

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja,
Elementarna športna vzgoja

ANALIZA ŠPORTNIH DEJAVNOSTI IN MATERIALNIH POGOJEV V TRŽIŠKIH VRTCIH

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: izr. prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.
RECENZENT: izr. prof. dr. Jože Štihec, prof. šp. vzg.
KONZULTANT: izr. prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtor dela
MITJA ŽNIDARŠIČ

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Mateji Videmšek za njeno pomoč pri nastajanju diplomskega dela, za njeno hitro in vestno opravljeno delo in za vsa njena teoretična in praktična znanja.

Za dovoljenje in pomoč pri izpeljavi raziskave se zahvaljujem ravnateljici tržiških vrtcev g. Ani Jerman.

Posebna zahvala gre moji ženi Mateji, ki mi je stala ob strani pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala Matevžu, Sebastjanu in Martinu, prijateljem, ki so naredili študij zabaven in poln čudovitih spominov.

Ključne besede: vrtci, gibalne dejavnosti, športni pripomočki, materialni pogoji, Tržič

ANALIZA ŠPORTNIH DEJAVNOSTI IN MATERIALNIH POGOJEV V TRŽIŠKIH VRTCIH

Mitja Žnidaršič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, elementarna športna vzgoja

Strani; 135 Tabele; 112 Grafi; 25 Viri; 25 Priloge; 2

IZVLEČEK

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti materialne in prostorske pogoje dela v tržiških vrtcih, športno dejavnost otrok v in izven vrtca ter socialno – demografske značilnosti otrok, ki so bili zajeti v vzorcu. Te rezultate smo pridobili na osnovi dveh vprašalnikov, ki smo jih posredovali ravnateljici tržiških vrtcev in staršem 4 – 6 let starih otrok.

Na osnovi podatkov, ki smo jih dobili od ravnateljice tržiških vrtcev, smo dobili jasno sliko o materialnih in prostorskih pogojih v vrtcih. Ugotovili smo zaskrbljenost ravnateljice o pomanjkanju notranjih športnih igralnic v vrtcih in o slabem stanju igral na zunanjih igriščih. Ravnateljica je mnenja, da bi bilo za celosten razvoj otroka dobro, da bi za vodenje ur športne vzgoje in ostale športne aktivnosti skrbel športni pedagog z ustrežno usposobljenostjo na področju predšolske vzgoje, v pomoč pa bi mu bile vzgojiteljice. Takega mnenja je tudi dobršen del staršev. Sedanje stanje je takšno, da ves učni proces vodijo izključno vzgojiteljice, te pa nimajo nobenih dodatnih strokovnih znanja s področja športa.

Neorganizirana gibalno/športna dejavnost je med otroci priljubljena in se z njo v veliki meri ukvarjajo tako med tednom kot med vikendi. Med najbolj priljubljene spadajo teki in lovljenja, kolesarjenje in igre z žogo. Organizirana vadba je na drugi strani bolj slabo obiskana. Tako se z organizirano vadbo med tednom ukvarja 42% otrok, ki so bili vključeni v raziskavo.

Otroci, ki so bili zajeti v raziskovalno delo, prihajajo večinoma iz vasi in primestnega okolja. 65% teh otrok je moškega spola. Manj kot 20% otrok je edincev, ostali imajo vsaj še enega brata ali sestro. 86% staršev, ki so reševali naš anketni vprašalnik, so predstavljale matere otrok.

Key words: kindergartens, sport activities, sport accessories, Tržič

ANALYSIS OF SPORT ACTIVITIES AND MATERIAL CONDITIONS IN TRŽIČ PRESCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Mitja Žnidaršič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Special physical education, elementary physical education

Pages; 135 tables; 112 graphs; 25 sources; 25 enclosures; 2

SUMMARY

The purpose of this research was to find out the material and room conditions in kindergartens of Tržič, sport activities of children in and outside of kindergarten and also socio-demographical characteristics of children who were sampled in this research. These results were given on the base of two questionnaires that were sent to the principal of kindergartens of Tržič and to parents of 4- to 6-year old children.

On the base of these data we got a clear picture of material and room conditions in the kindergartens of Tržič. We felt the principal's concern due to lack of inner sport playrooms and bad condition of equipment on outer children's playgrounds. The principal's opinion is that it would be good to have a sport teacher with appropriate qualifications employed in the kindergarten who would then organize all the sport lessons and other sport activities with the help and support of nurserywomen. That would benefit the whole child's development. The majority of parents do share this opinion as well. The present situation is that the whole educational process is led only by nurserywomen who unfortunately do not have any additional professional knowledge of sports.

Unorganized sport activities are very popular among children and are present by the children during the week and also at the weekend. The most popular are running, cycling and games with ball. Organized sport activities on the other hand are not very attended. 42 % of children do attend organized sport activities during the week.

The children researched here mostly come from villages or suburbs. 65 % of children are male. Less than 20 % of them are the only children in their families, the rest have at least one brother or sister. 86 % of parents researched here were mothers.

KAZALO

IZVLEČEK.....	4
1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1 RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA.....	9
2.1.1 Telesni razvoj	9
2.1.2 Gibalni razvoj	9
2.1.3 Moralni razvoj.....	12
2.1.4 Čustveno – socialni razvoj.....	12
2.2 PREDŠOLSKA ŠPORTNA VZGOJA V VRTCIH.....	14
2.2.1 Pomen športne vzgoje predšolskih otrok	14
2.2.2 Cilji in vsebine predšolske športne vzgoje	14
2.2.3 Metode dela predšolske vzgoje	18
2.2.4 Oblike dela predšolske športne vzgoje	19
2.2.5 Organizacijske oblike pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu..	21
2.2.6 Didaktična načela izvajanja gibalne/športne dejavnosti v vrtcu	26
2.2.7 Športni pedagog v vrtcu	29
2.3 ŠPORTNA IGRALNICA, OTROŠKO IGRISČE, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA.....	30
2.3.1 Normativna izhodišča.....	31
2.4 GIBALNA IGRA.....	32
3. CILJ RAZISKAVE	34
4. METODE DELA	35
4.1 Vzorec merjencev	35
4.2 Vzorec spremenljivk	35
4.3 Organizacija in zbiranje podatkov	35
4.4 Metode obdelave podatkov.....	35
5. REZULTATI.....	36
5.1 Vprašalnik za ravnateljce/ravnateljice vrtcev	36
5.2 Vprašalnik za starše in otroke	43
5.2.1 Prvi del – vprašanja za starše.....	43
5.2.2 Drugi del – vprašanja za otroke.....	77
6. RAZPRAVA.....	100
7. SKLEP.....	115
8. LITERATURA.....	117
9. PRILOGE	119
9.1 Priloga 1: Vprašalnik za ravnateljce/ravnateljice vrtcev	119
9.2 Priloga 2: Vprašalnik za starše	125

1. UVOD

Sodobna družba in čas, v katerem živimo, od nas zahteva hiter življenjski tempo, kar pomeni veliko posvečanja službenim obveznostim, malo prostega časa in pretežno sedeč življenjski slog. Ta način življenja dela veliko krivico našim otrokom, ki so zaradi starševske odsotnosti zelo prikrajšani za aktivno preživljanje prostega časa v krogu ožje družine.

V preteklosti, v tradicionalni družini, je bila družina na prvem mestu in ji je bilo namenjeno veliko časa in pozornosti. S prehodom iz predindustrijske družbe v industrijsko se je naredil velik preskok, saj se je zaradi težkega ekonomskega položaja zaposlila tudi mati in skrb za družino, posebej otroke, preselila v druge roke. Sprva so to skrb prevzele cerkvene organizacije, ki so otroke varovale in jim nudile hrano. Varovanje in prehranjevanje je bila prva oblika družbeno organizirane skrbi za predšolske otroke.

Sama vzgoja se vse do 17. stoletja ni izpostavljala kot družbeni problem. Z uvajanjem šol so začeli razvijati prve vzgojne koncepte, sprva za otroke, ki so hodili v šole, kasneje pa tudi za predšolske otroke. J. A. Komenskega lahko štejemo za prvega, ki je dal pobudo za vzgojo najmlajših. Z idejo o materinski šoli, v kateri poudarja, da je otroka potrebno vzgajati, mu posredovati osnovna znanja, skrbeti za njegovo telesno zdravje in mu omogočiti igro, je vplival na mišljenje F. Fröbla, ki ga danes štejemo za ustanovitelja prvega otroškega vrtca.

Z nadaljevanjem razvoja vrtca se je tudi njegova vloga vse bolj spreminjala. Od začetne vloge varovanja in prehranjevanja se je vse bolj začela pomikati proti vzgoji in izobraževanju ter se prepletati z varovanjem in prehranjevanjem otrok. Tako so vrtci sčasoma postali vzgojno-varstvene ustanove, ki vplivajo na otrokov celostni razvoj in na razvoj njegove osebnosti.

Programi v vrtcih so bili vse bolj prilagojeni otrokom. Vsebovali so številne različne vsebine, ki bi kar najbolj pripomogle k celostnemu razvoju otroka. V temu razvoju je vse bolj pomembno vlogo začela pridobivati tudi gibalna dejavnost, ki je bila v vseh zgodovinskih obdobjih, razen v antiki, zaničevana.

Med prvimi, ki so izpostavili izreden pomen igre, je bil Fröbel: »Igra je najvišja stopnja otrokovega razvoja. Je spontan izraz misli in občutkov... Je najčistejša stvaritev otrokovega uma, pa tudi odraz in odsev pristnega življenja, skritega v človeku in vseh stvareh.« (M. Videmšek, B. Šiler, P. Fišer, 2002). Sedaj po toliko letih se zavedamo, da je gibalna dejavnost eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima velik pomen celo življenje.

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja v otrokovem življenju. Že znani slovenski pregovor »Kar se Janezek nauči, to Janezek zna!« opozarja na izreden pomen vzgoje in izobraževanja v zgodnjih letih otroka. Saj je otrokov organizem najbolj dovzeten za vplive iz okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, tega kasneje žal ni več mogoče nadoknaditi.

Zato mora biti ena izmed temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in spodbuja, da z različnimi dejavnostmi na prostem in v prostoru spoznavajo in razvijajo različne gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti.

Pomembno vlogo pri vzgoji otrok imajo strokovni delavci vrtca, saj se večina otrok s športno dejavnostjo prvič sreča v vrtcu. Zato mora biti učitelj zelo ustvarjalen, poln domišljije, znati se mora vživeti v svet otroka in gledati svet skozi otroške oči. Poznati mora želje otrok, da lahko organizira smiselno, učinkovito in otrokom zanimivo vadbo. Pri vadbi mora biti pozoren, kje bo organiziral vadbo, kdaj in kateri pripomočki so po njegovem mnenju najbolj primerni razvojni stopnji otrok in s katerimi bo otrok lahko dosegel izbrane cilje. Če učitelj dobro pozna otroke in ve kateri so tisti pripomočki, ki otroke najbolj spodbudijo k igri in ustvarjalnosti, lahko naredi uro še bolj zanimivo.

Danes v večini vrtcev otroci nimajo dovolj možnosti za gibanje. V okoljih, kjer so igralnice majhne, v njih pa veliko otrok, njihova potreba po gibanju ni zadovoljena, posledice pa se kažejo kot nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost (M. Videmšek, M. Visinski, 2001). Zato je potrebno razmere za delo in življenje otrok v vrtcih nedvomno izboljšati, saj so športne igralnice do sedaj še vedno prej izjema kot pravilo. Ko se bodo izboljšale razmere za delo z otroki, bodo tako strokovni delavci kot otroci bolj veseli in pripravljeni za delo.

Vzgojiteljice in športni pedagogi, ki ponekod že skrbijo za programe športne vzgoje v vrtcu, naj bi otrokom nudili razmere, v kakršnih bodo lahko uresničili svoje pravice, ki izhajajo iz njegovih potreb. To sta nedvomno potreba po gibanju in igri, česar se moramo zavedati ne samo tisti, ki delamo s predšolskimi otroki, vendar tudi njihovi sorodniki in starši. Prav slednji imajo največji vpliv na otroka in njegov razvoj.

Na osnovi podatkov, ki smo jih pridobili od ravnateljice tržiških vrtcev in staršev otrok bomo dobili predstavo o materialnih pogojih vrtcev in športnih dejavnostih otrok in njihovih staršev. Poleg tega bomo dobili tudi predstavo o tem, kako so materialni pogoji povezani s pogostostjo izvajanja športne aktivnosti.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

Otroštvo je čas razvoja in rasti. Razvoj otroka se odraža na več področjih, je večplaseten in večrazsežen ter poteka usklajeno in celostno. Otrokov razvoj je možno razdeliti na več segmentov: telesni, gibalni, moralni, emocionalni, socialni.

2.1.1 Telesni razvoj

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oz. spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katere pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v razmerjih in spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugega pa različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

2.1.1.1 Telesni razvoj otroka do drugega leta

Otroci v prvem letu starosti zrastejo največ, za okoli 20 cm v dolžino in potrojijo svojo telesno težo. Toliko kot v prvem letu otrok ne zraste nikdar več. Rast se proti koncu prvega leta upočasni, saj porabi veliko energije za druge aktivnosti, kot so gibanje, plazenje, lazenje in hojo.

Kite otrok niso posebej čvrste, zato so tudi tako gibljivi. Kostni so ob rojstvu še iz hrustanca in pričnejo kosterjeti že v prvem letu otrokovega življenja. Ta proces se nadaljuje vse do začetka pubertete. Možgani se v primerjavi z drugimi organi razvijajo zelo počasi, na teži pa pridobivajo zelo hitro. V prvem letu starosti bije otrokov srce od 100 do 140 udarcev na minuto, njihovo dihanje je izključno trebušno.

2.1.1.2 Telesni razvoj otroka od drugega do šestega leta

V svojem drugem letu starosti otrok še vedno hitro napreduje v telesnem razvoju. Zaradi izjemno velike porabe energije za gibalne aktivnosti, pri kateri je na prvem mestu hoja, pa se zmanjša pridobivanje telesne teže. Sedaj otrok že tehta okoli 16kg. Okostje je še vedno razmeroma prožno, vendar poteka hiter proces okostenitve. Povečata se tudi dolžini rok in nog, v prvih dveh letih rastejo dlani in stopala hitreje.

2.1.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi. To pomeni zorenje mišic, kosti, živčnega sistema, razvoj zgornjega in spodnjega dela telesa in učenje sočasnega koordiniranja različnih mišičnih skupin. Za osvojitve neke gibalne sposobnosti je torej

potreben razvoj celotnega telesnega ustroja. Če učenje gibalnih spretnosti prehitava otrokov razvoj, so zaman vsi napor, da otrok osvoji določeno znanje.

Bistvo gibalnega razvoja je nadzor nad mišičnimi strukturami. Prvi gibi so povsem brez možganskega nadzora in so povsem naključni in brez pomena. Z razvojem možganskih centrov pride do vse boljšega nadzora gibanja. Tako prva naključna gibanja počasi zamenja načrtovano gibanje.

Razvoj pri otroku gre v dveh smereh:

- cefalokavdalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri glavi, nadaljuje v vratu, trupu in nogah. Gre za razvoj od zgoraj navzdol.
- proksimodistalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri hrbtenici, nadaljuje pri trupu, sledijo ramena in na koncu okončine (noge in roke) ter zapestje in mišice prstov. Gre za razvoj telesa, ki poteka od sredine navzven (Videmšek in Jovan, 2002).

Na razlike v razvoju otrok vplivajo predvsem dedna zasnova, potek predporodne dobe, možnosti, ki jih ima otrok za normalen gibalni razvoj v svojem okolju ter spodbuda staršev. Poleg tega je gibalni razvoj povezan tudi z duševnim razvojem. Saj se otrok, ki se gibalno hitreje razvija, lažje vključi v okolje, ima veliko prijateljev in z njimi tudi lažje komunicira. Z boljšim obvladovanjem sveta okoli sebe se pri otroku razvija čut za raziskovanje okolice. Zaradi večje radovednosti se dokoplje do večjega števila informacij. Posledično razvija prve oblike intelektualnih sposobnosti, kar pozitivno vpliva na njegov duševni razvoj (povzeto po: M. Videmšek, M. Visinski, 2001).

2.1.2.1 Gibalni razvoj otroka od prvega do tretjega leta

Otrok v drugem mesecu lahko nepremično gleda v nepremični predmet, v tretjem mesecu lahko z očmi sledi gibajočemu predmetu. V prvih štirih mesecih je sposoben nadzorovati mišice za gibanje glave in smejalne mišice, tako da se po drugem mesecu že lahko nasmeji. Če novorojenčka položimo na trebuh, lahko večina dvigne glavo, v četrtem mesecu pa se je že sposoben dvigniti in opreti na komolce. Prav tako lahko pri štirih mesecih že sedi, vendar še ne popolnoma samostojno, že nadzira vratno mišičje, glava pa mu ne kleca več. Brez opore, samostojno, lahko sedi pri devetem mesecu starosti. V četrtem mesecu so tudi že prvi poskusi prijemanja, kar se do šestega meseca razvije v prijem predmeta. Večina otrok shodi nekje med devetim in petnajstim mesecem starosti, kar je odvisno od zrelosti mišičnega in živčnega aparata ter od ustreznega razvoja kosti. Do tretjega leta starosti otrok osvoji vse naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, poskoki, plazenje, lazenje, plezanje, dvigovanje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vesa.

2.1.2.2 Gibalni razvoj otroka od tretjega do šestega leta

Otroci med tretjim in četrtem letom so že sposobni sonožno skakljati, skakanje po eni nogi pa jim še dela preglavice. Stoja na eni nogi jim ne dela večjih težav. Zelo radi plezajo, vendar imajo pri navpičnih plezalih težave s sestopanjem, prav tako pa izvajajo različna plazenja, lazenja, radi se valjajo in izvajajo preval naprej. Že začnejo

z usvajanjem osnovnih elementov različnih športnih zvrsti, vendar je njihovo usvajanje počasno, negotovo in površno. Dokaj okorni so še pri spretnostih z žogo, takšno je tudi lovljenje žoge. Začnejo tudi z osnovami smučanja, igrami v vodi in plavanjem. Vozijo se s skiroji, tricikli in kolesi s pomožnimi dvokolesi. Vključujejo se tudi v preproste skupinske igre z ne preveč zapletenimi pravili. Zelo pomembno je, da igre niso monotone, saj jim hitro pade koncentracija in izgubijo zanimanje. Med drugim in četrtem letom se pokaže ali je otrok desničar ali levičar.

Otroci stari pet let so hitrejši, spretnejši in natančneje izvajajo gibalne aktivnosti. Le te so bolj zahtevne, natančneje določene in bolj kompleksne. Njihova hoja je ravna in enakomerna, tek pa že veliko bolj zanesljiv z manj padci. Sposobni so že skakanja po eni nogi ter skoka v daljavo, višino ter tudi že v globino. Vse bolj začnejo povezovati različna gibanja. Pri igrah z žogo so bolj koordinirani, spretnejši in natančni. Zimski športni so posebej zanimivi, sankajo se sami, nekateri že smučajo sami v klinastem položaju ter obvladajo druge elemente smučanja (zaustavljanje, vijuganje, vožnja z vlečnico, itd...). Radi se igrajo v vodi, uživajo v potapljanju in skakanju v vodo, vendar še niso sposobni plavati sami. Njihova koncentracija je že višja in dalj časa lahko izvajajo isto nalogo. Zelo se jim razvije domišljjski svet, ki ga pri igrah veliko uporabljajo.

Šestletniki se gibljejo hitreje, so spretnejši in močnejši. Njihovo gibanje je že podobno odraslemu. Hoja je popolnoma zanesljiva, tek pravilen in ga že lahko sestavljajo skoki. Radi imajo tekalne igre, razvijati se jim začne tekmovalni duh, zaradi tega tudi zelo radi tekmujejo v različnih igrah. Spretnosti z žogo so veliko boljše, saj jo že dobro mečejo, lovijo in zadevajo cilje, ki so lahko negibni, premikajoči, različno oddaljeni in različnih velikosti. Ravnotežje je še bolj razvito, saj brez težav hodijo po različnih orodjih. Zelo radi se vključujejo v organizirano vadbo, kjer do izraza pride tekmovalnost ter primerna spodbuda s strani učitelja in staršev. Poudariti je potrebno različnost med sovrstniki in medsebojno spoštovanje. Otroci naj tekmujejo predvsem sami s seboj in se veselijo svojega napredka. Ustvarjalna igra je najpomembnejša v vsem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče skozi vse gibalne dejavnosti.

2.1.2.3 Gibalne sposobnosti

Gibalno stanje človeka določajo gibalne sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo neko točno določeno nalogo. Poznamo šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost.

Pri predšolskih otrocih sicer ne moremo natančno opredeliti gibalnih sposobnosti, vendar pa na osnovi rezultatov dosedanjih raziskav lahko trdimo, da je latentni prostor mlajših otrok že precej diferenciran in se bistveno ne razlikuje od prostora odraslih (M. Videmšek, M. Visinski, 2001).

2.1.3 Moralni razvoj

Naš otrok doživlja v življenju uspehe in neuspehe. Mi, odrasli naravni in poklicni vzgojitelji pa ga s poseganjem v njegovo življenje pripravimo, da sprejema vrsto dražljajev, jih razlikuje, tehta, razčlenjuje in povezuje. Učimo ga, da misli, čuti in čustvuje. Učimo ga, kaj je prav in kaj ne, trudimo se mu vcepiti družbeno sprejemljive moralne vrednote. Vendar pa živimo v svetu, ki od nas zahteva celodnevno pozornost. Zaposleni smo od jutra do večera. Malo, premalo časa pa namenimo tistemu, ki nas najbolj potrebuje, našemu otroku (V. Štante, 2003).

Otrok v prvem letu starosti teži predvsem k zadovoljevanju lastnih telesnih potreb, vendar je to obdobje kljub temu pomembno za kasnejši moralni razvoj. Otroci, ki v tem obdobju pogrešajo poln čustveni odnos z materjo, se kasneje večkrat počutijo ogrožene, težje navezujejo socialne stike, imajo manj razvito sposobnost vživljanja v položaj drugih ljudi, zlasti sposobnost čustvovanja. Prav ta sposobnost pa je eden temeljnih pogojev za uspešen otrokov moralni razvoj.

Značilnosti moralnega presojanja in vedenja otrok v predšolskem obdobju:

- Otrok je na stopnji, kjer v svojih sodbah ni samostojen.
- Podreja se avtoriteti.
- Izogiba se kazni.
- Vedenjska pravila doživlja kot nekaj nespremenljivega.
- Ne čuti se sposobnega, da bi razsojal o dejanjih.
- Avtoriteto, ki se ji pusti voditi, doživlja čustveno, ne razumsko.
- Velikost prekrška ocenjuje po velikosti posledic, ne po namenu.
- Spoznavni vidik moralnosti je sorazmerno odvisen od drugih vidikov: čustvenega, socialnega, praktičnega. Otrok na primer pozna pravilo, kako se je treba vesti v določeni situaciji, vendar pod vplivom trenutnih čustev ali socialnih nagibov ravna drugače. Otroci torej pogosto dobro vedo, kaj je prav in kaj ne, le da še ne znajo uskladiti teh spoznanj s svojimi trenutnimi željami (povzeto po: Zupančič, Justin, 1991).

Na otrokov moralni razvoj najbolj vplivajo naslednji dejavniki: družina, vrstniki, vrtec, inteligentnost, sposobnost vživljanja v drugega, mediji.

Kor je napisal James Baldwin »Kar starši govorijo, gre otrokom skozi eno uho noter, skozi drugo pa ven, kar starši delajo, pa se otrok zagotovo prime.«

Predšolsko obdobje je eno najpomembnejših faz v človekovem razvoju, zato naj nas vsakodnevne skrbi ne prevzamejo do te mere, da bi pozabili na naš največji zaklad – otroka!

2.1.4 Čustveno – socialni razvoj

Čustveni in socialni razvoj sta tesno povezana, zato se ju pogosto obravnava skupaj, hkrati pa se tesno povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji. Na otrokov čustveni razvoj vplivajo različni dejavniki predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič, 1994). Otrok v otroštvu

doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost. Otroci zelo hitro prehajajo med različnimi čustvenimi stanji. Z razvojem se spreminja moč doživljanja in izražanja čustev, izpopolnjuje se jim nadzor nad izražanjem, ki sčasoma postaja vse bolj uravnoteženo in socialno sprejemljivo.

Otrok v zgodnjem otroštvu spontano izraža različna pozitivna in negativna čustva. Čustvo veselja prikaže kot smeh, sprostitvev in tudi kot intenzivni gibalni odzivi. Izražanje pozitivnih čustev je za druge ljudi prijetno in privlačno, zato veliko prispeva k prijetnemu vzdušju v skupini in vzbuja pozitivne reakcije pri drugih. Poleg pozitivnih so velikokrat prisotna tudi negativna čustva, predvsem v obliki strahu, jeze in zaskrbljenosti. Ko otrok odrašča se vse bolj prilagaja na okoliščine, ki izzovejo strah, na drugi strani pa se povečuje anksioznost in zaskrbljenost.

Otrokov socialni razvoj je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja, kljub temu, da se vsak otrok rodi z določenimi potenciali. Za socialni razvoj je značilno, da otrok po tretjem in četrtem letu starosti vse več časa preživi z vrstniki, vse manj pa z odraslimi. V zgodnjem otroštvu otroci razvijajo nove oblike socialnih interakcij in socialnih kompetenc, predvsem pri razvijanju sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov (Marjanovič, Umek in Zupančič, 2004). Otrokovo socialno okolje se v zgodnjem otroštvu vse bolj širi ter sega med vrstnike v vrtcu in bivalnem okolju. Skozi različne dejavnosti v skupini otrok spoznava pravila vedenja in medsebojnih odnosov. Vključevanje otrok v skupine je odvisno tudi od socialnih spretnosti komuniciranja in navezovanja stikov. Razlike med spoloma se v otroštvu kažejo predvsem v tem, da so dekliške skupine manjše in zaupnejše, fantovske pa številčnejše in bolj odprte do drugih (Durkin, 1995).

Socialni razvoj zajema specifične stopnje v otrokovem razvoju. Je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje vedenje in, ki naj bi bil sprejet s strani skupine, ki ji pripada (Doupona in Petrovič, 2007). Vsak otrok gre skozi vse faze socialnega razvoja, razlika med njimi je le v hitrosti prehoda skozi določene faze vedenja. Glede na to, da so zlasti v predšolskem obdobju posamezna področja otrokovega razvoja med seboj tesno povezana, v socialnem razvoju praviloma hitreje napredujejo tisti otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju.

2.2 PREDŠOLSKA ŠPORTNA VZGOJA V VRTCIH

2.2.1 Pomen športne vzgoje predšolskih otrok

Športna vzgoja je v prvih letih otrokovega razvoja izrednega pomena in veliko vlogo pri tem imajo prav vrtci. Saj so oni tisti, ki zadovoljujejo otrokove potrebe po gibanju. Nekateri med izmed otrok se celo prvič seznanijo z gibalnimi aktivnostmi, zato morajo biti le-te še toliko privlačnejše, zanimivejše in bolj domiselne, da bi pritegnile in navdušile kar vse otroke. Številne raziskave kažejo, da se otroci, ki nimajo oziroma imajo zelo malo možnosti za gibanje, tudi duševno počasneje razvijajo.

S športno vzgojo pripomoremo k bolj veselemu, sproščenemu otroku, saj v igri z sovrstniki občuti radost in veselje. S športno vzgojo prispevamo k ohranjanju otrokovega zdravja in krepitvi imunskega sistema, saj je otrok izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda, veter. Poleg tega prispevamo tudi k oblikovanju otrokovega značaja in k intelektualni vzgoji.

Predšolska športna vzgoja ne razvija samo telesa in duha, temveč pomaga pri oblikovanju otrokove osebnosti, zato je njena prisotnost v vrtcih nujno potrebna. Vrtec mora s svojim programom, izbiro vsebin otroku omogočiti vsakdanje gibanje, mu ponuditi čim večje število gibalnih aktivnosti, v prostoru in na prostem. Ga spodbujati, k reševanju gibalnih problemov na lasten način, ga spodbujati k odkrivanju domiselnih rešitev različnih problemov, tako gibalnih kot drugih. Skratka, otrok naj bi v predšolskem obdobju usvojil kar največ znanja in sposobnosti, saj tisto kar otrok zamudi v tem obdobju, kasneje žal ni več mogoče nadoknaditi.

2.2.2 Cilji in vsebine predšolske športne vzgoje

2.2.2.1 Cilji

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ga je leta 1999 sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. V njem so predstavljeni cilji kurikuluma za vrtce in iz njih izpeljana načela, temeljna vodenja o razvoju otroka in učenju v predšolskem obdobju ter globalni cilji in iz njih izpeljani cilji na posameznih področjih (gibanje, narava, matematika, jezik, družba, umetnost).

Globalni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce, izhajajo iz ciljev predšolske vzgoje, ki jih opredeljuje 4. člen Zakona o vrtcih:

- Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti
- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov.
- Razvijanje gibalnih sposobnosti.
- Postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.
- Spoznavanje pomena sodelovanja, spoštovanja ter upoštevanja različnosti.

Konkretni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999) so razdeljeni v tri sklope (Videmšek in Visinski, 2001):

a) Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

- Razvijanje koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacije gibanja celega telesa, rok, nog), ravnotežja.
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.
- Razvijanje prstnih spretnosti oziroma t.i. fine motorike.
- Razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vzdržljivosti.

b) Z vidika usvajanja različnih znanj:

- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje, itn.).
- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi.
- Poznavanje in usvajanje elementarnih gibalnih iger.
- Usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo.
- Iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.
- Sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja.
- Pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, kotalkami, rolerji.
- Spoznavanje zimskih dejavnosti.
- Usvajanje osnovnih prvin ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger.

c) Čustveno-socialni cilji

- Uvajanje otrok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila.
- Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja.
- Spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo.
- Spoznavanje osnovnih načel osebne higiene.
- Spoznavanje oblačil in obutve primerne za gibalne dejavnosti.
- Spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanosti in preteklosti.
- Spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.
- Spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov in zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

2.2.2.2 Vsebine

Vsebino predšolske športne vzgoje predstavljajo vse tiste dejavnosti, s katerimi uresničujemo cilje. Cilje uresničujemo vse predšolsko obdobje. Nekateri cilji so opredeljeni tako, da so bolj vezani na drugo starostno obdobje, čeprav ustrezne temelje lahko gradimo tudi že v prvem starostnem predšolskem obdobju. Pri načrtovanju dejavnosti za predšolske otroke cilje in s tem povezane vsebine izbiramo tudi glede na vremenske razmere, od katerih je odvisno izvajanje športnih dejavnosti na prostem ali v zaprtem prostoru. Vsebina je prav tako odvisna od letnih časov, saj nekatere aktivnosti lahko izvajamo le v določenem letnem času, npr. smučanje-pozimi, kolesarjenje, kotalkanje-spomladi in jeseni, itd.

2.2.2.3 Povezovanje gibalnih vsebin z drugimi vsebinami

Eno od načel uresničevanja ciljev kurikulum za vrtce je načelo horizontalne povezanosti (Kurikulum za vrtce, 1999):

- Povezovanje dejavnosti različnih področij dejavnosti v vrtcu in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja.
- Izbor tistih vsebin ter metod in načinov dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu.

a) Primeri povezovanja: gibanje-jezik

- Vzgojitelj posreduje navodila v neotroškem jeziku.
- Otrok ponovi navodila za izvajanje gibalnih dejavnosti.
- Otrok prevzame vlogo voditelja in samostojno predstavi neko dejavnost.
- Otrok poskuša sam ali v paru z držo telesa ponazoriti določene črke v abecedi.
- Hodi, teče, skače po črki, ki je narisana na tleh.
- Hodi, teče, skače po namišljeni črki.
- Posnema in igra osebe, živali, predmete.
- Oponaša gibanje živali, ki se začne na določeno črko.
- Imenuje športna orodja in pripomočke.
- Usvaja izraze za časovna razmerja.

b) Primeri povezovanja: gibanje-matematika

- Otrok šteje različne športne pripomočke.
- Šteje otroke v skupini.
- Šteje korake, poskoke.
- Deli skupino otrok na dve ali več enako številčnih skupin.
- Razvršča športne pripomočke v vrsto.
- Šteje športne pripomočke in ljudi pri odzemanju in dodajanju .

- Seznanja se z organizacijskimi kartoni.
- Seznanja se z osebnimi kartoni.
- Spoznava, da je več možnih rešitev za isti problem.
- Razmišlja o smiselnosti rezultatov.

c) Primeri povezovanja: gibanje-družba

- Otrok na sprehodih in izletih spoznava bližnjo in daljno okolico.
- Na izletih se seznanja z različnimi geografskimi in kulturnimi okolji.
- Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih.
- Spoznava in razume pravila in socialne dogovore.
- Sodeluje pri oblikovanju pravil za nove skupne gibalne igre.
- Pridobiva vse bolj kompleksne socialne veščine.
- Pridobiva samospoštovanje in samozavest glede svojega telesa.

d) Primeri povezovanja: gibanje-narava

- Otrok na sprehodu, izletu opazuje park, njivo, kmetijo, itn.
- Opazuje sebe ter se primerja z vrstniki in živalmi.
- Ob različnih gibalnih dejavnostih preučuje svoje telo in njegovo delovanje.
- Ugotavlja, kaj gibanje povzroči in vzdržuje.
- Spoznava različne vrste ur, meri čas posameznih dejavnosti.
- Sodeluje pri urejanju prostora.
- Igra se z različnimi športnimi pripomočki in ugotavlja lastnosti.
- Igra se z mivko in vodo.
- Igra se z zrakom in športnimi pripomočki, ugotavlja lastnosti, ki omogočajo gibanje v zraku.

e) Primeri povezovanja: gibanje-umetnost

- Otrok odtisuje roke, noge, telo, športne pripomočke v sneg.
- Igra se, si zamišlja, oblikuje, ustvarja, se izraža s športnimi pripomočki in prostorom.
- Ritmično izreka, poje različne ljudske in druge pesmi ter jih spremlja z gibanjem.
- Posnema in upodablja različne zvoke iz narave in okolja.
- Igra se, vživlja in posnema živali, osebe, odnose med njimi z uporabo glasu, telesa, prostora.
- Uporablja različne športne pripomočke, da predstavljajo druge predmete.
- Opazuje različne fotografije, slike, plakate, video projekcij, TV-programe s športnega področja.
- Fotografira s fotoaparatom, snema z videokamero sovrstnike med izvajanjem različnih športnih dejavnosti.
- Gleda fotografije, filme, ki jih je ustvaril sam.

2.2.3 Metode dela predšolske vzgoje

Učne metode so načini dela pri pouku (Poljak, 1991). Nanašajo se na učitelja (kako poučuje). Metode poučevanja so najmanj tako pomembne kot snov, pogosto so še pomembnejše. Od njih je v veliki meri odvisna učinkovitost učenja. Izbira metod je odvisna od stopnje učnega procesa, starostne stopnje. V predšolski vzgoji uporabljamo tri vrste metod: metoda demonstracije, metoda razlage, pogovor.

2.2.3.1 Metoda demonstracije

Metoda demonstracije ima pri vodenju procesa športne vzgoje v vrtcih in nižjih razredih osnovne šole še posebno pomembno vlogo. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli (Videmšek in Pišot, 2007). Med demonstracijo otroci pozorno opazujejo učitelja oziroma demonstratorja, ki prikaže določeno gibalno nalogo. Pred izvajanjem demonstracije odstranimo vse dejavnike, ki bi lahko ovirali pozorno opazovanje. Otroci naj stojijo na mestu, s katerega dobro vidijo izvajalca. Demonstracija je pomembna pri vseh stopnjah učno-vzgojnega procesa. Pred izvajanjem demonstracije je potrebna kratka razlaga naloge, ki bo prikazana in na kaj naj bodo posebej pozorni pri opazovanju. Prva demonstracija naj bo izvedena v celoti, brez prekinjanja in opozarjanja na mogoče napake. Izvedena naj bo v pravi hitrosti, tempu in amplitudi. Druga demonstracija naj bo izvedena počasneje s poudarki na elementih, ki jih otroci težje izvajajo. Demonstracijo naj izvaja učitelj, lahko pa tudi eden izmed otrok, za katerega vemo, da bo demonstracijo izvedel dobro in brez večjih napak.

Pri športni vzgoji predšolskih otrok pa je potrebno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše: ne gre namreč le za demonstracijo gibanja temveč za način sporazumevanja med vzgojiteljem in otroki ter med otroki (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.3.2 Metoda razlage

Metodo razlage lahko uporabljamo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog. Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Če je otroci prvič niso dobro razumeli, jo ponovimo še enkrat. Čim mlajši so otroci, ter krajša naj bi bila razlaga. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, saj je to pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu s predšolskimi otroki.

