

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

**PODALJŠANO BIVANJE S Poudarkom NA ŠPORTNI
DEJAVNOSTI V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

Avtor dela

RECENZENT

LUCIJA SUBOTIĆ

Prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT

Prof. dr. Damir Karpljuk

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Posebej bi se rada zahvalila mentorici, dr. Mateji Videmšek, za vso pomoč, strokovno vodenje, usmerjanje in spodbudo, ki mi jo je nudila ob izdelovanju diplomskega dela.

Iskrena zahvala je namenjena moji družini, predvsem partnerju Mitju, hčerki Karin, bratu, mami in očetu, za vso moralno podporo, spodbudne besede in zaupanje vame.

Hvala vsem prijateljicam, ki so me s svojo pomočjo in s spodbujanjem spremljale do zastavljenega cilja.

Hvala vsem, ki ste vame verjeli in se z mano veselili ob mojih dosežkih.

Ključne besede: podaljšano bivanje, sestavine podaljšanega bivanja, športna dejavnost, igra, profesor športne vzgoje v podaljšanem bivanju, gibanje

PODALJŠANO BIVANJE S Poudarkom NA ŠPORTNI DEJAVNOSTI V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Avtor: Lucija Subotić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 86

Število preglednic: 2

Število slik: 20

Število virov: 27

Število prilog: 3

IZVLEČEK

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno–izobraževalnega procesa, ki ga šola organizira po pouku in je namenjeno učencem od 1. do 6. razreda. Vanj se učenci vključujejo prostovoljno s prijavo staršev v okviru pravil, ki jih določi šola. Cilji se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno–izobraževalnimi cilji pouka, pri vsebini pa se upošteva interese, želje in potrebe učencev in njihovih staršev. V podaljšanem bivanju lahko poučuje tudi profesor športne vzgoje.

Namen diplomskega dela je ugotoviti, kakšen je interes staršev za vključevanje otrok v športno podaljšano bivanje pod strokovnim nadzorom športnega pedagoga, s pestro in raznovrstno ponudbo športnih zvrsti, ustreznim časovnim in prostorskim razporedom.

V uvodu smo predstavili delo v podaljšanem bivanju in njegov program, teoretično smo obravnavali pomen športa za otrokov celosten razvoj in zdravje, kakšno vlogo ima pri tem družina. Prikazali smo pomen igre za otroka in kako je igra še vedno najpomembnejši način otrokovega izražanja.

Teoretičnemu delu sledi raziskovalni, kjer smo poskušali ugotoviti, kakšen odnos imajo starši do podaljšanega bivanja in ali ga njihovi otroci obiskujejo, kakšen odnos imajo do športnih dejavnosti in ali bi njihovi otroci obiskovali športno podaljšano bivanje. Iz dobljenih rezultatov smo ugotovili, da so starši pozitivno naravnani do športnega podaljšanega bivanja in bi želeli, da se športne pedagogice zaposluje s tem namenom. Splošni vtis o športnem podaljšanem bivanju je glede na dobljene rezultate zelo pozitiven.

Key words: extended stay, components of extended stay, game, professor of physical education, movement

THE EXTENDED STAY AT SCHOOL WITH STRESS ON SPORT ACTIVITIES IN THE FIRST THREES GRADES OF THE ELEMENTARY SCHOOL

Author: Lucija Subotić

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Special Physical Education, Elementary Physical Education

Number of pages: 86

Number of tables: 2

Number of illustrations: 20

Number of sources: 27

Number of appendices: 3

ABSTRACT

The extended stay at school is a form of an educational process, organized after classes and intended for the pupils from the first to sixth grade. Pupils attend it voluntarily; parents register them according to the rules of the school. The aims are intertwined and upgrade the educational aims of the classes, and the topics take into account the pupils' interests, wishes and needs and their parents' needs as well. In the extended stay a professor of physical education can teach as well.

The aim of my thesis is to establish whether parents' are interested in registering their children in the extended stay with stress on sports are, under the professional supervision of the physical education teacher, offering a wide range of sports, and suitable time and space schedules.

The introduction represents the work in the extended stay and its program, theoretical reflection of the meaning of sport for the child's development and health, and how important

the role of the family is here. We showed the meaning of the game for a child and how it is still the most important way of a child's expressing herself / himself.

The theoretical part is followed by our research which focuses on the following: attitude the parents have towards the extended stay at school and do their children attend it; attitude the parents have to sports activities and would they be interesting in registering their children in the extended stay with stress on sports. The results of the analysis showed that parents have a positive attitude towards the extended stay with stress on sports and would like to see that physical education teachers are employed for that purpose. The general impression about the extended stay with stress on sports is according to the acquired results very positive.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	9
1.1 RAZŠIRJEN PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA	12
1.1.1 OPREDELITEV IN SPLOŠNI CILJI PODALJŠANEGA BIVANJA	13
1.1.2 DEJAVNOSTI PODALJŠANEGA BIVANJA	14
1.1.3 VLOGA UČITELJA	17
1.1.4 ORGANIZACIJA DELA V PODALJŠANEM BIVANJU	19
1.2 POTREBE IN POMEN GIBANJA ZA OTROKE	20
1.2.1 GIBALNE SPRETNOSTI	21
1.2.2 ROČNE SPRETNOSTI	22
1.2.3 SPOZNAVNI RAZVOJ	23
1.3 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE OTROKA	25
1.4 ŠPORTNA DEJAVNOST SKOZI IGRO	28
1.4.1 POTREBA PO IGRI	29
1.4.2 IGRA KOT VZGOJNO SREDSTVO	30
1.5 PROGRAM DELA	33
1.5.1 LETNI DELOVNI NAČRT ŠPORTNEGA PODALJŠANEGA BIVANJA	36
1.5.2 DNEVNA RAZPOREDITEV DELA IN VSEBINE	39
1.5.3 VREDNOTENJE DELA V PODALJŠANEM BIVANJU	42
1.6 CILJI RAZISKOVANJA	45
2 METODE DELA	46
2.1 PREIZKUŠANCI	46
2.2 PRIPOMOČKI	46
2.3 POSTOPEK	46
3 REZULTATI	47
4 RAZPRAVA	67
5 SKLEP	71
6 VIRI	74
7 PRILOGE	77
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE	77
7.2 OBRAZEC ZA VREDNOTENJE DELA	83
7.3 OBRAZEC ZA VREDNOTENJE DELA V ŠPORTNEM PODALJŠANEM BIVANJU	85

KAZALO GRAFIKONOV

<i>SLIKA 1.</i> SPOL ANKETIRANCA.	47
<i>SLIKA 2.</i> DOKONČANA IZOBRAZBA ANKETIRANCA.	49
<i>SLIKA 3.</i> KDO OTROKA ANKETIRANCA UČI V PODALJŠANEM BIVANJU.....	51
<i>SLIKA 4.</i> KDO PO MNENJU ANKETIRANCA JE NAJBOLJ PRIMEREN ZA DELO V PODALJŠANEM BIVANJU.	52
<i>SLIKA 5.</i> MNENJE ANKETIRANCA ALI SO OTROCI DOVOLJ AKTIVNI V OKVIRU REDNEGA DOPOLDANSKEGA POUKA.	53
<i>SLIKA 6.</i> MNENJE ANKETIRANCA ALI SO OTROCI DOVOLJ AKTIVNI V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA.	54
<i>SLIKA 7.</i> MNENJE ANKETIRANCA KAJ NAJ BI UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE POČEL V PODALJŠANEM BIVANJU.....	55
<i>SLIKA 8.</i> POPOLDANSKO VKLJUČEVANJE OTROKA ANKETIRANEGA V ORGANIZIRANE ŠPORTNE PROGRAME.	56
<i>SLIKA 9.</i> MNENJE ANKETIRANCA - ALI ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V RANI MLADOSTI VPLIVA NA PROCES VKLJUČEVANJA V DRUŽBO.	57
<i>SLIKA 10.</i> MNENJE ANKETIRANCA - ALI ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V RANI MLADOSTI VPLIVA NA PROCES SPREJEMANJA PRAVIL.	58
<i>SLIKA 11.</i> MNENJE ANKETIRANCA - ALI VSAKODNEVNA STROKOVNO VODENA AKTIVNOST POZITIVNO VPLIVA NA OSNOVNI MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA.	59
<i>SLIKA 12.</i> MNENJE ANKETIRANCA - ALI JE KORISTNO, DA BI V PODALJŠANEM BIVANJU UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE S PRIPRAVLJENIM PROGRAMOM ANIMIRAL VSAJ 2X TEDENSKO PO ENO ŠOLSKO URO.	60
<i>SLIKA 13.</i> MNENJE ANKETIRANCA O MOŽNOSTI VARČEVANJA, ČE BI IMEL OTROK MOŽNOST OBISKOVATI ŠPORTNO PODALJŠANO BIVANJE IN BI TAKO ŽE V ŠOLI LAHKO ZADOVOLJIL POTREBO PO GIBANJU POD STROKOVNIM VODSTVOM.	61
<i>SLIKA 14.</i> MNENJE ANKETIRANCA O VPISU OTROKA V ODDELEK PODALJŠANEGA BIVANJA, ČE BI VEDEL, DA V NJEM POUČUJE PROFESOR ŠPORTNE VZGOJE.	62
<i>SLIKA 15.</i> MNENJE ANKETIRANCA O VPISU OTROKA V BOLJ ODDALJENO ŠOLO, ČE BI VEDELI, DA TAM ŠOLA NUDI STORITVE UČITELJA ŠPORTNE VZGOJE V PODALJŠANEM BIVANJU.	63
<i>SLIKA 16.</i> UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE NAJBOLJ OPAZI GIBALNE ZNAČILNOSTI IN POSEBNOSTI POSAMEZNEGA OTROKA.	64
<i>SLIKA 17.</i> UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE NAJBOLJE SVETUJE OTROKU IN STARŠEM, KAKO IZBOLJŠATI DOLOČENE GIBALNE SPOSOBNOSTI IN TELESNE ZNAČILNOSTI.	65
<i>SLIKA 18.</i> UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE JE NAJPRIMERNEJŠI ZA IZPELJAVO RAZNIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI, KI POTEKAJO V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA.	66

KAZALO TABEL

TABELA 1: RAZVRSTITEV UR GLEDE NA PANOGO	40
------------------------------------------------	----

1 UVOD

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

Športna vzgoja ima v današnjem času v osnovni šoli odločilno vlogo. Skrbi, da se otroci po daljšem sedenju v razredu odmaknejo in poleg svojih umskih sposobnosti poskrbijo še za gibalne. V osnovni šoli so v prvi in drugi triadi tri uri športne vzgoje, v tretji triadi pa dve. Obstaja nadstandardni program, ki je plačljiv s strani staršev, vendar se zanj odločijo le redke šole.

V šolah je obvezna tudi ponudba interesnih dejavnosti s področja športa, ki nudijo otrokom dodatne ure športne vzgoje. Hkrati si otroci v drugi in tretji triadi lahko izberejo tudi športno vzgojo v obliki izbirnih vsebin, ki jih šola ponudi. Izbrani učenci lahko šolo zastopajo na šolskih športnih tekmovanjih.

Najpomembnejši del gibalnega razvoja se začne že v prvi triadi, kjer športno vzgojo večinoma še vedno poučujejo razredne učiteljice, ponekod pa se že dogaja, da to delo opravlja športni pedagog sam ali v kombinaciji z razredno učiteljico. V zadnjih letih se je v Sloveniji povečalo zaposlovanje učiteljev športne vzgoje v podaljšanem bivanju, ki v različnih kombinacijah sodelujejo tudi pri športni vzgoji otrok.

Vse več otrok v osnovnih šolah in vrtcih je vključenih v jutranje varstvo in podaljšano bivanje, saj je preobremenjenost staršev zelo velika, hkrati pa se delavniki podaljšujejo in je skoraj potrebno delati od zore do mraka.

Najbolj pogosto izvajajo vzgojno-izobraževalno delo v oddelkih podaljšanega bivanja učitelji razrednega pouka, po zakonu pa ga lahko izvajajo tudi učitelji predmetnega pouka, torej tudi učitelji športne vzgoje.

V diplomskem delu želimo prikazati, zakaj bi bilo zelo koristno in hkrati praktično, če bi profesor športne vzgoje poučeval v oddelku podaljšanega bivanja. Menimo, da je znanje

profesorja športne vzgoje lahko zelo koristno za popestritev podaljšanega bivanja, gibalni razvoj otrok, za sprostitev po večurni obremenitvi, tako psihični kot telesni.

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

Po štirih letih vodenja športnega podaljšanega bivanja na OŠ J. Plemlja na Bledu smo opazili, da mnogi otroci kažejo znake slabe drže, so nezainteresirani za športno aktivnost, največji problem pa je prav gotovo debelost, ki je dokaj pogosta pri učencih.

Veliko otrok, ki jih poučujemo, se športno udeležuje le v okviru rednega dopoldanskega pouka in dvakrat tedensko pri športnem podaljšanem bivanju. Zelo pomembno je, da se otroke že pri teh letih opozarja in uči, kako pomembna je športna aktivnost in skrb za svoje lastno telo.

Otroku v podaljšanem bivanju je potrebno pokazati, kako se aktivno in kvalitetno preživlja prosti čas. Gibalna/športna dejavnost je primerna za to, saj otroci vse več prostega časa preživljajo pred računalniki in zaprti med štirimi stenami. Obdobje med 6. in 12. letom starosti je za otrokov razvoj in za osvajanje gibalnih navad zelo pomembno.

Tri ure športne vzgoje na teden je za otroke premalo, zato bi bil profesor športne vzgoje z vsem svojim znanjem v podaljšanem bivanju zelo koristen. Učenci bi tako imeli vsaj dvakrat tedensko po eno šolsko uro dodatne in strokovno vodene vadbe.

Narava otroka je že sama po sebi taka, da ga sili k tekanju, skakanju, plezanju in drugemu elementarnemu gibanju, saj raziskuje svoje sposobnosti in okolico, v kateri se znajde. Opazili smo, da je pri teh letih vse več razlik v gibalnih sposobnostih. Razlike opažajo tudi učiteljice v podaljšanem bivanju (razredne učiteljice), ki pa vedno ne vedo, kako usmerjati te otroke - otroke s slabšimi gibalnimi sposobnostmi - kako jih popravljati, voditi, usmerjati preko igre; otrokom z boljšimi gibalnimi sposobnostmi pa preko igre dati dodatne naloge, pri katerih

utrjujejo že naučene gibalne naloge in spoznavajo nove ter tako preizkusijo nove izzive ali pa učiteljice nimajo interesa po tem.

Preko športa poteka tudi pomemben del procesa socializacije. Otrok se uči športno prenesti poraz in se kot zmagovalec veseliti in se hkrati ne postavljati pred drugimi. Dandanes se veliko govori o preobremenjenosti osnovnošolcev. Učenci so pri pouku nenehno izpostavljeni različnim pritiskom – strah jih je negativne ocene, strah jih je zaradi prevelikih zahtev in pričakovanj, strah jih je pred neuspehom, posmehovanjem, porazom. Če nam uspe otroke skozi šport naučiti optimizma (kljub neuspehu) vztrajanja z dvignjeno glavo, smo naredili veliko.

Potreba po gibanju je povsem naravna in ne moremo si predstavljati celostnega razvoja otroka brez gibalne in športne dejavnosti. Za otrokovo ustvarjalno in polno življenje je šport v začetnih letih najboljša naložba.

Ob gibanju otrok razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, urijo se njegove sposobnosti in nenazadnje lahko pri otroku z ustreznimi vzpodbudami vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog (Škof, 2007). Gibalna aktivnost ima med drugim preventivno vlogo pri preprečevanju in nadziranju neželenega vedenja pri otrocih in mladostnikih, kot npr. nasilje, nezdrava prehrana, pomanjkanje počitka, uporaba tobaka, alkohola in ostalih škodljivih in nepotrebnih snovi (Zurc, 2008).

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

Za otrokov razvoj in usvajanje gibalnih navad je obdobje od 6. do 12. leta zelo pomembno, zato je potrebno motoričnemu razvoju otroka posvetiti več pozornosti.

Dejavniki, ki vzpodbujajo ali zavirajo športno aktivnost mladih, so različni. Med najpomembnejše uvrščamo otrokovo okolje, družino in šolo (Škof, 2007). Tako starši kot učitelji imamo pri tem pomembno vlogo.

Vse več pozornosti se posveča učenju znanja iz slovenskega jezika, matematike ter spoznavanja narave in družbe oz. »glavnim« predmetom. Glede na to, da redna športna vzgoja s tremi urami ne zadošča obsegu telesne dejavnosti mladih, je potrebno v okviru šole zagotoviti dodatno telesno aktivnost. Šola jih lahko zagotovi z dodatno ponudbo športnih programov, v okviru razširjenega programa podaljšanega bivanja in s poučevanjem profesorja športne vzgoje. Hkrati bi tako rešili dva problema, otroci bi imeli več športne vzgoje in bi kvalitetno preživeli čas v podaljšanem bivanju, hkrati pa bi zmanjšali nezaposlenost učiteljev športne vzgoje.

Zelo pomembno za otroke v prvem triletju je, da jih pri športni vzgoji in podobnih dejavnostih, ki lahko potekajo v okviru podaljšanega bivanja, usmerja učitelj športne vzgoje, saj le on opazi pomanjkljivosti, prekomerno telesno težo in druge razvojne posebnosti, ki se pojavljajo pri otrocih.

Pomembno je, da mlajšim učencem ponudimo čim boljše možnosti za različne aktivnosti. Poiskati je potrebno najbolj ustrezne načine in oblike združevanja različno sposobnih otrok. Izhajati moramo iz dveh temeljnih izhodišč: kar najbolj razvijati športne potencialne vsakega učenca, hkrati pa tudi omogočiti razvoj športno nadarjenih učencev. Vsem tistim otrokom, ki kažejo posebne sposobnosti in interese, je potrebno predlagati ustrezne izbirne programe oz. interesne dejavnosti v šoli in zunaj nje (društva, klubi). V teh programih in dejavnostih se lahko nakazuje tudi specialna usmerjenost, ki je pri nekaterih učencih že izrazita.

1.1 RAZŠIRJEN PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

V okviru razširjenega programa izvaja šola glede na potrebe učencev in staršev naslednje različne organizacijske oblike vzgojno-izobraževalnega dela z učenci:

- podaljšamo bivanje,
- jutranje varstvo,
- varstvo vozačev in
- varstvo učencev, ki čakajo na nadaljevanje pouka (Blaj idr., 2005).

1.1.1 OPREDELITEV IN SPLOŠNI CILJI PODALJŠANEGA BIVANJA

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno-izobraževalnega procesa, ki ga šola organizira po pouku in je namenjeno učencem od 1. do 6. razreda. Vanj se učenci vključujejo prostovoljno s prijavo staršev v okviru pravil, ki jih določi šola (Kos Knez, 2002).

Podaljšano bivanje vsebuje naslednje elemente:

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

Cilji dejavnosti podaljšanega bivanja se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka. Vsebine dejavnosti v podaljšanem bivanju izhajajo iz vzgojno-izobraževalnih ciljev pouka in ciljev posameznih dejavnosti ob upoštevanju interesov, potreb in želja učencev in njihovih staršev.

Splošni cilji podaljšanega bivanja so:

- zagotoviti spodbudno, zdravo in varno psihosocialno in fizično okolje za razvoj in izobraževanje,
- omogočiti redno, samostojno in uspešno opravljanje obveznosti za šolo in jim, če je potrebno, nuditi ustrezno strokovno pomoč,
- omogočiti skupno načrtovanje in izbiranje aktivnosti in s tem sooblikovanje programa za posamezne dejavnosti,
- omogočiti razumevanje pomena vrednosti in znanja za odraščanje in osebni razvoj,
- omogočiti razumevanje pomena kvalitetnih odnosov v skupini vrstnikov za dobro počutje in skupne dosežke.

Podaljšano bivanje poteka pod vodstvom strokovno usposobljenih učiteljev. V šoli z oddelkom podaljšanega bivanja je pouk strnjen v dopoldanski čas, popoldan pa se izvajajo različne dejavnosti, kot so samostojno učenje, prosti čas in različne oblike rekreacije.

Prav tako je značilno, da v šolah s podaljšanim bivanjem pouk vodi en učitelj, ki ga ob določeni uri zamenja učitelj podaljšanega bivanja. Za dobro organizacijo in doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev pa je pomembno, da se učitelji med seboj dogovarjajo in usklajujejo svoje delo. Potrebno pa je upoštevati razvojno stopnjo in psihofizične zmogljivosti otrok, temu pa prilagoditi urnik ter stopnjo zahtevnosti dela (Metelko, 1986).

1.1.2 DEJAVNOSTI PODALJŠANEGA BIVANJA

Kosova (2002) je mnenja, da podaljšanega bivanja ne smemo razumeti kot nadaljevanje pouka po pouku ali ga ločiti od pouka, vendar ju moramo obravnavati kot celoto in začutiti njuno medsebojno povezanost in odvisnost.

