

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JERICA GOMIZELJ

Ljubljana, 2012

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

**PRIMERJAVA ŠPORTNE VZGOJE V OKVIRU
SLOVENSKEGA IN POLJSKEGA UČNEGA NAČRTA ZA
PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT:

prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela:

JERICA GOMIZELJ

Ljubljana, 2012

Zahvala

*Zahvaljujem se mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek za vso strokovno pomoč
in svetovanje pri izdelavi diplomskega dela,*

dr. Regini Kumala za pomoč pri raziskovanju

ter družini, prijateljem in sošolkam za vso podporo v času študija.

Ključne besede: športna vzgoja, učni načrt za osnovno šolo, Slovenija, Poljska, prvo triletje

PRIMERJAVA ŠPORTNE VZGOJE V OKVIRU SLOVENSKEGA IN POLJSKEGA UČNEGA NAČRTA ZA PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE

Jerica Gomizelj

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 57

Število tabel: 7

Število virov: 31

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo primerjali slovenski in poljski šolski sistem ter program športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole v obeh državah. Opisali smo slovenski učni načrt za športno vzgojo v prvem triletju s standardi, ki veljajo pri nas, nato smo opisali poljski učni načrt s področja gibalnih dejavnosti, nenazadnje pa smo predstavili še ugotovitve in primerjave med slovensko in poljsko osnovnošolsko športno vzgojo.

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti razlike oziroma podobnosti med slovenskim in poljskim šolskim sistemom, pri čemer smo se osredotočili na področje športne vzgoje. Pri tem je bila uporabljena deskriptivna metoda dela, pomagali pa smo si tako s tujo kot z domačo literaturo ter raziskovanjem na spletnih straneh.

Športna vzgoja je en tistih šolskih predmetov, ki so zelo pomembni za zdrav razvoj otroka, tako telesni, gibalni, kognitivni kot tudi čustveni in socialni. Prav zaradi tega je smiselno natančno oblikovati učni načrt za ta predmet. Pri tem imamo veliko prednost zaradi globalnega povezovanja sveta, saj imamo možnost vpogleda v zasnove športne vzgoje v drugih državah in hkrati možnost izboljšave naše.

Diplomsko delo bo v pomoč športnim pedagogom in razrednim učiteljem, ki prav tako poučujejo športno vzgojo. Delo bo uporabno tudi kot podlaga za primerjave v prihodnosti in bo koristilo vsem, ki jih zanima primerjava slovenskega in poljskega šolskega sistema, ter vsem, ki bodo med seboj primerjali druge države na področju športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole.

Keywords: physical education, elementary school curriculum, Slovenia, Poland, first triennium

THE COMPARISON OF SLOVENIAN AND POLISH PHYSICAL EDUCATION WITHIN THE CURRICULUM IN THE FIRST TRIENNIUM OF PRIMARY EDUCATION

Jerica Gomizelj

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012
Special sport education, Elementary sport education

Number of pages: 57

Number of tables: 7

References: 31

ABSTRACT

In this diploma thesis, we have compared the Slovene and Polish school system as well as the programme of the PE (physical education) subject in the first primary school triennium for both countries. We have described the Slovene PE syllabus for the first triennium using Slovene standards, then we have described Polish syllabus concerning physical activity, and last but not least, we have illustrated the research findings and comparisons between Slovene and Polish primary school PE.

The goal of this diploma thesis was to uncover the differences or similarities between the Slovene and Polish school system, the field of PE being our focus. While doing so, we have used the descriptive research method, helped ourselves with foreign as well as Slovene literature and searched the Internet.

PE is one of those school subjects which is very important for healthy child development, be it physical, motor, cognitive, emotional or social. For this reason alone, it is wise to precisely plan its syllabus. Due to global connectivity, we can enjoy an important advantage, since we now have the opportunity to examine the concepts of PE in other countries and through that improve our own.

The diploma thesis will be helpful for PE teachers and teachers of primary education, who also teach PE. Furthermore, the thesis will be of use to those who are interested in the comparison between the Slovene and Polish school system, and to those, who will compare other countries regarding PE in the first primary school triennium. The thesis can also serve as a basis for various comparisons in the future.

KAZALO

1 UVOD	9
1.1 ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI	11
1.2 RAZVOJ OTROKA V SREDNJEM IN POZNEM OTROŠTVU (OD ŠESTEGA LETA DO ZAČETKA PUBERTETE)	13
1.2.1 Telesni razvoj	13
1.2.2 Kognitivni razvoj	14
1.2.3 Čustveno-socialni razvoj	15
1.2.4 Gibalni razvoj	16
1.3 ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	18
1.4 IGRA	19
1.5 POSODABLJANJE KURIKULUMA IN UČNEGA NAČRTA	21
1.6 PROBLEM IN CILJI	22
2 METODE DELA	23
3 RAZPRAVA	24
3.1 SLOVENSKI ŠOLSKI SISTEM	24
3.1.1 Kriteriji za vstop v šolo	24
3.1.2 Trajanje šolskega dneva, tedna oziroma leta	25
3.1.3 Število učencev na razred	26
3.1.4 Predmetnik	26
3.1.5 Ocenjevanje, napredovanje, usposobljenost/spričevalo	27
3.2 ŠPORTNA VZGOJA V SLOVENIJI	28
3.2.1 Splošni cilji predmeta	29
3.2.2 Operativni cilji predmeta	29
3.2.3 Praktične in teoretične vsebine predmeta	30
3.2.4 Standardi znanja	30
3.2.5 Didaktična priporočila	31
3.2.6 Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v prvem triletju	31

3.2.7	Normativi, ki veljajo za varno izvajanje športne vzgoje	32
3.2.8	Športni dnevi	33
3.2.9	Preverjanje in ocenjevanje znanja.....	33
3.2.10	Športna tekmovanja	33
3.2.11	Oddelki z dodatno športno ponudbo	33
3.2.12	Minuta za zdravje	34
3.3	ŠOLSKI SISTEM NA POLJSKEM	34
3.3.1	Kriteriji za vstop v šolo.....	35
3.3.2	Trajanje šolskega dneva, tedna oziroma leta	35
3.3.3	Število učencev na razred.....	35
3.3.4	Predmetnik	36
3.3.5	Ocenjevanje, napredovanje, usposobljenost/spričevalo	36
3.4	ŠPORTNA VZGOJA NA POLJSKEM	37
3.4.1	Zakonska določila o standardih v šolah za športno vzgojo.....	40
3.5	PRIMERJAVA ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	42
3.5.1	Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	42
3.5.2	Cilji	43
3.5.3	Vsebine	43
3.5.4	Standardi znanja	43
3.5.5	Dodatne športne dejavnosti in športni programi.....	44
3.5.6	Učenje plavanja	44
3.5.7	Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri urah športne vzgoje	45
3.5.8	Testiranje za športno-vzgojni karton.....	46
3.5.9	Normativi pri urah športne vzgoje	46
3.5.10	Športni dnevi	48
3.5.11	Ure na teden.....	49
3.5.12	Otroci s posebnimi potrebami.....	49

3.5.13 Poučevanje športne vzgoje.....	50
3.5.14 Ocenjevanje.....	50
4 SKLEP.....	52
5 VIRI.....	54

KAZALO TABEL

Tabela 1.....	24
Tabela 2.....	34
Tabela 3.....	37
Tabela 4.....	42
Tabela 5.....	44
Tabela 6.....	46
Tabela 7.....	48

1 UVOD

V današnjem času se velikokrat srečujemo z vprašanji o kakovostnem življenju. Na eni strani imamo visoko razvito tehnologijo, ki nam omogoča lažje življenje, na drugi strani pa imamo ravno zaradi tega skokovitega napredka veliko težav z zdravjem, ki so posledica zmanjšane gibalne dejavnosti. Moderne tehnologije so nam tako olajšale življenje, delo in celo igro, da za to potrebujemo vse manj telesnega napora ali gibanja. S problemom gibalne nedejavnosti se srečujemo že pri otrocih, saj ti vedno več časa presedijo pred računalniki, poleg tega pa so preobremenjeni tudi s šolskim delom. Posledice so torej jasne in vedno bolj zaskrbljujoče – manj gibalne dejavnosti pomeni slabše razvite gibalne sposobnosti in posledično slabše zdravje ljudi.

Iz številnih raziskav je razvidno, da je gibalna nedejavnost en ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Znano je namreč, da gibalna nedejavnost pomembno prispeva k nastanku, napredovanju in pojavljanju zapletov pri različnih kroničnih boleznih, med katerimi še posebej izstopajo bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost, osteoporoza ... Danes v zahodnem razvitem svetu za boleznimi srca in ožilja umre več kot polovica ljudi. Skoraj dve tretjini ljudi ima preveliko telesno težo, ena tretjina jih ima povišan krvni tlak, skoraj vsak deseti pa ima sladkorno bolezen (Škof, 2010).

V boju za obstanek pozabljamo na gibalno dejavnost in na njene pozitivne učinke. Športno udejstvovanje je tisto, ki zagotovo lahko v veliki meri pripomore h kakovostnejšemu preživljanju prostega časa, zato tudi »ni vseeno, kakšne navade si posameznik pridobi v mladosti, na kakšen način se ukvarja s športom, kakšna znanja ima o učinkih različnih športnih dejavnosti, ustrezni količini vadbe in obremenitvi« (Kovač in Jurak, 2010).

Strel, Završnik, Pišot, Zurčeva in Kropcejeva so v raziskavi iz leta 2005 ugotovili, da slovenski četrtošolci v prostem času med tednom v povprečju presedijo skoraj 4 ure, sedmošolci pa skoraj 5 ur na dan. Če zraven teh ur prištejemo še sedenje v šoli, ki v povprečju znaša od 5 do 6 ur, ugotovimo, da presedijo do 10 ur dnevno ali več.

