionalne panožne zveze, saj organizacija športnih oddelkov v tujini kaže, da je njihov namen že na ravni obveznega osnovnošolskega šolanja usklajevati šolske in športne obveznosti ter zagotavljati dodaten »bazični« trening v okviru šolskega pouka. Pri takšni zasnovi pa bi verjetno bilo potrebno nekoliko poenotiti tudi vsebinske programe teh šol.

Če obstaja zanimanje določenih nacionalnih panožnih zvez za takšen način usklajevanja šolskih in športnih obveznosti ter zadostno število učencev športnikov v teh športnih panogah, bi lahko bil gimnazijski model zgled za enega od načinov organizacije športnih oddelkov v zadnjem triletju osnovne šole.

Drug možen način je podobna organizacija športnih oddelkov kot v 1. in 2. triletju, le da učenci poleg dveh rednih ur športne vzgoje tedensko (ki jih določa predmetnik) obiskujejo še eno ali dve uri izbirnih predmetov s področja športa (Šport, Plesne dejavnosti) ter dodatne ure športne vadbe. Ob tem bi veljalo razmišljati o nadgradnji vsebin predmeta Šport – izbrani šport iz enoletnega v triletni program.

Ob skrbi za mlade, nadarjene športnike je zanimiva tudi ugotovitev, da na nacionalni ravni nimamo podatkov, koliko učencev ima v osnovni šoli sploh status športnika, kakšne prilagoditve jim šole zagotavljajo oziroma ali res učenci koristijo ugodnosti, ki jim jih ponuja Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti. Za oceno te problematike predlagamo samostojno študijo, v kateri bi povprašali o tem ne le šole, pač pa tudi društva, nacionalne panožne zveze in starše.

Vpisovanje v oddelke

Projekt športnih oddelkov je lahko uspešen le ob primernem interesu staršev za izvajanje takšnega programa, zato je smiselno, da vpisovanje v te oddelke poteka na podlagi soglasja staršev za vpis in hkratnega soglasja za plačevanje nadstandardnih storitev.

Predlagamo, da šole ob večjem povpraševanju in primernih možnostih ustanovijo dodaten športni oddelek. Če je povpraševanja več, kot ima šola vpisnih mest, hkrati pa šola nima možnosti za odprtje novega oddelka, učence, ki želijo dodatno športno ponudbo, vključi v običajen oddelek, vendar učencu nudi obiskovanje dodatnih ur športne vzgoje in drugih športnih dejavnosti.

Število ur

Predlagamo, da šole izvajajo najmanj 5 šolskih ur športne vadbe tedensko (tri po predmetniku in dve dodatni uri kot nadstandardni program), vsebine pa obogatijo z dodatnimi športnimi dejavnostmi, opredeljenimi v učnem načrtu.

Glede na trditev šol, da naj bi učencem zagotavljali vsaj uro športa dnevno, velja podrobneje preučiti to problematiko. Ugotoviti je treba, koliko ur tedensko so učenci dejansko športno aktivni v šoli in zunaj nje, zakaj se nekateri ne vključujejo v športne dejavnosti in pripraviti nekatere programe, ki bi zagotavljali dodatne ure športne vadbe. Vsebinsko dobro zasnovana programa Zlati sonček in Krpan sicer zagotavljata ponudbo razvojni stopnji primernih športnih vsebin, v večini primerov pa ne zagotavljata dodatnih ur vadbe, kajti program izpeljejo šole med rednim poukom in na športnih dnevih. Za počitniški čas je sistemsko sedaj poskrbljeno s programom Hura, prosti čas. Predlagamo pa, da država in lokalne skupnosti skupaj z društvi in nacionalnimi panožnimi zvezami pripravijo strokovno zasnovane programe, ki jih ponudijo takoj po pouku. Programi naj bodo strokovno vodeni, cenovno dostopni in namenjeni vsem učencem, ne le tistim, ki so posebej nadarjeni za šport. Zgled takega programa je nemški program Sport nach eins, kjer ob primernem sofinanciranju države ponujajo dodatni dve uri tedensko vsem učencem. Programe pripravijo nacionalne panožne zveze, ki pomagajo zagotoviti tudi ustrezen strokovni kader, izvedbo pa koordinira ministrstvo, zadolženo za šport.

Potek ur

Zaradi večje prožnosti obiskovanja dodatnih ur športne vzgoje in principa prostovoljnosti pri obiskovanju teh ur predlagamo, da se le-te izvajajo po pouku (zadnjo uro pouka, v času podaljšanega bivanja ipd.) ali prvo uro pouka oziroma izjemoma pred poukom (predure). Dodatne športne programe, z izjemo šol v naravi, kjer lahko uspešno izvajamo medpredmetne povezave, naj šole organizirajo zunaj časa pouka: tečajne oblike zunaj kraja šole in športne tabore v času počitnic in med vikendi, tečajne oblike v kraju šole in določene časovno krajše dejavnosti pa načeloma popoldan po pouku (tudi v času podaljšanega bivanja) in med vikendi. Najbolje je, če temu namenijo točno določen dan v tednu. Če dodatni športni programi potekajo med poukom, naj šole poskušajo udejanjati medpredmetne povezave s projektnim delom.

Prehajanje

Z izpeljavo dodatnih ur športne vzgoje na začetku in ob koncu pouka šole ob upoštevanju normativov in pokritju stroškov programa omogočijo obiskovanje vsem učencem, hkrati pa omogočajo nemoteno izvajanje pouka za tiste učence, katerih starši si med šolskim letom premislijo in ne želijo, da njihov otrok še obiskuje dodatne ure športne vzgoje.

Kader

V prvem triletju priporočamo skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice pri treh urah, ki so v šolskem programu po predmetniku, in skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice ali dveh športnih pedagogov za dodatne ure nadstandardnega programa. V drugem in tretjem triletju priporočamo poučevanje dveh športnih pedagogov enega oddelka učencev pri vseh urah športne vzgoje.

Predlagamo, da redne ure in ure nadstandardnega programa poučuje isti kader, saj bo s tem omogočeno dobro načrtovanje dela, boljše poznavanje učencev in nadgrajevanje vsebin iz rednega programa.

Vsebine

V dodatnih urah športne vzgoje in z dodatnimi športnimi programi šole nadgrajujejo šolski program s kakovostnega in/ali količinskega vidika. Šole se glede na tradicijo šolskega okolja, interese otrok in njihovih staršev ter materialnih možnosti šole in podnebnih razmer odločijo za poglabljanje določenih vsebin učnega načrta in/ali širjenje programa z novimi športnimi vsebinami. Vse to omogoča tudi Učni načrt za športno vzgojo (Kovač, Novak, 2001), ki je zasnovan tako, da poudarja avtonomnost šol pri izbiri dodatnih dejavnosti.

Financiranje

Predlagamo, da ministrstvo pripravi model financiranja, ki bo šole in lokalne skupnosti spodbujal k izpeljavi športnih oddelkov, hkrati pa poveča sredstva, ki jih namenja za sofinanciranje programa športnih oddelkov v zadnjih letih. Svoja sredstva bi moralo ministrstvo pogojevati s prispevki staršev, šole (npr. sredstva od oddaje telovadnice) in lokalne skupnosti. Model bi moral upoštevati trenutni način financiranja, različne pogoje izvajanja športnih oddelkov in različno število športnih oddelkov, ki jih organizirajo posamezne šole. Glede na vsebino in značilnosti izvajanja programa športnih oddelkov (prepletanje šolskega in športnega prostora) predlagamo, da se športni oddelki financirajo s strani: staršev, lokalnega proračuna, dodatnih sredstev, ki jih pridobi šola, državnega proračuna za šport, državnega proračuna za zdravje, državnega proračuna za osnovno šolstvo in morebitnih drugih financerjev. Zaradi pomena športne vzgoje v začetnem delu šolanja za zdrav otrokov razvoj (Mišigoj Durakovič et al., 2003) poudarjamo, da bi se moral v prihodnosti predvsem povečati delež sredstev iz proračuna za zdravje, ki sedaj za program športnih oddelkov ne prispeva finančnih sredstev. Za učinkovitejše pridobivanje sredstev staršev in lokalnih skupnosti bi morale šole več in bolje predstavljati učinke svojega dela. Predlagamo naslednja izhodišča modela.

Izvajanje rednih ur športne vzgoje

Predlagamo, da dodatno finančno obremenitev enega pedagoga pri skupnem poučevanju športnega pedagoga in razrednega učitelja pri rednih urah športne vzgoje v prvem triletju oz. dodatnega športnega pedagoga v 4. in 5. razredu pri rednih urah športne vzgoje v drugem triletju pokrijejo lokalne skupnosti in/ali državni proračun za osnovno šolstvo in državni proračun za zdravje.

Izvajanje dodatnih ur športne vzgoje

Stroške kadra dodatnih ur športne vzgoje, ki jih vodita dva pedagoga, financirajo starši, državni proračun za šport in/ali lokalne skupnosti. Mogoč je model, po katerem državni proračun za šport ali lokalna skupnost financirata eno dodatno uro, starši ali lokalna skupnost pa drugo oz. vse naslednje dodatne ure.
Kot varovalko pred socialnim razslojevanjem bi moral model financiranja spodbujati tudi pokrivanje stroškov programa iz lastnih sredstev šole za socialno ogrožene otroke ali iz sredstev, ki jih temu namenja lokalna skupnost.

Izvajanje dodatnih športnih programov

Šole imajo v veliki meri sofinancirane dodatne športne programe iz sredstev državnega proračuna. Drugi viri financiranja teh programov so starši, šole, lokalne skupnosti in drugi financerji (sponzorji, donatorji, društva, zasebniki, ki ponujajo športne programe). Lokalne skupnosti lahko prispevajo predvsem s subvencioniranjem najema športnih površin za izvajanje dodatnih programov, saj so le-te večinoma v njihovi lasti.

Materialne možnosti pouka

Šole, ki organizirajo športne oddelke, bi morale imeti prednost pri kandidiranju na sredstva lokalnega in državnega proračuna za reševanje prostorske problematike in zagotavljanje drugih materialnih možnosti pouka.

Obveščanje o možnem financiranju

Glede na razmeroma skromen odziv šol na razpisana sredstva za organizacijo športnih oddelkov bi moralo ministrstvo predhodno obvestiti šole o javnem razpisu za sofinanciranje tovrstnih programov. Najprimernejši način obveščanja bi bila informacija o tem v okviru uveljavljenih elektronskih okrožnic, ki jih ministrstvo pošilja vsem šolam.

Redna spremljava in strokovna pomoč šolam

Da se šole ne bi počutile osamljene v svojih strokovnih prizadevanjih, bi morale dobiti redno strokovno pomoč - svetovanje ustreznih institucij (Zavod RS za šolstvo), v okviru stalnega

strokovnega spopolnjevanja pa bi bilo treba ponuditi strokovnjakom, ki poučujejo v teh oddelkih, vsaj en tematski seminar letno (izvajalca sta lahko Zavod RS za šolstvo ali Fakulteta za šport). Prav tako bi bilo smiselno redno spremljati tak način dela (predlagamo evalvacijske študije vsake tri leta) in vsebinsko zasnovo ter organizacijsko izvedbo sproti prilagajati družbenim spremembam.

Sodelovanje s starši

Ker so starši pomemben dejavnik pri uspešnosti takega dela, saj so običajno hkrati pobudniki in sofinancerji programa, bi jih bilo smiselno seznaniti z možnostmi, ki jih ponujajo šole, jih seznanjati z učinki dela v športnih oddelkih in ponujati dodatno informiranje in svetovanje glede telesnega ter gibalnega razvoja njihovih otrok, usvajanja športnih znanj in usmerjanja v vadbo zunaj šole. Zato predlagamo, da šole programe podrobneje predstavijo v publikaciji za starše, na roditeljskih sestankih in svetih staršev, Zavod RS za šolstvo oziroma Zavod za šport Slovenije pa oblikujeta predstavitveno spletno stran. Šole naj v okviru programa športnih oddelkov organizirajo v drugem razredu predavanje za starše o vplivu športa na rast in razvoj otroka, učinkih redne vadbe in primernosti vsebin za to razvojno stopnjo. Prav tako lahko koristno uporabijo podatke že uveljavljenih spremljav telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in s pomočjo računalniških programov, ki obstajajo v slovenskem prostoru, dodatno svetujejo staršem glede vadbe njihovih otrok. Zato je primerno organizirati mesečne govorilne ure o tej tematiki.

Literatura

1. Jurak, G. et al. (2005). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo; Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2005.
2. Jurak, G., Kovač, M., & Strel, J. (2006). Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7- to 10-year-old children. *Kinesiology 38*(2), 105-115.
3. Kovač M. s sod. (1991). *Možnosti za delo s športno nadarjenimi učenci - športni oddelek v osnovni šoli.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
4. Kovač, M., Novak, D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
5. Mišigoj Durakovič, M. et al. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije; Zagreb: Kineziološka fakulteta.
6. *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji* (2000). www.spic.tv. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
7. Strel, J., Kovač, M., & Jurak, G. (2004, June 15). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia. Retrieved June 30, 2004, from http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/english.htm
8. *Zakon o osnovni šoli* (1996). www.mszs.si. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

SPREMLJAVA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA TER KAKO POSREDOVATI PODATKE ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA STARŠEM

Marjeta Kovač in Gregor Jurak

UVOD

Eden od osrednjih namenov športne dejavnosti je pozitiven vpliv na telesne značilnosti (predvsem na voluminoznost telesa) in razvijanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti, ki pripomorejo k učinkovitejšemu in bolj nadzorovanemu gibanju. Hkrati moramo otroka naučiti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, skoki, meti, visenja, opore ...), ki so pogoj za koordinirano vsakodnevno gibanje, na podlagi njih pa temeljnih športov (športi, ki so del učnega načrta) in športnih dejavnosti.

Zato je v novih učnih načrtih (Kovač in Novak, 2001a, b; Kovač in Novak, 2002) prvi od štirih sklopov ciljev namenjen razvijanju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, drugi in tretji pa usvajanju različnih športnih (praktičnih - gibalnih in teoretičnih) znanj. Vsak učenec naj bi spoznal svoje gibalne sposobnosti, jih znal v višjih razredih tudi izmeriti in ovrednotiti dosežke, narediti nekatere primerjave ter na podlagi tega načrtovati sebi ustrezno vadbo. Prav tako pa naj bi usvojil temeljne gibalne spretnosti v taki meri, da bi se lahko z določenimi športi ukvarjal tudi v svojem prostem času v različnih življenjskih obdobjih.

Učitelj mora neprestano spremljati otrokov razvoj ter posredovati ustrezne povratne informacije otroku in staršem, izjemno pomembne pa so tudi za njegovo lastno pedagoško delo.

Zato številne evropske države, ZDA, Kanada in Avstralija že vrsto let spremljajo telesni in gibalni razvoj učencev. Podobno podatkovno zbirko, ki jo imenujemo športnovzgojni karton, imamo tudi v Sloveniji.

NAMEN PODATKOVNE ZBIRKE ŠPORTNOVZGOJNI KARTON JE SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV

Razlika med tematskim sklopom Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, ki je del učnega načrta, in podatkovno zbirko športnovzgojni karton

Ena temeljnih izhodišč za ustrezno načrtovanje je analiza stanja. Zato je med tematskimi sklopi, ki jih učitelj posreduje učencem, v učnem načrtu osnovne šole, gimnazijskih programov in preogramov srednjetehničnega in poklicnega izobraževanja (Kovač in Novak, 2001a, Kovač in Novak, 2002) v vsakem razredu tudi sklop »ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti«.

Z njim uresničujemo predvsem prvi sklop ciljev, ki so povezani s telesnim in gibalnim razvojem otrok, in tretji sklop, povezan s posredovanjem teoretičnih vsebin. Na podlagi podatkov učitelj evalvira svoje delo in načrtuje delo z učenci v naslednjem šolskem delu. Analiza stanja omogoča tudi individualizacijo učnega procesa.

V učnem načrtu navajamo, da mora športnovzgtojni proces pozitivno vplivati na učenčev telesni in gibalni razvoj ter s tem na njegovo znanje, hkrati pa moramo učenca usposobiti za samostojno spremljanje razvoja. Spozna naj tudi, kako ovrednotimo izmerjene dosežke, razlike, ki nastajajo med posameznimi leti, vzroke razlik, na podlagi meritev pa naj bi si znal tudi samo izbrati ustrezne naloge za razvoj posamezne sposobnosti.

Šolska zakonodaja pa za namene čim bolj objektivnega spremljanja podatkov o populacijskih trendih v razvoju mladih zahteva od šol, da vzpostavijo in vodijo zbirko (evidenco) podatkov o otrokovem telesnem in gibalnem razvoju.

Poleg tega pa v Sloveniji že od leta 1986 spremljamo telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine s posebno podatkovno zbirko - športnovzgojnim kartonom. Podatkovna zbirka ima dva namena: ugotavljanje trendov sprememb v telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v Sloveniji ter svetovanju posamezniku glede na ovrednotene podatke (Strel, Kovač in Rogelj, 2004).

Ugotavljanje ***trendov sprememb*** telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in dijakov ***na nacionalni ravni*** predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja športne vzgoje.

Podatki so namenjeni predvsem otrokom in mladostnikom, njihovim staršem ter športnim pedagogom. Starši lahko spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov. O telesnem in gibalnem razvoju otroka se lahko pogovorijo s športnim pedagogom, trenerjem, zdravnikom. Podatki omogočajo tudi pripravo ***programov svetovanja*** o telesnem in gibalnem razvoju slovenskih otrok ter mladine, na podlagi katerih si lahko učenci in dijaki sami ali s pomočjo strokovnjakov oblikujejo svoje programe vadbe in dobijo nasvet o vključevanju v različne športne dejavnosti. Tako se usposabljajo za samostojno ocenitev sprememb svojih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti ter določanje obremenitev pri športni vadbi.

Vsakršno postavljanje skupnih norm pa je popolnoma nestrokovno, smiselno pa je mladim predstaviti norme populacije in jim pomagati oblikovati njihove osebne cilje (npr. izboljšati moč rok, zmanjšati telesno težo ...). Pedagogi se morajo zavedati, da le realni in dosegljivi cilji spodbujajo k napredku, doseganje ciljev pa je treba sproti preverjati.

Pri športnih pedagogih lahko otroci, mladostniki in njihovi starši dobijo:

- grafično ponazoritev otrokovega in mladostnikovega telesnega in gibalnega razvoja za ves čas šolanja,

- Nasvet, v katero športno dejavnost vključiti otroka ali mladostnika, da bo koristno preživel prosti čas,
- nasvet, kam vključiti otroka ali mladostnika, ki je nadarjen za šport,
- nasvet, če ima otrok ali mladostnik kakršnekoli težave v telesnem ali gibalnem razvoju,
- kakšno športno opremo kupiti, da se bo otrok in mladostnik varno in sproščeno ukvarjal s športom.

Večletne spremljave slovenskih osnovnošolcev in srednješolcev pa pomagajo tudi ugotavljati spremembe telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in dijakov na nacionalni ravni (Strel s sod., 1996; Strel in Kovač, 2000; Strel, Kovač, Jurak in Bednarik, 2001; Strel s sod., 2003). Ti podatki so še posebej dobrodošli pripravljalcem učnih načrtov in načrtovalcem različnih interesnih športnih dejavnosti, zdravnikom, izdelovalcem otroških in športnih oblačil in obutve ...

Spremljavo stanja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti priporoča vsem državam tudi zadnja resolucija ministrov, odgovornih za šolsko športno vzgojo, ki je bila sprejeta v Varšavi leta 2002 (Council of Europe, 2002) in jo je ratificirala tudi slovenska vlada.

V preglednici 1 predstavljamo razlike med tematskim sklopom učnega načrta in podatkovno zbirko športnovzgojni kartom

Preglednica 1: Razlike med tematskim sklopom in športnovzgojnim kartonom

	Tematski sklop	**ŠVK**
Cilji	Spremljanje učenčevega individualnega razvoja v daljšem časovnem obdobju; pomoč pri načrtovanju vadbe, svetovanje učencu	Natančno določeni: ugotavljanje trendov sprememb na nacionalni ravni. Spremljanje učenčevega individualnega razvoja v daljšem časovnem obdobju in primerjava s populacijskimi podatki na državni ravni; pomoč pri načrtovanju vadbe, svetovanje učencu in njihovim staršem,
Merske naloge	Izbor nalog je avtonomija učitelja. Določene merske naloge nimajo ugotovljenih merskih značilnosti; različen izbor nalog in nepoznavanje podatkov populacije ne omogoča primerjav z drugimi učenci in daje kakovostno slabšo povratno informacijo (premajhna objektivnost)	Natančno določene merske naloge, ki imajo ustrezne merske značilnosti (veljavnost, objektivnost, zanesljivost). Izvaja se jih po natančno zapisanem protokolu. Enotne za celotno šolajočo populacijo.
Obveznost	Obvezen del preverjanja po uradnem učnem načrtu	Soglasje staršev ali polnoletnih dijakov
Organizacija meritev	Kadarkoli, priporočilo dvakrat letno, na začetku in koncu šolskega leta	Od 1. do 20. aprila po natančno določenem protokolu
Obdelava podatkov	če jo želi, jo naredi učitelj sam; običajno na ravni primerjanja izmerjenih dosežkov (surovih podatkov); premajhna objektivnost;	Centralna na Fakulteti za šport, ki posreduje vsako šoli dva do tri tedne po prejemu podatkov; pretvorba surovih rezultatov v standardizirane T-vrednosti, vrstniki na ravni države. Izračunani odstotkovni deleži dajejo objektivno povratno informacijo
Primerljivost	Slaba, le znotraj posameznega učenca	Dobra, tako znotraj posameznega

podatkov		učenca (T-vrednosti omogočajo primerljivost med posameznimi izmerjenimi sposobnostmi, spremljavo posameznika v daljšem časovnem obdobju, primerljivost posameznikovih podatkov z državnim povprečjem tako na ravni posameznega testa kot skupnega dosežka gibalnih testov - XT vrednost), skupine (primerjava rezultatov skupine v enem oddelku z državnim povprečjem in med oddelki tako na ravni posameznega testa kot skupne vrednosti vseh gibalnih testov; longitudinalna spremljava) kot vzorca celotne populacije (longitudinalne in transverzalne spremljave; primerjave z evropskimi državami)
Varovanje podatkov	Del preverjanja	Protokol varovanja, določen z zakonodajo in podzakonskimi akti
Hranjenje podatkov	ves čas otrokovega šolanja	Še eno leto po otrokovem šolanju
Posredovanje podatkov	Učencem, staršem	Učencem, staršem, s soglasjem staršev tudi drugim (zdravniku, trenerju)

Oba pristopa se med seboj dopolnjujeta, zato predlagamo, da učitelj uporabi enake merske naloge, sicer pa se razlikujeta glede na obveznost šole in učencev: v sklopu »ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti« mora učitelj skladno z učnim **načrtom pridobiti podatke o telesnem in gibalnem razvoju <u>vseh otrok</u>**, ki jih poučuje, vendar je izbor nalog njegova avtonomna strokovna odločitev, prav tako pa se sam odloči, kdaj bo preverjal razvoj učencev. Izbor nalog opredeli v letni pripravi na pouk; v opredelitvi ciljev in izboru nalog pa mora biti vidno, kako je upošteval analizo stanja, narejeno na podlagi podatkov o telesnem in gibalnem razvoju učencev.

Podatkovna zbirka športno-vzgojni karton pa je po zakonu obvezna zbirka podatkov, ki jo mora voditi vsaka šola, vključevanje učencev je prostovoljno. Podatke zbiramo po natančno določenem protokolu; omogočajo, da na podlagi standardiziranih testnih nalog in izračunanih norm za posamezne starostne skupine damo tistim učencem, katerih starši soglašajo s tem načinom zbiranja in ovrednotenja podatkov, zelo objektivne informacije o njihovem telesnem in gibalnem razvoju v času njihovega šolanja.