S tem je potrebno seznaniti starše, saj marsikateri še vedno ne vedo, kakšni so cilji in dejavnosti podaljšanega bivanja.

Kot smo že omenili, je Kosova (2002) zapisala, da vzgojno-izobraževalno delo poteka v podaljšanem bivanju pod strokovnim vodstvom učitelja in vsebuje sprostivne dejavnosti, ustvarjalno preživljanje časa, samostojno učenje in prehrano.

1.1.2.1 SPROSTITVENA DEJAVNOST

Sprostivna dejavnost je pomemben in nepogrešljiv element dnevnega življenja učencev v šoli. Zaradi njene primarno sprostivne funkcije naj bi bile vse dejavnosti usmerjene k razumevanju in doživljanju sprostivne, počitka ter k obnavljanju psihofizičnih moči učencev, ki so temeljni elementi zdravega načina življenja.

Sprostivne dejavnosti imajo rekreacijsko in socializacijsko vlogo. Dejavnosti, ki se odvijajo v tem času, niso ciljno usmerjene. Pomembni so predvsem pestra ponudba in ustrezni pogoji za zadovoljevanje osnovnih potreb, kot so potreba po gibanju, igri, počitku in druženju z vrstniki.

Učitelj je tisti, ki prisluhne njihovim željam, jim zagotavlja možnosti za sprostitev, jih spodbuja, jim svetuje, se z njimi dogovarja, sodeluje ipd. Otroci naj bodo v času sprostitvene dejavnosti čim več časa na prostem. Primerni so krajši sprehodi, kombinirani z najrazličnejšimi športnimi, družabnimi in razvedrilnimi igrami.

Poskrbeti je treba, da bo dovolj gibanja, saj sta potreba po gibanju in igri pri mlajših učencih njihovi primarni potrebi. Prav tako imata igra in gibanje pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju.

Posebno pozornost moramo nameniti tistim učencem, ki so gibalno bolj ali manj spretni. Še posebej slednje je potrebno dodatno spodbujati. Pri izvajanju raznih športnih aktivnosti je potrebno poskrbeti tudi za varnost učencev. Prav tako so primerne rajalne igre, poslušanje, branje, pogovori.

Priporočljivo je, da sprostitveno dejavnost izvajamo takrat, ko je učenec biološko manj sposoben, in sicer med dvanajsto in štirinajsto uro (Kos Knez, 2002).

1.1.2.2 USTVARJALNO PREŽIVLJANJE ČASA

Temeljni cilji pri ustvarjalnem preživljanju prostega časa so, da učenci:

- razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih,
- razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj,
- utrjujejo stara znanja in pridobivajo nova ter izkušnje na vseh področjih osebnostnega razvoja, še zlasti:
 - se naučijo izbirati in soorganizirati aktivnost glede na interese,
 - se naučijo usklajevati mnenja z vrstniki in sprejemati različne vloge v skupini in ob tem spoznavajo sebe in druge ter se naučijo sprejemati in ceniti drugačnost,
 - se soočajo z rezultati osebnega in skupnega dela in jih v obliki predstav in razstav prikažejo tudi drugim.

Poudarek naj bo na zadovoljevanju in razvijanju interesov pri učencih. Z različnimi vsebinami, oblikami in metodami spodbujamo in usmerjamo osebni razvoj učencev. Aktivnosti so načrtovane, ciljno usmerjene in organizirane, učenci pa se vanje vključujejo po svojih interesih in sposobnostih.

Ni zadosti, da učenci samo razumejo, ampak morajo tudi doživeti pomen aktivno preživetega prostega časa, ki je potreben za njihovo dobro počutje in osebni razvoj.

Delo načrtujemo tako, da si učenci ob različnih dejavnostih enakomerno razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem, delovno-tehničnem, raziskovalnem, ekološkem in drugih področjih.

To je čas za likovno-oblikovalne, dramske, plesne, glasbene in avdio-vizualne dejavnosti. Učenci se v tem času vključujejo tudi v različne interesne dejavnosti, ki jih ponuja šola in jih vodijo zunanji ali notranji sodelavci šole (Kos Knez, 2002).

1.1.2.3 SAMOSTOJNO UČENJE

Tu se učenci ob opravljanju različnih aktivnosti navajajo na samostojnost pri delu. Znanje, ki so ga pridobili pri pouku, dodatno utrdijo, razširijo, poglobijo ali uporabijo v novih situacijah. V okviru te dejavnosti opravljajo svoje učne obveznosti. Glede na bioritem je smiselno samostojno učenje načrtovati najmanj eno uro po kosilu, ko so učenci spočiti in pripravljeni za delo.

Učenci se pod učiteljevim vodstvom učijo (miselno aktivno) čim bolj samostojno pridobivati in uporabljati različno znanje. Pri tem načrtno in sistematično razvijajo organizacijsko in miselno samostojnost, pridobivajo učne navade ter pozitiven odnos do učenja in dela nasploh. S tem se sistematično pripravljajo in usposablajo za samoizobraževanje in vseživljenjsko učenje, meni Kosova (2002).

Učiteljeva naloga je, da pri izboru nalog za samostojno učenje upošteva razvojne in individualne sposobnosti učencev ter cilje, ki jih želi doseči. Pomembno je, da učence

postopno navajamo tudi na različne oblike učenja, kot npr. individualno, v dvojicah, skupinsko učenje.

Pri samostojnem učenju je treba upoštevati naslednja didaktična načela: načelo miselne aktivnosti, samostojnosti, postopnosti, sistematičnosti, upoštevanje razvojnih in individualnih razlik med učenci ter socializacijski vidik (Kos Knez, 2002).

1.1.2.4 PREHRANA

Kosilo je dejavnost, ki je v podaljšanem bivanju ne smemo zanemarjati. V nižjih razredih je potrebno nameniti pripravi na kosilo in kosilu samemu več časa, da učenci usvojijo nekatera temeljna pravila prehranjevanja (primerno obnašanje pri jedi, pravilna uporaba jedilnega pribora ipd.).

Hranjenje mora potekati čimbolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, hitenja in pripravljanja. Med hranjenjem samim naj učenci ne hitijo, ne silimo jih s hrano, ki je ne marajo. Pozorni moramo biti tudi na posebne navade v družini, razne diete in podobno. Tudi prehod od kosila k počitku naj bo postopen, brez pretirane naglice, hitenja s pospravljanjem.

1.1.3 VLOGA UČITELJA

Izhodišče vsakega dobrega izobraževalnega programa je poznavanje otroka in njegovih potreb. Uspešen pedagog mora pri načrtovanju dela in izboru primernih vsebin gibalnih aktivnosti ter strategij poučevanja športne vzgoje otrok upoštevati zakonitosti motoričnega razvoja in principe, ki spremljajo psihomotorično učenje. Poznati pa mora tudi teorijo športne vzgoje in pedagoškega dela (Pišot in Jelovčan, 2006).

Učitelj v podaljšanem bivanju opravlja zelo pomembne vzgojno-izobraževalne naloge, ki so povezane z usmerjanjem in oblikovanjem aktivnosti. Učencem moramo znati svetovati, jih seznanjati z njihovimi pravicami in jim pomagati pri razumevanju in izpolnjevanju njihovih obveznosti.

Pomembno je, da učitelj v skupini zna ustvarjati sproščeno ozračje in delovno disciplino. Ko učitelj navduši učence za delo, ustvari pozitivno vzdušje, kar poveča učinke dela učencev. Pri učencih mora na nevsiljiv način razvijati človeške vrednote, pristne odnose in samospoštovanje. Poznati mora najrazličnejše otrokove lastnosti in sposobnosti, da proces dela lahko primerno zastavi in ga individualno tudi prilagodi.

Čas v podaljšanem bivanju je prav tako zelo primeren za odkrivanje pozitivnih vrednot pri učencih samih. Učitelj lahko z učenci spregovori o sočutju, pogumu, zaupanju, poštenosti, strpnosti do drugačnih. Zaradi narave dela v razredu se učitelj, ki poučuje v razredu, namreč ne more posameznemu učencu posvetiti toliko časa in na tak način, kot to lahko stori učitelj v podaljšanem bivanju (Kos Knez, 2002).

Odločilno pa učitelj vpliva tudi na počutje učencev. Eden najpomembnejših dejavnikov je namreč ravno njegova osebnost. Z vedrim razpoloženjem, motiviranostjo, skrbjo za prijetno ozračje v skupini, spoštljivim odnosom do učencev, s stalnim spodbujanjem učitelj pri učencih vzbudi čustvo spoštovanja in občudovanja. Učitelji, ki jim uspe vzpostaviti omenjena čustva, ponavadi nimajo težav pri postavljanju meja, ki so potrebne za želeni red v oddelku in za varnost učencev. Še posebej je lik učitelja pomemben v nižjih razredih, t.j. v prvem in drugem razredu, kjer si učenci še posebej želijo nenehnega stika z njim (Kos Knez, 2002).

38. člen Zakona o osnovni šoli določa, da vzgojno-izobraževalno delo v oddelkih podaljšanega bivanja izvajajo:

- učitelji razrednega pouka,
- učitelji predmetnega pouka,
- vzgojitelji predšolskih otrok,
- defektologi,
- pedagogi,
- psihologi,
- socialni pedagogi.

Ker po zakonu predmetni učitelj lahko izvaja podaljšano bivanje, je torej tudi profesor športne vzgoje upravičen do izvajanja le-tega.

Uspešnost vzgojno-izobraževalnega dela v podaljšanem bivanju je predvsem odvisna od učiteljeve pedagoške osebnosti, od njegovega odnosa do te vzgojne dejavnosti in do učencev. Učenci potrebujejo in imajo radi vedrega, sproščenega in razumevajočega učitelja, s polno mero pedagoškega optimizma, ki veliko ve in zna (Metelko, 1986).

1.1.4 ORGANIZACIJA DELA V PODALJŠANEM BIVANJU

Vsaka šola sama organizira in izoblikuje model podaljšanega bivanja glede na želje in potrebe staršev, urnik pouka, okoliščine in materialne možnosti šole. Pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega procesa mora vsak učitelj upoštevati razvojno stopnjo učencev in njihov bioritem. Razporeditev dejavnosti mora biti načrtovana tako, da se izmenjujejo počitek, učenje, sprostitev, zaposlitev – aktivnosti in napetosti naj sledi počitek in sprostitev. Prav tako je potrebno skrbeti za primerno razgibavanje učencev, po možnosti na svežem zraku (Blaj idr., 2005).

Učiteljevo delo poteka po vnaprejšnji letni in tedenski pripravi. Letno pripravo učitelj izdelava pred začetkom šolskega leta, pri tem pa mora poznati razvojne in druge značilnosti učencev. Kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa je odvisna tudi od tesnega sodelovanja med učitelji podaljšanega bivanja in učitelji, ki poučujejo v razredu. Učitelju podaljšanega bivanja sodelovanje omogoča razumeti učno in vzgojno problematiko učencev. Timsko načrtovanje dela je osnova tedenske priprave dela učitelja v oddelku podaljšanega bivanja. Zaključni se z evalvacijo opravljenega dela, ki je izhodišče za nadaljnje delo oz. novo načrtovanje. Dnevno realizacijo vzgojno-izobraževalnega dela spremlja učitelj z vodenjem dnevnika, ki je uradna dokumentacija šole.

Priprava za ustvarjalno preživljanje prostega časa mora biti izdelana ločeno od priprave za samostojno učenje, sprostitevno dejavnost in kosilo, kjer so opredeljeni tema, cilji, vsebine, dejavnosti, metode in oblike dela, ki upoštevajo interes, potrebe in želje učencev (Blaj idr., 2005).

1.2 POTREBE IN POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Telo je ustvarjeno za gibanje. Gibanje je za človeka prav tako pomembno kot voda in hrana, trdi Zagorčeva (2006). V današnjem času nagonsko stremimo za gibanjem, še zlasti, če to deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost, ki ju v večini povzročata tempo in način življenja. Velikokrat načrtno iščemo in ustvarjamo možnosti za gibanje, saj je nujno za bio-psiho-socialno ravnotežje ter pravilno rast in razvoj (Zagorc, 2006).

Potreba po gibanju je naravna, celostnega razvoja otrok brez športne dejavnosti se ne da predstavljati, saj otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, uri svoje sposobnosti, hkrati pa se usklajuje njegova motorika, trdi Škof (2007).

Redno gibanje pozitivno vpliva na razvoj, zdravje kosti in sklepov, mišic ter na motorične in finomotorične sposobnosti. Gibanje pa ne vpliva le na telesni in gibalni razvoj, ampak tudi na duševni razvoj, odnos do prevzemanja odgovornosti za zdrav način življenja, sprostitev, dobro počutje po vsakdanjem šolskem dnevu in sedenju, oblikovanje odnosa do okolja, narave in drugih ljudi, pravzaprav gre za razvoj celotne osebnosti (Zurc, 2008).

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju in prvem triletju šole otrok pridobiva raznovrstne izkušnje predvsem z igro in skozi njo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi športnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti (Videmšek in Visinski 2001).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V športnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Visinski, 2001).

Pišot in Jelovčanova sta mnenja, da ob premajhni prisotnosti ali popolni odsotnosti gibalne dejavnosti v vzgoji odraščajočih otrok v kasnejšem obdobju tega ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih stimulusov z napredovanjem otrokove rasti in zorenja vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri športnih aktivnostih lahko upočasni tako gibalni kot intelektualni razvoj.

1.2.1 GIBALNE SPRETNOSTI

Najpomembnejša leta za otrokov razvoj in za pridobivanje gibalnih navad so v obdobju od 6. – 10. leta. Znano je, da kar otrok zamudi v mlajših letih, ne bo mogel nadoknaditi kasneje. Ob vstopu v šolo otrokov gibalni razvoj zajemata dve fazi, temeljno in specializirano (športna) gibalno fazo.

Videmškova (2007) razlaga, da se temeljna gibalna faza deli na tri dele; začetno, osnovno in zrelo. Ob vstopu v šolo je otrok na stopnji zadnje, zrele gibalne faze. Za le-to so značilni večja učinkovitost, usklajenost ter nadzor pri izvajanju gibalnih aktivnosti. Na tej stopnji naj bi otroci obvladovali večino temeljnih gibalnih spretnosti.

Dobro imajo razvito gibljivost in aerobno vzdržljivost. Hitrost ni dobro razvita, moč ter koordinacija pa imata razmeroma nizko raven (Dežman, 1998).

Značilno za otroke te starosti je tudi, da se izredno radi gibljejo. Njihova koncentracija je kratkotrajna in spremenljiva, nerazvito imajo vztrajnost in slabo razvite navade učenja, zato je pri njih omejena sposobnost učenja gibanja. Vsebina vadbe mora biti zato enostavna, pestra in zanimiva.

Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. To prehodno obdobje traja do približno desetega leta in je prvo na tej stopnji gibalnega razvoja. Otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti, ki so vse bolj nadzirana, izpopolnjena in hitra. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse bolj kompleksnejših športnih ter drugih gibalnih aktivnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Hitrost, aerobna vzdržljivost in koordinacija dosežejo pomembne vrednosti, raven gibljivosti pa se znižuje. Zaradi bolj razvitih gibalnih sposobnosti se otroci spontano in navdušeno vključujejo v različne športne dejavnosti.

Otroci posamezne oblike gibanja izpopolnjujejo in mnoge nove usvajajo. Če jim okolje to omogoča, je običajno to predvsem spontano (npr. smučanje, plavanje, vožnja s kolesom, igre z žogo).

To obdobje je najprimernejše za usvajanje različnih gibalnih vzorcev in spretnosti, zato jim morajo športni pedagogi in starši to omogočiti. Raznolikost gibalnih izkušenj povečuje otrokovo gibalno zmogljivost.

Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja v tej fazi imata lahko negativen učinek na naslednji stopnji gibalnega razvoja.

Otroci kažejo izredno močan interes za šport. Radi imajo skupinske igre, želijo tekmovati, zmagovati, reševati in izvajati nove naloge (Dežman, 1998).

Kos Knezova (2002) pa opozarja, da moramo biti pozorni na tiste, ki zaostajajo v gibalnem razvoju in upoštevati otrokove težave.

1.2.2 ROČNE SPRETNOSTI

Za otrokom je že obdobje čečkanja. V tej dobi napreduje okostenitev zapestja, ki otrokom omogoča, da lepše in natančneje ravnaajo s predmeti, kar je pogoj za učenje pisave. Otrok rad

riše, spretnjši postaja pri oblikovanju gline in drugih materialov, prepogiba papir, že dobro meče žogo.

Velika večina otrok je zelo spretnih pri oblačenju. Znajo zapeti gumbe in večina zavezati vezalke. Precej pa so raztreseni pri skrbi za svoja oblačila. Pogosto kaj pozabijo, razmečejo ali pa izgubijo. Všeč jim je, da se »šemijo«, si natikajo razne klobuke, rokavice odraslih.

Šestletni otrok je pri svojih opravilih zelo aktiven, težko miruje, ko sedi, »drsi« sem in tja po stolu, pogosto kaj grize (svinčnik, radirko ali kaj drugega).

V katerih gibalnih spretnostih se bo otrok razvil je odvisno od družine, njenega stila življenja, vzgojne skrbi za otroka, družinskih odnosov, interesa otroka in njegove sposobnosti.

Otrokova velika potreba po gibanju narekuje odraslim skrb za otrokovo varnost. Otroka je potrebno naučiti, kako ravnati v določenih situacijah, kako se varno igrati in varovati pred poškodbami. Postavljamo jim jasna in preprosta pravila brez moraliziranja.

Otrokovo telesno gibanje ne vpliva samo na spopolnjevanje spretnosti, ampak tudi na duševni, predvsem spoznavni, čustveni in socialni razvoj (Kos Knez, 2002).

1.2.3 SPOZNAVNI RAZVOJ

V obdobju otroštva prihaja do velikih in hitrih sprememb posameznikovega spoznavnega razvoja. Otroci od šestega leta naprej hitro napredujejo pri (Kos Knez, 2002):

- čutenju – vse, kar otrok izve o zunanjem svetu, dobi prek čutil. Procese zaznavanja je težko ločiti od procesov gibalne aktivnosti. Med sabo so prepleteni in odvisni drug od drugega. V tej dobi se nadalje razvijata optična in akustična diferenciacija;
- zaznavanju – otrok začne natančneje opazovati razne stvari, predmete in pojave (oblika, velikost, položaj v prostoru). Vedno bolj začenja opazovati lastnosti. Na otrokovo zaznavanje vplivajo njegovi interesi. Analiza in sinteza sta še šibki;

- opazovanju – postaja vse bolj zavestno in načrtno. Otrok vedno bolj uvideva razliko med resničnimi in neresničnimi stvarmi in dogodki;
- zaznavi časa – se močno razlikuje, odvisno od vzgoje staršev. Šestletni otroci že mislijo na prihodnost, jih zanima preteklost. Sedemletni otroci pa so pri časovnem dojetanju bolj točni in tudi bolj praktični;
- dojetanju prostora – orientacija v prostoru se začne na temelju razlikovanja prostorskih odnosov lastnega telesa. Veliko vlogo ima vključevanje uporabe besed;
- nastajanju pojma o številih – za nastajanje pojma o številih imata ključen pomen otrokov razvoj in vzgoja. Otroci zelo zgodaj uporabljajo besede, ki se nanašajo na števila. Naučijo se jih govoriti, vendar ne razumejo njihovega pomena;
- socialnih zaznavah – otrok je zelo rad v skupini. Čuti že pripadnost kolektivu in si izbira prijatelje, čeprav ne stalne. Otroci se med seboj družijo glede na interese, morda se poznajo iz vrtca, soseske, ali pa kakšne druge dejavnosti. Skupina je za otroka zelo pomembna, saj mu daje občutek varnosti;
- estetskih zaznavah – otroci imajo radi žive barve in jim je lepo tisto, kar imajo radi. Za otroka je lepo to, kar je lepo za njegovo učiteljico ali za starše. Naj bo v šolah prisotna estetska vzgoja tako kot učenje matematike;
- razvoju pozornosti – pozornost je močno odvisna od otrokovih prijetnih in neprijetnih doživetij in njihovih osebnih interesov. Pasivna pozornost je otroku dana in je pod vplivom dražljajev iz okolja. Aktivno ali prostovoljno pozornost mora otrok razviti;
- pomnjenju – z razvojem govora sta nekako v povezavi. Eno bogati drugo. Če otroci dramtizirajo, rišejo, pripovedujejo, si laže zapomnijo neko snov. Paziti je treba na to, da je snov dostopna njihovemu razumevanju, da zaposli otroka čustva oziroma celotno osebnost;

- domišljiji – ta je poleg čustvenosti najmočnejša otrokova sila. Domišljija otroku pomaga, da:
 - pri igri bolj sproščeno izživlja,
 - se otresa raznih pritiskov (predvsem odraslih),
 - se vživi v vloge, ki si jih »čara« ipd.