2.2.3.3 Pogovor

Pomemben cilj predšolske športne vzgoje je vzpostavitev pristnega odnosa do otrok in vzpostavitev interakcije med otroki ter med otroki in odraslimi. Največ možnosti za doseg te ciljev je v okviru skupinskega in individualnega dela. Učitelj mora dajati zgled za prijetno in prijazno komunikacijo. Tu naj velja slovenski pregovor »Lepa beseda, vedno lepo mesto najde.«

Pogovor z otroki naj bo umirjen, sproščen in primeren otrokovi starosti. Če je le mogoče, naj se vzgojitelj odzove na otrokova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k postavljanju vprašanj in k pogovoru. Otroke naj pozorno in spoštljivo posluša ter na socialno sprejemljiv način rešuje konflikte. Za otroke v predšolskem obdobju je pomembno, da ne razvijajo samo sposobnost poslušanja, temveč tudi jezikovno sposobnost.

2.2.4 Oblike dela predšolske športne vzgoje

Enako pomembno kot »kaj« učiti, je tudi »kako« učiti. Zato poučevanje in učenje potekata v določenih odnosih. Učne oblike oziroma oblike dela so posredno socialno vodenje pouka (Strmčnik, 2001). Najuspešnejše je skupinsko, parno ali individualno delo.

Bognar in Matijević (1993) pravita, da so učne oblike socialne interakcije vzgojno izobraževalnega procesa. Ločimo tri vrste oblike dela pri predšolski vzgoji: skupinsko delo, frontalno delo in individualno delo (v vrtcu in šoli je običajno znotraj skupinskega in frontalnega dela).

2.2.4.1 Skupinska oblika

Med skupinske oblike dela štejemo klasično delo v skupini (ali delo po postajah) z različnimi izpeljavami (delo z dodatnimi nalogami; delo z dopolnilnimi nalogami) in igralne skupine. Skupine so lahko glede na različna merila (značilnosti, sposobnosti, znanja) homogene ali heterogene. Razvrstitev v homogene ali heterogene skupine je odvisna od cilja, ki ga želimo doseči s skupino.

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki morajo opraviti določene gibalne naloge. Vadba v takšni obliki je za mlajše otroke zelo zahtevna, saj zahteva veliko mero samostojnosti, zato organiziramo le dve do tri skupine. Zaradi nizkega predznanja otrok in slabše razvitih gibalnih sposobnosti je naloga učitelja še nekoliko težja, saj mora v organizacijo in izpeljavo ure vložiti veliko truda, energije, angažiranosti in mobilnosti, povrh pa potrebuje še veliko mero potrpežljivosti.

Pri vadbi po postajah imamo v posamezni skupini od 2 do 5 otrok, odvisno od prostora, rekvizitov, števila otrok, otrokovih sposobnosti, njihovega predznanja. Navadno otroke razdelimo v skupine na podlagi subjektivnega opazovanja (zelo hitre, zelo počasne). Pri podajanju novih vsebin so skupine navadno heterogene, saj s tem dosežemo, da bolj sposobni otroci pomagajo tistim malo slabšim. Pri utrjevanju naj bi se posluževali uporabe homogenih skupin, saj bolj sposobnim lahko dodelimo bolj zahtevne naloge (da se ne bi začeli dolgočasiti), slabšim pa malce manj zahtevne naloge. Pri organiziranju tekmovanja morajo biti skupine obvezno heterogene, tako da ima vsaka skupina enake možnosti za zmago. Če je le možno, izbiramo takšne gibalne naloge, da vsaka skupina vsaj enkrat zmaga.

Vadba na posameznem mestu praviloma traja od 2 do 5 minut, lahko pa tudi več. Še posebno moramo biti pozorni na naslednje:

- Vadbena mesta označimo z različnimi prisposodobami iz vsakdanjega življenja;
- Posebno pozornost posvetimo pripravljanju športnih pripomočkov na posameznem vadbenem mestu; točno opredelimo, kdo prinese katere pripomočke in na katero mesto, po končanem delu jih tudi pospravijo.
- Otrokom moramo vsebino gibalnih nalog na postajah nazorno predstaviti (razlaga, demonstracija, uporaba učnih kartonov).
- Vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru.
- Na začetku, ko otroci še niso navajeni takšnega načina dela, oblikujemo manj postaj.
- Znak za začetek in konec vadbe sta praviloma plosk in dvig roke, le v izjemnih primerih uporabljamo piščalko.
- Menjavanje mest pri vadbi poteka v smeri urinega kazalca.
- Tekmovanje lahko organiziramo znotraj vadbenih mest ali med skupinami.
- Na eni postaji priporočamo prosto vadbeno mesto, kjer lahko otroci izvajajo različne naloge z različnimi pripomočki; do izraza pride njihova ustvarjalnost ali pa se odločijo za počitek.

Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami je izredno učinkovita oblika dela. Uporabljamo jo predvsem pri utrjevanju znanja, kadar skušamo otroke z dopolnilnimi nalogami pripraviti za končno storitev. Značilnost te skupinske oblike dela je osrednja glavna vadbena enota, na kateri se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo ali dopolnilne ali dodatne naloge. Pri predšolskih otrocih navadno organiziramo le eno glavno in eno stransko nalogo. Omogoča veliko individualizacijo dela, zaradi tega je izredno učinkovita.

Pri igralnih skupinah je izbira posameznih iger odvisna od starosti in števila otrok, njihovih sposobnosti, znanja in trenutnega razpoloženja ter od prostora, ki nam je na voljo. Med najbolj primerne igre spadajo tiste, ki vključujejo sodelovanje vseh otrok hkrati. Pomembno je, da otroke spodbujamo tudi k ustvarjalni igri, pri kateri raziskujejo različne športne pripomočke na svoj način. Tu pride do izraza njihova kreativnost, saj iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Gibalna igra je sredstvo, prek katerega se lahko uresniči integracijska vloga predšolske športne vzgoje in tudi otrokom predstavlja največje veselje.

2.2.4.2 Frontalna oblika

Značilnost te učne oblike je frontalno posredovanje navodil (razlaganje, demonstriranje), vsem otrokom hkrati. Lahko se izvaja tradicionalno – sklenjeno ali sodobno – nevezano. Tradicionalna ima več slabih strani, predvsem zaradi nezmožnosti uporabe individualizacije pri sami vadbi. Vsebino, količino in postopke izbiramo namreč glede na povprečje vse skupine. Poleg tega pa se pogosto zavira otrokova radovednost, raziskovalni duh, domišljija ter neodvisno mišljenje in ustvarjalnost.

Zelo pogosta oblika frontalnega dela je poligon. Navadno ga postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Otroci izvajajo gibalne naloge v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi. Vsebina poligona mora biti enostavna in otrokom znana. Če ga izvajamo dalj časa, lahko določene vsebine spremenimo, kaj dodamo, določen del malce otežimo, zaradi same pestrosti in da se otroci ne naveličajo opravljati enih in istih nalog ves čas. Otroci praviloma začnejo z vadbo na različnih mestih poligona, s čimer se izognemo začetnemu zastoju. Če pride med vadbo do nezaželenih zastojev, postavimo za isto nalogo več vzporednih vadbenih mest.

Druga tudi zelo pogosta frontalna oblika so štafete. Tako vadbo uporabljamo predvsem v glavnem delu ure, praviloma na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev pa občasno organiziramo tudi tekmovanje. Štafete so žal v praksi še vedno »zasidrane« v popolnoma nepravilni obliki. Vse preveč je primerov, ko vzgojitelj oziroma učitelj organizira štafete v dveh neskončno dolgih kolonah, ki med seboj tekmujeta; naloge torej opravljata le dva otroka, drugi pa izvajanje le opazujejo. Takšna oblika štafet je seveda povsem neučinkovita – tako z vidika usvajanja znanj kot z vidika razvoja gibalnih sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.4.3 Individualna oblika

Poudarjanje individualne oblike dela pri predšolski športni vzgoji ni tako zaželeno, saj je eden izmed ciljev pritegniti otroke v socialno integracijo. Individualno delo se navadno pojavlja znotraj frontalnega ali skupinskega dela. Če izvajamo frontalno obliko dela, lahko individualno postopamo s tem, ko hodimo od otroka do otroka in ga spodbujamo ter popravljamo pri izvedbi gibalne naloge.

2.2.5 Organizacijske oblike pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu

Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so raznolike, vendar je vsem skupna vsebina – gibanje otrok. Pogostost oblik je različna, nekatere lahko vključujemo v program vsak dan, nekatere večkrat na teden, druge pa samo enkrat v mesecu ali celo samo enkrat v letu.

2.2.5.1 Jutranja gimnastika

Se pretežno izvaja pred zajtrkom, ko so zbrani vsi otroci. Vendar danes veliko otrok prihaja v vrtec tik pred zajtrkom ali celo med njim, zato se ta oblika dejavnosti vse bolj opušča. Če pa pogoji dopuščajo izvedbe te oblike, jo je pa smiselno izpeljati. Ob ugodnih vremenskih razmerah jo je možno organizirati tudi na prostem. Vključuje pa uvodno ogrevanje in gimnastične vaje, nato pa nekaj živahnih igric, štafetnih iger. Cilji so pospešitev dihanja in krvnega obtoka, razvoj gibalnih sposobnosti, spodbuda za delo in navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

2.2.5.2 Gibalni odmor

Je namenjen tako otrokom kot vzgojiteljem oziroma učiteljem. Ko opazimo, da otroci postajajo nemirni in nezbrani, jim omogočimo gibalno dejavnost na prostem, v slabem vremenu pa v športni igralnici, večnamenskem prostoru ali hodniku. Pomembno je, da se otroci malce sprostijo skozi igro in zabavo, zraven pa še nekaj naredijo za razvoj gibalnih sposobnosti ter pospešijo dihanje in krvni obtok. Trajal naj bi približno 10 do 15 minut.

2.2.5.3 Vadbena ura

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu, ki jo pripravi športni pedagog ali vzgojitelj. Izvajamo jo lahko v zaprtih ali zunanjih prostorih. Čas trajanja je odvisen od starosti otrok. Otroci stari tri do štiri leta imajo slabšo koncentracijo, zato je priporočljivo, da njihova vadba traja približno 20 minut, za otroke med četrtem in petim letom 25 minut in za pet do sedem let stare otroke 40 minut. Vadbena ura je sestavljena iz treh delov: pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. Namen pripravljalnega dela je poživitev krvnega obtoka, ustvariti vedro razpoloženje, spodbuditi otroke za vadbo. Traja približno 15 minut. Razdeljen je na dva dela in sicer na uvodnega, kjer izbiramo enostavne in že znane naloge in igre ter na gimnastične vaje, ki trajajo približno 8 minut. Glavni del traja praviloma 20 minut. Tu poleg naravnih oblik gibanja izvajamo tudi kompleksnejše športne dejavnosti. V sklepnem delu otroke umirimo s kakšno igro, lahko pa v sklepnem delu vključimo pospravljanje rekvizitov in analizo ure.

2.2.5.4 Gimnastične vaje

Z gimnastičnimi vajami sistematično oblikujemo posamezne dele telesa, vplivamo na pravilno držo ter na sposobnost ravnotežja in koordinacije gibanja. Pomembno je, da na več vadbenih enotah zapored uporabljamo enak kompleks gimnastičnih vaj, zato da se ga otroci pravilno naučijo. Za predšolske otroke organiziramo gimnastične vaje v frontalni obliki in jih popestrimo z različnimi pripomočki, z glasbo ali razlago. Število vaj je odvisno od starosti otrok in od stopnje težavnosti izbranih vaj.

2.2.5.5 Gibalna minuta

Je 3 do 5 minutna gibalna sprostitev otrok, ki jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so postali nemirni ali nezbrani. Prekinemo delo, prezračimo prostor in z otroki izvedemo nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih psihično sprostimo in telesno razgibamo. Ta oblika je še posebej primerna ob slabem vremenu, ko so otroci nekaj dni zapored samo v zaprtem prostoru, v tem primeru jo lahko izvajamo tudi večkrat na dan.

2.2.5.6 Sprehod

Sprehod je najpogostejša in nepogrešljiva oblika dejavnosti v vrtcih, s katero uresničujemo tudi cilje drugih področij, kot so prometna vzgoja, spoznavanje narave, bližnje in daljne okolice, itd. Načrtujemo ga trikrat do štirikrat na teden. Dolžina in čas sta odvisna od starosti otrok, postavljenih ciljev, trenutnega razpoloženja itd.

2.2.5.7 Izlet

Prednost izletov je v tem, da so otroci v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od mestnega hrupa in sodobne mehanizacije. So najbolj ugodna in dostopna oblika rekreacije. Sama organizacija ne zahteva veliko dela, potrebni niso niti večji finančni stroški, zato ga lahko organizira vsako društvo, šola ali vrtec.

Namen izletov ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek otrok, temveč tudi usmerjanje otrok k opazovanju naravnih lepote v različnih letnih časih, spoznavanju rastlinstva in živalstva v njihovem domačem okolju. S tem razvijamo tudi otrokov čut za estetiko, kar bogati njegovo kulturo, ljubezen do narave, v kateri tudi kasneje lahko najde razvedrilo in zabavo.

2.2.5.8 Orientacijski izlet

Orientacijski izlet traja do tri ure. Otroci iščejo pot in rešujejo naloge z različnih področij. Proga naj bo dolga vsaj dva kilometra, lahko je krožna ali pa sta začetek in konec na različnih mestih. Poteka naj v gozdu, travniku ali parku. Znaki, s katerim označimo progo, naj bodo vidni in nasprotni barvam okolja. Naloge, ki jih otroci rešujejo na poti, naj bodo označene s slikami. Nalog naj bo od 7 do 8. Na cilju razglasimo, kakšna je bila aktivnost otrok, ali so našli vse predmete in pravilno izpolnili naloge. Lahko jih tudi nagradimo.

2.2.5.9 Trim steza

Ena izmed organizacijskih oblik je tudi obisk trim steze. Tam si otroci ogledajo skice gibalnih nalog in skupaj z učiteljem poskusijo izvesti nekatere izmed vaj. Za otroke je posebej primerno, če obišejo trim stezo s svojimi starši in sorodniki. Edina večja težava je v tem, da v Sloveniji ni veliko takšnih trim stez, na katere bi lahko peljali naše otroke.

2.2.5.10 Aktivnosti po želji otrok

Ta vrsta dejavnosti je v celoti podrejena željam in potrebam otrok. Tu ni nobenega organiziranega vodenja s strani vzgojitelja oziroma učitelja, temveč otroci počnejo tisto, kar jim v danem trenutku ustreza. Edina naloga učitelja je, da priskrbi vse pripomočke, ki jih otroci potrebujejo za svoje ustvarjanje.

To lahko počnejo na zunanjem igrišču, ob slabem vremenu v večnamenski dvorani, športni igralnici, itd. Otroke prepustimo njihovi lastni ustvarjalnosti in iznajdljivosti, istočasno pa skrbimo za varnost otrok in če je potrebno, priskočimo na pomoč.

2.2.5.11 Športno dopoldne, športno popoldne

Športno dopoldne je oblika dejavnosti, ki jo lahko organiziramo za več oddelkov hkrati iz ene enota vrtca, za več oddelkov hkrati iz več vrtcev, lahko pa vključimo tudi otroke, ki ne hodijo v vrtec. Izvaja se večkrat na leto. Napravimo več vadbenih mest, otroci po skupinah, krožijo od ene vadbene postaje k drugi. Traja približno 90 minut. V sklepnem delu športnega dopoldneva pa lahko izvedemo tudi tekmovanje.

Športno popoldne je podobna oblika dejavnosti kot športno dopoldne. Za to obliko vadbene dejavnosti je značilno, da se vanj pogosto vključujejo tudi starši, ki skupaj z otroki izvajajo različne oblike elementarnih iger ter pomagajo otrokom pri usvajanju različnih športnih znanj. Tako kot športno dopoldne tudi ta traja približno 90 minut.

2.2.5.12 Tečaji

Tečaji so dejavnosti, ki so namenjene spoznavanju, vadbi in utrjevanju posamezne športne zvrsti. Predvsem so mišljeni tečaji plavanja, rolanja, kolesarjenja, drsanja, smučanja in plesnih dejavnosti. Pri pripravah na kakršni koli tečaj moramo misliti na strokovne sodelavce, ki imajo poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje. Strokovnjaki, ki imajo pomanjkljivo pedagoško znanje, niso priporočljivi, saj lahko naredijo več škode kot dobrega.

2.2.5.13 Večdnevno bivanje v naravi (letovanje, zimovanje, tabori...)

Večdnevno bivanje v naravi je poseben način življenja otrok v naravi, ki postaja vse bolj priljubljena organizacijska oblika dejavnosti za predšolske otroke. Poglavitni cilj je vračanje k naravi. Za razliko od tečajev, kjer gre le za učenje določene športne zvrsti, gre tu za celovit vzgojni proces. Poleg učenja plavanja ali smučanja, uresničujemo tudi druge vsebine. Program naj bo pester, bogat, prilagojen otrokovim potrebam in sposobnostim. Dejavnosti naj bodo sproščene in naj temeljijo predvsem na igri. Le tako se bodo otroci domov vračali zadovoljni. Vsebina programa naj poleg športnega zajema tudi družbeni in vzgojni del. Program naj bo smotrno načrtovan, vsebinsko bogat, zanimiv in pester. Prilagojen naj bo potrebam, interesom in zmožnostim otrok, da lahko optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju ter, da vsi otroci med vadbo doživljajo veselje in radost.

2.2.5.14 Športni program Zlati sonček

Športni program Zlati sonček je namenjen otrokom starim 5 do 9 let. Izvajajo ga vrtci, osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva ali zasebniki. Z njim lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces in dela v družtvih. Zaradi privlačnih vsebin kot so rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo pa ga vključujejo tudi v druge programe namenjene otrokom (Hura prosti čas). Namen športnega programa Zlati sonček je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost predvsem pa v njih spodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih. Notranje in zunanje spodbude lahko okrepijo notranjo željo po športnem udejstvovanju. Sodobni način življenja zahteva, da namenimo več pozornosti ustrezni količini gibalnih vsebin v vrtcu in osnovni šoli. Pomembne so ustrezne spodbude z gibalnega, kognitivnega, čustvenega in socialnega področja razvoja otrok. Največ pozornosti naj bo namenjeno igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni usvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljev in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Izvajalci morajo največ pozornosti posvetiti igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Neuspešnih otrok naj ne bi bilo (Kristan 2007).

Zaradi motivacije v A programu dobijo medaljo vsi otroci, ki so vključeni v vadbo štirih izmed petih nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci še nalepko. Upoštevamo tudi, če se otroci vključijo v vadbo v družtvih ali pa vadijo s starši in tako uspešno opravijo posamezne naloge, za katere mogoče vrtec ne organizira vadbe. Za vključitev v A program (izleti; plavanje; rolanje – kotalkanje ali kolesarjenje; smučanje ali drsanje in spretnost z žogo) dobi otrok malo modro medaljo, če se vključi v vadbo štirih nalog izmed petih. Vključitev v vadbo posamezne naloge potrdi vzgojiteljica ali vaditelj s podpisom. Za opravljeno nalogo dobi otrok še nalepko, ki naj jo sam prilepi v knjižico.

Naloge:

- 5 izletov (eden jeseni, eden pozimi, trije pomladi),
plavanje: drsenje v vodi z lahtmi naprej in vztrajanje v tem položaju najmanj pet sekund,
- rolanje – kotalkanje: vožnja na razdalji 20 metrov, med vožnjo počep pod prečko, ali kolesarjenje: otrok se prosto vozi dve minuti po prostoru 20 x 20 metrov, med vožnjo ne sme stopiti na tla,
- smučanje: v stopničastem koraku se s smučmi povzpne na snežni kup, ki je visok vsaj en meter, in se nato spusti po nagibu, ali hoja ali tek na smučeh na razdalji 500 metrov, ali
- drsanje: vožnja na razdalji 25 metrov, med vožnjo počep pod prečko in vožnja po eni nogi na razdalji dva metra,
- spretnost z žogo: vodenje žoge na razdalji 10 metrov in met žogo z razdalje dveh metrov v koš ter v paru petkrat podaja žoge na razdalji najmanj dva metra (Kristan 1997).

2.2.6 Didaktična načela izvajanja gibalne/športne dejavnosti v vrtcu

Didaktična načela so v praksi preverjene splošne značilnosti, ki jih upoštevamo pri posredovanju vsebin. Načelom so podrejene vsebine, oblike in metode dela.

Videmšek in Visinski (2001) navajata naslednja didaktična načela predšolske športne vzgoje:

2.2.6.1 Načelo primernosti in akceleracije

Ugotovljeno je, da je razvoj gibalnih sposobnosti otrok od dojenčka do konca predšolskega obdobja zelo hiter, saj v pičlih šestih letih napravi ogromen razvojni skok tako po obsegu kot po kakovosti gibalnih vzorcev. Pri tem ne gre le za gibalni razvoj, temveč tudi telesni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj otroka. Ker gre za tako velik razvojni skok v razmeroma kratkem obdobju, moramo pri izbiri vsebin, oblik in metod dela upoštevati najprej načelo primernosti, kar pomeni, da prilagajamo športnovzgojne programe otrokovi biološki starosti. Poleg načela primernosti moramo upoštevati tudi načelo akceleracije oziroma anticipacije, kar pomeni, da smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

2.2.6.2 Načelo individualnosti

V predšolskem obdobju tudi pri športni vzgoji dajemo velik poudarek individualnemu izražanju otroka. Osnovna naloga vzgojitelja je, da spodbuja otroka k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način, v čemer je tudi bistvo vzgoje kreativne osebnosti. Tako postane gibalna naloga sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev, kar ne vpliva le na gibalni razvoj, temveč tudi na druga področja otrokovega razvoja.

Da bi lahko spremljali individualno odzivnost otrok v konkretnih gibalnih okoliščinah, moramo:

- Zbrati o otroku čim več informacij.
- Preučevati odzive otrok, saj je izbira ustreznega gibalnega programa neposredno odvisna od pričakovane reakcije otrok.
- Pomagati vsakemu otroku, še posebno podpovprečnim in najboljšim, da usvojijo potrebne gibalne vzorce, ki jim omogočijo pospešen razvoj gibalnih sposobnosti.
- Imeti nadzor nad napredovanjem gibalnih in drugih sposobnosti ter značilnosti.

2.2.6.3 Načelo interesa, doživljanja in motivacije

Interes je težnja subjekta, da se pozitivno odzove na izzive okolja in da svojo dejavnost usmerja k reševanju njegovih izzivov.

Osnovna značilnost interesa na področju športa je:

- Usmerjenost k določenim gibalnim dejavnostim, s katerimi rešujemo konkretne gibalne probleme ali premagujemo objekte.
- Čustvena determiniranost.

Pri predšolski športni vzgoji je še posebno pomembna čustvena naravnost, saj se brez nje otrok noče vključiti v gibalno aktivnost. Če ga bomo silili, bo pozitivno učinkovanje izjemno majhno. Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva izjemno čustveno, tako pozitivno kot negativno. Zato se interes za neko aktivnost hitro pojavi in tudi hitro izgine. Naloga pedagoga je, da z ustrezno motivacijo aktivira otrokova pozitivna čustva do gibalne dejavnosti. Sredstva za motiviranje otrok za gibalno dejavnost pa so lahko zelo različna (vključevanje glasbe, poistovetenje z idoli, uporaba različnih improviziranih in standardiziranih pripomočkov itn.).

2.2.6.4 Načelo aktivnosti otroka

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi, zato je zdrav in zadovoljen otrok normalno gibalno dejaven. Seveda pa morajo biti za to zagotovljene ustrezne razmere, kot so dobro počutje otroka, ustrezne materialne razmere (prostor, športna orodja in pripomočki), prijetni odnosi med otrokom in vzgojiteljem oziroma učiteljem, ustrezen izbor vsebin itn.

2.2.6.5 Vloga vzgojitelja

Naloga vzgojitelja ni samo v tem, da poskrbi za ustrezno varstvo predšolskih otrok, temveč je mnogo širša: optimalni razvoj otroka, torej njegovih gibalnih, spoznavnih, emocionalnih in socialnih sposobnosti in lastnosti. V tako pomembni vlogi pa lahko nastopa le odrasla oseba, ki je primerno strokovno izobražena. Pri tem se poraja vprašanje, ali so vsebine, ki jih usvojijo vzgojitelji skozi svoje izobraževanje, zadostne, da omogočajo dovolj strokovni pristop k načrtovanju in vodenju sodobne predšolske športne vzgoje.

2.2.6.6 Načelo socializacije

Glede na to, da je otrokov razvoj družbeno pogojen, je potrebno poleg razvijanja individualnih posebnosti otroka ustrezno pripraviti na življenje v nekem konkretnem družbenem okolju. V okviru predšolske športne vzgoje imamo za to različne možnosti. Ena od njih je postopna socializacija motiva dosežkov, tekmovanja oziroma sodelovanja. Sodelovanje je višja oblika socialnega vedenja otrok glede na tekmovanje oziroma primerjanje. Že v drugem letu se pojavi predtekmovalna oblika, ki se kaže kot motiv dosežkov. Ker zadovoljevanje tega motiva še ni družbeno (socialno) uokvirjeno, lahko govorimo o avtonomnem motivu otroka po dosežkih. Postopoma pa se otrok začne primerjati z dosežki drugih otrok v skupini, s tem sprejema tudi standarde uspešnosti drugih.

Zelo pomembni dejavnik socialnega sodelovanja je posnemanje. Otrok ne posnema le gibalnih dejavnosti drugih, temveč postopoma tudi čustva in medsebojne odnose ljudi, s katerimi je v vsakodnevnih stikih. Še posebno uspešen je v posnemanju besed in kretenj, ki so sestavni del razvoja govora. Zato je s posnemanjem gibalnih oblik mogoče socializirati otrokove reakcije. Prijateljstvo je normalna oblika socialnega vedenja otrok, ki ga lahko izredno učinkovito spodbujamo tudi z gibalnimi dejavnostmi. Prijateljstvo se razvija v sklopu odnosa podrejenosti in dominantnosti, kar še posebno pride do izraza pri kolektivnih gibalnih dejavnostih.

2.2.6.7 Načelo sistematičnosti in postopnosti

Načelo sistematičnosti pri športni vzgoji pomeni, da znamo logično razvrščati vsebine, pri čemer upoštevamo zrelost otrok, njihovo gibalno predznanje, sposobnosti in značilnosti. Otroci morajo najprej usvojiti naravna gibanja, na katerih nato gradimo sestavljena oziroma kompleksnejša gibanja.

Pri tem ne smemo spregledati pravila postopnosti:

- od bližnjega k oddaljenemu,
- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu in
- od znanega k neznanemu.

2.2.6.8 Načelo nazornosti

Načelo nazornosti temelji na čutnem doživljanju otroka pri opazovanju in izvajanju gibanja. Še zlasti pri predšolski športni vzgoji velja, da čim več čutnih področjih zajemata metodi demonstracije in razlage, tem hitreje in bolj plastično predstavo o gibanju si ustvari otrok. Seveda pa mora biti tudi sam dejaven. Načelo nazornosti je tesno povezano z načelom primernosti in akceleracije, saj je način demonstriranja in razlage gibanja močno odvisen od razvojne stopnje otrok.

2.2.6.9 Načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovim spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem

Predšolska športna vzgoja ima v razvoju otroka pomembno integracijsko vlogo. Čeprav je namenjena predvsem razvoju gibalnega področja, mora biti tudi sredstvo pospešenega spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Namreč, mlajši kot je otrok, laže z ustreznimi gibalnimi programi vplivamo na pospešen razvoj drugih področij. Seveda pa je zgolj igra premalo za kakovostne spremembe, za to je potrebna ustrezno izbrana in strokovno vodena gibalna dejavnost.

2.2.6.10 Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Neracionalne so tiste oblike in sredstva predšolske športne vzgoje, ki so za otroke nezanimive in nepriljubljene. Racionalizacija je povezana z materialnimi pogoji in našimi inovativnimi sposobnostmi v smislu izvirnih rešitev pri izbiri in načinu izvajanja gibalnih dejavnosti.

2.2.7 Športni pedagog v vrtcu

Po raziskavah na tem področju, je bilo ugotovljeno, da imamo premalo strokovno organizirane in vodene športne vzgoje, primanjkuje pa tudi ustrezno izobraženega kadra. Vrtci, ki so začeli z uvajanjem takšnega načina poučevanja, ugotavljajo, da delo športnega pedagoga zagotavlja kakovosten pristop k vodenju športnih dejavnosti, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev kurikulumu za vrtce.

Videmšek in Pišot (2007) navajata, kaj vse naj bi bilo delo športnega pedagoga v vrtcu:

- V sodelovanju z vzgojitelji bi pripravil letni načrt za posamezno skupino otrok (glede na veljavni kurikulum za vrtce, letni delovni načrt ter glede na sposobnosti, znanja, značilnosti in posebnosti otrok). Pri načrtovanju bi sodeloval s starši in strokovnjaki z drugih področij (psiholog, zdravnik...).
- Skupaj z vzgojiteljem bi vodil določeno število ur športne vzgoje v skupinah obeh starostnih obdobjih (tudi v skupinah otrok prvega starostnega obdobja – od enega do treh let – ki so na žalost še vedno najbolj zapostavljeni).
- Vzgojiteljem bi pomagal pri izvajanju športnega programa Zlati sonček. Iskal bi najugodnejše možnosti za izvedbo dejavnosti, ki jih ni mogoče izvesti v vrtcu. Dogovarjal bi se za sodelovanje s športnimi društvi, organiziral najem športnih igralnic, strokovno ustreznih in cenovno ugodnih tečajev, letovanj, zimovanj itn.
- Organiziral bi skupne akcije: kros, planinske izlete, športne dopoldneve in popoldneve, orientacijske izlete, nastope, itn.
- Starše bi ozaveščal o gibalnem razvoju njihovih otrok in o pomenu ustreznih gibalnih dejavnosti na otrokov celosten razvoj.
- Program športnih dejavnosti bi udeleževal tako, da bi vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke ter, da bi optimalno prispeval k njihovemu razvoju in zdravju.

2.3 ŠPORTNA IGRALNICA, OTROŠKO IGRIŠČE, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA

Za kvalitetno izvajanje predšolske športne vzgoje poleg dobro izučenega strokovnega kadra potrebujemo tudi ustrezne materialne pogoje za izvajanje gibalnih aktivnosti. Vsak vrtec naj bi imel sodobno opremljeno športno igralnico, ki pa so zaenkrat v slovenskem prostoru bolj izjema kot pravilo, zato je potrebno čim bolj izkoristiti že obstoječe prostore, urediti zunanja igrišča in igralne ploščadi ter poskrbeti za ustrezne pripomočke in igrala. Ti morajo biti primerni za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti in seveda primerni za otroke.

Za izvajanje športne vzgoje v vrtcu Videmšek in Pišot (2007) predlagata naslednje pripomočke in igrala: univerzalne blazine, polivalentne blazine, plezalne letve, letvenike, drog, vrv, mrežo, tobogan, mini plezalno steno, prožno ponjavo z ustrezno zaščito, mini koš, sestavljivi gol, stojala, obroče, podstavke, žoge, medicinke, loparje za tenis, mehke teniške žogice, loparje in žogice za badminton, hokejske palice in žogice za mini hokej, tarčo za žogice in druge rekvizite, frisbije, balone različnih barv in velikosti, kolebnice, elastiko, barvne rutice, kije, barvne riževe vrečke, barvne gumijaste obročke, stožce, barve ploščice, barvne čepke, označbe na tleh, like iz mehke pene, ravnotežno desko, ravnotežni krožnik, desko na vzmeteh, hodulje, varnostno ogledalo, voziček za športne pripomočke, žično košaro na kolesih za žoge, tablo, otroška vozila brez pedal, tricikle, skiroje, dvokolesa s pomožnimi kolesi, kotalke ali rolerje, sani, snežne lopate, smuči, smučarske čevlje, smučarske palice, drsalke, plavajoče in potopljive figurice, plavalne deske, mehke valje, žogice za pihanje, male bazenčke. V Sloveniji ni veliko vrtcev, ki bi imelo tovrsten izbor pripomočkov in igral, vendar je možno organizirati dobre učne ure že z samo delčkom tega seznama materialnih pogojev.

Prostor za igro nudi otrokom sprostitvev nakopičene energije, zadovoljitev potrebe po gibanju in igri ter navezovanje socialnih stikov. Mnoga igrala so skonstruirana tako, da otroci med seboj sodelujejo in skupaj poskušajo doseči cilj. V različnih igrah otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok razvija tudi ustvarjalnost, ko na kompleksnih igralih išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Jovan, 2002).

Športne aktivnosti lahko izvajamo v zaprtih prostorih kot so telovadnica, športna igralnica, hodnik ali pa zunaj na dvorišču, igrišču, travniku. Lahko tudi kombiniramo tako, da en del vadbe izvajamo v zaprtem prostoru, drugi del pa zunaj. Zunanje igrišče naj bo urejeno tako, da bo ob ugodni klimi primeren za izvajanje športnih dejavnosti. Igralne površine morajo biti varne in otroku prijazne, na zunanjem travnatem igrišču je priporočljiv manjši griček, po katerem se lahko otroci vzpenjajo in spuščajo, v zasneženi zimi pa tudi sankajo in smučajo. Otroško igrišče je namenjeno otrokom, njihovim potrebam in željam, je prostor kjer se počutijo varne, sproščene in svobodne, lahko ustvarjajo s svojim telesom in uporabljajo domišljijo ter lastne poti pri reševanju raznih gibalnih izzivov.

Žal moramo ugotoviti, da je večina otroških igrišč v Sloveniji revna, pusta, nedomiselnna, nesodobna in neustrezna z vidika varnosti, uporabnosti in udobnosti. Nedvomno bi bilo potrebno uvesti določene novosti glede oblikovanja. Otroška

igrišča so namreč del našega osebnega in družbenega standarda in pomembna komponenta pedagoškega, zdravstvenega in socialnega razvoja (Skubin, 2005).

2.3.1 Normativna izhodišča

Pravilnik o normativnih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca opredeljuje tehnične in prostorske zahteve za pokrite in nepokrite površine vrtca ter njihovo minimalno opremo. Površine, kjer se dogaja pretežni del predšolske športne vzgoje, so zunanja igrišča, osrednji prostor vrtca in športna igralnica. Prostori morajo biti primernih velikosti in otroku prijazno oblikovani.

Igrišče je največji prostor, ki je funkcionalno opremljen za igro. Spodaj so navedeni pomembni členi Pravilnika o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca (Videmšek in Pišot 2007).

8. člen

- Igrišče - najmanj 1,5 m² na otroka, izjemoma manj, če so v neposredni bližini zelene površine, ki jih je mogoče uporabljati za igro in do njih vodi varna pot.
- Otrokom omogoča izbiro raznovrstnih dejavnosti, socialne stike in tudi umik v zasebnost.
- Igrala - v skladu s slovenskimi nacionalnimi standardi s področja opreme igrišč, namestitve in vzdrževanja igral.

9. člen

- Igrišče - najmanj polovico prostih površin in poti.
- Del - utrjenih in nedrsečih (asfalt, umetna masa...).
- Teren - razgiban.
- Stopnice - vidno označene. Več kot tri stopnice - varovalna ograja.
- Pitna voda.

10. člen

Igrišče mora imeti sončno lego, zavarovano pred vetrom, naravna in umetna senca. Na igrišču ne smejo biti posajeni strupeni grmi in rastline.

11. člen

- Igrišče mora biti ograjeno z ograjo, visoko najmanj 1,20 m, po kateri otroci ne morejo plezati.
- Če vrtec meji na nevarno območje (voda ipd.), mora biti ograja v zgornjem delu nagnjena navznoter.
- Vrata ograje se morajo avtomatsko zapirati.
- Kljuka naj bo takšna, da otrok ne more sam odpreti vrat z notranje strani.

24. člen

Vrtec ima osrednji prostor. V njem se srečujejo otroci in odrasli iz enega ali več oddelkov ob različnih dejavnostih. Namenjen je tudi gibalnim dejavnostim..., če vrtec nima športne igralnice.

- Del prostora, namenjen razgibavanju, meri najmanj 56 m². V tem delu prostora ne sme biti garderobne opreme in podpornih stebrov.
- Ob osrednjem delu mora biti shramba s policami za igralne pripomočke in športne rekvizite (8 do 10 m²). Če ima vrtec športno igralnico, je ta shramba ob njej.

37. člen

Če se osrednji prostor uporablja kot športna igralnica, naj bo v njem tudi A-lestev, letvenik, večnamensko plezalo, univerzalne in polivalentne blazine, deske različnih širin, ki se kombinirajo z letvenikom in A-lestvijo, in mini plezalna stena, kanvas (mali) z zaščito, univerzalne blazine ter druga manjša športna oprema. Če ima vrtec poleg osrednjega prostora športno igralnico, velja navedena oprema zanjo.