<u>Priporočilo:</u> Predlagamo, da učitelj izvede meritve dvakrat letno (septembra in aprila). Pri tem je najbolj racionalno, če uporabi naloge športnovzgojnega kartona za vse učence. V septembrskih meritvah priporočamo še, da v meritve vključi dodatne naloge, če ugotovi, da je to potrebno zaradi boljšega ovrednotenja gibalnega razvoja učencev (npr. dodatno nalogo, s katero izmeri npr. skladnost gibanja). Za učence, ki soglašajo z meritvami za športnovzgojni karton, podatke vpiše v osebne športnovzgojne kartone in v zbirni elektronski karton, za vse druge pa v svojo zbirko podatkov o učencih; obdelane podatke športnovzgojnega kartona posreduje učencem in staršem na govorilnih urah ali na roditeljskem sestanku ali pisno.

Sodišče lahko zaradi razjasnitve okoliščin ob morebitni poškodbi od vas vedno zahteva podatke o telesnem in gibalnem razvoju učenca ali dijaka, saj je ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti

del uradnega učnega načrta. Če je učenec ali dijak vključen v spremljavo za športnovzgojni karton, lahko od vas zahtevajo tudi analizo za celotno šolanje učenca ali dijaka. Če učitelj podatkov nima, sodna praksa kaže, da je v tem primeru učitelj kriv strokovne neodgovornega ravnanja, saj ni postopal skladno z učnim načrtom.

VARSTVO OSEBNIH PODATKOV

Na podlagi Zakona o osnovni šoli, Zakona o gimnazijah in Zakona o poklicnem in strokovnem izobraževanju (Uradni list RS št. 12/96) vzgojnoizobraževalni zavod za razvid podatkov o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih zbira, obdeluje, shranjuje, posreduje in uporablja naslednje osebne podatke o učencih in dijakih:

- osnovne podatke (ime, priimek, spol, datum rojstva oziroma enotno matično številko),
- podatke o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih.

Po 95. členu Zakona o osnovni šoli in skladno s 17. členom Pravilnika o zbiranju in varstvu osebnih podatkov na področju osnovnošolskega izobraževanja in s 14. členom Pravilnika o šolski dokumentaciji v srednješolskem izobraževanju se osebni podatki zbirajo:

- v osnovni šoli s soglasjem staršev ali skrbnikov,
- v srednji šoli s soglasjem staršev ali skrbnikov oziroma polnoletnih dijakov.

Šole skladno s Pravilnikom o dokumentaciji v osnovni šoli, Pravilnikom o dokumentaciji v 9-letni osnovni šoli in Pravilnikom o šolski dokumentaciji v srednješolskem izobraževanju začnejo voditi zbirko podatkov za tiste učence in učenke, za katere pridobijo pisno soglasje staršev oziroma polnoletnih dijakov. Vsak učenec ali dijak dobi dve soglasji. Soglasja natisnejo šole same s pomočjo datoteke *soglasje k vključitvi v spremljavo telesnega in gibalnega razvoja učenk in učencev*, ki je v obliki .doc na spletni strani www.sportmladih.net/162.0.html in www.fsp.uni-lj.si/didaktika . Na spletnih straneh so tudi soglasja v italijanščini za šole z italijanskim učnim jezikom in v madžarščini za dvojezične šole. Te šole oblikujejo soglasja tako, da sta na njih tako slovenska kot italijanska oziroma madžarska različica.

Šole pridobijo soglasje staršev oziroma polnoletnih dijakov na začetku šolskega leta. Soglasja se zbirajo enkrat v času učenčevega in dijakovega šolanja. Vsak učenec prvega razreda oziroma dijak prvega letnika dobi dve soglasji. Na soglasjih straši označijo, ali soglašajo z zbiranjem podatkov v okviru podatkovne zbirke športnovzgojni karton. En obrazec obdržijo, drugega vrnejo šoli. Soglasja pridobimo v prvem razredu oziroma v prvem letniku za celotno učenčevo in dijakovo šolanje, seveda pa ima vsak učenec oziroma dijak pravico, da se kadarkoli v času šolanja naknadno vključi v spremljavo ali pa v njej ne sodeluje več. Novo odločitev starši ali dijak sporočijo šoli na začetku šolskega leta tako, da jo označijo na obrazcu, ki ga imajo doma, ali pa zaprosijo v šoli za nov obrazec.

Osebni podatki se lahko uporabljajo le za potrebe izobraževanja, to je za programe športne vzgoje. Posredujejo se lahko le osebi, na katero se nanašajo, oziroma staršem mladoletne osebe, razen če je z njihovim soglasjem drugače določeno. To velja za surove (izmerjene) ali kakorkoli spremenjene (standardizirane, normirane, agregirane itd.) osebne podatke. Z obdelanimi podatki učitelj športne vzgoje ali razredna učiteljica seznani učence in dijake pri

rednih urah športne vzgoje, starše pa na govorilnih urah ali pisno (Strel s sod., 1996). Staršem oz. polnoletnim dijakom lahko izda izpisek iz evidence, vsako poseganje v evidenco (izpis podatkov) pa mora biti skladno s pravilniki ustrezno dokumentirano. Po končanem šolanju šola izroči osebne kartone učencem oziroma dijakom.

Ministrstvu za šolstvo in šport se podatki lahko posredujejo za izpeljavo z zakonom določenih nalog. Za statistično in strokovno znanstveno-raziskovalno delo se podatki lahko uporabljajo le tako, da identiteta osebe, na katero se nanašajo, ni niti določena (razvidna) niti določljiva.

Podatki (osebni in zbirni športnovzgojni kartoni, obdelava) se hranijo na klasičnih ali elektronskih nosilcih.

Po končanem šolanju šola izroči učencem in dijakom njihove osebne športnovzgojne kartone, zbirne športnovzgojne kartone, vsa soglasja in obdelane podatke na klasičnem ali elektronskem mediju pa mora hraniti eno leto po končanem šolanju učencev in dijakov, nato pa jih uniči.

Šola je dolžna varovati osebne podatke, vsebovane v evidencah osebnih podatkov, skladno z 48. členom pravilnika in zakonom o varstvu osebnih podatkov (Uradni list RS, 59/99). Vse odgovorne osebe morajo biti seznanjene z zakonom o varstvu osebnih podatkov ter določili šolske zakonodaje in izvršilnih predpisov.

Organizacijske in tehnične ukrepe za varovanje osebnih podatkov določi ravnatelj. Dostop do osebnih podatkov na klasičnih nosilcih (osebni in zbirni športnovzgojni kartoni, obdelava) mora biti zavarovan s ključem, dostop do podatkov na elektronskih nosilcih (obdelava) pa s sistemom gesel.

Za uporabo in posredovanje osebnih podatkov učencev in dijakov je pooblaščen njihov učitelj športne vzgoje.

Šola je dolžna učencem, dijakom in študentom ter njihovim staršem ali skrbnikom na njihovo zahtevo:

- zagotoviti vpogled v njihove osebne podatke,
- ponuditi izpis podatkov,
- izbrisati podatke,
- dopolniti in popraviti podatke, če se izkaže, da so nepopolni ali netočni.

Obdelavo podatkov opravi Fakulteta za šport. Delo v določenem letu je del pogodbe med MŠŠ in Fakulteto za šport.

Pri fizičnem prenosu podatkov od zbiralcev podatkov do fakultete morajo biti pošiljke označene z oznako "ZAUPNO". Vsaka zloraba osebnih podatkov predstavlja hujšo kršitev delovne obveznosti; proti delavcu se postopa skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov.

Priporočilo:
Šola naj določi osebo (običajno učitelj športne vzgoje), ki je odgovorna za podatkovno zbirko športnovzgojni karton.

Soglasja zberite na prvem roditeljskem sestanku, kjer starše seznanite z namenom meritev.

Vso dokumentacijo (soglasja, zbirne kartone v tiskani ali elektronski obliki) hranite eno leto po končanem šolanju učenca, nato pa jih uničite. Osebne športnovzgojne kartone (ki morajo imeti narisane grafične prikaze tudi na zadnji strani) izročite učencu ali dijaku ob koncu šolanja.

Osebne športnovzgojne kartone izpolnite le za učence in dijake, ki soglašajo z meritvami. Podatke o vseh drugih učencih in dijakih imejte v svoji dokumentaciji.

Za hranjenje podatkov imejte posebno omaro, ki mora biti zaščitena in zaklenjena. Na računalniku hranite podatke s sistemom gesel. Zapis gesel naj bo v zapečateni kuverti v prostoru, kjer šola hrani drugo zaupno dokumentacijo.

KAKO ČIM BOLJ UČINKOVITO SPREMLJATI TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ UČENCEV

Predstavitev merskih nalog kot pomoč pri meritvah

Pred vsakršnimi meritvami je treba učence **seznaniti z merskimi nalogami**. Tako spoznajo, kaj posamezna merska naloga (test) meri, kako jo izvajamo, kako jo zmerimo in kako zapišemo rezultate. Posebej je to pomembno pri meritvah za športnovzgojni karton, če oblikujemo merilno ekipo, ki pomaga pri merjenju učencev posameznega razreda, oziroma pri osvežitvi znanj razrednih učiteljic, ki skupaj s športnim pedagogom izvajajo meritve v svojih razredih.

V okviru podatkovne zbirke športnovzgojni karton ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo telesne značilnosti in gibalne sposobnosti na podlagi naslednjih merskih nalog (Strel s sod., 1996):

- telesna višina - dolžinska razsežnost telesa,
- telesna teža - voluminoznost telesa,
- kožna guba nadlahti - količina podkožnega maščevja,
- dotikanje plošče z roko - hitrost izmeničnih gibov,
- skok v daljino z mesta – hitra (eksplozivna) moč,
- premagovanje ovir nazaj - koordinacija gibanja vsega telesa,
- dviganje trupa - mišična vzdržljivost trupa,
- predklon na klopci - gibljivost,
- vesa v zgibi - mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok,
- tek na 60 m - šprinterska hitrost,
- tek na 600 m - splošna vzdržljivost.

Za ugotavljanja stanja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev, katerih starši ne soglašajo z meritvami za športnovzgojni karton, lahko učitelj uporabi enake merske naloge (le dosežkov ne sme vpisati v osebni športnovzgojni karton učenca), lahko pa za določeno značilnost ali sposobnost izbere druge (npr. splošno vzdržljivost lahko meri s tekom na 2400 metrov, koordinacijo gibanja z nalogo „vzpenjanje in spuščanje" ipd.)

Priporočilo: Merske naloge, vključene v podatkovno zbirko športnovzgojni karton, predstavimo na spletnih straneh posamezne šole. Učence spodbudimo, da si jih ogledajo.

Najučinkoviteje pa je, če pred meritvami izdelamo plakat, na katerem predstavimo posamezne naloge (ime naloge, temeljni namen meritve, kako izmerimo posamezno značilnost ali sposobnost, kako zapišemo rezultat; dodamo še sliko ali fotografijo naloge). Plakat lahko izdelajo tudi učenci, ki so opravičeni vadbe. Če ga plastificiramo, ga bomo lahko uporabljali vrsto let.

Izpeljavo meritev (posamezne merske naloge in celotno organizacijo) lahko posnamemo tudi z video kamero. Video gradivo dobijo vse razredne učiteljice, da se lahko pripravijo na meritve, lahko ga predstavimo na spletnih straneh šole. Tako si lahko gradivo ogledajo tudi starši. Pozorni bodimo le na to, da imamo soglasja staršev za snemanje tistih učencev, ki so na posnetem gradivu

Navajamo primer predstavitve posamezne naloge na **plakatu**:

VESA V ZGIBI (Strel s sod., 1996; avtor slike: Senica, D.)

Naloga: Z nalogo merimo vzdržljivost v mišični moči rok in ramenskega obroča. Merimo čas, v katerem učenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Ves čas mora imeti brado nad višino droga. Ko ni več v tem položaju, ustavimo štoparico, ki smo jo je sprožili v trenutku, ko je zavzel položaj v vesi. Če je drog previsok, lahko merjenca dvignemo v veso. Med izvajanjem testne naloge učenca ne spodbujamo.

Ocenjevanje: Rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Če vztraja v vesi več kot 2 minuti (120 sekund), prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120).

Vpis v osebni športnovzgojni karton: Na kartonu je okence s tremi predalčki; rezultat vpišemo v sekundah. Primer: 105 pomeni 105 sekund ali 1 minuto 45 sekund, 048 pomeni 48 sekund.

Priprava spiskov učencev oziroma dijakov

Priporočilo: Učitelj si naj pripravi spiske učencev in dijakov ter si izdela svojo podatkovno zbirko. Najbolje je, če ima za vsak oddelek spisek učencev ločeno po spolu z vsemi zahtevanimi podatki, ki so v podatkovni zbirki športnovzgojni karton (priimek in ime učenca, datum rojstva, spol). Na spisku posebej označi tiste, za katere ima soglasja za meritve za športnovzgojni karton. Osebne športnovzgojne kartone učencev kupimo pri Državni založbi Slovenije. To so uradni obrazci št. 1.31; ne pozabite, da mora imeti vsak osebni karton žig šole in vaš podpis, s katerim jamčite za verodostojnost podatkov.

Prva stran osebnega športnovzgojnega kartona

REPUBLIKA SLOVENIJA

Osebni športnovzgojni karton

Datum rojstva	Ime in priimek
Spol moški ženski	
Ime in sedež šole	

Merjenja

Zap. št.	Oznaka	Vrsta merjenja	Razred / oddelek				
1	ATV	Telesna višina					
2	ATT	Telesna teža					
3	AKG	Kožna guba nadlahti					
4	DPR	Dotikanje plošče z roko					
5	SDM	Skok v daljino z mesta					
6	PON	Premagovanje ovir nazaj					
7	DT	Dviganje trupa					
8	PRE	Predklon na klopci					
9	VZG	Vesa v zgibi					
10	60 m	Tek na 60 m					
11	600 m	Tek na 600 m					
Datum merjenja							
Učiteljica/učitelj športne vzgoje							
			Pečat	Pečat	Pečat	Pečat	Pečat

V prvi pravokotnik učitelj vpiše datum rojstva (D D M M L L L), kjer pomeni:

DD	dan rojstva	(npr.: 0 5; kar pomeni 5. v mesecu)
MM	mesec rojstva	(npr.: 0 3; kar pomeni mesec marec)
LLL	leto rojstva	(npr.: 995; kar pomeni 1995. leta)

Primer za učenko, rojeno 5. marca 1995 v Sloveniji:

0 5 0 3 9 9 5

V drugem pravokotniku obkroži spol učenca.

V desni pravokotnik vpiše s tiskanimi črtami ime in priimek učenca.

V spodnji pravokotnik vpiše ime in sedež šole (uporablja naj šolski pečat).

Nato v okence razred/oddelek vpiše številko razreda, ki ga učenec obiskuje, npr.: za prvi razred 1, za peti razred 5 in za 1. letnik srednje šole 1; nato vpiše črko, ki označuje oddelek, npr.: oddelek "A" vpiše črko A, če je oddelek "C," vpiše C, če je oddelek "G", vpiše črko G. Za podružnične šole uporablja črke po abecednem vrstnem redu, ki jih še ni uporabil na centralnih šolah. Pred začetkom preverjanja morajo biti osnovni podatki v celoti izpolnjeni: če to zaradi različnih vzrokov ni mogoče, opravi nalogo vsaj deloma oziroma nekatere podatke vnese po opravljenih meritvah.

Označevanje oddelkov na srednjih šolah, kjer je več vzgojnoizobraževalnih usmeritev, je enako označevanju na podružničnih osnovnih šolah, kar pomeni, da učitelj vpiše oddelke po abecedi - ne glede na to, kakšno oznako sicer uporablja za posamezne smeri. Oznaka oddelka je lahko dolga največ en znak!

Telesno višino vpiše s štirimestno številko, izraženo v mm (na 5mm natančno), v okence s štirimi predalčki. Primer: 1435 pomeni 143 cm in 5 mm.

Telesno težo vpiše s trimestno številko do 0,5 kg natančno v okence s tremi predalčki.
Primer: 335 pomeni 33 kg in pol, 999 pomeni 99,9 kg ali več.
Opozorilo: 999 vpiše, tudi če je učenec težji od 100 kg.

Kožno gubo nadlahti vpiše z dvomestnim številom v mm v okence z dvema predalčkoma.
Primer: 09 pomeni 9 mm, 25 pomeni 2 cm in 5 mm.

Pri **dotikanju plošče z roko** vpiše število pravilnih dotikov v 20 sekundah z dvomestnim številom v okence z dvema predalčkoma. Primer: 08 pomeni 8 pravilnih dotikov, 39 pomeni 39 pravilnih dotikov.

Skok v daljino z mesta vpiše v cm v okence s tremi predalčki. Primer: 230 v predalčkih pomeni 230 cm, 083 pomeni 83 cm.

Rezultat v **premagovanju ovir vzvratno** vpiše v desetinkah sekunde natančno v okence s tremi predalčki. Primer: 096 pomeni, da je merjenec opravljal nalogo 9 sekund in 6 desetink, 310 pomeni, da je merjenec opravljal nalogo 31 sekund.

Rezultat v **dviganju trupa v 60 sekundah** vpiše v okence z dvema predalčkoma. Primer: 06 pomeni 6 ponovitev ali 54 pomeni 54 ponovitev.

Rezultat v **predklonu na klopci** vpiše v okence z dvema predalčkoma. Primer: 40 pomeni, da je merjenec potiskal deščico od začetka merila do višine stopal, rezultat je 40 cm.

Rezultat v **vesi v zgibi** vpiše v sekundah v okence s tremi predalčki. Primer: 110 pomeni 1 minuto in 50 sekund, 045 pomeni 45 sekund.
Opozorilo: maksimalni rezultat je 120 sekund.

Rezultat v **teku na 60 m** vpiše v desetinkah sekunde v okence s tremi predalčki. Primer: 083 pomeni 8 sekund in 3 desetinke, 118 pomeni 11 sekund in 8 desetink.

Tek na 600 m meri v sekundah in vpiše v okence s tremi predalčki. Primer: 099 pomeni 1 minuto in 39 sekund, 155 pomeni 2 minuti in 35 sekund, 210 pomeni 3 minute in 30 sekund. Če učenec zaradi preutrujenosti ne more preteči 600 metrov, ampak jih prehodi in je njegov čas slabši od 5 minut, vpiše rezultat 300.

Če učenec pri merskem postopku DT ni uspel opraviti nobene ponovitve ali pri VZG ni zdržal na drogu v vesi vsaj eno sekundo, vpiše ničle. **Če testne naloge ni izvajal, ne vpisuje ničesar!**

V spodnje okence pod rezultati meritev v posameznem letu vpiše datum merjenja, pod datumom pa se podpiše. Pod podpisom odtisne pečat šole.

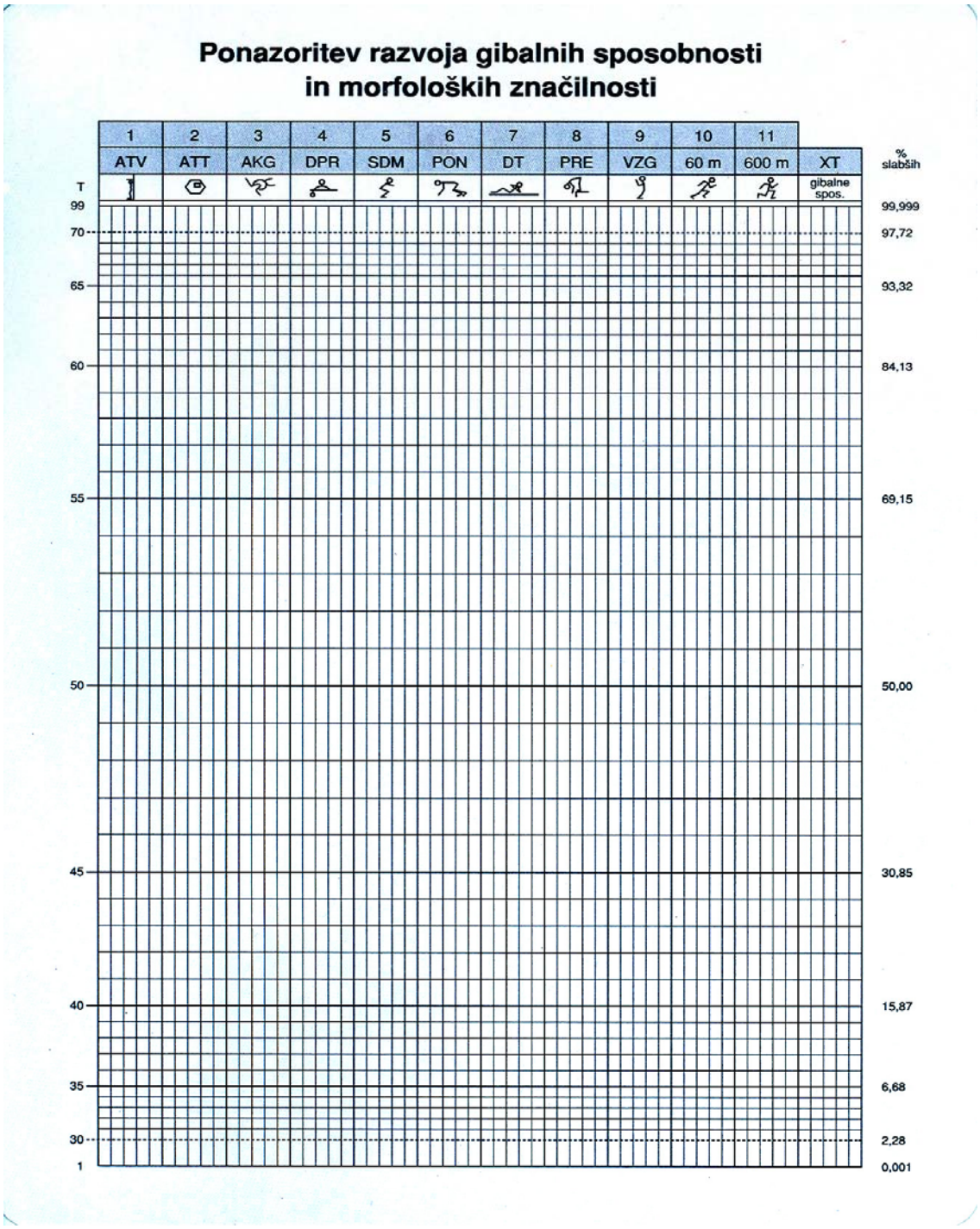
Druga stran osebnega športnovzgojnega kartona

Druga stran osebnega športnovzgojnega kartona je namenjena grafični ponazoritvi rezultatov vsakoletnih meritev učenčevega telesnega in gibalnega razvoja. Na računalniškem izpisu so prikazane T-vrednosti za vsako mersko nalogo; učenec pogleda za vsako mersko nalogo v računalniški izpis svojo T-vrednost in v osebnem športnovzgojnem kartonu v ustrezen prostor označi vrednost s točko. Ko je v osebnem kartonu s točko označil T-vrednost za rezultat vsake merske naloge, pobarva vsak stolpec od vrednosti T = 50 (kar predstavlja državno povprečje) do vrednosti točke, ki jo je dosegel. Vrednosti, ki so nižje od 50, pobarva navzdol, višje pa navzgor. Prvo leto merjenja točke nanaša na prvi stolpiček znotraj posamezne merske naloge, drugo leto na drugi itd. Tako dobimo boljši pregled pri spremljanju učenčevega razvoja.

Velikost pobarvanih stolpcev nam nazorno pokaže, kje ima učenec boljše ali slabše dosežke od državnega povprečja. Na podlagi takšne ponazoritve je mogoče izdelati individualni program vadbe za učenca; predstavlja tudi spodbudo učencu, da spremlja svoj telesni in gibalni razvoj.

Ocena o stopnji razvitosti spremljanih gibalnih sposobnosti je podana v zadnji vrsti osebnega kartona (oznaka XT) s povprečno T-vrednostjo za vse gibalne merske naloge.

Priporočamo, da učitelj pripravi grafično ponazoritev tudi za posamezne oddelke, razrede oziroma za celo šolo.



Ko je učenec v osebni športnovzgojni karton vrisal svoje rezultate, lahko karton odnese domov in ga pokaže staršem, ob začetku šolskega leta pa ga prinese v šolo. Z obdelanimi podatki učitelji seznanijo starše na govorilnih urah in pisno s posebnim obrazcem.