Ustvarjalna domišljija se razvija z leti in otrokovim umskim razvojem. Nekateri otroci kaj kmalu začno razlikovati med domišljijo in resničnostjo, drugi pa v tem ostajajo dlje časa.

1.3 VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE OTROKA

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju (predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij), z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je, sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehote ali nevede človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Pozabili smo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja.

Gibalno dejavni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi (Završnik in Pišot, 2005), še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

Otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, saj so večinoma zdravi. Kljub temu danes tudi otroci in mladostniki vedno pogosteje zbolevajo. Ena najpogostejših bolezni mladostnikov današnjega dne je debelost (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroška debelost postaja resen problem tehnološko razvitega sveta. Škof idr. ugotavljajo, da se je incidenca prekomerne telesne teže v razvitem svetu med leti 1980 in 2000 pri otrocih med 6. in 11. letom podvojila. Prekomerna telesna teža in debelost v otroštvu pa vodita k debelosti v odraslosti.

Šimunič, Volmut in Pišot (2010) so ugotovili, da je najbolj kritično obdobje debelosti med 7. in 8. letom starosti, zaradi manj gibanja in večje obremenitve s šolskim delom in zaradi številnih izvenšolskih dejavnosti, kjer je v ospredju premalo športne aktivnosti. Poleg negativnih zdravstvenih posledic je čedalje bolj očitno, da ima debelost v obdobju mladostništva številne škodljive psihosocialne učinke, ki med drugim vključujejo tudi depresivnost ter socialno izolacijo in diskriminacijo. Le-to lahko nadalje vpliva na negativno samospoštovanje mladostnikov s prekomerno telesno maso.

Posledice telesne nedejavnosti in slabe kondicije otrok so postale zelo resne in povezane tudi s številnimi bolezenskimi stanji, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, astma, skeletne bolezni, ter ne nazadnje tudi duševne težave, opozarjajo Škof idr. (2007). Hkrati pa ugotavljajo, da sladkorna bolezen tipa 2, ne velja več kot bolezen odraslih, ampak se vedno bolj razširja tudi med otroki in mladostniki, zaradi nezadostne telesne dejavnosti, neustrezne prehrane in stresa v šoli.

Jelovčanova in Pišot (2006) sta koristne učinke športne dejavnosti strnila v pet sklopov:

- prvi sklop predstavljajo preventiva pred debelostjo, zmanjšanje maščevja, spodbude za razvoj okostja, naraščanje mišične moči in kostne trdnosti ter preventiva pred poškodbami lokomotornega sistema;
- drugi sklop predstavljajo učinki na izboljšanje stanja kardiorespiratorne pripravljenosti, uravnavanje krvnega tlaka, zvišanje HDL-holesterola, znižanje LDL-holesterola, znižanje koncentracije trigliceridov in zmanjšano tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2;
- v tretji sklop lahko uvrstimo učinke na psihično zdravje, predvsem v smislu preventive proti depresiji, anksioznosti in stresu ter hkrati spodbujamo razvoj samospoštovanja in samopodobe;
- četrti sklop se nanaša na krepitev imunskega sistema;
- zadnji, peti, pa na izboljšanje agilnosti in funkcionalne neodvisnosti.

Kot smo že omenili, izkušnje, ki jih gibanje omogoča in ponuja otroku, odločilno dopolnjujejo tudi njegovo samopodobo – predstavo o sebi in svojih zmožnostih za dejavno poseganje v svoje okolje, za prilagajanje zunanjim dogajanjem in za spreminjanje tega okolja po svojih motivih in potrebah (Škof, 2010).

Otrok v gibanju uživa, vsaka nova gibalna spretnost mu odpre nove priložnosti. Vsaka od teh dejavnosti mu ponuja drugačno doživetje ter povezuje njegovo doživljanje lastnega telesa. Gibanje otroku odpira tudi možnosti socializacije - ne le, da mu omogoči približati se ljudem, s katerimi si želi stika, ampak, da z njimi v koraku ali teku, ob druženju in sodelovanju išče nova doživetja, meni Škof (2010).

Mnogo staršev sploh ne pomisli na to, da je otrokove gibalne sposobnosti mogoče kultivirati, dejavno in smiselno spodbujati, spremljati in usmerjati njihov razvoj v smeri, ki bo prispevala k oblikovanju otrokovega odnosa do sebe in sveta. Z ustrezno spodbudo gibanja in aktivacije telesa pri otroku je mogoče vplivati na kasnejši življenjski slog ter ga opremiti za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prineslo življenje (Kajtna in Jeromen, 2007).

Sposobnost za obvladovanje stresa ni dana kar sama po sebi. Ob različnih ovirah in preizkušnjah se najboljše znajdejo tisti, ki zaupajo vase, so prilagodljivi, se odzivajo dejavno in s smiselno razporeditvijo in z aktivacijo svojih moči in energije. Dobro telesno stanje, razvita prilagodljivost in pripravljenost za dejavne spremembe povečujejo tudi psihično prožnost, ki je pogoj za premagovanje vseh vrst stresa (Kajtna in Jeromen, 2007).

V življenju se slej ko prej srečamo tudi z agresivnostjo. To je temeljna osebnostna lastnost, ki se izraža različno. Zdrava agresivnost opisuje poteze, kot so podjetnost, pripravljenost za dejavno spoprijemanje z ovirami in s preizkušnjami, samostojno reševanje nalog, potreba po konstruktivni uveljavitvi.

Otroci, ki jim manjka zdrave in kreativne agresivnosti, se umikajo iz dogajanja, niso zadovoljni, počutijo se odrinjene in nesprejete ... Agresivnost je lahko tudi razdiralna, nasilna in škodljiva. Redna in dovolj intenzivna telesna dejavnost spodbuja zdravo agresivnost in to

tudi je – dejaven in samostojen trud na poti do cilja, ki ne ogroža ali prikrajša drugih ljudi (Kajtna in Jeromen, 2007).

Ne smemo pozabiti tudi na šolo in njene obveznosti. Šolski sistem danes od otrok zahteva vedno več časa, ki so ga primorani preživeti sede za knjigami in v šoli. Šolska športna vzgoja je pomembno mesto v športni dejavnosti otrok, vendar jim ne zagotovi dovolj potrebne dejavnosti. Zato bi bilo potrebnih več ustreznih športnih programov znotraj šole in izven nje. Za slednje imajo večji vpliv starši, ki morajo otrokom nuditi in zagotavljati dovolj telesne in športne aktivnosti.

Gibalno manj sposobni učenci in telesno manj aktivni otroci imajo slabše ocene in nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci, razlagajo mnoge študije. Težje prenašajo šolske obveznosti, se koncentrirajo, nimajo motivacije in so hiperaktivni.

Otroci za zdrav razvoj potrebujejo eno uro zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar pa večina slovenskih otrok ne dosega. Zato je potrebno ponuditi več športnih programov, bolj ozavestiti starše in učitelje, saj bodo otroci krepitev in ohranjanje lastnega zdravja, ki ga bodo pridobili zdaj, to obdržali kot vzorec obnašanja celo življenje.

1.4 ŠPORTNA DEJAVNOST SKOZI IGRO

»Človek je popoln samo takrat, ko se igra.« Schiller

Za učence v prvem triletju osnovne šole je igra še vedno najpomembnejši način izražanja. Otroci z igro razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznavajo in usvajajo osnove različnih športov. Mnoge igre od učencev zahtevajo, da sodelujejo s sovrstniki, da z njimi delijo prostor in različne pripomočke, da si skupaj z drugimi ali posamezno prizadevajo doseči cilj. Učenci so ustvarjalni, ko iščejo svoje poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarjajo na nove izzive ter izražajo svoja čustva in občutja (Videmšek idr., 2011).

Komu se niso vtisnile v spomin brezskrbne ure igranja na igrišču s prijatelji, z brati in sestrami, s sošolci? Kdo ni bil opraskan ali ni dobil kakšne buške pri skakanju po travniku, v gozdu ali na igrišču? Pa vendar je želja in potreba otroka po igri močnejša od zunanjih dejavnikov. Otrok ima potrebo po igri in pri tem po gibanju ter druženju s sovrstniki, kjer je lahko resnično spontan, ustvarjalen in svoboden (Otrin, 2008).

Igra je radost, je svoboda, je ustvarjalnost. Vse to pa je otroku ob hitrem tempu življenja in utesnjenosti, ki jo doživlja v šoli, potrebno kot zrak, ki ga diha (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Šugman (2004) trdi, da vsebujejo skoraj vse igre otrok elemente športa. To pomeni, da imajo ali da lahko imajo vse prvine športa: motoriko (gibanje), igrivost, tekmo in fair play (pošteno igro). Vsi ti elementi morajo biti v športu navzoči, saj so njegova najpomembnejša funkcija in brez njih ni športa.

Igra je najpomembnejši dejavnik v primarni in sekundarni socializaciji človeka; to je nekakšno pripravljanje otroka na življenje skozi igro. Tako posameznim otrokom lahko skozi igro pomagamo razvijati in ohraniti prijateljstvo, saj so otroci, ki poznajo veliko iger priljubljeni, otroci, ki se jim pridružijo pa to občutijo kot veliko srečo in zabavo (Weatherill, 2005).

1.4.1 POTREBA PO IGRI

Želja po igri nam je prirojena, spremlja nas od zibke do groba. Od prvih samostojnih poskusov igranja z ropotuljico, ki dojenčku izvabi nasmešek na usta, preko uveljavljanja lastnih sposobnosti v igralnih skupinah v otroštvu, kasnejšega mladostnega zanosa v igrah v dvoje, ki nas spremlja tudi še v zrela leta, pa do prijetnih uric ob balinanju ali keglanju do pozne starosti (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Iz najrazličnejših definicij o igri in vrstah iger je vedno v ospredju gibalna igra kot aktivnost, s katero zadovoljuje otrok na svoboden, naraven, zanimiv in privlačen način vse svoje socialne in biološke potrebe po gibanju. Gibalna igra je osnovno sredstvo, preko katerega zadovoljuje motorične, intelektualne, čustvene in socialne potrebe. Z gibalno igro razvijamo motorične sposobnosti, ki jih delimo na dva sklopa: informativni sklop (koordinacija, hitrost, natančnost,

ravnotežje) in energetski sklop (statična, dinamična, eksplozivna in repetitivna moč) (Željeznov Seničar in Šelih, 2011).

1.4.2 IGRA KOT VZGOJNO SREDSTVO

V rokah dobrega učitelja postane igra odlično vzgojno sredstvo. V njej lahko dobro spozna in usmerja otrokovo osebnost. V sproščeni igri, kjer fantazija dobi krila, se otrok pokaže takšen, kot je: domiseln, tovariški, strpen, zadržan, agresiven ... Ni boljše priložnosti za vzgojo, kot je igra, v njej otrok najde razloge za sodelovanje in vključevanje v igralno skupino, navadi se podrežati lastne interese, interesom skupine, spoštovati pravila, športno in kulturno prenesti poraz ter zmago.

Vsaka igra ima svojo vsebino, svoj cilj in namen. Zunanji cilj igre je lahko le ujeti, zadeti, doseči, premagati. Globlji smotri pa so različni. Razvijati otrokovo motoriko, dlje časa trajajoče igre razvijajo funkcionalne sposobnosti organizma: vzdržljivost srca, ožilja, dihal in gibalnega aparata. Z igro razvijamo čutila, izboljšujemo orientacijo, dosežemo zbranost in spodbujamo inteligentne reakcije v odločilnih trenutkih. Vse igre pa morajo imeti svojo vzgojno vrednost in biti čustveno obarvane (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Prav vsaka igra je svojstveno doživetje. Ni je potrebno prekinjati brez potrebe, lahko jo ponavljamo, dokler imajo otroci veselje z njo in uživajo.

Samo dobro izbrana, nadzorovana ter vodena elementarna igra lahko postane uporabno vzgojno in poučno sredstvo v športu. Hkrati se moramo tudi zavedati, da ima, poleg zadovoljitve zahtev s področja motorike, igra tudi nalogo vzgajati, saj se med igro ustvarjajo različne situacije, v katerih lahko delujemo vzgojno, bodisi s spoštovanjem pravil, z obvladovanjem pretirane agresivnosti ali z razvijanjem tovarištva (Pistotnik, 1995).

1.4.2.1 RAZDELITEV IGER

Glede na različna merila (značilnosti igre, uporabnost ipd ...) igre danes delimo v več skupin, izmed katerih so nekatere našle prostor tudi v športu. Lahko se pojavljajo kot samostojne

športne panoge, ki imajo vedno točno določena pravila, to so športne igre. Pri šolski športni vzgoji in treningu športnikov se igre pogosto uporabljajo kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oz. ciljev v posameznih delih vadbene enote. Te igre imenujemo elementarne igre.

Za popestritev življenja in dela večjih skupin ob dolgih večerih na letovanju, taborjenju ali v šoli v naravi, pa lahko izbiramo različne družabne igre in potegavščine, s katerimi spodbujamo domišljijo udeležencev ter jih navajamo na socialne odnose preko igre (Pistotnik, 1995).

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.). V športni vzgoji nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost in ravnotežje), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj in poznejše učenje, delo. Na vadbenih enotah teh iger ne uporabljamo zaradi igre same ali zabave, ampak z vsako sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo z njeno pomočjo doseči (Pistotnik, 1995).

1.4.2.1.1 ELEMENTARNE IGRE V UVODNO PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE

Cilj, ki ga želimo doseči v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote, je priprava vadečih za nadaljnje delo. Vadeče naj bi pritegnili k vadbi in jih pripravili za intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu, vzpostavili ugodno delovno vzdušje in aktiven odnos do dela.

Vsi vadeči morajo imeti možnost hkratnega aktivnega sodelovanja v igri, gibanje mora dopuščati veliko dinamiko, da pride do povečane globine in frekvence dihanja, hitrejšega utripa srca, dviga telesne temperature. Zaradi aktivnosti mora priti do usklajenega delovanja velikih funkcionalnih sistemov (dihalni, srčno-žilni) ter uskladitve delovanja mišičnih skupin, ki opravljajo nasprotne si funkcije (agonisti in antagonisti). Pravila igre naj bodo preprosta, v tem delu vadbe ni primerno podajanje novih učnih vsebin, potrebno pa je, da ima igra vsebinsko in gibalno povezavo z glavnim delom vadbene enote.

Vsem zahtevam najbolj odgovarjajo razne oblike lovljenj in skupinskih tekov z izmenjavo mest, pri katerih so osnovna gibanja zelo dinamična (tek, skoki) (Pistotnik, 1995).

1.4.2.1.2 ELEMENTARNE IGRE V GLAVNEM DELU VADBENE ENOTE

Z igrami v tem delu vadbene enote poskušamo vplivati na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti ali pa z njihovo pomočjo utrjujemo določene motorične informacije. Pri izboru posamezne igre moramo vedeti, kaj želimo z igro doseči, na kaj želimo z njo vplivati, saj bo šele takrat postala uporabno sredstvo za doseg zastavljenih ciljev.

Ponavadi skušamo z elementarnimi igrami v tem delu vadbe vplivati na razvoj hitrosti, moči, različnih oblik koordinacije, na preciznost in ravnotežje. Gibljivosti z igrami ne moremo razvijati, lahko pa z ustreznim izborom gibanj posredno vplivamo nanjo.

Elementarne igre za razvoj motoričnih sposobnosti in sprejem motoričnih informacij lahko glede na njihove značilnosti razdelimo v tri skupine:

- štafetne igre (koordinacija, hitrost, moč, prizadevanje in prispevek posameznika);
- moštvene igre (dobro sodelovanje vseh članov moštva, spodbujanje celotnega spleta motoričnih sposobnosti);
- borilne igre (različne pojavne oblike moči in spretnosti, ki zajemajo hitrost, gibljivost, inteligenco).

1.4.2.1.3 ELEMENTARNE IGRE V ZAKLJUČNEM DELU VADBENE ENOTE

Igre, ki jih uporabljamo v zaključnem delu vadbene enote, imajo nalogo umiriti vadeče po naporni vadbi. Vadeči skušajo doseči psihofizično umiritev, tako duševno kot telesno. Tako mora biti dinamika celotnega gibanja majhna, večje mišične skupine se ne smejo vključevati dinamično. Tukaj gre predvsem za igre, ki zahtevajo reševanje gibalnih problemov s področja preciznosti, ravnotežja in kinestetičnega občutka. Poudarek pri teh igrah ne sme biti na hitrosti, temveč na natančnosti in doslednosti njihovega izvajanja, kar naj bi pripeljalo do zelenega cilja.

Vendar pa elementarne igre za psihofizično umiritev uporabljamo le po večjih naporih, ki so od vadečih zahtevali veliko telesno in čustveno zavzetost.

Igra je odlično vzgojno sredstvo. Otrok sam najde razloge za sodelovanje in vključevanje v igro, ob pravilnem vodstvu pa se navadi podrežati svoje interese interesom skupine, upoštevati pravila igre ter športno prenesti poraz. Igra odkriva nagnjenja in sposobnosti posameznika, njegovo zrelost in vsekakor prispeva k rasti domiselnih, vedrih in ustvarjalnih mladih generacij. Je sprostitelj v vsakem trenutku, hkrati pa najboljša šola za življenje, trdi Pistotnik (1995).

1.5 PROGRAM DELA

Kot že omenjeno, vsaka šola glede na potrebe staršev organizira in zagotavlja pogoje za podaljšano bivanje, ki se lahko izvaja v različnem času in trajanju. Pravica vsake šole je, da sama izoblikuje model podaljšanega bivanja glede na okoliščine, materialne zmožnosti, urnik pouka in željo staršev.

Na večini osnovnih šol organizirana oblika popoldanskega varstva v podaljšanem bivanju poteka v času 11.35 do 15.45.

Tako učenci prihajajo v podaljšano bivanje po končanem pouku, ob 11.35 uri, odhajajo pa z dovoljenjem učitelja, po navodilih staršev, praviloma ne prej kot od 14.30 ure dalje. Če je učenec odsoten, pri dopoldanskem pouku pa je prisostvoval, učitelj zahteva opravičilo, ki ga morajo napisati starši. Govorilne ure so v času skupnih govorilnih ur, vsak drugi torek v mesecu ob 17. O času roditeljskih sestankov, se starše obvesti naknadno.

Standardni program dela smo povzeli po Osnovni šoli Prežihovega Voranca Bistrica.

Dejavnost:	Cilji:
Sprostitutvena dejavnost	<p>Učenec se uči samostojno razporediti čas in ga pravilno izkoristiti, se navaja na tovarištvo, sodelovanje, zna samostojno izbrati zaposlitev, preživi čim več prostega časa v naravi - na prostem.</p> <p>Ta čas je namenjen počitku in sprostitvi. Učencem so ponujene različne dejavnosti glede na starost in interes. Veliko učencev je v tem času vključenih v interesne dejavnosti, ki potekajo na šoli (pevski zbor, folklor, športne igre ...). Za zaposlitev poskrbimo z različnimi namiznimi igrami, z gibanjem na svežem zraku, z zabavnimi igrami, z obiskom telovadnice ...</p> <p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ učenec zadovoljuje svoje potrebe po počitku, igri, gibanju, ▪ skozi igro se uči in utrjuje svoje umske veščine in spretnosti, ▪ doživi oddih in sprostitev med delom, ▪ sprejema pravila in norme, ▪ razvija smisel za humor.
Samostojno učenje	<p>Učenec napiše domače naloge, se navaja na timsko delo, delo v dvojicah in samostojno delo, rešuje dodatne delovne liste in naloge, poskuša biti čimbolj samostojen in natančen pri delu, utrjuje pridobljeno učno snov, pogloblja snov s pomočjo dodatne literature, ki jo ima na razpolago.</p> <p>Samostojno učenje je dejavnost, v okviru katere usmerjamo učence k opravljanju različnih aktivnosti. Znanja, ki so jih dobili pri pouku utrjujejo, poglobljajo, razširjajo in uporabijo v novih dejavnostih. Učence navajamo na samostojno opravljanje dejavnosti.</p> <p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ učenec utrjuje, pogloblja in povezuje učno snov, ▪ uči se uporabljati pridobljena znanja in spoznanja, ▪ uči se začeto delo tudi dokončati, ▪ se uči poiskati pomoč in le-to nuditi, ▪ zna svoje znanje predstaviti drugim.
Ustvarjalno preživljanje časa	<p>Učenec se izpopolnjuje na različnih področjih likovne in tehnične vzgoje ter svoje izdelke tudi ovrednoti, skrbi za uporabo knjižnega jezika in razvija bralno kulturo, pravilno vrednoti filmska dela, se razgibava, ima pravilen</p>

	<p>odnos do sošolcev, se navaja na red in natančnost.</p> <p>To je čas namenjen razvedrilu, ustvarjanju in razvoju otrokovih interesov in sposobnosti na vseh temeljnih področjih razvoja osebnosti. Ustvarjalni čas preživljamo z različnimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ustvarjalnimi delavnicami (risanje, slikanje, modeliranje ...), ▪ z zabavnimi dejavnostmi (kvizi, praznovanja, detektivske igre ...), ▪ z gibalnimi dejavnostmi (športne igre ...), ▪ z plesnimi in glasbenimi delavnicami (poslušanje in petje pesmic, plesanje ...) ▪ z gibanjem na prostem (skrb za čisto okolje, sprehodi z opazovalnimi nalogami ...). <p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ učenec si razvija ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem in športnem področju, ▪ uči se izbirati ter soorganizirati aktivnosti glede na svoje interese, ▪ se uči usklajevati mnenja z vrstniki ter sprejemati različne vloge, ▪ se sooča z rezultati osebnega in skupnega dela ter jih predstavi drugim.
Prehrana	<p>Učenec se navaja na kulturo prehranjevanja.</p> <p>Kosilo je dejavnost, v okviru katere poteka priprava na kosilo, s poudarkom na kulturnem obnašanju v jedilnici in pri prehranjevanju. Vsak dan od 11.40 do 12.00 ure gremo na kosilo v šolsko jedilnico, da si nabere moči za nadaljnje aktivnosti.</p> <p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ učenec se uči pri jedi primerno obnašati, uporabljati pribor in pri jedi uživati, ▪ spozna in utrjuje pomen higienskih navad (umivanje rok, higiena ust, pospravljanje z miz ...), ▪ spozna pomen zdrave in uravnotežene prehrane, ▪ uči se pripraviti enostavne jedi.