Dejstvo, ki ga v svoji raziskavi iz leta 2005 navajata Završnik in Pišot, da je sedeč življenjski slog takoj za kajenjem drugi najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek, napredovanje in zaplete pri številnih kroničnih nenalezljivih boleznih, kaže na to, da je nezadostna gibalna/športna dejavnost eden od ključnih dejavnikov tveganja. Tehnološki napredek nam sicer v mnogih primerih lajša življenje, vendar pa nas vse bolj sili v sedeč način življenja, katerega posledic se ne želimo ali pa nočemo zavedati (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Svetovna zdravstvena organizacija – World Health Organization (WHO) opredeljuje gibalno aktivnost kot vsakršno gibanje telesa, ki ga povzročajo skeletne mišice in ki za to zahteva porabo energije. Gibalna neaktivnost (pomanjkanje gibalne dejavnosti) je četrti vodilni dejavnik tveganja za svetovno umrljivost – 6 % smrtnih žrtev na svetovni ravni (WHO, 2012).

Gibalna dejavnost je veliko širši pojem kot športna dejavnost, saj poleg športnih zajame še veliko drugih dejavnosti (hoja ali kolesarjenje namesto uporabe motoriziranih prevoznih sredstev, vrtnarjenje, kmetovanje, delo zidarjev, rudarjev ...). Gre za aktivnosti, ki so lahko tudi nenamenske in neorganizirane kot, na primer, pri transportu (uporaba kolesa namesto avtomobila/javnega prevoza, hoja v šolo/službo) ali pri delu (delo na kmetiji, težja fizična dela). Tako kot s športnimi tudi s temi dejavnostmi lahko vplivamo na povečano intenzivnost delovanja različnih funkcionalnih sistemov in s tem na povečanje psihofizičnih sposobnosti človeka (Škof, 2010).

Gibalna dejavnost ima v vseh življenjskih obdobjih človeka zelo pomembno vlogo. Škof (2010) meni, da je v mladosti nujno potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj, v zrelih letih in starosti pa redna in primerno izbrana športna oziroma gibalna dejavnost ohranja vitalnost človeka, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja.

Gibalna dejavnost je v razvojnem obdobju pomembna tako z vidika telesnega zdravstvenega stanja kot tudi z vidika razvoja duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Tomorijeva (2005) trdi, da primerna gibalna/športna dejavnost omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo

samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta.

Pri tem imajo pomembno vlogo vrtci in šole, saj otroci tu preživijo večji del dneva. Prav športna vzgoja je namreč tista, ki pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti, zato je smiselno, da ponuja čim več raznovrstnih gibalnih dejavnosti in spodbud. Cilji in vsebina vseh teh programov pa morajo v ospredje pred kondicijsko pripravljenost in zdravje mladih postavljati vzgojo za zdrav življenjski slog otrok in mladine.

Športna vzgoja je edini šolski predmet, katerega namen je otroke pripraviti na zdrav življenjski slog in ki je osredotočen na njihov celotni telesni in duševni razvoj ter posredovanje pomembnih družbenih vrednot, kot so pravičnost, samodisciplina, solidarnost, ekipni duh, strpnost in poštena igra (Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju, 2007).

Po Škofu (2010) je prav skrb za razvoj telesne pripravljenosti/zmožljivosti in zdravja mladih oziroma vzgoja za zdrav življenjski slog otrok in mladine osrednji cilj športne vzgoje v današnjem času.

1.1 ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI

V učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli je športna vzgoja opredeljena kot »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki«. Skozi pouk športne vzgoje otroke vzgajamo in učimo, da bodo v svoje nadaljnje življenje znali vključevati športne vsebine, ki so ključne za zdravo življenje. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač idr., 2011).

Športna vzgoja mora učence seznaniti s temeljnimi znanji in spretnostmi, ki jim bodo omogočali zdravo življenje v mladosti in tudi kasneje (Kovač in Jurak, 2010). Učni

proces je tisti, ki mora pripraviti učence na pridobivanje, analiziranje in uporabljanje različnih znanj v različnih situacijah, da bodo v kasnejših življenjskih obdobjih znali samostojno izbrati sebi primerno športno dejavnost in se z njo v prostem času tudi ukvarjali.

V *Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji* (2011) je med drugim zapisano, da vzgojne in druge razsežnosti vzgojno-izobraževalnega dela, kot so razvijanje učnih in delovnih navad ter vztrajnosti učencev, strpnost, spoštovanje, medsebojna pomoč, solidarnost, skrb za okolje, poznavanje in spoštovanje medgeneracijskih razlik ipd., ne smejo biti zanemarjene. Veliko teh ciljev lahko uresničujemo pri športni vzgoji, zato je posebej pomembno, da sta vsebina in program športne vzgoje primerno zastavljena.

Assche, Auweele, Metlushenko in Rzewnicki so leta 1999 predstavili cilje v kurikulumu sodobnega evropskega modela športne vzgoje. Izpostavili so štiri temeljne cilje (Škof, 2010):

- telesna zmogljivost, zdravje in varnost,
- psihomotorična kompetenca otrok in mladine,
- razvijanje pozitivne samopodobe otrok in mladine – samozaupanje, vrednote, notranja motivacija,
- socialni razvoj – vedenje pri športni dejavnosti, spoštovanje nasprotnikov in različnosti, *ferplej*.

Učni načrt za športno vzgojo v osnovni šoli, ki ga imamo v Sloveniji, v celoti sledi tem opredelitvam in navaja podobne cilje. Hkrati je zapisano, naj primerno izbrane vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Na ta način si učenci oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga (Kovač idr., 2011).

1.2 RAZVOJ OTROKA V SREDNJEM IN POZNEM OTROŠTVU (OD ŠESTEGA LETA DO ZAČETKA PUBERTETE)

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Sodobne razvojne teorije kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja, in sicer na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam.

Razvojna obdobja delimo na:

- prednatalno obdobje (od spočetja do rojstva),
- obdobje dojenčka (od rojstva do enega leta),
- obdobje malčka (od enega do tretjega leta),
- zgodnje otroštvo (od treh do šestih let),
- srednje/pozno otroštvo (od šestega leta do začetka pubertete).

1.2.1 Telesni razvoj

Ko govorimo o telesnem razvoju otroka, govorimo o spreminjanju njegovih telesnih mer (proces rasti) in sestave njegovega telesa (proces zorenja oziroma biokemičnega spreminjanja).

V obdobju srednjega in poznega otroštva se rast upočasni. Telesna rast je sicer enakomerna in umirjena ter podobna pri obeh spolih. Prirastek telesne višine v tem obdobju je 5 do 5,5 cm/leto, prirastek telesne mase pa med 2 in 2,5 kg/leto (Škof, 2007).

Otrokovo okostje se dokončno oblikuje v šolskem obdobju, ukrivljenost hrbtenice pa dobi skoraj končno podobo.

V zgodnjem šolskem obdobju se spreminjajo tudi telesna razmerja, hkrati pa se začnejo pojavljati izrazite razlike med dečki in deklicami. Pri dečkih so prsi močnejše, mišice so že izrazitejše in noge vitkejše, medtem ko so pri deklicah vse oblike že mehkejše, boki, stegna in meča dobivajo bolj okroglo in polno obliko (Horvat in Magajna, 1987). Sestava mišičevja se prav tako spreminja. V tem je vse manj vode, posledica česar je tudi vse večja moč. Prav v telesni moči so med otroci v tem obdobju velike razlike, dečki so načeloma močnejši od deklic.

1.2.2 Kognitivni razvoj

Intelektualni procesi, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje, so del kognitivnega razvoja.

Otroci v starostnem obdobju med šestim in enajstim letom so – skladno s Piagetovo teorijo – na razvojni stopnji konkretno operativnega mišljenja. Otrokovo mišljenje je logično in fleksibilno, saj lahko hkrati razmišlja in upošteva več vidikov istega problema, vendar pa si mora pri mišljenju pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V tem obdobju se skrajša otrokov reakcijski čas, poveča pa se hitrost procesiranja informacij, selektivna pozornost in sposobnost koncentracije (Škof, 2007). Pri šolskih otrocih že prihaja do tega, da se lahko dalj časa osredotočajo na pomembne informacije, hkrati pa lahko tudi vse bolj učinkovito prezrejo oziroma ignorirajo tiste, ki so nepomembne. Otrokom se v tem obdobju opazno poveča tudi sposobnost namernega usmerjanja pozornosti. Vsi navedeni pojavi pomembno vplivajo na sposobnost sledenja pri pouku in procese učenja.

1.2.3 Čustveno-socialni razvoj

V predhodnih razvojnih obdobjih otroci doživljajo in izražajo čustva, kot so veselje, jeza, naklonjenost, anksioznost, strah, radovednost, ljubosumnost ter druga, nič drugače pa ni niti v obdobju srednjega in poznega otroštva.

Nadaljnji čustveni razvoj v tem obdobju skupaj z razvojem socialnih in spoznavnih sposobnosti otrokom omogoča vse boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev ter čustev drugih kot tudi vse učinkovitejše nadzorovanje doživljanja in izražanja čustev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Pred sedmim letom starosti otroci v opisovanju sebe omenjajo predvsem svoje telesne lastnosti, kot so, na primer, barva las, višina, ime, starost, najljubše aktivnosti in lastnina, ne opisujejo pa še svojih sposobnosti ter psiholoških lastnosti (Puklek in Gril, 1999). Ne razumejo še, da se izražanje notranjega doživljanja ne kaže na zunanjem vedenju in telesnih značilnostih (nekdo je lahko žalosten, tudi če je nasmejan). V starosti od osem do devet let pa že opisujejo svoje tipično vedenje in psihološke poteze, obenem pa ločujejo med telesnimi in psihičnimi značilnostmi ter med subjektivnim doživljanjem sebe in zunanjim videzom ter reakcijami (Puklek in Gril, 1999).

Otroci se v tem obdobju zelo radi primerjajo z drugimi, zlasti v svojih veščinah in sposobnostih (npr. sebe opisujejo kot boljšega športnika od nekoga drugega).

V otrokovem socialnem življenju imajo vrstniki velik pomen. Z vstopom v šolo se njegovo socialno okolje razširi, s tem pa vse več ljudi čedalje bolj vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovega socialnega vedenja (Puklek in Gril, 1999). Vrstniške skupine oziroma klike so sestavljene predvsem iz posameznikov istega spola. Kakovostne spremembe prihajajo tudi v razumevanju prijateljstva (Škof, 2007).