Učenci sami grafično ponazorijo razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti v osebni športnovzgojni karton pri rednih urah športne vzgoje. Kot učno obliko svetujemo "vadbo po postajah", kjer lahko dva do štirje učenci v nekaj minutah ob učiteljevi strokovni pomoči vrišejo grafično ponazoritev rezultatov v osebni športnovzgojni karton.

Na razredni stopnji svetujemo, da to nalogo pomaga razredni učiteljici opraviti športni pedagog.

Po meritvah učitelj vnese podatke tistih učencev, ki soglašajo z merjenjem za ŠV karton, v elektronske zbirne kartone, ki jih pošlje na Fakulteto za šport. Podatke vseh učencev, tudi tistih, ki ne soglašajo, pa vnese v svojo elektronsko podatkovno zbirko. Tako bo lahko s pomočjo določenih računalniških programov sam obdelal podatke za svoj razred oziroma posameznega učenca.

Predstavitev merskih nalog kot pomoč pri meritvah

Med samo izpeljavo meritev lahko opozorimo učence na plakat s predstavljenimi nalogami ali na šolske spletne strani, če smo naloge predstavili tudi tam. Tako so bolj pozorni na pravilno izvedbo, na način merjenja in zapisa rezultata.

Priporočilo: Učence vedno seznanimo, zakaj sploh merimo in kako lahko rezultate meritev uporabimo pri nadaljnjem delu, pa tudi, kako izboljšati dosežke. Način posredovanja teh informacij je odvisen od razvojne stopnje učencev. Pri učencvih v višjih razredih osnovne šole in srednješolcih tako poskušamo doseči višje kognitivne cilje: razumevanje načrtovanja na podlagi analize objektivnih rezultatov; primerjava individualnih podatkov z državnimi povprečji; spoznavanje lastnih prednosti in pomanjkljivosti v razvoju; razumevanje, da smo ljudje različni in da moramo spoštovati različnost posameznikov; spoznavanje, kako izboljšamo lastne pomanjkljivosti; kakšni so temeljni principi vadbe ra razvoj posamezne sposobnosti …).

Posebej jih opozorimo na kritične spremembe, npr. na pridobivanje telesne teže v obdobju pubertete, ob tem pa na zdravo prehranjevanje in ustrezno gibalno dejavnost.

Vnos podatkov učencev v učiteljevo podatkovno zbirko

Podatke, ki jih vpisujemo v učenčev osebni športnovzgojni karton, lahko učitelj sproti vnese tudi v svojo elektronsko podatkovno zbirko (to lahko naredijo tudi učenci, ki so opravičeni praktične vadbe).

V bodoče je treba pripraviti računalniški program, ki bo omogočal vpogled učencev v njegovo elektronsko zbirko dosežkov. Obdelani podatki, ki jih bo dobila šola v elektronski obliki, bodo omogočali, da jih namestimo na šolski računalnik. Učenec bo prek spleta (inernet ali intranet) s svojim geslom vstopil v podatkovno zbirko, kjer bo videl svoje podatke meritev (surovi in obdelani rezultati) za celotno obdobje šolanja. Nekatere šole imajo tak način predstavitve ocen prek elektronske redovalnice (ogled je mogoč na spletni strani Šolskega centra za pošto, ekonomijo in telekomunikacije www.sk-pttsc.lj.edus.si/scpet - kliknite na srednja šola, nato pa na novo odprti strani na redovalnica/ocene v levem stolpcu)

Predstavitev republiških povprečij za posamezno starostno obdobje

Na steni telovadnice ali na spletnih straneh šole lahko predstavimo tudi republiška povprečja za posamezno starostno obdobje. Tako bodo imeli učenci neposredno primerjavo z dosežki svojih vrstnikov, kar jih lahko še posebej motivira. Vsakoletni izračuni so dostopni v letnih poročilih (za šolsko leto 2005/2006 glej Strel, Kovač in Rogelj, 2006).

Preglednica 1: Srednje vrednosti in standardni odkloni telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev, učenk, dijakov in dijakinj od 6. do19. leta starosti za šolsko leto 2005/2006

starost		2006	ATV	ATT	AKG	DPR	SD	PON	DT	PRE	VZG	T60	T600
6	M	XA	**1230,42**	**248,11**	**10,19**	**21,53**	**118,93**	**222,99**	**24,54**	**42,04**	**20,05**	**136,06**	**212,09**
		SD	67,64	57,84	4,20	4,39	18,65	65,85	7,39	5,93	17,81	14,82	34,24
	Ž	XA	**1218,28**	**240,11**	**11,50**	**21,79**	**111,73**	**251,27**	**24,16**	**43,25**	**19,51**	**139,58**	**222,92**
		SD	65,29	54,46	4,28	4,57	17,74	80,80	7,27	5,61	16,72	15,48	36,14
7	M	XA	**1263,57**	**265,33**	**10,51**	**22,89**	**124,57**	**207,59**	**26,48**	**41,88**	**21,85**	**131,06**	**203,75**
		SD	70,39	65,63	4,55	4,60	19,85	66,06	7,80	6,13	18,74	14,82	36,53
	Ž	XA	**1252,96**	**257,75**	**11,90**	**22,98**	**116,14**	**231,40**	**25,86**	**43,66**	**20,35**	**134,25**	**215,75**
		SD	63,28	57,68	4,56	4,41	17,59	70,79	7,52	5,98	17,56	13,72	35,51
8	M	XA	**1315,73**	**297,55**	**11,32**	**25,85**	**135,75**	**176,43**	**31,23**	**42,22**	**26,96**	**122,94**	**189,32**
		SD	59,63	65,42	5,21	4,45	19,04	54,22	7,84	6,43	21,71	13,48	33,80
	Ž	XA	**1307,42**	**291,54**	**12,77**	**26,24**	**126,76**	**194,68**	**30,24**	**44,50**	**24,57**	**126,13**	**200,91**
		SD	58,05	63,92	5,06	4,28	17,57	58,87	7,67	6,18	20,42	12,76	32,28
9	M	XA	**1367,83**	**335,02**	**12,16**	**28,75**	**145,48**	**160,44**	**34,42**	**42,27**	**31,12**	**116,98**	**179,09**
		SD	61,14	74,48	5,73	4,40	19,66	50,74	7,97	6,57	24,80	12,55	32,64
	Ž	XA	**1363,04**	**330,93**	**13,77**	**29,16**	**136,22**	**175,92**	**33,49**	**44,79**	**26,06**	**120,39**	**190,44**
		SD	60,77	74,49	5,62	4,37	18,63	52,71	7,94	6,39	21,74	12,13	31,07
10	M	XA	**1422,46**	**375,31**	**13,08**	**31,49**	**154,42**	**150,20**	**37,43**	**42,22**	**34,28**	**112,43**	**171,62**
		SD	64,95	86,43	6,26	4,62	20,57	45,63	8,39	6,60	27,19	12,29	31,74
	Ž	XA	**1417,43**	**369,40**	**14,21**	**32,11**	**145,36**	**162,48**	**36,13**	**45,17**	**28,05**	**115,74**	**181,95**
		SD	68,08	86,79	5,82	4,45	19,32	47,97	8,16	6,56	23,34	11,40	29,65
11	M	XA	**1475,56**	**418,71**	**13,85**	**34,32**	**161,95**	**141,21**	**39,89**	**42,12**	**35,16**	**108,87**	**166,79**
		SD	68,74	98,92	6,63	4,67	21,10	44,03	8,93	6,99	28,15	11,93	31,46
	Ž	XA	**1483,27**	**419,63**	**14,62**	**34,90**	**153,80**	**151,93**	**38,71**	**45,95**	**29,48**	**111,51**	**175,67**
		SD	72,68	99,69	6,16	4,51	20,36	44,09	8,48	6,88	24,52	11,25	30,00
12	M	XA	**1531,12**	**466,36**	**14,06**	**36,75**	**169,28**	**133,98**	**42,41**	**41,68**	**35,36**	**105,43**	**163,25**
		SD	76,38	114,09	6,89	4,86	22,64	42,69	9,65	7,06	28,28	11,80	31,45
	Ž	XA	**1544,87**	**467,72**	**14,21**	**37,52**	**161,86**	**141,74**	**41,19**	**47,00**	**30,95**	**107,56**	**171,08**
		SD	74,18	107,39	5,99	4,76	21,12	39,35	8,91	7,07	24,38	10,76	28,73
13	M	XA	**1598,56**	**523,66**	**13,63**	**39,56**	**179,58**	**126,20**	**45,35**	**41,99**	**37,83**	**101,48**	**157,79**
		SD	84,65	124,85	6,99	5,26	24,75	38,78	10,10	7,67	28,40	11,86	31,16
	Ž	XA	**1599,04**	**516,43**	**14,34**	**40,06**	**168,76**	**132,97**	**43,44**	**48,45**	**33,42**	**104,45**	**168,96**
		SD	67,67	106,59	5,98	4,97	21,81	35,61	9,17	7,28	24,26	10,53	29,32
14	M	XA	**1674,19**	**587,43**	**12,30**	**42,22**	**193,62**	**115,37**	**48,29**	**43,27**	**43,66**	**96,09**	**150,13**
		SD	85,08	126,26	6,53	5,77	26,44	34,26	10,47	8,04	30,30	11,72	30,98
	Ž	XA	**1631,22**	**552,54**	**14,85**	**42,13**	**171,80**	**126,47**	**45,71**	**50,01**	**34,39**	**103,16**	**170,63**
		SD	61,37	100,46	5,88	5,28	22,98	34,08	10,02	7,30	24,03	10,38	31,27
15	M	XA	**1728,81**	**641,70**	**11,51**	**44,40**	**204,62**	**106,94**	**50,18**	**44,58**	**47,83**	**92,13**	**143,93**
		SD	77,38	123,65	6,19	6,00	26,69	30,48	10,80	8,27	28,89	10,85	29,72
	Ž	XA	**1647,84**	**574,23**	**15,34**	**43,53**	**172,82**	**123,64**	**47,00**	**50,79**	**34,44**	**102,74**	**171,56**
		SD	60,25	97,35	5,82	5,29	23,36	31,97	10,47	7,36	23,84	10,53	31,80
16	M	XA	**1764,85**	**691,39**	**11,20**	**46,44**	**211,57**	**100,75**	**50,68**	**45,41**	**47,84**	**89,19**	**137,65**
		SD	70,68	119,02	5,86	5,86	26,32	27,00	10,43	8,19	26,08	9,51	26,60
	Ž	XA	**1657,90**	**594,51**	**15,67**	**44,50**	**169,48**	**121,20**	**47,42**	**50,87**	**32,48**	**102,72**	**171,33**
		SD	60,59	97,39	5,68	5,23	22,50	28,97	10,10	7,26	22,47	9,83	29,31
17	M	XA	**1785,32**	**720,70**	**10,94**	**47,91**	**218,62**	**95,41**	**51,90**	**46,32**	**49,93**	**87,21**	**135,65**
		SD	66,38	116,85	5,59	6,01	25,48	22,71	10,61	8,37	26,28	8,48	24,48
	Ž	XA	**1660,70**	**598,33**	**15,71**	**45,22**	**171,06**	**118,92**	**48,68**	**51,58**	**32,79**	**103,00**	**173,73**
		SD	60,92	93,84	5,41	5,17	22,49	28,02	10,21	7,22	22,14	9,97	29,77
18	M	XA	**1793,90**	**736,15**	**10,52**	**49,04**	**223,67**	**92,14**	**52,98**	**47,17**	**50,92**	**86,18**	**135,03**
		SD	68,16	111,81	5,25	5,90	24,99	21,09	10,88	7,95	25,36	8,39	24,48
	Ž	XA	**1663,73**	**602,31**	**15,51**	**45,66**	**171,95**	**117,08**	**48,88**	**51,66**	**32,18**	**103,77**	**176,22**
		SD	60,88	94,28	5,55	5,35	22,02	28,05	10,47	7,21	22,10	10,76	30,43
19	M	XA	**1794,93**	**744,86**	**10,41**	**49,46**	**224,94**	**91,37**	**52,50**	**47,34**	**49,52**	**86,73**	**138,84**
		SD	68,55	111,47	5,29	6,27	26,17	21,68	10,86	8,14	25,83	9,01	27,01
	Ž	XA	**1662,48**	**602,77**	**15,26**	**45,67**	**171,31**	**117,93**	**48,43**	**51,60**	**30,45**	**105,08**	**183,16**
		SD	59,71	93,40	5,56	5,27	22,11	27,66	10,37	7,20	21,81	11,10	31,66

Vir: Strel, Kovač in Rogelj, 2006

EVALVACIJA UGOTAVLJANJA, SPREMLJANJA IN VREDNOTENJA TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Z evalvacijo meritev lahko učitelj ustrezno načrtuje delo v naslednjem šolskem letu. V višjih razredih osnovne šole in v srednji šoli poskuša učence spodbuditi za lastno spremljavo telesnega in gibalnega razvoja, v začetku posamezne telesne značilnosti in/ali gibalne sposobnosti, kasneje pa celotnega telesnega in gibalnega statusa. Učenec ali dijak si lahko tako izdela lastno mapo svojih dosežkov - osebni portfolijo, lahko naredi seminarsko nalogo ali raziskovalno nalogo. Ocena portfolija ali seminarske naloge je lahko del učenčeve ocene teoretičnih znanj.

Kako narediti analizo podatkov športnovzgojnega kartona za posamezni oddelek, razred ali šolo

Na podlagi obdelanih podatkov ŠV kartona pripravimo ustrezno ovrednotenje, kar pomeni, da damo podatkom določen pomen. Na ravni oddelka, razreda ali šole lahko analiziramo:

- stanje telesnega in gibalnega razvoja posameznega oddelka oziroma šole kot celote ločeno po spolu glede na republiška povprečja tako za posamezno sposobnost kot za telesni in gibalni razvoj na splošno;
- primerjamo podatke posameznega oddelka s predhodnimi leti ločeno po spolu;
- primerjamo podatke med oddelki istega razreda ločeno po spolu tako za posamezno sposobnost kot za telesni in gibalni razvoj na splošno.

Z analiziranimi podatki lahko učitelj ustrezno načrtuje svoje delo v posameznem oddelku v naslednjem šolskem letu.

Navajamo primer analize stanja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti za enega od oddelkov 2. razreda OŠ in izhodišča za načrtovanje v naslednjem šolskem letu (Kovač s sod, 2004):

Telesne značilnosti

- ⇨ Učenci v telesni višini ne odstopajo bistveno od republiškega povprečja, pri dekletih pa sta dve izrazito višji od vrstnic (T-vrednosti 65 in 67), tri učenke pa nekoliko zaostajajo v telesnem razvoju, saj so nižje od vrstnic (T-vrednosti so 39, 41 in 42), pa tudi njihova telesna teža je precej pod republiškim povprečjem (T-vrednosti so 37, 39 in 41).
- ⇨ Telesna teža je pri fantih primerna njihovi višini (T-vrednosti se gibljejo v razponu od 47 do 56), drugače pa je pri dekletih: poleg treh s precej nizko telesno težo imamo tudi dve učenki, ki imata ob običajni višini izrazito povečano telesno težo (T-vrednosti sta 70 in 68).
- ⇨ Količina podkožnega maščevja je pri fantih v mejah normale in skladna z njihovo telesno težo razen enega od fantov, ki ima ob malenkostno povečani telesni teži in običajni telesni višini precej veliko količino podkožnega maščevja; pri dekletih pa imajo tri dekleta, ki so izrazito lahka, tudi kožno gubo pod republiškim povprečjem, dve s povečano telesno težo imata tudi izrazito povečano podkožno maščevje; ena od deklet pa ima ob običajni telesni teži (njena T-vrednost je 51) precej višjo količino podkožnega maščevja.

Raven gibalnih sposobnosti

- ⇨ Hitrost enostavnih gibov: skupina fantov je dosegla rezultate okoli republiškega povprečja, pri

dekletih pa tri deklice izstopajo v pozitivni smeri (njihove T-vrednosti so 72, 70 in 69).

- ⇨ Eksplozivna moč nog: trije fantje imajo dosežke precej nad republiškim povprečjem (T-vrednosti 75, dva 70), pri dekletih pa imajo vsa tri dekleta z nižjo telesno višino in težo zelo skromne dosežke v testih te gibalne sposobnosti (T-vrednosti pod 42).
- ⇨ Koordinacija gibanja vsega telesa: fantje kot skupina nekoliko odstopajo od republiškega povprečja v pozitivni smeri (povprečna T-vrednost skupine je 54), dekleta pa imajo dosežke razporejene bipolarno (polovica dosega nadpovprečne rezulate, druga polovica pa pod republiškim povprečjem).
- ⇨ Gibljivost: celotna skupina fantov dosega rezulate okoli povprečja (T-vrednosti med 48 in 52), dekleta pa kot skupina nekoliko nad republiškim povprečjem (povprečna T-vrednost skupine je 52), le ena deklica je izrazito manj gibljiva (njena T-vrednost je 44).
- ⇨ Moč trebušne muskulature: fantje kot skupina dosegajo nekoliko podpovprečen rezultat (povprečna T-vrednost skupine je 48), dekleta pa tudi v tej sposobnosti dosegajo ali zelo visoke rezultate ali pa precej nizke.
- ⇨ Moč rok in ramenskega obroča: fantje dosegajo rezultate okoli povprečja razen enega, ki ima izrazito slab dosežek (ob izjemno povečani količini podkožnega maščevja); pri dekletih pa poleg povprečnih dosežkov izstopa s precej skromnimi rezultati kar pet deklet (med njimi so vse tri s povečano količino podkožnega maščevja)
- ⇨ Anaerobna sposobnost: Rezultati so primerljivi s tistimi, ki so jih učenci in učenke dosegli v ekspozivni moči nog.
- ⇨ Splošna vzdržljivost: z nekoliko slabšimi dosežki izstopa en fant in kar pet deklet. Vsi imajo povečano telesno težo in količino podkožnega maščevja.
- ⇨ Dva učenca in štiri učenke imajo XT-vrednost večjo od 60, hkrati pa je ena učenka pod ravnijo XT 40, kar pomeni, da moramo za njo pripraviti posebno obravnavo pri vključevanju v izvedbo programa športne vzgoje.
- ⇨ XT vrednost za celoten oddelek je 51,8, kar pomeni, da je 27% oddelkov v Sloveniji na višji ravni gibalnih zmožnosti. Zelo pomembna ugotovitev je, da je oddelek v enem letu napredoval kar za 4,7%.

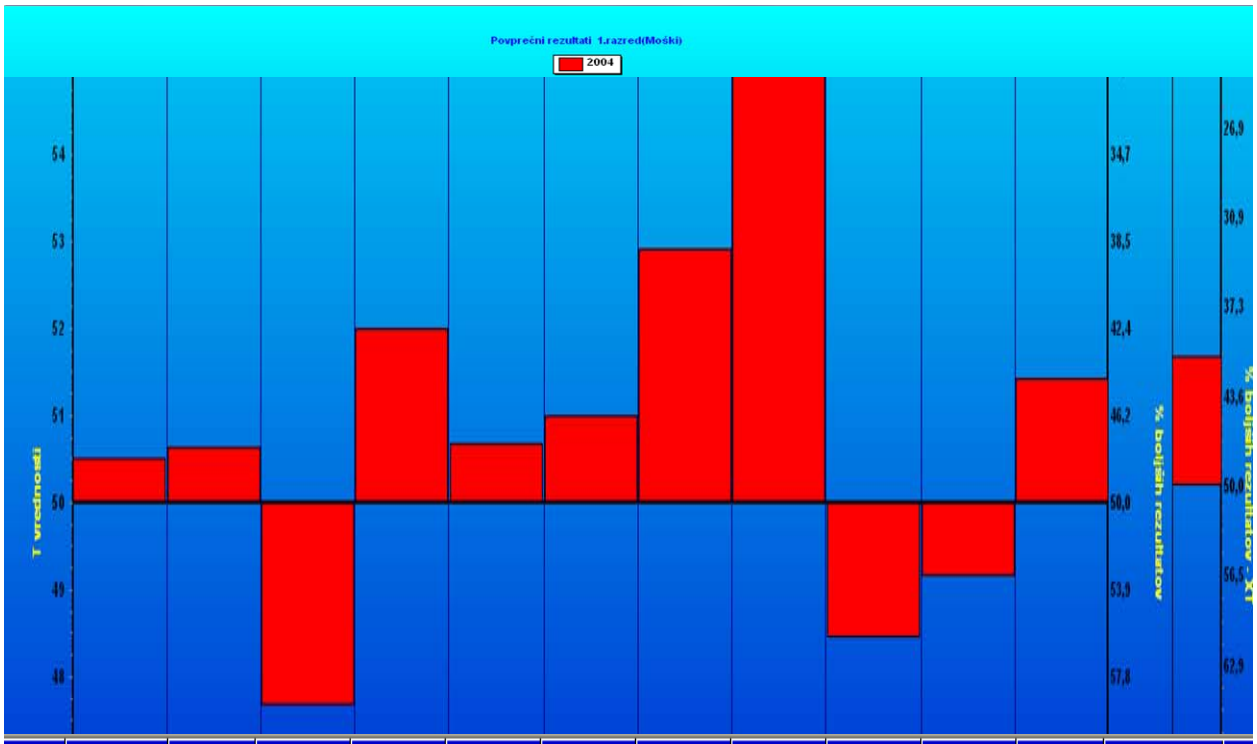
Navodila za delo v naslednjem šolskem letu:

- ✓ Individualni program za tri dekleta s povečano telesno težo, posvet z njihovimi starši.
- ✓ Posebej pri dekletih vključimo v program veliko koordinacijsko nekoliko zapletenejših nalog (posebna pozornost naslednjim vsebinam: naravne oblike gibanja, gimnastična abeceda, igre z žogo; izbira učnih oblik: uporaba različnih sestavljenih poligonov in delo po postajah). Moč rok in ramenskega obroča (pri gimnastični abecedi vključimo več vaj visenja in opor – gimnastični poligoni, plezanja po žrdi in zviralih; v vadbo vključujemo borilne igre).
- ✓ Splošna vzdržljivost – večja pozornost dalj časa trajajočim aerobnim dejavnostim (tekalne igre, orientacijski tek)
- ✓ Individualni program za eno učenko, nasvet staršem za vključitev v dopolnilno vadbo.

Z analizo seznanimo učence in njihove starše. Podatke lahko tudi grafično ponazorimo. Analizo podatkov posameznega razreda oziroma šole kot celote (iz katere niso vidni rezultati posameznika) lahko predstavimo na pedagoški konferenci ali roditeljskem sestanku. Prav tako lahko predstavimo trende sprememb v nekoliko daljšem časovnem obdobju.

Primer predstavitve za posamezni razred:

Prikaz 1: Stanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev 1. razreda OŠ .....