1.5.1 LETNI DELOVNI NAČRT ŠPORTNEGA PODALJŠANEGA BIVANJA

Športna vzgoja je proces, s pomočjo katerega vplivamo na različna področja otrokovega razvoja. Z izbranimi cilji, vsebinami, učnimi metodami in oblikami omogočimo otrokom, da razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, usvajajo osnovne elemente različnih športov, razvijajo ustvarjalnost, oblikujejo odnose med sovrstniki, se sprostijo in tako uravnesijo negativne učinke večurnega sedenja (Videmšek idr., 2011).

Cilji športnih pedagogov v prvem triletju stremijo k zadovoljitvi učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, pridobivanju številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj, čustvenem in razumskem dojetanju športa, usvajanju spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnosti, oblikovanju pozitivnih vedenjskih vzorcev itd.

Potrebno je primerno izbrati vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljati cilje, ki morajo omogočati, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

V prvem triletju osnovne šole so v učni načrt vključene naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plazenja, lazenja, valjanja, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja, plezanja), atletska abeceda, gimnastična abeceda, pohodništvo ter kot dodatne vsebine zimske dejavnosti ter programa Zlati sonček in Ciciban planinec.

Operativni cilji so v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa.

1.5.1.1 ATLETSKA ABECEDA

Atletska abeceda na zanimiv in privlačen način ter v primernem okolju učencem približa atletske aktivnosti, ki so naravne in temeljne gibalne aktivnosti.

Sem sodijo:

- sproščen in koordiniran tek v naravi, na krajše razdalje, iz različnih štartnih položajev (leže na trebuhu, hrbtu, visoki in nizki start, sede itn.);
- igre hitrega odzivanja (mačka in miš, dan in noč itn.);
- štafetne igre z elementi tekov (prenašanje štafetnih palic v tri obroče), skokov in metov;
- preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom različnih kombinacij preskakovanje določene razdalje s sonožnim odzivom z mesta in s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom, naskok na orodje ali blazine (globinski skoki, peteroskok, skok na vsak 4. korak preko ovire itn.);
- naskok na orodje ali blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom (skoki z mesta z zaletom na švedsko skrinjo itn.);
- osnovni skok v višino (mnogoskoki z noge na nogo,);
- met žogice ali žvižgača z mesta v cilj in daljino ter večjih žog na različne načine (zadevanje težke žoge, obroča, podiranje kija, zadevanje v pravokotnik, označen z elastiko itn.).

1.5.1.2 GIMNASTIČNA ABECEDA

Gimnastična abeceda razvija zavestni nadzor položaja in gibanja telesa.

Vanjo sodijo:

- gimnastične vaje z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi;
- premagovanje orodij kot ovir;
- osnove akrobatike (valjanja v obe smeri, po klančini gor in dol, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj, premet v stran);

- skoki - preskoki klopi, gredi z oporo rok, naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 80 cm), seskoki s skrinje (stegnjeno, skrčno, raznožno, z obratom za 90°, 180° in 360°), v obroč itn.;
- vese in opore (plezanje po letveniku gor in dol, iz enega na drugega, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd.; koleb, prevlek);
- vaje ravnotežja na ožji površini (klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, seskok stegnjeno);
- ritmika - ob glasbeni spremljavi preskakovanje kolebnice naprej, po eno nogi, v teku, poskoki po levi in desni nogi, sonožno, žabji, različne enostavne drže - lastovka itn.

1.5.1.3 PLESNE IGRE

Plesne igre omogočajo, da učenci razvijajo gibalno ustvarjalnost, da lahko vsak izmed njih najde plesni izraz in naravnost gibanja, ki izhaja iz doživetij.

Sem sodijo:

- gibanja posameznih delov telesa in celotnega telesa (nihanja, valovanja, kroženja, padanja);
- posnemanje predmetov (kazalci na uri, zibajoči čoln itn.), živali (način in gibanje kače, žabe, race, raka itn.), rastlin (drevo, kamen itn.), pravljичnih junakov (Rdeča kapica, volk, medved, Smrketa, astronaut po pristanku na luni itn.) s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi);
- interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem v različne smeri in na različne načine (v hoji, teku skokih na eni nogi, sonožno, sedno, hoja v opori čepno spredaj naprej in nazaj ter vstran, obrati itn.);
- vaje dihanja in sproščanja;
- otroški plesi: izštevanke (An ban pet podgan, Enci benci itn.), rajalne igre (Bela lilija, Ringa raja, Redeče češnje rada jem itn.), plesne igre (Račke, Medvedji piknik, Robotek, Siva miška, Ole majole itn.);
- preprosti ljudski plesi (Abraham, Rašpla, Ob bistrem potoku je mlin, Kovtre šivat itn.).

1.5.1.4 IGRE Z ŽOGO

Igre z žogo so temelj za vse športne igre z žogo. Gibalne naloge z žogo izbiramo glede na cilj, ki ga želimo doseči:

- poigravanje z žogami različnih velikosti, oblik, teže, materialov in barv;
- poigravanje z različnimi žogami z roko (rokami), ного (nogami), glavo, s pripomočki (palico, kijem, loparjem);
- nošenje ene ali več žog z različnimi deli telesa (v roki, pod brado, med nogami itn.) na različne načine in v različne smeri;
- zadevanje različnih ciljev (mirujoče: koš, okvir itn.; v gibanju: nihajoč zvonček, kotalečo žogo itn.);
- odbijanje raznobarnih balonov, žog z eno ali obema rokama, z ного, z drugimi deli telesa, s pripomočki ali brez njih, v zrak, steno ali soigralcu;
- podajanje in lovljenje raznobarnih vrečk, napoljenih z rižem ali fižolom, rut, žog, letočih krožnikov z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju;
- sodelovanje v različnih elementarnih in malih moštvenih igrah z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo: med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra »prek jarka«, odbojka prek vrvice z lahko žogo, podajanje žoge z ного v igri »pepček« itn.

1.5.2 DNEVNA RAZPOREDITEV DELA IN VSEBINE

Dejavnosti v športnem podaljšanem bivanju potekajo v sproščenem, zabavnem, ustvarjalnem vzdušju. Učenci med delom ne bodo spoznavali novih učnih vsebin, ampak bodo že znane utrjevali in ponavljali z igro, saj z le-to razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznavajo in usvajajo osnove različnih športov.

Kljub temu da je poudarek na športni dejavnosti, bomo 3-krat tedensko imeli športno vzgojo, in sicer ob ponedeljkih, sredah, četrtek, preostala dva dneva v tednu (torek in petek) pa bosta posvečena ostalim delavnicam in sproščanju. Za takšen način dela smo se odločili predvsem zaradi tega, da ne bi prišlo do prenasičenosti športne vzgoje. Marsikakšen otrok ni športni tip,

ampak bolj umetniški, pa ga starši kljub temu vpisujejo v športne programe, da utrdi določene gibalne spretnosti.

Delo zajema pet sklopov: atletska abeceda, gimnastično abecedo, plesne igre, igre z žogo, rolanje. Vsi sklopi se bodo dopolnjevali in mešali z naravnimi oblikami gibanja in igre. Razvrstitev letnega števila ur je odvisna od vremenskih, prostorskih in ostalih možnosti.

PANOGA	MESEC										SK. ŠT. UR
	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Jun.	V LETU
Atletska abeceda	15	12						13	5		45
Gimnastična abeceda	3	4	20	14	4						45
Plesne igre		2	6		2	10	18	4			42
Igre z žogo				6	18	8	8	5			45
Rolanje									18	12	30

Tabela 1: Razvrstitev ur glede na panogo

V petih šolskih urah se izmenjavajo naslednje sestavine PB (ne nujno v tem vrstnem redu):

1. samostojno učenje;
2. usmerjen prosti čas;
3. neusmerjen prosti čas / individualni pouk;
4. kosilo.

Ponedeljek, sreda in četrtek

1. ura – neusmerjen prosti čas

Učenci se prvo uro sprostijo po rednem pouku, zberejo se v učilnici, namenjeni podaljšanem bivanju, in se pogovorijo o delovnem dnevu ter izvejo, kaj bodo delali ta dan. To je tudi čas za prehrano, zato odidejo h kosilu.

2. ura – samostojno učenje

Ker takoj po uživanju hrane ni priporočena športna dejavnost, je po kosilu najprej čas za umivanje zob, kvalitetno reševanje domačih nalog, hitrejši in spretnejši rešujejo dodatne naloge iz matematike, slovenskega jezika, likovne vzgoje ...

3. in 4. ura – usmerjen prosti čas

Med usmerjenim prostim časom pride na vrsto športna dejavnost. Otroci bodo s športnim pedagogom odšli v telovadnico ali dejavnosti izvajali na prostem v primernem letnem času in vremenu. Ura bo razdeljena na tri dele, uvodni, glavni in zaključni del in bo trajala dve šolski uri. V uvodno-pripravljalnem delu se otroci ogrejejo z elementarnimi igrami, sledijo gimnastične vaje s pripomočki ali brez. V glavnem delu je čas za utrjevanje ali ponavljanje sklopa športa, ki je tisti mesec na urniku. Zadnji, zaključni del, je namenjen sprostitvi, pospravljanju pripomočkov, umiritvi in pripravi na neusmerjeni prosti čas, oziroma individualni pouk. Na tak način razvijajo svoje gibalne sposobnosti, aktivno in kvalitetno preživljajo svoj prosti čas.

Vsebine bodo povezane z učno snovjo za prvo triletje in se bodo izvajale skladno z obravnavo pri rednem pouku. Učenci bodo na tak način zadovoljevali potrebo po gibanju, znebili se bodo odvečne energije, ko pa jih bodo prevzeli starši, ne bo potrebno otrok voziti v športne klube, ampak bodo skupaj kvalitetno preživeli kratek čas do večera in odhoda v posteljo.

5. ura – neusmerjeni prosti čas / individualni pouk

To je čas, ko večine učencev ni več, ostali pa se igrajo razne igre, dokončajo domače naloge, izdelajo svoj izdelek. To je hkrati tudi čas za individualno pomoč učencem, ki imajo težave pri učnem delu.

Torek

Drugi dan v tednu bo namenjen športnim, kulturnim, ekološkim, zgodovinskim, likovnim ... projektom. Vsak mesec bi bil namenjen enemu projektu različnih področij. Na primer: spoznajmo se, očistimo Slovenijo, zanimivosti morskih globin, gledališče, izdelava novoletnih voščilnic, jaz pesnik in pisatelj, promet, štirje letni časi, znanilci pomladi, družina in materinski dan, znane športne osebnosti, kros, orientacijski tek, iskanje skritega zaklada, lisica, hura, počitnice so ...

Petek

Zadnji dan v tednu učenci večinoma nimajo domačih nalog ali pa precej manj, zato jih ne bomo reševali. Čas bo namenjen za dejavnosti, ki zahtevajo dalj časa. To bodo posebni dnevi, namenjeni športu, kulturi, naravoslovju, ročnim spretnostim ...

Menimo, da bi se s takim načinom dela učenci dobro počutili in se navajali organizirati svoj prosti čas tako, da bi od njega imeli kar največ. Tako bi jim vzbudili veselje do šolskega dela in spodbudili k sodelovanju tudi starše.

1.5.3 VREDNOTENJE DELA V PODALJŠANEM BIVANJU

Slej ko prej pride do trenutka, ko šolar postane mali upornik, spremeni se odnos do dela, dodatnemu delu se izmika, naredi le tisto, kar je nujno, ostalo pa ni pomembno, saj se ne ocenjuje. S takšnimi situacijami se srečujejo učitelji v podaljšanem bivanju, ki ni obvezno. Zato je potrebno najti motivacijsko sredstvo, predvsem za tiste učence, ki jih je po opravljeni domači nalogi težje pridobiti k ostalim aktivnostim.

Po pogovoru s Sašo Čadež, prof. razrednega pouka, ki že nekaj let uči v podaljšanem bivanju v osnovni šoli Škofja Loka-Mesto, smo prišli do zaključka, da si učenci želijo ocene. Radi vidijo, da se njihovo delo nagradi tudi v podaljšanem bivanju, vendar ne ustno, ampak pisno, da so s tem seznanjeni razredničarke, starše in nenazadnje tudi učence sami. Po razmisleku je prišla do rešitve in oblikovala obrazec, kjer poizkuša opisati učenca, saj v PB lažje opazuje, se pogovarja z njim (S. Čadež, osebna komunikacija, maj 2012.)

Zapisi so splošni od pravih pisnih ocen, z njimi je dosegla večjo motiviranost za delo pri usmerjenih dejavnostih v PB, hkrati pa se je izboljšala tudi komunikacija med starši, učitelji, učenci. Informacije v obliki opisa dela učencev v PB dopolnjujejo tiste, ki jih imajo razredničarke, in tiste, ki jih starši poznajo od doma. Učenci se trudijo, da bi bile zapisane lepe stvari, želijo se spremeniti, če jim ocena ni všeč, saj vedo, da bosta vsak napredek in izboljšanje zabeležena, vse skupaj pa ne bo vplivalo na končno oceno pri rednem pouku.

1.5.3.1 VREDNOTENJE DELA V PODALJŠANEM BIVANJU S Poudarkom NA ŠPORTNI DEJAVNOSTI

Menimo, da bi bilo tudi v podaljšanem bivanju s poudarkom na športni dejavnosti priporočljivo najti neko motivacijsko sredstvo predvsem za tiste učence, ki jih je težje pridobiti k aktivnostim, tiste z manjšimi gibalnimi sposobnostmi in nenazadnje, predvsem tiste, ki nimajo razvite notranje motivacije za učenje in niso pri šolskem delu dovolj vztrajni ter hitro omagajo.

V prvem triletju večina učencev slovenskih osnovnih šol sodeluje v športnem programu Zlati sonček. Namenjen je najmlajšim, starim od 5 do 8 let. Izvajajo ga vrtci, osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva ali zasebniki.

Gibanje je lahko učenje novih spretnosti, osebno ustvarjanje, način uresničevanja svojih želja, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti, ohranjanje zdravja. Športni program Zlati sonček pri najmlajših ponuja možnost za uresničevanje vsega tega.

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 ju vključujejo tudi v druge programe, namenjene otrokom (Hura, prosti čas).

Namen programa je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost, predvsem pa v njih vzpodbuditi 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 v osnovni šoli. Pomembne so kakovostne spodbude s področij umskega, gibalnega, čustvenega in socialnega razvoja otrok. Ničesar ne smemo opuščati ali zapostavljati. Največ pozornosti naj bo namenjeno igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku (Kristan idr., 1999).

Zlati sonček je del športne vzgoje, vendar ga morajo šole izvajati izven obveznega pouka. Zamišljen je kot dodatna motivacija pri vsebinah športne vzgoje. Ker šolska ura traja 45 minut in je za večino praktičnih nalog programa premalo časa, hkrati pa je zaželeno, da se aktivnosti izvajajo na prostem, bi bilo najprimernejše, da bi program izvajali učitelji

podaljšanega bivanja in na tak način hkrati tudi ovrednotili delo učencev v podaljšanem bivanju.

Naloge, kot so vožnja s kolesom, rolerji, skiroji, kotalkami, drsalkami, uporaba smuči in drugih pripomočkov, so lažje, če nisi omejen s časom in imaš na voljo širši šolski okoliš (travnik, atletsko stezo, trim stezo, naklonine ...). Zato bi bilo zelo smiselno Program Zlati sonček vključevati v program podaljšanega bivanja.

Načeloma podaljšano bivanje obiskuje velika večina učencev, vendar se lahko zgodi, da temu ni tako in v takšnem primeru, ne bi bilo smiselno programa Zlati sonček vključevati vanj. V tem primeru bi bilo boljše, če bi učitelj podaljšanega bivanja pripravil vadbeno knjižico in vanjo opisoval učenčev napredek. Knjižica bi bila razdeljena na več sklopov, vsak sklop bi predstavljal en šport.

Kot primer lahko vzamemo atletiko, ki se deli naprej na podenote: atletska abeceda, šprint, skok v daljino, skok v višino, kros, meti. Vsak element ima svojo nalogo in ko jo učenec usvoji, učitelj v knjižico vpiše datum in žig s podpisom (priloga 3). Tako učenci, njihovi starši in razredni učitelji vedo, da je učenec dosegel določeno stopnjo znanja oziroma ga utrdil.

Primer: Skok v daljino:

- postaviš se na odzivno desko in skočiš čim dlje; sonožni odziv in doskok;
- vzameš zalet in se pred črto enonožno odrineš ter skočiš čim dlje; sonožni doskok.

Kot že rečeno, je vsak mesec namenjen enemu športu in če učenec v tem času, ne usvoji določenega znanja, ni s tem nič narobe. Ko bo prišel čas, da bo učenec kos nalogi, bo učitelj to primerno označil v učenčevi vadbeni knjižici. Knjižica bo otroku v ponos in lep spomin.

Učitelj iz podaljšanega bivanja lahko na takšen način posreduje dosežek učenca razrednemu učitelju, ki lahko nove informacije uporabi v svojih zapisih za posameznega učenca in primerno označi napredek.

Najpomembnejše pa je, da na takšen način lahko pomagamo predvsem učencu z nižjo samopodobo in motivacijo, ga prepričamo o lastnih zmožnostih, mu pokažemo, da se ni potrebno bati neuspeha, saj je le-ta sestavni del življenja.

1.6 CILJI RAZISKOVANJA

V šolah se srečujemo z raznovrstnimi predmeti, med katerimi je tudi predmet športna vzgoja. Stališča in mnenja o športni vzgoji se zelo razlikujejo. V tem diplomskem delu nas je zanimalo predvsem, kako na ta predmet gledajo starši, ki imajo vsaj enega otroka v podaljšanem bivanju. S pomočjo vprašalnika smo ugotavljali različna stališča do te tematike, od tega, kako se jim zdi predmet športne vzgoje pomemben za celotni razvoj otroka, za življenje, kakšna so njihova stališča o tem, da bi z njihovimi otroki v podaljšanem bivanju delal tudi profesor športne vzgoje.

Glede na predmet in problem so bili cilji diplomskega dela naslednji:

- ugotoviti, kako pogosto se starši ukvarjajo s športno aktivnostjo in kakšen odnos imajo sami do le-te,
- ugotoviti mnenje staršev o vključevanju otrok v športne dejavnosti in njenem vplivu na razvoj otroka,
- ugotoviti mnenje staršev o delovanju profesorja športne vzgoje v podaljšanem bivanju,
- predstaviti program športnih dejavnosti, ki jih lahko izvaja profesor športne vzgoje v podaljšanem bivanju.

2 METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec merjencev bomo zajeli 50 naključno izbranih staršev, ki imajo vsaj enega otroka v podaljšanem bivanju na OŠ J. Plemlja Bled in OŠ Koroška Bela v zadnjih dveh letih. Otroci, ki obiskujejo OŠ J. Plemlja na Bledu, 2-krat tedensko obiskujejo športno podaljšano bivanje.