Puklekova in Grilova (1999) menita, da sta otrokov socialni in čustveni razvoj povezana z njegovim intelektualnim delovanjem in sta njegova pomembna pogoja. Otrokove kognitivne sposobnosti, njegov občutek zadovoljstva s samim seboj in

kakovost njegovih odnosov s socialnim okoljem pomembno vplivajo na njegovo sposobnost in pripravljenost za učenje v šoli.

1.2.4 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja (oblikah gibanja in gibalni storilnosti) v različnih obdobjih človekovega življenja. Je rezultat medsebojnega delovanja dednosti in okolja ter poteka v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Škof, 2007).

Gallahue in Ozmun (1998) delita gibalni razvoj človeka na več faz:

- refleksna gibalna faza (do prvega leta starosti),
- začetna zavestna gibalna (rudimentalna) faza (približno od prvega do drugega leta starosti),
- temeljna gibalna faza (od drugega do sedmega leta starosti),
- specializirana gibalna faza (od sedmega leta naprej).

Diplomsko delo obravnava otroke v prvem triletju osnovne šole, torej od šestega do osmega leta, zato se bomo posvetili predvsem gibalnemu razvoju otrok v tem obdobju.

Temeljna gibalna faza traja približno od drugega do sedmega leta. Gibanje postaja v tem času vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilnost te faze je, da otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Tako odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, ki najprej potekajo ločeno, nato pa jih vse bolj povezujejo. Stopnja zrelosti je zadnje obdobje te faze in poteka približno od šestega do sedmega leta. Ob koncu te stopnje naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to otrok potrebuje spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje (Videmšek in Pišot, 2007). Obstaja namreč možnost, da bo imel otrok težave v nadaljnjem gibalnem razvoju, če ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje.

Specializirana gibalna faza sledi temeljni gibalni fazi, in sicer nastopi po sedmem letu starosti. Splošna stopnja je prvo obdobje v tej fazi gibalnega razvoja in traja do približno desetega leta. Za to obdobje je značilno, da začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakodnevnem življenju (Videmšek in Pišot, 2007).

Intenziven razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti (reakcijski čas, koordinacija, hitrost gibanja), ki potekajo v tem času, je osnova za razvoj gibalnih spretnosti. Novih gibalnih tehnik se otrok v tem obdobju uči izredno hitro in brez večjih naporov. Ker otroci vedno bolj aktivno odkrivajo in kombinirajo različne gibalne vzorce, je to obdobje zanje zelo pomembno in zanimivo. Hkrati izražajo navdušenje zaradi vse večjih gibalnih zmogljivosti. Videmškova in Pišot (2007) menita, da je v tem obdobju zelo pomembno, da otrokom zagotovimo predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar bo izdatno izboljšalo nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti. Preozka omejenost pri izbiri in premajhna pogostost gibalnih dejavnosti ima lahko nezaželene učinke v naslednjih obdobjih otrokovega gibalnega razvoja.

Gibalni in telesni razvoj potekata pri mlajšem šolskem otroku razmeroma skladno. V tem obdobju je dinamika telesne rasti upočasnjena, kar omogoča dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema. S tem se ustvarjajo ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna. Te so, na primer, koordinacija, ravnotežje, natančnost in hitrost gibanja. Škof (2007) meni, da zato v tem obdobju ni smiselna ozka omejenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge, pač pa prav raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ki bodo še kako dobrodošle v nadaljnjem športnem in siceršnjem razvoju posameznika.

Otrok v tej starosti vse počne hitro, zato v tej svoji stalni naglici postaja nestrpen, nezbran in pogosto tudi po nepotrebnem agresiven. Na ta način namreč poskuša odvajati odvečno energijo. Po Horvatu in Magajni (1987) pa je čas od sedmega leta

naprej idealen za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in hkrati za začetek rednega treninga.

1.3 ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

V predšolskem obdobju se vzpostavljajo temelji gibalnega razvoja. Otroci takrat doživljajo skokovit razvoj na vseh področjih in so takrat tudi najbolj izpostavljeni vplivom okolja. Zelo hitro osvajajo različne gibalne vzorce, zato je priporočljivo, da se otroci gibljejo v spodbudnem okolju in da so jim na voljo različne gibalne dejavnosti.

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Otroci so v tem obdobju na prehodu iz temeljne v specializirano (športno) gibalno fazo in to je zanje zelo pomembno ter zanimivo. Pomembno je, da sledi logično nadaljevanje in nadgrajevanje športne dejavnosti predšolskih otrok. Otroci se takrat najlažje in najučinkovitejše učijo oziroma razvijajo motorične sposobnosti, ki predstavljajo temelj kasnejšemu gibalnemu razvoju. Dejavnosti, ki jih otrok izvaja v prvih letih šolanja, so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Burja, 2008).

V prvem triletju športno vzgojo oblikujejo predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Posebna pozornost je pri izbiri vsebin ter učnih metod in oblik namenjena prvemu razredu, kjer je treba upoštevati razvojne posebnosti šestletnega otroka.

V učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli je sicer zapisano, da so za najboljši celostni razvoj učencev v tem razvojnem obdobju najprimernejše dejavnosti, ki ustvarjajo široko podlago, na kateri je mogoče nadgrajevati različna športna znanja. Ta predlaga tudi, da izbiramo vsebine, s katerimi spodbujamo predvsem razvoj skladnosti gibanja, ravnotežja, moči in gibljivosti, posebno pozornost pa je treba nameniti zadostnim gibalnim spodbudam in ustreznemu razmerju med obsegom ter

intenzivnostjo obremenitve. V vadbo naj bi vključevali dejavnosti, pri katerih lahko učenci sproščeno izrazijo svojo gibalno ustvarjalnost.

Predvsem je zelo pomembno, da otrokom v teh letih predstavimo šport kot vrednoto, ki jih spremlja skozi vse življenje.

1.4 IGRA

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje (Pistotnik, 1995).

Igra in gibanje sta naravni potrebi otroka, katerih zadovoljevanje je še posebej v ospredju v predšolskem obdobju in prvih letih šolanja. Igra v tem obdobju predstavlja osnovno obliko in vsebino dejavnosti, s katero otrok razvija ne samo svoje telesne sposobnosti, pač pa tudi duševne razsežnosti. Z igro otrok zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj ga postopno navaja na življenje v skupnosti in na upoštevanje pravil.

Igra torej ni le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in telesno razvija. Batistič-Zorčeva (2002) meni, da sta po eni strani izbira in način otrokovega igranja odvisna od njegove trenutne razvojne stopnje (gibalnih in kognitivnih sposobnosti, čustvene in socialne zrelosti), po drugi strani pa igra vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju.

Igra s svojo dinamiko, svobodo, čustveno obarvanostjo, samohotnostjo in stalno aktivnostjo vpliva na razvoj in učenje prav vsakega otroka (Marjanovič Umek, 1993, v Grunfeld, 1993).

Igra tako vpliva na (Videmšek in Pišot, 2007):

- Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti.
- Kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo.
- Čustveni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev, premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja ...
- Socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm.
- Osebnostni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

Horvat in Magajna (1987) navajata, da so raziskave sovjetskih psihologov pokazale, da je pri mlajšem šolskem otroku prav tako kot pri predšolskem igra še zmeraj vodilna aktivnost duševnega razvoja. Ugotovili so, da je veliko takih učnih in vzgojnih vsebin, ki bi jih otrok spontano lažje in uspešneje osvojil skozi ustrezno igralno aktivnost, kot bi bilo to doseženo s klasičnim poučevanjem. Na podlagi teh ugotovitev psihologi poudarjajo, da bi morali tudi pri šolskem otroku še vedno uporabljati igro kot vzgojno metodo in obliko izobraževalnega dela.

Učni načrt za športno vzgojo, ki ga imamo v Sloveniji, je zasnovan tako, da v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju poudarja osnovni športni program, ki ga učenci spoznajo z igro. Igra jim omogoča zelo naraven način izražanja. Neposrednost, ki jo ponuja, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe, spodbuja pa ga tudi k dejavnejšemu gibalnemu izražanju in doživljanju. Učenci z igro izboljšujejo gibalne sposobnosti, posebno še orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in ustvarjalnost, ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na delovanje v skupini.

Ena od pozitivnih lastnosti igre je tudi sprostitiv. Šolski otroci presedijo velik del dneva v šoli, nato pa še doma pri učenju. V preostalem času zato potrebujejo veliko

možnosti za gibanje in sprostitev, sicer lahko pride do nemirnosti in nezbranosti pri šolskem delu. Ker je šolsko delo za otroka svojevrsten telesni in duševni napor ter ga velikokrat postavlja v razne konfliktno situacije ali povzroča duševne strese, je igra pri šolskem otroku lahko tisti ventil, skozi katerega odreagira vse tisto, kar ga teži (Horvat in Magajna, 1987).

1.5 POSODABLJANJE KURIKULUMA IN UČNEGA NAČRTA

Šola je prostor, ki že zaradi novih generacij kliče po razvojnosti in spremembah, hkrati pa je vpet v nek konkreten prostor in čas (Hosta, 2000, v Gerjolj idr., 2000). Novodobni način življenja je hiter in zato zahteva svojevrstno prilagajanje.

Razvoj kurikuluma, njegovo stalno spremljanje in posodabljanje je sestavni del šolskega sistema, saj izobraževanje izhaja iz družbenih potreb in se mora odzivati na usmeritve sodobne družbe, v kateri imajo velik pomen znanje in njegovi učinki (Žakelj, 2007). Poleg kurikuluma se morajo v koraku s časom spreminjati in posodabljati tudi učni načrti, saj le tako lahko zapovedujejo aktualne učne vsebine.

Jurak idr. (2002) so ugotovili, da so osnovnošolci sicer športno dejavnejši kot pred desetletjem, vendar pa so gibalno manj zmogljivi. Jurak in Kovačeva (2009) menita, da to kaže na zaskrbljujoče stanje, saj športna dejavnost v šoli in zunaj nje ne zmora več nevtralizirati negativnih učinkov spremenjenega življenjskega sloga otrok in mladine. Prav tako predlagata, da bi moral biti poudarek na gibalni kompetentnosti učencev, tj. ustrezni gibalni učinkovitosti ob primerni telesni teži, temeljnem gibalnem znanju in kognitivnem znanju, povezanem s športom in zdravim življenjskim slogom.

Dandanašnji življenjski slog mladine in otrok negativno vpliva na njihovo zdravje. Športna vzgoja v šoli je večinoma njihova edina telesna dejavnost, zato si strokovna javnost močno prizadeva za večji obseg športne vzgoje v šolskih predmetnikih. Tudi resolucija (*Resolucija št. 1/2002*), ki so jo podpisali ministri, odgovorni za šolstvo, leta 2002 v Varšavi, poziva vse evropske države, da povečajo število ur športne vzgoje, in priporoča najmanj tri ure obvezne športne vzgoje na teden.

Športna vzgoja ima v izobraževalnem sistemu izjemno vlogo. Je edini strokovno vodeni sistematični vadbeni proces, v katerega so zajeti vsi otroci. V *Poročilu o poteku simpozija Šport mladih* iz leta 2008 je zapisano, da je lahko ob ustrezni zasnovi in izpeljavi to predmet, ki lahko s povezovanjem z drugimi šolskimi predmeti in zunajšolsko dejavnostjo (starši, športna društva, zdravniki) največ pripomore k nevtralizaciji negativnih učinkov današnjih življenjskih slogov otrok in mladine.

Vpeljevanje sprememb pa je lahko uspešno le, če poteka skupaj z učitelji in se novosti sprti evalvirajo in dograjujejo v praksi (Žakelj, 2007).

1.6 PROBLEM IN CILJI

Zasnova šolskega sistema v Republiki Sloveniji izhaja iz dejstva, da je Slovenija integrirana v Evropo in v globalno povezan svet. Obenem je Slovenija država s svojo tradicijo, zgodovino, kulturo in posebnostmi, ki se oblikujejo v dinamičnem odnosu s svetom (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 2011). Posledica hitrega razvoja svetovne družbe so tudi spremembe v šolstvu, konkretno v učnih načrtih. Ti se morajo v koraku s časom posodabljati, saj le tako lahko zapovedujejo aktualne učne vsebine. Zato so primerjave z ostalimi evropskimi državami na mestu, saj so na podlagi le-teh možne tudi izboljšave v slovenskem šolskem sistemu.

Namen diplomskega dela je primerjava slovenskega in poljskega šolskega sistema na področju športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. Opisan je slovenski učni načrt za športno vzgojo v prvem triletju s standardi, ki veljajo pri nas, nato je predstavljen poljski učni načrt na področju gibalnih dejavnosti, nenazadnje pa so opisane še ugotovitve in primerjave med slovensko in poljsko osnovnošolsko športno vzgojo.

Cilj diplomskega dela je ugotoviti razlike oziroma podobnosti med slovenskim in poljskim šolskim sistemom, pri čemer smo se osredotočili na področje športne vzgoje ter primerjali slovenski in poljski učni načrt za športno vzgojo v prvem triletju osnovne šole.

2 METODE DE LA

Diplomsko delo je monografsko delo, kjer je uporabljena predvsem deskriptivna metoda dela. Primerjali smo slovenski in poljski šolski sistem, učni načrt za športno vzgojo v prvem triletju ter dodatne športne dejavnosti v slovenski in poljski osnovni šoli. Uporabili smo tujo in domačo literaturo, raziskovanje na spletnih straneh ter izkušnje, pridobljene z delom na domači osnovni šoli.

3 RAZPRAVA

3.1 SLOVENSKI ŠOLSKI SISTEM

(povzeto po: *National system overview on education systems in Europe: Slovenia, 2011*)

Otroci s šestim letom vstopijo v devetletno obvezno šolanje.

Tabela 1
Starostna obdobja

Osnovna šola	9 let obveznega šolanja
Prvo obdobje (1.-3. razred)	6-8 let
Drugo obdobje (4.-6. razred)	9-11 let
Tretje obdobje (7.-9. razred)	12-14 let

V Tabeli 1 je prikazana razdelitev obveznega osnovnošolskega izobraževanja v Sloveniji na tri vzgojno-izobraževalna obdobja.

3.1.1 Kriteriji za vstop v šolo

Obvezno šolanje je brezplačno za vse otroke, ki v koledarskem letu vstopa v prvi razred dopolnijo šest let. Starši imajo po zakonu pravico in dolžnost, da izberejo javno šolo, zasebno šolo ali svojega otroka šolajo doma. Vstop v šolo je lahko tudi odložen, če se starši tako odločijo oziroma tako predlaga zdravnik, vendar ne za več kot eno leto.

3.1.2 Trajanje šolskega dneva, tedna oziroma leta

Šolsko leto začne 1. septembra in konča 31. avgusta naslednje leto. Pouk traja do 24. junija, za učence devetih razredov pa do 15. junija. Šolsko leto je razdeljeno v dve ocenjevalni obdobji. Počitnice so med poletjem, vendar imajo učenci tudi jesenske, božično-novoletne, zimske in prvomajske počitnice, ki trajajo po en teden. Med šolskim letom imajo učenci pravico do petih dodatnih dni počitnic.

Pouk poteka pet dni na teden, najmanjša količina ur (45 minut) pa je od 20 (v prvem razredu) do 30 (v devetem razredu) ur, odvisno od razreda in izbranih izbirnih predmetov. Učenci s posebnimi potrebami v prilagojenih programih in učenci v šolah na narodnostno mešanih področjih imajo lahko do dve dodatni uri na teden. Pred in po pouku šole zagotovijo neobvezne dodatne interesne dejavnosti.

Nova *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju* (2011) predlaga, da se v drugem in tretjem razredu v primerjavi z obstoječim stanjem poveča tedenska obveznost učencev in učenk za dve uri. V prvem razredu predlaga ohranjanje obstoječe tedenske obveznosti učencev (20 ur), sicer pa se tedenska obveznost za učenke in učence postopoma povečuje do 24 ur v tretjem razredu, kar omogoča uvajanje obveznega pouka prvega tujega jezika v obsegu dveh ur od drugega razreda. Na ta način se bomo približali mednarodnemu povprečju tedenske obveznosti učenk in učencev.

V *Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju* (2011) so podane tudi preglednice, ki kažejo povprečno število načrtovanih ur pouka letno v javnih šolah za učence in učenke v posameznih starostnih obdobjih. Iz preglednic lahko razberemo, da imajo slovenski učenci in učenke v starostnem obdobju od sedem do osem let v povprečju 621 načrtovanih ur pouka letno, učenci in učenke devetnajstih držav članic Evropske unije pa 802 načrtovani uri letno.

3.1.3 Število učencev na razred

Zakon določa največ 28 učencev na razred. Razred je običajno sestavljen iz učencev enake starosti. Kljub temu so lahko v manjših šolah učenci različnih starosti združeni v en razred.

V prvem triletju imajo učenci enega učitelja za vse predmete. Pri športni vzgoji, glasbi in vizualnih umetnostih lahko v sodelovanju z razrednimi učitelji prisostvujejo tudi predmetni učitelji. V prvem razredu poučujeta dva učitelja hkrati, in sicer je drugi učitelj ali predšolski vzgojitelj ali razredni učitelj (drugi učitelj sodeluje pri poučevanju le pri polovici vseh šolskih ur).

3.1.4 Predmetnik

Predmetnik, ki ga je sprejel *Strokovni svet RS za splošno izobraževanje*, obsega splošne vsebine obveznih predmetov, splošne cilje ter standarde znanja, ki naj bi jih učenci dosegli. V tem okviru šole in učitelji določijo dejansko vsebino predmetov, izberejo svoje lastne metode poučevanja in so svobodni pri izbiri učbenikov ter delovnih zvezkov, vendar morajo le-te izbrati s seznama, odobrenega s strani *Strokovnega sveta*.

Program osnovne šole obsega obvezni in razširjeni program.

Obvezni program sestavljajo:

- skupni obvezni predmeti,
- obvezni izbirni predmeti in
- ure oddelčne skupnosti.

Razširjeni program, ki ga mora šola ponuditi učenkam in učencem, vključuje:

- podaljšano bivanje,

- jutranje varstvo,
- interesne dejavnosti,
- dodatni in dopolnilni pouk,
- ure za individualno in skupinsko pomoč učencem z učnimi težavami in nadarjenim učencem ter
- šolo v naravi.

Temeljni uradni strokovni dokument, ki skupaj z učnimi načrti sodoloča vsebinski koncept šolskega sistema, je predmetnik. Predmetnik v Sloveniji za določen tip oziroma profil šole določa seznam učnih predmetov in drugih dejavnosti za vsak razred posebej, število tedenskih ur za vsak predmet v vsakem razredu, število letnih ur za vsak učni predmet ter tedensko obremenitev učencev v vsakem razredu. Sodobnejši predmetniki, kamor lahko uvrstimo tudi predmetnik devetletne slovenske osnovne šole, vsebujejo poleg obveznih učnih predmetov, namenjenih vsem učencem, tudi izbirne učne predmete, ure dejavnosti, ki so organizirane kot posebne učne dejavnosti izven pouka, čas, namenjen oddelčni skupnosti, ter razširjeni program, kamor lahko uvrstimo dopolnilni in dodatni pouk ter interesne dejavnosti.

Obvezni predmeti so slovenščina (na narodnostno mešanih območjih tudi italijanščina in madžarščina), dva tuja jezika, biologija, družba, državljanska vzgoja in etika, fizika, geografija, glasbena vzgoja, gospodinjstvo, kemija, likovna vzgoja, matematika, naravoslovje in tehnika, spoznavanje okolja, športna vzgoja, tehnika in tehnologija ter zgodovina.

3.1.5 Ocenjevanje, napredovanje, usposobljenost/spričevalo

S preverjanjem znanja se zbirajo informacije o tem, kako učenec dosega cilje oziroma standarde znanja iz učnih načrtov. Ocenjevanje znanja je ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega cilje oziroma standarde znanja. Običajno so učitelji (ob upoštevanju pravilnikov oziroma podzakonskih aktov) avtonomni pri odločanju o načinu preverjanja znanja, izbiri instrumentov, ki jih pri tem uporabljajo, pogostosti sprotnega preverjanja ipd. Najsplošnejši tip preverjanja znanja je t. i.

sprotno preverjanje, ki poteka ob vsakodnevnem sodelovanju učencev v razredu, njihovih učnih nalogah, z ustnimi in s pisnimi preizkusi, ob praktičnih nalogah in pri drugih oblikah dela.