Športna igralnica ni obvezen sestavni del vrtca. Ustrezati mora po prostorski zasnovi, kot tudi po opremi, navedeni v pravilniku. Talna površina meri najmanj 80 m², (8 m x 10 m). Krajša stena - najmanj 6,5 m, prostor - visok najmanj 3,6 m, poševen strop - najnižji del 2m. Nosilni stebri ne smejo segati v prostor. Shramba za pripomočke je ob igralnici (8 do 10 m²). Enote vrtca pri šoli lahko uporabljajo osnovnošolske telovadnice - ne dlje kot 200 m oziroma 5 minut hoje. Oprema garderobe, športne dvorane in shrambe za športne pripomočke mora biti prilagojena za predšolsko vzgojo.

2.4 GIBALNA IGRA

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb. Otrok sebe izraža v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič, 1981).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna, odprta in za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000). Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat otrokova edina partnerja v igri.

Toličič (1979) je igre razvrstil v štiri glavne skupine in sicer:

- Funkcijske igre, kjer gre za prijemanje, metanje, tek, tipanje, vtikanje, vzpenjanje.
- Domišljjske igre, kjer gre za igranje vlog.
- Dojemalne igre, kjer gre za poslušanje pravljic, opazovanje, posnemanje, Obiskovanje kina, gledanje televizije, branje.
- Ustvarjalne igre, kjer gre za pisanje, risanje, oblikovanje.

V prvih dveh letih prevladuje funkcijska igra, ki potem počasi upada na račun razvoja domišljjske in dojemalne igre. Zlasti med 2. in 5. letom prevladuje domišljjska igra, kar je v tesni povezavi z intelektualnim razvojem v tem obdobju. Dojemalno igro lahko spremljamo v celotnem predšolskem obdobju, vendar je njen delež bistveno manjši od deležev ostalih oblik. Prve oblike ustvarjalne igre se pojavijo že med 2. in 3. letom starosti, vendar prične ta oblika igralne aktivnosti prevladovati šele po 6. letu starosti (Horvat in Magajna, 1989).

Odrasli prepogosto vsiljujejo otrokom svoj svet, ker mislijo, da vejo, kaj je za otroka najbolje. Igro včasih celo pojmujejo kot zapravljanje časa. Odrasli naj ne poskušajo česa narediti namesto otroka. Otroku naj dopustijo, da v igri pride sam do rešitve z lastno aktivnostjo in raziskovanjem, kar je temelj za razvoj inteligentnosti.

Za predšolskega otroka, ki se veliko in zavzeto igra, velja, da bo odrasel v osebo, ki mu bo delo pomenilo izziv in ga bo odgovorno in z zadovoljstvom opravljal. Nasprotno pa bo otrok, ki nima možnosti in pogojev za sproščeno igro, v odraslosti teže sprejemal obveznosti in delo. Predšolskemu otroku je potrebno pustiti, da se igra, kolikor dolgo želi. Ne silimo ga, da igro čim prej zaključi. V otroštvu se igra, delo in učenje prepletajo. Za naloge, ki jih otrok rešuje v igri, je bolj motiviran. Otroci se obnašajo drugače do nalog, ki so povezane z igro, kot če jim jih postavljamo na »šolski« način.

Mnogi avtorji uporabljajo različna, a podobna merila, s katerimi opisujejo igro in vsi so enotni, da je igra brezmejna, neskončna in da variira v celovitosti. Igra predstavlja otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in gibalni razvoj ter razne povezave med aktualnim in možnim, verjetnim in neverjetnim, itn. Vsi avtorji se tudi strinjajo, da nobeno posamezno merilo ni dovolj za opredelitev igre, ravno nasprotno več meril pomeni tudi več soglasja, da gre za igro. Skratka, ne smemo biti zavedeni z neskončnimi merili in pravili iger, pustimo otrokom svojo pot med igro, tudi če se ta nekoliko oddalji od zastavljenih ciljev in vsebin, če se otrok zabava in uživa v igri, mu pustimo to veselje.

3. CILJI RAZISKAVE

V skladu s predmetom in problemom so cilji naše raziskave naslednji:

- Ugotoviti značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca (socialno-demografske značilnosti).
- Analizirati športno dejavnost otrok v vrtcih Deteljica, Križe in Palček.
- Analizirati materialne in prostorske pogoje dela v vrtcih.
- Analizirati športno dejavnost otrok izven vrtca.

4. METODE DELA

4.1 Vzorec merjencev

V vzorec merjencev je vključenih 37 staršev: 14 staršev, katerih otrok hodi v vrtec Deteljica, 12 v vrtec Palček in 11 v vrtec Križe. Vključeni so le starši, ki imajo otroka v starostni skupini 4 – 6 let. Anketirana je bila tudi ravnateljica tržiških vrtcev in je izpolnila anketne vprašalnike, ki se nanašajo na vrtce.

4.2 Vzorec spremenljivk

V raziskavi smo uporabili dva anketna vprašalnika. Prvi vprašalnik je bil namenjen ravnateljici tržiških vrtcev. V njem so bili zajeti sklopi vprašanj o vsebinskih in materialnih pogojih predšolske športne vzgoje v vrtcih. Drugi vprašalnik je razdeljen na dva dela. V prvem delu so bila vprašanja vezana na starše, na njihovo življenjsko okolje in športno dejavnost. V drugem delu so bila vprašanja vezana na njihove otroke, in sicer na njihovo športno aktivnost in kvaliteto preživljanja prostega časa.

4.3 Organizacija in zbiranje podatkov

Podatke smo zbrali v okviru ciljnega raziskovalnega projekta *»Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga« - gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*, ki ga izvaja Znanstveno-raziskovalno središče Koper Univerze na Primorskem. Pred začetkom zbiranja podatkov, smo se dogovorili z ravnateljico tržiških vrtcev za uvodni sestanek. Ravnateljica je privolila k sodelovanju, zato smo ji posredovali vprašalnike, katere je razdelila posameznim vodjem vrtcev. Vodje posameznih vrtcev so nato posredovale vprašalnike staršem otrok starih od 4 – 6 let. Po preteku 1 meseca smo se oglasili po izpolnjene vprašalnike in se zahvalili ravnateljici za sodelovanje.

4.4 Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali na oddelku za računalniško obdelavo podatkov na Fakulteti za šport v Ljubljani s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence; za izračun smo uporabili podprogram FREQUENCES.

5. REZULTATI

V nadaljevanju bomo navedli rezultate, ki smo jih dobili s pomočjo dveh anketnih vprašalnikov. Najprej bomo analizirali anketni vprašalnik, ki je bil namenjen ravnateljici tržiških vrtcev. Anketne vprašalnike smo razdelili v vrtcih Deteljica, Palček in Križe. V drugem delu bomo analizirali vprašalnik namenjen staršem in otrokom tržiških vrtcev. Starost anketiranih otrok je bila od 4 – 6 let.

5.1 Vprašalnik za ravnatelje/ravnateljice vrtcev

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 1: *Ali ima vrtec poseben prostor izključno namenjen gibalnim/športnim aktivnostim?*

Tabela 1: prostor namenjen športnim aktivnostim

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	ODSTOTEK
1 - NE	0	0
2 - DA	3	100
SKUPAJ	3	100

Kot je razvidno iz tabele številka 1, imajo vsi trije tržiški vrtci poseben prostor, ki je namenjen izključno gibalnim oziroma športnim aktivnostim.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 2: *Kvadratura prostora, kjer se izvajajo športne aktivnosti?*

Tabela 2: kvadratura večnamenskega prostora

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	ODSTOTEK
50 m ²	1	33,3
88 m ²	1	33,3
121 m ²	1	33,3
SKUPAJ	3	100

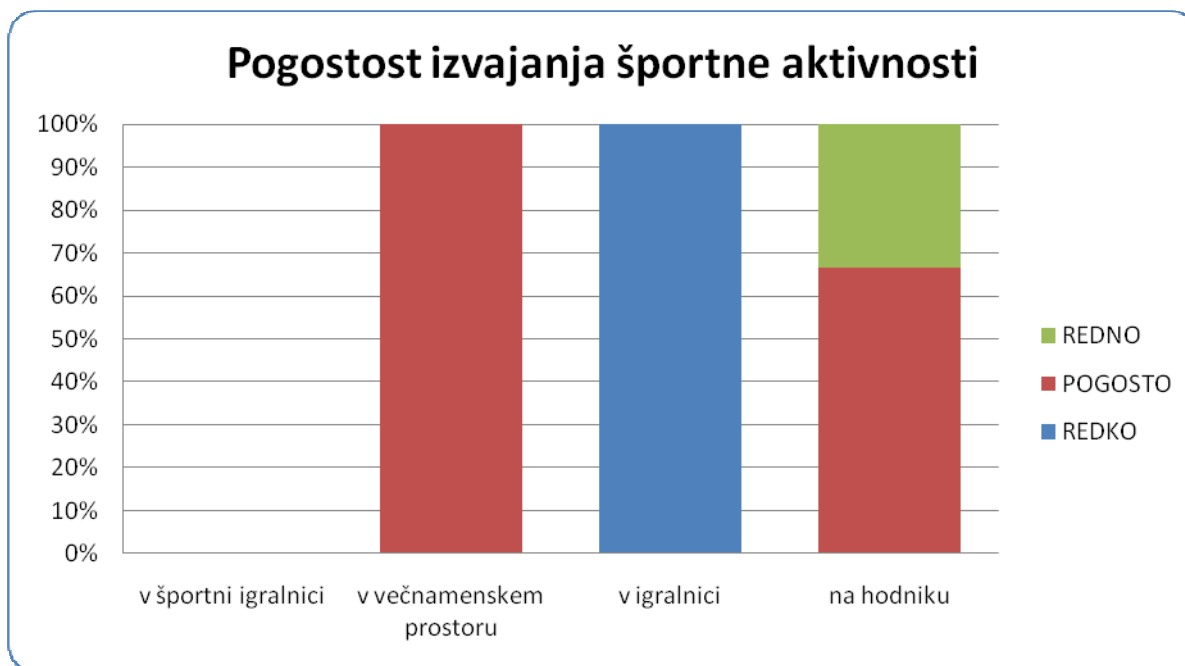
Tabela 3: kvadratura hodnika

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	ODSTOTEK
22 m ²	1	33,3
35 m ²	1	33,3
97 m ²	1	33,3
SKUPAJ	3	100

V tržiških vrtcih za izvajanje gibalnih/športnih aktivnosti uporabljajo predvsem večnamenski prostor in hodnik. Noben izmed treh vrtcev nima športne igralnice. V ta namen v vseh treh vrtcih uporabljajo večnamenski prostor ali hodnik. Sama kvadratura se razlikuje od vrtca do vrtca, zaradi same velikosti posameznega vrtca in razporeditve prostorov v njemu. Podatka o kvadraturah igralnice nam v vrtcih niso zaupali.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 3: *Kako pogosto se gibalne/športne aktivnosti izvajajo v navedenih notranjih prostorih?*

Graf 1: Pogostost izvajanja športne aktivnosti v notranjih prostorih



Iz grafa lahko razberemo, kako pogosto vrtci uporabljajo posamezne notranje prostore za izvajanje športne aktivnosti. Med te prostore spadajo športna igralnica, večnamenski prostor, igralnica in hodnik. Za izvajanje športnih aktivnosti se v tržiških vrtcih pogosto poslužujejo uporabe večnamenskega prostora. Še večkrat pa izvajajo športne aktivnosti kar na hodniku, saj se v kar 33,3% vrtci tega prostora poslužujejo redno. Najmanj pogosto se gibalne aktivnosti izvajajo v igralnici.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 4: *Katera trditev najbolj ustreza opisu zunanega igrišča?*

Tabela 4: zunanje igrišče

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	ODSTOTEK
1- nimamo zunanjega igrišča	0	0
2- na zunanjem igrišču nimamo športnih igral	0	0
3- na zunanjem igrišču imamo do 2 različni športni igrali	0	0
4- na zunanjem igrišču imamo od 3 do 5 različnih športnih igral	0	0
5- na zunanjem igrišču imamo 6 ali več športnih igral	3	100
SKUPAJ	3	100

V vseh treh vrtcih imajo zunanja igrišča. Vsa opremljena z velikim številom športnih igral, od toboganov, raznih igral, peskovnika do plezal, itn. Sama kvantiteta in podoba zunanjega igrišča je na dobrem oziroma zelo zadovoljivem nivoju.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 5: *Katera trditev najbolj ustreza opisu igral na zunanjem igrišču?*

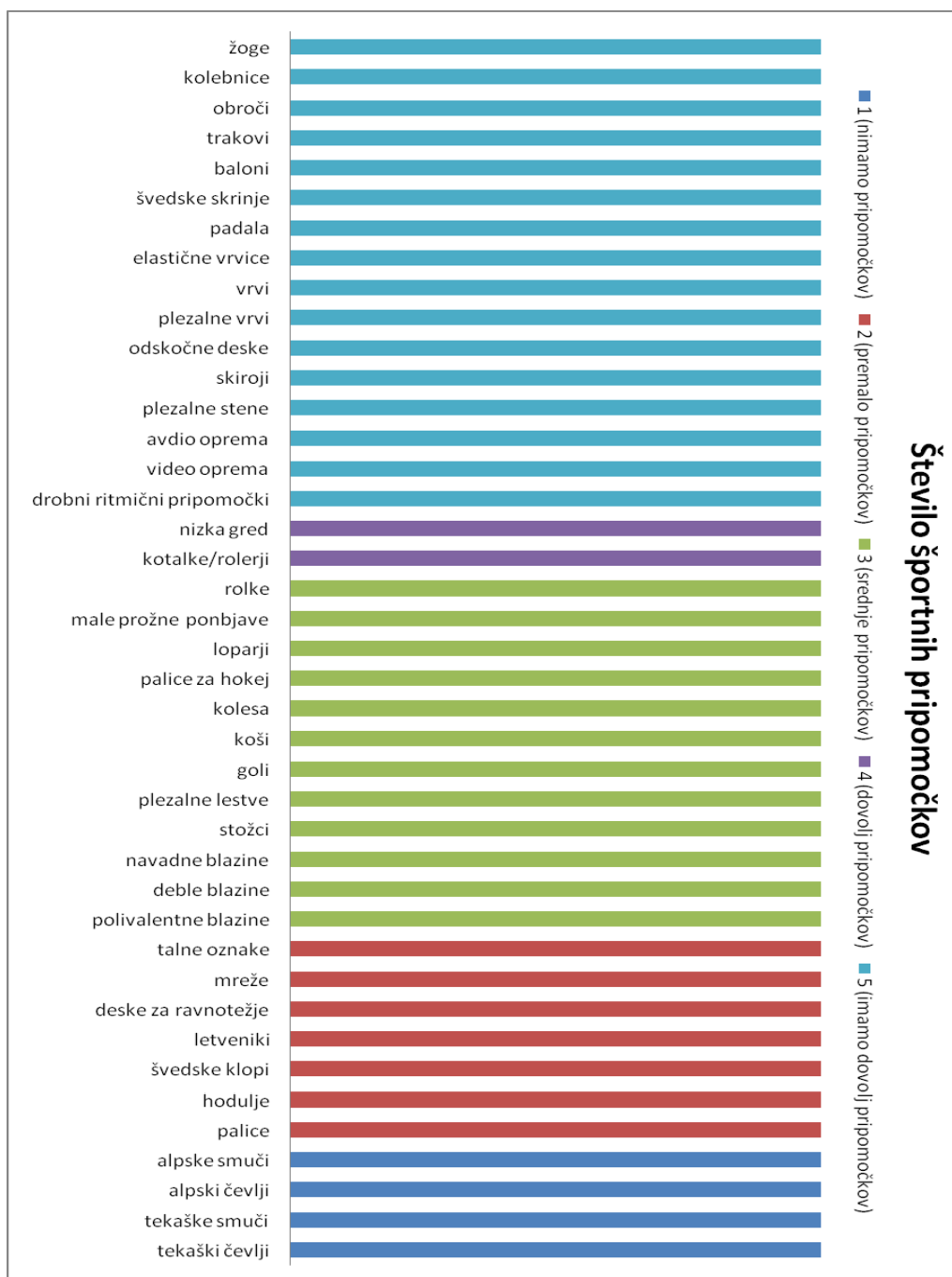
Tabela 5: kvaliteta igral na zunanjem igrišču

ODGOVOR	ŠTEVILO ODGOVOROV	ODSTOTEK
1- nimamo zunanjega igrišča	0	0
2- športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nujno potrebna zamenjave	3	100
3- športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nekatera že potrebna obnove	0	0
4- športna igrala na zunanjem igrišču so posodobljena in nova	0	0
SKUPAJ	3	100

Če smo pri prejšnjem vprašanju še pohvalili samo kvantiteto igral na zunanjih igriščih, lahko pri tej tabeli vidimo, da so ta igrala že zastarela in nujno potrebna obnove, če ne celo zamenjave. Vsi trije vrtci imajo svoja igrala na zunanjem igrišču v slabem stanju.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 6: Na lestvici od 1 do 5 ocenite število športnih pripomočkov, ki jih imate v vašem vrtcu.

Graf 2: število športnih pripomočkov



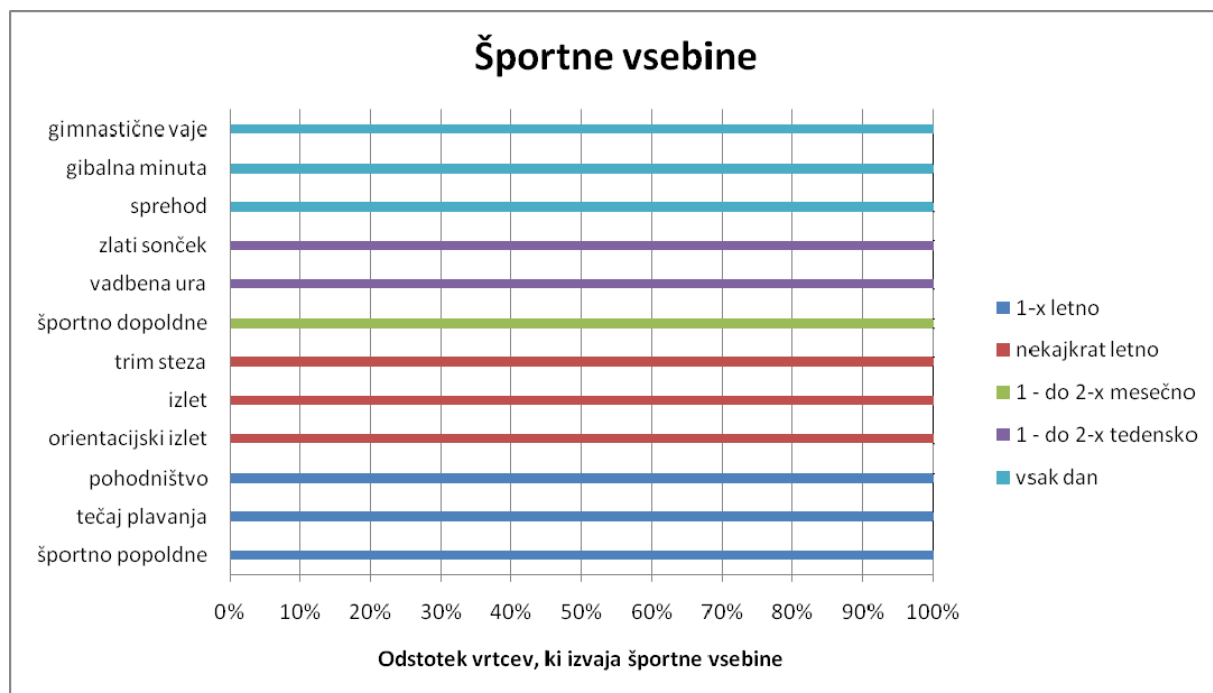
V zgornjem grafu lahko nazorno vidimo razporeditev števila pripomočkov v tržiških vrtcih. Kljub temu, da smo v središču Gorenjske, in imamo dovolj možnosti za zimske aktivnosti, kot sta smučanje in smučarski tek, v nobenem izmed treh vrtcev nimajo opreme za ti dve športni aktivnosti. Razporeditev pripomočkov v vseh treh vrtcih je približno enaka, saj vse tržiške vrtce vodi ena ravnateljica in ona poskrbi, da so pogoji v vseh vrtcih približno enaki.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 7: *Katere športne dejavnosti ponujate v vašem vrtcu?*

V vseh treh tržiških vrtcih je ponudba športne interesne dejavnosti popolnoma enaka. Otroci se lahko udeležujejo plesnih uric, splošne športne vadbe in pohodništva.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 8: *Katere gibalne/športne vsebine ponuja vaš vrtec in kako pogosto jih izvajate?*

Graf 3: športne vsebine



V tržiških vrtcih dajejo poudarek pri izvajanju gibalnih/športnih aktivnosti na izvedbo gibalnih minut, sprehodov in gimnastičnih vaj. Te izvajajo vsak dan v vseh vrtcih. Prav tako je pogosto na urniku vadbena ura in izvajanje nalog za Zlati sonček. 1-krat letno pa izvajajo sledeče dejavnosti: pohodništvo, tečaj plavanja in športno popoldne.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 9: *Ali menite, da bi bilo potrebno, da bi bili vsi otroci vključeni v športni program Zlati sonček in ali menite, da so otroci v vašem vrtcu dovolj gibalno aktivni?*

V vseh vrtcih menijo, da bi bilo potrebno, da bi bili vsi otroci vključeni v športni program Zlati sonček. Prav tako so mnenja, da so njihovi otroci v vrtcu zelo gibalno/športno aktivni.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 10: *Ali menite, da so vzgojiteljice v vašem vrtcu dobro usposobljene za izvajanje (kakovostnega) športno – vzgojnega proces in ali imajo vzgojiteljice, dodatna znanja in usposobljenosti s področja športa?*

Ravnateljica in vodje vrtcev menijo, da so vzgojiteljice v njihovih vrtcih zelo dobro usposobljene za kakovostno izvajanje športno-vzgojnega proces. Na drugi strani pa

vzgojiteljice nimajo nobenih dodatnih znanj in usposobljenosti s področja športa, kot so: vaditelj/učitelj plavanja, učitelj smučanja, mentor/-ica planinskih skupin, vaditelj/trener rolanja, strokovni delavec 1 (temeljna športna vzgoja od 0 do 6 let).

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 11: *Za celostni razvoj otroka je najbolje, da bi v vrtcu vodil vadbene ure in ostale športne aktivnosti:*

Na podlagi rezultatov so v vseh treh vrtcih mnenja, da bi bilo za celostni razvoj otroka najbolje, da bi vadbene ure in druge športne aktivnosti vodila športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojiteljica skupaj. Prav tako menijo, da obstajajo prednosti pri tovrstnem vodenju vadbениh ur in športnih aktivnosti. Realno stanje pa je tako, da v tržiških vrtcih vadbene ure in vse ostale športne aktivnosti vodijo pretežno vzgojitelji in vzgojiteljice.

Najbolj pomembne prednosti skupnega vodenja športne vzgoje na podlagi mnenja ravnateljice: večja strokovnost, lažje načrtovanje, večja intenzivnost, večja možnost za individualno delo, vsebinsko kvalitetnejša vadba, organizacijsko kvalitetnejša vadba, izmenjava izkušenj med vzgojitelji in športnimi pedagogi, lažja uresničitev zastavljenih ciljev, več komunikacije z otroki, večja možnost medpodročnih povezav, skupna odgovornost, kvalitetnejša komunikacija s starši na področju športa (predstavitve zimovanj, letovanj, taborov).

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 12: *Kdo v vaših vrtcih izvaja določne športne aktivnosti in kako pogosto?*

V tržiških vrtcih vse športne aktivnosti izvajajo vzgojitelji in vzgojiteljice. Redno sodelujejo in izvajajo športne dopoldneve in popoldneve, izlete, orientacijske izlete, zimovanja in letovanja ter vodenja otrok na trim steze, sodelujejo tudi pri programu Zlati sonček.

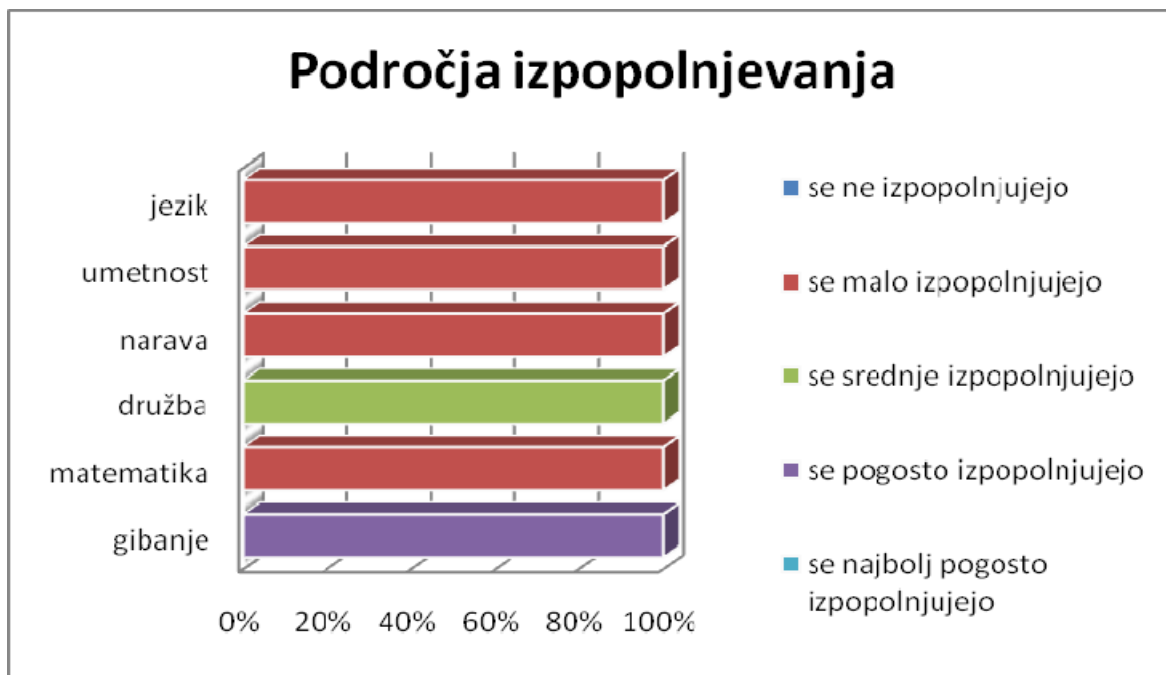
Ravnateljica je mnenja, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo za izvajanje športne dejavnosti v vrtcu za več enot vrtcev skupaj.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 13: *Ali spremljate načrtovanje in delo – izvajanje vzgojiteljic na področju gibanja ter ali preverjate realizacijo ciljev na področju dejavnosti gibanja?*

Na vsa tri vprašanja so bili odgovori v vseh treh vrtcih enaki. Vsi so bili pritrdilni: ravnateljica spremlja načrtovanje, delo - izvajanje dejavnosti na področju gibanja ter preverja realizacijo ciljev.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 14: Na katerem področju in kako pogosto se vzgojiteljice v vašem vrtcu dodatno strokovno spopolnjujejo?

Graf 4: področja izpopolnjevanja



Kot je iz zgornjega grafa razvidno, se vzgojiteljice v tržiških vrtcih najbolj pogosto izobražujejo na področju gibanje, srednje pogosto se izpopolnjujejo na področju družba, najmanj strokovnega izpopolnjevanja pa opravijo na sledečih področjih: jezik, umetnost, narava in matematika.

5.2 Vprašalnik za starše in otroke

Ta vprašalnik je bil posredovan staršem 4 – 6 let starih otrok. Prejeli smo 37 izpolnjenih vprašalnikov. Vprašalnik je razdeljen na dva dela: v prvem delu se vprašanja nanašajo na starše otrok oziroma njihove skrbnike, v drugem delu se vprašanja nanašajo na otroke.

5.2.1 Prvi del – vprašanja za starše

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 1: *Spol starša oziroma skrbnika otrok.*

Graf 5: Spol anketirancev



Na naš vprašalnik je odgovorilo 37 anketirancev, od tega je bilo kar 86 odstotkov žensk in le 11 odstotkov moških. Eden izmed anketirancev ni odgovoril na to vprašanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 2: Leto rojstva anketirancev?

Tabela 6: Leto rojstva anketirancev

Leto rojstva	Število	Odstotek
1964	1	2,8
1965	2	5,6
1966	2	5,6
1967	1	2,8
1969	3	8,3
1970	1	2,8
1971	2	5,6
1972	5	13,9
1974	5	13,9
1975	3	8,3
1976	6	16,7
1979	2	5,6
1980	3	8,3
Skupaj	36	100

Starši, ki so reševali naš vprašalnik so bili rojeni med leti 1964 in 1980. Največ je takih staršev, ki so bili rojeni med leti 1972 in 1976. Takih je kar 19, več kot polovica. Šest staršev je bilo ob rojstvu njihovega otroka starih 35 ali več let in samo 5 jih je bilo mlajših od 25 let. Eden izmed anketirancev ni odgovoril na to vprašanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 3: Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

Graf 6: Najvišja dosežena stopnja izobrazbe



Iz grafa 6 je lepo razvidno, da prevladujejo starši s 4- ali 5- letno srednjo šolo in starši z visoko strokovno šolo ali univerzitetno izobrazbo. Nihče izmed staršev nima magisterija oziroma doktorata in samo eden izmed staršev ima osnovnošolsko izobrazbo. Eden izmed staršev ni želel odgovoriti na to vprašanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 4: *V kakšnem okolju živite?*

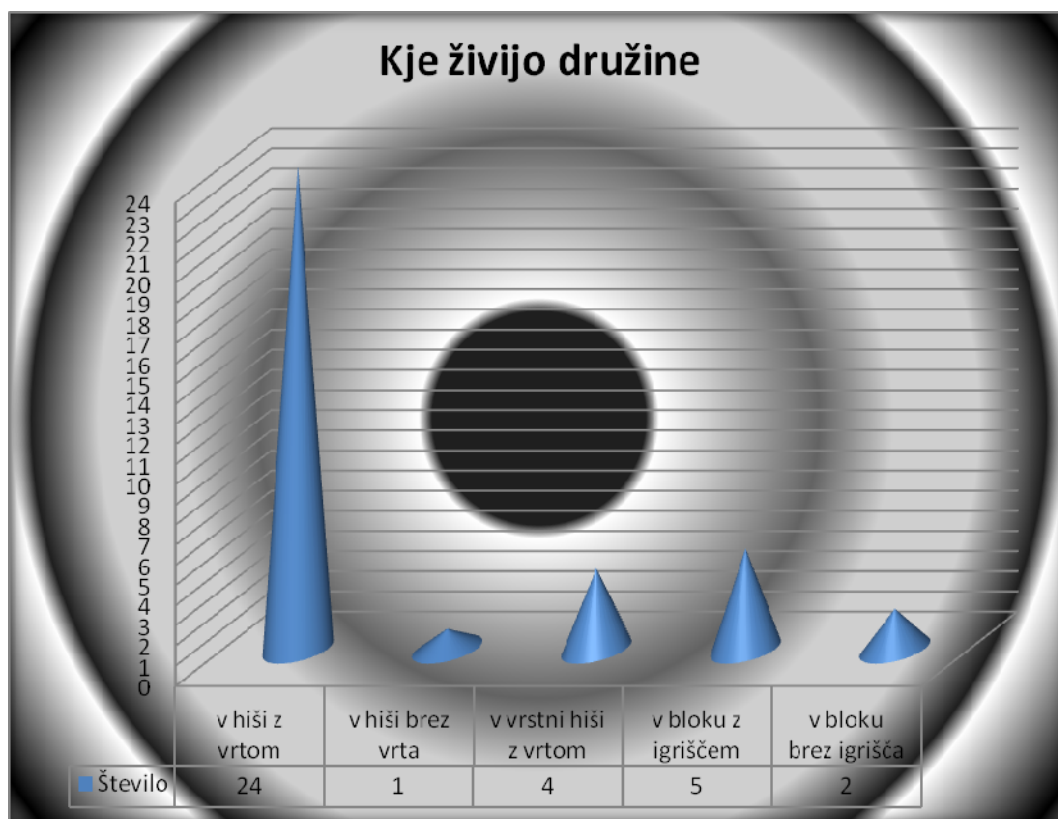
Graf 7: Okolje bivanja



V Trziču anketirani starši živijo v 75 odstotkih na vasi ali v primestnem okolju. Ena četrtnina pa v mestnem okolju. Eden izmed staršev ni želel odgovoriti na to vprašanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 5: Kje živite?

Graf 8: Kje živijo družine



Večina otrok živi v hišah z vrtom. Samo 7 otrok živi v bloku (z ali brez igrišča), kljub temu, da je v okolici vrtcev velik del blokov. Vrstne hiše v tržiškem okolju niso tako pogoste, zaradi tega tudi ni veliko otrok iz tovrstnih hiš. Eden izmed anketirancev ni želel podati odgovora na to vprašanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 6: Kakšno je število otrok v vaši družini?

Graf 9: Število otrok v družini



Najbolj pogoste so družine z dvema otrokoma in to v kar 57%. Zanimiv je tudi podatek, da ima 8 družin vsaj 3 otroke ali več, kar pomeni 21% vseh družin. Od tega sta kar dve družini s po šestimi otroki, kar je v današnjem času zelo veliko. Dva anketiranca nista želela odgovoriti na to vprašanje, tako da je bilo skupno število odgovorov 35.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 7: Kako (s kom), koliko časa in s katerim športom se ukvarjate neorganizirano med tednom?

TEK V NARAVI:

Tabela 7: Tek v naravi

Minute	Število	Odstotek
20	1	2,7
50	1	2,7
75	1	2,7
80	4	10,8
160	1	2,7
180	3	8,1
Skupaj	11	29,7

S tekom v naravi se ukvarja 11 staršev, kar pomeni skoraj 30% vseh staršev zajetih v naši anketi. Čas ukvarjanja se razlikuje od 20 minut pa vse do 3 ure. Ti starši se v 69% s tekom v naravi ukvarjajo sami, 18% v krogu družine, eden izmed njih pa se s tekom ukvarja v krogu prijateljev.

HITRA HOJA:

Tabela 8: Hitra hoja

Minute	Število	Odstotek
30	1	2,7
60	2	5,4
75	1	2,7
120	3	8,1
180	2	5,4
210	2	5,4
240	2	5,4
300	2	5,4
Skupaj	15	40,5

S hitro hojo se ukvarja večje število staršev kot s tekom v naravi, kar 40,5% vseh anketiranih. Hitra hoja je eden izmed najbolj priljubljenih športnih aktivnosti med starši. Tudi čas trajanja posamezne vadbe je v 93% vsaj 60 minut ali več. Pri nekaterih ta aktivnost traja tudi po 4 ali 5 ur. Tudi s hitro hojo se starši v 43% ukvarjajo sami, v kar 64% se pa ukvarjajo ali sami ali v krogu družine. Eden izmed staršev se s hitro hojo ukvarja s prijatelji, kar znaša 7%.

BADMINTON:

Tabela 9: Badminton

Minute	Število	Odstotek
15	1	2,7
20	1	2,7
30	4	10,8
60	5	13,5
Skupaj	11	29,7

S športno aktivnostjo badminton se ukvarja 30% vseh staršev. Ta aktivnost je po času trajanja nekoliko krajša, saj je tudi zelo intenzivna. 45% staršev, ki se ukvarja z badmintonom, se z njim ukvarja vsaj 60 minut.

Tabela 10: Način ukvarjanja z badmintonom

Kako	Število	Odstotek
V krogu družine	9	81,8
V krogu prijateljev	2	18,2
Skupaj	11	100

Veliko večji delež, kar 82% staršev, se z badmintonom ukvarja v krogu lastne družine in samo 18% v krogu prijateljev.

AEROBIKA:

Tabela 11: Aerobika

Minute	Število	Odstotek
45	1	2,7
60	2	5,4
120	1	2,7
Skupaj	4	10,8

Z aerobiko se ukvarjajo štirje starši, kar pomeni 10 odstotkov vseh anketiranih. Vadba traja od 45 minut pa vse do 120 minut. Ukvarjajo pa se v krogu družine in prijateljev, nihče se ne ukvarja sam.

TENIS:

Tabela 12: Tenis

Minute	Število	Odstotek
60	5	13,5
360	1	2,7
Skupaj	6	16,2

S tenisom se ukvarja 16,2% vseh staršev. 83% staršev, ki se ukvarja s tenisom, se z njim ukvarja 1-krat tedensko po 60 minut, eden izmed staršev, pa se ukvarja večkrat na teden v skupnem času 360 minut. Vsi pa se ukvarjajo z njim v krogu prijateljev ali družine. Od tega se dva ukvarjata s tenisom samo s prijatelji.

PLAVANJE:

Tabela 13: Plavanje

Minute	Število	Odstotek
10	1	2,7
15	1	2,7
60	3	8,1
90	1	2,7
Skupaj	6	16,2

S plavanjem se ukvarja šest oziroma 16,2% vseh staršev. Čas, ki ga namenijo tej športni aktivnosti, se razlikuje od 10 minut do 90 minut. Štirje izmed njih se s plavanjem ukvarjajo sami, ostala dva pa s prijatelji in družino.

KOLESARJENJE:

Tabela 14: Kolesarjenje

Minute	Število	Odstotek
30	2	5,4
45	2	5,4
60	3	8,1
90	3	8,1
120	3	8,1
150	2	5,4
180	3	8,1
240	1	2,7
Skupaj	19	51,4

Kolesarstvo se uvršča na prvo mesto med priljubljenostjo športov med starši. Saj se kar 51,4% vseh staršev ukvarja s tovrstno športno aktivnostjo. Največ se jih ukvarja časovno med 60 in 180 minutami.

Tabela 15: Način ukvarjanja s kolesarjenjem

Kako	Število	Odstotek
sam	4	20
družina	10	55
prijatelji	2	10
sam + družina	1	5
sam + prijatelji	1	5
družina + prijatelji	1	5
Skupaj	19	100

Starši se v 55% ukvarjajo s kolesarjenjem v krogu družine. Visok je tudi odstotek ukvarjanja s kolesarjenjem sam, 20%.

ROLANJE:

Tabela 16: Rolanje

Minute	Število	Odstotek
30	4	10,8
45	1	2,7
60	4	10,8
120	2	5,4
240	1	2,7
Skupaj	12	32,4

Odstotek staršev, ki se ukvarja z rolanjem kot športno aktivnostjo, je 32,4 odstotka. 33% od teh se jih z rolanjem ukvarja ali 30 minut ali 60 minut. Eden se z njim ukvarja 45 minut, ostali pa več kot 120 minut. 85% se jih ukvarja v družinskem krogu, eden se ukvarja z rolanjem sam, eden pa sam in z družino.

PLANINARJENJE:

Tabela 17: Planinarjenje

Minute	Število	Odstotek
30	1	2,7
60	1	2,7
90	1	2,7
120	3	8,1
150	1	2,7
180	2	5,4
240	5	13,5
300	1	2,7
Skupaj	15	40,5

S športno aktivnostjo planinarjenje se ukvarja 40,5% vseh anketiranih staršev in spada med najbolj pogosto izbrano športno aktivnost. Samo trije izmed staršev se s planinarjenjem ukvarjajo manj kot 90 minut, vsi ostali pa se ukvarjajo vsaj 120 minut.

Tabela 18: Način ukvarjanja s planinarjenjem

Kako	Število	Odstotek
sam	1	2,7
družina	10	29,7
sam + prijatelji	1	2,7
družina + prijatelji	2	5,4
sam + družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj	15	43,2

Kot je razvidno iz tabele številka 18, se kar 10 staršev ukvarja s planinarjenjem s svojo družino, kar pomeni 68%. Samo eden se s to dejavnostjo ukvarja sam.

SMUČANJE:

Tabela 19: Smučanje

Minute	Število	Odstotek
60	2	5,4
120	2	5,4
300	1	2,7
Skupaj	5	13,5

S smučanjem se ukvarja samo 13,5% vseh anketiranih staršev in samo eden od njih se z njim ukvarja vsaj 5 ur, ostali štirje se z njim ukvarjajo manj kot 2 uri. Vsi pa se s smučanjem ukvarjajo v krogu svoje družine, razen enega, ki se na smučanje odpravi s prijatelji.

DRSANJE:

Tabela 20: Drsanje

Minute	Število	Odstotek
10	1	2,7
15	1	2,7
30	3	8,1
60	3	8,1
90	1	2,7
Skupaj	9	24,3

Z drsanjem se ukvarja 24,3% staršev. Največ se jih z drsanjem ukvarja od 30 do 60 minut. Samo dva starša se z drsanjem ukvarjata sama, vsi ostali pa v krogu družine.

PREDLED UKVARJANJA S ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NEORGANIZIRANO MED TEDNOM:

Graf 10: Vrste športne dejavnosti



Graf 10 nam prikazuje, koliko staršev se z določeno aktivnostjo ukvarja neorganizirano med tednom. Na prvih treh mestih so kolesarjenje, planinarjenje in hitra hoja. Najmanj pogoste dejavnosti so jutranja gimnastika, joga in sprehod.

Graf 11: Čas ukvarjanja s športnimi aktivnostmi



Graf 11 nam prikazuje povprečen čas (v minutah) ukvarjanja s posamezno dejavnostjo. Tu najbolj izstopata joga in sprehod, vendar zaradi tega, ker se s to aktivnostjo ukvarjajo le trije starši in tisti dalj časa. Čas ukvarjanja z določenimi športnimi aktivnostmi se giblje od 40 minut do 170 minut. Povprečno se najmanj časa ukvarjajo z badmintonom, drsanjem in plesom, največ pa s hitro hojo, planinarjenjem in smučanjem, poleg že dveh omenjenih – joge in sprehoda.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 8: *Kako (s kom), koliko časa in s katerim športom se ukvarjate neorganizirano med vikendi in v času počitnic oziroma dopusta?*

Našteli in analizirali bomo različne športne aktivnosti in navedli koliko minut letno se posamezni starši ukvarjajo z določeno športno aktivnostjo.

TEK V NARAVI:

Tabela 21: Tek v naravi

Ure	Število	Odstotek
60	1	2,7
180	1	2,7
360	1	2,7
1500	1	2,7
1920	1	2,7
9000	1	2,7
15000	1	2,7
18000	1	2,7
Skupaj	8	21,6

S tekom v naravi se ukvarja 8 staršev oziroma 21% vseh anketiranih. Pri tem dva rezultata izstopata s časom ukvarjanja. Saj se ukvarjata 300 in 250 ur letno s tekom v naravi, kar pomeni več ur teka dnevno. Vsi se s tekom ukvarjajo ali sami (6) ali v krogu družine (2).

HITRA HOJA:

Tabela 22: Hitra hoja

Minute	Število	Odstotek
240	1	2,7
360	1	2,7
1500	1	2,7
3000	1	2,7
4800	1	2,7
5800	1	2,7
6000	1	2,7
7200	1	2,7
10950	1	2,7
12000	1	2,7
22500	1	2,7
Skupaj	11	29,7

S hitro hojo se skupno ukvarja 29,7 odstotka vprašanih staršev. Najbolj izstopa eden izmed rezultatov, pri katerem naj bi se določen starš ukvarjal s hitro hojo 375 ur letno. S hitro hojo se starši ukvarjajo sami (4), v krogu družine (3), s prijatelji (1) in sam + družina (4).

BADMINTON:

Tabela 23: Badminton

Minute	Število	Odstotek
60	1	2,7
120	1	2,7
300	2	5,4
600	2	5,4
1200	1	2,7
1800	1	2,7
2250	1	2,7
2800	1	2,7
3000	1	2,7
Skupaj	11	29,7

Z badmintonom se neorganizirano med vikendi in dopustom ukvarja 29,7 odstotka staršev. Ukvarjajo se od 1 ure do 50 ur letno. Vsi se ukvarjajo z badmintonom v krogu svoje družine, razen enega, ki se z njim ukvarja s prijatelji.

PLAVANJE:

Tabela 24: Plavanje

Minute	Število	Odstotek
60	1	2,7
120	3	8,1
200	1	2,7
210	1	2,7
240	1	2,7
450	1	2,7
600	1	2,7
960	1	2,7
1800	1	2,7
2400	1	2,7
Skupaj	12	32,4

S plavanjem se med počitnicami in vikendi ukvarja 32,4% vseh anketiranih staršev. Največ se z njim ukvarjajo od 30 do 40 ur letno, najmanj pa 1 do 2 ure. S plavanjem se starši ukvarjajo sami v 2 primerih, v krogu družine v 9 primerih in s prijatelji v 1 primeru.

KOLESARJENJE:

Tabela: 25: Kolesarjenje

Minute	Število	Odstotek
60	1	2,7
120	2	5,4
360	1	2,7
600	1	2,7
900	1	2,7
1200	4	10,8
1800	1	2,7
2400	2	5,4
6000	1	2,7
8600	1	2,7
9000	1	2,7
19200	1	2,7
Skupaj	17	45,9

Kolesarjenje spada med najbolj priljubljene športne aktivnosti za neorganizirano ukvarjanje med vikendi in v času počitnic, saj se z njim ukvarja kar 46% vseh staršev. Eden izmed njih kar 320 ur letno. Večinoma se s kolesarjenjem ukvarjajo v krogu družine (13) in nekaj tudi sami (4).

ROLANJE:

Tabela 26: Rolanje

Minute	Število	Odstotek
60	1	2,7
180	1	2,7
240	1	2,7
300	1	2,7
900	1	2,7
2400	1	2,7
4500	1	2,7
5800	1	2,7
18000	1	2,7
Skupaj	9	24,3

Tudi rolanje je dokaj priljubljeno med starši, saj se z njim ukvarja 24,3% anketirancev. Najbolj pogosto se ukvarja eden izmed staršev, kar 300 ur letno nameni rolanju. V kar 8 od 9 primerov se rolanje izvaja predvsem v krogu družine, samo eden se z rolanjem ukvarja sam.

PLANINARJENJE:

Tabela 27: Planinarjenje

Minute	Število	Odstotek
120	1	2,7
300	2	5,4
900	1	2,7
1200	3	8,1
1800	3	8,1
1920	1	2,7
2400	1	2,7
3000	1	2,7
3600	1	2,7
4800	2	5,4
6000	2	5,4
7200	1	2,7
9000	1	2,7
12000	2	5,4
Skupaj	22	59,5

Nedvomno je planinarjenje najbolj priljubljena oblika športne aktivnosti med vikendi in v času dopusta, saj se z njim ukvarja skoraj 60% vseh anketiranih staršev. Skupaj povprečno namenijo planinarjenju 63 ur letno, eni manj eni več. Samo eden se s planinarjenjem ukvarja sam, ostali pa s prijatelji (2), v krogu družine (15), prijatelji + družina (4).

SMUČANJE:

Tabela 28: Smučanje

Minute	Število	Odstotek
120	1	2,7
300	2	5,4
450	2	5,4
480	2	5,4
540	1	2,7
1200	1	2,7
4200	1	2,7
4500	1	2,7
9000	1	2,7
Skupaj	12	32,4

Smučanje je med vikendi veliko bolj popularno in zanimivo, saj se z njim ukvarja velik odstotek (32,4) staršev. Najaktivnejši izmed njih kar 150 ur letno preživi na smučišču. Smučanje je popolnoma družinska domena, saj vseh 12 staršev smučanje izrabi kot družinski izlet.

DRSANJE:

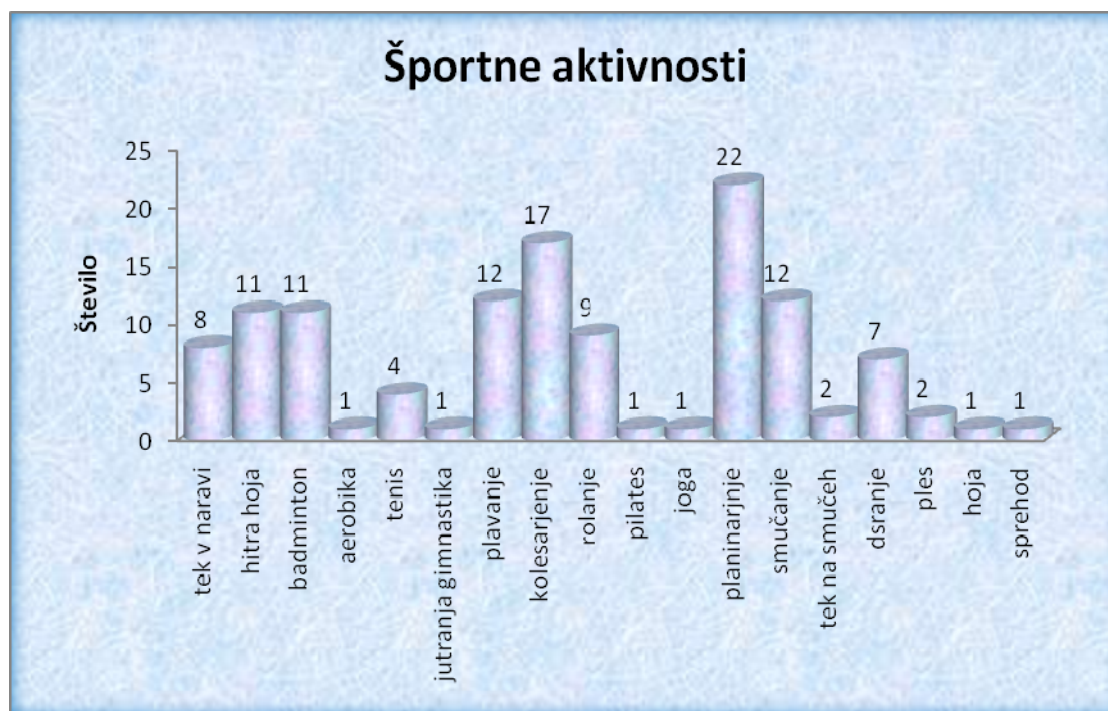
Tabela 29: Drsanje:

Minute	Število	Odstotek
30	1	2,7
90	1	2,7
120	1	2,7
300	1	2,7
360	1	2,7
1200	1	2,7
1500	1	2,7
Skupaj	7	18,9

Drsanje je malo manj priljubljeno med starši, morda tudi zaradi samega števila drsališč. Z drsanjem se ukvarja le 18,9% staršev. Tisti, ki pa se, gredo na drsanje v krogu družine, le eden se ukvarja z drsanjem sam. Drsanju starši ne namenijo veliko časa, največ 25 ur letno in najmanj 0,5 ure letno.

PREDLED UKVARJANJA S ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NEORGANIZIRANO MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC OZIROMA DOPUSTA:

Graf 12: Športne aktivnosti



Na zgornjem grafu je prikazano, kolikšno število staršev se ukvarja z določeno športno aktivnostjo. Na prvem mestu je planinarjenje, sledi kolesarjenje. Najmanj pogoste oblike športne aktivnosti so aerobika, jutranja gimnastika, pilates, joga, hoja in sprehod.

Graf 13: Čas ukvarjanja s športnimi aktivnostmi



Na grafikonu številka 13 je prikazan povprečen čas ukvarjanja s posamezno športno aktivnostjo v urah med vikendi in v času počitnic oziroma dopusta. Zelo izstopa hoja, vendar zaradi tega, ker se samo ena oseba ukvarja s hojo in ta se veliko. Bolj relevantni podatki so ukvarjanje s hitro hojo, tekom v naravi in planinarjenjem, tem aktivnostim starši posvetijo povprečno največ časa, od 86 – 122 ur letno. Najmanj časa namenijo aerobiki, teku na smučeh in plesu.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 9: *Koliko časa tedensko se organizirano ukvarjate z določeno športno aktivnostjo?*

Tabela 30: Organizirana športna aktivnost med tednom

Vrsta športne aktivnosti	Število	Minute (povprečno)
kolesarjenje	2	90
aerobika	9	75
Tenis	1	240
plavanje	1	90
pilates	3	90
stretching	1	45

Najbolj priljubljena organizirana športna aktivnost med tednom je pri starših aerobika, saj se z njo ukvarja kar 52% vseh staršev, ki se organizirano ukvarjajo s športom med tednom. Povprečno se z aerobiko ukvarjajo 75 minut. S samo športno dejavnostjo se organizirano ukvarja 46% vseh anketiranih staršev.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 10: *Koliko časa se ukvarjate z organizirano športno vadbo med vikendi in v času dopusta oziroma počitnic?*

Tabela 31: Organizirana športna aktivnost med vikendi in v času dopusta oziroma počitnic

Vrsta športne aktivnosti	Število	Minute (povprečno)
badminton	1	120
aerobika	1	600
Tenis	2	420
plavanje	1	1200
Ples	1	90

Med vikendi in v času dopusta oziroma počitnic se organizirano s športno dejavnostjo ukvarja samo 6 staršev, kar pomeni 16% vseh anketiranih. Le-ti se ukvarjajo z badmintonom, aerobiko, tenisom, plavanjem in plesom.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 11: *Približno koliko denarja mesečno porabite za plačilo gibalno/športnega udejstvovanja (plačilo vavnine, oprema, itd..)?*

Tabela 32: Znesek

Znesek v €	Število	Odstotek
10	1	6,25
17	1	6,25
20	2	12,5
25	5	31,25
30	3	18,75
50	3	18,75
200	1	6,25
Skupaj	16	100

Povprečno starši porabijo približno 40€ mesečno za plačilo gibalno/športnega udejstvovanja. Največ, 31,25%, jih mesečno porabi 25€. 16 staršev vsak mesec nekaj denarja nameni plačilu športne vavnine oziroma nakupu športne opreme in pripomočkov, kar pomeni 43% vseh anketiranih staršev.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 12: *Koliko športnih pripomočkov imate doma in kako pogosto jih uporabljate?*

ŽOGE:

Tabela 33: Število žog

Število žog	Število	Odstotek
1	4	10,8
2	6	16,2
3	4	10,8
4	5	13,5
5	6	16,2
6	2	5,4
7	1	2,7
8	3	8,1
10	2	5,4
13	1	2,7
15	1	2,7
Skupaj odgovorov	35	94,6

Žoga kot športni pripomoček je med družinami zelo pogosta in priljubljena, saj ga imajo vse družine, le dva starša nista želela odgovoriti na to vprašanje. Povprečno pride na družino 6,7 žoge. Največji deleži pri številu žog v družini so pri številu žog od 2 do 5. Izstopa družina s 15 žogami. Realni odstotek pomeni odstotek glede na skupno število odgovorov, brez manjkajočih.

Tabela 34: Pogostost uporabe žog

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
manj pogosto	7	18,9
srednje pogosto	11	29,7
pogosto	8	21,6
zelo pogosto	10	27,0
Skupaj odgovorov	36	97,3

Kar 97,3% odstotka vseh družin uporablja žoge kot športni pripomoček. Od tega jih 29,7% uporablja žoge srednje pogosto in 27% zelo pogosto, kar sta tudi dva najvišja odstotka pri pogostosti uporabe žog. Samo 18,9% družin uporablja žoge manj pogosto.

ALPSKE SMUČI:

Tabela 35: Število alpskih smučí

Število parov smučí	Število	Odstotek
1	9	24,3
2	7	18,9
3	4	10,8
4	5	13,5
5	1	2,7
8	1	2,7
12	1	2,7
Skupaj odgovorov	28	75,7

Alpske smučí so kar pogost športni pripomoček med anketiranimi starši, saj ima kar 75,7% staršev doma vsaj en par alpskih smučí. Največ jih ima ena družina in to kar 12. Največ družin (32,1%) ima doma samo en par smučí, vse ostale (67,9%) pa imajo doma vsaj 2 para alpskih smučí.

Tabela 36: Pogostost uporabe alpskih smučí

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	5	13,5
manj pogosto	7	18,9
srednje pogosto	8	21,6
pogosto	4	10,8
zelo pogosto	2	5,4
Skupaj odgovorov	26	70,3

Zelo pogosto uporablja alpske smučí samo 5,4% vseh tistih, ki jih imajo doma. Visok je odstotek neuporabe alpskih smučí – 13,5. Srednje pogosto je rezultat, ki so ga starši največkrat obkrožili, predstavlja pa 21,6% odgovorov. Skupno uporablja alpske smučí 56,8% družin.

SANI:

Tabela 37: Število sani

Število sani	Število	Odstotek
1	9	24,3
2	13	35,1
3	2	5,4
4	4	10,8
6	1	2,7
Skupaj odgovorov	29	78,4

78,4% vseh družin ima doma vsaj ene sani. Največ družin ima doma dvoje sani in to kar 44,8% vseh družin, ki imajo sani. 21,6 % doma nima sani.

Tabela 38: Pogostost uporabe sani

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
manj pogosto	3	8,1
srednje pogosto	16	43,2
pogosto	6	16,2
zelo pogosto	4	10,8
Skupaj odgovorov	29	78,4

Najbolj pogost odgovor je, da uporabljajo sani srednje pogosto in to v 43,2%. Nihče ni podal odgovora, da sani nikoli ne uporablja. Zelo pogosto sani uporablja 10,8%.

FITNES NAPRAVA (SOBNO KOLO, ELIPTIČNI TRENAŽER, ITN...)

Tabela 39: Število fitnes naprav

Število fitnes naprav	Število	Odstotek
1	17	45,9
2	2	5,4
15	1	2,7
Skupaj odgovorov	20	54,1

20 izmed 37 družin ima doma vsaj eno izmed fitnes naprav. Od teh dvajsetih jih ima 85% doma eno fitnes napravo, dve družini imata doma dve fitnes napravi, ena izmed družin pa kar 15.

Tabela 40: Pogostost uporabe fitnes naprav

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
manj pogosto	7	18,9
srednje pogosto	7	18,9
pogosto	2	5,4
zelo pogosto	4	10,8
Skupaj odgovorov	20	54,1

Zelo pogosto se fitnes naprav poslužuje 10,8% staršev. Bolj pogosta odgovora sta: manj in srednje pogosto, vsak po 18,9%. Nihče od 54,1% staršev ni podal odgovora, da fitnes napravi ne posveča nič svojega časa.

KOLO:

Tabela 41: Število koles

Število koles	Število	Odstotek
1	8	21,6
2	2	5,4
3	6	16,2
4	8	21,6
5	3	8,1
6	1	2,7
8	2	5,4
Skupaj odgovorov	30	81,1

Kolo kot športni pripomoček je tudi eden izmed tistih, ki je med družinami bolj priljubljen, saj ga ima doma kar 81,1% vseh družin. Od tega prevladujejo družine z enim kolesom (26,7%). Izstopata tudi dve družini z osmimi kolesi.

Tabela 42: Pogostost uporabe koles

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	1	2,7
manj pogosto	1	2,7
srednje pogosto	6	16,2
pogosto	12	32,4
zelo pogosto	11	29,7
Skupaj odgovorov	31	83,8

Pogostost uporabe koles je na zelo visokem nivoju, saj kolo pogosto in zelo pogosto uporablja 62,1% družin. Ena izmed družin pa koles nikoli ne uporablja, prav tako ga ena manj pogosto.

KOTALKE:

Tabela 43: Število kotalk (rolarji)

Število kotalk	Število	Odstotek
1	7	18,9
2	5	13,5
3	4	10,8
4	7	18,9
5	1	2,7
6	2	5,4
Skupaj odgovorov	26	70,3

Rolarje oziroma kotalke ima v lasti 26 družin oziroma 70,3%. Od tega imata dve družini največ 6 parov kotalk. 27% družin ima doma samo en par kotalk. 73% pa vsaj dva para ali več.

Tabela 44: Pogostost uporabe kotalk (rolarjev)

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
manj pogosto	6	16,2
srednje pogosto	8	21,6
pogosto	8	21,6
zelo pogosto	5	13,5
Skupaj odgovorov	27	73,0

Družine uporabljajo kotalke oziroma rolarje najbolj srednje pogosto in pogosto. Nihče izmed omenjenih uporabnikov rolarjev ni označil, da jih nikoli ne uporablja. Vseh 73% družin kotalke vsaj redko uporablja.

SKIRO:

Tabela 45: Število skirojev

Število skirojev	Število	Odstotek
1	10	27,0
2	4	10,8
3	2	5,4
Skupaj odgovorov	16	43,2

Skiro kot športni pripomoček ni tako pogosto prisoten pri družinah, saj ga ima v lasti samo 43,2% vseh anketirancev. Od tega jih ima 62,5% doma samo en skiro, 12,5% pa 3 skiroje, kar je tudi največje število skirojev v družini.

Tabela 46: Pogostost uporabe skirojev

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	2	5,4
manj pogosto	4	10,8
srednje pogosto	3	8,1
pogosto	5	13,5
zelo pogosto	2	5,4
Skupaj odgovorov	16	43,2

Skiro uporabljajo zelo različno pogosto od zelo pogosto (2), do nikoli (2) in največ pogosto (5).

POHODNE PALICE:

Tabela 47: Število pohodnih palic

Število pohodnih palic	Število	Odstotek
1	11	29,7
2	8	21,6
4	2	5,4
6	2	5,4
8	1	2,7
Skupaj odgovorov	24	64,9

Pohodne palice ima doma 64,9 odstotka družin. Najbolj pogosto imajo doma en par pohodnih palic, takih družin je 45,8%. Ena izmed družin ima doma kar 8 parov pohodnih palic, dve družini pa po 6 parov.

Tabela 48: Pogostost uporabe pohodnih palic

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	1	2,7
manj pogosto	4	10,8
srednje pogosto	5	13,5
pogosto	8	21,6
zelo pogosto	7	18,9
Skupaj odgovorov	25	67,6

Pohodne palice ljudje uporabljajo zelo pogosto. Samo ena izmed družin jih nikoli ne uporablja. 15 družin jih uporablja pogosto in zelo pogosto.

MASKA, PLAVUTI:

Tabela 49: Število mask in plavuti

Število mask in plavuti	Število	Odstotek
1	9	24,3
2	5	13,5
3	3	8,1
5	1	2,7
6	1	2,7
Skupaj odgovorov	19	51,4

Maske in plavuti so prisotne v domovih družin v 51,4%. Od tega jih ima 47,4% doma samo 1 komplet maske in plavuti. Ena izmed družin pa ima doma 5, ena pa 6 kompletov.

Tabela 50: Pogostost uporabe mask in plavuti

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	1	2,7
manj pogosto	8	21,6
srednje pogosto	5	13,5
pogosto	2	5,4
zelo pogosto	4	10,8
Skupaj odgovorov	20	54,1

Družine športnih pripomočkov za na morje (maska in plavuti) ne uporabljajo zelo pogosto. Zelo pogosto jih uporabljajo le 4 družine, ena izmed družin jih ne uporablja.

LOPARJI:

Tabela 51: Število loparjev

Število loparjev	Število	Odstotek
1	10	27,0
2	3	8,1
3	3	8,1
4	6	16,2
5	1	2,7
6	1	2,7
20	2	5,4
Skupaj odgovorov	26	70,3

V družinah so loparji pogost športni pripomoček, saj ga ima 70,3 odstotka vseh družin. Največje število družin, ki imajo v lasti loparje, je tistih, ki imajo samo en lopar, takih je 38,5%. Dve izmed družin pa imata v lasti kar 20 loparjev.

Tabela 52: Pogostost uporabe loparjev

Pogostost uporabe	Število	Odstotek
nikoli	1	2,7
manj pogosto	9	24,3
srednje pogosto	10	27,0
pogosto	4	10,8
zelo pogosto	3	8,1
Skupaj odgovorov	27	73,0

Pogostost uporabe loparjev spada v zlato sredino. Kar pomeni, da je srednje pogosta uporaba loparjev najbolj pogost odgovor. Nikoli ne uporablja loparjev samo ena družina, zelo pogosto pa tri družine.

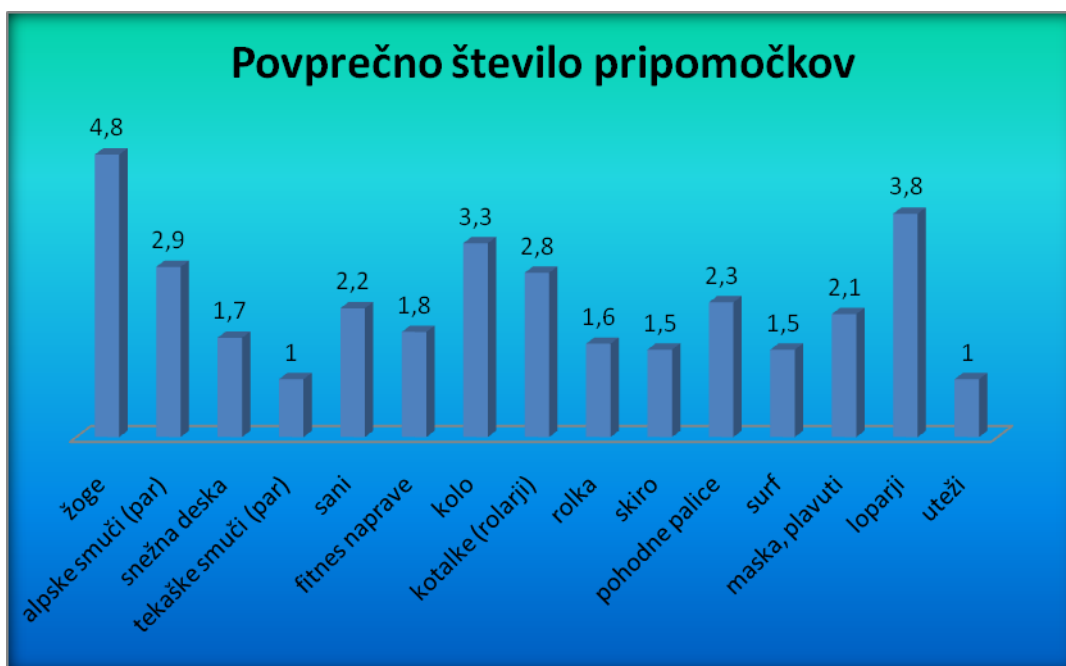
PREGLED ŠTEVILA PRIPOMOČKOV

Graf 14: Športni pripomočki



Zgornji graf nam prikazuje, kolikšno število družin ima posamezen športni pripomoček. Na prvem mestu med najbolj pogostimi pripomočki so žoge, kolo, sani in alpske smuči. Najmanj pogosti pripomočki, ki jih najdemo v domovih, so uteži, surfi in snežne deske.

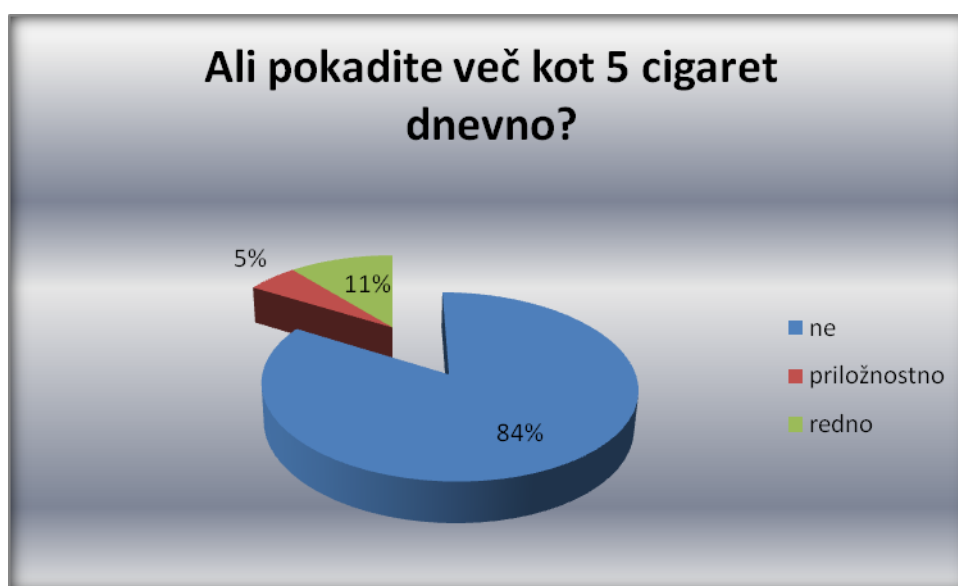
Graf 15: Povprečno število pripomočkov



Na zgornjem grafu imamo prikazano povprečno število pripomočkov na posamezno družino. Največje povprečje imamo pri žogah, loparjih in kolesih. Te pripomočke družine tudi največ uporabljajo. Uteži, tekaške smuči in snežne deske so tisti pripomočki, ki imajo najnižje povprečno število. Ostale številke se vrtijo okoli 1,5 do 2.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 13: *Ali pokadite več kot 5 cigaret dnevno?*

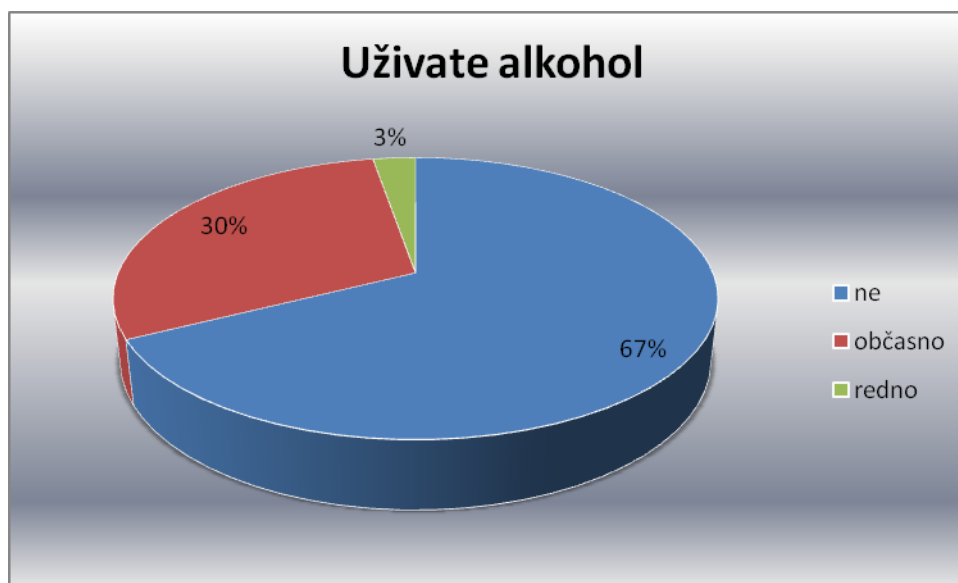
Graf 16: Cigarete



Samo 11% vseh staršev pokadi več kot 5 cigaret dnevno. 5% jih kadi samo priložnostno, 84% pa ne pokadi več kot 5 cigaret dnevno.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 14: *Ali uživete alkohol?*

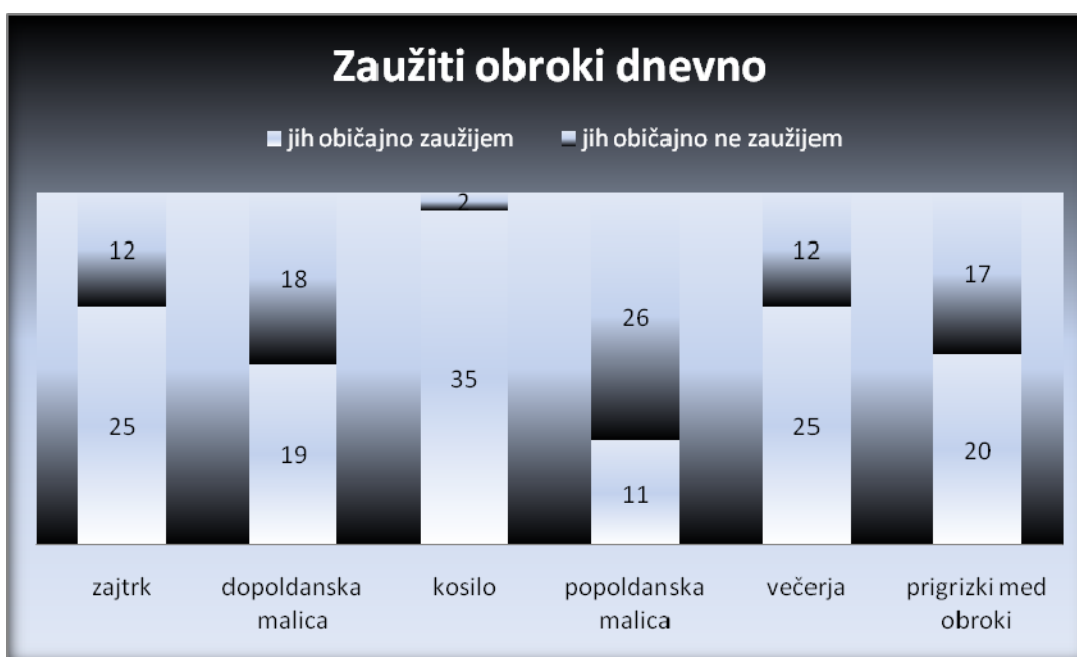
Graf 17: Alkohol



67% vseh anketiranih staršev ne uživa alkohola, 30% ga uživa občasno in samo 3% staršev redno uživa alkohol.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 15: *Katere obroke običajno zaužijete dnevno?*

Graf 18: Dnevno zaužiti obroki



Zgornji graf nam prikazuje, koliko staršev in katere obroke dnevno zaužijejo. 95% vseh staršev običajno dnevno zaužije kosilo. Dva izmed staršev izpustita kosilo kot dnevni obrok. Najpomembnejši obrok dneva – zajtrk – zaužije samo 25 staršev, ostalih 12 ga izpusti. Na istem odstotku je tudi večerja. Najbolj pogosto kot dnevni obrok starši izpuščajo popoldansko malico (70% je ne zaužije), dopoldansko malico (49%) in prigrizke med obroki (47%).

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 16: *Kolikokrat na teden so na vašem jedilniku prisotna naslednja živila?*

ZELENJAVA:

Tabela 53: Zelenjava

Odgovor	Število	Odstotek
nekajkrat na teden	9	24,3
skoraj vsak dan	14	37,8
vsaj 1-krat na dan	14	37,8
Skupaj	37	100

Starši imajo zelenjavo na svojem jedilniku zelo pogosto, saj jo vsi zaužijejo vsaj nekajkrat na teden. 37,8% vseh jo zaužije vsaj 1-krat na dan.

SADJE:

Tabela 54: Sadje

Odgovor	Število	Odstotek
1-krat na teden	1	2,7
nekajkrat na teden	3	8,1
skoraj vsak dan	13	35,1
vsaj 1-krat na dan	20	54,1
Skupaj	37	100

54% staršev vsaj enkrat na dan zaužije sadje. Samo eden izmed staršev ga zaužije samo 1-krat na teden, vsi ostali pa vsaj nekajkrat na teden. Najbolj pogosta odgovora sta *skoraj vsak dan (35%)* in *vsaj 1-krat na dan (54%)*.

KROMPIR, RIŽ, TESTENINE:

Tabela 55: Krompir, riž, testenine

Odgovor	Število	Odstotek
1-krat na teden	1	2,7
nekajkrat na teden	21	56,8
skoraj vsak dan	12	32,4
vsaj 1-krat na dan	3	8,1
Skupaj	37	100

Krompir, riž in testenine starši najpogosteje zaužijejo nekajkrat na teden in takih je 57%. Samo 8% ta živila zaužije vsak dan in le 3% 1-krat na teden.

KRUH – BEL

Tabela 56: Kruh – bel

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	6	16,2
1-krat do nekajkrat na mesec	2	5,4
1-krat na teden	6	16,2
nekajkrat na teden	11	29,7
skoraj vsak dan	8	21,6
vsaj 1-krat na dan	4	10,8
Skupaj	37	100

Bel kruh vsak dan vsaj 1-krat zaužije 10,8% staršev. Največji delež staršev, 29,7%, zaužije bel kruh nekajkrat na teden. Visok je tudi delež tistih, ki ga zaužijejo redko ali nikoli – 16,2%.

KRUH – POLNOZRAT, ČRN:

Tabela 57: Kruh – polnozrnat, črn

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	2	5,4
1-krat do nekajkrat na mesec	2	5,4
1-krat na teden	5	13,5
nekajkrat na teden	14	37,8
skoraj vsak dan	11	29,7
vsaj 1-krat na dan	3	8,1
Skupaj	37	100

Polnozrnat in črn kruh je bolj priljubljen kot bel, saj ga samo 5,4% staršev zaužije redko ali nikoli in kar 37,8% nekajkrat na teden in 29,7% skoraj vsak dan.

MESO:

Tabela 58: Meso

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	1	2,7
1-krat do nekajkrat na mesec	1	2,7
1-krat na teden	3	8,1
nekajkrat na teden	23	62,2
skoraj vsak dan	7	18,9
vsaj 1-krat na dan	2	5,4
Skupaj	37	100

Najpogostejši odgovor pri oznaki meso, je da ga starši zaužijejo nekajkrat na teden, takih staršev je kar 62,1%. Samo eden izmed staršev meso zaužije redko ali nikoli, dva izmed staršev pa meso zaužijeta vsaj 1-krat na dan.

RIBE IN MORSKI SADEŽI:

Tabela 59: Ribe in morski sadeži

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	2	5,4
1-krat do nekajkrat na mesec	14	37,8
1-krat na teden	16	43,2
nekajkrat na teden	4	10,8
vsaj 1-krat na dan	1	2,7
Skupaj	37	100

Morska hrana ni tako pogosto na jedilniku naših anketiranih staršev. 43% jo zaužije 1-krat na teden, eden izmed staršev jo zaužije vsaj 1-krat na dan in 5,4% jo zaužije redko ali nikoli.

KLOBASE, SALAME, HRENOVKE:

Tabela 60: Klobase, salame, hrenovke

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	4	10,8
1-krat do nekajkrat na mesec	6	16,2
1-krat na teden	13	35,1
nekajkrat na teden	11	29,7
skoraj vsak dan	2	5,4
vsaj 1-krat na dan	1	2,7
Skupaj	37	100

Štirje starši ali 10,8% klobas, salam in hrenovk običajno ne zaužije ali pa samo redko, eden izmed staršev jih zaužije vsaj 1-krat dnevno. Ostali starši so razporejeni v zlato sredino.

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI:

Tabela 61: Mleko in mlečni izdelki

Odgovor	Število	Odstotek
1-krat na teden	1	2,7
nekajkrat na teden	6	16,2
skoraj vsak dan	17	45,9
vsaj 1-krat na dan	13	35,1
Skupaj	37	100

Mleko in mlečni izdelki so bolj pogost izdelek na jedilniku staršev. 46% anketirancev mlečne izdelke in mleko zaužije skoraj vsak dan, 35% pa vsaj 1-krat na dan. Samo eden izmed staršev mleko in mlečne izdelke zaužije 1-krat na teden, vsi ostali pa večkrat.

JAJCA:

Tabela 62: Jajca

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	3	8,1
1-krat do nekajkrat na mesec	5	13,5
1-krat na teden	13	35,1
nekajkrat na teden	13	35,1
skoraj vsak dan	3	8,1
Skupaj	37	100

Jajca niso tako pogost izdelek na jedilniku, 8% staršev jajc ne uživa oziroma samo redko, enak je tudi odstotek staršev, ki jajca zaužijejo skoraj vsak dan.

ŽITA (KOSMIČI, MUESLI, KAŠE):

Tabela 63: Žita

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	4	10,8
1-krat do nekajkrat na mesec	5	13,5
1-krat na teden	6	16,2
nekajkrat na teden	9	24,3
skoraj vsak dan	10	27,0
vsaj 1-krat na dan	3	8,1
Skupaj	37	100

Odgovori pri zauživanju žita med starši so zelo enakomerno razporejeni, noben izmed rezultatov posebej ne izstopa. Še najmanj odgovorov je pri starših, ki žita zaužijejo vsaj 1-krat dnevno, takih je 8%.

OCVRTE JEDI:

Tabela 64: Ocvrte jedi

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	7	18,9
1-krat do nekajkrat na mesec	13	35,1
1-krat na teden	15	40,5
nekajkrat na teden	2	5,4
Skupaj	37	100

Ocvrtih jedi se ljudje bolj izogibajo, kot da bi bila stalnica v njihovi kuhinji. Samo 5,4% vseh staršev zaužije ocvrte jedi nekajkrat na teden, vsi ostali pa manj. 19% anketirancev ocvrtih jedi ne zaužije oziroma samo redko.

HITRA PREHRANA:

Tabela 65: Hitra prehrana

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	30	81,1
1-krat do nekajkrat na mesec	5	13,5
1-krat na teden	2	5,4
Skupaj	37	100

Hitra prehrana nedvomno ni del jedilnika anketiranih staršev, saj je takih, ki hitre prehrane ne zaužijejo oziroma jo samo redko kar 81%.

SLAŠČICE:

Tabela 66: Slaščice

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	2	5,4
1-krat do nekajkrat na mesec	8	21,6
1-krat na teden	10	27,0
nekajkrat na teden	13	35,1
skoraj vsak dan	4	10,8
Skupaj	37	100

Slaščice so kot dodatek k prehrani kar pogoste med starši. 35% staršev zaužije slaščice vsaj nekajkrat na teden, 10,8% pa skoraj vsak dan. Samo 5,4% staršev je takih, ki slaščic ne uživa oziroma samo redko.

BUREK:

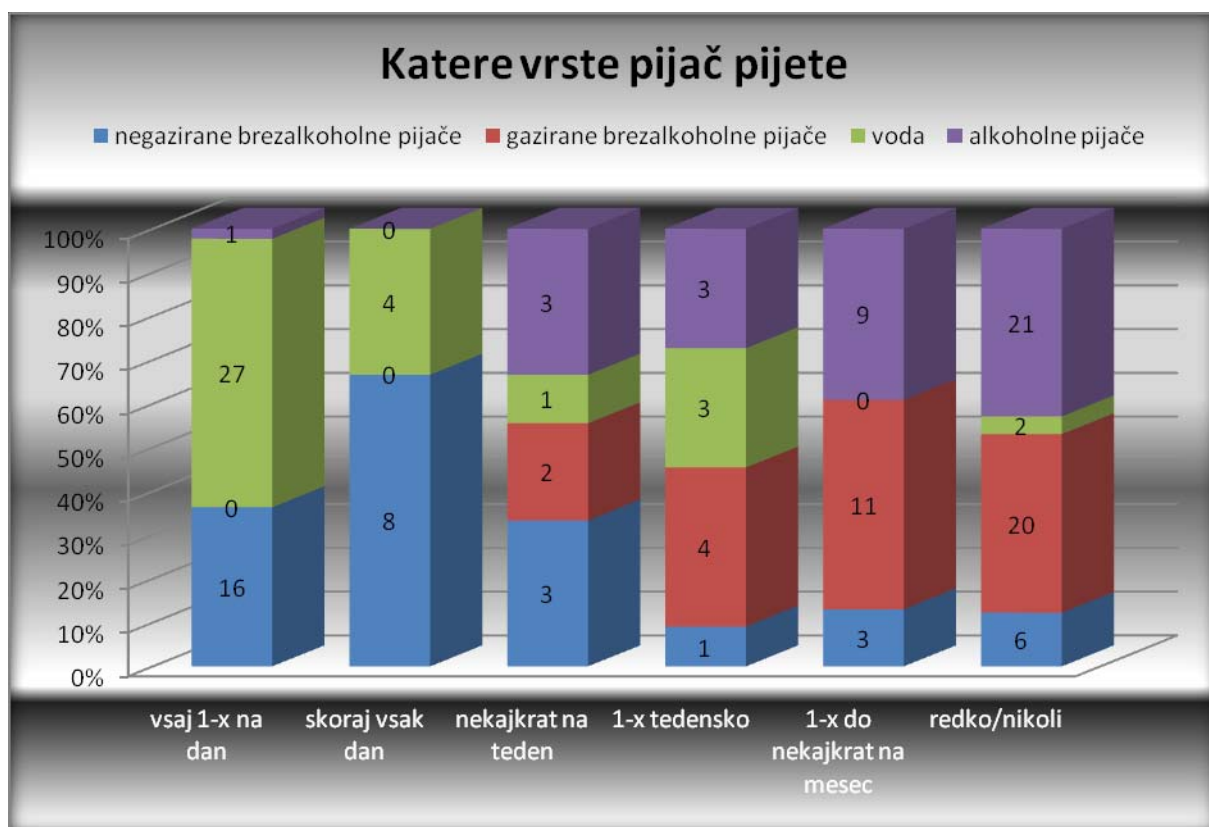
Tabela 67: Burek

Odgovor	Število	Odstotek
redko/nikoli	20	54,1
1-krat do nekajkrat na mesec	14	37,8
1-krat na teden	3	8,1
Skupaj	37	100

Burek prav tako ne spada med najbolj priljubljena živila na jedilniku. Kar 54% staršev bureka ne zaužije oziroma redko. 8,1% je tistih staršev, ki ga najpogosteje uživajo in to je 1-krat na teden.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 17: Kako pogosto pijete naslednje vrste pijač?

Graf 19: Katere vrste pijač pijete

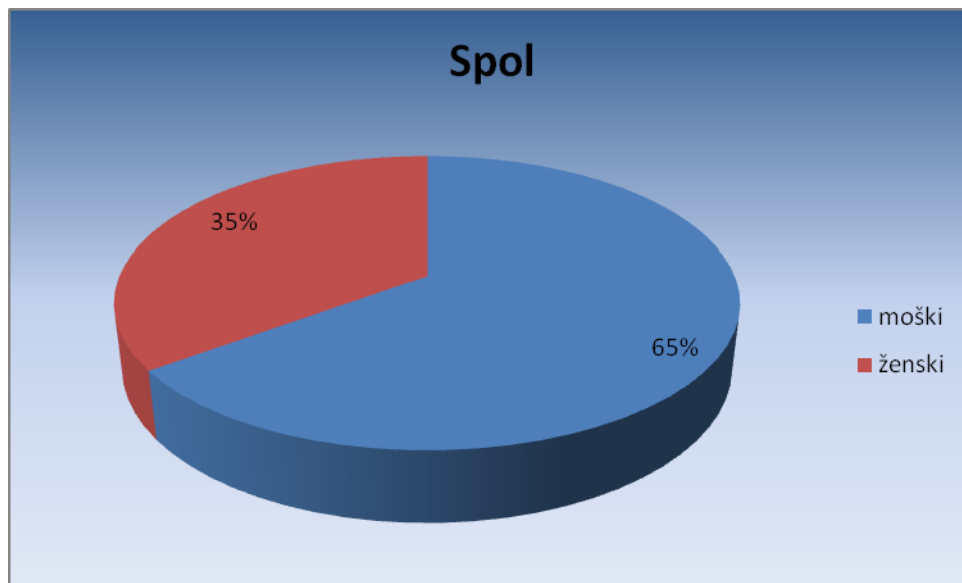


Zgornji grafikon nam prikazuje, katere vrste pijač starši pijejejo in kako pogosto jih pijejo. Prav tako nam prikazuje, koliko staršev pije katere izmed pijač. Najpogosteje starši pijejo vodo, takih je 73% (jo pijejo vsaj 1-krat na dan). 43% je takih, ki vsaj 1-krat na dan pijejo negazirane brezalkoholne pijače. Najmanj pogosto starši pijejo alkoholne pijače in gazirane brezalkoholne pijače. Takih, ki alkohola in gaziranih brezalkoholnih pijač ne pijejo nikoli oziroma samo redko, je za alkohol 57% in za brezalkoholne negazirane pijače 54%.

5.2.2 Drugi del – vprašanja za otroke

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 1: *Katerega spola je vaš otrok?*

Graf 20: Spol



Anketiranih je bilo 37 otrok, od tega jih je bilo 65% fantov in 35% deklet.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 2: *Leto rojstva vašega otroka?*

Tabela 68: Leto rojstva

Letnik rojstva	Število	Odstotek
2001	2	5,4
2002	25	67,6
2003	9	24,3
2005	1	2,7
Skupaj	37	100

Največji delež otrok, ki so bili anketirani so bili rojeni leta 2002. Samo eden je bil rojen leta 2005 in dva leta 2001.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 3: *Kako (s kom), koliko časa in s katerim športom se ukvarja vaš otrok neorganizirano med tednom?*

TEKI, LOVLJENJA:

Tabela 69: Teki, lovljenja (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
40	2	5,4
50	1	2,7
60	2	5,4
90	4	10,8
100	3	8,1
120	5	13,5
140	1	2,7
150	1	2,7
210	2	5,4
300	4	10,8
350	1	2,7
360	1	2,7
420	3	8,1
700	1	2,7
840	2	5,4
Skupaj odgovorov	33	89,2

Od vseh anketiranih otrok se jih s teki in lovljenjem neorganizirano med tednom ukvarja 89%. Največ se jih ukvarja od 90 minut do 300 minut tedensko. 6% se jih ukvarja celo 840 minut tedensko in prav tako 6% se jih ukvarja samo 40 minut tedensko. 10,8 % vseh otrok se s tekom in lovljenjem ne ukvarja med tednom.

Tabela 70: Teki lovljenja (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	3	8,1
družina	8	21,6
prijatelji	10	27,0
sam + družina	1	2,7
sam + prijatelji	1	2,7
družina + prijatelji	6	16,2
sam + družina + prijatelji	4	10,8
Skupaj odgovorov	33	89,2

Tabela 70 nam prikazuje odstotek in število otrok, ki se z aktivnostjo ukvarjajo ali sami ali z družino ali prijatelji ali pa z vsemi. 9% otrok se z navedeno aktivnostjo ukvarja sam. Največji delež 30% se jih s teki in lovljenji ukvarja v družbi prijateljev.

IGRE, KI VKLJUČUJEJO RAZLIČNE SKOKE (»GUMITVIST«, »RISTANC«,...)

Tabela 71: Igre, ki vključujejo različne skoke (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
10	1	2,7
20	1	2,7
60	3	8,1
90	4	10,8
100	1	2,7
120	2	5,4
240	1	2,7
Skupaj odgovorov	13	35,1

S tovrstno športno aktivnostjo se ukvarja 35% vseh anketiranih otrok. Od tega se jih največ ukvarja med 60 in 90 minutami tedensko, takih otrok je 7. Eden izmed njih se s to aktivnostjo ukvarja samo 10 minut tedensko.

Tabela 72: Igre, ki vključujejo različne skoke (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	5	13,5
prijatelji	6	16,2
sam + prijatelji	1	2,7
družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj odgovorov	13	35,1

Večinoma se otroci z igrami, ki vključujejo različne skoke, ukvarjajo samo v krogu družine (38,5%) in samo s prijatelji (46%).

KOLESARJENJE:

Tabela 73 : Kolesarjenje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
15	1	2,7
30	1	2,7
40	2	5,4
60	2	5,4
90	1	2,7
120	5	13,5
150	7	18,9
180	1	2,7
210	2	5,4
240	2	5,4
280	1	2,7
300	3	8,1
420	2	5,4
Skupaj odgovorov	30	81,1

S kolesarjenjem se ukvarja velik del otrok, kar 81% vseh otrok. Največ je tistih, ki se s kolesarjenjem ukvarjajo od 120 – 150 minut tedensko. Dva izmed otrok se tedensko s kolesarjenjem ukvarjata kar 420 minut. 6 otrok se s kolesarjenjem ukvarja 60 minut ali manj tedensko.

Tabela 74: Kolesarjenje (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	5	13,5
družina	12	32,4
prijatelji	1	2,7
sam + družina	4	10,8
sam + prijatelji	1	2,7
družina + prijatelji	2	5,4
sam + družina + prijatelji	5	13,5
Skupaj odgovorov	30	81,1

40% otrok se s kolesarjenjem ukvarja samo v krogu družine, 17% je takih, ki se kolesarjenjem ukvarjajo samo sami.

ROLANJE:

Tabela 75: Rolanje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
30	4	10,8
40	2	5,4
45	1	2,7
60	3	8,1
80	1	2,7
90	1	2,7
120	1	2,7
Skupaj odgovorov	13	35,1

Z rolanjem se ukvarja 35% vseh anketiranih otrok, od tega se jih 30% s to športno aktivnostjo ukvarja samo 30 minut tedensko. Drugi najvišji odstotek z ukvarjanjem z rolanjem je 23%. To so tisti, ki se z rolanjem ukvarjajo 60 minut tedensko. Rolanje je športna aktivnost, s katero se otroci večinoma ukvarjajo v krogu družine, samo eden je tak, ki se ukvarja sam.

VOŽNJA S SKIROJEM:

Tabela 76: Vožnja s skirojem (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
20	3	8,1
30	1	2,7
40	2	5,4
60	4	10,8
70	1	2,7
75	1	2,7
90	3	8,1
100	1	2,7
210	1	2,7
240	1	2,7
420	1	2,7
Skupaj odgovorov	19	51,4

Z vožnjo s skirojem se ne ukvarja 48,6% anketiranih otrok, vsi ostali se s to aktivnostjo ukvarjajo. 15,8% otrok se z vožnjo s skirojem ukvarja 90 minut, drugih 15,8% pa samo 20 minut tedensko. Največ, 21%, se jih ukvarja s tovrstno športno aktivnostjo 60 minut tedensko.

Tabela 77: Vožnja s skirojem (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	4	10,8
družina	7	18,9
prijatelji	1	2,7
sam + družina	2	5,4
sam + prijatelji	4	10,8
sam + družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj odgovorov	19	51,4

Največ otrok se z vožnjo s skirojem ukvarja v krogu svoje družine, takih otrok je 36%. Najmanj je takih, ki se s to aktivnostjo ukvarjajo sami, tak je samo eden.

IGRE Z ŽOGO:

Tabela 78: Igre z žogo (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
30	2	5,4
40	1	2,7
45	1	2,7
60	5	13,5
75	2	5,4
90	3	8,1
100	1	2,7
120	1	2,7
150	3	8,1
200	1	2,7
210	2	5,4
240	1	2,7
300	3	8,1
Skupaj odgovorov	26	70,3

Igre z žogo spadajo med bolj priljubljene športne aktivnosti med otroci. Saj se z njimi ukvarja 70% vseh otrok. Največ, skoraj 20%, se jih s to aktivnostjo ukvarja 60 minut tedensko. Trije otroci pa se s to športno aktivnostjo ukvarjajo 300 minut tedensko.

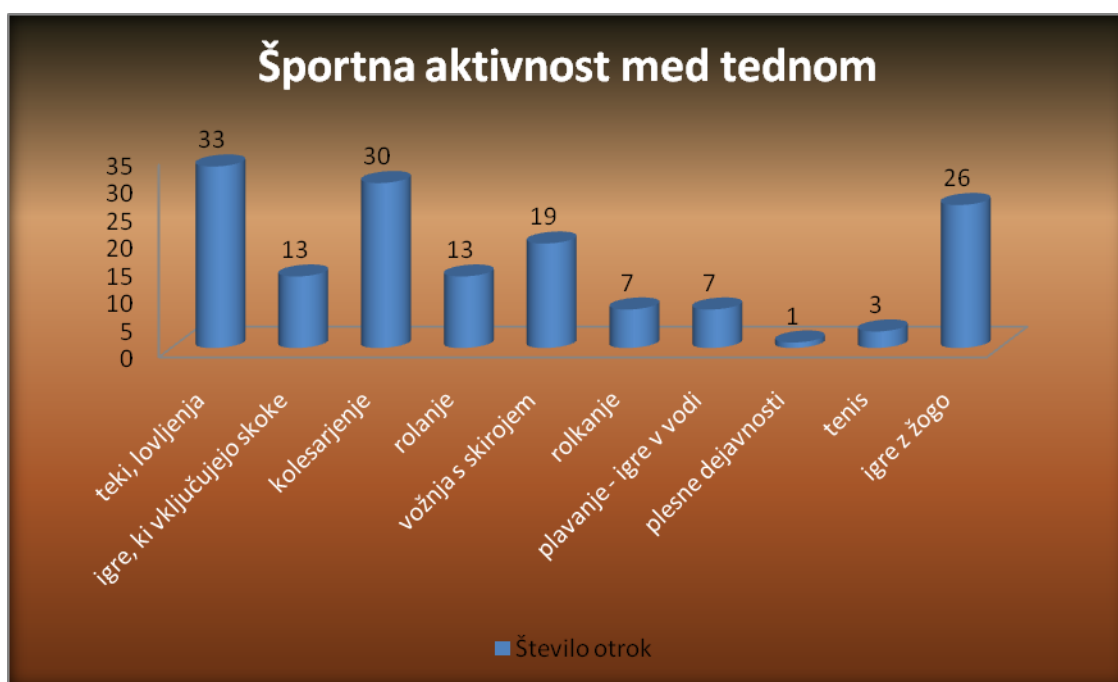
Tabela 79: Igre z žogo (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	9	24,3
prijatelji	3	8,1
sam + družina	1	2,7
sam + prijatelji	1	5,4
družina + prijatelji	8	21,6
sam + družina + prijatelji	4	10,8
Skupaj odgovorov	26	70,3

Največ otrok se z igrami z žogo ukvarja samo v krogu družine (33%) ali v krogu družine in s prijatelji (26,6%). Nihče pa se s to športno aktivnostjo ne ukvarja sam.

PREDLED UKVARJANJA S ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NEORGANIZIRANO MED TEDNOM:

Graf 21: Športne aktivnosti



Zgornji graf nam prikazuje, koliko otrok se ukvarja z določeno športno aktivnostjo. Med najbolj priljubljene spadajo teki in lovljenja, kolesarjenje in igre z žogo. Med najmanj priljubljene pa plesne dejavnosti in tenis.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 4: *Kako (s kom), koliko časa in s katerim športom se ukvarja vaš otrok neorganizirano med vikendi in v času počitnic?*

TEKI, LOVLJENJA

Tabela 80: Teki, lovljenja (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
300	2	5,4
600	1	2,7
1200	2	5,4
1500	1	2,7
1800	1	2,7
2000	1	2,7
2400	1	2,7
3000	3	8,1
6000	1	2,7
9000	1	2,7
12000	3	8,1
18000	1	2,7
31500	1	2,7
Skupaj odgovorov	19	51,4

Med vikendi se neorganizirano s teki in lovljenjem ukvarja 51% otrok. Koliko časa se posamezen otrok ukvarja s tovrstno športno aktivnostjo, je prikazano v tabeli 80, so pa časovno razporejeni od 300 minut letno do 31500 minut letno.

Tabela 81: Teki, lovljenja (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	4	10,8
prijatelji	7	18,9
sam + družina	1	2,7
sam + prijatelji	2	5,4
družina + prijatelji	6	16,2
sam + družina + prijatelji	5	13,5
Skupaj odgovorov	25	67,6

Zelo malo otrok se s športno aktivnostjo teki in lovljenja ukvarja samo. Izključno sam se ne ukvarja nihče. Največ se ukvarjajo ali v krogu svoje družine ali s prijatelji. Pri tej tabeli je nekaj več odgovorov kot pri prejšnji, zaradi tega ker so starši podali samo te odgovore in ne tudi tistih o času ukvarjanja s to dejavnostjo.

IGRE, KI VKLJUČUJEJO RAZLIČNE SKOKE:

Tabela 82: Igre, ki vključujejo različne skoke (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
300	1	2,7
900	2	5,4
1500	1	2,7
1800	1	2,7
3000	2	5,4
7200	1	2,7
Skupaj odgovorov	8	21,6

S športno aktivnostjo igre, ki vključujejo različne skoke, se ukvarja samo 21,6% vseh anketiranih otrok. Največ časa tej aktivnosti nameni en otrok in to 7200 minut letno.

Tabela 83: Igre, ki vključujejo različne skoke (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	3	8,1
prijatelji	2	5,4
sam + prijatelji	2	5,4
družina + prijatelji	4	10,8
sam + družina + prijatelji	2	5,4
Skupaj odgovorov	13	35,1

Otroci, ki se ukvarjajo s tovrstno športno aktivnostjo, se v največji meri ukvarjajo z njo v krogu družine in prijateljev.

VOŽNJA S SKIROJEM:

Tabela 83: Vožnja s skirojem (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
300	1	2,7
600	2	5,4
900	1	2,7
1800	1	2,7
2400	2	5,4
3600	1	2,7
6000	1	2,7
9000	2	5,4
18000	1	2,7
Skupaj odgovorov	12	32,4

Vožnja s skiroji še ni tako priljubljena med otroci, saj se z njo ukvarja 35% otrok. Tudi tu je časovni razpon ukvarjanja s to športno aktivnostjo med 300 minutami in 18000 minutami letno. Slednji tudi najbolj izstopa.

Tabela 84: Vožnja s skirojem (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	1	2,7
družina	3	8,1
sam + družina	1	2,7
sam + prijatelji	3	8,1
sam + družina + prijatelji	4	10,8
Skupaj odgovorov	12	32,4

Vožnja s skiroji je pretežno v domeni družine in prijateljev. Eden izmed otrok pa se z vožnjo s skiroji ukvarja tudi sam. Največ, kar 30,8%, se s to dejavnostjo ukvarja ali sam ali z družino ali pa s prijatelji.

PLAVANJE – IGRE V VODI:

Tabela 85: Plavanje - igre v vodi (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
60	1	2,7
120	1	2,7
600	3	8,1
900	3	8,1
960	1	2,7
1800	3	8,1
2400	3	8,1
3600	3	8,1
6000	1	2,7
7200	1	2,7
Skupaj odgovorov	20	54,1

Plavanje in igre v vodi spadajo v času vikendov in počitnic med enega izmed bolj priljubljenih športov med otroci. S to dejavnostjo se ukvarja več kot polovica vprašanih otrok, 54%. Največ otrok se s to dejavnostjo od 600 – 3600 minut letno. Eden izmed njih samo 60 minut letno, na drugi strani pa nekdo celo 7200 minut letno.

Tabela 86: Plavanje - igre v vodi (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	13	35,1
sam + družina	2	5,4
družina + prijatelji	4	10,8
sam + družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj odgovorov	20	54,1

Plavanje in igre v vodi so izključno namenjene ukvarjanju v krogu družine in prijateljev. Na prvem mestu je družina s 65%.

IGRE Z ŽOGO:

Tabela 87: Igre z žogo (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
300	1	2,7
600	1	2,7
1200	3	8,1
1800	2	5,4
2250	1	2,7
2400	2	5,4
3000	2	5,4
3600	1	2,7
4500	1	2,7
6000	1	2,7
9000	1	2,7
15000	1	2,7
18000	1	2,7
Skupaj odgovorov	18	48,6

Igre z žogo so kar pogosta športna dejavnost na programu otrok, saj se z njo ukvarja 48% vseh anketiranih otrok. Med njimi so tisti, ki se z njo ukvarjajo tudi 18000 minut letno in eden, ki se z njo ukvarja samo 300 minut letno.

Tabela 88: Igre z žogo (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	4	10,8
prijatelji	1	2,7
sam + družina	1	2,7
sam + prijatelji	2	5,4
družina + prijatelji	6	16,2
sam + družina + prijatelji	4	10,8
Skupaj odgovorov	18	48,6

Igre z žogo so razporejene med ukvarjanje v krogu družine (22% vseh vprašanih) in družino + prijatelje (33%) in sam + družina + prijatelji (22%), ti trije so največji deleži.

KOLESARJENJE:

Tabela 89: Kolesarjenje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
90	1	2,7
300	1	2,7
600	3	8,1
800	1	2,7
900	1	2,7
1200	2	5,4
1800	2	5,4
2400	3	8,1
3000	2	5,4
6000	3	8,1
9600	1	2,7
15000	2	5,4
Skupaj odgovorov	22	59,5

Kolesarjenje prav tako med vikendi in v času počitnic spada med najbolj priljubljeno športno aktivnost. Z njo se ukvarja 22 otrok, kar pomeni 59% vseh otrok. Najpogosteje se z njo ukvarjajo otroci od 1800 minut do 6000 minut letno. Najbolj izstopata dva, eden z 90 minutami ukvarjanja letno, drugi pa s 15000 minutami letno.

Tabela 90: Kolesarjenje (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	1	2,7
družina	8	21,6
sam + družina	4	10,8
sam + prijatelji	1	2,7
družina + prijatelji	2	5,4
sam + družina + prijatelji	6	16,2
Skupaj odgovorov	22	59,5

Najpogosteje se s kolesarjenjem ukvarjajo izključno v krogu družine, takih je 36%, nato sledi ukvarjanje sam + družina + prijatelji s 27%. Eden izmed otrok se s kolesarjenjem ukvarja tudi sam.

PLANINARJENJE:

Tabela 91: Planinarjenje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
120	2	5,4
180	1	2,7
360	1	2,7
480	2	5,4
600	1	2,7
1200	3	8,1
1800	3	8,1
1920	1	2,7
2400	2	5,4
3600	3	8,1
4800	1	2,7
7200	1	2,7
12000	1	2,7
Skupaj odgovorov	22	59,5

Planinarjenje je pogosta športna aktivnost, s katero se otroci ukvarjajo med vikendi in počitnicami. Takih je 59% in ti se z njo ukvarjajo od 120 minut letno do 12000 minut letno.

Tabela 92: Planinarjenje (s kom)

S kom	Število	Odstotek
družina	20	54,1
sam + družina	1	2,7
sam + družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj odgovorov	22	59,5

Planinarjenje je v 90% izključno domena družine, to pomeni da se 20 otrok od 22 ukvarja s planinarjenjem samo v krogu družine, ostala dva, pa ali sama ali z družino ali s prijatelji.

ROLANJE:

Tabela 93: Rolanje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
200	1	2,7
300	1	2,7
600	5	13,5
1200	1	2,7
1800	1	2,7
6000	1	2,7
12000	1	2,7
Skupaj odgovorov	11	29,7

Rolanje ni tako pogosta športna aktivnost med otroci, saj se z njo ukvarja le 29,7% otrok. Od tega se jih največ z njo ukvarja 600 minut, takih je 45%. Eden izmed njih se z njo ukvarja kar 12000 minut letno.

Tabela 95: Rolanje (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	1	2,7
družina	4	10,8
sam + družina	3	8,1
sam + prijatelji	1	2,7
sam + družina + prijatelji	2	5,4
Skupaj odgovorov	11	29,7

Z rolanjem se v večji meri ukvarjajo v krogu družine ali pa sam + družina. Eden izmed otrok se z rolanjem ukvarja sam.

SMUČANJE:

Tabela 96: Smučanje (koliko časa)

Minute	Število	Odstotek
120	1	2,7
240	1	2,7
300	1	2,7
450	2	5,4
900	1	2,7
1200	2	5,4
1800	1	2,7
3000	2	5,4
4500	1	2,7
7500	1	2,7
Skupaj odgovorov	13	35,1

Smučanje kot slovenski narodni šport je med otroci srednje priljubljen ,saj se z njim ukvarja 35% otrok. Koliko časa se kdo ukvarja s to športno aktivnostjo, se zelo razlikuje in je razpon od 120 minut letno do 7500 minut letno.

Tabela 97: Smučanje (s kom)

S kom	Število	Odstotek
sam	1	2,7
družina	11	29,7
sam + družina + prijatelji	1	2,7
Skupaj odgovorov	13	35,1

S smučanjem se otroci ukvarjajo izključno v krogu družine. Eden izmed otrok se s smučanjem ukvarja sam.

PREDLED UKVARJANJA S ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NEORGANIZIRANO MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC:

Graf 22: Športne aktivnosti



Športne aktivnosti, s katerimi se otroci najpogosteje ukvarjajo med vikendi in v času počitnic so naslednje: planinarjenje, kolesarjenje, plavanje – igre v vodi, teki, lovljenja in igre z žogo. S temi aktivnostmi se ukvarja vsaj 50% vseh otrok. Najmanj priljubljene aktivnosti so plesne dejavnosti, tenis, plezanje in rollkanje. Nekje v sredini so drsanje, igre, ki vključujejo skoke, rolanje, vožnja s skirojem in smučanje.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 5: *Kako (s kom), koliko časa in s katerim športom se ukvarja vaš otrok organizirano med tednom?*

Graf 23: Organizirana športna vadba med tednom



Z organizirano športno vadbo se med tednom ukvarja samo 43% vseh anketiranih otrok. Od tega se jih 12 vključuje v vadbo splošne športne vadbe in štirje v plesne dejavnosti. S plesno dejavnostjo se povprečno ukvarjajo 55 minut tedensko, s splošno športno vadbo pa 70 minut tedensko.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 6: *Kako pretežno preživlja prosti čas vaš otrok med vikendi in v času počitnic?*

Tabela 98: Prosti čas

Odgovor	Število	Odstotek
gibalno/športno neaktivno	5	13,5
gibalno/športno aktivno	29	78,4
Skupaj odgovorov	34	91,9

Pod odgovor gibalno/športno neaktivno spada: gledanje TV, igranje igrice na računalniku, obiski kina, itd., in med te odgovore spada 14,7% otrok. Pod odgovor gibalno/športno aktivno spada: plavanje, smučanje, kolesarjenje, pohodi, sprehodi, itd., in med te odgovore spada 85,3% otrok. Na to vprašanje niso odgovorili trije starši. 78% vseh anketiranih otrok je med počitnicami in vikendi gibalno športno aktivnih.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 7: *Koliko minut na dan povprečno preživi vaš otrok na sledeče načine?*

Tabela 99: Preživetni čas

na dan preživi	med tednom (minute)	med vikendi (minute)
v zaprtem prostoru	305	281
na prostem	170	276
pretežno sede	100	137

Na to vprašanje nismo dobili odgovora od petih staršev. Dobljeni rezultati nam povedo, kolikšno število minut na dan otroci povprečno preživijo v določenem prostoru. Pri zaprtem prostoru se ni upoštevalo spanja, pri odgovoru »na prostem«, smo upoštevali čas, ko pride otrok iz vrtca/šole. Pri odgovoru »pretežno sede«, smo upoštevali kot gledanje TV, igrice na računalnik, igre v sede. Največ časa otroci povprečno preživijo v zaprtem prostoru, kar 305 minut dnevno med tednom in 281 minut med vikendi. Najmanj časa pa preživijo sede.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 8: *Ali menite, da je vaš otrok dovolj gibalno/športno aktiven?*

Tabela 100: Športna/gibalna aktivnost

Odgovor	Število	Odstotek
srednje aktiven	11	29,7
aktiven	17	45,9
zelo aktiven	9	24,3
Skupaj	37	100

45% staršev meni, da je njihov otrok na lestvici od 1 – 5 na četrtem mestu z odgovorom »aktiven«. 24% staršev meni, da je njihov otrok zelo aktiven. Nihče izmed staršev ni podal odgovorov, da je njihov otrok premalo aktiven.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 9: *Kakšno je vaše mnenje o vplivi gibalno/športne aktivnosti otroka?*

Tabela 101: Vpliv gibalno/športne aktivnosti

Vpliv gibalne/športne aktivnosti	Število
gibanje in šport mu ne koristita	0
gibanje in šport mu zelo malo koristita	0
gibanje in šport srednje pozitivno vplivata na celosten otrok razvoj	0
gibanje in šport pozitivno vplivata na celosten otrok razvoj	8
gibanje in šport zelo pozitivno vplivata na celosten otrok razvoj	29
Skupaj	37

78% vseh staršev meni, da so vplivi gibalno/športne aktivnosti za otroka zelo pozitivne in imajo velik vpliv na njegov celostni razvoj. Nihče izmed staršev ni mnenja, da šport in gibanje nista koristna otroku, vendar so vsi mnenja, da je to zelo pomemben del otrokovega razvoja in ima nanj velik vpliv.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 10: Za celostni razvoj vašega otroka je najbolje, da bi v šoli ali vrtcu vodil ure športne vzgoje in športne aktivnosti:

Tabela 102: V vrtcu

Odgovor	Število	Odstotek
vzgojitelj/-ica	13	35,1
športni pedagog/-inja in vzgojitelj/-ica	21	56,8
športni pedagog/-inja	3	8,1
Skupaj	37	100

56,7% staršev meni, da bi bilo za njihovega otroka najbolje, da bi ure športne vzgoje in športne aktivnosti v vrtcu vodil športni pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica. Samo 3 starši mislijo, da bi moral za vse skrbeti športni pedagog/-inja.

Tabela 103: V šoli

Odgovor	Število	Odstotek
učitelj/-ica razrednega pouka	0	0
športni pedagog/-inja in učiteljica razrednega pouka	17	45,9
športni pedagog/-inja	20	54,1
Skupaj	37	100

Nihče izmed staršev ni mnenja, da bi bilo dobro za celosten razvoj njihovega otroka, da bi ure športne vzgoje in ostale športne aktivnosti vodila razredna učiteljica ali učitelj. V 54% so mnenja, da bi moral vse voditi športni pedagog/-inja.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 11: *Kako bi ocenili telesno pripravljenost(kondicijo) vašega otroka?*

Tabela 104: Telesna pripravljenost otroka

Telesna pripravljenost	Število	Odstotek
zelo slaba	0	0
zadostna	1	2,7
srednja	8	21,6
dobra	16	43,2
zelo dobra	12	32,4
Skupaj	37	100

75% staršev meni, da je telesna pripravljenost njihovega otroka dobra ali zelo dobra. Nihče izmed staršev ni mnenja, da je njihov otrok zelo slabo telesno pripravljen oziroma ima zelo slabo kondicijo.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 12: *Kako bi ocenili telesno težo vašega otroka glede na njegovo višino?*

Tabela 105: Telesna teža

Telesna teža	Število	Odstotek
premajhna	4	10,8
primerna	33	89,2
Skupaj	37	100

Nihče izmed staršev ni mnenja, da bi imel njihov otrok preveliko telesno težo. Skoraj 90% staršev meni, da je telesna teža njihovega otroka primerna in 10% jih meni, da je premajhna.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 13: *Kako pogosto je vaš otrok odsoten iz šole/vrtca zaradi bolezni?*

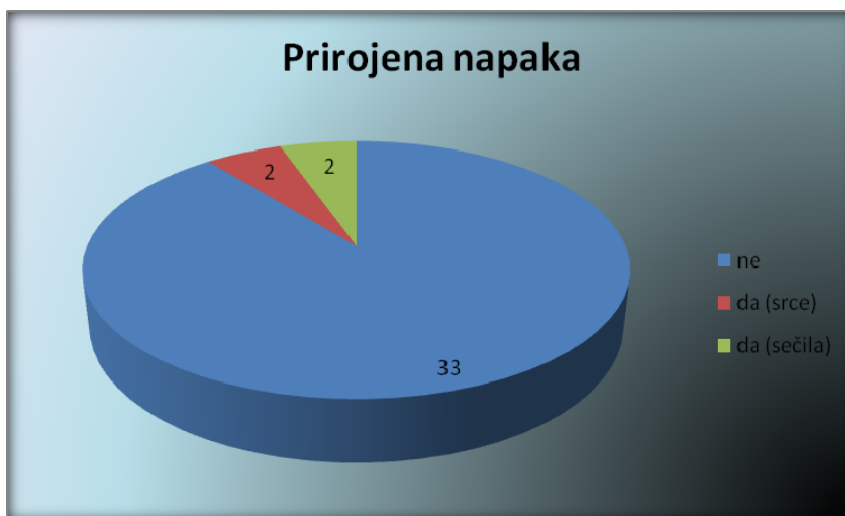
Tabela 106: Odsotnost zaradi bolezni

Odgovor	Število	Odstotek
Nikoli	6	16,2
Redko	29	78,4
Pogosto	2	5,4
Skupaj	37	100

Na vprašanje številka 13 je 78% staršev odgovorilo, da so njihovi otroci zaradi bolezni redko odsotni iz šole/vrtca. Dva izmed otrok sta pogosto odsotna, 16% pa nikoli ni odsotnih zaradi bolezni.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 14: *Ali ima vaš otrok kakšno prirojeno napako?*

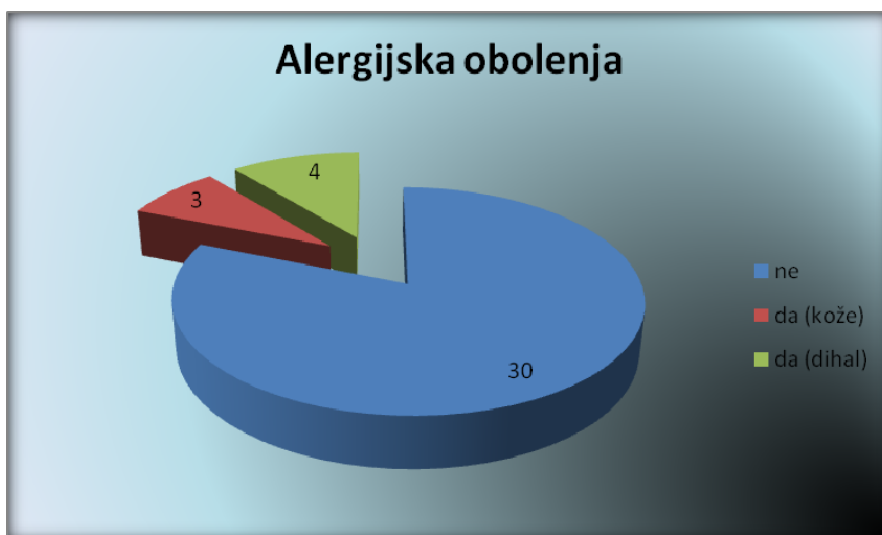
Graf 24: Prirojene napake



Skoraj 90% vseh otrok nima nobene prirojene napake. Dva izmed otrok imata prirojeno napaka srca in dva otroka prirojeno napako sečil.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 15: *Ali ima vaš otrok kakšna alergijska obolenja?*

Graf 25: Alergijska obolenja



81% vseh otrok nima nobenega izmed alergijskih obolenj. Štirje otroci imajo alergijsko obolenje dihal, trije pa alergijsko obolenje kože.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 16: *Kako pogosto vaš otrok uživa posamezne dnevne obroke?*

Tabela 107: Dnevni obroki

obrok	vsak dan	pogosto (4- do 6-x na teden)	občasno (1- do 3-x na teden)	nikoli
zajtrk	37	0	0	0
dopoldanska malica	16	12	6	3
kosilo	37	0	0	0
popoldanska malica	15	14	8	0
večerja	35	2	0	0

Vsi otroci vsak dan zaužijejo zajtrk in kosilo. Večerjo dva izmed otrok zaužijeta pogosto. Najmanj pogosto otroci zaužijejo obe malici, dopoldansko in popoldansko. Trije izmed otrok dopoldanske malice ne zaužijejo nikoli.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 17: *Kje najpogosteje vaš otrok uživa naslednje obroke?*

Tabela 108: Kje uživa dnevne obroke

obrok	doma	v šoli	izven doma in šole	obroka ne je
zajtrk	9	25	3	0
dopoldanska malica	3	30	1	3
kosilo	7	27	8	0
popoldanska malica	35	0	0	2
večerja	37	0	0	0

Otroci najbolj pogosto jedo zajtrk v šoli, takih je 67%. 24% jih zajtrkuje doma. Dopoldansko malico kar 81% otrok zaužije v šoli, prav tako visok odstotek otrok, kar 73%, kosilo zaužije v šoli. Popoldanska malica in večerja sta obroka, ki jih otroci zaužijejo doma. Vsi otroci najbolj pogosto večerjajo doma. Dopoldanske malice ne jedo trije otroci, popoldanske pa dva.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 18: *Kako pogosto vaš otrok uživa naslednje vrste prigrizkov med dvema rednima obrokom?*

Tabela 109: Prigrizki med dvema rednima obrokom

Prigrizek	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
čips, smoki in podobno	0	1	9	15	9
arašidi, orehova jedrca, mandlji, lešniki in druga jedrca	0	4	10	15	5
Sadje	14	14	7	1	1
energijske ploščice	2	5	11	12	6
Čokolada	0	13	14	7	1

Otroci najpogosteje kot prigrizek med dvema rednima obroka uživajo sadje – takih, ki ga uživajo vedno je 38%. Med pogoste prigrizke spada tudi čokolada in ponovno sadje. Občasno in redko otroci uživajo čips, smoki, energijske ploščice, arašide, lešnike in podobno. 25% otrok nikoli ne uživa čipsa, smokijev in podobnega. 14% vprašanih otrok nikoli ne uživa arašidov, lešnikov in drugih jedrc. 16% otrok nikoli ne uživa energijskih ploščic. Samo dva pa kot prigrizek med dvema rednima obrokom nikoli ne uživata ali sadja ali čokolade.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 19: Kako pogosto vaš otrok uživa naslednje vrste živil?

Tabela 110: Živila

Vrsta jedi	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
zelenjava	17	9	9	0	2	0
sadje	28	6	3	0	0	0
krompir, riž, testenine	2	18	15	1	0	0
kruh - bel	4	11	14	0	1	4
kruh - polnozrnat, črn	2	2	22	11	2	4
meso	3	10	4	1	0	0
ribe in morski sadeži	0	0	8	14	14	5
klobase, salame, hrenovke	1	1	5	12	11	4
mleko in mlečni izdelki	22	9	14	0	0	1
jajca	0	2	1	12	7	4
žita (kosmiči, muesli, kaše)	5	9	2	5	2	3
ocvrte jedi	1	0	1	12	15	8
hitra prehrana	1	0	0	0	6	30
slaščice	2	3	19	7	5	1
burek	0	0	1	1	10	25

Med jedi, ki jih otroci zaužijejo najpogosteje, to pomeni vsaj 1-krat na dan spadajo zelenjava (46% vseh otrok), sadje (76%) in mleko in mlečni izdelki (59%). Jedi, ki jih otroci zaužijejo skoraj vsak dan so naslednje: krompir, riž, testenine (49%), kruh – bel (30%) in meso (27%). Med najbolj pogoste jedi, ki jih otroci zaužijejo nekajkrat na teden pa spadajo: krompir, riž in testenine (41%), kruh – bel (38%), kruh – polnozrnat, črn (59%), mleko in mlečni izdelki (38%) ter slaščice (51%). Jedi, ki jih otroci zaužijejo redko ali nikoli so naslednje: burek (68% vseh otrok), hitra prehrana (81%), ocvrte jedi (22%) in ribe in morski sadeži (13%).

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 20: *Kako pogosto se vaš otrok prehranjuje z naslednjimi vrstami živil?*

Tabela 111: Pogostost prehranjevanja

Vrsta jedi	vsaj 1-krat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
ocvrte jedi (pommes frites,...)	1	1	9	22	4
hamburger, hot dog, sendvič, pica	1	0	3	31	2
slaščice, pecivo, sladice	3	20	6	8	0
burek	0	0	1	16	20

Nezdrava prehrana, hitra prehrana in slaščice pri otrocih niso tako pogoste. Še najbolj pogoste so slaščice, katere 54% vseh otrok zaužije vsaj nekajkrat na teden, trije izmed otrok pa vsaj 1-krat na dan. Manj pogosto so na jedilnem seznamu ocvrte jedi (1-krat do nekajkrat na mesec, takih je 59% otrok), hamburger, hot dog, sendvič in pica (1-krat do nekajkrat na mesec, takih je 84% otrok) in burek (1-krat do nekajkrat na mesec, takih je 43% otrok). Najmanj redko ali nikoli pa otroci v 54% ne jedo bureka, v 11% ne jedo ocvrtih jedi in samo v 5% ne jedo hamburgerja, hot dog, sendviča in pice.

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 21: *Kako pogosto vaš otrok pije naslednje vrste pijač?*

Tabela 112: Pogostost pitja pijač

Vrsta pijače	večkrat na dan	enkrat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli
naravni sadni sok	11	8	9	1	6	2
negazirane brezalkoholne pijače	14	5	0	10	5	2
gazirane brezalkoholne pijače	0	0	0	4	9	22
voda	23	6	2	1	2	1
voda z okusom	2	0	0	0	0	0
čaj	6	5	0	0	0	0
mleko	0	2	0	0	0	0

Najbolj pogoste pijače, ki jih otroci pijejo večkrat na dan, so: naravni sadni sok (30% otrok), negazirane brezalkoholne pijače (38%), voda (62%) in čaj (16%). Najmanj pogosto oziroma nikoli otroci ne pijejo gazirane brezalkoholne pijače (59% otrok), naravni sadni sok (5%) in negazirane brezalkoholne pijače (5%).

6. RAZPRAVA

V razpravi bomo dobljene rezultate analizirali na sledeč način. Tako kot smo se dela polotili že pri poglavju rezultati, bomo najprej obdelali podatke, ki smo jih dobili iz prvega vprašalnika, ta je bil namenjen ravnateljici tržiških vrtcev. V drugem delu se bomo lotili analize drugega vprašalnika, ki se tiče staršev in njihovih otrok.

Na naše anketne vprašalnike je odgovarjala ravnateljica tržiških vrtcev. Kljub temu, da imamo tri vrtce, je ona odgovorna za vse, kar se dogaja v zvezi z njimi. Zaradi tega nam je tudi ona posredovala vse podatke.

Na vprašanja o prostorih, kjer se izvajajo športno/gibalne aktivnosti v vrtcih, smo dobili rezultate, da imajo vsi trije vrtci poseben prostor izključno namenjen tem dejavnostim. Pri kasnejših vprašanjih pa smo izvedeli, da temu ni tako, saj za izvedbo teh dejavnosti uporabljajo v večji meri večnamenski prostor, hodnik in igralnico. Same športne igralnice nima nobeden izmed treh tržiških vrtcev. Pri vprašanju, kje najpogosteje izvajajo športno/gibalne aktivnosti, je lepo razvidno, da je najpogosteje uporabljen prostor hodnik, katerega se poslužuje redno kar 33% vrtcev. V vseh treh vrtcih se športne dejavnosti pogosto izvajajo tudi v večnamenskem prostoru. Vsi ti omenjeni prostori niso najbolj primerni za izvajanje športnih aktivnosti, saj niso primerno opremljeni, niso dovolj varni in funkcionalni. Za kvalitetno izvajanje športne aktivnosti v vrtcu ni dovolj, da imajo otroci 10 metrov dolg hodnik, po katerem lahko tečejo. Če vrtec nima športne igralnice, obstaja dovolj drugih ustanov, kjer bi bilo te dejavnosti možno izvajati (šolske telovadnice – vsi trije vrtci so zelo blizu osnovnih šol oziroma športnih telovadnic, občinske telovadnice, itd.).

Na vprašanja o zunanjih igriščih smo dobili bolj pozitivne rezultate z ene strani in negativne z druge. Pozitivno je to, da so vsa tri zunanja igrišča primerno velika in imajo vsaj 6 ali več športnih igral. Vsa so opremljena z različnimi igrali od toboganov, peskovnikov, plezal in drugih igral. Ko govorimo o kvantiteti, je slika v tržiških vrtcih zelo lepa. Čim pa se dotaknemo same kvalitete igral, smo po podatkih dobljenih iz naših anket videli, da so vsa igrala stara in nujno potrebna zamenjave. Sam sem obiskoval enega izmed teh vrtcev in do danes so pred njim še vedno ista igrala. Res da so dodali nekaj novih, vendar starih še niso obnovili. Enako je tudi pri ostalih dveh vrtcih. Res je tudi, da imajo igrala lahko dolgo življenjsko dobo, če za njih pravilno skrbimo, vendar bi po dvajsetih letih nekatere že lahko, če ne zamenjali, pa vsaj obnovili.

Športni pripomočki so sestavni del vsake športno/gibalne vadbene ure. Z njimi uro naredimo zanimivo, privlačno in otrokom približamo svet igral in pripomočkov. Da so otroci zadovoljni, pa pomeni, da moramo imeti zadostno število kvalitetnih športnih pripomočkov. V predšolskem obdobju je izrednega pomena, da imajo športni pripomočki, ki jih uporabljamo pri vadbeni uri, lastnosti igrač. V vseh treh tržiških vrtcih imajo po mnenju ravnateljice dovolj žog, kolesnic, obročev, trakov, balonov, švedskih skrinj, padal, elastičnih vrvic, vrv, plezalnih vrv itd. Tudi ostalih pripomočkov imajo kar lepo število, tako da imajo otroci možnost uporabe le-teh na vadbenih urah.

Tržiški vrtci pa nimajo sledečih športnih pripomočkov: alpske smuči in čevlji ter tekaške smuči in čevlji. Pripomočki za zimski aktivnosti smučanje in tek na smučeh so relativno dragi in za vrtce prevelik finančni zalogaj, da bi priskrbeli vso to opremo za vse otroke. Seznanjanje s temi aktivnostmi še vedno ostaja na plečih staršev in njihovih finančnih zmožnostih. Pripomočki, ki bi si jih vrtci lahko privoščili in jih imajo premalo pa so naslednji: palice, hodulje, švedske klopi, letveniki, deske za ravnotežje in razne talne oznake. Glede na to, da nobeden izmed treh vrtcev nima športne igralnice, je razumljivo da jim primanjkuje letvenikov, saj jih nimajo kam postaviti. Letveniki sredi hodnikov in večnamenskih prostor niso najbolj zaželeni. Prav tako je s švedskimi klopami, kam jih postaviti, da ne bodo v napoto in hkrati dostopne za športno/gibalne aktivnosti. Vprašati se je treba, ali so res vsi pripomočkov tudi potrebni, če to pomeni, da zaradi tega popolnoma zapolnimo proste prostore v vrtcu in težko dostopamo do teh pripomočkov, je mogoče bolj smiselno imeti manjše število različnih pripomočkov. In nato te večkrat uporabljati in jih imeti večje število.

Športne dejavnosti, katerih se otroci v tržiških vrtcih lahko udeležujejo, so v vseh treh vrtcih enake: plesne urice, splošne športne vadbe in pohodništva. Glede na število športnih aktivnosti, katerih bi se otroci lahko udeležili, bi lahko malce povečali ponudbo. Lahko tudi, da je ponudba bila višja, vendar starši niso bili pripravljeni pripeljati otroke na kakšne druge športno/gibalne aktivnosti. Res je tudi, da je za otroke te starosti najbolj primerna čim bolj raznovrstna vadba, ki razvija vse motorične sposobnosti in je čim bolj prilagojena otrokom in njihovim željam.

Poleg zgoraj naštetih športno/gibalnih dejavnosti pa tržiški vrtci ponujajo tudi druge športno/gibalne vsebine. Najbolj pogoste vsebine, ki jih tudi izvajajo vsak dan, so: gimnastične vaje, gibalne minute in sprehodi (če seveda to vreme dopušča). Pogosto (1-krat do 2x tedensko) je na programu tudi vadbena ura in program Zlati sonček. Samo enkrat letno pa izvajajo naslednje vsebine: pohodništvo, tečaj plavanja in športno popoldne. Na drugi strani pa športno dopoldne izvajajo 1-krat do 2x mesečno. Mislim, da bi morali športno popoldne izvesti večkrat letno, saj s tem vzpostavijo boljši kontakt s starši, starši se še bolj spoznajo s svojimi otroci, jih vidijo, kako se odzivajo v okolju, v katerem preživijo del svojega dneva. Kako se odzivajo na svoje prijatelje v vrtcu in otroci lahko svoje dosežke in znanja, ki so jih usvojili v vrtcu, pokažejo svojim staršem bolj nazorno in natančno.

Ravnateljica meni, da je program Zlati sonček zelo primeren za otroke in da bi se morali vsi otroci vključiti vanj. Prav tako je njenja, da so njihovi otroci zelo športno/gibalno aktivni.

Na vprašanje ali menite, da so vaše vzgojiteljice dovolj dobro usposobljene za kakovostno vodenje in izvajanje športno – vzgojnega procesa, smo dobili pritrdilni odgovor. Ravnateljica meni, da so vzgojiteljice usposobljene za tovrstno delo, kljub temu, da nimajo nobenih dodatnih znanj in usposobljenosti s področja športa. Menim, da so vzgojiteljice do določene mere res usposobljene za tovrstno delo, nikakor pa nimajo dovolj znanj s področja športa, da bi lahko otrokom nudilo toliko kot nekdo s primerno izobrazbo za izvajanje športno – vzgojnega procesa. Kar se tiče samega vzgojnega dela procesa so primerno izobražene, pri športnem delu procesa pa jim zagotovo primanjkuje znanj. Takšno je tudi mnenje ravnateljice, saj meni, da bi bilo najbolj primerno za celostni razvoj otroka, da bi vadbene ure in druge športne aktivnosti vodila skupaj športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in

vzgojiteljica. Vendar so to zaenkrat samo želje in realno stanje ostaja takšno kot že leta, da je za ves proces odgovorna vzgojiteljica. V tržiških vrtcih ni zaposlenega športnega pedagoga. Tudi ostale športne aktivnosti in vsebine izvajajo izključno vzgojiteljice in vzgojitelji. Je pa ravnateljica mnenja, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo za izvajanje športne dejavnosti v vrtcu za več vrtcev skupaj. Razmišljanje ravnateljice je pravilno in gre v smeri razvoja predšolske športne vzgoje, vendar je vprašanje ali bo to kdaj uresničeno. S tem ko bi vrtci dobili športnega pedagoga, bi razbremenili vse vzgojitelje in vzgojiteljice in izboljšali kvaliteto izvajanja športno – vzgojnega procesa.

Nadaljevali bomo z razpravo rezultatov drugega vprašalnika, ki se je nanašal na starše otrok. V prvem delu tega vprašalnika so bila vprašanja naslovljena na starše in njihovo udejstvovanje v različnih športih med tednom in vikendi, organizirano in neorganizirano.

Na prvo vprašanje, ki je spraševalo po spolu anketirancev, je odgovorilo 36 staršev od tega jih je bilo 86% žensk. Iz tega lahko sklepamo, da so matere tiste, ki v našem primeru bolj poznajo svoje otroke in njihove navade ter so tudi zaradi tega v večji meri one rešile vprašalnik. Starost staršev se giblje od 28 do 44 let, največji delež staršev, ki so reševali vprašalnik, je starih med 32 in 36 let. Zanimivo je, da je bilo samo pet staršev mlajših od 25 let, ko so dobili svojega otroka in šest že starejših od 35 let. Različne raziskave kažejo, da je trend rojstev tak, da imajo ženske svojega prvega otroka vedno kasneje in ta številka se že približuje 30. Ženske se za rojstvo otroka odločajo čedalje pozneje. V zadnjih tridesetih letih se je povprečna starost mame ob rojstvu otroka povečala za 3,9 leta. Leta 2005 so bile mame ob rojstvu svojih otrok v primerjavi z letom pred tem v povprečju starejše za 0,2 leta, in sicer so bile v povprečju stare 29,4 leta. S tem se povečujejo tudi možnosti okvar novorojenčka.

Našo anketo so reševali predvsem starši iz dveh izobrazbenih stopenj, na eni strani so bili starši z visoko strokovno šolo ali univerzo (takih je bilo 38%), na drugi strani pa starši z srednješolsko izobrazbo (takih je bilo 54%). Eden izmed staršev ima samo osnovnošolsko izobrazbo. Ti starši, v 75%, živijo na vasi ali primestnem okolju in samo 25% v mestnem okolju. To je tudi posledica tega, da Tržič ni veliko mesto in ima veliko primestnega okolja in okoliških vasi. Posledica tega je tudi, da 78% staršev živi v hišah z vrtovi ali brez in samo 19% v bloku, ki so bolj značilnost mest.

Na šesto vprašanje, ki se je nanašalo na število otrok v družini, smo dobili sledeče rezultate. 54% vseh staršev ima dva otroke, izstopata pa dve družini s po kar šestimi otroki. V Sloveniji po podatkih zadnjega popisa prebivalstva med družinami z otroki prevladujejo družine z enim otrokom (48,6 %), sledijo družine z dvema otrokoma (42,5 %) in družine s tremi ali več otroki (8,9 %).

Pri sedmem vprašanju smo spraševali starše po njihovi športni aktivnosti. S katero športno aktivnostjo se ukvarjajo neorganizirano med tednom, s kom se s to aktivnostjo ukvarjajo in kako pogosto. Tek v naravi je eden izmed športov, s katerim se ukvarja skoraj 30% vseh anketiranih staršev, se pa večinoma, v skoraj 70%, s tekom v naravi ukvarjajo sami. Zaenkrat je tek v naravi in tudi tek sam bolj domena posameznika in ne neka skupinska aktivnost, ki bi pomenila sredstvo za druženje in spoznavanje. Tek jim lahko pomeni sredstvo individualnosti oziroma beg iz stvarnosti

in preživljanje prostega časa s samim seboj, ali pa res oblika rekreacije. Kakšni so motivi posameznika, na koncu koncev ni pomembno, važna je aktivnost, s katero se ukvarjamo.

Hitra hoja kot nekakšna podvrsta teka je med starši še nekoliko bolj priljubljena, saj se z njo ukvarja skoraj 41% vseh staršev, ki so bili vključeni v našo anketo. Hitra hoja je med starši že bolj priljubljena kot družabna oblika rekreacije, saj se z njo v krogu družine ukvarja 64%. Hitra hoja je bolj primerna za tiste, ki niso dovolj dobro kondicijsko pripravljene za druge bolj zahtevne športne aktivnosti ali pa kot priprava za nabiranje kondicije. Na drugi strani pa je lahko tudi odmik od mestnega življenja in odličen čas za pogovor in boljše spoznavanje svojega partnerja, družine ali prijatelja, s katerim delite svoj čas med športno aktivnostjo.

Badminton je športna aktivnost, ki od vadečega zahteva veliko mero kondicije in znanja. Z njo se ukvarja skoraj 30% anketiranih staršev, kateri se v 82% z badmintonom ukvarjajo v krogu družine. Badminton lahko razumemo na dva načina. Prvi je kot športna aktivnost, katero smo na kratko opisali že v prvem stavku tega odstavka, drugi pa kot rekreacijsko podajanje perjanice. Slednji od nas ne zahteva nobenega posebnega znanja (polega držanja loparja in sledenja perjanici), in tudi od njega nimamo večjih energetskih porab, je bolj kot sredstvo druženja in spoznavanja badmintona. Glede na naše vprašanje in odgovore, ki smo jih dobili ne moremo vedeti, o kakšni obliki badmintona razmišljajo starši, ki so odgovarjali na vprašalnik. Niti ni pomembno, saj imata obe obliki badmintona pozitivne učinke na človeka, tako na njegovo telesno kot psihično zdravje.

Za aerobiko lahko mirno predvidevamo, da se z njo ukvarja predvsem ženski del populacije. V našem primeru se z njo ukvarja samo 10,8% anketiranih staršev. Ta številka je tako nizka, ker govorimo o neorganizirani vadbi med tednom, kajti aerobika je bolj del organizirane vadbe, saj povprečen človek ne poseduje dovolj znanja, da bi se z aerobiko lahko ukvarjal sam in tudi ni tako zanimivo kot organizirana skupinska vadba aerobike.

S tenisom se ukvarja le 16% staršev, kajti tenis spada med tiste športe, za katere je potrebno daljše ukvarjanje z njim, da je možno spodobno igranje. To pomeni, da ne moreš prijati v roke lopar za tenis in že znaš igrati. Na drugi strani je potrebno imeti primerne partnerja za dvoboj in seveda čas. V našem primeru se 83% staršev s tenisom ukvarja ali v krogu družine ali s prijatelji, ostali pa samo s prijatelji.

Plavanje ne spada med bolj priljubljene neorganizirane športne aktivnosti med tednom. Je bolj domena vikendov in dopusta, ko gredo starši ali na morje ali toplice oziroma okoliške bazene in jezera. V naši anketi je 16% staršev odgovorilo, da se s plavanjem ukvarja tudi med tednom in to v 66% sami, v ostalih odstotkih pa s prijatelji in družino.

Kolesarjenje je eden izmed tistih športov, ki med priljubljenostjo sega v sam vrh. 51% staršev se z njim ukvarja neorganizirano med tednom in njihova aktivnost v večini primerov traja med 60 in 180 minutami tedensko. 55% staršev se s kolesarjenjem ukvarja v krogu družine in 20% sami. Kolesarjenje je kot rekreacijska oblika športne aktivnosti zelo dostopna širšemu prebivalstvu, tako s finančnega področja kot s časovnega. Vse kar potrebujemo je kolo in malce volje.

Rolanje je športna aktivnost, ki je nasledila kotalkanje, saj dan danes le poredko vidiš koga, ki bi se kotalkal. S to privlačno športno aktivnostjo se ukvarja 32% staršev, kar glede na starost športa, ni slab odstotek. V dobro rolanja, je tudi podatek, da je izjemno podoben drsanju in zaradi tega tudi vse bolj priljubljen, saj ga ni tako težko usvojiti. Velik delež, kar 85-odstotni, je tistih, ki se z rolanjem ukvarjajo izključno v krogu družine. Povprečno se z njim ukvarjajo 60 minut tedensko.

S planinarjenjem se ukvarja dober delež staršev. Takih je 40,5% in se s to športno dejavnostjo ukvarjajo vsaj 120 minut, le trije pa manj kot 90 minut tedensko. V največji meri se s planinarjenjem ukvarjajo v krogu družine, takih je 68%. Planinarjenje je prijetna, družabna in različno zahtevna športna aktivnost primerna za otroke in starše vseh starosti. Še posebej starši v tržiškem okolju imajo nešteto možnosti za tovrstno dejavnost in bi jo morali malo bolj izkoristiti. Saj s tem, ko peljejo svoje otroke v hribe, ne vplivajo samo na njegov telesni razvoj, temveč vplivajo na otrokov celostni razvoj (družbeni, socialni, estetski, itd.). Prednost planinarjenja je tudi ta, da starši lahko zelo enostavno prilagajajo stopnjo težavnosti (lažji vzpon, počasnejša hoja, itd...).

Med zimskimi športi sta najbolj priljubljena smučanje in drsanje. S prvim se ukvarja 13%, z drugim pa 24% staršev. Ker sta to zimska športa lahko rečemo, da smo upoštevali samo zimske mesece za povprečen čas ukvarjanja tedensko s to dejavnostjo. Smučanju navadno namenimo celoten dan in to je med tednom težko izvedljivo, saj so starši v službi, otroci pa v vrtcu ali šoli, izjema so šolske počitnice in dopust staršev. Na drugi strani je drsanje lažje izvedljivo, saj se z njim ne ukvarjamo več ur, ampak manj časa. V našem primeru se z drsanjem starši ukvarjajo 43 minut tedensko.

Prvih sedem vprašanj se je navezovalo na neorganizirano vadbo med tednom, pri osmem vprašanju še vedno ostajamo pri istem načinu vadbe, le da nas sedaj zanima, s katero športno aktivnostjo se ukvarjajo starši med letom za vikende in v času počitnic oziroma dopusta.

Na prvem mestu med analiziranimi športnimi aktivnostmi je ponovno tek v naravi, ki je med vikendi in v času počitnic in dopusta med starši malo manj priljubljen, saj se z njim ukvarja le 21% vseh staršev. Verjetno se manj staršev z njim ukvarja v tem času zaradi tega, ker rajši preživijo več časa s svojo družino in na kakšen drugačen način. Dva starša pri tem izstopata, saj se z njim ukvarjata od 250 do 300 ur letno, kar pomeni več ur na vikend.

Prav tako je nižji odstotek tistih staršev, ki se ukvarja s hitro hojo, saj je padel iz 40% na 29%. Mislim, da je razlog podoben, kot pri teku v naravi in tudi ni najbolj zanimiv za otroke. Saj oni navsezadnje le potrebujejo veliko akcije in različnih športnih aktivnosti, da jim ne postane dolgčas, kar pa ti pri hitri hoji lahko postane. Hitra hoja je aktivnost, kateri starši posvetijo med vikendi in počitnicami oziroma dopustom od 1 ure letno do celo 375 ur letno.

Badminton se po številu staršev, ki se z njim ukvarja med tednom nič ne razlikuje od tistih, ki se z njim ukvarjajo med vikendi in počitnicami, najverjetneje so to isti starši. Namenijo pa mu največ 50 ur in najmanj 1 uro letno.

Odstotek staršev, ki se ukvarjajo s plavanjem, je v tej rubriki narasel in to iz 16% na 32%. Kar pomeni, da se še enkrat več staršev ukvarja s plavanjem med vikendi in počitnicami kot med tednom. Največkrat se plavanja aktivno udeležijo v krogu družine in le poredko sami. Tej aktivnosti namenijo od 1 ure do 40 ur letno. Večino teh ur se s plavanjem zapolni, ko so družine na počitnicah ali v toplicah ali v kakšnem obmorskem kraju. Zagotovo so redki tisti, ki se s plavanjem ukvarjajo v bazenih in izključno samo z namenom rekreativnega preživljanja prostega časa.

Kolesarjenje je še vedno, tudi med vikendi in v času počitnic oziroma dopusta, priljubljena športna aktivnost med starši. Z njo se ukvarja 46% staršev, eden izmed njih celo 320 ur letno. 76% anketirancev se s kolesarjenjem v krogu lastne družine, ostali pa sami. Kolesarjenje je lahko prijetna športna aktivnost, še posebej če je v kombinaciji s krajšim izletom, ki mu mogoče sledi še kakšen piknik. Treba je biti pozoren na starost otrok in njihovo sposobnost obvladovanja same vožnje kolesa, saj se vendarle kolesarjenje odvija na prometnih cestah in nam mora biti naša varnost in varnost naših otrok na prvem mestu.

Z rolanjem se med vikendi in dopustom ukvarja manjše število staršev kot med tednom. Takih je le še 24% in ti se z rolanjem ukvarjajo od 1 ure do 300 ur letno.

Pri planinarjenju je opaziti večje zanimanje med starši, saj se skoraj 60% vseh staršev ukvarja z njim med vikendi in v času počitnic oziroma dopusta. Skupaj povprečno namenijo tej športno/gibalni aktivnosti 63 ur letno, seveda eni manj, drugi več. Kajti planinarjenje ni samo športna aktivnost, vendar tudi izlet, za katerega je potrebna dobra priprava, zanimiva izvedba in lep zaključek. Izlet v planine je lahko zelo zanimiv in zabaven, če ga starši znajo popestriti in ga narediti bolj zanimivega in zabavnega, kot je sama hoja v hrib. Poleg tega je potrebno veliko mero pozornosti posvetiti tudi varnosti in primerni opremi.

Zimska športa smučanje in drsanje sta po pričakovanjih med vikendi in v času počitnic bolj priljubljena med starši. S smučanjem se ukvarja 32% staršev, z drsanjem pa 19% staršev. Vsi starši se s smučanjem ukvarjajo v krogu družine in gotovo dan namenjen smučanju dobro izkoristijo tudi s kakšnimi drugimi aktivnostmi (kepanje, ustvarjanje sneženega moža, ipd...). Ker pa je smučanje tudi dober finančni zalogaj za starše, se časovno ne ukvarjajo tako pogosto z njim. Povprečno smučanju namenijo 40 ur letno, kar pomeni približno 8 smučarskih dni. Drsanje je aktivnost, ki je dan danes malo manj pogosta, saj poleg zunanjih mestnih drsališč v večjih slovenskih mestih in nekaj pokritih drsališč ni veliko možnosti za izvajanje tovrstne aktivnosti. Možnost drsanja omogočajo tudi zamrznjena jezera, vendar je zelo težko oceniti debelino ledu in s tem samo varnost drsanja. Drsanju starši namenijo povprečno 9 ur letno.

Pri devetem in desetem vprašanju smo starše spraševali po ukvarjanju z organizirano vadbo med tednom in vikendi oziroma počitnicami in dopustom. Organizirana športna vadba med tednom je med starši bolj priljubljena, saj se z njo ukvarja 17 staršev od skupno 37-ih. Od tega se jih 52% ukvarja z aerobiko, ostali pa s kolesarjenjem, tenisom, plavanjem, pilatesom in stretchingom. Na drugi strani pa se z organizirano s športno aktivnostjo med vikendi in v času počitnic ukvarja samo 6 staršev, kar pomeni le 16% vseh anketiranih. V podporo tem rezultatom so tudi dejstva, da se starši med vikendi in počitnicami več časa ukvarjajo z družino in jim

manj časa ostaja za organizirane športne aktivnosti in tudi dejstvo, da je večji del organiziranih športnih vadb časovno razporejen v popoldanskem času med tednom, saj imamo vsi radi vikend prost.

Pri enajstem vprašanju smo spraševali po stroških, ki jih imajo starši s svojimi športnimi aktivnostmi. Ugotovili smo, da 43% staršev porabi najmanj 10€ mesečno za plačilo športno/gibalnih dejavnosti oziroma za nakup športne opreme, povprečno pa okoli 40€. Če pomislimo, koliko denarja ljudje, porabijo za nakup pijače ali cigaret (samo primerjava, ena škatla cigaret stane 4€, cel zavojev pa 40€), lahko mirno rečemo, da ne potrošijo veliko. Denar namenjen športnim aktivnostim je tisti denar, ki nam prinese veliko veselja in rekreacije, ter nam pomaga ohranjati naše zdravje in izboljševati naše počutje. Ni pa denar pogoj za športno aktivnost, saj se tudi brez njega lahko rekreativno ukvarjamo z marsikaterim športom.

Dvanajsto vprašanje je bilo namenjeno ugotavljanju števila različnih pripomočkov, ki jih imajo družine doma, in koliko istih pripomočkov imajo. Poleg tega smo starše spraševali tudi o pogostosti uporabe določenih pripomočkov. Na vprašanje o številu žog nam je odgovorilo 35 staršev. Ugotovili smo, da imajo družine doma povprečno 6,7 žoge, največ dve družini s po 13-imi in 15-imi žogami. Žoga je športni pripomoček, ki je ključni del velikega števila športov (nogomet, košarka, rokomet, odbojka, itd...) in se brez tega pripomočka ne bi mogli ukvarjati s temi športi. Na drugi strani so žoge tudi zelo dostopne, cenovno ugodne in zanimive. Glede pogostosti uporabe žog smo ugotovili, da jih skoraj 30% staršev uporablja zelo pogosto, 27% pa srednje pogosto. Glede na te rezultate lahko sklepamo, da je žoga pripomočke, ki ga najdemo v skoraj vsaki družini in da ga tudi pogosto uporabljajo.

Alpske smuči ima doma skoraj 76% vseh anketiranih staršev. Res, da jih je 32% takih, ki imajo doma samo en par alpskih smuči in le 43% takih, ki imajo doma 3 pare ali več. Kajti le tisti, ki imajo doma vsaj 3 pare alpskih smuči, gredo lahko na smučarski izlet in se vsi udeležujejo s smučanjem (celotna družina). Razlog, da nima večje število družin doma več parov alpskih smuči, je tudi finančni zalogaj pri nakupu smučarske opreme. Samo alpske smuči še ne omogočajo izvajanja športne dejavnosti smučanje. Tudi glede na pogostost uporabe je opaziti, da jih starši ne uporabljajo tako pogosto, 13% jih nikoli ne uporablja in samo 15% pogosto ali zelo pogosto. Od vseh staršev alpske smuči uporablja le 56,8%.

Sani so med tržiškimi družinami dokaj priljubljen športni pripomoček, saj jih ima doma kar 78% vseh družin. Največ je takih, ki imajo v lasti vsaj dvoje, takih je 44%. V tržiški okolici imamo kar nekaj primernih prog namenjenih sankanju in zaradi tega je tudi možno, da so sani tako pogost pripomoček. Tudi sama pogostost uporabe je relativno dobra, saj jih 17% uporablja pogosto ali zelo pogosto, 43% odstotkov pa srednje pogosto in ostane zelo malo takih, ki naj jih ne bi uporabljali oziroma samo redko. Saj samo sankanje združuje dve športni aktivnosti pohod na vrh spusta in spust. Prvi je bolj zahteven, drugi pa bolj adrenalinski in zabaven.

Fitnes naprave, med katere sodijo sobno kolo, eliptični trenerji, razne uteži, itn., med družinami niso pogost pripomoček. Res, da jih ima doma skoraj 55% vseh družin, jih ima 85% od teh samo eno izmed fitnes naprav. Poleg tega, da je nakup fitnes naprav finančno zelo obremenjujoč za družine, prav tako te naprave zahtevajo dovolj prostora v stanovanju oziroma hiši. Če družina živi v stanovanju, si mogoče

prostorsko še lahko privošči fitnes napravo ali dve, za kaj več, ji zmanjka prostora. Izvajanje športne vadbe na fitnes napravi lahko postane enolično in dolgočasno. Ves čas je oseba v zaprtem prostoru in pogosto vadbo izvaja sama. Izvajanje športe vadbe v naravi in v družbi je čisto drugačno doživetje kot sami in v zaprtem prostoru. Tudi uporaba fitnes naprav ni na visokem nivoju, saj jih družine v večji meri uporabljajo manj ali srednje pogosto. Le 15% jih uporablja pogosto ali zelo pogosto.

Kolo spada med tiste športne pripomočke, ki ga ima skoraj vsaka družina. 81% anketiranih staršev je odgovorilo, da imajo doma vsaj eno kolo. Takih z enim kolesom je 27%, vsi ostali pa imajo doma vsaj dve kolesi. Kolo je športni pripomoček, ki ima dolgo življenjsko dobo, če je pravilno vzdrževan, in tako ne predstavlja večjega finančnega bremena družini, po tistem, ko je enkrat že kupljen. Zaradi tega je tudi tako priljubljen pripomoček, prav tako ga pa tudi pogosto uporabljajo, saj ga kar 62% družin uporablja pogosto in zelo pogosto in samo 2,8% nikoli.

Kotalke oziroma rolarji so športni pripomočki, ki postajajo vedno bolj priljubljeni med mladimi družinami. Že kar 70% vseh družin ima doma vsaj en par rolarjev. Sama pogostost uporabe rolarjev je različna - od manj pogoste do zelo pogoste uporabe. Za uporabo rolarjev potrebujemo suho asfaltirano površino, saj je uporaba rolarjev na mokri podlagi nevarna.

Skiroji se počasi pojavljajo v vse večjem številu pri družinah. V našem primeru ima doma skiro 43% družin. Ti so večinoma namenjeni otrokom in so starši samo zraven kot opazovalci. To potrjuje tudi dejstvo, da ima 62,5% družin v lasti samo en skiro. Sama pogostost uporabe tega športnega pripomočka ni visoka, saj je največ tistih, ki skiro uporabljajo manj ali srednje pogosto ter pogosto. Med njimi je tudi 5% tistih, ki skiroja nikoli ne uporabljajo. Tako kot za uporabo rolarjev tudi za uporabo skiroja potrebujemo asfaltirano suho površino, po možnosti ravno.

Pohodne palice so športni pripomoček, ki jih v preteklosti ljudje niso uporabljali in jih tudi ni bilo možno tako lahko dobiti. V današnjem času pa so že skoraj stalnica vsake družine, ki se vsaj malo ukvarja s pohodništvom. Število družin, ki imajo v lasti vsaj ene pohodne palice je 24 od 37-ih. Največji delež je takšnih družin, ki imajo doma ali ene ali dvoje pohodnih palic. Pohodne palice so namenjene pomoči pri pohodništvu in jih uporabljajo v večji meri odrasli, saj bi bile še posebno mlajšim otrokom prej ovira kot pomoč. Zaradi tega navadno v družini ni potrebno imeti več kot dveh parov pohodnih palic. Kako pogosto jih uporabljajo, je lepo razvidno iz tabele številka 48, takih, ki jih uporabljajo pogosto ali zelo pogosto je 40%.

Maske in plavuti sta športna pripomočka namenjena potapljanju, vodnemu ribolovu, gledanju pod vodo in plavanju. Uporabljajo se izključno v morju, saj v bazenih navadno niso dovoljeni. Sta pa športni pripomoček, ki sta prisotna v 51% vseh anketiranih družin. Sama uporaba teh dveh pripomočkov ni tako zelo pogosta, saj jih družine uporabljajo lahko le takrat, ko so na počitnicah oziroma dopustu na morju.

Poznamo več vrst loparjev (za badminton, tenis, squash, namizni tenis, itn.), in 70% družin ima doma vsaj enega izmed naštetih. Največ je takih družin, ki ima doma en lopar. Izstopata pa dve družini, ki imata v lasti kar 20 loparjev. Največ je takih družin, ki loparje uporablja srednje pogosto in celo 27% takih družin, ki jih uporablja manj pogosto ali nikoli.

Športni pripomočki so sestavni del skoraj vsake športno/gibalne aktivnosti in v velikih primerih tudi glavni del, brez katerega ukvarjanje s športno aktivnostjo ne bi bilo mogoče. Na podlagi našega anketnega vprašalnika smo ugotovili, da v družinah prevladujejo naslednji pripomočki: žoge (povprečno 4,8 žoge na družino), kolo (povprečno 3,3 kolesa na družino), sani (povprečno 2,2 sani na družino), alpske smuči (povprečno 2,9 para na družino). Najmanj pogosti pripomočki prisotni v družinah so: uteži, surf, snežne deske in tekaške smuči.

Pri naslednjih dveh vprašanjih smo se dotaknili negativnih vplivov na zdravje staršev. Pri vprašanju številka trinajst smo spraševali, ali starši pokadijo več kot pet cigaret dnevno. Ugotovili smo, da je takih samo 11%, da jih 5% pokadi toliko cigaret dnevno samo priložnostno, ostali pa ne pokadijo toliko. Na podlagi teh rezultatov ne moremo natančno določiti, koliko odstotkov staršev kadi, koliko pa ne, lahko pa predvidevamo, da je velik delež tistih, ki ne kadijo. Saj anketirani kadilci, ki kadijo vsak dan, povprečno pokadijo vsaj pet cigaret dnevno. Pri štirinajstem vprašanju smo spraševali starše ali uživajo alkohol. 67% jih ne uživa alkohola, 30% občasno in samo 3% redno. Rezultati, ki smo jih dobili kažejo na to, da so starši v večji meri, če že pijejo, samo občasni pivci, kar pomeni pitje ob razni priložnostih.

Ugotovili smo, da največji delež staršev dnevno zaužije zajtrk, kosilo in večerjo. Dopoldanske in popoldanske malice pa zaužije manj staršev, še posebno se izogibajo popoldanski malici, saj jo zaužije le 30% vseh staršev. Priporočeno število dnevnih obrokov je pet, in tega bi se morali po mnenju zdravnikov in mnogih nutricionistov držati vsi. Veliko bolj priporočljivo je imeti pet manjših obrokov kot pa tri velike. Poleg tega, da je takšen način prehranjevanja bolj zdrav za naše telo, s pravilnim prehranjevanjem dajemo dober zgled našim otrokom. Bolj pogosti kot dopoldanska in popoldanska malica so prigrizki med obroki, katere zaužije kar 54% vseh staršev. Zajtrka kot najbolj pomemben obrok dneva ne bi smeli izpuščati pod nobenim pogojem, saj nam nudi energijo in moč za začetek dne. Ugotovili smo, da se kar 32% staršev zajtrku izogne.

Kar se tiče pogostosti različnih vrst živil na jedilniku smo ugotovili naslednje: zelenjava je kar pogosto živilo na jedilniku staršev, saj jo prav vsi zaužijejo vsaj nekajkrat na teden. Od teh jih 38% zaužije zelenjavo vsaj 1-krat na dan. Zelenjava je zelo pomembna sestavina našega jedilnika, saj vsebuje beljakovine in ogljikove hidrate, nekaj pa tudi vitaminov in mineralov, ki jih potrebujemo za življenje. Sadje je prav tako pomembno živilo, ki bi moralo biti na jedilniku vsaj enkrat na dan. Ugotovili smo, da se 54% staršev drži navodil o zaužitju sadja, ostali ga zaužijejo manj pogosto. V sadju je zelo veliko vitaminov, balastnih snovi, sadnih kislin in mineralov. Delež sestavin se pri različnih sadežih močno razlikuje, največji delež predstavlja voda. Tako da nam sadje ne nudi samo hranilnih snovi, vendar tudi velik delež tekočine, ki je nujna za naše telo. Krompir, riž in testenine so največji vir beljakovin in s tem tudi vir naše energije za delovanje. So najpomembnejše sestavine naše prehrane in ugotovili smo, da imajo starši na jedilniku ta tri živila v 57% nekajkrat na teden in v 32% skoraj vsak dan. Glede na samo pomembnost teh živil priporočamo, da bi starši večkrat zaužili te vrste živil. Bel kruh je živilo, ki ga v današnjem času vse manj priporočajo in to se pozna tudi na rezultatih, ki smo jih dobili. Ugotovili smo, da 16% staršev belega kruha ne uživa, ter da je 30% takih, ki ga uživajo samo nekajkrat na teden. Možno je videti vzorec padanja popularnosti uživanja belega kruha, dočim na drugi strani polnozrnat in črn kruh vse bolj rasteta v popularnosti. Tudi ponudba

črnega in polnozrnatega kruha je vedno večja, ljudje se začenjajo zavedati. Med najbolj zdrave vrste kruha stroka uvršča polnozrnat kruh, ki ima v primerjavi z belim več hranljivih snovi, beljakovin, vitaminov in mineralov. Glede na dobljene rezultate smo ugotovili, da je meso najpogosteje prisotno na jedilniku nekajkrat na teden in to pri 62% staršev. 12% staršev ga zaužije 1-krat na teden ali manj. Meso po naših ugotovitvah ni tako pogosto na jedilniku staršev kot nekatera druga živila. Ribe in morski sadeži so živila, ki jih starši v največjem deležu na jedilnik postavijo od 1-krat do nekajkrat na mesec do 1-krat na teden, takih je 81%. Klobase, salame in hrenovke so na jedilniku po ugotovitvah pogosteje kot ribe in morski sadeži. 64% staršev jih zaužije od 1-krat do nekajkrat na teden. Mleko in mlečni izdelki so na jedilniku staršev po ugotovitvah zelo pogosto. Takih, ki mleko in mlečne izdelke zaužijejo skoraj vsak dan je 45%, in takih ki jih zaužijejo vsaj 1-krat na dan 35%. Nekateri strokovnjaki trdijo, da so mleko in nekateri mlečni izdelki nezdravi in škodujejo človeku, ker naj bi kopičili transmaščobne kisline, vendar te trditve še niso dokazane. Uživanje različnih vrst žit (kosmiči, muesli, kaše), je po naših ugotovitvah zelo enakomerno razdeljeno med starši. Od tistih, ki žit ne uživajo nikoli, do tistih, ki jih uživajo vsaj 1-krat na dan. Izstopajo starši, ki ga uživajo skoraj vsak dan, takih je 27%. Žita so priporočeno živilo, saj so nosilni del zdrave prehrane, še posebno tista, ki so pridelana na naravni način. Manj priporočljive so ocvrte jedi, katerih pa se tudi starši po naših ugotovitvah bolj ali manj izogibajo. Samo 5% staršev ima nekajkrat tedensko na jedilniku ocvrto hrano, vsi ostali pa manj. 19% jih ocvrte hrane ne zaužije ali pa samo redko. Še bolj nezdrava kot ocvrta hrana je prehrana, ki jo Američani imenujejo »fast food« ali po slovensko hitra prehrana. Ne samo, da je hrana na hitro pripravljena, tudi zaužita je navadno v rekordnem času. Ugotovili smo, da se zelo malo staršev odloča za takšno vrste prehrane, saj jo kar 81% staršev nikoli ali zelo redko zaužije. Med živila, ki niso najbolj priporočljiva sodi tudi burek, ki je med starši malce bolj priljubljen kot hitra hrana, vendar še vedno ne tako zelo. Saj je kar 92% staršev takšnih, ki imajo burek na jedilniku 1-krat do nekajkrat na mesec ali manj. Ugotovili smo tudi, da so slaščice nepogrešljiv del tedenskega jedilnika skoraj vseh staršev. Samo 25% staršev slaščice zaužije manj kot 1-krat na teden, ostalih 75% jih zaužije vsaj 1-krat na teden, če ne več. Priporočamo manjše količine zaužitih slaščic, kar pa v današnjem hitrem tempu življenja zagotovo ni najlažje.

Pri zadnjem vprašanju, ki se je nanašal na starše smo spraševali o njihovih navadah pri pitju različnih vrst pijač in kako pogosto jih pijejo. Na prvem mestu po pogostosti pitja pijač sta voda (s 73%) in negazirane brezalkoholne pijače (s 43%). Najmanj pogosto ali nikoli pa starši pijejo alkoholne pijače in gazirane brezalkoholne pijače. Ugotovili smo, da se starši dokaj dobro zavedajo, katere pijače jim nudijo največ za njihovo zdravje in dobro počutje. Ugotovili smo, da je prisotnost alkoholnih pijač nizka, saj jih samo eden izmed staršev zaužije vsaj enkrat na dan. Prav tako je zelo majhen odstotek tistih, ki pogosto pijejo gazirane brezalkoholne pijače.

Nadaljevali bomo z ugotovitvami, ki smo jih pridobili na podlagi rezultatov drugega dela vprašalnika, ta je bil namenjen otrokom. Ugotovili smo, da je bilo 65% anketiranih otrok fantov in 35% deklet. Od tega jih je bilo 68% rojenih leta 2002 in 25% leta 2003.

Na začetku smo spraševali po otrokovih gibalno/športnih navadah. S katerimi se dejansko ukvarja, s kom se z njimi ukvarja in koliko časa nameni posamezni športni aktivnosti neorganizirano med tednom. Ugotovili smo, da so teki in lovljenja

najpogostejša neorganizirana oblika športne aktivnosti otrok med tednom, saj se z njo ukvarja skoraj 90% vseh otrok. Je najbolj primarna športna aktivnost, ki jo otrok najhitreje in najprej osvoji. V fazi otrokovega razvoja spada tek med prve bolj razvite oblike gibalne dejavnosti, zato je tudi razumljivo, da se otroci toliko časa ukvarjajo prav s to dejavnostjo. Še posebno je tek zanimiv v povezavi z raznimi lovljenji in različnimi nalogami, ki sam tek še dodatno popestrijo. Otroci imajo veliko domišljije in si hitro izmislijo veliko število različnih variant določene igre, ki vključuje tek. V največji meri se s to gibalno dejavnostjo ukvarjajo s prijatelji in z družino, 9% pa je takih, ki se s to dejavnostjo ukvarjajo sami.

Ugotovili smo tudi, da igre, ki vključujejo različne skoke (gumitvist, ristanc,...), niso še tako priljubljene med 4 – 6 letniki, saj se s to gibalno dejavnostjo ukvarja le 35% vseh otrok. Tej aktivnosti pa povprečno namenijo od 60 – 90 minut tedensko. Te vrste iger so bolj statične in vključujejo veliko aktivnosti, gibanja in razburljivosti, kar otroke dodatno privlači. S to športno/gibalno dejavnostjo se ukvarjajo izključno v krogu družine in s prijatelji.

Kolesarjenje je športna aktivnost, ki je zelo priljubljena med starši. Ugotovili smo, da ni nič drugače pri otrocih, saj je druga najpriljubljenejša športno/gibalna aktivnost, s katero se ukvarja 81% otrok. Največ je takih otrok, ki tej aktivnosti namenijo od 120 – 150 minut tedensko. Velik vpliv na tako visok delež imajo starši, saj se le malo otrok te starosti samih vozi oziroma kolesari. Kot prvo so starši prisotni na samem začetku učenja in tudi kasneje, ko otrok že nekoliko zna voziti kolo, zaradi same varnosti in kontrole. To izjavo potrjuje tudi dejstvo da se več kot 60% otrok ukvarja s kolesarjenjem v krogu družine in samo 16% je takih, ki naj bi se ukvarjali sami.

Rolanje je po naših ugotovitvah gibalno/športna dejavnost, s katero se še ne ukvarja tako veliko število otrok. Le 35% je takih, ki rolanju nameni čas med tednom in tudi ti se z njim ukvarjajo povprečno približno 60 minut tedensko. Rolanje je zelo zanimiva in privlačna športna aktivnost, ki otroke zagotovo privlači, vendar je za otroke na začetku dokaj težka, saj potrebuje dobro mero ravnotežja in koordinacije. Poleg tega vključuje veliko število padcev, kar lahko marsikaterega otroka tudi odvrne od nadaljnega poskušanja usvajanja te aktivnosti. Vendar tisti, ki vztrajajo, lahko pri šestih letih že lepo rolajo in izvajajo različne aktivnosti med rolanjem (počepe, poskoke, razna vijuganja, itd...). Z rolanjem se ukvarjajo otroci izključno v krogu družine, saj le ta poskrbi za ustrezno varnost in nadzor pri prvih korakih rolanja.

Vožnja s skirojem je prav tako gibalna aktivnost, ki postaja vse bolj priljubljena med današnjimi otroci. Z njo se po naših ugotovitvah ukvarja že 51% otrok in ti se povprečno z njo ukvarjajo 75 minut tedensko. Vožnja s skirojem je na četrtem mestu po sami priljubljenosti športnih aktivnosti med otroci. Je aktivnost, ki je zelo zanimiva in privlačna za otroke, saj ne potrebuje veliko vaje, da otrok usvoji vožnjo s skirojem. Tudi s to dejavnostjo se večinoma ukvarjajo otroci v krogu lastne družine, je pa že večje število takih, ki se z vožnjo s skiroji ukvarjajo ali sami ali s prijatelji.

Ugotovili smo, da so igre z žogo po priljubljenosti športnih aktivnosti med otroci na tretjem mestu. Z igrami z žogo se ukvarja 70% otrok in samo 13% se jih s to aktivnostjo ukvarja manj kot 60 minut tedensko, vsi ostali se več. Pri igrah z žogo se otroci spoznavajo z različnimi žogami, ki jih potrebujejo za sodelovanje pri takih aktivnostih. Razvijajo sodelovanje med vrstniki ter medsebojno pomoč pri igri. Igre z

žogo so bolj družabne narave, saj navadno vključujejo večje število otrok. Le poredko se otroci sami igrajo z žogo, če pa se že, jim tudi zanimanje hitreje upade. Priporočamo, da se starši skušajo čim bolj vključevati v te igre in otrokom pomagati razvijati različne sposobnosti, ki vključujejo uporabo žoge. Saj otrokom demonstracija pusti veliko večji vtis in si hitreje zapolnijo ter skušajo ponoviti razne izvedbe z žogo.

Po naših ugotovitvah med manj priljubljene dejavnosti spadajo: tenis, plesne dejavnosti, plavanje in rolkanje. To so vse športno/gibalne dejavnosti, ki od otrok zahtevajo že nekaj znanja in bodo gotovo kasneje v življenju postale bolj zanimive.

Neorganizirana vadba med vikendi in v času počitnic je med otroci bolj pogosta kot med tednom, saj imajo tudi njihovi starši več časa za ukvarjanje z različnimi športnimi aktivnostmi. To se kaže tudi v različni izbiri športnih vsebin in število otrok, ki se z določeno aktivnostjo ukvarja.

S teki in lovljenjem, ki je bila najpogostejša gibalno/športna aktivnost med tednom, je med vikendi in počitnicami malo manj pogosta, saj se z njo ukvarja samo še 51% vseh otrok. Ugotovili smo, da se otroci različno dolgo ukvarjajo s tovrstno aktivnostjo, od 5 ur letno do 525 ur letno. Nihče izmed otrok se s to aktivnostjo ne ukvarja sam, večinoma se z njo ukvarjajo v krogu družine in s prijatelji. Temu, da teki in lovljenja niso tako pogosta športna dejavnost med vikendi, lahko pripišemo dejstvo, da je med vikendi večji odstotek družinskih izletov in drugih aktivnosti in otroci nimajo časa za ukvarjanje s to športno dejavnostjo.

Pri igrah, ki vključujejo različne skoke, je otrok, ki se ukvarjajo s to gibalno aktivnostjo še manj, samo 21%, in tudi ti se povprečno ukvarjajo malo manj 40 ur letno. Kot smo že opisali, te vrste iger niso več tako privlačne za otroke ob široki ponudbi drugih bolj zanimivih športno/gibalnih aktivnosti.

Vožnja s skirojem, kot četrta najbolj priljubljena športno/gibalna aktivnost med tednom, je med vikendi malo bolj zapostavljena. Po naših ugotovitvah se z njo ukvarja le še 32% otrok. Tudi pri tej aktivnosti je manjši odstotek ukvarjanja povezan z odsotnostjo otrok od doma, kjer imajo večjo možnost ukvarjanja z vožnjo s skirojem. Poleg različnih izletov med vikendi so tu tudi pogosti obiski različnih prijateljev in ožjih družinskih članov, ki navadno trajajo večji del dneva.

Plavanje in igre v vodi, sta po naših ugotovitvah športni aktivnosti, ki sta med vikendi in počitnicami bolj priljubljene med otroci. Vzrok za to so tudi počitnice, ki jih otroci navadno preživijo ob morju in veliko časa preživijo ob in v vodi. Takih, ki se ukvarjajo s tema dvema dejavnostma je 54%, povprečno pa jima letno namenijo okoli 35 – 40 ur. Ugotovili smo, da je poudarek na ukvarjanju v krogu družine in da se nihče izmed otrok s to dejavnostjo ne ukvarja sam. Pri teh letih je le redko kateri otrok že sam sposoben varno in zanesljivo plavati, kajti voda je zelo nepredvidljivo okolje še zlasti morje (nenadni valovi, itd...), zaradi tega je tudi potreben stalen nadzor staršev, če že ne konkretno v vodi z otrokom, pa vsaj z obale.

Ugotovili smo, da so igre z žogo prav tako malo izgubile na pogostosti ukvarjanja med vikendi in počitnicami kot med tednom. Iz 70% otrok, ki se s to dejavnostjo ukvarjajo med tednom, na 48%. Vzrok tega so tudi odsotnost otrok od doma, kjer se ukvarjajo s to dejavnostjo, to pomeni, da ni otrok, s katerimi bi se lahko družili in igrali

z žogami. Kot smo že predhodno omenili, so igre z žogo bolj družabne in kolektivne igre, ki za svojo izvedbo navadno potrebujejo večje število otrok. Tisti, ki pa se ukvarjajo s tovrstno športno/gibalno dejavnostjo, se v večji meri ukvarjajo s prijatelji in družino. Tako imamo na eni strani prijatelje, ki so odsotni med vikendi in na drugi strani družino, ki odpelje otroke na izlete ali kakšne druge športne aktivnosti.

S kolesarjenjem se po naših ugotovitvah neorganizirano med vikendi in počitnicami ukvarja skoraj 60% otrok, kar je občutno manj kot 81%, ki se jih ukvarja s kolesarjenjem med tednom. Kolesarjenje je športna aktivnost, ki je v večji meri družinska aktivnost in le 5% otrok se z njo ukvarja samih.

Ugotovili smo, da je ena najbolj pogostih športnih aktivnosti med vikendi in v času počitnic planinarjenje, saj se z njo ukvarja skoraj 60% otrok. Od tega se jih 91% ukvarja v krogu družine, kar je tudi razumljivo, saj se 4 – 6 let stari otroci ne morejo s to športno aktivnostjo ukvarjati sami. Kot družinski izlet in lepo doživetje za otroka je planinski izlet nekaj odličnega. Še posebej je zanimiv, če ga popestrimo s obiskom bližnje planšarije, kjer lahko od blizu opazuje živali v njihovem naravnem okolju in se jih mogoče celo dotakne. Planinarjenje ni samo športna aktivnost, ki jo priporočamo staršem in otrokom, vendar tudi sredstvo sprostitve in odhod iz vsakdanjega življenja in poistovetenja s svojim otrokom v naravi.

Smučanje je športna aktivnost, s katero se otroci šele dobro začnejo spoznavati in usvajati prve korake na smučeh. S to aktivnostjo se po naših ugotovitvah ukvarja 35% otrok. Dejstvo je tudi, da se večji del otrok s smučanjem sreča kasneje v življenju, saj je starost 4 let komaj primerna za učenje smučanja. Priporočamo, da bi se s smučanjem otroci začeli ukvarjati s petimi oziroma šestimi leti, ko so njihove motorične sposobnosti že bolj razvite, njihova koncentracija pa daljša. Priporočamo tudi, da prve korake smučanja otroci opravijo s smučarskim učiteljem in ob prisotnosti staršev. V dobro otrok je, da jih starši že prej postavijo na smučke, vendar ne z namenom, da bi smučali, temveč z namenom da spoznajo sneg in samo gibanje na snegu. Je pa smučanje zelo zanimiva in lepa športna aktivnost, ki lahko ponudi veliko športnih in estetskih užitkov.

Organizirana športna vadba je vadba, ki jo vodi strokovno usposobljeni delavec na področju športne vzgoje. Ugotovili smo, da se samo 43% vseh otrok redno vključuje v tovrstno obliko športne vadbe. Od tega se jih 25% ukvarja s plesom, ostali pa s splošno športno vadbo. Poudariti je potrebno, da so otroci te starosti še premladi, za kakršnokoli bolj resno ukvarjanje z določenim športom, priporočamo pa, da bi se skušalo čim več otrok vključiti vsaj v splošno športno vadbo. Prva leta otrokovega življenja so najbolj pomembna za njegov razvoj, še posebej telesni in to kar otrok zamudi v otroštvu, ne bo nikoli več nadoknadil. To je obdobje izredno hitrega otrokovega razvoja in v tem obdobju se lahko zelo veliko nauči, kar mu bo ostalo za celo življenje. S splošno športno vadbo se anketiranci povprečno ukvarjajo 70 minut tedensko, s plesom pa 55 minut tedensko. Priporočamo, da bi se otroci s katerokoli organizirano športno aktivnostjo ukvarjali vsaj dvakrat tedensko po 60 minut.

Ugotovili smo, da je 15,5% otrok po mnenju njihovih staršev v svojem prostem času med vikendi in v času počitnic gibalno/športno neaktivnih. Na prvi pogled se ta odstotek ne zdi tako velik, vendar bi moral biti ničel, saj vsak otrok še posebej v svojih prvih letih življenja potrebuje igro in gibanje. To je osnovni del otroškega

življenja. Igra daje smisel otroku in mu ponuja razvedrilo. Glede na to, da otroci med vikendi in v času počitnic nimajo nobenih obveznosti, imajo časa na pretek in če ga ne zapolnijo z različnimi športnimi aktivnostmi, jim ostane samo še televizija in računalnik. In če se bo otrok navadil takšnega načina življenja že zgodaj v svojem življenju, ga bo zelo težko spremenil kasneje.

Športno/gibalno aktivnost lahko izvajamo na več načinov: zelo aktivno, aktivno ali manj aktivno. Ugotovili smo, da le 24% staršev meni, da je njihov otrok dovolj športno/gibalno aktiven, 30% jih meni, da je njihov otrok le srednje aktiven. Glede na to da se starši zavedajo količine aktivnosti svojega otroka in vedo, da je njihov otrok premalo aktiven, jim priporočamo, da skušajo kaj postoriti glede tega. Starši so prvi promotorji športa svojim otrok in oni jim najlažje predstavijo različne športne aktivnosti. 78% staršev se zaveda, da imata gibanje in šport zelo pozitiven vpliv na celosten razvoj otroka in kljub temu so otroci premalo športno aktivni. Glede na dobljene rezultate lahko sklepamo, da so starši dovolj dobro osveščeni o samem pomenu športne aktivnosti na otrokov razvoj in njegovo zdravje ter počutje.

Starše smo spraševali, kdo je po njihovem mnenju bolj primeren za vodenje ur športne vzgoje in ostale športne aktivnosti v vrtcu in šoli. Ugotovili smo, da so starši dokaj deljenega mnenja, saj jih 35% meni, da je za športne ure v vrtcu to najbolj primerna vzgojiteljica oziroma vzgojitelj, 56% pa jih meni, da je za to delo bolj primeren tim športnega pedagoga in vzgojitelja oziroma vzgojiteljice. Najbolj primeren za vodenje ur športne vzgoje v vrtcu je športni pedagog z ustrezno izobrazbo s področja predšolske vzgoje, v veliko pomoč pri urah pa so lahko tudi vzgojiteljice. Z vidika priprave in organizacije samih ur športne vzgoje in drugih športnih aktivnosti je nedvomno najbolj strokovno podkovan športni pedagog. Podobnega mnenja so starši tudi pri vodenju ur športne vzgoje v šoli, le da so tu v 54% mnenja, da bi moral ure voditi samo športni pedagog in v 46% , da bi morala sodelovati športni pedagog in razredna učiteljica oziroma učitelj. Otroci v osnovni šoli so v prvi triadi že toliko bolj motorično sposobni, da je priporočeno, da bi ure športne vzgoje vodil izključno športni pedagog. Sam vzgojno izobraževalni proces pri športni vzgoji ni del izobrazbe razrednih učiteljic in s tem ko otroci nimajo športnega pedagoga pri urah športne vzgoje veliko zamujajo oziroma veliko manj znanja odnesejo.

Ugotovili smo, da 24% staršev meni, da njihov otrok ni dobro telesno oziroma kondicijsko pripravljen. 32% jih meni, da je njihov otrok v zelo dobri telesni pripravljenosti, kar pomeni, da ima otrok dovolj energije in moči za igro in druge športne aktivnosti. S tem se jim tudi poveča koncentracija in sposobnost lažjega opravljanja drugih aktivnosti. Na eni strani imamo starše, ki se zavedajo pomembnosti športa in gibanja, na drugi strani pa njihovo mnenje o slabi telesni pripravljenosti svojega otroka. 90% staršev je mnenja, da je telesna teža njihov otrok primerna in 10% takih, ki menijo, da je premajhna. Zanimivo je dejstvo, da nihče izmed staršev ni mnenja, da ima njihov otrok preveliko telesno težo, kljub temu, da je kar dober odstotek otrok takih, ki niso gibalno aktivni. Poudariti je treba, da so otroci v tej starosti v obdobju hitre rasti in je težko določiti, kdo izmed otrok ima prekomerno telesno težo in kdo ne.

Prehrana je pomemben del otrokovega vsakdanjika, poleg tega da so obroki primerni, morajo biti tudi stalni in dovolj številni. Priporočeno je pet obrokov na dan. Ugotovili smo, da 100% otrok zajtrkuje in je kosilo vsak dan. Skoraj vsi otroci tudi vsaj

4 – 6 krat na teden zaužijejo dopoldansko in popoldansko malico. Priporočamo, da bi skušali vse otroke navaditi na pet obrokov dnevno in bi bili ti obroki malo manj obilni in ne tri obilne obroke na dan. Zajtrk, dopoldansko malico in kosilo v večji meri otroci zaužijejo v vrtcu oziroma v šoli, popoldansko malico in večerjo pa zaužijejo doma. 10% otrok popoldanske in dopoldanske malice ne zaužije. Med rednimi obroki pogosto zaužijejo tudi razne prigrizke. Najpogosteje je to razno sadje, ki ga zaužijejo v 76% pogosto ali vedno. Občasno in pogosto otroci zaužijejo čokolado, manj pa čips, smokije, arašide, lešnike in podobno.

Ugotovili smo, da otroci najbolj pogosto uživajo naslednja živila: sadje, zelenjava in mleko in mlečni izdelki. Manj pogosto so na jedilniku, krompir, riž, testenine in meso. Najmanj pogosto ali nikoli pa ne zaužijejo bureka in hitre prehrane. Na svojo prehrano otroci nimajo velikega vpliva, saj jim vso hrano pripravijo ali izobraževalne ustanove ali pa starši oziroma stari starši. Tako, da je njihov jedilnik bolj prilagojen staršem, ki pa ga prilagajo svojim otrokom, včasih tudi preveč. Priporočljivo je otrokom ponuditi čim bolj raznovrstno hrano, ki bo zadovoljila vse potrebe odraščajoče osebe. Ugotovili smo, da starši skrbijo, da se njihovi otroci ne prehranjuje preveč pogosto z nezdravo prehrano, kot je hitra prehrana, ocvrte jedi, slaščice in pecivo. Edino slaščice so nekoliko večkrat na jedilniku, kar je tudi razumljivo, saj so za otroke kot tudi starejše zelo privlačne. Otroci poleg hrane zaužijejo veliko tekočin in izmed teh najpogosteje: naravni sadni sok, voda in negazirane brezalkoholne pijače. Gaziranih brezalkoholnih pijač se bolj izogibajo kot ne. Čaj kot zelo primerna tekočina za otroke, je bolj malokrat na jedilniku, saj ga uživa pogosto le 30% otrok.

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000). Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat otrokova edina partnerja v igri. In temu se je treba izogibati kot »hudič križu«, saj ne smemo dopustiti, da bi naši otroci doživljali svet skozi sodobno tehnologijo, temveč ga morajo videti skozi igro in veselje.

7. SKLEP

V diplomskem delu smo analizirali športno dejavnost otrok v tržiških vrtcih in športno dejavnost izven vrtcev. Analizirali smo materialne in prostorske pogoje dela v vrtcih ter ugotovili socialno – demografske značilnosti okolja, v katerem živijo otroci. Poleg tega smo analizirali tudi športno aktivnost staršev. Za pridobitev naših rezultatov smo uporabili dva ločena vprašalnika, eden namenjen ravnateljem oziroma ravnateljicam vrtcev, drugi staršem 4 – 6 let starih otrok. Naša analiza je potekala na osnovi treh rešenih vprašalnikov ravnateljice in 37 rešenih vprašalnikov staršev.