2.2 PRIPOMOČKI

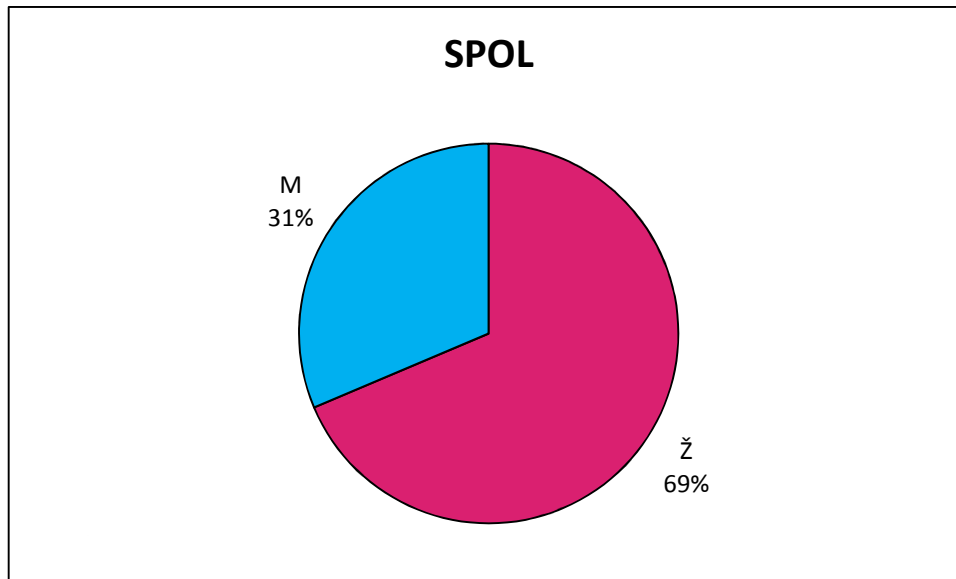
Pri raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik. Anketa je vsebovala 20 vprašanj, na katere je bil mogoč en odgovor, hkrati pa je bila zagotovljena popolna anonimnost vprašalnika. Vsa vprašanja so bila zaprtega tipa.

2.3 POSTOPEK

Ankete smo staršem vročili osebno, v tiskani obliki. Po vseh pridobljenih anketah smo preverili pravilno izpolnjenost vsakega vprašalnika in nato podatke vnesli v računalniški program Excel, kjer smo jih tudi statistično obdelali in predstavili v obliki grafikonov, merskih lestvic in statističnih tabel.

3 REZULTATI

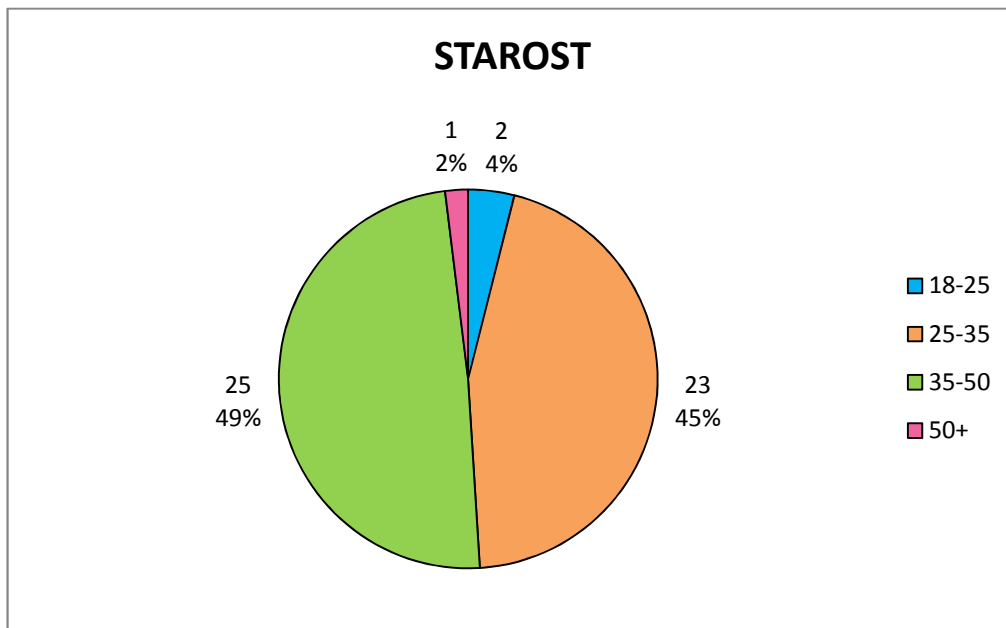
V anketnem vprašalniku je bilo najprej zastavljeno vprašanje o spolu anketiranca.



Slika 1. Spol anketiranca.

Slika 1 prikazuje, da je bilo skoraj dve tretjini anketirancev ženskega spola (69 odstotkov), in le tretjina (31 odstotkov) moškega spola, kar nas ni presenetilo, saj večkrat matere pridejo po otroke v podaljšano bivanje, hodijo na roditeljske sestanke ...

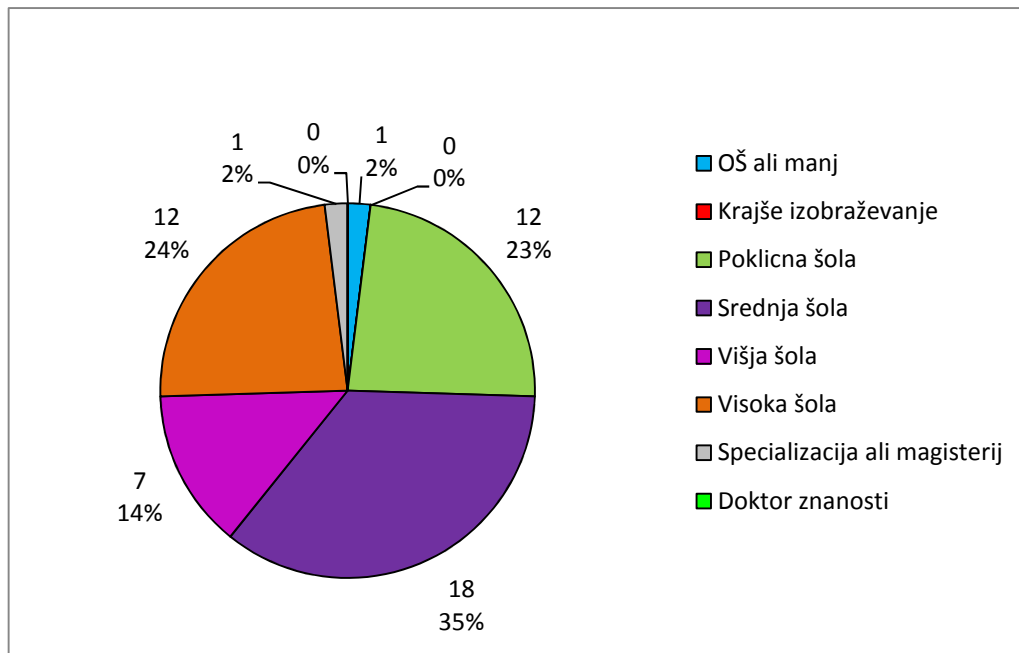
Sledilo je vprašanje o starosti enega od staršev oziroma izpolnjevalca ankete.



Slika 2. Starost anketiranca.

Slika 2 prikazuje, da je večina anketirancev starih od 35 – 50 let. Rezultat nas je presenetil, saj se danes vse kasneje ljudje odločajo za otroka in na prvo mesto postavljajo kariero. Tukaj pa je 45 odstotkov staršev starih med 25 in 35 let, 49 odstotkov pa je starih med 35 in 50 let, kar pomeni, da se niso tako pozno odločali za otroke.

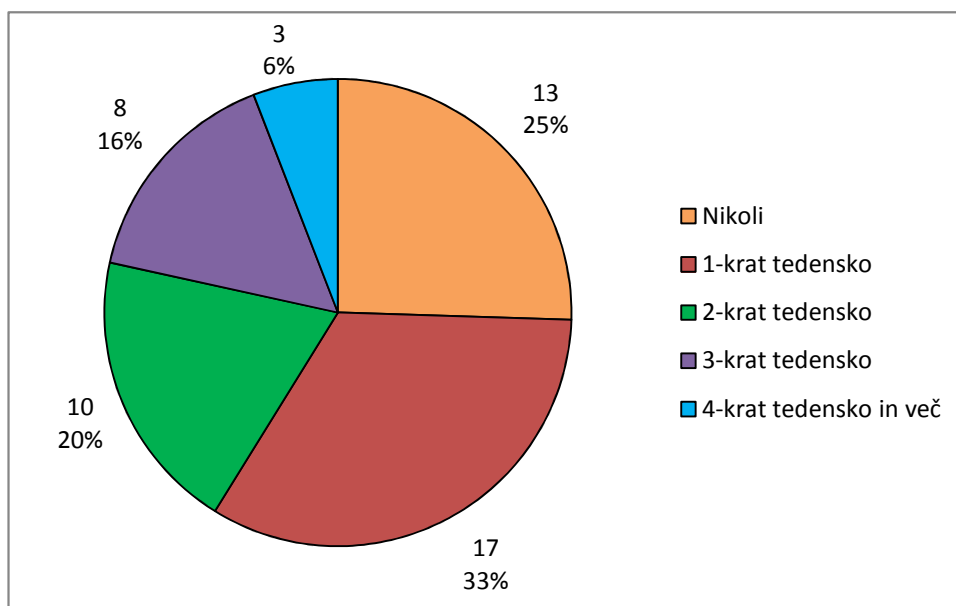
Tretje vprašanje se je nanašalo na dokončano stopnjo izobrazbe anketirancev.



Slika 2. Dokončana izobrazba anketiranca.

Rezultati iz slike 3 so nas presenetili, saj je največ staršev (35 odstotkov) z zaključeno srednjo šolo, 23 odstotkov pa z zaključeno poklicno ali visoko šolo. Rezultati se ujemajo s starostjo, verjetno je pri marsikaterem otrok razlog, da ni nadaljeval šolanja ali pa tudi socialne razmere doma.

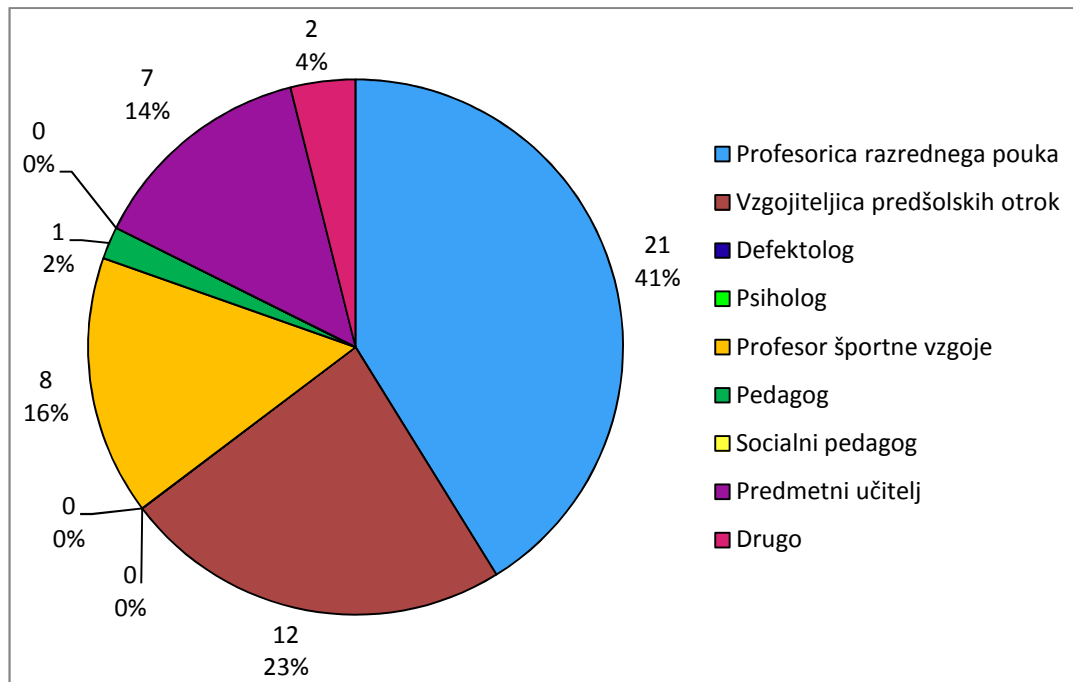
Sledilo je vprašanje, kolikokrat tedensko se anketiranci sami športno udeležujejo.



Slika 4. Kolikokrat tedensko se anketiranec športno udeležuje.

Iz Slike 4 je razvidno, da se anketiranci ukvarjajo s športom večinoma le enkrat tedensko (33 odstotkov). Zanimivo pa je dejstvo, da se jih velika večina sploh ne ukvarja s športom, in to je kar 25 odstotkov. Ti rezultati so dokaj nevzpodbudni, saj menimo, da je današnja osveščenost o športu velika in se tega zaveda vse več ljudi in to prenašajo na svoje otroke.

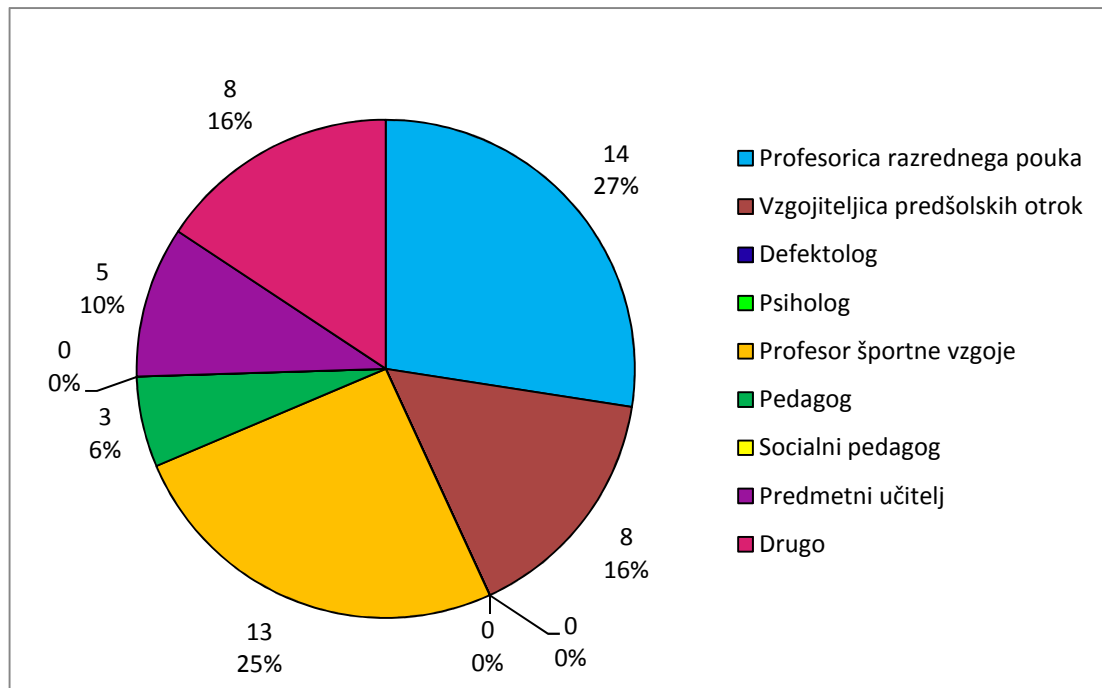
Peto vprašanje je anketirance spraševalo, kdo uči njihovega otroka v podaljšanem bivanju.



Slika 3. Kdo otroka anketiranca uči v podaljšanem bivanju.

41 odstotkov anketirancev je odgovorilo, da njihove otroke v podaljšanem bivanju poučuje učiteljica razrednega pouka, 23 odstotkov jih je odgovorilo vzgojiteljica predšolskih otrok, 16 odstotkov profesor športne vzgoje, 14 odstotkov predmetni učitelj, 2 odstotka pedagog in 4 odstotki je bil odgovor drugo. Odgovori iz Slike 5 so pokazali realno stanje, kakršno je danes v šolah, nekateri starši pa verjetno niti ne vedo, kdo njihove učence uči, niti jih to ne zanima.

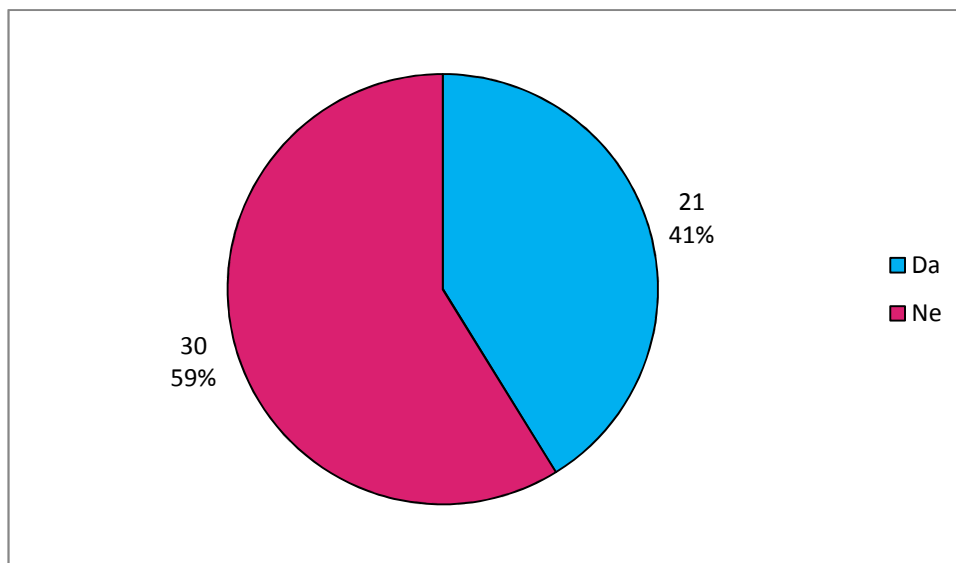
Sledilo je šesto vprašanje, v katerem smo anketirance spraševali, kdo se jim zdi najprimernejši za delo v oddelku podaljšanega bivanja.



Slika 4. Kdo po mnenju anketiranca je najbolj primeren za delo v podaljšanem bivanju.

27 odstotkov anketirancev je odgovorilo, da je to razredna učiteljica, 25 odstotkov profesor športne vzgoje, 16 odstotkov jih meni, da bi bila najprimernejša vzgojiteljica predšolske vzgoje ali drugo. 10 odstotkov jih meni, da je najprimernejši predmetni učitelj, 6 odstotkov pa pedagog, kaže Slika 6.

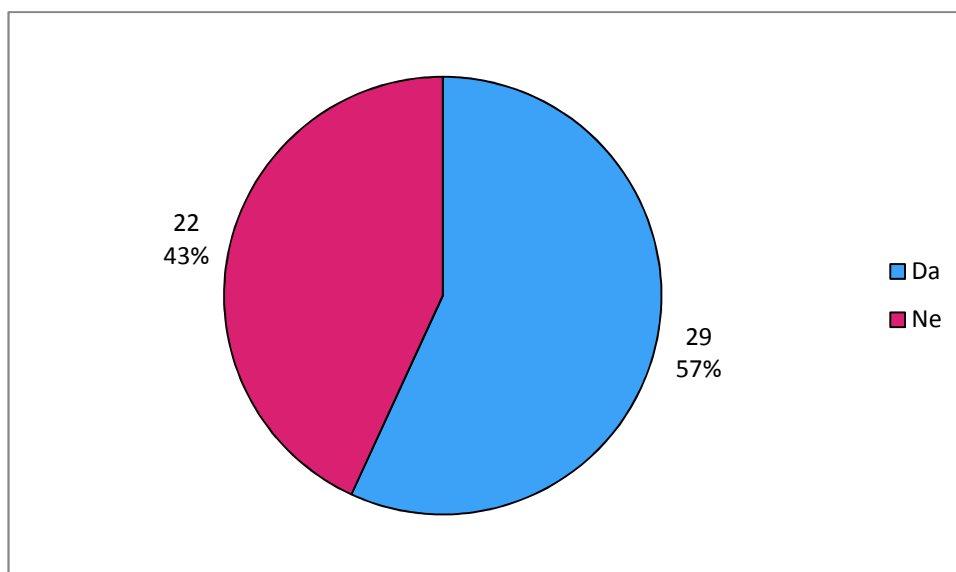
Sedmo vprašanje je od anketirancev zahtevalo odgovor, če so otroci dovolj športno dejavni v okviru rednega pouka.



Slika 5. Mnenje anketiranca ali so otroci dovolj aktivni v okviru rednega dopoldanskega pouka.

Tukaj je bila takšna odzivnost pričakovana, saj se starši večinoma zavedajo, da je športna dejavnost med rednim poukom slabša, kot pa bi morala biti. Iz Slike 7 je razvidno, da je 59 odstotkov staršev odgovorilo negativno, 41 odstotkov pa pozitivno.