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju se ocenjuje z opisnimi ocenami, v drugem in tretjem obdobju pa s številčnimi ocenami.

Učenci v prvem in drugem triletju razredov ne ponavljajo. Učenec tretjega, četrtega, petega in šestega razreda lahko na podlagi pisno obrazloženega predloga razrednika ponavlja razred brez soglasja staršev. Učenec lahko ponavlja razred, če ni dosegel pričakovanih rezultatov, ki so potrebni za napredovanje v naslednji razred, čeprav mu je šola omogočila vključitev v dopolnilni pouk ter druge oblike individualne in skupinske pomoči.

3.2 ŠPORTNA VZGOJA V SLOVENIJI

(povzeto po: *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja, 2011*)

Posodobljeni učni načrt za predmet športna vzgoja v osnovni šoli je pripravila *Predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo*. Pri posodabljanju je izhajala iz učnega načrta za predmet športna vzgoja, določenega na 21. seji *Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje* leta 1998.

Sestavljen je iz:

- opredelitve predmeta,
- splošnih ciljev za posamezno vzgojno-izobraževalno obdobje,
- operativnih ciljev za posamezno vzgojno-izobraževalno obdobje,
- vsebin za posamezno vzgojno-izobraževalno obdobje,
- standardov znanja za posamezno vzgojno-izobraževalno obdobje in
- didaktičnih priporočil.

Učni načrt ponuja tri vrste dejavnosti v vsakem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Med dejavnosti, ki so obvezne za vse učence v prvem triletju, spada redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v drugem ali tretjem razredu ter pet športnih dni na leto. Med dejavnosti, ki jih šola ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno, spadajo športne interesne dejavnosti in dopolnilni pouk. Med dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prav tako prostovoljno, spadajo nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja, tečaji, šole v naravi, športni tabori oziroma druge oblike pouka, dodatni športni programi, minuta za zdravje, rekreativni odmor ter oddelki z dodatno športno ponudbo.

3.2.1 Splošni cilji predmeta

V učnem načrtu so zapisani tudi splošni cilji, ki jih uresničujemo s športno vzgojo.

Ti so:

- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga,
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika, in
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.

3.2.2 Operativni cilji predmeta

Operativni cilji so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so 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.

3.2.3 Praktične in teoretične vsebine predmeta

Za prvo triletnje učni načrt predpisuje praktične in teoretične vsebine iz naslednjih področij:

- naravne oblike gibanja in igre,
- atletska abeceda,
- gimnastična abeceda,
- plesne igre,
- igre z žogo,
- plavalna abeceda,
- pohodništvo ter
- ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.

Kot dodatne vsebine (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje) so priporočene zimske dejavnosti ter programa *Zlati sonček* in *Ciciban planinec*.

3.2.4 Standardi znanja

Standardi znanja so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Pomenijo stopnjo znanja, ki ga do konca določenega vzgojno-izobraževalnega obdobja praviloma usvojijo vsi učenci. Poleg standardov znanja so opredeljeni tudi minimalni

standardi znanja in sposobnosti ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja, zapisani s poudarjenim tiskom. Ti so pogoj za učenčevo napredovanje iz tretjega v četrti razred, iz šestega v sedmi razred in pomenijo raven doseženega znanja ob koncu devetega razreda.

3.2.5 Didaktična priporočila

Med didaktičnimi priporočili najdemo priporočila za:

- sodelovanje pri športni vzgoji,
- načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letni pripravi,
- ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti,
- skrb za varnost učencev,
- intenzivnost in obseg vadbe,
- uspešnost in motivacijo učencev,
- športne dneve,
- šolo v naravi,
- individualizacijo in diferenciacijo,
- medpredmetne povezave ter
- preverjanje in ocenjevanje znanja.

3.2.6 Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v prvem triletju

Športni vzgoji so v predmetniku namenjene tri ure na teden in pet športnih dni v vsakem razredu. V drugem ali tretjem razredu je del ur rednega pouka namenjenih dvajseturnemu tečaju plavanja. Zapisano je, naj šola ponudi tudi športne interesne dejavnosti. Športne vsebine so vključene v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

3.2.7 Normativi, ki veljajo za varno izvajanje športne vzgoje

Vsak učenec potrebuje pri športni vadbi 20 m² površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m². Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim, higienskim in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno in prijetno športno vadbo. V telovadnici in neposredni bližini drugih vadbenih površin morajo biti nameščene omarice prve pomoči. Šola v svojem hišnem redu opredeli varno osebno športno opremo učencev. Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni zapisnik o poškodbi.

Učni načrt priporoča, da je zaradi varnosti in upoštevanja načela individualizacije v vadbeni skupini največ 20 učencev.

Učni načrt priporoča tudi, da lahko na planinskem pohodu po nezahtevnem svetu in v sredogorje skupina poleti šteje do 15 učencev, v zimskih razmerah pa do 10. Pri pohodih v visokogorje morajo učenci imeti že dodatno predznanje. Priporočeno je spremstvo gorskega vodnika in v kopnih razmerah do 10 učencev na enega učitelja ali vodnika. Ne glede na ustrezno število učiteljev naj bo vedno z učenci še dodatni spremljevalec (učitelj ali gorski vodnik), ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca.

Na kolesarskem izletu naj skupino 10 učencev vodi najmanj en učitelj. Ne glede na ustrezno število učiteljev naj bo vedno z učenci še dodatni spremljevalec, ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca.

Na športnih dnevih z drugimi vsebinami (drsanje, veslanje, orientacijski tek idr.) spoštujemo pravila ali priporočila nacionalnih športnih zvez, če jih imajo. Sicer glede na zahtevnost vsebine spoštujemo priporočila za oblikovanje skupin pri kolesarskem izletu (do 10 učencev) ali pravila za velikost skupine pri spremstvu učencev v šoli v naravi (do 15 učencev).

3.2.8 Športni dnevi

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bosta dva športna dneva namenjena pohodništvu, en pa drugim aerobnim dejavnostim v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trimske steze ipd.). Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje idr.), en pa naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Poudarjen naj bo dosežek skupine in ne posameznika. V tretjem razredu se priporoča, da šola ponudi učencem plavalni športni dan.

3.2.9 Preverjanje in ocenjevanje znanja

V prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj učitelj ocenjuje predvsem izbrana temeljna znanja.

3.2.10 Športna tekmovanja

Tekmovanja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bodo skupinska (štafetne igre, poligoni, kros, igre idr.).

3.2.11 Oddelki z dodatno športno ponudbo

Pri izpeljavi programa v oddelkih z dodatno športno ponudbo sodelujeta v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju učitelj športne vzgoje in učitelj razrednega pouka.

3.2.12 Minuta za zdravje

Učni načrt priporoča, da učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj trenutkov (minuta za zdravje). V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami.

3.3 ŠOLSKI SISTEM NA POLJSKEM

(povzeto po: *National system overview on education systems in Europe: Poland, 2011*)

Obvezno šolanje traja deset let, in sicer od šestega leta starosti naprej.

Tabela 2

Trajanje obveznega šolanja po obdobjih

Mala šola (<i>oddział przedszkolny</i>)	6 let (5 let od 2011)
6-letna osnovna šola (<i>szkoła podstawow</i>)	7-13 let (6 let od 2012) Faza 1 – zgodnja šolska izobrazba (7-10 let) Faza 2 – učenje, osnovano na ločenih predmetih (10-13 let)
3-letna nižja srednja šola (<i>gimnazjum</i>)	13-16 let Faza 3 – učenje, osnovano na ločenih predmetih

V Tabeli 2 je prikazano trajanje obveznega šolanja na Poljskem, ki poteka na treh stopnjah in v treh fazah.

3.3.1 Kriteriji za vstop v šolo

Vsi učenci obiskujejo javno šolo brezplačno. Edini kriterij za vstop v šolo je starostna omejitev (mala šola – dopolnjenih šest oziroma pet let v koledarskem letu, v katerem se začne obvezno šolanje; osnovna šola – dopolnjenih sedem oziroma šest let). Starši morajo vpisati svoje otroke v šolo, ki je najbližja njihovem domu.

3.3.2 Trajanje šolskega dneva, tedna oziroma leta

Šolsko leto je razdeljeno v dva semestra in traja najmanj 178 dni oziroma največ 38 tednov med septembrom in junijem. Obvezni predmeti so razporejeni čez vseh pet dni v tednu.

Število ur pouka za posamezne razrede ni določeno, določeno pa je število ur za posamezne stopnje oziroma določeno število let (triletje) izobraževanja. Pristojne oblasti (na lokalni ravni, na ravni šole) so odgovorne za razporejanje števila ur pouka za posamezne razrede.

V *Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju* (2011) je zapisano, da imajo učenci in učenke na Poljskem sicer najmanj načrtovanih ur pouka letno, v starostnem obdobju od sedem do osem let imajo tako le 486 načrtovanih ur letno.

3.3.3 Število učencev na razred

Zakonodaja ne definira standardov za število učencev na razred. Izjema so prvi trije razredi osnovne šole, kjer je priporočeno, da število učencev na razred ne preseže 26. Glavni kriterij za oblikovanje razredov je starost.

V prvem obdobju poučevanja vse predmete poučuje le en učitelj. Izjema je poučevanja tujega jezika, kjer se zahteva specializiranega učitelja.

3.3.4 Predmetnik

Temeljni predmetnik za obvezno poučevanje, ki so ga oblikovale skupine strokovnjakov na pobudo *Ministrstva za šolstvo*, je enak za vse učence. V prvem obdobju osnovne šole se uporablja integriran/celosten predmetnik, medtem ko se v drugem obdobju osnovne šole in *gimnazijumu* uporablja predmetnike za vsak predmet posebej.

Šole oziroma učitelji lahko izberejo učbenike s seznama, ki ga odobri *Ministrstvo za šolstvo*. Avtonomni so pri izbiri učnih in ocenjevalnih metod, predstavitvi inovativnih učnih metod in izbiri predmetnika, odobrenega s strani ravnatelja. Prav tako lahko na osnovi temeljnega predmetnika oblikujejo svoj predmetnik in ga dajo v odobritev ravnatelju šole.