Leto	ATV		ATT		AKG		DPR		SDM		PON		DT		PRE		VZG		T60		T600		XT
	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	
2004	1279	50,5	271	50,6	11	47,7	24	52,0	130	50,7	196	51,0	28	52,9	45	56,0	22	48,4	130	49,2	197	51,4	51,5

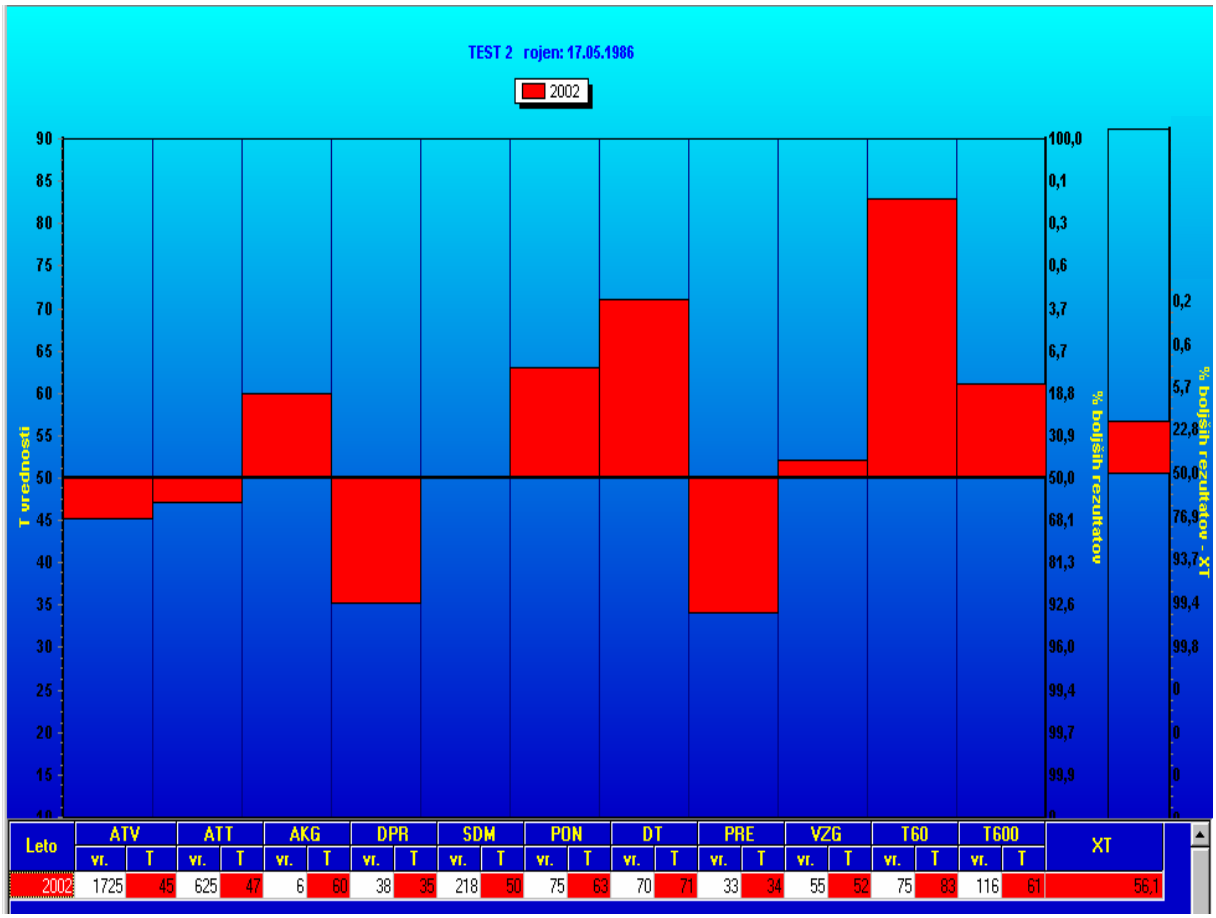
Vir: Strel s sod., 2003

Na ravni posameznika lahko:

- ovrednotimo stanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti posameznega učenca glede na republiško povprečje;
- primerjamo podatke s predhodnimi leti.

Primer grafične ponazoritve za anonimnega učenca (Strel s sod., 2003):

Prikaz 2: Stanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti anonimnega učenca



Leto	ATV		ATT		AKG		DPR		SDM		PON		DT		PRE		VZG		T60		T600		XT
	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	
2002	1725	45	625	47	6	60	38	35	218	50	75	63	70	71	33	34	55	52	75	83	116	61	56,1

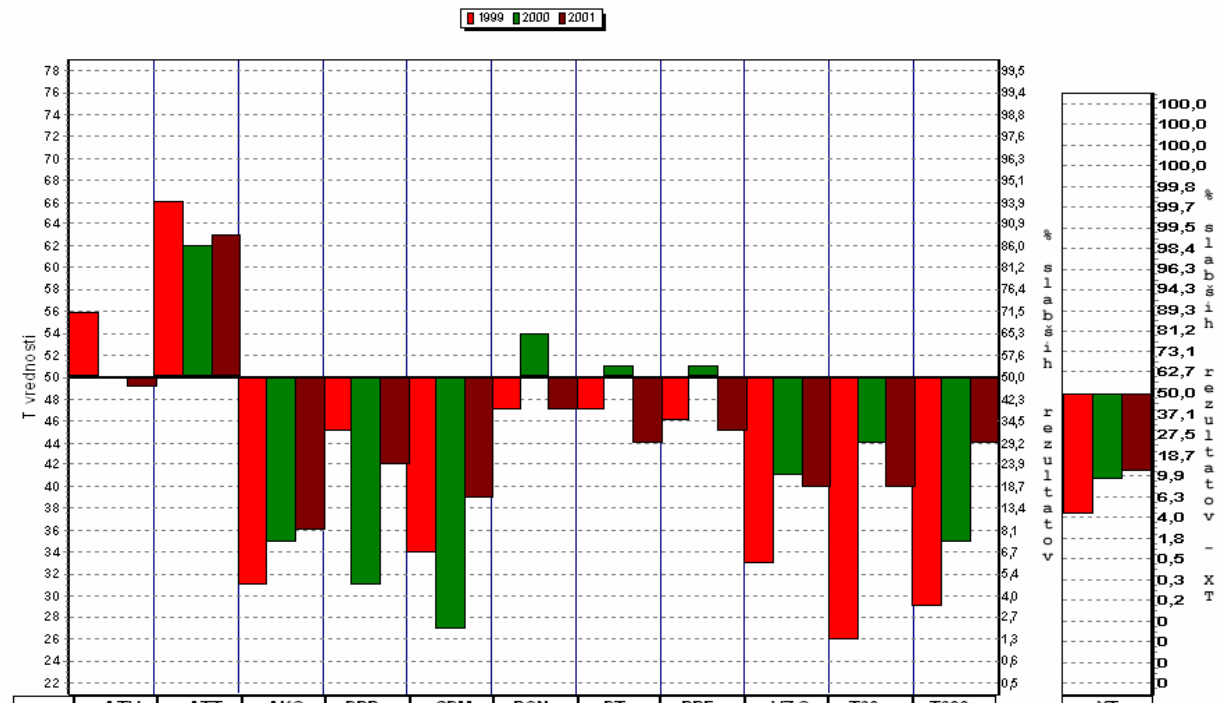
Opomba:
T vrednost 50 predstavlja republiško povprečje. Vrednosti, ki so nad 50, pomenijo, da je učenčev dosežek boljši od državnega povprečja. Za koliko odstotkov je dosežek boljši, odčitamo v posebni preglednici oziroma na levem ali desnem robu grafičnega prikaza.

Na levi navpičnici (y os) so navedene T vrednosti, na desni pa odstotkovna lestvica (odstotek učencev, ki so dosegli boljši rezultat).
Zadnji stolpec predstavlja XT vrednost (povprečno vrednost rezultatov v osmih gibalnih merskih nalogah ter odstotkovno lestvico (odstotek boljših rezultatov).
Na x osi so s kraticami predstavljene merske naloge. Pri vsaki je nato v belem polju naveden dosežek (absolutna vrednost), v rdečem pa T vrednost, ki pripada določenemu t.i. surovemu rezultatu.
ATV – telesna višina, izmerjena v mm (meri se na 0,5 cm natančno).
ATT – telesna teža, izmerjena v dkg (meri se na 0,5 kg natančno).
AKG – količina podkožnega maščevja, izmerjena v mm.
DPR – dotikanje plošče z roko, izmerjeno s številom ponovitev v 20 sekundah.
SDM – skok v daljino z mesta, izmerjen v cm.
PON – poligon vzvratno, izmerjen v desetinkah sekunde.
DT – dvig trupa, izmerjeno je število ponovitev v 60 sekundah.
PRE – predklon na klopci, izmerjen v cm (40 cm pomeni mesto stojišča).
VZG – vesa v zgibi, izmerjena v sekundah (maksimalni rezultat je 120 sekund).
T60 – tek na 60 metrov, izmerjen v desetinkah sekunde

T600 – tek na 600 metrov, izmerjen v sekundah (maksimalni rezultat je 300 sekund).

Na podlagi tega lahko ustrezno individualiziramo delo. Prikazujemo primer individualizacije na podlagi podatkov ŠVK za anonimnega učenca A(Starc, G., 2005).

Prikaz 3: Primer izpisa športnovzgojnega kartona za obdobje treh let za anonimnega učenca



LETO	ATV		ATT		AKG		DPR		SDM		PON		DT		PRE		VZG		T60		T600		XT
	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	vr.	T	T
1999	1330	56	380	66	21	31	22	45	105	34	191	47	27	47	40	46	4	33	165	26	295	29	38,4
2000	1350	50	400	62	20	35	20	31	102	27	141	54	34	51	44	51	12	41	123	44	231	35	41,8
2001	1400	49	460	63	21	36	27	42	135	39	152	47	31	44	40	45	12	40	123	40	183	44	42,6

Primer individualnega programa vadbe na podlagi rezultatov športnovzgojnega kartona za anonimnega učenca A (Starc, 2005):

Raven telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti – posebnosti učenca glede na povprečje skupine:

TELESNE ZNAČILNOSTI:
Pri učencu se v zadnjih treh letih ugotavlja zelo enakomeren razvoj. Učenec močno pridobiva telesno maso, ki je glede na populacijo nadpovprečna. Telesna višina ostaja na ravni povprečja vrstnikov. Telesna višina in količina podkožnega maščevja se v zadnjih treh letih spreminja v neželeno smer saj je telesna teža previsoka. Le 15% vrstnikov je težjih. Še bolj zaskrbljujoče je stanje pri podkožni tolšči, saj je le 10% vrstnikov še bolj adipoznih. Učencu in staršem priporočamo, da se o tem pogovori tudi z zdravnikom, ker bi še dodano povečanje telesne teže lahko imelo kritične posledice na zdravje. Spodbudno je, da gredo v zadnjem letu rezultati v pozitivno smer, čeprav so še vedno neugodni. Minimalno zmanjšanje telesne teže in podkožne tolšče je lahko vzpodbuda za nadaljnje ukrepe pri spodbujanju motoričnega razvoja.

GIBALNE SPOSOBNOSTI:
Povprečni motorični razvoj se je v zadnjih dveh letih izboljšal, čeprav je 90 % vrstnikov še vedno gibalno zmogljivejših. Trend motoričnega razvoja je pozitiven, zato bi bilo smiselno pripraviti program, ki bi tudi v prihodnjih letih vodil k izboljšanju stanja. Motorične spremenljivke, ki so odvisne od energijske komponente, so na najnižji ravni (vesa v zgibi, tek na 60 in 600 m, skok v daljino z mesta), kar je verjetno v povezavi s povečevanjem telesne teže in podkožne tolščе, ki otežujeta izvajanje gibalnih nalog s kontinuiranim naprezanjem. Pri spremenljivkah informacijskega tipa je učenec bližje povprečnim vrednostim svojih vrstnikov. Razveseljiva je ugotovitev, da pozitivni premiki v zadnjem letu kažejo razvoj mišične vzdržljivosti in hitrosti gibanja. Glede na rezultate bi bilo smiselno nekoliko več pozornosti nameniti tudi razvoju gibljivosti. Glede na obstoječe stanje bi bilo učencu smiselno pripraviti takšen program športne vadbe, ki bo omogočal razvoj vzdržljivosti, gibljivosti in koordinacije gibanja celega telesa. Telesni in gibalni razvoj učenca je na ravni, ki zahteva specifičen pristop. Izvajanje programa vadbe priporočamo tudi v skupinah s prilagojeno športno vadbo za otroke, ki so lahko potencialno tudi zdravstveno ogroženi. Kot omenjeno, zaradi prevelike teže, svetujemo pregled pri zdravniku. Učenci zaradi prevelike teže priporočamo veliko hoje (kasneje tudi teka v zmernem tempu), plavanja in kolesarjenja v primernih pogojih. Priporočamo, da zaradi prevelike teže (obremenitev kolenskih sklepov) učenec s tekom ne pretirava oz. se izogiba teka po trdi podlagi (asfalt, ipd.). Športna vadba naj poteka v obliki (skupinah), kjer bo učenec imel možnost vzpostaviti vzpodbudne medosebne odnose (lahko v ožjem ali širšem krogu družine). To je priporočljivo zato, ker ga zaradi trenutnega stanja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti vrstniki pri redni vadbi izločajo. Priporočamo, da učenec program izvaja (skupaj s starši) vsaj dva- do tri-krat na teden.

CILJI INDIVIDUALNE VADBE: »cilji so izbrani na podlagi rezultatov ŠVK učenca glede na povprečje skupine«:

TELESNE ZNAČILNOSTI:
• Zmanjšati telesno težo • Zmanjšati podkožno tolščo
GIBALNE SPOSOBNOSTI:
• Izboljšati splošno telesno pripravljenost • Izboljšati moč rok, nog, trebušnih mišic • Izboljšati gibljivost celega telesa • Izboljšati koordinacijo celega telesa • Izboljšati vzdržljivost
ČUSTVENO – SOCIALNA RAVEN:
• Izboljšati samopodobo • Spodbujati vključevanje v skupino (»zdrave« medsebojne odnose z vrstniki)

METODIČNE ENOTE

A.	Hoja, tek za razvoj splošne vzdržljivosti
B.	Gibalne naloge za razvoj moči ramenskega obroča in trupa
C.	Gibalne naloge za razvoj gibljivosti
D.	Gibalne naloge za razvoj koordinacije

Preglednica 2: Zasnova programa vadbe glede na metodične enote za trimesečno časovno obdobje

	Vadbene enote																										
***ME**	**Mesec 1:**									**Mesec 2:**									**Mesec 3:**								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9.	1	2	3	4	5	6	7	8	9.	1	2	3	4	5	6	7	8	9.
A.																											
B.																											
C.																											
D.																											

***ME: metodične enote**

Legenda:

- vadba doma ali v času interesnih dejavnosti
- preverjanje sposobnosti in posredovanje novih informacij

INDIVIDUALNI KARTON VADBE: »ANONIMNI UČENEC A«

	Vadbene enote																										
	Mesec 1:									**Mesec 2:**									**Mesec 3:**								
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
DATUM																											
A.		Hoja v naravi neprekinjeno 30 minut		Hoja v naravi neprekinjeno 40 minut (po možnosti izmenjevanje ravnine in hoje v hrib).			Hoja v naravi neprekinjeno 50 minut (po možnosti izmenjevanje ravnine in hoje v hrib).		Preverjanje gibalnih sposobnosti	Tek in hoja v naravi: 10 min hoja 5 min tek 10 min hoja 5 min tek 10 min hoja		Tek in hoja v naravi: 10 min hoja 7 min tek 10 min hoja 7 min tek 10 min hoja (ali vožnja s kolesom 45 min)			Tek in hoja v naravi: 7 min hoja 10 min tek 7 min hoja 10 min tek 7 min hoja			Preverjanje gibalnih sposobnosti	Tek in hoja v naravi: 10 min hoja 20 min počasen tek neprekinjeno 10 min hoja (ali vožnja s kolesom 45 min)			Tek in hoja v naravi: 5 min hoja 25 min počasen tek neprekinjeno 10 min hoja (ali vožnja s kolesom 45 min)			Tek in hoja v naravi: 5 min hoja 30 min počasen tek neprekinjeno 10 min hoja		Preverjanje gibalnih sposobnosti
B.		GN za razvoj M rok - 2 x 5 »sklec« GN za razvoj M nog - 2 x 8 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 2 x 8 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 2 x 8 različnih vaj			GN za razvoj M rok - 3 x 5 »sklec« GN za razvoj M nog - 3 x 8 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 3 x 8 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 3 x 8 različnih vaj					GN za razvoj M rok - 2 x 8 »sklec« GN za razvoj M nog - 2 x 10 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 2 x 10 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 2 x 10 različnih vaj					GN za razvoj M rok - 3 x 8 »sklec« GN za razvoj M nog - 3 x 10 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 3 x 10 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 3 x 10 različnih vaj				GN za razvoj M rok - 2 x 10 »sklec« GN za razvoj M nog - 2 x 15 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 2 x 15 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 2 x 15 različnih vaj					GN za razvoj M rok - 3 x 10 »sklec« GN za razvoj M nog - 3 x 15 različnih poskokov GN za razvoj upogibalk trupa - 3 x 15 različnih vaj GN za razvoj iztegovalk trupa - 3 x 15 različnih vaj			
C.		Kompleks vaj za razvoj gibljivosti.								Kompleks vaj za razvoj gibljivosti.									Kompleks vaj za razvoj gibljivosti.								
D.		GN za razvoj koordinacije: hoja v opori za rokami različne oblike poskokov				GN za razvoj koordinacije: hoja v opori pred rokami različne oblike poskokov				GN za razvoj koordinacije: hoja v opori za rokami hoja v opori pred rokami različne oblike poskokov									GN za razvoj koordinacije: hoja v opori za rokami hoja v opori pred rokami različne oblike poskokov								

Legenda: GN –gibalne naloge; M - moč

POMEMBNO:
1. Vpiši datum vadbe; 2. Pred vadbo se vedno dobro ogrej z gimnastičnimi vajami: 3. vaje vedno izvajaj pravilno –tako kot jih je pokazal športni pedagog

Izvedba vadbe s pomočjo merilcev srčne frekvence (Starc, 2005)

Pripravo na vzdržljivostni tek lahko izvedemo s pomočjo merilcev srčne frekvence na način, ki je za učence motivacijsko manj problematičen kot samo tek na določeni razdalji. Največja težava pri vzdržljivostnem teku je namreč ta, da učenci niso pripravljeni na napor, zaradi česar se lahko razvije odpor do vzdržljivostnih aktivosti. Trenutno stanje funkcionalnh sposobnosti učencev bomo ocenili s pomočjo testa stopnjevalnega teka, pri katerem bomo spremljali tudi srčno frekvenco vadečih. Naš cilj bo najti ustrezno hitrost, s katero je npr. vsak posameznik sposoben preteči daljšo razdaljo in mu sestaviti program vadbe vzdržljivostnega teka v obliki fartleka.

Razlika med maksimalno in minimalno srčno frekvenco je namreč zanesljiv pokazatelj naše aerobne vzdržljivost – večja kot je razlika, bolje smo pripravljeni, saj velika razlika med maksimalno in minimalno frekvenco znak, da se naše srce po naporu hitro umiri in je kmalu nared za ponovne napore.

Test stopnjevalnega teka se začne s hojo in konča s hitrim tekom, pri čemer se učenci gibljejo od ene črte do druge v oddaljenosti 20 metrov, se obrnejo, in sicer v skladu s tempom, ki ga narekuje zvočni signal, posnet na zgoščenki. Zvočni signali so čedalje hitrejši. Naloga, ki jo bodo učenci izvedli, je pokazatelj maksimalne aerobne kapacitete. Hitrost bomo kontrolirali s piski, ki jih oddaja posnetek v rednih presledkih. Tempo si učenci narekujejo tako, da pritečejo na en oziroma na drug konec 20-metrske proge, ko zaslišijo pisk. Nič ni narobe, če se to zgodi en ali dva metra prej ali pozneje. Z nogo se dotaknejo črte na koncu proge, se hitro obrnejo in stečejo v obratno smer. Najprej je hitrost majhna, vendar bo vsako minuto počasi in stalno naraščala. Cilj testa je, da učenci sledijo določenemu ritmu, kakor dolgo to zmorejo. Ko ne morejo več slediti določenemu ritmu ali pa se ne čutijo zmožne teči še eno minuto, se ustavijo. Ko se ustavijo, zapišemo čas in cikel, v katerem je učenec prenehal teči. Dolžina testa se razlikuje glede na posameznika: čim boljšo kondicijo ima, tem dlje traja test. Če povzamemo: test je maksimalen in progresiven ali z drugimi besedami lahek na začetku in težak proti koncu. Na znak "zdaj" učenci pritisnejo rdeč gumb na uri, ko končajo, pa ga zopet pritisnejo. Po končanem testu sedejo na blazino in vsaj tri minute počivajo, preden snamejo oddajnik in uro. Po treh minutah podatke vnesemo v računalnik in stiskamo graf.

Najbolje je, da učence razdelite v pare, eden je merilec, drugi merjenec. Vsak merilec bo dobil svojo štoparico, vsak merjenec pa svoj merilec srčne frekvence.

Vpis rezultata
Rezultate vpisujemo v preglednico neposredno iz računalnika, ob tem pa natisnemo tudi graf. Če je učenec prenehal teči med četrto in peto minuto, natančno po 3 minutah in 55 sekundah, pomeni, da je zaključil štiri cikle, z grafa pa se odčita njegovo frekvenco srčnega utripa v mirovanju, njegovo povprečno frekvenco, maksimalno frekvenco in frekvenco po 3 minutah mirovanja. Zapišemo tudi natančen čas prenehanja teka:

čas	cikel	FSU min	FSU pov	FSU max	FSU mir	razlika FSU max – FSU mir po 3 min
3 5 2	0 4	0 9 0	1 6 0	2 0 3	1 2 5	0 7 8

Merila aerobne pripravljenosti
Povprečna razlika med maksimalno in minimalno srčno frekvenco je:

nad 80 – zelo dobra pripravljenost

med 60 in 80 – dobra pripravljenost
med 40 in 60 – slaba pripravljenost
pod 40 – zelo slaba pripravljenost

Pri tem moramo seveda upoštevati tudi čas teka. Tisti, ki prej zaključijo test in dosegajo iste vrednosti srčne frekvence kot tisti, ki test opravljajo dlje časa, so kondicijsko slabše pripravljeni.

Rezultate vseh učencev bomo vpisali v zbirni karton, na katerem bomo navedli tudi povprečne vrednosti vseh parametrov. Na podlagi odstopanja od povprečja bomo za posamezne skupine merjencev pripravili inidividualni program vadbe vzdržljivostnega teka v obliki fartleka.

Uporaba merilcev srčne frekvence

Namestitev:

1. Namesti si oddajnik in uro.
2. Pritiskaj SPODNJI LEVI GUMB tako dolgo, da se na zaslonu pokaže ura.
3. Odmakni se od ostalih oddajnikov in pritisni RDEČ GUMB. Če v spodnjem levem kotu zaslona začne utripati srce in se na sredini zaslona pokaže srčna frekvenca, je z namestitvijo vse v redu, če ne, ponovi korak 1 in 2.

Vadba:

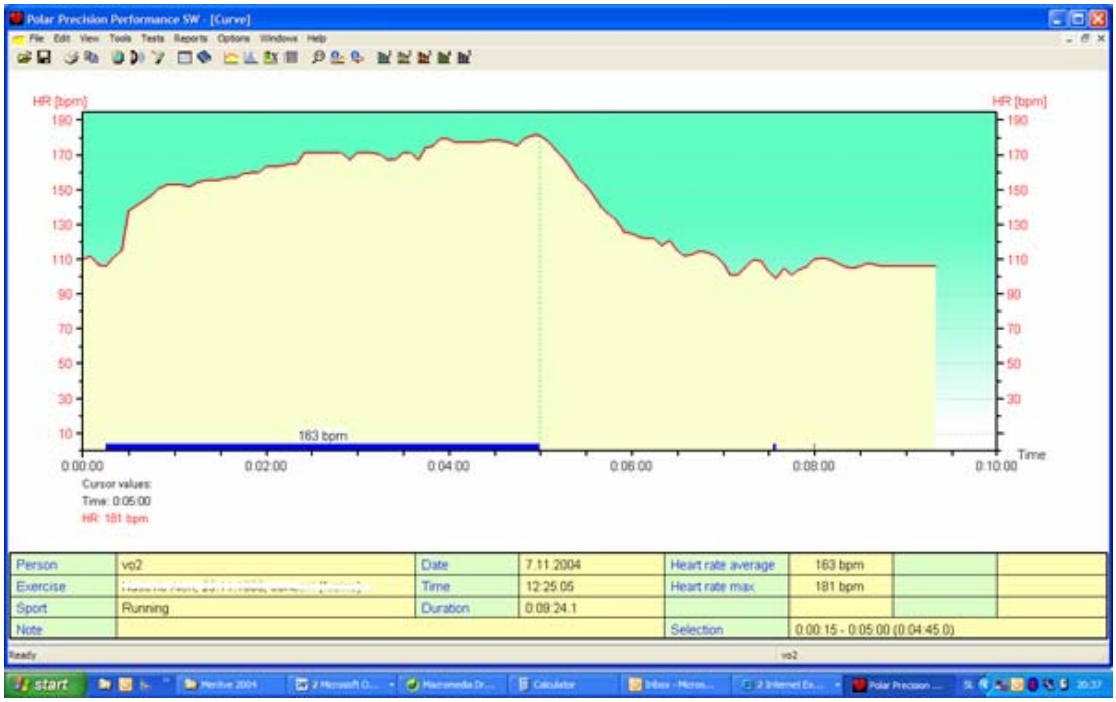
4. Ob začetku teka pritisni RDEČ GUMB in začni teči. Ko pretečeš prvih 400 metrov, še enkrat pritisni RDEČ GUMB. Sledi 2 minuti odmora. Ko je odmora konec, zopet pritisni RDEČ GUMB in začni teči. Enak postopek izvedeš pri vsakem izmed šestih ciklov.
5. Po koncu zadnjega odmora pritisni SPODNJI LEVI GUMB. Ura je ustavljena.

Prenos podatkov:

6. Uro približaj vmesniku in pritisni SPODNJI DESNI GUMB. Na zaslonu se prikaže napis *CONNECT*.
7. Na računalniškem programu klikni IKONO URE. Ko se na ekranu pokaže okno z možnostmi, klikni gumb *EXERCISE FILES*. Odpre se novo okno, na katerem dvoklikneš svojo vadbo in se ti odpre graf. Nato klikneš gumb *DELETE*, ki izbriše tvojo vadbo. Klikneš na IKONO TISKALNIKA in natisneš graf

Primer

Prikaz 4: Graf teka, izpisan s pomočjo podatkov, dobljenih z merilcem srčne frekvence



Več o tem si preberite v knjigi Individualizacija športne vzgoje s Polarjem avtorjev Emberšiča s sod. (2006).

Posredovanje določenih informacij učencem in staršem

Učencem lahko posredujemo določene informacije o kritičnih spremembah na ravni populacije. Že vrsto let opažamo, da se zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča. Ob podanih podatkih bodo verjetno laže razumeli, zakaj je potrebno plezati po žrdi ali vrvi.

Primer predstavitve podatkov učencem:

Kakšna je tvoja moč rok in ramenskega obroča?

S testom vesa v zgibi merimo vzdržljivost v moči tvojih rok in ramenskega obroča. Dobro si poglej podatke v spodnji preglednici in razmisli, zakaj so vsako desetletje slabši. V pomoč ti bodo naslednji podatki in vprašanja:

Ali veš, da se je od 1970 leta do danes povečala količina podkožnega maščevja otrok kar za 30%? Kako so včasih učenci hodili v šolo in preživljali prosti čas?

Poskušaj premisliti, koliko ur na dan presediš v šoli in nato še doma pred televizijskim ekranom in računalnikom.
Kdaj si se zadnjič res dobro zdivjal na športnem igrišču ali dvorišču tako, da si se pošteno prepotil?
Ali veš, kakšen je tvoj dosežek v tej testni nalogi?
Kako bi ga lahko izboljšal?

Preglednica 3: Spremembe v "vesi v zgibi" pri fantih in dekletih, starih 7 do 14 let, v obdobju 1970- 2003

starost	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
	Vesa v zgibi - sekunde							
1970 M	35.0	41.7	42.6	47.6	52.9	57.6	55.6	58.1
1970 F	31.4	32.3	30.8	34.0	32.9	38.6	41.4	36.3
1983 M	27.1	32.2	31.5	40.6	38.7	37.2	40.3	51.8
1983 F	24.9	28.3	26.0	29.9	29.6	25.0	32.1	31.5
1993 M	19.0	26.0	28.7	36.9	37.8	34.4	35.6	41.8
1993 F	18.3	21.8	20.5	23.7	24.6	24.9	25.3	28.4
2003 M	15.4	18.9	21.8	27.8	31.1	28.9	31.3	34.3
2003 F	15.2	16.5	15.0	20.9	20.0	21.9	20.7	22.9

Vir: Strel, Kovač in Jurak, 2004

Staršem lahko posredujemo informacije o tem, kako si lahko sami interpretirajo podatke ŠV kartona. V ta namen lahko na spletnih straneh šole predstavimo podatke anonimnega razreda in anonimnih učencev, ki jih opremimo s pojasnjevalnim tekstom.

Predstavljamo primer razlage podatkov ŠVK (opis osebnega kartona in opis telesne teže):

Opis osebnega kartona

Spoštovani starši!

Pred vami je športnovzgojni karton vašega otroka. Vsako leto merimo tri telesne značilnosti (telesna višina, telesan teža in količina podkožnega maščevja) in osem gibalnih sposobnosti (hitrost enostavnih izmeničnih gibov, hitro (eksplozivno) moč mišic nog, koordinacijo gibanja vsega telesa, gibljivost, mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok, šprintersko hitrost in splošno vzdržljivost. Podatki na prvi strani prikazujejo rezultate vašega otroka, ki jih je dosegel v posameznem razredu. Nekateri so izraženi v cm, drugi v kg, sekundah, številu ponovitev ...

Na drugi strani osebnega športnovzgojnega kartona je grafična ponazoritev rezultatov vsakoletnih meritev učenčevega telesnega in gibalnega razvoja. V stolpcih so prikazane T-vrednosti za vsako mersko nalogo; vsak rezultat v posamezni merski nalogi je pretvorjen v T- vrednost (tako lahko med seboj primerjamo rezultate, izražene v različnih merskih enotah, npr. tistega v sekundah s tistim, ki je izmerjen v cm). T-vrednosti so posebne statistične vrednosti, kjer predstavlja vrednost T = 50 državno povprečje za posamezno starost. Vrednosti, ki so boljše od republiškega povprečja, so višje od vrednosti 50, tiste, ki so slabše, pa so nižje. Prvo leto merjenja predstavljajo rezulatati v prvem stolpičku znotraj posamezne merske naloge, drugo leto v drugem itd. Tako dobimo boljši pregled pri spremljanju učenčevega razvoja.

Velikost pobarvanih stolpcev nam nazorno pokaže, kje ima učenec boljše ali slabše dosežke od državnega povprečja. Ob desni starni so napisane tudi odstotki, tako da lahko razberemo, kolikšen delež otrok njegove starosti je dosegel boljše ali slabše rezultate.

Skupna ocena o stopnji razvitosti spremljanih gibalnih sposobnosti je podana v zadnji vrsti osebnega kartona (oznaka XT) s povprečno T-vrednostjo za vse gibalne merske naloge.

Opis ene od nalog (primer telesna teža)

Na telesno težo vpliva dednost, vnos hrane in gibalna aktivnost. Ena večjih težav ljudi, ki se pojavlja predvsem v državah razvitega sveta, je prekomerna telesna teža in debelost. Leta 1997 je svetovna zdravstvena organizacija (WHO) potrdila, da je debelost bolezen sodobnega sveta, ki se kaže kot zelo povečana telesna teža glede na telesno višino in spol. V zadnjih dvajsetih letih debelost postaja ena najpogostejših otroških bolezni, ki narašča po vsem svetu kot posledica nepravilnega življenjskega sloga. Prevelika telesna teža in debelost se pojavita, če človek zaužije dnevno več kalorij, kot jih porabi z gibanjem. Odvečne kalorije se v telesu uskladiščijo v obliki telesnega maščevja. Zelo redki so primeri debelosti, ki so posledica nepravilnosti v presnovi posameznika (Bučar, Strel, Kovač, 2004).

Zdravniki opozarjajo, da ima vse več debelih otrok resne zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, povečana količina maščob v krvi, različne hormonske motnje. Rezultati številnih raziskav potrjujejo tudi, da je debelost v otroštvu in mladosti povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih (Bučar, Strel, Kovač, 2004).

Poleg telesne teže, ki jo vsako leto spremljamo tudi v šoli, lahko izračunamo tudi ITM (indeks telesne mase), ki ga uporabljamo za določanje prekomerne telesne teže in debelosti. ITM (BMI) izračunamo po spodnji enačbi:

ITM (BMI) = telesna teža v kg / telesna višina v metrih^2

Primer:
Telesna teža = 42 kg
Telesna višina = 158 cm (1,58 m)
ITM (BMI) = 42kg/(1,58m)^2 = 42kg/2,49m^2 = ***16,8 kg/m^2***

IOTF (International Obesity TaskForce) je mednarodna organizacija, ki se ukvarja s problematiko prekomerne telesne teže in debelosti otrok in mladine. Več o dejavnosti te organizacije lahko najdete na spletnih straneh (www.iotf.org). Pred kratkim je sprejela nova merila za ugotavljanje prekomerne telesne teže in debelosti otrok in mladine, ki temeljijo na mejnih vrednostih ITM (BMI). Merila so prikazana v spodnji preglednici:

Preglednica 4: Merila za določanje prekomerne telesne teže in debelosti

starost (v letih)	**prekomerna telesna teža**		**debelost**	
	fantje	dekleta	fantje	dekleta
6	17,6	17,3	19,8	19,7
7	17,9	17,8	20,6	20,5
8	18,4	18,3	21,6	21,6
9	19,1	19,1	22,8	22,8
10	19,8	19,9	24,0	24,1
11	20,6	20,7	25,1	25,4
12	21,2	21,7	26,0	26,7
13	21,9	22,6	26,8	27,8
14	22,6	23,3	27,6	28,6
15	23,3	23,9	28,3	29,1
16	23,9	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
18 in starejši	25	25	30	30

Vir: www.iotf.org/childhood/euappendix.htm (2004). IOTF Obesity in Europe Childhood section – Appendix 1.

Primeri:

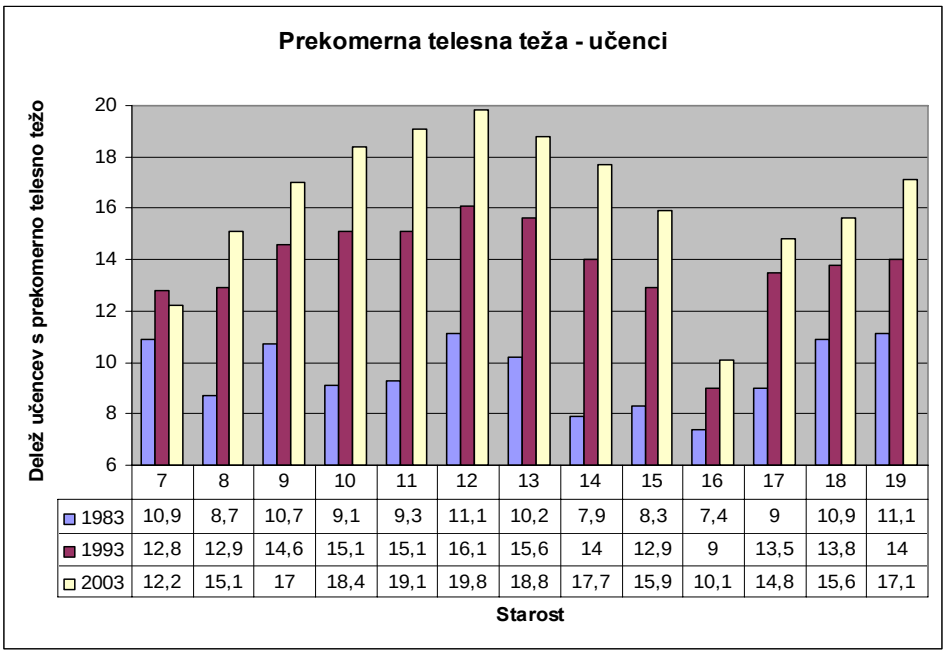
- *učenka, stara 10 let, ima vrednost ITM (BMI) = 19.9 ☐ UČENKA IMA PREKOMERNO TELESNO TEŽO*
- *učenka, stara 10 let, ima vrednost ITM (BMI) = 24.0 ☐ UČENKA JE DEBELA*
- *učenec, star 13 let, ima vrednost ITM (BMI) = 26.8 ali več ☐ UČENEC JE DEBEL*
- *učenec, star 17 let, ima vrednost ITM (BMI) = 22.5 ☐ UČENEC IMA PRIMERNO TELESNO TEŽO*

S pomočjo te preglednice, ki upošteva starost in spol otrok in mladine (tudi starejših od 18 let), lahko brez težav določimo učenčevo vrednost ITM (BMI) in ugotovimo, v katero izmed treh skupin se uvršča: skupina s primerno telesno težo, prekomerno telesno težo ali v skupino debelih.

Prekomerna telesna teža in debelost sta posledici prekomernega uživanja hrane in premajhne gibalne dejavnosti. Ocenjujejo, da je stopnja debelosti v državah razvitega sveta med 6% in 30% (Dietz, 1986; MMWR, 1997; Troiano, Flegal, Kuczmarski, Campbell in Johnson, 1995). Raziskave kažejo, da so dejavniki tveganja debelosti močno povezani z nizko gibalno aktivnostjo in družinskim okoljem (odvisni so od stopnje izobrazbe staršev, zaposlitve staršev, števila družinskih članov, časa, ki ga otrok preživi pred televizijo …).

Tudi pri nas opažamo v zadnjih dvajsetih letih izjemno povečanje števila prekomerno težkih in debelih otrok (prikazi 1 do 4).

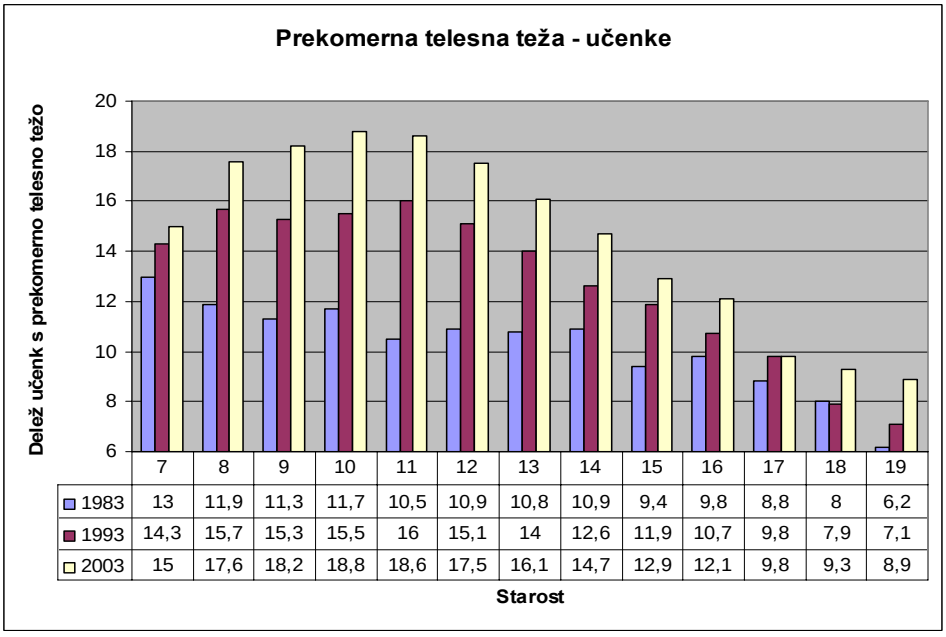
Prikaz 5: Odstotek učencev med 7. in 19. letom s prekomerno telesno težo v obdobju 1983 do 2003



	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1983	10,9	8,7	10,7	9,1	9,3	11,1	10,2	7,9	8,3	7,4	9	10,9	11,1
1993	12,8	12,9	14,6	15,1	15,1	16,1	15,6	14	12,9	9	13,5	13,8	14
2003	12,2	15,1	17	18,4	19,1	19,8	18,8	17,7	15,9	10,1	14,8	15,6	17,1

Vir: Strel, Kovač, Jurak, 2004

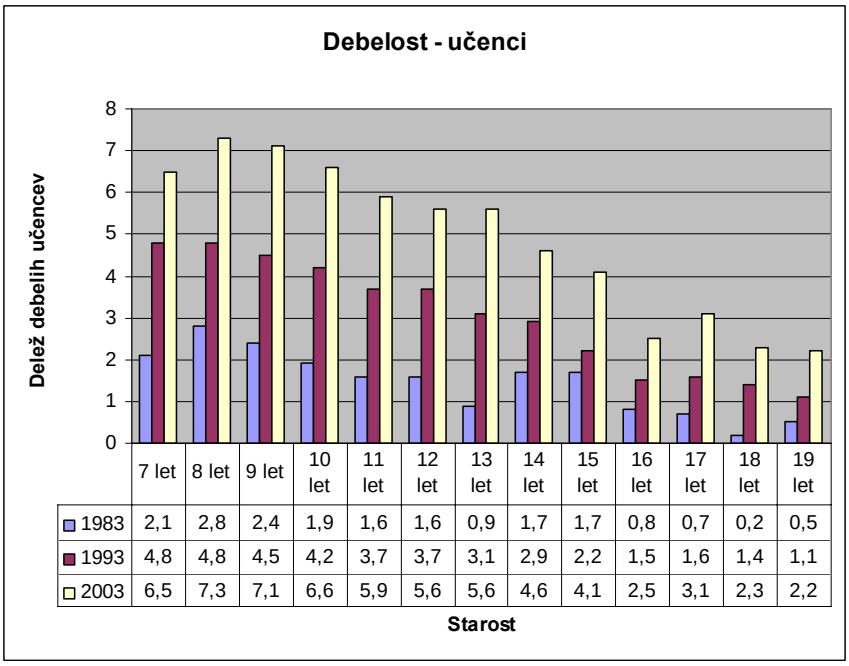
Prikaz 6: Odstotek učenk med 7. in 19. letom s prekomerno telesno težo v obdobju 1983 do 2003



	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1983	13	11,9	11,3	11,7	10,5	10,9	10,8	10,9	9,4	9,8	8,8	8	6,2
1993	14,3	15,7	15,3	15,5	16	15,1	14	12,6	11,9	10,7	9,8	7,9	7,1
2003	15	17,6	18,2	18,8	18,6	17,5	16,1	14,7	12,9	12,1	9,8	9,3	8,9

Vir: Strel, Kovač, Jurak, 2004

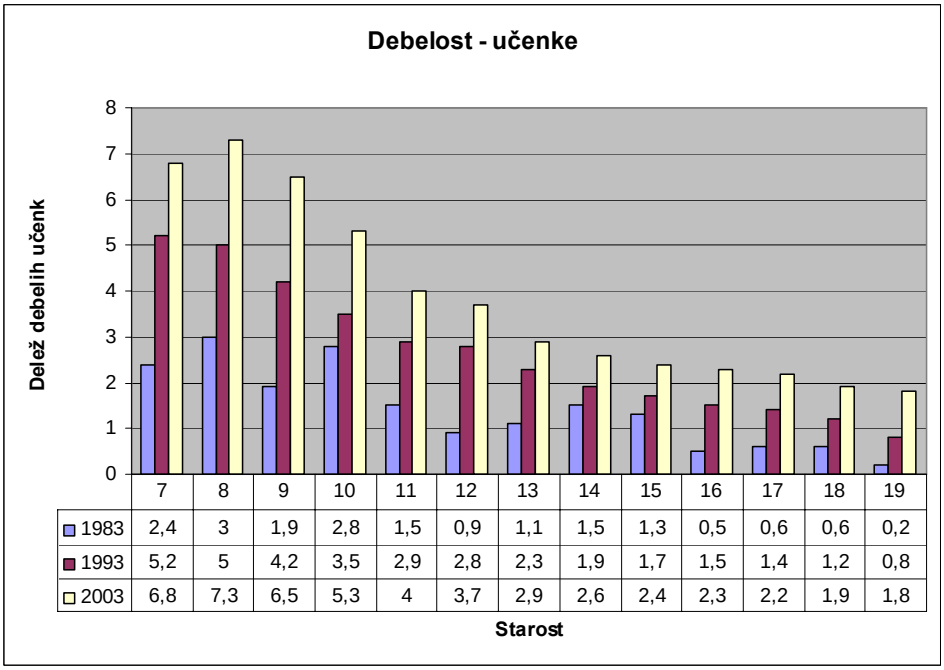
Prikaz 7: Odstotek učencev med 7. in 19. letom, ki so debeli, v obdobju 1983 do 2003



	7 let	8 let	9 let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	19 let
1983	2,1	2,8	2,4	1,9	1,6	1,6	0,9	1,7	1,7	0,8	0,7	0,2	0,5
1993	4,8	4,8	4,5	4,2	3,7	3,7	3,1	2,9	2,2	1,5	1,6	1,4	1,1
2003	6,5	7,3	7,1	6,6	5,9	5,6	5,6	4,6	4,1	2,5	3,1	2,3	2,2

Vir: Strel, Kovač, Jurak, 2004

Prikaz 8: Odstotek učenk med 7. in 19. letom, ki so debele, v obdobju 1983 do 2003



	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1983	2,4	3	1,9	2,8	1,5	0,9	1,1	1,5	1,3	0,5	0,6	0,6	0,2
1993	5,2	5	4,2	3,5	2,9	2,8	2,3	1,9	1,7	1,5	1,4	1,2	0,8
2003	6,8	7,3	6,5	5,3	4	3,7	2,9	2,6	2,4	2,3	2,2	1,9	1,8

Vir: Strel, Kovač, Jurak,, 2004

Preverite, koliko je težak vaš otrok in kakšno T-vrednost ima vrisano na zadnji strani športnovzgojnega kartona. Lahko izračunate tudi njegov ITM. Kaj lahko storite, če je vaš otrok prekomerno težak ali ga lahko celo uvrstite v skupino debelih?

Začnite nadzorovati njegovo prehrano; poskrbite, da bo uravnotežena in da bo jedel petkrat dnevno; z jedilnika mu črtatajte vse nezdrave priboljške (sladice, čipse ...) in jih nadomestite s sadjem; sladke pijače in gazirane pijače (pijače z mehurčki) naj nadomesti s čajem ali vodo. Pazite, da vsega tega ne bo v hladilniku in da tudi sami dajete dober zgled z vašim prehranjevanjem. Redno naj tudi preverja svojo težo.

Nadzorujte, koliko časa presedi pred televizorjem ali računalnikom. Če preveč sedi, ta čas omejite na razumno mero. Poskrbite, da se bo več gibal (če je le mogoče, naj hodi v šolo peš, namesto dvigala naj se povzpne po stopnicah). Ugotovite, kateri od športov mu je všeč in ga vključite v športno interesno dejavnost v šoli ali društvu. Poskušajte biti aktivni skupaj z njim vsak dan vsaj pol ure, prav tako pa preživite vikende aktivno.

In še nekaj nasvetov:

Ob praznikih, ko se obdarujemo, mu namesto igrače kupite športni pripomoček (žogo, kolebnico, kolo, smuči, lopar ipd.).
Zakaj ne bi praznoval rojstnega dne tako, da organizira zabavo z npr. nogometnimk tekmovanjem ali orientacijskim pohodom?
Če ste obiskovalec športnih prizorišč, ga peljite na dobro tekmo ali drugo prireditev, mogoče se bo navdušil za košarko ali hokej.
Preživite počitnice dejavno, tudi za vas je to priložnost, da storite kaj zase, ne le za otroka.

ŠTUDIJSKA LITERATURA

1. Armstrong, N., & Welsman, J. (1997). Young people and physical activity. Oxford: Oxford University Press.
2. Brettschneider, W. B., Naul, R. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report. Paderborn: Univeristy of Paderborn and Council of Europe.
3. Bučar Pajek, M., Strel, J., Kovač, M., Pajek, J. (2004). Naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti šoloobveznih otrok v starosti 7 do 10 let – nova epidemija dejavnikov tveganja. V: Kovač, M. (ur.). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole. CD-rom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Council of Europe (2002). Proposals for national, regional and local action plans and possible pan-European programmes to improve the quality and quantity of physical and education and sport for children and young people in the member States of the Council of Europe. Warsaw, Poland: 16th Informal Meeting of European Sports Ministers, 12-13 September 2002.
5. De Knop, P., Engstroem, L. M., Skirstad, B., & Weiss, M. R. (1996). Worldwide trends in youth sport. Champaign: Human Kinetics.
6. Dietz, WH. (1986). Prevention of childhood obesity. Pediatr Clin North Am, 33: 823-833
7. Emberšič. D., Muha.Sladoje, V., Bizjak, K., Ovsenek, M., Valenčič, M., Borčnik, M., Grah, S. Kovač. M., Starc, G., Jurak, G., Strel, J., Markelj, N., Švent, A., Dominc, D. (2006). Individualizacioja športne vzgoje s Polarjem. Ljubljana: Intact group, Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov slovenije.
8. ICT@Europe.edu. Information and Communication Technology in European Education Systems. (2001). Brussels: Eurydice.
9. IOTF (2004). IOTF Obesity in Europe Childhood section – Appendix 1. Dostopno 25. 9. 2005 na spletnbema naslovu: www.iotf.org/childhood/euappendix.htm (2004).
10. Kovač, M., Novak, D. (2001a). Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.

11. Kovač, M., Novak, D. (2001b). Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Izbirni predmet. Šport. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
12. Kovač, M., Novak, D. (2002). Učni načrti – športna vzgoja (gimnazija). V Slanc, A.: Srednješolski izobraževalni programi II (šolski leti 2001/2002 in 2002/2003) – Splošno izobraževanje. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.
13. Kovak, M. s sod. (2004). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole. CD-rom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. MMWR update (1997): Prevalence of overweight among children, adolescents and adults (1988-1994). 46: 199-202.
15. Pravilnik o dokumentaciji v osnovni šoli. Dostopno 25. 9. 2006 na http://www.uradni-list.si/main.cp2.
16. Pravilnik o dokumentaciji v 9-letni osnovni šoli. Dostopno 25. 9. 2006 na http://www.uradni-list.si/main.cp2.
17. Pravilnik o šolski dokumentaciji v srednješolskem izobraževanju. Uradni list 96/99; dostopno 25. 9. 2006 na http://www.uradni-list.si/main.cp2.
18. Pravilnik o zbiranju in varstvu osebnih podatkov na področju osnovnošolskega izobraževanja. Uradni list št. 80/2004. Dostopno 25. 9. 2006 na http://www.uradni-list.si/main.cp2
19. Starc, G. (2005). Individualizacija na podlagi podatkov ŠVK. Dostopno na www.sp.uni-lj.si/didaktika, povezava na vaje in seminarji (15. 5. 2005).
20. Starc, G. (2005). Izvedba vadbe s pomočjo merilcev srčne frekvence. Dostopno na www.sp.uni-lj.si/didaktika, povezava na vaje in seminarji (15. 5. 2005)
21. Strel, J. s sod. (1996). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
22. Strel, J., Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V Pišot, R., Štemberger, V. (ur.), Otrok v gibanju – A Child in motion. Zbornik prispevkov I. mednarodnega znanstvenega posveta (str. 39-61). Gozd Martuljek. 20-22. oktober 2000.
23. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J. (2001). Primerjava telesnega in gibalnega razvoja šolske mladine med leti 1990-2000. V: Škof, B., Kovač, M. (ur.) Zbornik 14. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije »Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji« (str. 328-347). Kranjska Gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
24. Strel, J. S sod. (2003). Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. Ljubljana: Fakulteta za šport.
25. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2004). Podatkovna zbirka športnovzgojni karton. Poročilo za šolsko leto 2003/2004 in nekatere primerjave s šolskim letom 2002/2003. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
26. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2006). Podatkovna zbirka športnovzgojni karton. Poročilo za šolsko leto 2005/2006 in nekatere primerjave s šolskim letom 2004/2005. Ljubljana: Fakulteta za šport.
27. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version. Dosegljivo 11.6.2004 na www.sp.uni-lj.si/didaktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
28. Šturm, J., & Strel, J. (1985). Primerjava nekaterih motoričnih in morfoloških parametrov v osnovnih šolah SR Slovenije v obdobju 1970/71-83. Zaključno poročilo. Ljubljana: FTK, Inštitut za kineziologijo
29. Troiano, R.P., Flegal, K.M., Kuczmarski, R.J., Campbell, S.M. in Johnson C.L. (1995). Overweight prevalence and trends for children and adolescents: The national health and Nutrition Examination surveys, 1963-1991. Adolesc Med, 149: 1085-1091.
30. Wechtersbach, R. (2005). Učenje ob računalniku. V Rupnik Vec, T.: Spodbujanje aktivne vloge učenca v razredu. Zbornik prispevkov. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
31. Council of Europe (2002). Resolution No. 1/2002 on improving the quality and quantity of physical education and sport for children and young people in the member States of the Council of Europe. Varšava, 12. in 13. september 2002.
32. www.sportmladih.net - povezava strokovni portal
33. www.sp.uni-lj.si/didaktika
34. www.sp.uni-lj.si/didaktika - povezava na športnovzgojni karton (15. 5. 2007).
35. www.sk-pttsc.lj.edus.si/scpet

36. www.iotf.org/childhood/euappendix.htm (2004). IOTF Obesity in Europe Childhood section – Appendix 1.
37. World Health Organization (1998). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO.
38. World Health Organization (2004). Global startegy on diet, physical activity and health. Copenhagen: WHO.
39. Zakon o varstvu osebnih podatkov. Uradni list RS, 59/99. Dostopno 25. 9. 2006 na http://www.uradni-list.si/main.cp2.

PRILOGA: posredovanje teoretičnih vsebin plavanja

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI:

pomen plavanja in merila znanja plavanja

Uvod

Korenine plavanja segajo daleč nazaj, v pradavnino, ko je plavanje predstavljalo ljudem znanje, ki jim je omogočalo preživetje. Danes je plavanje pomemben del šolskih programov tudi zaradi drugih pomembnih dejavnikov, predvsem vpliva na zdravje in dobro počutje. Še vedno pa je treba biti posebej pozoren pri plavanju in drugih vodnih dejavnostih, saj lahko neznanje ali slabo znanje plavanja in zanemarjanje varnostnih načel ogrozi celo naše življenje.

S plavanjem se je večina od vas seznanila na plavalnem tečaju že v vrtcu ali kasneje v šoli. Mnogi ste bili tudi v šoli v naravi, kjer ste spopolnjevali znanje plavanje; v času počitnic pa ste nekateri v družbi družine in prijateljev spoznali tudi nekatere druge vodne športe, pri katerih je nujno, da znamo dobro plavati (potapljanje, jadranje na deski, jadranje, smučanje na vodi, veslanje s kajakom ali kanujem, vožnja z raftom, čolnarjenje, ribolov). Prav poznavanje pravil sproščenega in varnega gibanja v vodi, ob njej in na njej je eden od pomembnih razlogov, da je plavanje ena od teoretičnih vsebin zaključnega preverjanja znanja iz športne vzgoje.

Večina šol v neposredni bližini nima bazena, zato je plavanju namenjeno nekoliko manj ur kot drugim športom, kljub temu pa lahko spoznate mnogo pomembnih in zanimivih stvari o plavanju ne samo pri športni vzgoji, temveč tudi pri biologiji in fiziki. Običajno večino teh vsebin spoznate v poletni šoli v naravi. Tako naj bi vsak učenec ob koncu obveznega šolanja vedel tudi:

- katere so nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo;
- pravila varnosti pri plavanju;
- osnove reševanja iz vode;
- hišni red plavališč;
- pomen vzdrževanja higiene pri plavanju;
- vpliv plavanja na zdravje in dobro počutje;
- odzivanje organizma na redno plavalno vadbo;
- pomen plavanja za rehabilitacijo;
- lastnosti vode, ki vplivajo na gibanje plavalca v njej;
- tehnike plavanja in nekatere značilnosti plavalčevega gibanja;

- nekatera preprosta tekmovalna pravila;
- merila za vrednotenje znanja plavanja.

Seveda pa je poleg teh teoretičnih znanj zelo pomembno vaše praktično znanje plavanja. Vsi učenci naj bi ob koncu šolanja preplavali 50 metrov v globoki vodi in med plavanjem opravili nalogo za varnost, kar je po učnem načrtu **temeljno znanje**. Zaželeno pa je, da ste sposobni plavati v globoki vodi 10 minut in da znate tudi šolski štartni skok ter šolski obrat, kar predstavlja **višjo raven znanja**.

Vpliv plavanja na zdravje in dobro počutje

Ležeči položaj plavalca zelo ugodno vpliva na delovanje **srca in žilja**. Srcu ni treba črpati krvi iz spodnjega dela telesa in jo potiskati v zgornji del, poleg tega voda navidezno zmanjša težo telesa, ki jo premagujemo v pokončnem položaju. Zaradi ponavljajočega premagovanja odpora vode se pospeši delovanje srca in pretoka krvi po žilju. To ohranja prožnost žilja in s tem zmanjšuje možnost za nastanek okvar krvožilnega sistema. Občutljivost žilnega sistema v koži in podkožnem tkivu omogoča oddajanje toplote iz telesa. Pri plavanju je to pomembno zaradi različnega vpliva toplote vode. Krvne žilice se pri toploti razširijo, pri mrazu pa skrčijo in s tem zmanjšajo cirkulacijo tople krvi in oddajanje toplote. Posledica slabega delovanja tega sistema so prehladi. Zato plavanje predstavlja dobro zaščito za zboljšanje človekovega **termoregulacijskega mehanizma**.

Zaradi premagovanja odpora vode je **dihanje** v vodi oteženo. Zato s plavanjem **krepimo dihalne mišice**. Poglobljeno dihanje zboljšuje gibljivost prsnega koša in trebušne prepone ter s tem povečuje **vitalno kapaciteto pljuč**. Poleg tega plavalec vdihava zrak tik nad vodno globino, kar ugodno vpliva na sluznico dihalnih poti, ker je takšen zrak vlažen in bogat z ozonom. Plavanje je zato zelo priporočljiva športna dejavnost za ljudi, ki imajo težave z dihali.

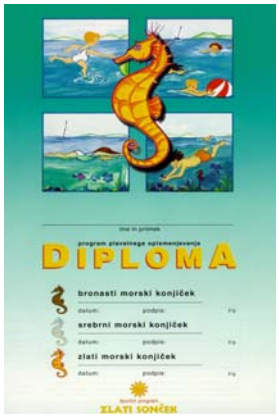
Ležeči položaj pri plavanju in navidezno zmanjšanje telesne teže ugodno vplivata na **hrbtenico**. Plavanje zato priporočamo ljudem, ki imajo okvare gibalnega aparata in se zato težje ukvarjajo ali pa se sploh ne morejo ukvarjati z drugimi aerobnimi športi, kot so pohodništvo in tek. Veliki plavalni gibi ohranjajo **gibljivost** glavnih sklepov. Ker te gibe izvajamo z vsemi večjimi mišičnimi skupinami, plavanje oblikuje **skladno razvito telo**. Plavalne gibe izvajamo nadzorovano, zato ni nevarnosti poškodb. S plavanjem se tako lahko ukvarjamo vsi od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Zaradi svojih značilnosti je plavanje tudi eden redkih športov, ki je priporočljiv ves čas nosečnosti.

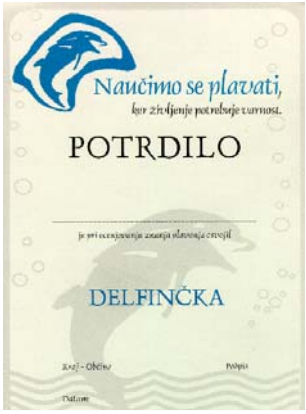
Zaradi okolja (sonce, voda, zrak) plavanje pomirjevalno vpliva na **živčni sistem**. Topla voda nas pomirja, mrzla pa nam draži živčni sistem, kar spodbujevalno vpliva na njegovo prilagodljivost. Zato je vsakodnevno plavanje zelo primerno za ljudi, ki opravljajo zahtevna umska dela, ki povzročajo visoko živčno napetost (stres).

Plavanje je človekova trajna vrednota, saj s svojimi pozitivnimi učinki na organizem omogoča dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Zaradi značilnosti je primerna dejavnost za vso družino in za vsa starostna obdobja. Ker za plavanje potrebujemo le kopalke in primerno vodo, se z njim lahko ukvarja vsak ne glede na materialne možnosti.

Voda s svojimi značilnostmi predstavlja idealno okolje za sprostitev, zabavo, regeneracijo, rekreacijo, druženje in igro. V svetu obstaja poleg plavanja mnogo drugih vodnih dejavnosti: vaterpolo, potapljanje, hitrostno plavanje, podvodna orientacija, vodni jogging, vodni fitnes, aerobika v vodi, gimnastika v vodi, vadba za nosečnice, vadba mater z dojenčki, programi iger v vodi, skoki v vodo, umetnostno plavanje, korektivna gimnastika, s katerimi se ljudje ukvarjajo v svojem prostem času. Prav tako so zelo popularni tudi športi na vodi (jadranje, veslanje, kajak - kanu, jadranje na deski in drugi). Osnova vsem dejavnostim v vodi, na njej in ob njej pa je znanje plavanja.

Merila znanja plavanja





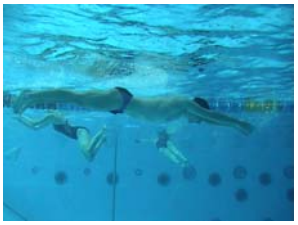
Če znamo dobro plavati in upoštevamo načela varnosti, je plavanje eden od športov z najmanj tveganja za nastanek poškodb. Ob neupoštevanju osnovnih varnostnih načel pa lahko pride v skrajnih okoliščinah celo do utopitve.

Če znamo narediti nekaj zavesljajev, še ne pomeni, da znamo plavati! Merilo za znanje plavanja v Sloveniji je preplavati 50 metrov, tako da plavanje pričnemo s skokom v vodo na noge in med neprekinjenim plavanjem opravimo nalogo za boljšo varnost med plavanjem. Obvladanje te naloge nam omogoča počivanje med plavanjem.

Naloga za varnost

1

2



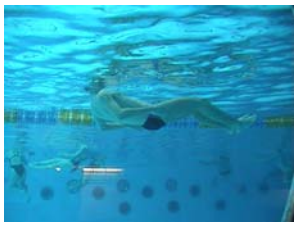
3

4

5

6

7



8

9

Naloga poteka tako, da iz vodoravnega položaja na prsih, v katerem plavamo (slike 1,2,3), preidemo skozi navpični položaj (slike 4,5,6) v ležo na hrbtu (položaj telesa mora biti vodoraven; slika 7). Ta položaj po domače imenujemo 'mrtvak'. Zadržimo ga 5 sekund, nato pa preidemo prek navpičnega položaja (slika 8) zopet v vodoravni položaj na prsih in plavamo naprej (slika 9). Ko med plavanjem na razdalji 50 metrov opraviš to nalogo, si po slovenskih merilih plavalec; za opravljeno nalogo dobiš priznanje bronasti delfin. To znanje ti omogoča, da lahko samostojno plavaš v globoki vodi, vendar pa moraš pri tem upoštevati varnostna načela, ki jih bomo predstavili naslednjič.

V Sloveniji sistematično učimo plavanja vse učence. V procesu učenja lahko vsak napreduje po posameznih stopnjah od prilagojenosti na vodo (štiri stopnje) do znanja plavanja (štiri stopnje). Z vsako stopnjo učenec dobi posebno priznanje.

Merila za vrednotenje znanja plavanja v Sloveniji

opisnik	***naloga***	***priznanje***
neplavalec, neprilagojen na vodo		
neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 1	Otrok zna drseti stegnjen na vodni površini z rokami naprej. Drsi na prsih z glavo v vodi - gibanje se izvaja 5 sekund.	bronasti konjiček
neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2	Otrok zna in zmore preplavati 8 m s poljubno tehniko neprekinjeno, brez vmesnega dotika dna, roba plavališča ali drugega otroka. Nalogo lahko izvede tudi s plavanjem pod vodo. Plavanje prične v vodi.	srebrni konjiček
neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3	Otrok zna in zmore preplavati 25 m s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavališča ali drugega otroka. Razdaljo lahko preplava v eni ali obeh smereh (v krajših bazenih). Plavanje prične v vodi ali s skokom, vendar razdalja plavanja ne sme biti krajša od 25m.	zlati konjiček
neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4	Otrok zna in zmore preplavati 35 m s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavališča ali drugega otroka. Razdaljo preplava v eni ali v obeh smereh (v krajših bazenih). Plavanje prične s skokom v vodo na noge.	delfinček
plavalec, stopnja znanja plavanja 5	Plavalec preplava 50 m, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 m, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 m se plavalec v sredini plavališča zaustavi in opravi t.i. vaje za varnost - iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja.	bronasti delfin
plavalec, stopnja znanja plavanja 6	Plavalec zna in zmore neprekinjeno plavati 10 minut ter na razdalji 50 ali 100 m (glede na starost) s tehniko kravla izpolni normo za določeno starostno kategorijo, ločeno po spolu.	srebrni delfin
plavalec, stopnja znanja plavanja 7	Plavalec zna in zmore preplavati 150 m mešano. Prvih 50 m plava prsno, drugih 50 m hrbtno in tretjih 50 m kravl. Plavanje prične s skokom na glavo. 150 m je treba preplavati v določenem času glede na starost in spol plavalca.	zlati delfin
plavalec, stopnja znanja plavanja 8	Plavalec zna in zmore preplavati 200 m v 5 minutah ali bolje in preplavati 15 m pod vodo. Uspešno mora opraviti teste reševalnega plavanja.	delfin reševalec

Ko osvojiš plavalno znanje za priznanje **bronasti delfin**, znaš plavati do te mere, da lahko samostojno plavaš na kratki razdalji v globoki vodi. Ker ti manjka plavalne vzdržljivosti, je dobro, da s tabo plava odrasel dober plavalec. Z vadbo plavalne tehnike in plavalne vzdržljivosti, ki jo bomo predstavili v enem od nadaljevanj, boš postopoma lahko premagoval vedno daljše razdalje.

Če še nimaš priznanja bronasti delfin, se lahko brezplačno vpišeš v plavalni tečaj, da zboljšaš svoje znanje plavanja. Vprašaj športnega pedagoga, kdaj bo šola organizirala tečaj! Priznanje za določeno znanje plavanja (npr. srebrnega, zlatega delfina) lahko dobiš tudi v okviru športnega dne, športnega tabora ali v različnih vodenih počitniških programih. Pozanimaj se pri športnem pedagogu o njih.

Ali veš?

- Da je imelo plavanje v zgodovini v več obdobjih statusni simbol. V stari Grčiji je za polnopravnega meščana veljal le tisti, ki je znal brati in plavati. V antičnem Rimu so premožni meščani večino prostega časa namenili druženju v kopališčih. V srednjem veku pa je bilo učenje plavanja del aristokratske vzgoje.
- Da v nekaterih državah, ki imajo veliko morske obale, štejejo za plavalca tistega, ki preplava določeno razdaljo oblečen? Razmisli zakaj!
- Da se v Sloveniji dogodi na leto okoli 30 nesreč, pri katerih morajo posredovati reševalci iz vode. Vzrok je večinoma precenjevanje svojih sposobnosti in neupoštevanje opozoril.

Nagradni kviz

Obkroži črke pred pravilnimi odgovori. Kjer ni posebej navedeno, je možen le en odgovor. Črke sestavljajo besedo, ki jo vpiši na dopisnico in pošlji na naš naslov. Med pravilnimi odgovori bomo izžrebali nagrajenca, ki bo prejel praktično nagrado.

Kako se organizem odzove pri daljšem plavanju?

Z	pospešeno dihanje, povečan srčni utrip
K	umirjeno dihanje
L	kri počasneje kroži po srčnožilnem sistemu
M	umirjeno dihanje, zmanjšan srčni utrip

Za katere skupine ljudi je plavanje še posebej priporočljivo z zdravstvenega vidika? Možnih je več odgovorov.

A	za astmatike
I	za slabovidne
V	za ljudi, ki imajo okvare gibalnega aparata in se zato težje ukvarjajo ali pa se sploh ne morejo ukvarjati z drugimi aerobnimi športi
J	za ljudi, ki imajo kožna obolenja
E	za ljudi, ki opravljajo stresna dela
S	za ljudi, ki želijo zboljšati odpornost proti prehladom
C	za ljudi z motnjami v delovanju srca
L	za ljudi, ki okrevajo po poškodbi
T	za epileptike
B	za ljudi z anoreksijo ali bulimijo

Kdaj postaneš tako dober plavalec, da lahko sam varno plavaš v globoki vodi?

S	Ko preplavaš 15 m in si upaš potopiti glavo v vodo.
T	Ko preplavaš 25 m in znaš med plavanjem počivati.
E	Ko preplavaš 8 m.
A	Ko preplavaš 50 m in znaš med plavanjem počivati.

Pri katerih športih je nujno potrebno znanje plavanja?

P	plavanje
V	plavanje, vaterpolo, potapljanje
K	plavanje, vaterpolo, potapljanje, odbojka na mivki
J	plavanje, vaterpolo, potapljanje, jadranje, veslanje, kajak - kanu, jadranje na deski

Pravilni odgovor: ZAVESLAJ

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI:

načela varnosti pri plavanju

Pred odhodom v vodo

Prostor, kjer plavamo, imenujemo **plavališče**. Plavališča ločimo na plavalne bazene in odprte vodne površine (reke, jezera, morja). Vsako plavališče mora ustrezati osnovnim varnostnim in zdravstvenim zahtevam. Plavalni bazeni morajo zadostiti tem zahtevam, da lahko obratujejo, medtem ko moramo za odprte vodne površine sami presoditi, ali so primerne za plavanje.

Morje je večkrat **valovito**, v rekah ter ponekod v morju in jezerih tečejo močni **vodni tokovi**. Ob morju večkrat pihajo močni **vetrovi**, zaradi **plimovanja** pa se spreminja višina gladine vode; v nekaterih morjih plimovanje povzroči zelo močne vodne tokove.

Vedno se prepričajmo, da v območju plavališča ni tokov in da v času, ko plavamo, ni velikih valov in vetra. Močan vodni tok nas lahko namreč odnese od obale, visoki valovi pa nam lahko zalijejo dihalne poti in otežijo plavanje.

Preden gremo v vodo, se prepričajmo o globini vode in **razgibanosti ter poraščenosti dna**, da nas nenadne spremembe v plavališču ne bodo presenetile. Dno namreč ni ravno. Globina vode se nenehno spreminja. Prav tako se spreminja sestava tal. Na dnu je lahko mivka, pesek, kamenje ali skale. Dno je raznoliko poraščeno (alge, morska trava) in naseljeno (morski ježki, zvezde, školjke, polži in rakci). Najprimernejše je plavališče z manj poraščenim dnom, brez ostrih skal in morskih ježkov.

Voda mora biti tudi **primerno topla** in **čista**. Hladna voda je pogosto vzrok za manj učinkovito plavanje, mišične krče in prehlade. Primerna temperatura vode na odprtih vodnih površinah je med 20^0C in 26^0C, odvisno od temperature zraka. Le-ta naj bo na odprtih bazenih za kakšno stopinjo višja od temperature vode, tako da nas ne zebe, ko pridemo iz vode.

Voda mora biti tako čista, da se vidi dno. Biti mora tudi **neoporečna**; tako ne bo prišlo do zastrupitev prebavil in kožnih infekcij. Na oporečnost voda nas pogostokrat opozarjajo v medijih, zato poiščimo podatke, preden se odločimo za plavanje v rekah in jezerih. S higienskega vidika neoporečna mora biti tudi okolica plavališča. To pomeni, da na prostoru, kjer vstopamo in izstopamo iz vode, ni črepinj, zavrženih pločevink in drugih smeti, ki lahko povzročijo okužbo. Poleg tega smo pozorni na dostopnost obale; neprimerne so strme nabrežine, obzidana obrežja ipd.

Ko izberemo primerno plavališče, ne stečemo takoj v vodo! Prijetno okolje, toplo sonce, čist zrak in osvežujoča voda zelo dobro vplivajo na naše počutje in zdravje. Zavedati pa se je treba, da je sonce prijetno, a je tudi zelo nevarno. Sončni žarki lahko povzročijo neprijetne opekline, zato se pri prihodu na plavališče in pred vstopom v vodo, ko bomo skoraj celotno telo izpostavili sončnim žarkom, **namažemo s kremo za sončenje** z **visokim** zaščitnim faktorjem.

Če **od zadnjega obilnega obroka** ni minilo več kot **dve uri**, počakajmo s plavanjem! Plavanje s polnim želodcem je lahko vzrok za slabost in občutek nemoči med plavanjem. Oseba, ki je pod vplivom alkohola ali drugih snovi, ki zmanjšujejo razsodnost, ne sme v vodo! Prav tako ne plavamo z žvečilnim gumijem ali bonbonom, saj se lahko z njim zadušimo!

Tik pred odhodom v vodo se **ogrejemo z gimnastičnimi vajami**. Z njimi pripravimo naš organizem na telesni napor pri plavanju. S tem zmanjšamo možnost poškodb in zboljšamo učinek dela mišic; pri plavanju so lahko še posebej neprijetni mišični krči. Da ne onesnažimo vode z znojem in da se nekoliko ohladimo, se pred odhodom v vodo stuširamo. Tuširanje je obvezno v plavalnih bazenih, medtem ko na morju in ob jezerih nimamo vedno možnosti za to. Takrat smo posebej pozorni, da **vstopamo v vodo postopoma**.

V vodi

Poškodbe, v skrajnem primeru tudi utopitve, niso le posledica neznanja ali slabega znanja plavanja, temveč tudi:

- izbire nevarnega plavališča (vodni tokovi, valovi, umazana voda z različnim rastjem, hladna voda, vrtinci, nevarna brežina, gost vodni promet);
- precenjevanja lastnih sposobnosti;
- zmanjšane razsodnosti zaradi vpliva opojnih sredstev (alkohol, cigarete, droge) ali zdravil;
- objestnega obnašanja v vodi, na njej ali ob njej;
- slabe opreme (potapljaška oprema, oprema za jadranje, oprema za jadranje na deski);
- podcenjevanje naravnih sil (deroča voda, vetrovi, plimovanje).

Morje obsega ogromno površino, zato se določene stvari na morju mnogokrat zdijo bližje, kot so v resnici. Posledica **podcenjevanja oddaljenosti** posameznih točk, do katerih želimo plavati (rt, plovilo, otok), ter **precenjevanje lastnih sposobnosti in znanj** (vzdržljivosti v daljšem plavanju, počivanje na vodni površini) so mnogokrat klici onemoglih plavalcev.

Pomembno je, da nekomu na obali (družini, prijateljem, znancem) vedno **povemo, kam smo se namenili plavati**. Pri plavanju se **ne oddaljujemo preveč od obale** (do 150 metrov od obale). V kopališču z označenimi mejami plavališča upoštevamo le-te. S tem zmanjšamo možnost nesreče pri srečanju s kakšnim plovilom. Da se izognemo plovilom, tudi **ne plavamo v pristaniščih** oz. drugje, kjer je gost vodni promet. Posebej pozorni moramo biti pri plavanju na jadralce na deski, ki lahko imajo nekoliko zmanjšan pregled nad vodno površino, poleg tega pa so za plavalca skoraj neslišni. V zadnjem času so zaradi velike hitrosti zelo nevarni tudi priljubljeni hitri motorni čolni in vodni skuterji. Če presodimo, da plovilo pluje v naši smeri tako, da smo v nevarnosti, visoko dvignemo roko in opozorimo voznika plovila nase.

Pri plavanju smo **obzirni** tudi **do drugih plavalcev**. Objestno škropljenje, 'tunkanje' ali porivanje se lahko v najboljšem primeru konča z nekaj požirki vode, lahko pa tudi mnogo slabše.

Če smo se med plavanjem **utrudili**, si lahko nekoliko spočijemo, tako da leže na hrbtu zavzamemo z rokami in nogami čim večjo površino, globoko vdihnemo in lebdimo na vodni površini oz. zavzamemo tako imenovani **položaj mrtvaka**.

Pri plavanju se pogosto pojavljajo krči v mišicah stopal, goleni in stegen, ki so lahko zelo boleči. Mišični krč sam po sebi ni nevaren, zato je pomembno, da v takšnem primeru ohranimo mirno kri. Najbolje je, da takoj stegnemo mišično skupino, ki je zakrčena. **Po raztezanju običajno mišični krč popusti**. Plavalec lahko nato nadaljuje s plavanjem tako, da ne obremenjuje mišične skupine, ki jo je prijel krč.

Če je voda nekoliko hladnejša, smo pozorni, da se v njej ne zadržujemo predolgo. **Pri plavanju nas ne sme zebsti**. Otrpli udje povzročijo neskladno in s tem oteženo plavanje, poveča pa se tudi možnost mišičnih krčev.

Predvsem na morju nas zamika, da si ogledamo tudi zanimiv podvodni svet. Pri **potapljanju** smo poleg naštetih značilnosti, ki veljajo za plavanje, pozorni še na naslednje:

- Nikoli se **ne potapljamo sami**! Najbolje je, da se potapljamo skupaj z izkušenimi potapljači ali spremstvom na čolnu. Potapljači se med potapljanjem vedno opazujejo in opozarjajo na morebitne nevarnosti.
- Nikoli se **ne potapljaj brez oznake na gladini**! Potapljaška boja ali potapljaška zastava na čolnu opozarja plovila na področje podvodnih dejavnosti.
- Potapljaj se z **dobro opremo**, ki se ti prilega in je brezhibna. Opremo pred potopom vedno preveri in preizkusi (tesnjenje potapljaške maske, delovanje dihalke, nameščenost plavuti).
- Nikoli **ne hiti**! Pred potopom si dobro oglej kraj, kamor se želiš potopiti, se umiri, normalno nadihaj (prekomerno nadihavanje je lahko nevarno) in potopi.
- **Pod vodo se ne zadržuj predolgo**. Načrtuj sapo tudi za dvig na vodno površino.
- **Pri dvigovanju** na površje **opazuj gladino nad seboj**. Da si ogledaš čim večjo vodno površino, obraz obrni proti gladini in se počasi dviguj, tako da se vrtiš okoli vzdolžne osi telesa.

Plavanje lahko popestrimo tudi s **skoki v vodo**. Poleg tega, da je treba dobro izbrati kraj zanje, je treba upoštevati tudi **osnovna varnostna pravila** pri skakanju v vodo. Ob neupoštevanju le-teh se skok v najboljšem primeru lahko konča s pekočimi bolečinami na trebuhu, lahko pa tudi s hudimi poškodbami glave in hrbtenice. Zaradi udarca v glavo se lahko tudi onesvestimo in utopimo.

- V vodo skačemo samo na mestih, kjer poznamo globino vode in razgibanost dna. Nikoli ne skačemo v neznano, temno ali kalno vodo, saj ne vidimo morebitnih ovir, na katerih se lahko poškodujemo!
- Preden skočimo v vodo, se vedno prepričamo, da kdo ne plava na vodni površini ali pod njo. Skok na drugega plavalca se lahko konča s hudimi poškodbami obeh. Na to smo še posebej pozorni, če skače več plavalcev eden za drugim.
- Na mestih, kjer je skakanje prepovedano, ne skačemo!
- Prav tako ne skačemo, če s tem motimo druge plavalce.
- Odrivna površina mora biti dostopna, ravna in ne sme biti gladka ter spolzka, da nam pri odrivu ne zdrsne.
- Skakanje z večjih višin (več kot 3 m) je lahko boleče in zelo nevarno za poškodbe, zato raje izbiramo nižje odrivne površine.
- Prvi skok je vedno skok na noge.
- Skakanja na glavo se moramo naučiti, zato v vodo skačemo na glavo le, če takšen skok dobro obvladamo.

Po prihodu iz vode

Če ima plavališče **tuš**, se po plavanju umijemo **s čisto vodo**. S tem zmanjšamo možnosti za morebitne kožne okužbe zaradi nečiste vode. Po tuširanju se dobro **obrišemo** in **preoblečemo v suhe kopalke**, da zmanjšamo možnost prehladnih obolenj**.** V nekoliko hladnejšem vremenu se tudi toplo oblečemo.

Visoka vročina, slana voda in gibanje so poleti mnogokrat vzrok za **dehidracijo** – pomanjkanje tekočine v telesu. V takšnih okoliščinah smo zato pozorni tudi na **nadomeščanje porabljene tekočine**. Najboljša je voda ali pa negazirane in nesladkane brezalkoholne osvežilne pijače.

Voda in droben pesek, ki plava v njej, nekoliko stanjšata sloj zaščitne kreme pred soncem, zato se ob prihodu iz vode vedno **dodatno namažimo** po suhi koži. **Glavo zaščitimo** s slamnikom, klobučkom ali kapo s ščitnikom, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Ob visokih temperaturah sredi dneva se raje **umaknimo v senco**.

Po plavanju v zimskem kopališču si pred odhodom iz kopališča dobro **posušimo lase**, v hladnem vremenu pa se že oblečeni še **shladimo** za približno 10 minut. Pri odhodu si nadenemo **volneno kapo**, ki nas bo varovala pred mrazom in prehladnimi obolenji.

Na bazenu

Na bazenu nismo sami! Upoštevati moramo **kopališki red, kopališke oznake** in **navodila reševalca iz vode in bazenskega mojstra**, saj lahko v nasprotnem primeru neposredno (poškodbe) ali posredno (okužbe) ogrozimo sebe in druge.

Z vidika preprečevanja poškodb je posebej prepovedano:

- tekanje po bazenski ploščadi, ker so tla mokra in spolzka,
- potiskanje drugih v bazen,
- nenadzorovano škropljenje in potapljanje glave ("tunkanje"),
- skakanje v vodo in plavanje pod vodo brez organiziranega nadzora,
- nevarna vožnja po toboganu (stoje, eden za drugim, vzvratno).

Z vidika preprečevanja okužb je posebej prepovedano:

- prinašanje hrane in pijače na bazensko ploščad,
- opravljanje male in velike potrebe v vodo.

V termalnih kopališčih, v katerih je temperatura vode nad 35^0C, ni priporočljivo daljše intenzivno plavanje, saj to predstavlja velik napor za srčno-žilni sistem.

Vlažen topel zrak v termalnih kopališčih predstavlja dobro okolje za rast glivic. Ob stiku z njimi se lahko ti enostavni organizmi naselijo tudi na človeško kožo. Posledica so neprijetna, srbeča in trdovratna glivična obolenja kože. Le-ta lahko enostavno preprečimo tako, da se pred vsakim vstopom v bazensko kopališče oprhamo in razkužimo noge v razkuževalnem bazenčku za noge, ob vsakem izhodu pa temeljito oprhamo in obrišemo kožo po celem telesu povsem do suhega, tudi v težko dosegljivih delih (predvsem med prsti na nogah).

Reševanje iz vode

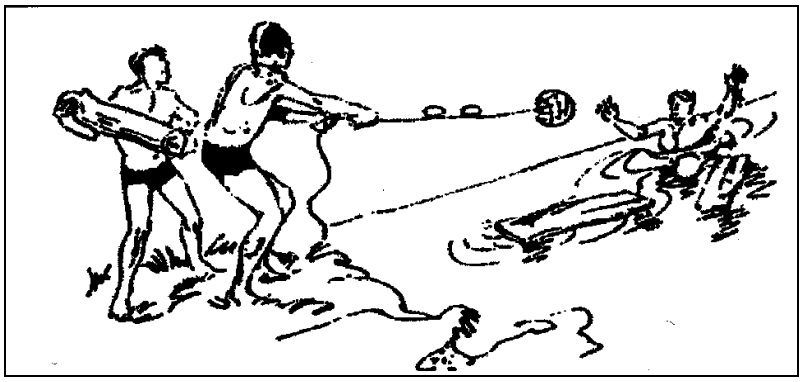
V prejšnjem poglavju smo opisali preventivne ukrepe, s katerimi skušamo zmanjšati možnost nezgode v vodi. Vseeno pa se nerado zgodi, da je treba ukrepati v primeru nevarnosti utopitve. Kdor opazi, da nekomu grozi takšna nevarnost, je dolžan pomagati po svojih močeh in sposobnostih. **To ne pomeni, da takoj skoči v vodo in sam rešuje utapljajočega**! Reševanje utapljajočega je namreč zelo zahtevna naloga, ki zahteva dobro presojo okoliščin ter lastnega znanja in sposobnosti plavanja ter reševanja. Tudi če imaš priznanje delfin reševalec (glej merila za vrednotenje znanja plavanja v prvem prispevku), ne pomeni, da lahko rešiš vsakega utapljajočega.

V kopališčih na utapljajočega takoj **opozorimo reševalca iz vode**, ki je usposobljen za reševanje ljudi na vodi in iz vode ter za dajanje prve pomoči. Le-ta bo izvedel vse potrebne ukrepe.

Če opazimo nevarnost utopitve na neorganiziranih plavališčih (morju, reki, jezeru), pa je najbolje, da o tem takoj **obvestimo** najbližji center za obveščanje (telefonska številka v Sloveniji je **112**) ali policijo (telefonska številka **113**). Sporočilo mora obvezno vsebovati: kje se je zgodila nesreča, kaj se je zgodilo, število, starost in spol ponesrečencev, lastno telefonsko številko in morebitne pomembne podrobnosti.

Če presodimo, da je stanje ponesrečenca tako resno, da zahteva takojšnje ukrepanje, skušamo ponesrečenca vedno najprej **reševati z obale**, če je to mogoče. Če je ponesrečenec predaleč od obale, si skušamo pomagati **s plovilom**. Šele ko prva dva načina reševanja nista izvedljiva, se lotimo **osebnega reševanja**, vendar samo v primeru, da imamo zelo dobra znanja in sposobnosti plavanja ter reševanja.

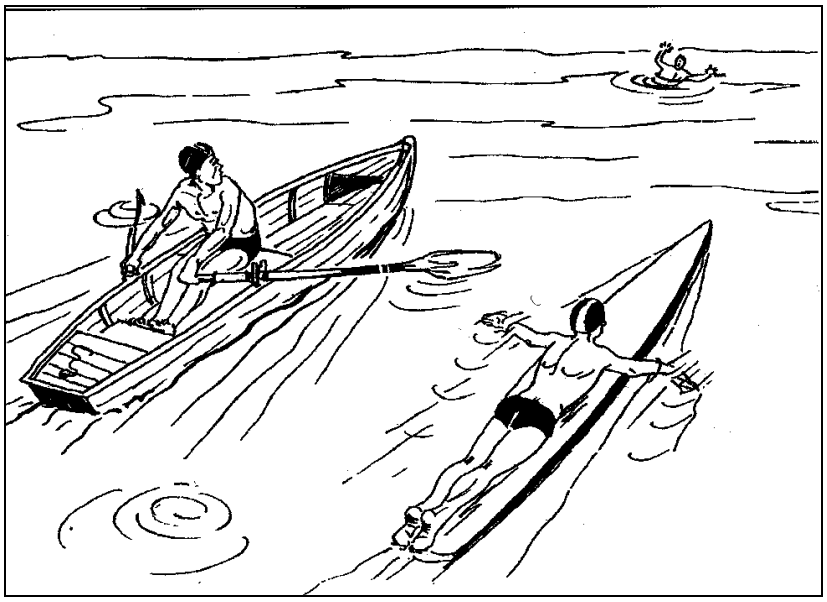
Reševanje ponesrečenca z obale



Vir: Wilkens, Loehr, 1996

Pri reševanju z obale skuša reševalec ponesrečencu **vreči različne plovne predmete** (reševalni obroč, reševalna žoga, žrd, plavalna blazina, deska, lestev, veja, vrv, kos obleke). Pri metanju mora biti posebej pozoren, da ne zadene ponesrečenca v glavo! Predmete, ki so privezani z vrvjo, reševalec vrže čez ponesrečenca, nato pa z vlečenjem vrvi omogoči, da se ponesrečenec prime za predmet.

Reševanje ponesrečenca s pomočjo plovila



Vir: Wilkens, Loehr, 1996

S plovilom rešujemo, če je ponesrečenec predaleč od obale, da bi mu vrgli reševalni predmet, in če imamo plovilo. Plovilo je lahko: čoln, jadralna deska, vodni skuter, kajak, kanu. S plovilom se pripeljemo do ponesrečenca, tako da se lahko le-ta prime za plovilo. Če ne znamo dobro plavati in osebno reševati, se napotimo k obali tako, da se ponesrečenec drži plovila, saj obstaja nevarnost, da ponesrečenec v agoniji potegne reševalca v vodo.

Osebno reševanje je učinkovit način reševanja le v primeru, da zna reševalec zelo dobro plavati in obvlada prvine osebnega reševanja: pristop do ponesrečenega in reševalni prijemi ponesrečencev. Poleg tega je za takšno obliko reševanja mnogokrat potrebna velika telesna moč reševalca.

Po rešitvi iz vode ponesrečenca oskrbimo na kopnem. Pomembno je, da vzpostavimo normalno dihanje, ogrejemo ponesrečenca, če je potrebno, in organiziramo prevoz v bolnišnico. Za nudenje nujne pomoči je potrebno znanje, ki ga lahko pridobimo na tečaju prve pomoči v šoli.

Ali veš?

Razvoj kopališč je tesno povezan s pomembnostjo, ki so jo v posameznem obdobju pripisovali kopanju in religioznim običajem. Prva kopališča so bila zgrajena 2.500 let pred našim štetjem v zahodnem Pakistanu. Množična gradnja kopališč se je pojavila v času Antike. Stari Grki so jih gradili v sklopu gimnazij (vadbeni in borilni prostori za moške v stari Grčiji), bila so celo ogrevana, imenovala pa so se Terme. Od tod tudi ime današnjih kopališč z naravno toplo vodo. Zlata doba gradnje kopališč starega veka pa je bil Rim.

Rimska kopališča so se zgledovala po grških, le da so jih poleg očiščenja telesa uporabljali tudi kot družabne prostore. Imela so predprostor (Vestibulum), slačilnico (Apodyterium), ogrevano kopališče (Caldarium), zračno kopel (Tepidarium), mrzlo kopel (Frigidarium), plavalni bazen z mrzlo vodo (Natatio), gimnastično dvorano (Palestra), sobo za počitek in

zabavo (Exedra) in kopel z vročim zrakom (Laconicum). Rimske terme so predstavljale osrednje mesto za zbiranje in zabavo. Njihovo pomembnost za tisti čas kažejo njihove razsežnosti. Terme Caracalla v Rimu (210 let pred našim štetjem) so obsegale 2.000 m^2 in so bile namenjene 2.250 gostom, Dioklecijanove terme pa so bile velike 14.000 m^2 in so lahko sprejele 3.000 gostov.

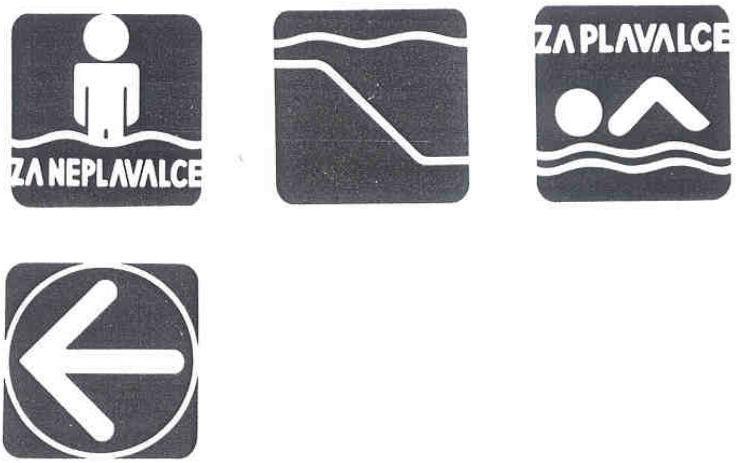
Iz Rima so se kopališča razširila na področje bližnjega vzhoda, kjer so se v obdobju po začetku našega štetja razvila parna kopališča (38° C) z bazeni z ogrevano vodo (ali ob termalnih vrelcih) in kopališča za znojenje z vročim zrakom.

Srednji vek je večino kopališč na področju Evrope odpravil, ohranila so se le kopališča v islamskem okolju. Nadaljnji razvoj učenja plavanja in gradnje kopališč predstavlja šele renesansa.

Arheološke najdbe iz rimskega obdobja kažejo, da je bilo tudi na našem področju nekaj antičnih kopališč. Arheologi so odkrili ostanke javnih kopališč na območju današnje Ljubljane in Ajdovščine, prav tako pa so odkrili tudi nekatere zasebne bazene znotraj ostankov rimskih vil (Gambelce pri Dragonji, Barkovlje pri Trstu, Središče ob Dravi, Ptuj).

Prav tako kot drugod po Evropi tudi v Sloveniji v srednjem veku ne poznamo kopališč. Nadaljnji razvoj gradnje kopališč sega v začetek prejšnjega stoletja, ko je bilo leta 1904 zgrajeno kopališče na Ljubljanici v Ljubljani. Tu je bila vojaška plavalna šola in zbirališče uglednejših meščanov. Prelomnico v gradnji kopališč v Sloveniji pa predstavlja leto 1929, ko je bilo na pobudo ing. Stanka Bloudka na Iliriji v Ljubljani zgrajeno za tedanji čas moderno kopališče, ki je imelo prvi olimpijski bazen na področju nekdanje Jugoslavije in zimski bazen. Slednji je imel sicer skromne dimenzije, vendar je bil zelo pomemben, saj so v njem potekali priljubljeni večerni tečaji učenja plavanja. Zaradi vse večje priljubljenosti plavanja so bila do druge svetovne vojne zgrajena kopališča tudi drugod po Sloveniji (Otok v Mariboru, Grajsko kopališče na Bledu, Pod Oblo Gorico v Radovljici, Kolezija v Ljubljani, naravna kopališča v Portorožu, na Ptuju in drugje).

Kaj predstavljajo oznake?



Oznake predstavljajo: prehod globine v bazenu in smer, v katerri je bazen globlji ter zato primeren le za plavalce o.z. plitvejši in primeren le za neplavalce.

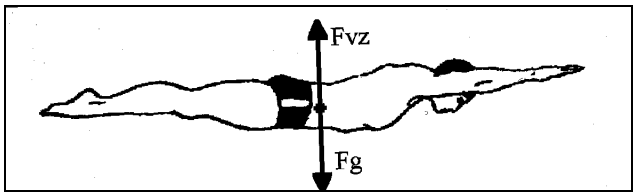
PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI:

fizikalne zakonitosti plavanja

Fizikalne zakonitosti plavanja

Na vsak mirujoč predmet v vodi, tudi plavalca, kadar miruje v vodi, delujeta **hidrostatični sili** (prikaz 1): **sila teže** (Fg), ki je enaka teži telesa in je usmerjena navpično dol, in **sila vzgona** (Fvz), ki je enaka teži izpodrinjene vode in je usmerjena navpično gor. Če sta sili enako veliki, telo lebdi v vodi pod gladino. Kadar je sila teže večja od sile vzgona, se telo potopi. Če pa je sila vzgona večja od sile teže, telo izplava na vodno gladino tako, da se sili izenačita. Lega plavalca pod vodno gladino je odvisna od položaja prijemališča obeh sil. Prikaz 1 prikazuje plavalca, ki leži na trebuhu s stegnjenimi rokami v vzročenju. V tem položaju je prijemališče obeh sil približno v isti točki.

Prikaz 1: Hidrostatični sili



Vir: Kapus in sod., 2002

S tem, ko se plavalec potopi v vodo, povzroči razpršitev vodnih delcev. Le-ti se glede na vodno globino pod določenim pritiskom prenašajo na potopljeno telo. Ustvarja se sila, ki vsak potopljen predmet iztiska iz vode, **sila vzgona**. Ta sila torej ni nujno odvisna od telesne teže plavalca na kopnem. Skladno z Arhimedovim zakonom je pomembnejša **prostornina plavalčevega telesa**, poleg tega pa še **gostota njegovega telesa**, ki je odvisna od deleža posameznega tkiva (kostnega, maščobnega in mišičnega) v telesu, in **količina vdihnjenega zraka** plavalca.

Če je gostota telesa, ki ga položimo na vodno gladino, manjša od gostote vode, telo plava na vodni gladini. Gostota vode na višini morja je 1 kg/dm^3, medtem ko se povprečna gostota človeškega telesa giblje od 0,93 do 1,07 kg/dm^3. Človeško telo ima tako praviloma nekoliko manjšo gostoto kot voda, zato plava na vodni gladini.

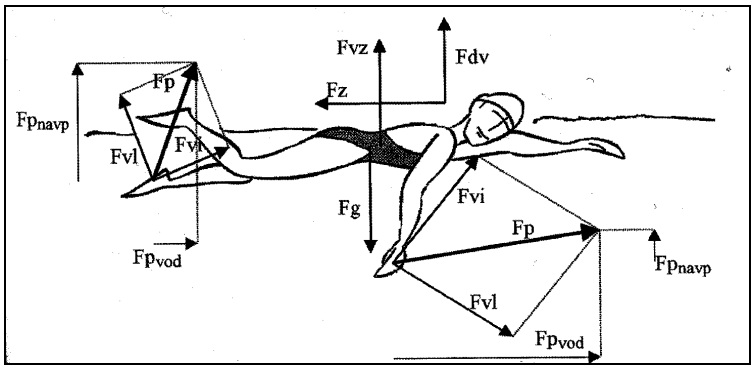
Morska voda ima zaradi raznih sestavin nekoliko večjo gostoto (do 1,05 kg/dm^3), zato se je v morju lažje obdržati na vodni površini. Tam se lažje obdržijo tudi ljudje, ki imajo večji delež maščobnega tkiva, saj ima to tkivo manjšo gostoto. Težje pa se na vodni površini obdržijo suhi in koščeni ljudje, saj ima kostno tkivo dosti večjo gostoto kot voda.

Na plovnost telesa v vodi pomembno vpliva tudi količina zraka, ki jo zadržujemo v pljučih med plavanjem. S polnimi pljuči zraka se plavalec lažje obdrži na vodni površini.

Plavalec se med plavanjem večinoma giblje po vodi, manj pa miruje, zato nanj poleg hidrostatičnih sil delujejo tudi **hidrodinamične sile**. Te sile imajo vse značilnost uporov, ki

plavalcu po eni strani omogočajo plavanje, po drugi strani pa ga zavirajo. Hidrodinamične sile zato delimo na sile, ki delujejo v smeri gibanja (sile na okončine ali **propulzivne** sile), in na sile, ki ne delujejo v smeri gibanja (sile na trup ali **zavirajoče**, retropulzivne sile).

Prikaz 2: Sile, ki delujejo na plavalca



Vir: Kapus in sod., 2002

Plavalec uporablja svoje okončine kot vesla. Ob vsakem gibu v vodi plavalec deluje na vodo z določeno silo. Voda deluje nanj z nasprotno enako silo in mu omogoča premikanje naprej. Ta sila, ki temelji na tretjem Newtonovem zakonu akcije in reakcije, se imenuje **vlečna sila** (Fvl).

Plavalec uporablja svoje okončine (zlasti roke) tudi kot ladijske vijake, ki predstavljajo vrteča se krila in tako ustvarjajo silo **dinamičnega vzgona** (Fdv). Asimetrično obtekanje vode in posledično nastajajoče tlačne razlike delujejo podobno kot na letalsko krilo tudi na okončine. Ta sila ima pravokotno smer na vlečno silo, torej na trenutno smer gibanja okončine. Ker gre za silo dinamičnega vzgona na okončino, jo zaradi lažjega prepoznavanja imenujemo vijačna sila (Fvi).

Rezultanta vlečne in vijačne sile je parcialna propulzija posamičnega gibajočega dela telesa v vodi (Fp). Vodoravna komponenta (Fp_{vod}) te sile potiska plavalca naprej, navpična (Fp_{navp}) pa ga dviga ali potaplja.

Poleg naštetih sil, ki plavalcu omogočajo premikanje po vodi, nanj vplivajo tudi sile na trup, ki ne delujejo v smeri gibanja. Za (ne)učinkovitost plavanja so poleg sile dinamičnega vzgona pomembne različne zaviralne sile: sila čelnega upora, sila upora vrtincev, sila upora valov, sila upora trenja, sila upora inercije.

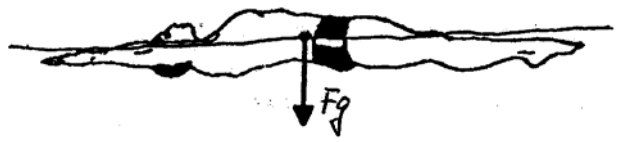
Ali veš?

- Pri prsnem se ustvari največ zavirajočih sil (razmisli zakaj), zato je ta tehnika najpočasnejša in energijsko najzahtevnejša.
- Silo upora, ki deluje na plavalca med drsenjem (premikanjem stegnjenega, pasivnega telesa na vodni gladini), imenujemo pasivni upor; silo upora, ki deluje na plavalca med plavanjem, pa aktivni upor. Predvideva se, da se lahko aktivni upor zboljšuje z izboljšavo plavalne tehnike. Pri boljših plavalcih je lahko aktivni upor celo manjši od pasivnega pri enaki hitrosti premikanja.
- Trenirani plavalci spreminjajo naklon dlani v smeri levo in desno pri različnih stopnjah zaveslaja, zato da dosežejo čim boljši aktivni upor vode in s tem večji izkoristek zaveslaja.

- Danes imajo vrhunski tekmovalci kopalke skoraj po celem telesu zato, ker so te kopalke narejene iz takšnih materialov, ki povzročajo nižje trenje kot človeška koža.
- Tako imenovani 'rokavčki' niso primeren pripomoček za učenje plavanja, saj neplavalcu ne omogočajo vodoravnega položaja v vodi, ki je značilen za vse plavalne tehnike. Za namen zboljšanja plovnosti je tako bolje uporabljati plavalni pas, ki ga pričvrstimo okoli pasu, tako da nam omogoča vodoravno lego v vodi.

Naloga

Sila Fg vleče plavalca navzdol. Nariši, kako velika mora biti sila, ki iztiska telo iz vode? Kako se imenuje ta sila, kje je njeno prijemališče in kam mora biti usmerjena, da plavalec lebdi na vodni površini?

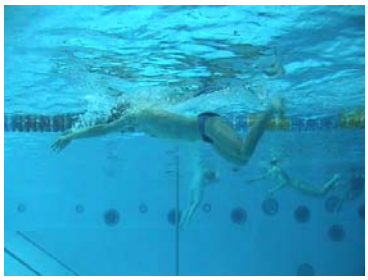


PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI:

plavalne tehnike

Plavanje torej predstavlja vsoto sil v vseh smereh, ki smo jih opisali v prejšnjem prispevku. Vsota sil v vodoravni ravnini premika plavalca naprej, vsota sil v navpični ravnini pa plavalca potaplja ali dviguje. Plavalne tehnike izkoriščajo te hidrodinamične zakonitosti na različne načine, vendar vse po istih načelih. Preden pa jih spoznamo, je dobro, da poznamo nekatere osnovne pojme.

- **Plavalne tehnike** so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem, ki so opredeljeni z biomehaničnimi zakonitostmi in s tekmovalnimi pravili. Poznamo štiri plavalne tehnike: **kravl, prsno, hrbtno** in **delfin**.
- **Plavalna disciplina** je s pravili določena razdalja, ki jo mora plavalec ali več plavalcev (štafeta) preplavati v določeni tehniki ali tehnikah.
- Gibanje nog pri plavanju imenujemo **udarec**, gibanje rok pa **zaveslaj**. Zaokroženo gibanje z rokami in nogami imenujemo **cikel**. **Koordinacija tehnike** pomeni način povezovanja udarca, zaveslaja in gibanje glave za vdih.



Največ ljudi se kot prvo tehniko plavanja nauči **prsno**. Ta tehnika nam omogoča dober pregled v smeri plavanja, zato je primerna za plavanje v vodah, kjer moramo biti pozorni na druge plavalce in plovila.

Položaj plavalca pri prsnem se med plavanjem spreminja od povsem iztegnjenega na vodni gladini na prsih z glavo med vzročenimi rokami (drsenje), do poševno vodoravnega (v času vdiha, ko ima plavalec glavo dvignjeno iz vode, noge pa potopljene pod vodno gladino). Cikel pri prsnem je sestavljen iz **soročnega zaveslaja** in **sonožnega udarca**. Osnovno tehniko prsno lahko opišemo skozi naslednje stopnje.

udarec (delo nog)	*zaveslaj (delo rok)*
krčenje nog	zajemanje
nastavek stopal	vlečenje
udarec ven in nazaj	odrivanje
drsenje	zaključek (vdih)
	vračanje rok pod vodo
	drsenje

Na podlagi spoznanj o hidrodinamičnih silah pri plavanju se že več kot dvajset let poučuje udarjanje prsno tako, da so v času udarca kolena čim bolj skupaj, stopala pa čim bolj narazen. V nasprotnem primeru, ki se pri nekaterih kaže tudi zaradi slabše gibljivosti, ima plavalec večji čelni upor, udarec pa je zaradi manjše podporne površine (samo notranji del

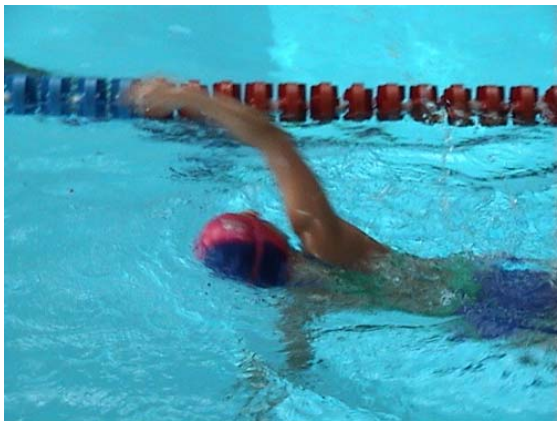
stopal, namesto še notranji del goleni) manj učinkovit. Navedeno pomanjkljivost lahko odpravimo z vadbo udarcev z različnimi pripomočki: udarjanje s plavalnim plovcem med nogami (če nam plovec, ki si ga namestimo med stegna, uide, je udarec izveden nepravilno), udarjanje z gumijasto zanko med nogami (le-ta nam onemogoča preširoko gibanje kolen).

Pri prsnem telo prehaja iz povsem vodoravnega položaja (v času drsenja) v nekoliko poševni položaj, ki omogoča dobro nastavitev stopal za izvedbo udarca. Pogosta napaka, povezana s tem, da plavalec preslabo potaplja boke, je ta, da se kolena pri udarcu krčijo pod telo. Takšno gibanje se navzven kaže v nekoliko trzajočem plavanju, ki tudi ni posebej učinkovito, saj pri njem nastaja velik čelni upor. To napako najbolje odpravimo s plavanjem samo z nogami, roke pa imamo priročene in se z njimi pred vsakim udarcem primemo za pete. Nalogo najprej izvajamo plavajoč na prsih, nato pa še na hrbtu (če nam bodo kolena pogledala iz vode, nalogo izvajamo nepravilno). Gibanje v izhodiščni položaj zato poteka počasi, nato pa sledi silovit udarec v iztegnjen položaj.

Pravilno plavanje s tehniko prsno narekuje izdihovanje v vodo. Prav slednje v povezavi z gibanjem rok in glave nam predstavlja največ preglavic. Preširok in preplitek zaveslaj zmanjšuje učinkovitost zaveslaja. Za odpravljanje te napake uporabljamo nalogo, pri kateri poudarjamo nastavitev dlani in nadaljnje gibanje rok le iz komolca. Nalogo izvajamo tako, da je vsak naslednji zaveslaj večji in močnejši.

Zaradi nepopolnega ali prepoznega izdiha se večkrat zgodi, da plavalec zastane s komolci ob telesu, takrat ko izvaja sklepni del zaveslaja pod vodo. To ustvarja nepotreben čelni upor, ki zmanjšuje hitrost plavanja in ruši koordinacijo plavanja. Da odpravimo to napako, se je treba vrniti korak nazaj in vaditi zaveslaje na kopnem in v nizki vodi, najprej brez gibanja glave, nato pa še z gibanjem z glavo in dihanjem.

Ena najbolj prepoznavnih prvin prsnega je drsenje. Le-to plavalcu omogoča izkoriščanje največje hitrosti, ki jo je ustvaril z usklajenim gibanjem svojega telesa, in popoln izdih. Tisti, ki slabo izkoriščajo to značilnost, lahko vadijo zaveslaje s poudarjenim (pretiranim) drsenjem in potapljanjem glave. Pomembno je, da gre glava med roke, ko so le-te v iztegnjenem položaju.



Kravl je najhitrejša plavalna tehnika. Ko ob usklajenih udarcih in zaveslajih osvojimo učinkovito dihanje, lahko s to tehniko premagujemo razdalje, dolge več kilometrov. Pri kravlu plavalec leži stegnjen na vodni gladini na prsih. Cikel kravla je sestavljen iz **dveh izmeničnih zaveslajev** in **več izmeničnih udarcev**. Osnovno tehniko kravl sestavljajo naslednji sestavine.

udarec (delo nog)	*zaveslaj (delo rok)*

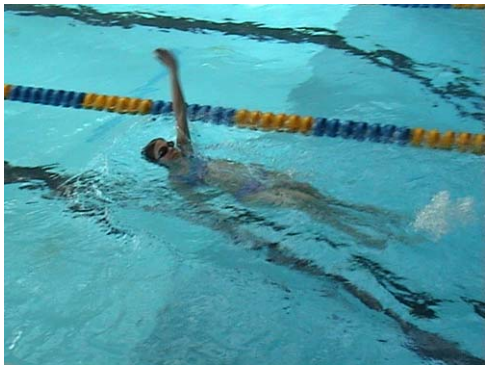
udarec dol	vbadanje roke v vodo
aktivno gor	zajemanje
	vlečenje
	odrivanje
	zaključek z izvlačenjem
	vračanje roke nad vodo (vdih)

Udarec samo iz kolka je ena najpogostejših napak pri kravlu. Kaže se lahko v dveh skrajnih oblikah: tako, da ima plavalec preveč stegnjeno nogo, ali pa da so kolena preveč pokrčena (v takšnem primeru pravimo, da vozi kolo). Takšno gibanje je manj učinkovito, saj plavalec ne izkorišča celotne odrivne površine (stegna, goleni, stopala). Napake odpravljamo z nalogami, ki poudarjajo sproščenost udarjanja in zaključek udarca, ki oponaša gibanje biča. Izvajamo jih lahko sami, s pomočjo partnerja ali plavalnih pripomočkov.

Pri zaveslajih sta pogosti dve vrsti napak. Prva izhaja iz nepravilnega vbadanja rok v vodo: preblizu glave, stran od bočne ravnine, na palec. Posledica je manj učinkovit zaveslaj, lahko pa tudi nepotrebno gibanje telesa v čelni ravnini, ki povečuje čelni upor. Tovrstne napake odpravljamo z vadbo zaveslajev, pri katerih poudarjamo pravilen vbod roke. Zaveslaje izvajamo najprej samo z eno roko, tako da je druga roka stegnjena naprej na vodni gladini. Da preverimo pravilnost vbadanja, lahko nalogo izvajamo v nizki vodi, tako da hodimo ali tako da plavamo samo z rokami s pomočjo plavalnega pripomočka za povečanje plovnosti nog. Ko nam gre vaja dobro, poskusimo izvesti nalogo, pri kateri izvajamo zaveslaje izmenično vsakič z drugo roko, tako da ena roka začne zavesljaj, ko se druga vrne v izhodiščni položaj (vaja, imenovana 'roka čaka roko').

Druga vrsta napak izhaja iz nepravilnega gibanja rok pod in nad vodo: nepravilnega krčenja roke med zaveslajem pod vodo ali nepravilnega krčenja roke med vračanjem nad vodo. Ta vrsta napak je najbolj vidna v krajšanju zaveslajev in neučinkovitem gibanju celega telesa. Vzrok za takšne napake je lahko tudi pomanjkljiva mišična moč rok in ramenskega obroča, zato je treba poleg vadbe zaveslajev z bolj stegnjenimi rokami (z eno roko, roka čaka roko, v hoji, s plavalnim plovcem), povečati tudi moč teh mišičnih skupin.

Neizkušeni plavalci imajo največ težav pri kravlu zaradi usklajevanja dihanja. Pogosto ljudje preveč dvigujejo glavo iz vode, kar poruši usklajeno gibanje. Nepravilno dvigovanje glave (dviganje čela v smeri naprej, preveliko sukanje glave za vdih, prezgodnje ali prepozno sukanje glave za vdih) je posledično povezano z nezadostnim vdihom in nepopolnim izdihom, zato takšni plavalci ne zmorejo preplavati neprekinjeno daljših razdalj.



Hrbtno je edina tehnika plavanja, kjer plavalec plava tako, da leži na vodni površini na hrbtu. Ker plava v smeri naprej, pogled pa je obrnjen v nasprotno smer, je ta tehnika primerna za plavanje v plavališčih, kjer ni možnosti, da bi naleteli na kakšno oviro (drugega plavalca,

plovilo, rob bazena). Cikel pri hrbtnem je sestavljen iz dveh izmeničnih zaveslajev in več izmeničnih udarcev.

udarec (delo nog)	*zaveslaj (delo rok)*
aktivno dol	vbadanje roke v vodo
udarec gor	zajemanje
	vlečenje
	odrivanje
	zaključek z izvlačenjem
	vračanje roke nad vodo (vdih)

Ena najpogostejših napak pri hrbtnem je sedeči položaj plavalca. Plavalec dviguje glavo iz vode in pri tem potaplja boke, s tem pa ustvarja večji čelni upor kot če bi ležal stegnjen na vodni gladini. Posledica takšnega položaja v vodi so tudi težave pri zaveslajih kot tudi pri udarcih, saj so noge preveč potopljene. Napako odpravljamo z vadbo tako imenovanega mrtvaka, drsenja v hrbtnem položaju z rokami enkrat v priročenju, drugič v vzročenju in plavanja zgolj z udarci v hrbtnem položaju z rokami v vzročenju.

Pri udarcih se najpogosteje pojavljajo težave, ki izhajajo iz udarjanja le iz kolka. V tem primeru lahko plavalec dela dve napaki. Noge lahko ima preveč stegnjene, zato je gibanje nog nesproščeno in manj učinkovito. Druga napaka je, da ima kolena preveč pokrčena. To napako imenujemo vožnja kolesa, saj je plavalec v sedečem položaju, v katerem s stopali neučinkovito odriva vodo tako, da kolena prihajajo iz vode. Obe napaki odpravljamo z nalogami udarjanja, ki poudarjajo sproščenost gibanja nog in bičast zaključek. Najpreprostejša je vaja, ko stojimo na eni nogi, z drugo pa sproščeno udarjamo v pravilnem zaporedju (nihanje: boki, koleno, gleženj). To nalogo lahko izvajamo na kopnem, nato pa še v vodi. Če imamo partnerja, lahko izvajamo tudi različne naloge v parih. Prvi hodi vzvratno v vodi in na vodni gladini vleče za seboj drugega, ki leži v hrbtnem položaju in udarja hrbtno. Le-ta skuša udarjati v že opisanem zaporedju. Za vadbo bičastega zaključka udarca lahko uporabimo tudi plavanje udarcev hrbtno s plavutmi, tako da imamo roke vzročene.

Najpogostejše napake pri zaveslajih hrbtno se pojavljajo zaradi slabega vključevanja ramen v zaveslaj: roka vbada vodo zunaj bočne ravnine ramen, preveč za glavo ali pa stran od telesa. Posledica je manj učinkovit zaveslaj in zvijanje telesa v čelni ravnini, kar pomeni večji čelni upor. Takšne napake odpravljamo z raznovrstnimi zaveslaji pri katerih smo pozorni, da se dotikamo lica z rameni.

- Zaveslaji hrbtno z eno roko. Nalogo izvajamo tako, da imamo enkrat drugo roko priročeno, drugič pa vzročeno in stegnjeno.
- Vaja 'roka čaka roko' z zaveslaji hrbtno. Vajo lahko izvajamo tako, da se roke enkrat čakajo v priročenju, drugič v vzročenju.
- Iste vaje lahko izvajamo v paru, tako da prvi leži na vodi v hrbtnem položaju, drugi pa ga podpira za stegna (vožnja samokolnice) in mu dviguje boke.
- Te vaje pa lahko naredimo tudi s plavalnim plovcem ali desko med nogami. Pripomoček nam omogoča večjo plovnost, tako da lahko osredotočimo le na zaveslaje.

Pri **delfinu** se plavalec leže na prsih valovito giblje na vodni gladini. Valovito gibanje se začne z glavo, nadaljuje prek ramen, bokov, kolen in se konča z bičastim udarcem stopal. Cikel pri delfinu je sestavljen iz **soročnega zaveslaja** in **dveh sonožnih udarcev**. Z vidika koordinacije tehnike je delfin najzahtevnejša tehnika plavanja, zato se jo ponavadi učimo, ko že obvladamo druge tehnike.

Pri vseh plavalnih disciplinah, kjer se plavanje ne začne s hrbtnim, se start izvede s **skokom na glavo** iz štartnega bloka. Pri hrbtnem plavalec izvede start iz vode. Plavalec pri startu upošteva naslednja sodniška povelja:

sodniško povelje	*dejanje plavalca pri startu s skokom na glavo*
Dolg neprekinjen pisk	Plavalec stopi na štartni blok.
Povelje 'na svoja mesta'	Plavalec razkoračno s stopali v širini bokov stopi na rob štartnega bloka, tako da s prsti nog 'zagrabi' rob ter se predkloni. Noge ima rahlo pokrčene (polčep), roke pa stegnjene v smeri proti vodni gladini, tako da z nadlahtmi onemogoča, da se glava med skokom dvigne. Boljši plavalci štartajo z zaročenimi rokami ali pa se z rokami primejo za štartni blok med stopali.
Zvočni signal	Na štartni signal plavalec začne rušiti ravnotežni položaj. Odvisno od položaja rok izvede tudi zamah z rokami. Sledi odriv od štartnega bloka, nato pa let. V letu je plavalec stegnjen, roke ima vzročene, dlani ima eno na drugi, glavo pa med rokami. Prehod v vodo poteka pod majhnim kotom tako, da v vodo najprej preidejo roke, nato glava in ramena, boki in nazadnje še kolena in gležnji. Sledi drsenje pod vodno gladino, pri katerem je telo stegnjeno z glavo med vzročenimi rokami, ko upade hitrost pa plavalec izplava na vodno gladino. Izplavanje je odvisno od plavalne tehnike.
Dolg prekinjen zvočni signal	Plavalec preneha s plavanjem, saj tak signal opozarja na nepravilen start enega od tekmovalcev. Napoti se na štartno mesto za ponovitev starta.

Pri **štafetnem plavanju** plavalci plavajo eden za drugim tako, da le prvi izvede start po sodniškem povelju, naslednji pa izvedejo štafetne predaje. Pri takšnih predajah je pomembno, da morajo biti stopala plavalca, ki štafeto sprejema, še na štartnem bloku v trenutku, ko se dotakne ciljne stene plavalec, ki štafeto predaja.

Ali veš?

- Prve plavalne tehnike so nastale s posnemanjem plavanja živali (žabe, psa). Plavalni strokovnjaki še danes preučujejo gibanje nekaterih vodnih živali (delfina, tjulna).
- Legendarni igralec Tarzana je bil Johnny Weissmuller, svetovni rekorder na 100 m prosto. Bil je prvi, ki se je na tej razdalji spustil pod mejo ene minute.
- Plavalni rekordi se beležijo ločeno glede na dolžino bazena (25m in 50m dolgi bazeni). Vrhunski plavalci tako dobro izkoriščajo obrate, da so svetovni rekordi v krajših bazenih boljši.
- Tudi najboljši svetovni plavalci, kot je večkratni svetovni rekorder Avstralec Ian Thorpe in tudi naš svetovni rekorder Peter Mankoč, na vsakem treningu vadijo tehniko plavanja.
- Tekmovalna pravila omogočajo plavalcu le en start. V primeru napačnega starta je plavalec diskvalificiran. Prehiter start zaznajo elektronske merilne naprave. Če

plavalec z napačnim startom ni zmotil štartnega povelja, je takšen plavalec diskvalificiran šele po prihodu v cilj!

- Več o temah, ki smo jih predstavili v tem prispevku, lahko izveš v knjigi 'Plavanje, učenje' *(V. Kapus in sodelavci, 2002).* Prosi športnega pedagoga, da ti jo posodi.
- Zanimive informacije o slovenskih vrhunskih plavalcih lahko dobiš na spletni strani www.plavalna-zveza.si.

Avtorja: Gregor Jurak in Marjeta Kovač
Uredil: Gregor Jurak
Naslov: Priporočila za izpeljavo športnovzgojnega procesa: opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in gibalnega razvoja
Izdala: Fakulteta za šport, Katedra za športno vzgojo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007