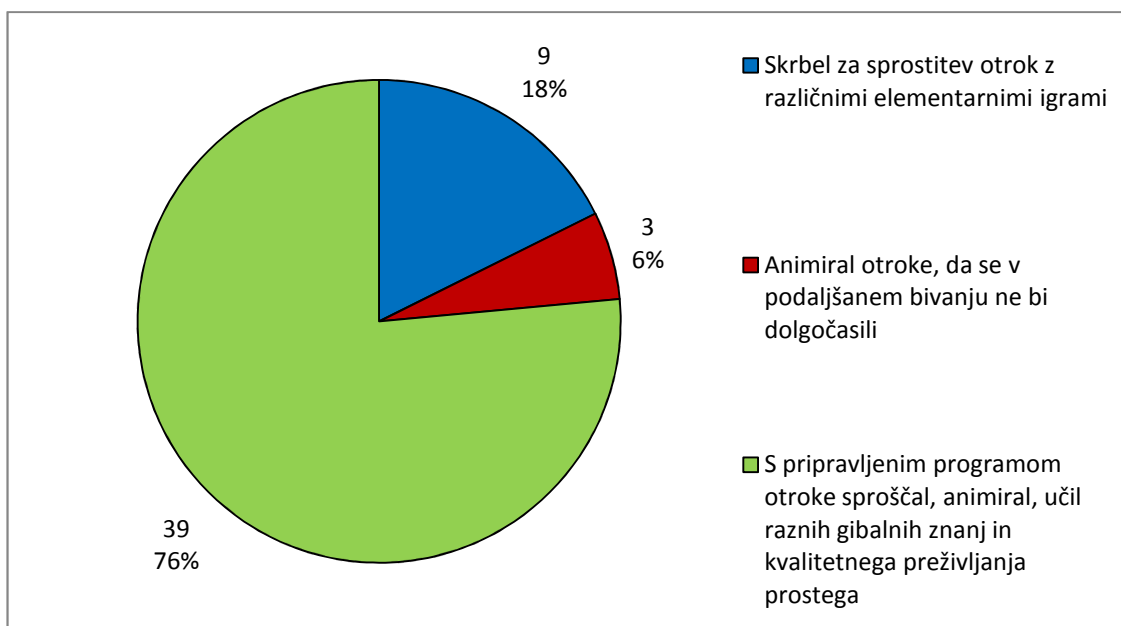
Osmo vprašanje pa je spraševalo, če so otroci dovolj aktivni v okviru podaljšanega bivanja.



Slika 6. Mnenje anketiranca ali so otroci dovolj aktivni v okviru podaljšanega bivanja.

Rezultat iz Slike 8 je bil pričakovan, saj sklepamo, da so pozitivno, 57 odstotkov, odgovorili predvsem starši, katerih otroci obiskujejo program športnega podaljšanega bivanja, ki ga vodimo. Negativno, 43 odstotkov, pa so se verjetno opredelili starši, katerih otrok nimajo možnosti obiskovati tega programa ali pa jih ne želijo vključiti v le-te.

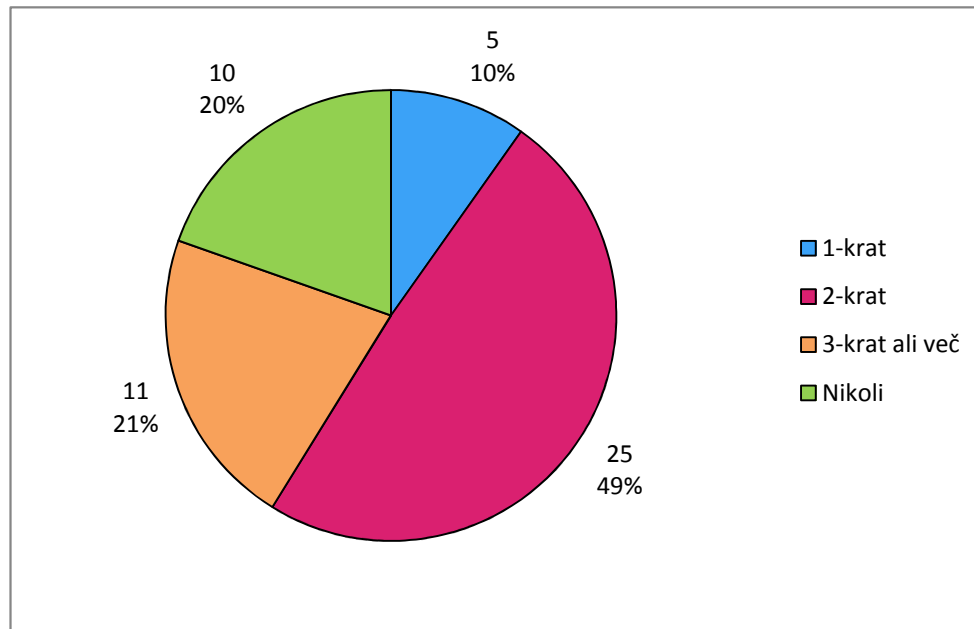
V devetem vprašanju smo anketirance spraševali, kaj naj bi počel učitelj športne vzgoje v podaljšanem bivanju.



Slika 7. Mnenje anketiranca kaj naj bi učitelj športne vzgoje počel v podaljšanem bivanju.

Rezultat iz Slike 9 je zadovoljiv, saj se kar 76 odstotkov spraševancev strinja, da naj bi učitelj športne vzgoje s pripravljenim programom otroke sproščal, animiral in učil raznih gibalnih znanj in kvalitetnega preživljanja prostega časa. 18 odstotkov jih meni, da naj bi skrbel le za otrokovo sprostitev, 6 odstotkov pa jih skrbi, da bi se otroci dolgočasili in bi le-to profesor športne vzgoje preprečeval.

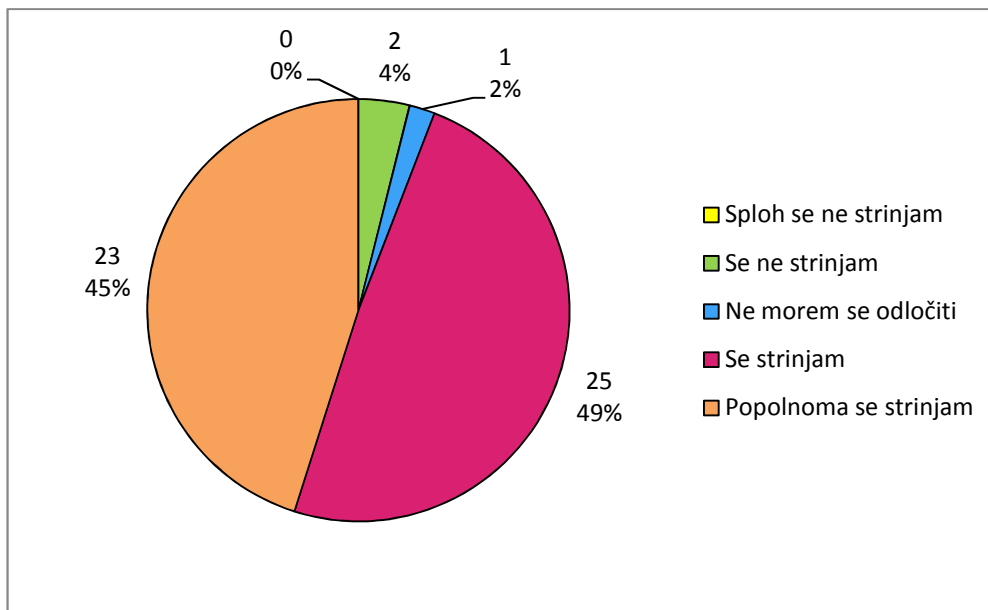
Sledilo je deseto vprašanje, kjer smo spraševali, ali se njihov otrok v popoldanskem času vključuje v organizirane športne programe, za katere je potrebno plačevati, in kolikokrat tedensko taka vadba poteka.



Slika 8. Popoldansko vključevanje otroka anketiranega v organizirane športne programe.

49 odstotkov staršev je odgovorilo, da otroci obiskujejo športne programe 2-krat tedensko, to je slaba polovica, 21 odstotkov jih je odgovorilo, da športne aktivnosti obiskujejo kar 3-krat tedensko, 10 odstotkov pa le 1-krat. Iz tega lahko sklepamo, da starši športu posvečajo dovolj pozornosti, saj več kot polovica otrok obiskuje popoldanske športne aktivnosti. Preostalih 10 odstotkov pa se verjetno ukvarja s športnimi aktivnostmi skupaj (sprehod, kolesarjenje, sankanje, smučanje) ali pa menijo, da so v času rednega pouka in podaljšanega bivanja zadosti aktivni, kar prikazuje Slika 10.

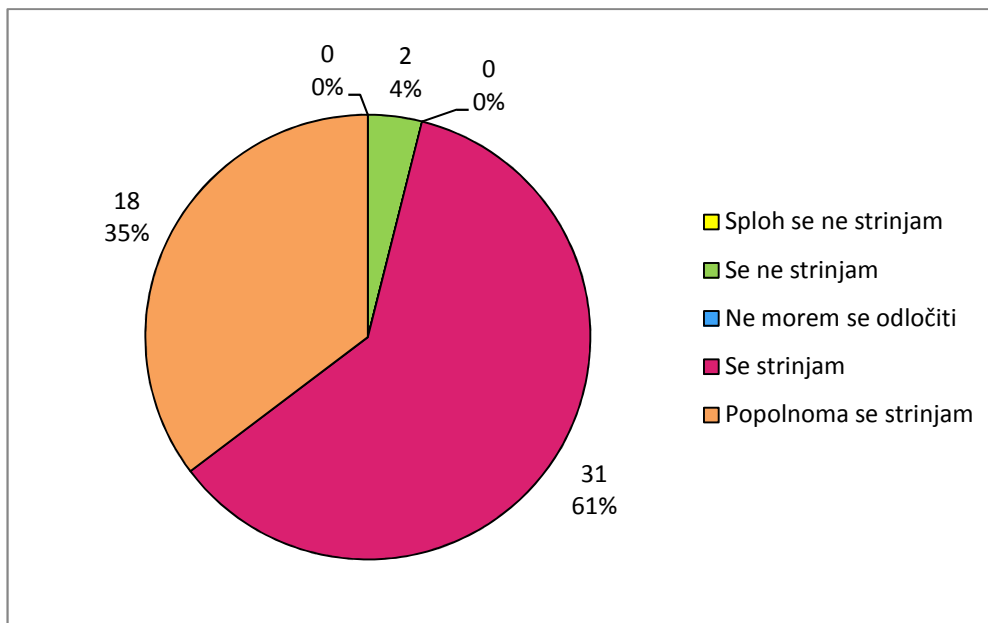
Enajsto vprašanje je vsebovalo strinjanje oziroma nestrinjanje o tem, ali športno udejstvovanje v rani mladosti pozitivno vpliva na proces vključevanja v družbo.



Slika 9. Mnenje anketiranca - ali športno udejstvovanje v rani mladosti vpliva na proces vključevanja v družbo.

Slika 11 kaže, da se 49 odstotkov strinja in 45 odstotkov popolnoma strinja s tem, da športno udejstvovanje v rani mladosti pozitivno vpliva na proces vključevanja v družbo, kar pomeni, da le niso slabo osveščeni o pozitivnih vplivih športa. 2 odstotka, to je en spraševanec, se ni mogel odločiti, dva spraševanca, to so 4 odstotki, pa se ne strinjata s tem.

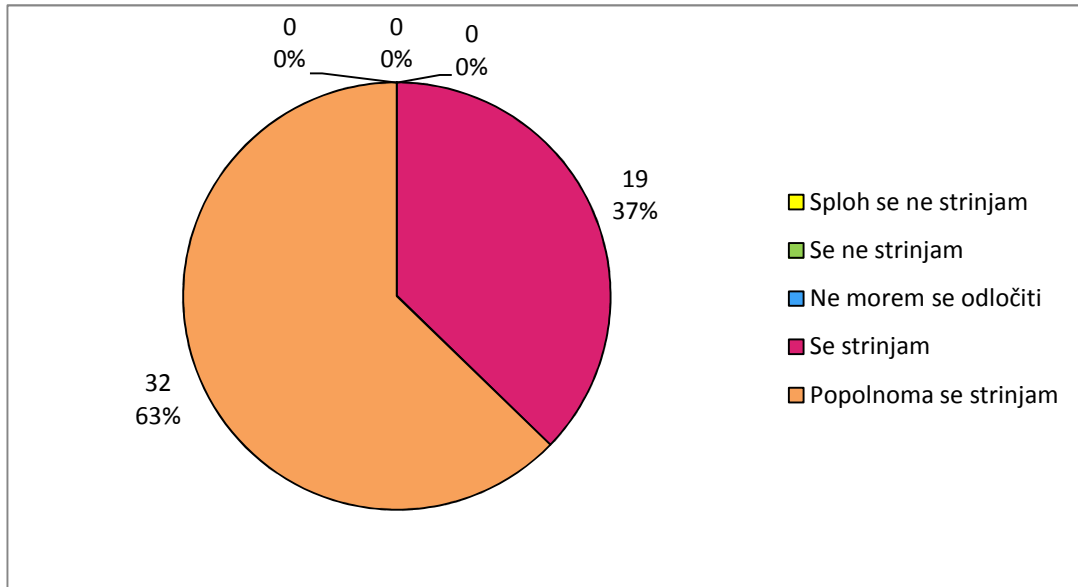
V dvanajstem vprašanju nas je zanimalo, ali se starši strinjajo, da športno udejstvovanje v rani mladosti pozitivno vpliva na proces sprejemanja pravil.



Slika 10. Mnenje anketiranca - ali športno udejstvovanje v rani mladosti vpliva na proces sprejemanja pravil.

Kot prikazuje Slika 12, se 61 odstotkov anketirancev strinja s trditvijo, 35 odstotkov se popolnoma strinja, 4 odstotki pa se ne strinja.

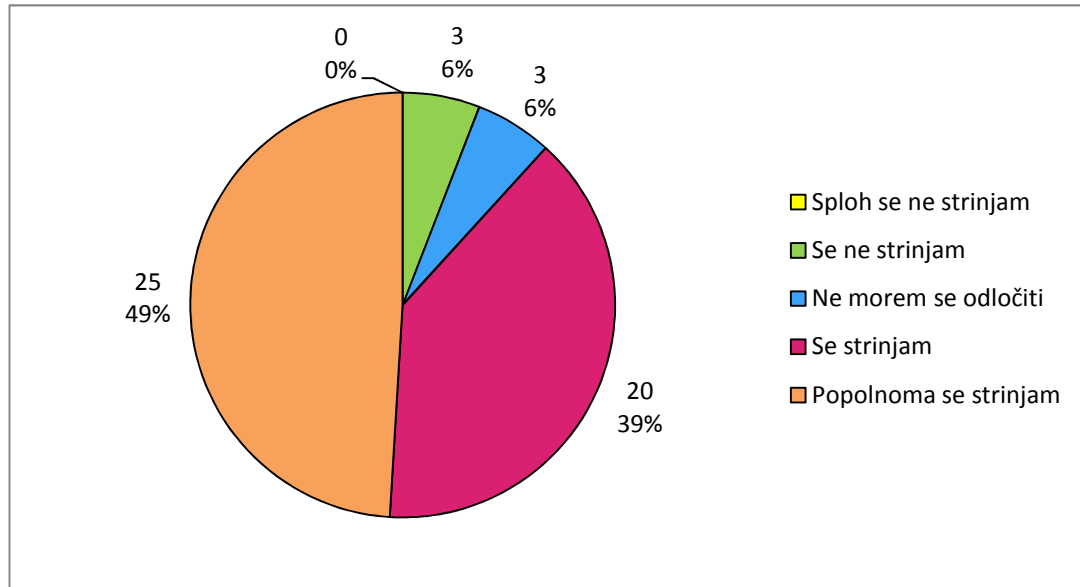
Sledilo je trinajsto vprašanje, kjer smo spraševali po mnenju, ali vsakodnevna strokovno vodena športna dejavnost pozitivno vpliva na osnovni gibalni razvoj otroka (moč, vzdržljivost, ravnotežje ...).



Slika 11. Mnenje anketiranca - ali vsakodnevna strokovno vodena aktivnost pozitivno vpliva na osnovni motorični razvoj otroka.

Anketiranci se strinjajo s trditvijo, da vsakodnevna strokovno vodena športna dejavnost pozitivno vpliva na osnovni gibalni razvoj otroka saj je bil to, kot kaže Slika 13, večinski odgovor. Zavedajo se, da le profesor športne vzgoje s svojim znanjem in izkušnjami lahko vodi takšno vadbo.

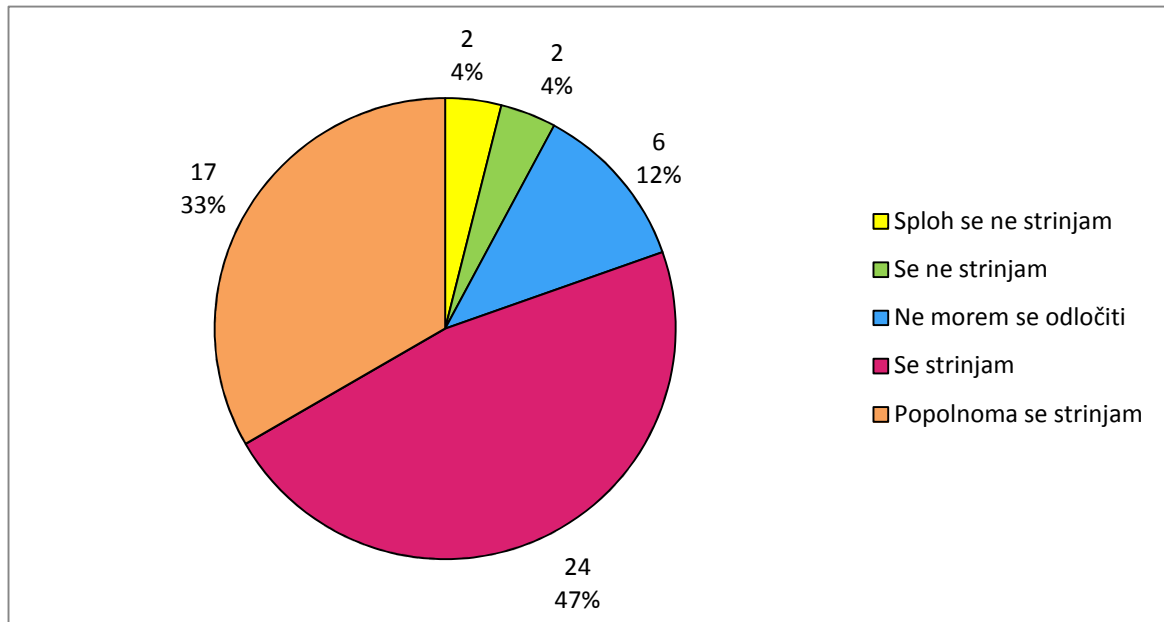
V štirinajstem vprašanju nas je zanimalo, v kolikšni meri se strinjajo, da bi bilo za otroke v podaljšanem bivanju koristno, če bi jih učitelj športne vzgoje s pripravljenim programom animiral vsaj dvakrat tedensko po eno šolsko uro.



Slika 12. Mnenje anketiranca - ali je koristno, da bi v podaljšanem bivanju učitelj športne vzgoje s pripravljenim programom animiral vsaj 2x tedensko po eno šolsko uro.

Iz Slike 14 je razvidno, da se starši zopet v veliki meri popolnoma strinjajo s trditvijo (49 in 39 odstotkov). Ne more se jih odločiti 6 odstotkov in prav toliko se jih ne strinja. Tudi tukaj so starši na strani profesorja športne vzgoje, saj očitno dobro vedo, kaj želijo in potrebujejo njihovi otroci.

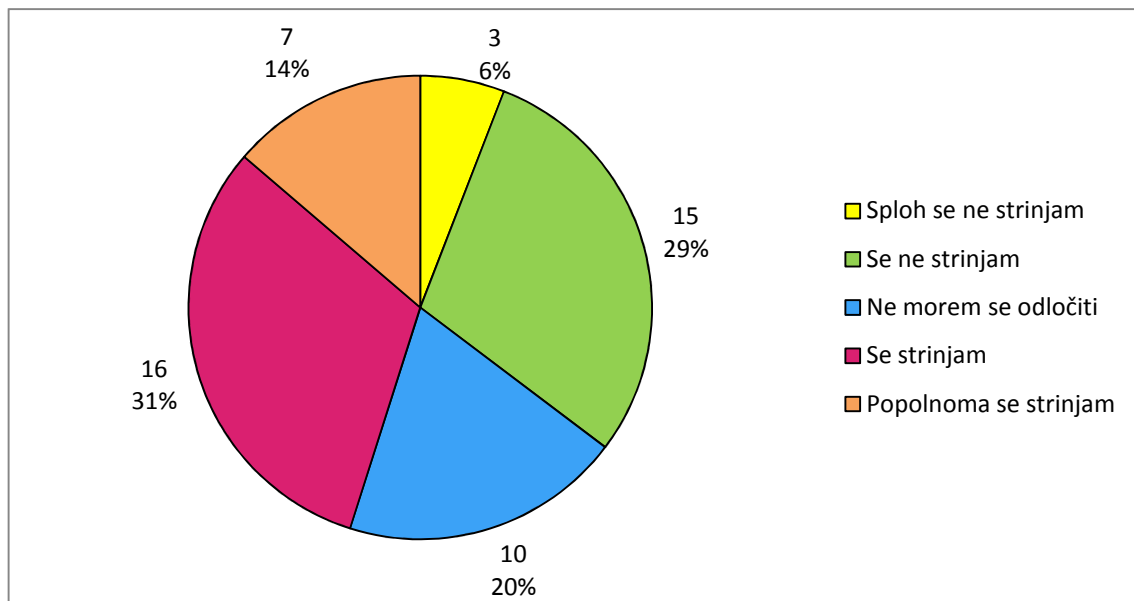
Petnajsto vprašanje vsebuje mnenje o tem, ali bi bilo možno privarčevati, če bi se športne animacije redno izvajale v okviru podaljšanega bivanja, saj bi otrok že v šoli, pod strokovnim vodstvom, zadovoljil svojo potrebo po gibanju in ga ne bi bilo potrebno vpisovati v plačljive športne programe.