Obvezni šolski predmeti

- Prvo obdobje (prvi do tretji razred osnovne šole): zgodnja šolska izobrazba, dodatno (verstva ali etika).
- Drugo obdobje (četrti do šesti razred osnovne šole): poljski jezik, zgodovina, moderni tuji jeziki, matematika, znanost o naravi, glasba/umetnost, tehnologija, računalništvo, športna vzgoja, dopolnilne ure, dodatno (verstva ali etika).
- Tretje obdobje (prvi do tretji razred *gimnazijuma*): poljski jezik, zgodovina, državljanska vzgoja, moderni tuji jeziki, matematika, fizika in astronomija, kemija, biologija, geografija, glasba/umetnost, tehnologija, računalništvo, športna vzgoja, dopolnilne ure, dodatno (verstva ali etika).

3.3.5 Ocenjevanje, napredovanje, usposobljenost/spričevalo

Ocenjevanje znanja in spretnosti učencev skozi šolsko leto ni standardizirano in je popolnoma prepuščeno učiteljem. Ocene so pridobljene na podlagi pisnih in ustnih

testov. Rezultati, pridobljeni na koncu vsakega semestra, morajo biti odobreni s strani učiteljskega zbora vsake šole.

Učenci, ki dosegajo nezadovoljive rezultate, morajo ponavljati razred, če se učiteljski zbor tako odloči.

3.4 ŠPORTNA VZGOJA NA POLJSKEM

(povzeto po: *Podstawa programowa z komentarzami*)

Tabela 3

Temeljni učni načrt za športno vzgojo za prve tri razrede osnovne šole

Učne vsebine za 1. razred	Športna vzgoja. Razvoj telesne pripravljenosti otrok in zdravstvena vzgoja. Po končanem 1. razredu: <ul style="list-style-type: none">• učenec sodeluje v dejavnostih za razvoj telesne pripravljenosti v skladu s predpisanimi cilji,• je učenec sposoben oziroma zna:<ul style="list-style-type: none">○ držati, metati v tarčo in v daljavo, kotaliti in voditi žogo,○ premagovati naravne in umetne ovire ter○ izvajati vaje za ravnotežje,• zna učenec poskrbeti za pravilno sedenje v klopi, za mizo itd.,
----------------------------------	---

-
- učenec ve, da bolezni ogrožajo zdravje in jih lahko prepreči: pristopa k posebni zaščiti, pravilni prehrani, gibalni aktivnosti, upošteva higieno, v primeru bolezni se pravilno obnaša,
 - učenec ve, da sam ne more jemati zdravil in rokovati s kemikalijami (čistilna sredstva, pesticidi) ter
 - učenec ve, da so otroci s posebnimi potrebami v težkem položaju in jim pomaga.

Te sposobnosti veljajo za otroke z normalnim telesnim razvojem. Sposobnosti otrok s posebnimi potrebami se določijo v skladu z njihovimi zmožnostmi.

Učne vsebine – podrobne zahteve na koncu 3. razreda

Športna vzgoja in zdravstvena vzgoja.

Po končanem 3. razredu:

- Na področju telesne pripravljenosti:
 - učenec izvaja neprekinjen tek najmanj 15 minut,
 - učenec ve, kako izvesti test moči trebušnih mišic in test gibljivost spodnjega dela hrbta.
- Na področju izboljšanja zdravja:
 - se učenec zna postaviti v pravilen

- položaj za izvedbo prevala naprej,
 - učenec skače čez kolebnico, preskakuje nizke ovire z enonožnim in sonožnim odzivom,
 - učenec izvaja vaje za ravnotežje brez in s pripomočki.
- Šport za življenje in rekreacija:
 - učenec uporablja žogo: jo meče, lovi, odbija in vodi,
 - učenec zna kolesariti, drsati, upošteva načela gibanja na cesti,
 - učenec sodeluje v igrah, mini-igrah in terenskih igrah, tekmovalnem športu, spoštuje pravila in uboga sodnikove odločitve,
 - učenec ve, kako se obnašati v primeru zmage in poraza.
- Preventivna in zdravstvena vzgoja:
 - učenec skrbi za osebno higieno in čista oblačila,
 - učenec ve, kako pomembni sta za zdravje ustrezna prehrana in gibalna dejavnost,
 - učenec ve, da ne more samostojno jemati zdravil in zlorabljati kemikalij,
 - učenec je pozoren na pravilno telesno držo kot, na primer, pri sedenju na klopi, za mizo,
 - učenec upošteva načela varnega

vedenja med športno vzgojo, uporablja športne pripomočke za predvideni namen,

- učenec zna izbrati varen prostor za igro in gibalne dejavnosti, ve, kam se obrniti po pomoč v nujnih zdravstvenih ali življenjskih primerih.

Priporočeni pogoji in načini izvajanja

Priporočeno je, da pouk z učenci poteka na igrišču, v telovadnici itd. Trajanje tega področja izobraževanja je namenjeno razvoju učenčeve telesne pripravljenosti.

V Tabeli 3 so predstavljene učne vsebine s področja športne in zdravstvene vzgoje za obdobje od prvega do tretjega razreda osnovne šole na Poljskem. Dodani so tudi priporočeni pogoji in načini izvajanja športne vzgoje.

3.4.1 Zakonska določila o standardih v šolah za športno vzgojo

(povzeto po: *BHP – Bezpieczenstwo i higiena pracy*)

Učilnice naj bi imele po trenutnih standardih primerno osvetljavo, prezračevanje, ogrevanje in talno podlago.

Med obveznimi urami športne vzgoje in športnimi interesnimi dejavnostmi učenci ne smejo biti brez nadzora odgovorne osebe.

Za šolske dejavnosti, ki se izvajajo izven šole v drugem kraju (obvezne ure športne vzgoje, športne interesne dejavnosti, šolske prireditve, izleti), mora biti zagotovljena vsaj ena odgovorna oseba za skupino 30 učencev. Ko gre za uporabo javnega

prevoza, mora biti prisotnih več odgovornih oseb, odvisno od razdalje, starosti, učencev in ostalih potreb.

Za šolske dejavnosti, ki se izvajajo izven šole v domačem kraju, mora biti zagotovljena ena odgovorna oseba za skupino 15 učencev.

Na športnih taborih število učencev na enega učitelja/trenerja naj ne bi preseglo 20 učencev. V primeru gorništvá, kanuja, jadránja in veslanja število učencev na enega učitelja naj ne bi preseglo 10 učencev. Za manjše število učencev v skupini ni posebnih pravil.

Med izvajanjem športne vzgoje je potrebno posebno pozornost nameniti trenutni ravni telesne pripravljenosti in vzdržljivosti učencev ter izbiri ustrezne intenzivnosti vadbe.

Učence, ki se pritožujejo oziroma opravičujejo zaradi nepomembnih vzrokov za slabo počutje, se zavrne. Če je resnično potrebno, se jih pošlje k zdravniku.

Za izvedbo vaj je potrebno uporabljati primerne metode in opremo, ki zagotavlja popolno varnost v razredu.

Športni objekti in športni pripomočki v telovadnicah in na šolskih igriščih morajo zagotavljati varno uporabo, še posebno nogometni goli in podporni stebri košarkarskih košev morajo biti trdno pritrjeni. Stanje teh pripomočkov je potrebno preveriti pred vsako uro.

Ure plavanja morajo potekati v primernih bazenih, v skupini pa ne sme biti več kot 15 učencev na enega učitelja.

Če se ure plavanja izvajajo v rekah oziroma morju, je potrebno preveriti globino vode. Prostor mora biti zavarovan in opremljen z bojami.

Med urami plavanja morajo biti učenci pod stalnim nadzorom učitelja in reševalca.

Ko gre za uporabo kajakov in čolnov, morajo biti učenci primerno pripravljene in podučeni o uporabi le-teh. Čolni in kajaki morajo biti opremljeni s primerno reševalno opremo. Učencem ni dovoljena uporaba kajakov in čolnov med močnim vetrom.

Dejavnosti za učence na rekah oziroma jezerih, pokritih z ledom, so prepovedane.

Uporaba športne opreme, ki je lahko nevarna za zdravje oziroma življenje (disk, krogla, kladivo, meč), je za učence prepovedana, če šola ne more zagotoviti primerne nadzora učitelja.

Pomembna vloga osnovne šole je tudi zdravstvena vzgoja, katere cilj je spodbujanje učencev k skrbi za lastno zdravje in drugih ljudi ter sposobnost za ustvarjanje spodbudnega okolja za zdravje.

3.5 PRIMERJAVA ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE MED SLOVENIJO IN POLJSKO

3.5.1 Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje

Tabela 4
Trajanje prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja

Slovenija	Poljska
6-8 let	6/7-10 let

V Tabeli 4 je razvidna razlika v trajanju prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja v Sloveniji in na Poljskem.

Obvezno šolanje v Sloveniji traja devet let, na Poljskem pa deset let. Otroci vstopijo v osnovno šolo s šestim letom starosti. Obvezno šolanje na Poljskem je razdeljeno v drugačna vzgojno-izobraževalna obdobja kot v Sloveniji, zato tudi njihovo prvo

vzgojno-izobraževalno obdobje traja od šestega leta (od septembra 2012) do desetega leta.

3.5.2 Cilji

Za razliko od slovenskega učnega načrta za športno vzgojo, kjer so zapisani splošni cilji predmeta in operativni cilji po posameznem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v osnovnem programu za športno vzgojo v poljskih šolah le-ti niso zapisani.

3.5.3 Vsebine

V osnovnem programu za športno vzgojo v poljskih šolah učne vsebine, ki naj bi jih otroci spoznali in obravnavali med urami športne vzgoje, niso zapisane, medtem ko so v slovenskem učnem načrtu za športno vzgojo te vsebine zelo natančno opredeljene za vsak razred posebej.

3.5.4 Standardi znanja

Standardi znanja so v slovenskem učnem načrtu za športno vzgojo opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Pomenijo stopnjo znanja, ki ga do konca določenega vzgojno-izobraževalnega obdobja praviloma usvojijo vsi učenci. Poleg standardov znanja so opredeljeni tudi minimalni standardi znanja in sposobnosti ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja.

V osnovnem programu za športno vzgojo na Poljskem so standardi znanja določeni za vsako vzgojno-izobraževalno obdobje, ne pa posebej za vsak razred. Učenci naj bi na koncu vsakega obdobja izpolnjevali minimalne standarde znanja.

3.5.5 Dodatne športne dejavnosti in športni programi

Tabela 5

Dodatni športni program

Slovenija	Poljska
da	ne

V Tabeli 5 vidimo razliko v ponudbi dodatnih športnih dejavnosti med Slovenijo in Poljsko.

Poljaki v predmetniku nimajo zapisanih nobenih možnih dodatnih športnih vsebin. Izvajanje le-teh je velikokrat odvisno od šole in seveda finančnih sredstev. Ponudba dodatnih športnih vsebin je odvisna tudi od tradicije šole (npr. nekatere šole ponujajo učencem hitrostno drsanje). V zasebnih šolah je teh programov več, saj razpolagajo z več finančnimi sredstvi.

V slovenskem učnem načrtu za športno vzgojo sta posebej predstavljena dva dodatna športna programa za učence prvega triletja, in sicer *Zlati sonček* ter *Ciciban planinec*.

Športni program *Zlati sonček* je namenjen učencem prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Namen programa je obogatiti redno športno vzgojo, s privlačno likovno podobo in načinom izpeljave pa navdušiti čim več učencev za ukvarjanje s športom v vseh starostnih obdobjih. V program so vključene vsebine različnih športnih zvrsti prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Pomembno je sodelovanje, vsebine pa so povezane tudi z načrtnim učenjem plavanja, programom *Planinske zveze Slovenije Ciciban planinec* in s kolesarskim izpitom za osnovnošolce.

3.5.6 Učenje plavanja

V poljskih osnovnih šolah učenje plavanja ni obvezno in je pogostokrat povezano z zmogljivostjo šol (prostorsko, finančno). V zadnjih petih letih se te stvari spreminjajo,

saj se vedno več šol odloča za organiziranje plavalnih tečajev pa tudi več bazenov je na voljo.

Po drugi strani je v slovenskem učnem načrtu za športno vzgojo plavanju namenjena velika pozornost, saj se smatra, da je znanje plavanja življenjskega pomena. Šola mora v drugem ali tretjem razredu organizirati dvajseturni tečaj plavanja s ciljem, da po končanem tečaju učenci preplavajo 25 metrov.

Standardi znanja, ki so zapisani v učnem načrtu za športno vzgojo, so: Učenec je prilagojen na vodo in v izbrani tehniki preplava 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička). Pozna nevarnosti v vodi. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.

Minimalni standardi znanja, ki so zapisani v učnem načrtu za športno vzgojo, so: Učenec je prilagojen na vodo in preplava 15 metrov. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.

3.5.7 Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri urah športne vzgoje

Ojačana povratna informacija, ki jo učitelj posreduje vadečemu, je ključni pogoj uspešne športne vadbe. Povratne informacije je mogoče učinkovito posredovati z informacijsko komunikacijsko tehnologijo, zato je digitalna pismenost ena od ključnih kompetenc vseživljenjskega učenja, ki sta jih sprejela *Evropski parlament* in *Svet Evrope* (Kovač in Jurak, 2010).

Slovenski učni načrt za športno vzgojo za večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka predlaga smiselno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (računalnik in ustrezni računalniški programi, merilnik števila korakov, srčne frekvence in/ali porabe energije, navigacijske naprave, fotoaparati, kamera, prenosni telefon idr.), saj s tem učitelj lažje in nazorneje prikaže ter osmisli praktične dejavnosti, posledica pa je tudi hitrejše učenje in kakovostnejše znanje učencev.

Prav tako lahko individualno spremlja učenčevo obremenitev pri vadbi in njene učinke. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju gre predvsem za uporabo glasbenega medija, saj ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost učencev.

V poljskih osnovnih šolah se uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije postopoma povečuje, saj se smatra za precej moderno in priljubljeno stvar. Kljub vsemu pa se učitelji v prvih treh letih teh metod zelo redko poslužujejo.

3.5.8 Testiranje za športno-vzgojni karton

Slovenski učni načrt za športno vzgojo predlaga, da učitelj večkrat v letu ugotavlja in spremlja poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Podatke upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa. Šola aprila izvede meritve za športno-vzgojni karton za učence, za katere pridobi pisna soglasja staršev. Podatke, pridobljene z meritvami in centralno obdelavo, učitelj ovrednoti skladno z navodili in o tem seznani učence ter njihove starše. Učenec tako spozna svojo gibalno učinkovitost, saj lahko svoje dosežke primerja z dosežki slovenskih vrstnikov, na podlagi podatkov lahko spremlja svoje spremembe, s pomočjo učitelja pa si lahko individualno načrtuje vadbo.

V poljskih šolah gibalnih sposobnosti učencev ne spremljajo in merijo.

3.5.9 Normativi pri urah športne vzgoje

Tabela 6

Normativi za velikost učnih skupin pri različnih športnih dejavnostih

	Slovenija	Poljska
Razred	največ do 20 učencev	med 12 in 26 učencev
Plavanje	8 neplavalcev oziroma 12	ne več kot 15 učencev na

	plavalcev na enega učitelja	enega učitelja
Pohodništvo/gorništvo	<u>Nezahtevni svet:</u> 2 spremljevalca na skupino učencev <u>Sredogorje:</u> poleti do 15 učencev oziroma pozimi do 10 učencev na enega spremljevalca <u>Visokogorje:</u> poleti do 12 učencev oziroma pozimi do 6 učencev na enega spremljevalca	ne več kot 10 učencev na enega spremljevalca
Smučanje	10 začetnikov oziroma 12 smučarjev na enega učitelja	ni podanih normativov
Kolesarjenje	do 10 učencev na enega učitelja	ni podanih normativov
Šola v naravi	15 učencev na enega učitelja	20 učencev na enega učitelja
Kanu/jadranje/veslanje	Upoštevamo priporočila nacionalnih športnih zvez, če jih imajo.	do 10 učencev na enega učitelja
Površina (delovni prostor, na voljo učencu)	20 m ² , ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m ²	2 m ² na vsakega učenca

V Tabeli 6 so predstavljeni normativi za velikost učnih vsebin pri različnih športnih dejavnostih, ki veljajo v slovenski in poljski zakonodaji.

Normativ, ki velja za število učencev v razredu, se med državama razlikuje. Na Poljskem naj bi bilo v razredu od 12 do 26 učencev, vendar se velikokrat zgodi, da jih je tudi več kot 26. Prizadevajo si, da bi se ta številka spustila na največ 20 učencev na razred.

Pri plavanju Poljaki ne razlikujejo skupin po neplavalcih in plavalcih, medtem ko so slovenski normativi dokaj strogi glede tega – 8 neplavalcev oziroma 12 plavalcev na enega učitelja.

Tudi normativi, ki veljajo za varno hojo v gorah, se med državama razlikujejo. V poljskih šolah velja enotni normativ 10 učencev na enega spremljevalca. V slovenski priporočilih pa so ti normativi razčlenjeni na nezahtevni svet, sredogorje in visokogorje ter na poletne in zimske razmere.

Bezpieczenstwo i higiena pracy – BHP zapoveduje, da naj bi vsak učenec imel vsaj 2 m² delovnega prostora, medtem ko je v slovenskih šolah ta normativ precej višji. Vsak učenec naj bi imel na voljo 20 m² delovne površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m².

3.5.10 Športni dnevi

Tabela 7

Število športnih dni na leto

Slovenija	Poljska
5 športnih dni na leto	nimajo športnih dni

Tabela 7 prikazuje razliko v številu športnih dni na leto med slovenskimi in poljskimi šolami.

V učnem načrtu za športno vzgojo v slovenskih šolah je zapisano, da so športni dnevi obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri in povezani z drugimi predmetnimi področji ter smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan praviloma traja pet ur. Učni načrt priporoča tudi, da večina športnih dni poteka v naravi.

Učni načrt za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje predlaga, naj bosta dva športna dneva namenjena pohodništvu, en pa drugim aerobnim dejavnostim v naravi

(orientacija, kolesarjenje, obisk trimske steze ipd.). Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje idr.), en pa naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Poudarjen naj bo dosežek skupine in ne posameznika. V tretjem razredu se priporoča, da šola ponudi učencem plavalni športni dan.

Predmetnik za športno vzgojo v poljskih osnovnih šolah ne zapoveduje športnih dni, zato so v praksi zelo redki oziroma jih šole sploh ne izvajajo.

3.5.11 Ure na teden

Otroci imajo v slovenskih osnovnih šolah v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju tri ure športne vzgoje tedensko, kar pomeni 105 ur športne vzgoje v vsakem šolskem letu. Ura traja 45 minut.

Učenci v poljskih osnovnih šolah naj bi imeli tri ure športne vzgoje na teden, in sicer po 45 minut. Število ur se lahko tudi razlikuje, saj nimajo točno določenega urnika pouka in se tako lahko velikokrat zgodi, da se učitelji izognejo uram športne vzgoje.

3.5.12 Otroci s posebnimi potrebami

Učni načrt za športno vzgojo v slovenskih šolah predlaga, da se za učence s težavami v gibalnem razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualne standarde. Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti učencem z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti, učencem, ki zaostajajo v biološkem razvoju, in učencem s posebnimi potrebami. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve.

Učni načrt predlaga tudi ponudbo dopolnilnega pouka, saj nekateri učenci poleg rednih ur športne vzgoje potrebujejo še dodatne gibalne spodbude, posebno skrb ter individualni pristop. S posebnimi programi v okviru dopolnilnega pouka lahko poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, učne, zdravstvene ali vedenjske težave. Dopolnilni pouk lahko organiziramo tudi za učence s posebnimi potrebami.

Otroci s posebnimi potrebami in odločbami so v poljskih osnovnih šolah vključeni v redni pouk, vendar je to odvisno od staršev in seveda stopnje prizadetosti. Če je takih učencev v razredu več kot pet, se priporoča dodatnega učitelja pri športni vzgoji.

3.5.13 Poučevanje športne vzgoje

V slovenskih osnovnih šolah imajo v prvem triletju učenci enega učitelja za vse predmete. Pri športni vzgoji lahko v sodelovanju z razrednimi učitelji prisostvujejo tudi učitelji športne vzgoje. V prvem razredu poučujeta dva učitelja hkrati, in sicer je drugi učitelj ali predšolski vzgojitelj ali razredni učitelj (drugi učitelj sodeluje pri poučevanju le pri polovici vseh šolskih ur).

V osnovnih šolah na Poljskem v prvih treh razredih športno vzgojo uči razredni učitelj. To je seveda odvisno od vsake šole in vsakega ravnatelja posebej. Če, na primer, učitelj športne vzgoje v višjih razredih nima dovolj delovnih ur, lahko športno vzgojo uči tudi v prvih treh razredih. V večini primerov pa športno vzgojo še vedno poučujejo razredni učitelji.

3.5.14 Ocenjevanje

Glede ocenjevanja je v učnem načrtu za športno vzgojo v slovenskih osnovnih šolah zapisano, naj učitelj v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ocenjuje predvsem izbrana temeljna znanja.

Večina staršev (75,1 % staršev, ki imajo svoje otroke v prvem triletju, 66,0 % staršev, ki imajo svoje otroke v drugem triletju, in 55,9 % staršev, ki imajo svoje otroke v tretjem triletju) ne glede na razred oziroma triletje, v katerem je njihov otrok, meni, da bi moralo biti ocenjevanje športne vzgoje besedno. Enakega mnenja je tudi večina učiteljev, ki poučujejo v prvem triletju (za besedno ocenjevanje športne vzgoje jih je 62,7 %). Učitelji, ki poučujejo v drugem triletju, večinsko (53,8 %) odgovarjajo, da naj poteka ocenjevanje športne vzgoje besedno. Učitelji, ki poučujejo v tretjem triletju, in ravnatelji večinsko (59,3 % ravnateljev in 63,0 % učiteljev) odgovarjajo, da naj bo ocenjevanje športne vzgoje številčno (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 2011).

V osnovnih šolah na Poljskem učenci v prvem triletju nimajo številčnih ocen. Učitelj na koncu šolskega leta predloži spričevalo z opisno oceno. Ponekod se učitelji poslužujejo raznih štampiljk za dobro opravljeno nalogo.

4 SKLEP

Gibalna dejavnost je v razvojnem obdobju pomembna tako z vidika telesnega zdravstvenega stanja kot z vidika razvoja duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Pri tem imajo pomembno vlogo vrtci in šole, saj otroci tu preživijo večji del dneva. Športna vzgoja je namreč tisti šolski predmet, ki pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne dejavnosti. Otroci lahko ukvarjanje s športom vzljubi ali pa se ga tudi kasneje v življenju raje izogiba.

Naloga športnega pedagoga je, da s pravilno in natančno zastavljeno športno vzgojo poskrbi, da se učenci seznanijo s temeljnimi znanji in spretnostmi, ki jim bodo omogočali zdravo življenje tudi po končani osnovni šoli. Največ, kar lahko storimo s šolsko športno vzgojo, je, da otroci oblikujejo pozitiven odnos do gibanja.

Temelji gibalnega razvoja se vzpostavljajo že v predšolskem obdobju. Od tu naprej gre gibalni razvoj le še strmo navzgor. Otroci takrat doživljajo razvoj na vseh področjih in so takrat tudi najbolj izpostavljeni različnim vplivom okolja. Ker otroci zelo hitro osvajajo raznovrstne gibalne vzorce, je priporočljivo, da se gibljejo v spodbudnem okolju in da so jim na voljo različne gibalne dejavnosti.

Z vstopom v osnovno šolo otroci začnejo novo obdobje v svojem življenju, razvoj na telesnem, gibalnem, čustveno-socialnem in kognitivnem področju pa nemoteno teče naprej. Pomembno je, da sledi tudi logično nadaljevanje in nadgrajevanje športne dejavnosti predšolskih otrok, še zlasti v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, ki je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok.

V diplomskem delu smo se posvetili primerjavi slovenskega in poljskega učnega načrta za športno vzgojo. Predstavili smo slovenski in poljski šolski sistem, učni načrt športne vzgoje za obe državi in tudi razlike oziroma podobnosti na področju športne vzgoje med obema državama, kar je bil tudi glavni cilj diplomskega dela.

Ugotovili smo, da se učna načrta za športno vzgojo, poljski in slovenski, precej razlikujeta. Za razliko od slovenskega učnega načrta, kjer so zapisani splošni cilji

predmeta in operativni cilji po posameznem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v poljskem učnem načrtu le-ti niso zapisani. Vsebine, ki naj bi jih učenci spoznali in obravnavali v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v poljskem programu niso zapisane, so pa zato v slovenskem zelo natančno opredeljene. V poljskem osnovnem programu za športno vzgojo nimajo zapisanih nobenih možnih dodatnih športnih vsebin, z razliko od slovenskega učnega načrta, kjer sta predstavljena dva zelo dobro utečena športna programa za učence prvega triletja, *Zlati sonček* in *Ciciban planinec*. V poljskih osnovnih šolah učenje plavanja ni obvezno, po drugi strani pa je v slovenskem učnem načrtu plavanju namenjena velika pozornost. Ugotovili smo, da v poljskih šolah gibalnih sposobnosti učencev ne spremljajo in ne merijo. Tudi v normativih, ki veljajo za varno izvajanje športne vzgoje, prihaja do opaznih razlik med obema državama. Ugotovljeno je bilo, da poljski učni načrt ne priporoča športnih dni, zato so v praksi zelo redki oziroma jih šole sploh ne izvajajo.

Spoznali smo, da je športna vzgoja na Poljskem bolj kot ne odrinjena na stranski tir. Velika težava so prav razredni učitelji sami, ki se velikokrat poskušajo izogniti poučevanju teh vsebin in ure športne vzgoje preprosto izpustijo. Te stvari se počasi obračajo na bolje, saj poskušajo s predmetnikom in različnimi zakoni uzakoniti splošne določbe za pouk športne vzgoje.

Diplomsko delo je namenjeno tako športnim pedagogom kot razrednim učiteljem, ki prav tako poučujejo športno vzgojo. Delo bo uporabno tudi kot podlaga za primerjave v prihodnosti in bo koristilo vsem, ki jih zanima primerjava slovenskega in poljskega šolskega sistema, ter vsem, ki bodo med seboj primerjali druge države na področju športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole.

5 VIRI

Batistič Zorec, M. (2002). *Psihološki vidiki otrokove igre*. Interno (nelektorirano) besedilo. Pridobljeno 21. 6. 2012 iz: www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/1-rp-t4-igra.doc.

BHP. Pridobljeno 11. 5. 2012 iz:

http://static1.money.pl/d/akty_prawne/pdf/DU/1992/65/DU19920650331.pdf.

Burja, A. (2008). *Športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Hosta, I. (2000). Praktičen pogled na spremembe v šolstvu. V Gerjolj, S., Kolenc, J., Novak, B. in Novak, M. (ur.). *Človek in kurikulum: [zbornik predavanj] / [organizator simpozija]* Državlanski forum za humano šolo (67-72). Ljubljana: Družina.

Gallahue, D.L. in Ozmun, J.C. (1998). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston: WCB/McGraw-Hill.

Grunfeld, V. F. (1993). *Igre sveta- zgodovina, igre, naredimo sami*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Jurak, G. in Kovač, M. (2009). Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok? *Sodobna pedagogika*, 60 (126), 318-333.

Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002 a). How Slovene primary school pupils spend their summer holidays. *Kinesiologia Slovenica*, 8 (2), 35-43.

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

Kovač, M., Puhan Markun, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz: http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf.

Krek, J. in Metljak, M. (ur.). (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji 2011*. [Elektronski vir]. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz: http://www.belaknjiga2011.si/pdf/bela_knjiga_2011.pdf.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

National system overview on education systems in Europe: Slovenia. (2011).

Pridobljeno 9. 5. 2012 iz:

http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/eurybase/national_summary_sheets/047_SI_EN.pdf.

National system overview on education systems in Europe: Poland. (2011).

Pridobljeno 9. 5. 2012 iz:

http://www.eurydice.org.pl/sites/eurydice.org.pl/files/047_PL_EN.pdf.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro- elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Podstawa programowa z komentarzami. Pridobljeno 4. 4. 2012 iz:

http://195.136.199.90/images/stories/pdf/Reforma/men_tom_8.pdf.

Poročilo o poteku simpozija Šport mladih 2008. Pridobljeno 24. 6. 2012 iz:

http://www.youthsport.si/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=87&lang=en.

Puklek, M. in Gril, A. (1999). Socialnoemocionalne in vedenjske značilnosti otrok ob vstopu v šolo. V M. Zupančič (ur.), *Razvojnopsihološke značilnosti različno starih otrok ob vstopu v šolo* (str. 43- 66). Ljubljana: i2.

Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju z dne 13. novembra 2007 (2007/2086(INI)). Pridobljeno 13. 6. 2012 iz: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0503+0+DOC+XML+V0//SL>.

Resolucija št.1/2002 (Resolution No. 1/2002 on improving the quality and quantity of physical education and sport for children and young people in the member States of the Council of Europe) z dne 12.-13. septembra 2002. Pridobljeno 26. 6. 2012 iz: <http://msport.gov.pl/konferencje-ministrow-ds.-sportu-panstw-czlonkowskich-re/375-16-Nieformalna-Konferencja-Ministrow-ds-Sportu-Warszawa-12-13-wrzesnia-2-2?retpag=/konferencje-ministrow-ds.-sportu-panstw-czlonkowskich-re/>.

Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zorc, J. in Kropelj, V. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik in R. Pišot (ur.). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 31-89). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (ur.). (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, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

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.

Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec in G. Torkar (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (18-24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

WHO. (2012). *Physical activity*. Pridobljeno 8. 5. 2012 iz: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

Žakelj, A. (2007). Kurikul kot proces in razvoj – načela in cilji posodabljanja kurikula. V Žakelj, A. idr. *Kurikul kot proces in razvoj: zbornik prispevkov posveta, Postojna, 17.-19. 1. 2007*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.