Gibanje in igra sta pomembna dejavnika v otrokovem življenju, še zlasti v prvih letih življenja, ki jih otroci preživijo v vzgojno izobraževalnih ustanovah – vrtcih. Zato je odgovornost na strani teh ustanov, da poskrbijo za ustrezno vzgojo in izobraževanje teh otrok. Za kvalitetno opravljanje dela so potrebni določeni pogoji, ki jih morajo vrtci izpolnjevati. Na področju gibanja je potrebno zagotoviti primeren notranji in zunanji prostor. Ugotovili smo, da noben izmed tržiških vrtcev nima notranje športne igralnice namenjene izključno vadbenim uram športne vzgoje, zaradi tega se vadba izvaja v drugih manj primernih prostorih vrtcev (večnamenski prostor in hodniki). Zunanja igrišča so v vseh treh primerih bolj opremljena in dosti velika, vendar so igrala zastarela in nujno potrebna obnove. Poleg primerne prostora za izvajanje ur športne vzgoje so potrebni tudi ustrezni pripomočki, tako količinsko kot kakovostno. Sama opremljenost vrtcev s pripomočki je dobra, edino letvenikov jim primanjkuje, kar pa je posledica pomanjkanja športnih igralnic.

Športna dejavnost v vrtcih potrebuje zelo premišljen in organiziran način dela. Še posebno je težko voditi učni proces ob prostorski stiski, vendar na sam proces vpliva še veliko drugih dejavnikov kot so: kakovostni učni proces, motivacija otrok, znanje in izkušnje učitelja, stimulatívno okolje, zagnanost in predanost učitelja, inovativno ravnanje učitelja in strokovna podkovanost učitelja. Glede na to da ure športne vzgoje in ostale športne aktivnosti v vrtcih vodijo izključno vzgojiteljice, moramo malce podvomiti v samo kakovost izvajanja teh ur. Ugotovili smo, da je tako ravnateljica kot velik delež staršev mnenja, da bi bilo za celosten razvoj otroka najbolj primerno, da bi ure športne vzgoje vodila skupno profesor športne vzgoje z ustrezno usposobljenostjo na področju predšolske vzgoje in vzgojiteljica oziroma vzgojitelj. Športne dejavnosti, ki jih ponujajo vrtci, so omejene na plesne aktivnosti, splošno športno vadbo in pohodništvo.

Starši otrok, ki so sodelovali v naši raziskavi so bili večinoma ženskega spola in dveh izobrazbenih stopenj. Na eni strani so bili starši z visoko strokovno izobrazbo ali univerzo, na drugi pa starši s srednješolsko izobrazbo. 75% družin živi na vasi ali primestnem okolju, kar je predvsem posledica tega, da je Tržič majhno mesto z velikim številom obrobni vasi in primestnega okolja, iz katerega tudi izhaja večji delež otrok, ki so bili vključeni v raziskavo. Samo 19% otrok je edincev, vsi ostali imajo vsaj enega brata ali sestro, kar pomeni, da so družine številčno nad slovenskim povprečjem. 65% vseh otrok, ki so bili vključeni v raziskavo je moškega spola, kar je lahko malce vplivalo na same rezultate, saj so fantje v tem starostnem obdobju bolj aktivni kot deklice.

Analiza športne dejavnosti otrok izven vrtca je bila razdeljena na več nivojev. Razdelili smo jo na neorganizirano in organizirano vadbo med tednom in ločeno med vikendi in počitnicami. Med tednom se otroci najpogosteje neorganizirano ukvarjajo s teki in lovljenji, kolesarjenjem in igrami z žogo. Neorganizirana vadba med vikendi in v času počitnic pa v največji meri vsebuje športne aktivnosti kot so: planinarjenje, kolesarjenje in plavanje ter igre v vodi. Otroci se neorganizirano ukvarjajo z velikim številom športnih dejavnosti tako med tednom kot med vikendi. Organizirana vadba je manj pogosta med otroci, saj se z njo ukvarja le 43% vseh otrok. Ti se ukvarjajo samo s plesnimi aktivnostmi in splošno športno vadbo.

Med procesom nastajanja diplomskega dela smo naleteli na določene pomanjkljivosti.. Vrtcem smo posredovali preko 120 anketnih vprašalnikov in tudi približno toliko jih je bilo posredovanih staršem 4 – 6 let starih otrok. Dobili smo le 37 rešenih vprašalnikov in po pogovoru z nekaterimi izmed staršev smo dobili nekaj povratnih informacij. Vprašalnik je bil ne samo dolg, vendar tudi zelo zahteven za reševanje, saj je od staršev zahteval veliko mero podatkov in časa za reševanje. Zaradi tega je bil tudi vzorec merjencev manjši od pričakovanega. Po podatkih, ki smo jih dobili od ravnateljice tržiških vrtcev, smo dobili približno 30% vseh anketnih vprašalnikov. Sam vzorec ni tako slab, vendar bi bil lahko boljši in s tem tudi rezultati malo bolj verodostojni. Sama organizacija, zbiranje in obdelava podatkov je bila povsem ustrezna in brez večjih pomanjkljivosti.

Diplomsko delo je namenjeno vsem športnim pedagogom, ki sodelujejo z izobraževalnimi ustanovami - vrtci in drugimi zunanjimi izvajalci, ki v vrtcih izvajajo razne programe in tečaje, vzgojiteljicam, vodjam posameznih enot in ravnateljicam vrtcev, ki skrbijo za izvedbo vzgojno - izobraževalnih programov s področja gibanje. Diplomsko delo je namenjeno tudi tistim ustanovam, ki sodelujejo z vrtci, da bi s finančno pomočjo pomagali zgraditi ustrezne športne igralnice za otroke in pomagali obnoviti obstoječo zunanjo infrastrukturo. Vse to bi pripomoglo k bolj kakovostnemu procesu športne vzgoje v vrtcih.

Dobili smo celoten pregled glede materialnih in prostorskih pogojev v vrtcih Deteljica, Križe in Palček. Ugotovili smo športno dejavnost otrok v in izven vrtca. Po našem mnenju, bi bilo dobro narediti raziskavo oziroma eksperiment, pri katerem bi športni pedagog z ustrezno usposobljenostjo s področja predšolske vzgoje prevzel eno ali dve skupini predšolskih otrok in z njimi vodil proces športne vzgoje. Po določenem času bi analizirali dobljene podatke in lahko tudi bolj konkretno prikazali ravnateljem in ravnateljicam prednosti, ki jih prinese športni pedagog v sam proces. S tem bi ne samo razbremenili vzgojiteljice, temveč tudi izboljšali kakovost dela pri urah športne vzgoje ter ostalih športnih aktivnostih.

8. LITERATURA

1. Bahovec, E. in Golobič, K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
2. Bahovec, E. in Kodelja, Z. (1996). *Vrtci za današnji čas*. Ljubljana: Center za kulturološke raziskave pri Pedagoškem inštitutu in Društvo za kulturološke raziskave.
3. Boldin, U., Domijan, P. in Kljun, N. (2006). *Športna dejavnost otrok v vrtcih*. Seminarska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Boldin, U. (2008). *Analiza materialnih, vsebinskih in kadrovskih dejavnikov predšolske športne vzgoje v zasavskih vrtcih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
5. Bolka, V. in Filip, M. (2006). *Uporaba športnih pripomočkov v vrtcu*. Seminarska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Burian, M. (1999). Otrokom pripomočke, ki omogočajo skladen telesni in duševni razvoj. *Šport*, 47 (3), 5-7.
7. Cecič E., S., Karpljuk, D., Flisek, M., Topič, M. in Videmšek, M. (2002). *V čarobnem svetu igre*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije. Združenje športnih zvez.
8. Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
9. Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod za šport Slovenije.
10. Pirc, A. (2006). *Analiza izbire športnih pripomočkov pri predšolskih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Pelicon, A. (1999). *Pomen gibalne dejavnosti in zdrave prehrane pri odraščajočih otrocih ter gibalno prehranjevalne navade učenk osnovne šole Dobravlje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Pistotnik, B. (1995) *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Starman, A. (2006). *Vpliv športne aktivnosti in prehranskih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
14. Trdina, J. (1972). *Telesna vzgoja v mali šoli*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

15. Trdina, J. (1979). *Tudi predšolski otrok telovadi*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
16. Štante, V. (2003). Moralni razvoj predšolskega otroka. V J. Bezenšek (Ur.), *Predšolski otrok danes* (103-107). Slovenske Konjice: vrtec Slovenske Konjice.
17. Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V L., Marjanovič Umek (Ur.), *Otrok v vrtcu: priložnik h kurikulumu za vrtce* (56-76). Maribor: Založba Obzorja.
19. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
21. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001) *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
22. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
23. Zorec, M. (2003). *Razvojni psihologija in vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
24. Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote*. Radovljica: Didakta.
25. Žlebnič, L. (1969). *Psihologija otroka in mladostnika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

9. PRILOGE

9.1 Priloga 1: Vprašalnik za ravnateljice/ravnatelje vrtcev

VPRAŠALNIK ZA RAVNATELJICE/RAVNATELJE VRTCEV

VRTEC: _____

Vrtec je bil zgrajen leta: _____

Zadnja adaptacija vrtca je bila leta: _____

1. ALI IMA VAŠ VRTEC POSEBEN PROSTOR (ŠPORTNO IGRALNICO), KI JE NAMENJEN IZKLJUČNO GIBALNIM/ŠPORTNIM AKTIVNOSTIM?

a) ne

b) da

2. VPIŠITE KVADRATURO PROSTORA, KJER SE IZVAJA GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST. Če se v navedenem prostoru športna dejavnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Kje se izvajajo gibalne/športne aktivnosti?	KVADRATURA PROSTORA (v m ²)
v športni igralnici	
v večnamenskem prostoru	
v igralnici	
na hodniku	
drugo:	

3. KAKO POGOSTO SE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI IZVAJAJO V NAVEDENIH PROSTORI? Označite z X pogostost izvajanja gibalne/športne aktivnosti glede na posamezen prostor. Če se v navedenem prostoru gibalna/športna aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Kako pogosto se gibalne/športne aktivnosti izvajajo v navedenih prostorih?	REDKO	POGOSTO	REDNO
v športni igralnici			
v večnamenskem prostoru			
v igralnici			
na hodniku			
drugo:			

4. VPIŠITE KVADRATURO ZUNANJEGA PROSTORA, KJER SE IZVAJA GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST. Če se v navedenem prostoru gibalna/športna aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure?	KVADRATURA PROSTORA (v m ²)
okolica vrtca (brez igral)	
okolica vrtca (z igrali)	
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)	
zunanje površine izven vrtca (travniki, gozd)	
drugo:	

5. KAKO POGOSTO SE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI IZVAJAJO V NAVEDENIH PROSTORI? Označite z X pogostost izvajanja gibalne/športne aktivnosti glede na posamezen prostor. Če se v navedenem prostoru aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje vadbene ure?	REDKO	POGOSTO	REDNO
okolica vrtca (brez igral)			
okolica vrtca (z igrali)			
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)			
zunanje površine izven vrtca (travniki, gozdi)			
drugo:			

6. ZUNANJE IGRIŠČE VAŠEGA VRTCA

Obkrožite trditev, ki najbolj ustreza opisu zunanjega igrišča vašega vrtca.

- a) Nimamo zunanjega igrišča.
- b) Na zunanjem igrišču nimamo športnih igral (gugalnic, toboganov, igral ...).
- c) Na zunanjem igrišču imamo do 2 različni športni igrali (gugalnica, tobogan, igralo ...).
- d) Na zunanjem igrišču imamo od 3 do 5 različnih športnih igral (gugalnica, tobogan, igralo ...).
- e) Na zunanjem igrišču imamo 6 ali več različnih športnih igral (gugalnica, tobogan, igralo ...).

7. KVALITETA ŠPORTNIH IGRAL NA ZUNANJEM IGRIŠČU VAŠEGA VRTCA

Označite z X trditev, ki najbolj ustreza opisu igral na zunanjem igrišču vašega vrtca.

Nimamo zunanjega igrišča.	Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nujno potrebna zamenjave.	Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nekatera že potrebna obnove.	Športna igrala na zunanjem igrišču so posodobljena ali nova.

8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Ocenite število športnih pripomočkov, ki jih imate v vašem vrtcu, z lestvico od 1 (nimamo pripomočka) do 5 (imamo dovolj pripomočkov).

žoge	1	2	3	4	5
kolebnice	1	2	3	4	5
obročji	1	2	3	4	5
kiji	1	2	3	4	5
palice	1	2	3	4	5
stožci	1	2	3	4	5
trakovi	1	2	3	4	5
navadne blazine	1	2	3	4	5
debele blazine	1	2	3	4	5
polivalentne blazine	1	2	3	4	5
nizka gred	1	2	3	4	5
deske različnih širin za postavitve različnih gredi	1	2	3	4	5
švedske klopi	1	2	3	4	5
švedske skrinje	1	2	3	4	5
odskočne deske	1	2	3	4	5
deske za ravnotežje	1	2	3	4	5
male prožne ponjave	1	2	3	4	5
skiroji	1	2	3	4	5
kolesa	1	2	3	4	5
kotalke/rolerji	1	2	3	4	5
rolke	1	2	3	4	5
hodulje	1	2	3	4	5
loparki	1	2	3	4	5

palice za hokej	1	2	3	4	5
talne oznake	1	2	3	4	5
mreže	1	2	3	4	5
koši	1	2	3	4	5
goli	1	2	3	4	5
baloni	1	2	3	4	5
padala	1	2	3	4	5
elastične vrvice	1	2	3	4	5
vrvi	1	2	3	4	5
plezalne vrvi	1	2	3	4	5
plezalni drogovi	1	2	3	4	5
plezalne lestve	1	2	3	4	5
plezalne stene	1	2	3	4	5
letveniki	1	2	3	4	5
avdio oprema	1	2	3	4	5
video oprema	1	2	3	4	5
drobni ritmični pripomočki (tamburin, boben, ropotulja ...)	1	2	3	4	5
alpske smuči	1	2	3	4	5
alpski čevlji	1	2	3	4	5
tekaške smuči	1	2	3	4	5
tekaški čevlji	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5

9. KATERE ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI PONUJATE V VAŠEM VRTCU? (obkrožite):

- a) plesne urice
- b) joga
- c) splošna športna vadba
- d) mini tenis
- e) borilne veščine
- f) gimnastika
- g) ritmična gimnastika
- h) drugo: _____
- i) drugo: _____
- j) drugo: _____

10. KATERE GIBALNE/ŠPORTNE VSEBINE PONUJA VAŠ VRTEC IN KAKO POGOSTO JIH IZVAJATE?
Označite z znakom X, kako pogosto izvajate navedene gibalne/športne aktivnosti.

ŠPORTNA VSEBINA	NE IZVAJAMO	1-krat letno	nekajkrat letno	1- do 2-x mesečno	1- do 2-x tedensko	vsak dan
vadbena ura						
gibalna minuta						
gimnastične vaje						
športno dopoldne						
športno popoldne						
trim steza						
sprehod						
izlet						
orientacijski izlet						
tečaj rolanja						
tečaj kolesarjenja						
tečaj plavanja						
zimovanje						
letovanje						
taborjenje						
Zlati sonček						

drugo:						
drugo:						
drugo:						

11. ALI MENITE, DA BI BILO POTREBNO, DA BI BIL VSI OTROCI VKLJUČENI V ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK?

a) ne

b) da

12. ALI MENITE, DA SO OTROCI V VAŠEM VRTCU DOVOLJ GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVNI? Ocene na lestvici so v rangu od 1 (premalo aktivni) do 5 (zelo aktivni). Izberite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. ALI MENITE, DA SO VZGOJITELJI/-CE V VAŠEM VRTCU DOBRO USPOSOBLJENI/-E ZA IZVAJANJE (KAKOVOSTNEGA) ŠPORTNO-VZGOJNEGA PROCESA?

- a) premalo usposobljeni/-e
- b) primerno usposobljeni/-e
- c) zelo dobro usposobljeni/-e

14. ALI IMAJO VZGOJITELJI/-CE DODATNA ZNANJA IN USPOSOBLJENOSTI, KOT SO (obkrožite):

a) vaditelj/-ica ali učitelj/-ica plavanja

DA, večina DA, nekateri/-e NE

b) učitelj/-ica smučanja (1, 2, 3)

DA, večina DA, nekatere NE

c) mentor/-ica ali vodnik/-ica planinskih skupin

DA, večina DA, nekatere NE

d) vaditelj/-ica ali trener/-ka rolanja

DA, večina DA, nekatere NE

e) strokovni/-a delavec/-ka 1 – temeljna (športna vzgoja od 0 do 6 let)

DA, večina DA, nekateri/-e NE

15. ZA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA JE NAJBOLJE, DA BI V VRTCU VODIL VADBENE URE IN OSTALE ŠPORTNE AKTIVNOSTI (obkrožite):

- a) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo
- b) vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica

16. KDO V VAŠEM VRTCU PRETEŽNO VODI VADBENE URE IN OSTALE ŠPORTNE AKTIVNOSTI? (Obkrožite.)

- a) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo
- b) vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica

17. ALI MENITE, DA OBSTAJAJO PREDNOSTI SKUPNEGA VODENJA ŠPORTNE VZGOJE VZGOJITELJA/-ICE IN ŠPORTNEGA/-E PEDAGOGA/-INJE Z USPOSOBLJENOSTJO ZA PREDŠOLSKO VZGOJO? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) da

18. ČE STE NA PREDHODNO VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, OCENITE PREDNOSTI SKUPNEGA VODENJA ŠPORTNE VZGOJE VZGOJITELJA/ICE IN ŠPORTNEGA/E PEDAGOGA/INJE Z LESTVICO OD 1 DO 5 (1 pomeni najmanj pomembno in 5 najbolj pomembno).

bolj varno delo	1	2	3	4	5
večja strokovnost	1	2	3	4	5
lažje načrtovanje	1	2	3	4	5
večja intenzivnost vadbe	1	2	3	4	5
večja možnost za individualno obravnavo otroka	1	2	3	4	5
vsebinsko kvalitetnejša vadba	1	2	3	4	5
organizacijsko kvalitetnejša vadba	1	2	3	4	5
izmenjava izkušenj med vzgojiteljem/-ico in športnim/-o pedagogom/-injo	1	2	3	4	5
lažja uresničitev zastavljenih ciljev	1	2	3	4	5
več komunikacije z otroki	1	2	3	4	5
večja možnost medpodročnih povezav	1	2	3	4	5
skupna odgovornost	1	2	3	4	5
kvalitetnejša komunikacija s starši na področju športa (predstavitev zimovanj, letovanj, taborov ipd.)	1	2	3	4	5

19. OZNAČITE, KDO IZMED NAŠTETIH »IZVAJALCEV« IZVAJA POSAMEZNE AKTIVNOSTI. PRI VSAKEM »IZVAJALCU« ZAPIŠITE ŠTEVILKO, KI NAJBOLJE OPISUJE POGOSTOST NJEGOVEGA IZVAJANJA, PRI ČEMER POMENI:

- 1 – nikoli
- 2 – redko
- 3 – občasno
- 4 – pogosto
- 5 – redno

vrsta športne dejavnosti	vzgojitelj	športni pedagog	vzgojitelj in športni pedagog	vzgojitelj in zunanji »izvajalci«	zunani »izvajalci«
športno dopoldne					
športno popoldne					
izlet					
orientacijski izlet					
zimovanje					
letovanje					
taborjenje					
trim steza					
rolanje					
kolesarjenje					
Zlati sonček					
drugo:					
drugo:					
drugo:					

20. ALI MENITE, DA BI BILO SMISELNO ZA IZVAJANJE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V VRTCU ZAPOSLOTI ŠPORTNEGA/-O PEDAGOGA/INJO Z USPOSOBLJENOSTJO ZA PREDŠOLSKO VZGOJO? (obkrožite)

- a) ni potrebno
- b) da, na nivoju posamezne enote vrtca
- c) da, za več enot vrtcev skupaj

d) da, kot občinskega koordinatorja za vse vrtce v občini/kraju

21. ALI SPREMLJATE NAČRTOVANJE VZGOJITELJEV/-IC NA PODROČJU GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno pregledam in analiziram
- b) da, seznanim se s programom
- c) občasno pregledam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

22. ALI SPREMLJATE DELO VZGOJITELJEV/-IC – IZVAJANJE DEJAVNOSTI S PODROČJA GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno spremljam in analiziram
- b) da, seznanim se z delom
- c) občasno spremljam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

23. ALI PREVERJATE REALIZACIJO CILJEV NA PODROČJU DEJAVNOSTI GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno preverim in analiziram
- b) da, seznanim se z realizacijo dela
- c) občasno spremljam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

24. ALI SE VZGOJITELJI/-ICE V VAŠEM VRTCU UDELEŽUJEJO STROKOVNIH IZOBRAŽEVANJ S PODROČJA ŠPORTA (npr. stalno strokovno spopolnjevanje)? (Obkrožite.)

- a) nikoli
- b) vsakih nekaj let
- c) vsako leto
- d) večkrat na leto

25. NA KATEREM PODROČJU IN KAKO POGOSTO SE VZGOJITELJI/-ICE V VAŠEM VRTCU DODATNO STROKOVNO SPOPOLNJUJEJO? Obkrožite po en odgovor v vsaki vrstici.

(0 – se dodatno strokovno ne izpopolnjujejo, 5 – se najbolj pogosto dodatno strokovno izpopolnjujejo)

a)	gibanje	0	1	2	3	4	5
b)	matematika	0	1	2	3	4	5
c)	družba	0	1	2	3	4	5
d)	narava	0	1	2	3	4	5
e)	umetnost	0	1	2	3	4	5
f)	jezik	0	1	2	3	4	5

Hvala za sodelovanje!

9.2 Priloga 2: Vprašalnik za starše

PRVI DEL VPRAŠALNIKA

V tem delu se vprašanja nanašajo na **Vas, starše oz. skrbnike** otrok. Prosimo Vas za čim bolj objektivne odgovore.

1. SPOL (obkrožite): a) M b) Ž
2. LETO ROJSTVA: _____
3. NAJVIŠJA DOSEŽENA STOPNJA IZOBRAZBE (obkrožite):
 - a) osnovna šola
 - b) 2- ali 3-letna poklicna šola
 - c) 4- ali 5-letna srednja šola
 - d) višja strokovna šola
 - e) visoka strokovna šola ali univerza
 - f) magisterij ali doktorat
4. OKOLJE BIVANJA (obkrožite):
 - a) vas in primestno okolje
 - b) mestno okolje
5. KJE ŽIVITE? (obkrožite):
 - a) v hiši z vrtom
 - b) v hiši brez vrta
 - c) v vrstni hiši z vrtom
 - d) v vrstni hiši brez vrta
 - e) v bloku z igriščem
 - f) v bloku brez igrišča
6. ŠTEVILO OTROK V DRUŽINI (napišite): _____
7. ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV

A1) NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **neorganizirano**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarjate pretežno sami (stolpec 2) ali v krogu družine (stolpec 3) ali pa v krogu prijateljev (stolpec 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se ukvarjate (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite, kolikokrat tedensko ste aktivni pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.

	KAKO				KOLIKO	
	STOLPEC 1	STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
VRSTA ŠPORTNE DEJAVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam sam/-a. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam v krogu družine. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam s prijatelji. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi					krat	minut
hitra hoja					krat	minut
badminton					krat	minut

aerobika					krat	minut
tenis					krat	minut
odbojka					krat	minut
golf					krat	minut
jutranja gimnastika					krat	minut
plavanje (ne kopanje)					krat	minut
kolesarjenje					krat	minut
rolanje					krat	minut
pilates					krat	minut
joga					krat	minut
planinarjenje					krat	minut
smučanje in deskanje na snegu					krat	minut
tek na smučeh					krat	minut
drsanje					krat	minut
ples					krat	minut
drugo (napišite): _____					krat	minut
drugo:					krat	minut
drugo:					krat	minut

A2) NEORGANIZIRANO MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC OZ. DOPUSTA

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **neorganizirano med vikendi** in **v času počitnic oz. dopusta**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarjate pretežno sami (stolpec 2) ali v krogu družine (stolpec 3) ali pa v krogu prijateljev (stolpec 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se ukvarjate (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite, kolikokrat letno ste aktivni v tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	STOLPEC 1 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	KAKO			KOLIKO	
		STOLPEC 2 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam sam/-a. (Označite z X.)	STOLPEC 3 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam v krogu družine. (Označite z X.)	STOLPEC 4 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam s prijatelji. (Označite z X.)	STOLPEC 5 Koliko krat letno se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	STOLPEC 6 Koliko časa traja vadba?
tek v naravi					krat	ur
hitra hoja					krat	ur
badminton					krat	ur
aerobika					krat	ur
tenis					krat	ur
odbojka					krat	ur
golf					krat	ur
jutranja gimnastika					krat	ur
plavanje (ne					krat	ur

kopanje)						
kolesarjenje					krat	ur
rolanje					krat	ur
pilates					krat	ur
joga					krat	ur
planinarjenje					krat	ur
smučanje in deskanje na snegu					krat	ur
tek na smučeh					krat	ur
drsanje					krat	ur
ples					krat	ur
drugo (napišite): _____					krat	ur

B1) ORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **organizirano med tednom**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat tedensko se z njimi ukvarjate in koliko časa traja ena vadba.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi		krat	minut
hitra hoja		krat	minut
badminton		krat	minut
aerobika		krat	minut
tenis		krat	minut
odbojka		krat	minut
golf		krat	minut
plavanje (ne kopanje)		krat	minut
kolesarjenje		krat	minut
rolanje		krat	minut
pilates		krat	minut
joga		krat	minut
ples		krat	minut
drugo (napišite): _____		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

B2) ORGANIZIRANA VADBA MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC OZ. DOPUSTA (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **organizirano med vikendi in v času počitnic oz. dopusta**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat letno se z njimi ukvarjate in koliko časa traja ena vadba. (Upoštevajte vse aktivnosti ne glede na letni čas in obliko organiziranosti – vadba, tekmovanja, tečajji ...)

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Kolikokrat letno se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja ena vadba?
tek v naravi		krat	minut
hitra hoja		krat	minut
badminton		krat	minut
aerobika		krat	minut

tenis		krat	minut
odbojka		krat	minut
golf		krat	minut
plavanje (bazen)		krat	minut
kolesarjenje		krat	minut
enovrstno kotalkanje (rolanje)		krat	minut
pilates		krat	minut
joga		krat	minut
ples		krat	minut
drugo (napišite):		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

C) Približno koliko denarja mesečno porabite zase za plačilo gibalnega/športnega udejstvovanja (npr. plačilo vadbine, programov, opreme ...)? (Napišite vsoto.) _____ EUR

8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Ob vsakem športnem pripomočku, ki ga imate doma, napišite število teh pripomočkov, ki jih imate, in ocenite, kako pogosto jih uporabljate (1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto).

ŠPORTNI PRIPOMOČEK	KOLIKO PRIPOMOČKOV IMATE DOMA (napišite s številko):	Označite pogostost uporabe športnih pripomočkov z ocenami od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto) (obkrožite):				
		1	2	3	4	5
žoge		1	2	3	4	5
alpske smuči (par)		1	2	3	4	5
snežna deska (snowboard)		1	2	3	4	5
tekaške smuči (par)		1	2	3	4	5
sani		1	2	3	4	5
sobno kolo, eliptični trenažer, fitness naprava		1	2	3	4	5
kolo		1	2	3	4	5
enovrstne kotalke (rolarji) in kotalke		1	2	3	4	5
rolka		1	2	3	4	5
skiro		1	2	3	4	5
golf oprema		1	2	3	4	5
pohodne palice		1	2	3	4	5
surf		1	2	3	4	5
maska, plavuti		1	2	3	4	5
loparji (tenis, namizni tenis, badminton)		1	2	3	4	5
drugo (napišite):		1	2	3	4	5
drugo:		1	2	3	4	5
drugo:		1	2	3	4	5

9. ALI POKADITE VEČ KOT 5 CIGARET DNEVNO? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) priložnostno
- c) redno

10. UŽIVATE ALKOHOL? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) občasno
- c) redno

11. KATERE OBROKE OBIČAJNO ZAUŽIJETE DNEVNO?

(Z X označite tiste obroke, ki jih običajno dnevno zaužijete.)

zajtrk	dopoldanska malica	kosilo	popoldanska malica	večerja	prigrizki med obroki

12. KOLIKOKRAT NA TEDEN SO NA VAŠEM JEDILNIKU PRISOTNA NASLEDNJA ŽIVILA?

(Z X označite en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
zelenjava						
sadje						
krompir, riž, testenine						
kruh – bel						
kruh – polnozrnat, črn						
meso						
ribe in morski sadeži						
klobase, salame, hrenovke						
mleko in mlečni izdelki						
jajca						
žita (kosmiči, muesli, kaše)						
ocvrte jedi						
hitra prehrana (fast food)						
slasčice						
burek						

13. KAKO POGOSTO PIJETE NASLEDNJE VRSTE PIJAČ? (Z X označite en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA PIJAČE	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
negazirane brezalkoholne pijače						
gazirane brezalkoholne pijače						
voda						
alkoholne pijače						

DRUGI DEL VPRAŠALNIKA

Vprašanja v tem delu so vezana na **Vašega otroka**.

Prosimo Vas za čim bolj objektivne odgovore.

1. SPOL OTROKA (obkrožite): a) M b) Ž

2. LETO ROJSTVA OTROKA (napišite): _____

3. ŠPORTNA AKTIVNOST OTROKA

A1) NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **neorganizirano**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno dejavnostjo. Z njo se lahko ukvarja pretežno sam (označite X v stolpcu 2) ali v krogu družine (označite X v stolpcu 3) ali pa v krogu prijateljev (označite X v stolpcu 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se vaš otrok ukvarja (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite s številko, kolikokrat letno je gibalno/športno aktiven pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.

	STOLPEC 1	KAKO			KOLIKO	
		STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOST I	Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja sam/-a. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja v krogu družine. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja s prijatelji. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se otrok ukvarja s to športno aktivnostjo ?	Koliko časa traja vadba?
teki, lovljenja					krat	minut
igre, ki vključujejo različne skoke (»gumitvist«, »ristanc« ...)					krat	minut
kolesarjenje					krat	minut
rolanje					krat	minut
vožnja s skirojem					krat	minut
rolkanje					krat	minut
plavanje – igre v vodi					krat	minut
plesne dejavnosti					krat	minut
tenis					krat	minut
igre z žogo					krat	minut
drugo (napišite): _____					krat	minut
drugo:					krat	minut
drugo:					krat	minut

A2) NEORGANIZIRANA VADBA MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **neorganizirano med vikendi in v času počitnic**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarja pretežno sam (označite X v stolpcu 2) ali v krogu družine (označite X v stolpcu 3) ali pa v krogu prijateljev (označite X v stolpcu 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se vaš otrok ukvarja (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite s številko, kolikokrat letno je gibalno/športno aktiven pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko ur traja posamezna vadba (stolpec 6).

Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	STOLPEC 1 Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	KAKO			KOLIKO	
		STOLPEC 2 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja sam/-a. (Označite z X.)	STOLPEC 3 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja v krogu družine. (Označite z X.)	STOLPEC 4 Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja s prijatelji. (Označite z X.)	STOLPEC 5 Kolikokrat letno se otrok ukvarja s to športno aktivnostjo ?	STOLPEC 6 Koliko časa traja vadba?
teki, lovljenja					krat	ur
igre, ki vključujejo različne skoke (gumitvist, ristanc ...)					krat	ur
vožnja s skirojem					krat	ur
rolkanje					krat	ur
plavanje – igre v vodi					krat	ur
plesne dejavnosti					krat	ur
tenis					krat	ur
igre z žogo					krat	ur
kolesarjenje					krat	ur
planinarjenje					krat	ur
rolanje					krat	ur
smučanje					krat	ur
tek na smučeh					krat	ur
drsanje					krat	ur
drugo (napišite): _____					krat	ur
drugo:					krat	ur
drugo:					krat	ur

B1) ORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **organizirano med tednom**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat tedensko se z njimi ukvarja in koliko časa traja ena vadba.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarja?	Koliko časa traja vadba?
plesne dejavnosti		krat	minut
splošna športna vadba		krat	minut
mini tenis		krat	minut
joga		krat	minut
borilne veščine		krat	minut
gimnastika, ritmika		krat	minut
smučanje in priprava na smučanje		krat	minut
atletika		krat	minut
plavanje		krat	minut
košarka		krat	minut
rokomet		krat	minut
odbojka		krat	minut
nogomet		krat	minut
drugo (napišite): _____		krat	minut
drugo: _____		krat	minut
drugo: _____		krat	minut

4. KAKO PRETEŽNO PREŽIVLJA PROSTI ČAS VAŠ OTROK MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC? (Obkrožite le en odgovor.)

- a) gibalno/športno neaktivno (gledanje TV, igranje igrice na računalniku, obiski kina ...)
- b) gibalno/športno aktivno (plavanje, smučanje, kolesarjenje, pohodi, sprehodi ...)

5. KOLIKO UR NA DAN POVPREČNO PREŽIVI VAŠ OTROK NA SLEDEČE NAČINE (napišite število ur):

na dan otrok preživi:	MED TEDNOM (od ponedeljka do petka)	MED VIKENDI
V ZAPRTEM PROSTORU (ne vključuje spanja)	_____ ur	_____ ur
NA PROSTEM (ko pride iz šole/vrtca)	_____ ur	_____ ur
PRETEŽNO SEDE (gledanje TV, igrice na računalnik, igre v sede ...)	_____ ur	_____ ur

6. ALI MENITE, DA JE VAŠ OTROK DOVOLJ GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVEN?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (premalo aktiven) do 5 (zelo aktiven). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O VPLIVU GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA OTROKA?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (gibanje in šport mu ne koristita) do 5 (gibanje in šport pozitivno vplivata na celosten otrokov razvoj). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ZA CELOSTNI RAZVOJ VAŠEGA OTROKA JE NAJBOLJE, DA BI V ŠOLI ALI VRTCU VODIL URE ŠPORTNE VZGOJE IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI:

V VRTCU

- a) vzgojitelj/-ica
- b) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja

V ŠOLI

- a) učitelj/-ica razrednega pouka
- b) športni/-a pedagog/-inja in učitelj/-ica razrednega pouka
- c) športni/-a pedagog/-inja

9. KAKO BI OCENILI TELESNO PRIPRAVLJENOST (kondicijo) VAŠEGA OTROKA?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (zelo slaba) do 5 (zelo dobra). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. KAKO BI OCENILI TELESNO TEŽO VAŠEGA OTROKA GLEDE NA NJEGOVO VIŠINO?

(Obkrožite en odgovor.)

- a) premajhna
- b) primerna
- c) prevelika

11. KAKO POGOSTO JE VAŠ OTROK ODSOTEN IZ ŠOLE/VRTCA ZARADI BOLEZNI?

(Obkrožite en odgovor.)

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto

12. ALI IMA VAŠ OTROK KAKŠNO PRIROJENO NAPAČO? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) da (obkrožite katero):
 - okostje
 - srce
 - spolovilo
 - sečila
 - kile
 - drugo (napišite): _____

13. ALERGIJSKA OBOLENJA VAŠEGA OTROKA (obkrožite):

- a) jih nima
- b) kože
- c) oči
- d) nosa
- e) dihal
- f) prebavil
- g) drugo (napišite): _____

14. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA POSAMEZNE DNEVNE OBROKE?

(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

OBROK	vsak dan (7 dni v tednu)	pogosto (4- do 6-krat na teden)	občasno (1- do 3-krat na teden)	nikoli
zajtrk				
dopoldanska malica				
kosilo				
popoldanska malica				
večerja				

15. KJE NAJPOGOSTEJE VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE OBROKE?

(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

OBROK	doma	v šoli	izven doma in šole	obroka ne je
zajtrk				
dopoldanska malica				
kosilo				
popoldanska malica				
večerja				

16. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE VRSTE PRIGRIZKOV MED DVEMA REDNIMA

OBROKOMA? (npr. med zajtrkom in malico, med kosilom in večerjo)?

(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

PRIGRIZEK	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
čips, smoki in podobno					
arašidi, orehova jedrca, mandlji, lešniki in druga jedrca					
sadje					
energijske ploščice (npr. Frutabela)					
čokolada					
drugo (napišite): _____					

17. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE VRSTE ŽIVIL?

(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/ nikoli
zelenjava						
sadje						
krompir, riž, testenine						
kruh – bel						
kruh – polnozrnat, črn						
meso						
ribe in morski sadeži						
klobase, salame, hrenovke						
mleko in mlečni izdelki						
jajca						
žita (kosmiči, muesli, kaše)						
ocvrte jedi						
hitra prehrana (fast food)						
slaščice						
burek						

18. KAKO POGOSTO SE VAŠ OTROK PREHRANJUJE Z NASLEDNJIMI VRSTAMI ŽIVIL?
(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	nikoli
ocvrte jedi (pommes frites ...)					
hamburger, hot dog, sendvič, pica					
slasčice, pecivo, sladice					
burek					

19. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK PIJE NASLEDNJE VRSTE PIJAČ? (Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA PIJAČE	večkrat na dan	enkrat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli
naravni sadni sok						
negazirane brezalkoholne pijače						
gazirane brezalkoholne pijače						
voda						
drugo (napišite):						

Vprašanje, ki se nanaša samo na otroke, ki gredo jeseni v 1. razred OŠ:
V katero osnovno šolo se bo jeseni vpisal vaš otrok?

Hvala za sodelovanje!