Slika 13. Mnenje anketiranca o možnosti varčevanja, če bi imel otrok možnost obiskovati športno podaljšano bivanje in bi tako že v šoli lahko zadovoljil potrebo po gibanju pod strokovnim vodstvom.

Slika 15 prikazuje, da se več kot polovica staršev (47 in 33 odstotkov) popolnoma strinja oziroma ne strinja s trditvijo, 12 odstotkov se jih ne more odločiti, 8 odstotkov pa je bilo negativnih odgovorov. Odgovori so dokaj spodbudni, saj se danes povsod najde negativizem, menimo le, da ne bi smelo biti odgovorov »ne morem se odločiti«, saj tukaj ni dileme ali se strinjaš ali pa se ne.

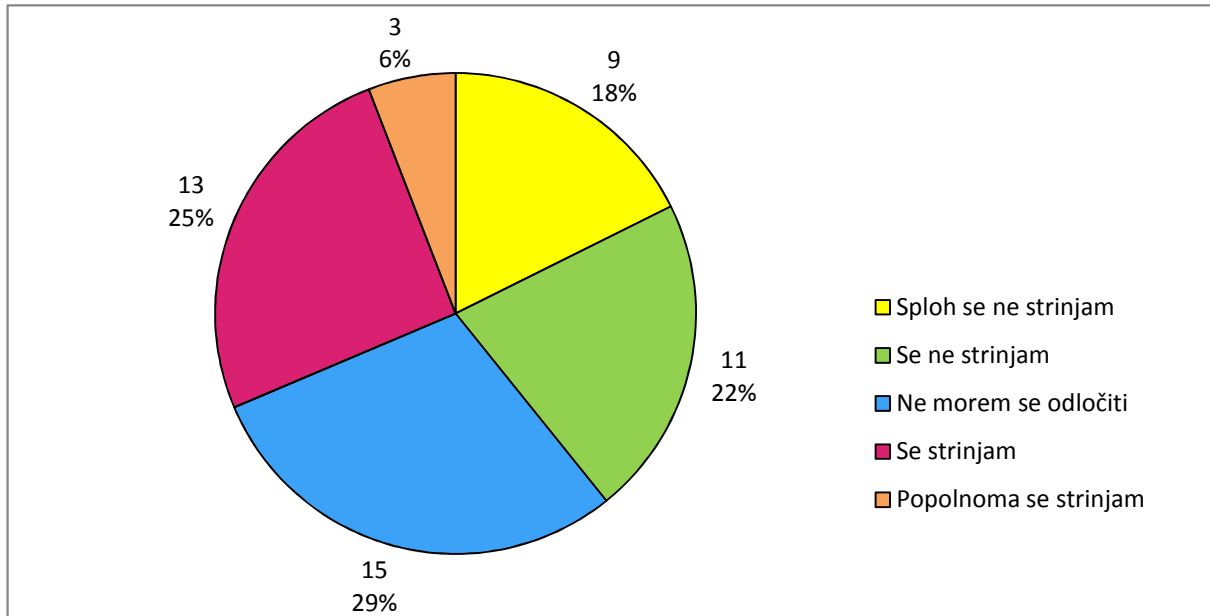
Sledilo je šestnajsto vprašanje, kjer smo anketirance spraševali, ali bi otroka raje vpisali v oddelek podaljšanega bivanja, če bi vedeli, da v njem poučuje profesor športne vzgoje.



Slika 14. Mnenje anketiranca o vpisu otroka v oddelek podaljšanega bivanja, če bi vedel, da v njem poučuje profesor športne vzgoje.

Slika 16 kaže, da se slaba polovica anketirancev (31 in 14 odstotkov) strinja s trditvijo. Tako so verjetno odgovorili starši, kjer otrokom bodisi ni potrebno biti v podaljšanem bivanju in se le udeležuje športnega podaljšanega bivanja kot dodatne aktivnosti. 29 in 6 odstotkov je bilo negativnih odgovorov, to so verjetno starši z daljšim delovnim časom in so otroci v podaljšanem bivanju po sili razmer. Preveč odgovorov je »ne morem se odločiti« (20 odstotkov). Zakaj je temu tako, ne vemo, možno pa je, da se niso popolnoma posvetili anketi.

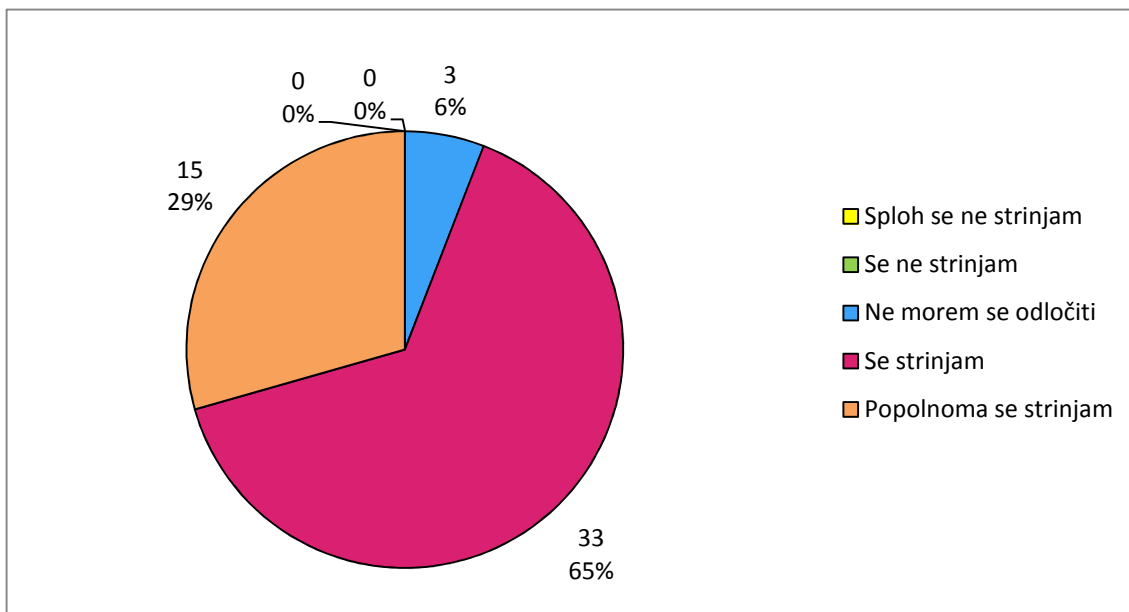
V sedemnajstem vprašanju smo spraševali, ali bi dejstvo, da neka šola nudi storitve učitelja športne vzgoje v podaljšanem bivanju, pozitivno vplivalo na odločitev pri izbiri šole, kamor bi vpisali svojega otroka.



Slika 15. Mnenje anketirancev o vpisu otroka v bolj oddaljeno šolo, če bi vedeli, da tam šola nudi storitve učitelja športne vzgoje v podaljšanem bivanju.

Po pričakovanju je bilo največ različnih odgovorov dobljenih pri tem vprašanju, kar je razvidno iz Slike 17. 6 odstotkov anketirancev se popolnoma strinja, 26 odstotkov se strinja, 29 odstotkov se ne more se odločiti, 22 odstotkov se ne strinja in 18 odstotkov se popolnoma ne strinja. Pozitivno naravnani so verjetno predvsem starši, ki imajo ambicije, ki jim ni težko otroke voziti v šolo in iz nje ter ostale popoldanske dejavnosti. Ostali odgovori so verjetno posledica tega, da živijo bližje šoli in je otrok lahko samostojen kolikor se da, hkrati pa je tudi res, da moraš otroka vpisati v šolo v tvojem okolišu, v nasprotnem primeru, moraš zaprositi za vpis v šolo, ki ni v bližini tvojega domačega kraja.

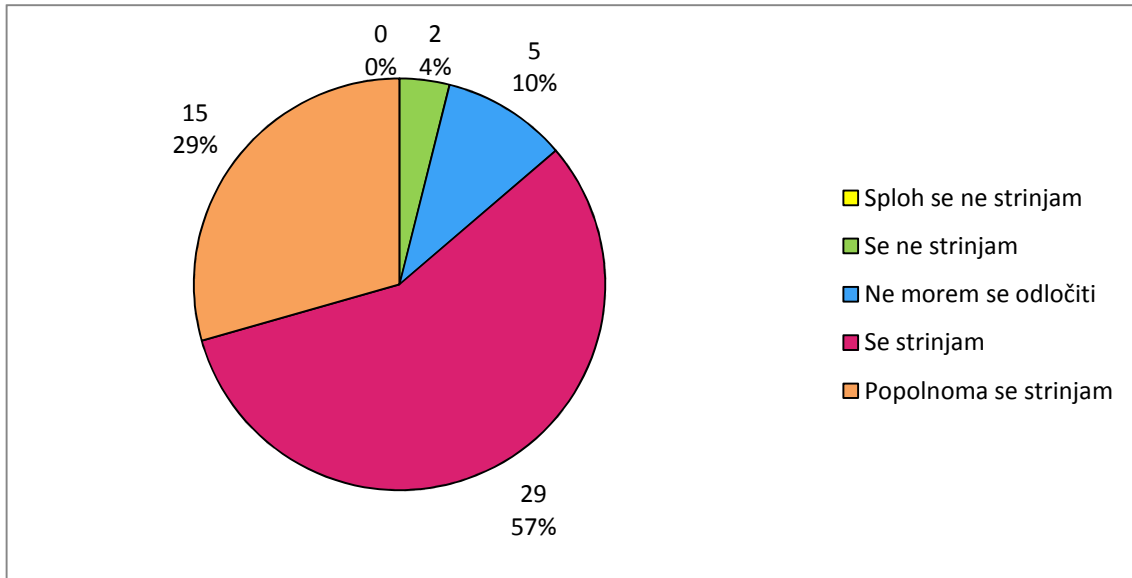
Sledilo je osemnajsto vprašanje in mnenje, če se anketiranec strinja, da učitelj športne vzgoje najbolj opazi gibalne značilnosti in posebnosti posameznega otroka.



Slika 16. Učitelj športne vzgoje najbolj opazi gibalne značilnosti in posebnosti posameznega otroka.

65 odstotkov anketirancev se strinja s trditvijo, nekaj manj (29 odstotkov) se jih popolnoma strinja, 6 odstotkov pa se jih ne more odločiti. Rezultati, vidni na Sliki 18, so zelo spodbudni za našo stroko, saj so pozitivni rezultati pri tem odgovoru rezultat povratnih informacij, s katerimi učitelji športne vzgoje ne skoparijo.

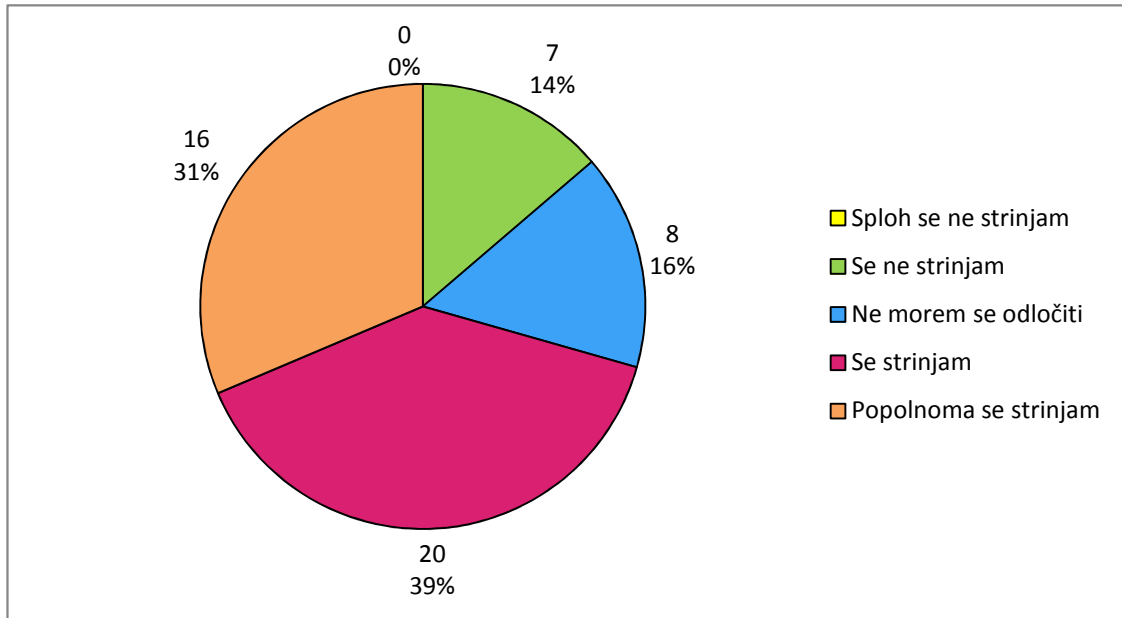
V predzadnjem, devetnajstem vprašanju nas je zanimalo, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da učitelj športne vzgoje najbolje svetuje otroku in staršem, kako izboljšati določene gibalne sposobnosti in telesne značilnosti.



Slika 17. Učitelj športne vzgoje najbolje svetuje otroku in staršem, kako izboljšati določene gibalne sposobnosti in telesne značilnosti.

Iz Slike 19 je razvidno, da se 29 odstotkov staršev popolnoma strinja in 57 odstotkov strinja, da učitelj športne vzgoje najbolje svetuje, kako izboljšati določene gibalne sposobnosti in telesne značilnosti. 10 odstotkov anketirancev se ne more odločiti, 4 odstotke pa se jih ne strinja.

Zadnje vprašanje je od anketiranca zahtevalo odgovor, ali se strinja, da je učitelj športne vzgoje najprimernejši za izpeljavo raznih športnih dejavnosti, ki potekajo v okviru podaljšanega bivanja.



Slika 18. Učitelj športne vzgoje je najprimernejši za izpeljavo raznih športnih dejavnosti, ki potekajo v okviru podaljšanega bivanja.

Iz Slike 20 lahko razberemo, da se večina staršev popolnoma (31 odstotkov) strinja in strinja (39 odstotkov), da je učitelj športne vzgoje najprimernejši za izpeljavo raznih športnih dejavnosti, ki potekajo v okviru podaljšanega bivanja. 16 odstotkov anketirancev se zopet ne more odločiti, 14 odstotkov pa se ne strinja.

4 RAZPRAVA

V podaljšano bivanje se vključuje vedno več otrok, saj današnji življenjski tempo ne dopušča dovolj prostega časa, da bi starši zmogli sami prevzeti celostno vzgojo otrok. Zato bi bilo potrebno poskrbeti, da bi bila kvaliteta podaljšanega bivanja čim višja.

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, saj otrok prevzema vrednote, navade in stališča staršev. Starši otroka vzgajajo in učijo, ključno vlogo pri vzgoji predstavlja način učenja.

Zato morajo tudi sami starši pokazati, da je gibanje pomembno, in otroka usmerjati v aktivnosti, ki temeljijo na gibanju, saj športna aktivnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja.

V okviru raziskave smo anketirali starše, katerih otroci obiskujejo podaljšano bivanje. V raziskavo je bilo vključenih 50 staršev. Želeli smo izvedeti, kakšno mnenje imajo starši do vključitve športnega pedagoga v podaljšano bivanje s poudarkom na športni dejavnosti. Anketiranci so odgovarjali na dvajset vprašanj zaprtega tipa.

Analiza udeležencev anketiranja glede na spol nam razkrije, da je na anketna vprašanja odgovorilo več žensk kot moških, to je 69 odstotkov žensk in 31 odstotkov moških. V številu to pomeni, da je število žensk za šestnajst višje od števila moških.

V prvem sklopu vprašanj smo od anketirancev predvsem želeli izvedeti, koliko so sami športno aktivni, kdo poučuje njihovega otroka v podaljšanem bivanju in ali je športni pedagog po njihovem mnenju primeren za takšno delo. Zanimalo nas je tudi, ali so otroci dovolj športno aktivni med rednim dopoldanskim poukom in v podaljšanem bivanju ter kaj naj bi učitelj športne vzgoje počel v podaljšanem bivanju.

Menimo, da se večina anketirancev premalo športno udeje, saj se večina ukvarja s športom le enkrat tedensko, odstotek staršev, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom, prav tako ni razveseljujoč. Verjetno jim naporen delovnik in zahteven življenjski slog ne dopuščata veliko prostega časa. Starši dobro vedo, kdo poučuje njihove otroke v podaljšanem bivanju, da so to

v večini razredne učiteljice in jih tudi postavljajo na prvo mesto po primernosti za delo v oddelku podaljšanega bivanja. Takoj za razrednimi učiteljicami so na drugo mesto uvrščeni učitelji športne vzgoje, iz česar lahko sklepamo, da so starši pozitivno naravnani do zaposlovanja športnih pedagogov v podaljšanem bivanju.

Starši so si enotni, da njihovi otroci niso zadosti aktivni med rednim poukom, kar 59 odstotkov jih je takega mnenja. Glede aktivnosti v podaljšanem bivanju pa 57 odstotkov staršev trdi, da so otroci zadosti aktivni, 43 odstotkov anketirancev pa vprašanje negira. Takšnega mnenja so verjetno starši otrok, kateri ne obiskujejo športnega podaljšanega bivanja.

V zadnjem vprašanju prvega sklopa vprašanj so mnenja večinoma enotna, kar smo tudi pričakovali, 76 odstotkov staršev trdi, da naj bi učitelj športne vzgoje otroke s pripravljenim programom predvsem sproščal, animiral in učil raznih gibalnih znanj ter kvalitetnega preživljanja prostega časa. Kelert (2011) je ugotovila, da učitelji v podaljšanem bivanju izmed vseh dejavnosti izvajajo največ ravno športnih dejavnosti, in sicer igre z žogo ter naravnih oblik gibanj in igre. Na izvajanje športnih dejavnosti vpliva letni čas, saj večino aktivnosti v lepem vremenu izvajajo na prostem, v primeru dežja ali snega pa nikoli ali redko. Vendar pri izvajanju uporabljajo le pripomočke, ki so že v šoli, le redki pa tudi sami izdelujejo pripomočke.

V drugem sklopu vprašanj smo od anketirancev najprej želeli izvedeti, ali se njihov otrok v popoldanskem času vključuje v organizirane športne programe, za katere je potrebno plačevati, in kolikokrat tedensko taka vadba poteka. 70 odstotkov otrok se vsaj 1-krat tedensko ukvarja s popoldansko organizirano vadbo.

Želeli smo tudi izvedeti, ali se starši zavedajo pozitivnih učinkov gibalnih dejavnosti na otroka, dejstva, da športno udejstvovanje v rani mladosti pozitivno vpliva na proces vključevanja v družbo, na proces sprejemanja pravil ter da vsakodnevna strokovno vodena telesna aktivnost pozitivno vpliva na osnovni motorični razvoj otroka (moč, vzdržljivost, ravnotežje ...). Pri vseh treh vprašanjih so bili odgovori staršev skoraj stoodstotni in se popolnoma strinjajo z našimi trditvami.

V naslednjem sklopu vprašanj nas je zanimalo, v kolikšni meri se starši strinjajo, da bi bilo za otroke v podaljšanem bivanju koristno, če bi jih učitelj športne vzgoje s pripravljenim programom animiral vsaj dvakrat tedensko po eno šolsko uro. Vprašali smo jih, če bi bilo možno privarčevati, če bi se športne animacije redno izvajale v okviru podaljšanega bivanja, saj bi otrok že v šoli, pod strokovnim vodstvom zadovoljil svojo potrebo po gibanju in ga ne bi bilo potrebno vpisovati v plačljive športne programe. Zanimalo nas je, ali bi otroka raje vpisali v oddelek podaljšanega bivanja, če bi vedeli, da v njem poučuje profesor športne vzgoje, ter ali bi dejstvo, da neka šola nudi storitve učitelja športne vzgoje v podaljšanem bivanju, pozitivno vplivalo na odločitev pri izbiri šole, kamor bi vpisali svojega otroka.

Velika večina staršev se strinja s tem, da bi bilo za otroke v podaljšanem bivanju koristno, če bi jih učitelj športne vzgoje s pripravljenim programom animiral vsaj dvakrat tedensko po eno šolsko uro. Podobnega mnenja je tudi Kelertova (2011), ki meni, da bi morale šole nameniti veliko več pozornosti izobraževanju učiteljev v tej smeri ter sami promociji gibanja in zdravega načina življenja, saj je podaljšano bivanje namenjeno sprostitvi, preživljanju aktivnega prostega časa itn. Otroci se sprostijo skozi igro in gibanje, zato je prav, da jim učitelj pokaže način in različne možnosti za to, četudi smo v šoli prostorsko omejeni, saj preživljanje aktivnega prostega časa ne pomeni nujno igro po izbiri otrok, ampak tudi učenje novih iger in z njimi socialnih veščin in pravil, razvijanje domišljije, različnih intelektualnih spretnosti itn.

Velika večina staršev ne bi vpisala otroka v podaljšano bivanje samo zaradi tega, ker v njem poučuje profesor športne vzgoje, če to ne bi bil že njihov primarni namen, niti ne bi otroka vpisali na bolj oddaljeno šolo, če bi le-ta nudila storitve učitelja športne vzgoje v podaljšanem bivanju, česar jim ne gre zameriti, saj bi jim to prineslo veliko več organizacijskih in logističnih težav.

Tukaj so si starši skorajda enotni in menijo, da bi bilo možno privarčevati, če bi se športne animacije redno izvajale v okviru podaljšanega bivanja, saj bi otrok že v šoli pod strokovnim vodstvom zadovoljil svojo potrebo po gibanju in ga ne bi bilo potrebno vpisovati v plačljive športne programe. Tako bi starši privarčevali na denarju in času, ko bi otroke prevzeli v oddelku podaljšanega bivanja, bi lahko skupaj koristno preživeli nekaj uric do večera, ne da bi bilo potrebno otroka peljati še na popoldansko vadbo, saj bi zadostno mero gibanja dobil že v času varstva v oddelku podaljšanega bivanja.

Na koncu smo hoteli dobiti pozitivno mnenje o sposobnosti učitelja športne vzgoje. Postavili smo trditev, da učitelj športne vzgoje najbolje opazi gibalne značilnosti in posebnosti posameznega otroka, najbolje svetuje otroku in staršem, kako izboljšati določene gibalne sposobnosti in telesne značilnosti ter da je učitelj športne vzgoje najprimernejši za izpeljavo raznih športnih dejavnosti, ki potekajo v okviru podaljšanega bivanja. Tukaj so odgovori zelo zadovoljivi in vzpodbudni, kar smo tudi pričakovali. Le 6 odstotkov anketirancev se ne strinja, da učitelj športne vzgoje opazi gibalnih značilnosti in posebnosti otroka.

Odgovori na predzadnje vprašanje so bili pričakovani, anketiranci so si skoraj enotni, 84 odstotkov se jih strinja, da je učitelj športne vzgoje najboljši svetovalec glede izboljšanja gibalnih in telesnih značilnosti. Najbolj negativno so nas presenetili odgovori na zadnje vprašanje, saj smo pričakovali veliko bolj pozitivne odgovore. Kar 14 odstotkov anketirancev se ne strinja, da je učitelj najprimernejši za izpeljavo športnih dejavnosti, 16 odstotkov pa se ne more odločiti. Tukaj smo pričakovali več enotnih in pozitivno naravnanih odgovorov. Da naša trditev drži, nam je v pomoč ugotovitev Kelertove (2011), ki je ugotovila, da učitelji uporabljajo več ali manj iste športne vsebine, kar kaže na pomanjkanje poznavanja vsebin ali na pomanjkanje volje za izvajanje različnih vsebin.

5 SKLEP

V tem diplomskem delu smo se odločili pokazati, zakaj je priporočljiv učitelj športne vzgoje v podaljšanem bivanju in raziskali, kakšno je mnenje staršev o tem. V raziskavo smo vključili 50 staršev, katerih otroci obiskujejo bodisi športno podaljšano bivanje bodisi podaljšano bivanje z osnovnim programom. Anketa je vsebovala 20 vprašanj zaprtega tipa, na katere je bil mogoč le en odgovor. Zagotovljena je bila popolna anonimnost.

Namen raziskave je bil predstaviti program športnih dejavnosti, ki jih lahko izvaja profesor športne vzgoje v podaljšanem bivanju, ugotoviti mnenje staršev o delovanju profesorja športne vzgoje v podaljšanem bivanju, ugotoviti, kakšno je mnenje staršev do vključevanja otrok v športne dejavnosti in vpliv le-teh na otrokov organizem ter povprašati kako pogosto se pravzaprav sami ukvarjajo s športno aktivnostjo in kakšen imajo odnos do le-te.

Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več nadoknaditi. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Zato je potrebno otrokom omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi je nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je potrebno skrbno izbirati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravšnji, kar je nedvoumno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebnostni razvoj otroka (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroku v podaljšanem bivanju je potrebno pokazati, kako se aktivno in kvalitetno preživlja prosti čas. Tri ure športne vzgoje tedensko so veliko premalo za osvajanje gibalnih navad,

zato je učitelj športne vzgoje v podaljšanem bivanju lahko zelo koristen, saj bi učenci posledično lahko imeli tudi do pet ur vodene športne aktivnosti več.

Prosti čas je pomembna vsakodnevna sestavina življenja vseh ljudi in tako tudi otrok oziroma učencev. To je čas za sprostitev in je kot protiutež drugim obveznostim, ki jih je potrebno vsakodnevno izpolnjevati.

Vsakodnevna gibalna dejavnost v šoli otroke razbremeni tako duševno, kot telesno, le-to pa ima tudi dolgoročne posledice. Otrokom moramo že v prvih letih življenja privzgajati odnos do zdravega življenja, ustreznega razmerja med delom in počitkom, jih naučiti aktivnega sproščanja v naravi in ne posedanja pred televizorji in računalniki. Tako se bodo vedno vračali h gibalni dejavnosti: v otroštvu kot otroci, kasneje pa kot odrasli ljudje z družinami.

Ponekod (tako med laično javnostjo kot med samimi učitelji) je še vedno v veljavi miselnost, da je podaljšano bivanje »varstvo«, kjer se učenci le igrajo, učitelj pa jih »pazi«, dokler ne odidejo domov. Verjetno je ta miselnost prispevala tudi k temu, da je bil ugled tega dela tudi med pedagogi samimi precej slab ali pa je veljalo za delo, ki ne terja veliko truda. Kdor se je kdaj poskusil v podaljšanem bivanju pa ve, da temu še malo ni tako (Željeznov Seničar in Šelih, 2011).

Podaljšano bivanje ni kar tako. Je pouk po pouku, v njem se prepleta veliko dejavnosti, le urnik je nekoliko bolj prilagodljiv kot v dopoldanskem času. Pouk v podaljšanem bivanju ima vrsto posebnosti, ki od učitelja zahtevajo razvoj in uporabo novih znanj, veščin in aktivnosti, kot jih je uporabljal pri pouku. Učitelj ima neskončno možnosti za svojo kreativnost (tako pri vsebini kot pri oblikah in metodah dela) in kreativnost učencev ter tudi dovolj časa za vzpostavljanje pristnega stika z učenci ter za bolj sistematično posvečanje tudi vzgojnim tematikam.

Cilji, ki jih učenci preko gibalnih/športnih aktivnosti osvajajo, so daljnosežni. Kot smo že omenili, smo mnenja, da pozitivne izkušnje ob gibalnih aktivnostih v otroštvu pomembno vplivajo na športno udejstvovanje v odrasli dobi. Tako učenci:

- razvijajo ustvarjalnost na športnem področju;
- preko gibalnih/športnih dejavnosti razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj;

- utrjujejo stara znanja in pridobivajo nova na področju gibalnega razvoja;
- doživijo šport skozi igro kot sprostitvev in zabavo ter hkrati skrbijo za zdrav način življenja.

Otrokom je druženje s športnim pedagogom vedno v veselje in komaj čakajo, da bodo lahko šli v telovadnico, saj je njegov način dela nekoliko drugačen, kot so ga navajeni, zna otroke dodatno motivirati, uporablja več različnih športnih rekvizitov in poskuša pri učencih razvijati točno določeno gibalno sposobnost, npr.: različne gimnastične vaje za razvijanje gibalnih in aerobnih sposobnosti, znane igre dopolnjuje z dodatnimi pravili, ki omogočajo večjo aktivnost...

Zato bi lahko v prihodnje anketirali učence, ki obiskujejo standardni program podaljšanega bivanja in športno podaljšano bivanje ter primerjali njihova mnenja. Poleg tega bi lahko posebej primerjali mnenja očetov in mater, saj verjetno obstajajo razlike med njihovim načinom razmišljanja.

Delo v oddelku podaljšanega bivanja je za profesorja športne vzgoje lahko pomembno poslanstvo, zato se ne smemo počutiti degradirane in izigrane, ampak s svojim znanjem obogatimo vsebino podaljšanega bivanja z različnimi »ustvarjalnicami s svojega področja«. Aktivirajmo ta neizkoriščeni potencial in se igrjamo, saj vsi nosimo otroka v sebi in v podaljšanem bivanju bi ga lahko brez sramu in slabe vesti spustili na plan.

Upamo, da smo v diplomskem delu dovolj podrobno opisali in predstavili interes staršev za vključevanje otrok v športno podaljšano bivanje in kako pomemben je strokovni športni delavec pri gibalnem razvoju otroka. Hkrati upamo, da se bo čedalje več staršev odločalo za vključevanje svojih otrok v organizirano športno podaljšano bivanje ter da bodo šole s tem namenom zaposlovale športne pedagoge v oddelke podaljšanega bivanja.

6 VIRI

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

Dežman, C. in Dežman, B. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletnem osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtana, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozaložba.

Kelert, P. (2011). *Izvajanje športnih dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

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

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

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

Metelko, A. (1986). *Delo v oddelkih podaljšanega bivanja v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za šolstvo.

Osnovna šola Prežihovega Voranca Bistrica. (b.d.). Pridobljeno 15.3.2012, iz http://www2.arnes.si/~opvbisticams/oddelki_pb.html.

Otrin, G.M. (2008). *Igra je zakon!* Ljubljana: Salve d. o. o.

- Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). *100 + 1 igra*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem – Znanstveno raziskovalno središče Koper, Založba Annales.
- Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. idr. (2006). *Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škof, B. idr. (2007). *Šport po, meri otrok in mladostnikov: pedagoško – psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Šugman, R. (2004). *Hura, igraymo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Učni načrt. (2011). Športna vzgoja – program osnovna šola. Pridobljeno 15.3.2012 iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sp_ortna_vzgoja.pdf.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. (2011). *Športna vzgoja*. V M. Urankar Počkaj (ur.), *Lili in Bine - priročnik za poučevanje in medpredmetno povezovanje v prvem triletju* (str. 100-110). Ljubljana: Založba Rokus Klett, d. o. o.

Weatherill, C. (2005). *Igre na igrišču*. Radovljica: Didakta d. o. o.

Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje 1*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

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

Željeznov Seničar, M. in Šelih, E. (2011). *Učitelj v podaljšanem bivanju – vizija, delo in izzivi*. Ljubljana: MiB d. o. o.

7 PRILOGE

7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Lucija Subotić, študentka Fakultete za šport v Ljubljani, smer specialna vzgoja, in pripravljam seminarsko nalogo z naslovom »PODALJŠANO BIVANJE S POUČENJEM NA GIBALNI DEJAVNOSTI«. Pred vami je anketa, s pomočjo katere bom prišla do pomembnih ugotovitev, zato vas prosim, da jo rešite, saj bodo ti odgovori pomembni v okviru moje raziskave. Vaši odgovori mi bodo služili samo in izključno v raziskovalne namene in je zanje zagotovljena popolna anonimnost, hkrati pa vas prosim, da odgovarjate iskreno. Na vsako vprašanje je možen en odgovor.

1. SPOL

M / Ž

2. STAROST

- a) 18 – 25
- b) 25 – 35
- c) 35 – 50
- d) 50

3. DOKONČANA IZOBRAZBA

- a) OSNOVNA ŠOLA ALI MANJ (1. ali 2. stopnja)
- b) KRAJŠE IZOBRAŽEVANJE (3. stopnja)
- c) POKLICNA ŠOLA (4. stopnja)
- d) SREDNJA ŠOLA (5. stopnja)
- e) VIŠJA ŠOLA (6. stopnja)

- f) VISOKA ŠOLA (7. stopnja)
- g) SPECIALIZACIJA ALI MAGISTERIJ (7. stopnja)
- h) DOKTOR ZNANOSTI (8. stopnja)

4. KOLIKOKRAT TEDENSKO SE SAMI ŠPORTNO UDEJSTVUJETE ?

- a) Nikoli
- b) Enkrat tedensko
- c) Dvakrat tedensko
- d) Trikrat tedensko
- e) Štirikrat tedensko in več

5. KDO IZMED NAŠTETIH LETOS UČI VAŠEGA OTROKA V PODALJŠANEM BIVANJU ?

- a) Profesorica razrednega pouka
- b) Vzgojiteljica predšolskih otrok
- c) Defektolog
- d) Psiholog
- e) Profesor športne vzgoje
- f) Pedagog
- g) Socialni pedagog
- h) Predmetni učitelj
- i) Drugo

6. KDO IZMED NAŠTETIH JE PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ PRIMEREN ZA DELO V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA ?

- a) Profesorica razrednega pouka
- b) Vzgojiteljica predšolskih otrok
- c) Defektolog
- d) Psiholog
- e) Profesor športne vzgoje
- f) Pedagog

- g) Socialni pedagog
- h) Katerikoli predmetni učitelj
- i) Vseeno

7. ALI MENITE, DA SO OTROCI DOVOLJ TELESNO AKTIVNI V OKVIRU REDNEGA DOPOLDANSKEGA POUKA ?

- a) Da
- b) Ne

8. ALI MENITE, DA SO OTROCI DOVOLJ TELESNO AKTIVNI V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA?

- a) Da
- b) Ne

9. KAJ NAJ BI POČEL UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE V PODALJŠANEM BIVANJU ?

- a) Skrbel za sprostitev otrok z različnimi elementarnimi igrami.
- b) Animiral otroke, da se v podaljšanem bivanju ne bi dolgočasili.
- c) S pripravljenim programom otroke sproščal, animiral in učil raznih gibalnih znanj in kvalitetnega preživljanja prostega časa.

10. ALI SE VAŠ OTROK V POPOLDANSKEM ČASU VKLJUČUJE V ORGANIZIRANE ŠPORTNE PROGRAME, ZA KATERE JE POTREBNO PLAČEVATI, IN KOLIKORAT TEDENSKO POTEKA TAKA VADBA ?

- a) Enkrat tedensko
- b) Dvakrat tedensko
- c) Trikrat ali večkrat tedensko
- d) Ne obiskuje športne vadbe

11. ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V RANI MLADOSTI POZITIVNO VPLIVA NA PROCES VKLJUČEVANJA V DRUŽBO.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

12. ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V RANI MLADOSTI POZITIVNO VPLIVA NA PROCES SPREJEMANJA PRAVIL.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

13. VSAKODNEVNA STROKOVNO VODENA TELESNA AKTIVNOST POZITIVNO VPLIVA NA OSNOVNI MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA (MOČ, VZDRŽLJIVOST IN RAVNOTEŽJE ...).

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

14. ZA OTROKE V PODALJŠANEM BIVANJU BI BILO KORISTNO, ČE BI JIH UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE S PRIPRAVLJENIM PROOGRAMOM ANIMIRAL VSAJ DVAKRAT TEDENSKO PO ENO ŠOLSKO URO.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam

- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

15. MOŽNO BI BILO PRIVARČEVATI, ČE BI SE ŠPORTNE ANIMACIJE REDNO IZVAJALE V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA, SAJ BI OTROK ŽE V ŠOLI POD STROKOVNIM VODSTVOM ZADOVOLJIL SVOJO POTREBO PO GIBANJU IN GA NE BI BILO POTREBNO VPISOVATI V PLAČLJIVE ŠPORTNE PROGRAME.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

16. OTROKA BI RAJE VPISAL V ODDELEK PODALJŠANEGA BOVANJA, ČE BI VEDEL, DA V NJEM POUČUJE PROFESOR ŠPORTNE VZGOJE.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

17. DEJSTVO, DA NEKA ŠOLA NUDI STORITVE UČITELJA ŠPORTNE VZGOJE V PODALJŠANEM BIVANJU, BI POZITIVNO VPLIVALO NA ODLOČITEV PRI IZBIRI ŠOLE, KAMOR BI VPISALI SVOJEGA OTROKA.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

18. UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE NAJBOLJE OPAZI GIBALNE ZNAČILNOSTI IN POSEBNOSTI POSAMEZNEGA OTROKA.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

19. UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE NAJBOLJE SVETUJE OTROKU IN STARŠEM, KAKO IZBOLJŠATI DOLOČENE GIBALNE SPOSOBNOSTI IN TELESNE ZNAČILNOSTI.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

20. UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE JE NAJPRIMERNEJŠI ZA IZPELJAVO RAZNIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI, KI POTEKAJO V OKVIRU PODALJŠANEGA BIVANJA.

- a) Sploh se ne strinjam
- b) Se ne strinjam
- c) Ne morem se odločiti
- d) Se strinjam
- e) Popolnoma se strinjam

7.2 OBRAZEC ZA VREDNOTENJE DELA

OPIS UČENČEVEGA DELA V OPB

Ime in priimek:

4.e

Peter Izmišljeni

SPLOŠNO

Peter je živahen fant. Rad ponagaja sošolcem, vendar ni nikoli nasilen ali nesramen. Hitro odneha, če ugotovi, da mu nekaj ne gre tako kot si je zamislil. Zelo rad ima šport, je odličen rokometaš. Učnemu delu se rad izogne. Domov odhaja ob pol štirih.

REŠEVANJE DOMAČE NALOGE

Naloge rešuje večinoma samostojno, zelo počasi in z veliko prepričevanja. Rešitve nalog so okornega videza, vendar dokaj pravilne. Mnogokrat naloge ne uspe dokončati.

TEŽAVE IN NAPREDEK

Velike težave dela Petru pisanje, saj ga roka noče in noče ubogati. Črke so okorne, pisanje in branje ga zelo utrujata, zato se jima poizkuša izogniti. Dejavnosti, ki zahtevajo spretnosti rok in prstov mu niso všeč.

DELO V OPB

Zelo dolgo dela domače naloge, zato večinoma ne sodeluje pri usmerjenih dejavnostih. Rad ima športno vzgojo. Takrat, ko so na sporedu športne dejavnosti zelo hitro reši domačo nalogo. Pri glasbeni dejavnosti sodeluje z ritmičnimi instrumenti, peti in plesati noče, ker ga je sram pred sošolci.

ODNOS DO SOŠOLCEV IN UČITELJA

S sošolci se rad lovi in mikasti. Hitro je užaljen in prizadet, če mu kaj ne uspe. Zelo se boji reakcije staršev, kadar naredi kaj narobe. Letos je mnogo bolj ubogljiv, učitelju rad pomaga pri delu.

7.3 OBRAZEC ZA VREDNOTENJE DELA V ŠPORTNEM PODALJŠANEM BIVANJU

OPIS UČENČEVEGA DELA V ŠPORTNEM PODALJŠANEM BIVANJU

Ime in priimek:

Maja Neobstaja

SPLOŠNO

Maja je živahno dekle. Nikoli ne nagaja sošolcem, zna se lepo igrati in sodelovati. Je vztrajna in nikoli ne odneha, če ugotovi, da ji nekaj ne gre tako, kot si je želela. Rada ima šport, je odlična atletinja. Učnemu delu se ne izogiba.

Domov odhaja ob treh.

DELO V OPB

OSNOVNA MOTORIKA Z GIMNASTIKO

HOJA PO NIZKI GREDI

Stopiš na ozko gred, narediš 4 korake naprej, lastovko, 2 koraka nazaj, se obrneš in seskočiš.

Datum:

Žig:

NASKOK NA SKRINJO

3 krat sonožno poskočiš, se odrineš z deske in naskočiš na skrinjo na kolena.

Sonožni seskok s skrinje in doskok na obe nogi.

Datum:

Žig:

STOJA NA LOPATICAH (»sveča«)

Uležeš se na hrbet in čim višje dvigneš stopala.

Datum:

Žig:

PREVAL NAPREJ

Stopiš na blazino, počepneš, dlani roke položiš na tla, spodviješ glavo in narediš preval.

Vstaneš in narediš odročenje.

Datum:

Žig:

PREVAL NAZAJ

Stopiš na blazino, počepneš in narediš preval nazaj. Vstaneš in narediš odročenje.

Datum:

Žig:

SKOK Z MALE PROŽNE PONJAVE

Skok iztegnjeno (»sveča«), skrčno, raznožno, z obratom za 180°, z obratom za 360°.

Datum:

Žig: