

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

VANJA KAVČIČ

Ljubljana, 2015

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

**REALIZACIJA GIMNASTIČNIH VSEBIN V PRVEM TRILETJU OSNOVNE
ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Marjeta Kovač

SOMENTORICA

doc. dr. Maja Bučar Pajek

RECENZENT

prof. dr. Ivan Čuk

AVTORICA DELA

Vanja Kavčič

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Družini in fantu, ki so me vsa leta študija podpirali in spodbujali pri izobraževanju na Fakulteti za šport.

Sošolcem in sošolkam za vse prijetne trenutke, ki smo jih skupaj preživeli na predavanjih, vajah in taborih in ki mi bodo za vedno ostali v lepem spominu.

Vsem trenerjem in sodelavcem v Gimnastičnem društvu Zelena jama, ki me obdajajo že od majhnih nog naprej, za vse pridobljeno znanje na področju gimnastike, ki so mi ga posredovali, in navsezadnje, da so me navdušili za delo v športu.

Mentorici prof. dr. Marjeti Kovač in somentorici doc. dr. Maji Bučar Pajek za vso pomoč in strokovno svetovanje pri nastajanju tega diplomskega dela.

ŠE ENKRAT HVALA VSEM!

Ključne besede: gimnastična abeceda, prvo triletje, športna vzgoja, razredni učitelj

REALIZACIJA GIMNASTIČNIH VSEBIN V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Vanja Kavčič

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela predstavlja raziskava o izpeljavi gimnastične abecede v prvem triletju osnovne šole. Njen cilj je bil ugotoviti, kakšen delež ur namenijo razredni učitelji gimnastični abecedi v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta za športno vzgojo, kako pomembna za otrokov razvoj in zahtevna za poučevanje se jim zdi gimnastična abeceda v primerjavi z drugimi sklopi vsebin športne vzgoje. Prav tako smo ugotavljali, kako ocenjujejo zahtevnost posamezne praktične vsebine gimnastične abecede za učence ter kolikšen delež časa namenijo posameznim praktičnim vsebinam iz sklopa gimnastične abecede, kakšen pomen pripisujejo različnim dejavnikom, ki vplivajo na gimnastično uspešnost povprečnega učenca in katera športna orodja in pripomočke uporabljajo razredni učitelji pri poučevanju gimnastične abecede.

Vzorec merjencev predstavlja 90 učiteljev razrednega pouka, ki so v šolskem letu 2012/2013 poučevali v prvem triletju na enaindvajsetih ljubljanskih osnovnih šolah. Vzorec spremenljivk predstavljajo odgovori, pridobljeni z anketnim vprašalnikom z naslovom »Realizacija gimnastičnih vsebin v prvem triletju osnovne šole«. Vprašalnik vključuje 18 vprašanj, ki se nanašajo na zgoraj omenjene cilje.

Ugotovili smo, da učitelji visoko ocenjujejo pomembnost gimnastike za otrokov razvoj v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta, obenem pa menijo, da je večina gimnastičnih vsebin učnega načrta zahtevna za učence; najmanjši delež ur gimnastičnih vsebin posvetijo vesam in oporam, čeprav izmed vseh gibalnih sposobnosti med otroki najbolj upada moč rok in ramenskega obroča.

Key words: ABC gymnastics, first education period, physical education, general teachers

REALIZATION OF GYMNASTICS CONTENTS IN FIRST EDUCATION PERIOD AT ELEMENTARY SCHOOL

Vanja Kavčič

ABSTRACT

Main purpose of the thesis is to represent research about realization of gymnastic content in the first education period at elementary school. Basic aim was to determine what proportion of hours general teachers are devoting to ABC gymnastics in comparison with other curriculum content, how important is for children's development and how difficult for teaching they find ABC gymnastic in comparison with other topics of content of physical education, how they evaluate the complexity of individual practical content of ABC gymnastic for children, determine what percentage of time they devote to individual practical content of ABC gymnastic, find out what is the importance of different factors that affect the gymnastic performance of average pupil and which sports equipment general teachers are using for teaching ABC gymnastic.

The sample represents 90 general teachers who taught in 2012/2013 in the first education period on twenty-one elementary schools in Ljubljana. The sample of variables represents answers collecting by questionnaire "Realization of gymnastic content in the first education period at elementary school," which includes 18 questions related to the objectives noted above.

We found out teachers highly evaluated the importance of gymnastics for children's development in comparison with other contents of physical education, they also think that majority of gymnastic content is challenging for pupils; the smallest percentage of hours is devoted to gymnastic content called hanging and support what seems surprising, because the strength of hands and shoulders decline the most at that age of children development.

KAZALO

1 UVOD.....	7
1.1 GIMNASTIKA IN NJEN POMEN V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	8
1.2 FAZE GIBALNEGA RAZVOJA IN GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	11
1.2.1 Vpliv gimnastične abecede na gibalni razvoj otrok v prvem triletju	12
1.3 ŠPORTNA VZGOJA IN ŠPORT V ŠOLAH V EVROPI	13
1.4 ZGODOVINA GIMNASTIČNIH VSEBIN V UČNEM NAČRTU ZA OSNOVNO ŠOLO OD LETA 1848 DO LETA 1998	15
1.5 GIMNASTIČNE VSEBINE V ZDAJŠNJEM UČNEM NAČRTU ZA PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE.....	19
1.6 GIMNASTIČNE VSEBINE NA PEDAGOŠKIH FAKULTETAH V PROGRAMIH ŠOLANJA ZA RAZREDNE UČITELJE	22
1.6.1 Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani	22
1.6.2 Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru	22
1.6.3 Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem	23
1.7 METODIKA POUČEVANJA GIMNASTIČNIH VSEBIN.....	24
1.7.1 Načrtovanje metodike učenja prvin v gimnastiki	26
1.7.2 Motiviranje učencev za gibalno učenje	32
1.7.3 Sodelovanje dveh pedagogov pri športni vzgoji	33
1.7.4 Uporaba športnih orodij in pripomočkov pri gimnastični abecedi.....	33
1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE O REALIZACIJI GIMNASTIČNIH VSEBIN V OSNOVNI ŠOLI	38
2 METODE DELA.....	45
2.1 CILJI RAZISKAVE	45
2.2 HIPOTEZE	45
2.3 VZOREC IN NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	46
3 REZULTATI	47
4 RAZPRAVA	60
5 SKLEP.....	65
6 VIRI.....	68
7 PRILOGE.....	74

1 UVOD

Odkar pomnim, je gimnastika in vse, kar je povezano z njo, del mojega življenja. Že kot majhna punčka sem premagovala ovire na takšne in drugačne načine, hodila po »škarpah« in si zamišljala polne dvorane, prepojene z belim prosojnim prahom, ki je posledica zgaranih rok, namazanih z magnezijem. Vse sanje so kar naenkrat postale resničnost, ko je v vrtec stopil učitelj Silvo z željo, da bi našel nadobudne mlade gimnastične upe. Z igro gunitvista sem si prisluzila povabilo v gimnastično društvo Zelena jama. Vhod v telovadnico so krasila mogočna lesena vrata, ki so mi že na prvi pogled dajala vtis, da vstopam v prav posebno obdobje svojega življenja. Pogled na orodja in telovadke, ki so izvajale gimnastične in ritmične prvine, je bil vsemogočen. Odločitev je padla ... Gimnastika me bo vedno spremljala v mojem življenju. Skozi osnovnošolsko in gimnazijsko izobraževanje je bila stalna sopotnica, ki me je navduševala do konca srednje šole le z enim razlogom, da se vpišem na Fakulteto za šport. Študij športne vzgoje mi je dal vse potrebne informacije, znanja in veščine, ki jih bom lahko v nadaljnjem življenju uporabila za poučevanje otrok in mladine in tako za vedno ostala v stiku z mojo prvo ljubeznijo – gimnastiko. Tako je tudi zame ob koncu študija napočil trenutek, da zagovarjam zaključno delo, ki bo ena izmed večjih prelomnic v mojem življenju. Ker se pri gimnastiki in poučevanju otrok počutim domače in sproščeno, bo tako tudi moje diplomsko delo, posvečeno poučevanju gimnastike.

V diplomskem delu se bom osredotočila na gimnastiko v osnovnošolskem izobraževanju, natančneje v prvem triletju osnovnih šol. V uvodnem delu diplomskega dela bom predstavila gimnastiko in njen pomen za najmlajše učence, faze gibalnega razvoja in gibalne sposobnosti učencev te starosti. Ker v tem šolskem obdobju poučujejo učence razredni učitelji¹ in ker je študij pri realizaciji gimnastičnih vsebin pomemben pri prenosu kakovostnega znanja na učence, bom orisala pomembnejše gimnastične vsebine, s katerimi se srečajo študentje pedagoških fakultet v Sloveniji. V zadnjemu delu teoretičnega dela naloge pa bom predstavila didaktične korake pri poučevanju gimnastičnih prvin, za katere menim, da so najpomembnejši pri posredovanju znanja najmlajšim.

¹ V celotnem besedilu uporabljen izraz učitelj pomeni tako osebo moškega kot ženskega spola. Izraz učiteljica uporabljamo le tam, kjer želimo posebej izpostaviti, da je to oseba ženskega spola.

Ker je teoretičnih napotil o poučevanju gimnastike v strokovni literaturi že veliko (Bolkovič in Čuk, 1994; Čuk, Bolkovič, Bučar Pajek, Turšič in Bricelj, 2006; Novak in Bolkovič, 1991; Novak, Kovač in Čuk, 2004), sem se odločila, da bi svoj študij poglobila in naredila raziskavo, saj me zanima realna slika, kaj se dogaja na ljubljanskih osnovnih šolah v začetnih letih šolanja učencev. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki se je nanašal na delo razrednih učiteljev pri pouku športne vzgoje, sem želela ugotoviti, kako se posvečajo gimnastiki in kako dojemajo njen pomen za otrokov razvoj, kaj se jim zdi pomembno pri njenem poučevanju ter kakšne težave zaznavajo pri opravljanju svojega strokovnega dela.

V prvemu triletju otroci potrebujejo veliko pozornosti, saj so v intenzivni razvojni fazi na različnih področjih – telesnem, gibalnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem (Štihec in Kovač, 1990) in imajo željo po gibanju in športu (Videmšek in Pišot, 2007). Skladno s šolsko zakonodajo lahko predmet športna vzgoja v prvih treh razredih osnovne šole poučuje le razredni učitelj (Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli, 2007). Učitelji športne vzgoje imajo veliko količino znanja, ki jo lahko ponudijo učencem v kombinaciji z razrednimi učitelji (Kovač in Štihec, 1988; Štihec in Kovač, 1990), zato je škoda, da je tak način dela opredeljen le kot šolski nadstandard (Kovač in Jurak, 2012). Dokazano je, da lahko učitelji športne vzgoje opravijo svoje delo z učenci na področju gibalnega razvoja in posredovanja športnih znanj veliko bolj učinkovito od razrednih učiteljev, saj so otroci v zlatemu obdobju gibalnega razvoja prav v prvemu triletju (Jurak, Cooper, Leskošek in Kovač, 2013; Kovač in Štihec, 1988; Štihec in Kovač, 1990).

1.1 GIMNASTIKA IN NJEN POMEN V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Gimnastika je oblika telesnih vaj, katerih glavna značilnost je natančno izpolnjevanje časovnih in prostorskih elementov gibanja (Kristan, 1980, v Bobnar, 2006).

Iz večine definicij o gimnastiki izstopata predvsem dve lastnosti: natančno izpopolnjevanje časovnih in prostorskih elementov gibanja in usmerjenost na želeni učinek gibanja na osebo, ki vadi. Pod gimnastičnimi vajami razumemo smotrno sestavljene vaje, katerih glavni namen je z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni

zdravstveno-higienski ali pedagoški učinek na organizem. Pod imenom gimnastika se pojavlja tudi ritmična in športna gimnastika, čeprav ne zadovoljujeta temeljnega cilja gimnastike (usmerjenost na določen zdravstveno-higienski ali pedagoški učinek na vadečega). Ritmična in športna gimnastika imata drugačen cilj, ki sodi po svojih značilnostih v vrsto športov (Kristan, 1980). Po Matwejevi klasifikaciji športnih panog spada športna gimnastika v prvo skupino športov, kjer so panoge, ki imajo značilen vpliv na transformacijo psihosomatičnega statusa športnika (Kristan, 1980).

Mednarodna gimnastična zveza (Federation Internationale de Gymnastique - FIG) je upravni organ za gimnastiko po vsem svetu in ureja sedem tekmovalnih gimnastičnih disciplin: moško in žensko športno gimnastiko, ritmično gimnastiko, akrobatiko, aerobiko, skoke s prožne ponjave in na prožni ponjavi (mala, dvojna mala in velika prožna ponjava) in gimnastiko za vse (About FIG, 2014). Gimnastika za vse, nekoč imenovana splošna gimnastika oziroma v Sloveniji C program gimnastike, je disciplina, namenjena dekletom in fantom, ki vadijo v šoli ali društvu vsaj enkrat ali dvakrat tedensko. Precejšen del programa predstavlja optimalno raven znanj, opredeljenih v Ciljih šolske športne vzgoje in je del standarda znanj, določenih za posamezno razvojno stopnjo v Učnem načrtu za športno vzgojo (C program gimnastike, 2001).

Glede na namen ločimo splošno ali občo gimnastiko ter specialno gimnastiko. Danes ima izraz gimnastika dvojni pomen – kot poimenovanje športnih panog ali kot sistem izbranih gimnastičnih vaj (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002). Cilj splošne gimnastike je učinek na gibljivost, moč in deloma tudi koordinacijo gibanja; in sicer za vzdrževanje in ohranjanje teh lastnosti ali pa za njihovo izboljševanje. Med specialno gimnastiko pa uvrščamo dopolnilno gimnastiko (pomožna gimnastika za posamezne športne zvrsti, ki dopolnjuje razvoj želenih sposobnosti ali odstranjuje pomanjkljivosti ožje specializacije), atletske gimnastiko (njen cilj je povečati maso mišičnega tkiva in doseči izrazito plastičnost posameznih mišičnih skupin), jutranjo gimnastiko, proizvodno gimnastiko, korektivno gimnastiko, terapevtsko gimnastiko, ortopedsko gimnastiko, porodno gimnastiko in seksualno gimnastiko. Sredstva za posamezne vrste gimnastike so dostikrat bolj ali manj enaka, razlikuje se le poimenovanje glede na cilj, ki ga želimo doseči (Kristan, 1980).

Z gimnastiko razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, otrok pa pridobiva gibalne izkušnje in znanja, ki bogatijo njegovo gibanje. Gibalne sposobnosti so zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti: koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in preciznost. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost, ki v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema opredeljuje intenzivnost v izvajanju določene gibalne naloge z nezmanjšano učinkovitostjo (Videmšek in Pišot, 2007).

Gimnastika vpliva na otrokov telesni, gibalni in psihični razvoj, zato pravimo, da so njeni vplivi vsestranski (Čuk idr., 2006; Novak idr., 2004; Vogrinec, 2008). Pri gimnastiki se različni elementi med seboj povezujejo. Povezave morajo biti usklajene in se morajo izvesti v ravno pravem trenutku. Gimnastika se redno pojavlja že v uvodnem delu ure športne vzgoje, in sicer z gimnastičnimi vajami. Pri učenju mlajših otrok naj bo pri vadbi večji poudarek na naravnih gibanjih ter iskanju poljubnih in racionalnih načinov obvladovanja gimnastičnih orodij (Novak idr., 2004). Šele kasneje prerašča vsebina vadbe v učenje gimnastičnih prvin. Učitelj naj sposobnejše otroke dodatno motivira z zahtevnejšimi sestavami. Sestavna elementa gimnastike sta akrobatika in ritmika. Obe sestavini gimnastike sta potrebni za obvladanje gimnastičnih prvin. Nekateri elementi gimnastike predstavljajo otrokom težavo predvsem zaradi stalnega spreminjanja ravnotežja in zahtevne koordinacije gibanja. Temu je prilagojena tudi raven znanja, ki naj bi jo prikazali ob koncu prvega triletja (Bobnar, 2006).

1.2 FAZE GIBALNEGA RAZVOJA IN GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Preglednica 1

Faze gibalnega razvoja (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007)

Faze gibalnega razvoja	Okvirna starostna obdobja	Stopnja gibalnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • prenatalno obdobje do 4. meseca • od 4. meseca do 1. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij • stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od rojstva do 1. leta • od 1. – 2. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja inhibicije refleksov • predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od 2. – 3. leta • od 4. – 5. leta • od 6. – 7. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • začetna stopnja • osnovna stopnja • zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od 7. – 10. leta • od 11. – 13. leta • od 14. leta naprej 	<ul style="list-style-type: none"> • splošna stopnja • specifična stopnja • specializirana stopnja

Otrokov razvoj poteka v več zaporednih gibalnih fazah, prikazanih v preglednici 1 (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Za namene diplomskega dela je pomembna le predstavitev temeljne in specializirane gibalne faze, bolj natančno zrele in splošne stopnje, ker se gimnastična abeceda skladno z učnim načrtom izvaja pri učencih, starih od 6 do 9 let.

Za zrelo stopnjo (od 6. do 7. leta starosti) sta značilni predvsem usklajenost in nadzor gibanja. V tem starostnem obdobju, ko otroci vstopijo v šolo, se njihova rast upočasni, vendar so telesno zelo dejavni. Gre za začetek intenzivne rasti mišic. Hitro se razvijajo tudi njihove gibalne in funkcionalne sposobnosti (hitrost, koordinacija gibanja, vzdržljivost). Hoja je popolnoma zanesljiva, kolena niso več pokrčena. Tek je pravilen in ga že lahko sestavlja skoki. Med hojo in tekom lahko izvajajo dodatne naloge. Radi imajo tekalne igre. Razvije se jim tekmovalni duh, zato radi tekmujejo v različnih tekmovalnih in sodelovalnih igrah.

Spodbuda je še kako dobrodošla. Dobro je razvito tudi ravnotežje, saj iščejo nove gibalne izkušnje. Napredek v osnovnih gibalnih sposobnostih se kaže v boljši koordinaciji in povezovanju gibov. To je pogoj za osvajanje kompleksnejših (sestavljenih) oblik gibanj in s tem osnov vseh športnih panog (Videmšek in Jovan, 2002).

Obdobje od 7. do 10. leta starosti (obdobje prvega triletja) imenujemo »zlata leta« gibalnega razvoja otrok. V tem obdobju so tudi optimalni pogoji za razvoj hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti. Motorični centri v možganski skorji, ki so odgovorni za koordinacijo gibanja, so v fazi dokončnega oblikovanja (Čoh, 1992).

1.2.1 Vpliv gimnastične abecede na gibalni razvoj otrok v prvem triletju

Ustrezna razvitost gibalnih sposobnosti je nujni pogoj za izvajanje gibanja. Posledično se z izvajanjem gibanja vzdržuje oz. povečuje gibalna učinkovitost. Novak idr. (2008) navajajo naslednje pozitivne vplive gimnastike na otrokov razvoj v prvem triletju:

- Eden najpomembnejših ciljev gimnastične abecede v sklopu športne vzgoje je skladno gibanje in razvoj zavestnega nadzora položaja telesa v prostoru, saj je gimnastika ena redkih športnih panog, kjer se gibanja izvajajo v vseh smereh.
- Na vseh orodjih mora vadeči premagovati silo teže lastnega telesa, zato je to tudi najbolj naraven način pridobivanja moči. Prvine zahtevajo in tudi razvijajo statično, repetitivno in eksplozivno moč, pri vseh oblikah moči pa je poudarjena natančna velikost, smer in trajanje mišične sile.
- Med vsemi športnimi panogami se pri gimnastiki najbolj razvija gibljivost, ki je pomembna za vsakdanje življenje, predvsem gibljivost ramenskega obroča in trupa.
- S ponavljajočimi gimnastičnimi vsebinami dobro razvijamo vzdržljivost v moči, ki pride prav tudi pri drugih športih.

Sodobni način življenja ni ravno usmerjen v vrednoto obvladovanja lastnega telesa, temveč v vrednoto čutnega uživanja, kar se izkazuje v povečani debelosti otrok in mladine (Kovač, Jurak, Zaletel-Kragelj in Leskošek, 2014) ter izrazitem zmanjševanju moči rok in ramenskega

obročja (Starc, Strel in Kovač, 2010), zato je pomen gimnastike v tem starostnem obdobju neprecenljiv (Novak idr., 2004; Vogrinec, 2008).

1.3 ŠPORTNA VZGOJA IN ŠPORT V ŠOLAH V EVROPI

Pomembnost športa v šolah po svetu se razlikuje od države do države. Vsaka ima svoj kurikulum, po kateremu delajo učitelji. V večini držav je šolski sistem drugačen od slovenskega, predvsem pa se razlikuje pri posredovanju športnih znanj. Nekatere države nimajo v obveznem delu šolanja predmeta športne vzgoje, ampak imajo gibanje v obliki zdravstvenih predmetov, interesnih dejavnosti ali pa povsem kot prostovoljno vključitev v popoldanske dejavnosti društev in klubov (Hardman in Marshall, 2009). Ker se raziskava v diplomskem delu nanaša na uresničevanje gimnastičnih vsebin, nas je tako zanimala predvsem stopnja vključenosti gimnastičnih prvin v osnovnošolske kurikule v Evropi in kdo poučuje te vsebine v prvih razredih obveznega šolanja.

S poukom športne vzgoje v šoli ne le da učinkovito krepimo telesno pripravljenost in zdravje učencev, ampak tudi pomagamo mladim učinkovito izvajati in bolje razumeti gibalne dejavnosti za pozitivne vseživljenjske učinke. Pri pouku športne vzgoje v šoli se učenci naučijo prenosljivih znanj in spretnosti, na primer zmožnost skupinskega dela in športnega obnašanja, razvijajo spoštovanje, telesno in družbeno ozaveščenost ter osnovno razumevanje »pravil igre«, ki jih lahko s pridom uporabljajo tudi pri drugih šolskih predmetih ali v drugih življenjskih situacijah (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013).

Omrežje Eurydice je pripravilo študijo, katere namen je prepoznavanje stanja na področju športne vzgoje in športnih dejavnosti v šolah po Evropi. Študija, objavljena leta 2013, je pokazala, da je bil delež priporočenih ur pouka športne vzgoje razmeroma nizek v primerjavi z deležem ur za ostale predmete (po mnenju pripraviljavcev študije to dejstvo razkriva, da predmet pogosto velja za manj pomembnega); ta razlika je zelo izrazita v primarnem izobraževanju (pri nas imenujemo to razredna stopnja), kjer je delež ur pouka športne vzgoje enak približno polovici deleža ur pouka matematike (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013).

V študijo vključene države imajo športno vzgojo obvezno v nacionalnih kurikulumih na primarni (v večini držav vključuje prva štiri leta šolanja) in nižji sekundarni ravni (pri nas od 5. do 9. razreda šolanja). Njen osnovni cilj v skoraj vseh državah je graditi otrokov telesni, osebni in socialni razvoj ter spodbujati zdrav življenjski slog. V nekaterih državah (Nemčiji, Portugalski, Združenem kraljestvu in skandinavskih državah) to vsebino poučujejo medpredmetno, kar pomeni, da med poukom športne vzgoje obravnavajo tudi vidike družbenih in naravoslovnih učnih tem in obratno ter tako pokažejo povezanost teh tem med seboj (npr. uporaba zemljevidov in drugih pripomočkov za lastno orientacijo v naravi, poznavanje olimpijskih vrednot in simbolov, poučevanje prometnih predpisov). V številnih državah so v kurikule za prve razrede na primarni ravni izobraževanja vključene osnovne dejavnosti, kot so hoja, tek, skakanje in metanje, njihov obseg pa nato postopoma nadgrajujejo in širijo na bolj kompleksne športne panoge. Najbolj pogosta vsebina med obveznimi dejavnostmi športne vzgoje so igre – tipično igre z žogo, sledi pa jim gimnastika, nato atletika, ples in plavanje. V nekaterih državah pa imajo šole avtonomijo odločanja o tem, ali je določena dejavnost obvezna ali izbirna (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013).

V večini držav je odločitev o tem, ali bo pouk športne vzgoje izvajal razredni ali predmetni učitelj, odvisna od ravni izobraževanja. Na primarni ravni šolanja športno vzgojo poučujejo tako razredni kot predmetni učitelji, ki imajo običajno prvostopenjsko diplomu (Bachelor). V Franciji, Italiji, Nemčiji, Avstriji, Irski, Litvi, Sloveniji, Hrvaški, Cipru in Lihtenštajnu ter delno na Portugalskem, Poljski in Malti na primarni ravni šolanja (prvo triletje) športno vzgojo poučujejo razredni učitelji (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013). Pri nas lahko z razrednim učiteljem sodeluje tudi učitelj športne vzgoje, a je to nadstandard, ki ga plačajo lokalna skupnost in/ali starši.

V Evropi so razširjene gibalne interesne dejavnosti, ki jih šole organizirajo zunaj šolskega pouka (med njimi tudi gimnastične). Njihov glavni namen je širiti ali dopolnjevati dejavnosti, ki se izvajajo v času pouka, organizirane pa so na nacionalni, regionalni, lokalni in zelo pogosto na šolski ravni. Na voljo so vsem učencem, tudi tistim s primanjkljaji ali posebnimi potrebami. Športna vzgoja v nekaj evropskih državah ni omejena le na pouk tega predmeta, ampak je del dnevne šolske rutine. Na Danskem se npr. učenci pred začetkom pouka

udeležijo »jutranjega teka«, v drugih državah pa izvajajo gibalne dejavnosti na igrišču ali v telovadnici med podaljšanimi odmori. V Sloveniji med drugim spodbujamo učitelje drugih predmetov, da prekinejo pouk za t. i. »minuto za zdravje«, kjer učenci izvedejo razne gibalne dejavnosti in se sprostijo za nekaj trenutkov (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013).

Študija je tako pokazala, da je gimnastika pomembna vsebina v programih evropskih šol, na t.i. razredni stopnji pa lahko ure športne vzgoje poučuje razredni učitelj in/ali učitelj športne vzgoje.

1.4 ZGODOVINA GIMNASTIČNIH VSEBIN V UČNEM NAČRTU ZA OSNOVNO ŠOLO OD LETA 1848 DO LETA 1998

Šolska telesna vzgoja² si je pri nas težko utirala pot. Najpomembnejši vzrok je bil ta, da večina šolskih strokovnjakov pretekle dobe telesni vzgoji ni priznavala njenih vzgojnih vrednot. Imeli so jo bolj za šolsko breme, ki ovira preostalo delo v šoli. V osnovni šoli sta poleg tega onemogočala njen pravilen razvoj tudi nezadostna strokovna izobrazba učiteljev in pomanjkanje primernih prostorov. Telovadba kot učni predmet je bila prvič omenjena leta 1848 v Načrtu osnovnih načel pouka v Avstriji, vendar je v osnovnih šolah ni bilo mogoče izvajati zaradi slabih materialnih in kadrovskih razmer. V osnovnošolski predmetnik je bila telovadba prvič uvedena s tretjim Avstrijskim šolskim zakonom leta 1869. Šolski učni red za obče ljudske šole je določal naloge in cilje telovadbe, glavne zvrsti in oblike vadbe ter poudarjal razlike pri poučevanju deklic in dečkov. Opredeljeni so bili tudi smotri in glavne značilnosti poučevanja telovadbe. V osnovnih šolah je bila šolska telovadba po sokolskem sistemu uvedena leta 1932. Uvajanje telovadbe v osnovno šolo je bilo povezano s številnimi dejavniki. Med pomembnejše sodi primeren vadbeni prostor za izvajanje pouka telovadbe. Z zakonom pa je bilo tudi določeno, da mora imeti vsaka šola primeren zaprt telovadni prostor in letno (zunanje) telovadišče. Zaradi slabega finančnega stanja krajevni šolski svet ni imel možnosti izvajanja določil o gradnji primernih prostorov. S spremembami šolskih zakonov so se povečale potrebe po ustrezno izobraženih učiteljih telovadbe, za katere Slovenci nismo

² Predmet je v zgodovini imel različna imena: telovadba, telovadba po sokolskem sistemu, telovadba in otroške igre, fizkultura, telesna vzgoja, športna vzgoja, šport (Kimovec, 2009).

imeli primerne kadrovske šole. Prvi strokovni učitelji na naših šolah so bili strokovnjaki iz sokolskih vrst (Kompara in Čuk, 2006).

Razdelitev telovadne snovi v začetku 20. stoletja je bila (Kompara in Čuk, 2006):

- redovne vaje (osnova redovnih vaj je bilo prilagajanje skupini in spoštovanje navodil),
- proste vaje (stoje, vaje z vratom in glavo, vaje z rameni, vaje z nogama, vaje s trupom, vaje v napadu, vaje v oporah, skupne ali sestavljene proste vaje, hoje, proste vaje v hoji ali teku, skoki in poskoki),
- orodna telovadba: vaje z orodjem (palice, ročke, kiji, kolebnice, vrvce) in vaje na orodju (bradlja, drog, konj, krogi, lestve, gredi),
- telovadne igre (veselostne igre, tekalne in borilne igre, igre z žogo, igre ob izletih in pohodih),
- skoki (prosto skakanje, skok v daljino, skok v višino).

Izhajajoč iz zgodovinskega izrazoslovja je še dandanes največja težava nerazumevanje osnovnih pojmov, kot so telovadba (gimnastika), telesna vzgoja, šport in športna gimnastika. Najboljši približek današnji gimnastični abecedi so bile takratne proste vaje in orodna telovadba. Današnjim ritmičnim elementom gimnastične abecede pa so bile najbolj podobne takratne vaje z orodjem (Kompara in Čuk, 2006).

Po drugi svetovni vojni se je gimnastika pojavljala v vseh učnih načrtih, sprejetih leta 1944, 1946, 1958, 1964, 1973, 1984, 1998 in 2011 (Kimovec, 2009; Stepišnik, 1968). Stepišnik (1968) omenja, da so v učnem načrtu iz leta 1944 omenjene redovne in gimnastične vaje, atletika, narodne igre. Leta 1946 postane program dela bolj obširen. V učnem načrtu so omenjene redovne vaje, tekanje, hoja, poskoki, proste vaje, vaje z orodjem in na njem, talna telovadba, preskoki in narodni plesi. Poleg tega so prisotne tudi športne igre, atletika, plavanje, smučanje, drsanje, pohodi, izleti, pa tudi praktično delo, na primer čiščenje telovadnic, nabiranje zelišč ... Leta 1953, ko se je povečal obseg časa, namenjenega telesni vzgoji, je nastal razširjen učni program, ki je vseboval vaje oblikovanja, vaje na orodju, akrobatiko, ritmiko, elementarne in športne igre, smučanje, plavanje, atletiko, orientacijski šport itd. (Stepišnik, 1968).

Podrobneje bomo predstavili učne načrte iz leta 1973, 1984, 1998 in 2011. Učni načrt, ki ga je leta 1973 potrdil strokovni svet Zavoda za šolstvo SR Slovenije, je določal, da so smotri telesne vzgoje zagotavljanje vsestranskega telesnega in duševnega razvoja učencev, nenehno naraščanje vzdržljivosti učencev s sistematično vadbo, navajanje na zdrav način življenja in vzgoja ljubezni do narave. V nižjih razredih (od 1. do 4. razreda osemletne osnovne šole) je takratni predmetnik letno določal 77 ur telesne vzgoje v prvem in tretjem razredu, to je 2 uri tedensko in 114 ur v drugem in četrtem razredu, kar pa je 3 ure tedensko. Poleg rednega pouka so bili predvideni še štirje športni dnevi. Pouk telesne vzgoje je bil do 4. razreda skupen za učenke in učence, ki ga je poučeval razredni učitelj. Učni načrt je imel posebej podane vsebine za nižje (1. do 4. razred) in višje razrede (5. do 8. razred). Vsebina je bila v prvih štirih razredih strukturno zelo podobna, zelo pa se je razlikovala od vsebin, ki jih imamo v današnjem učnem načrtu (Kimovec, 2009).

Vsebine, ki se lahko primerjajo z današnjimi gimnastičnimi vsebinami, so bile naslednje (Kimovec, 2009):

- 1. razred – vaje oblikovanja ali gimnastične vaje (krepilne, raztezne in sprostilne vaje), talna telovadba (valjanje, preval naprej) in ritmika (hoja in tek po taktu, igre s petjem),
- 2. razred – vaje oblikovanja ali gimnastične vaje (kot v 1. razredu, primerjava z živalskimi gibi), talna telovadba (stoja na lopaticah, preval naprej z mesta, valjanje bočno) in ritmika (hoja ob spremljavi glasbe, prisunski koraki, preproste ritmične sestave),
- 3. razred – vaje oblikovanja ali gimnastične vaje (telovadno izrazoslovje, različne gibalne naloge), talna telovadba (preval naprej z mesta, preval naprej z zaletom) in ritmika (vaje ritmičnega posluha, ritmične sestave).

Leta 1984 je učni načrt pripisoval telesni vzgoji skrb za zadovoljevanje individualnih učenčevih potreb po telesnem gibanju in skrb za izboljšanje psihomotoričnih sposobnosti, temeljila pa je na humanosti, ki je bila podlaga za uspešno človekovo delovanje v družbenem okolju. Učni načrt, ki ga je sprejel Strokovni svet RS Slovenije za vzgojo in izobraževanje, je bil prvič zasnovan tako, da je bil prilagojen trem razvojnim obdobjem učencev (od 1. do 3. razreda, od 4. do 5. razreda in od 6. do 8. razreda), z namenom celostne obravnave

učenčevega razvojnega obdobja in ne le od razreda do razreda. Po učnem načrtu je bilo telesni vzgoji od 1. do 3. razreda namenjeno 315 ur oziroma 105 ur letno v vsakem razredu (3 ure tedensko po 45 minut). Učni načrt pa je predvideval tudi štiri športne dneve v šolskem letu (Kimovec, 2009).

Vzgojno-izobraževalne vsebine v 1., 2., in 3. razredu, na katere bi lahko imela športna gimnastika vpliv, so bile: koordinirano gibanje z rokami, nogami in celim telesom, orientacija v omejenem prostoru, razvijanje moči in hitrosti, izvajanje sestavljenih motoričnih struktur in razvijanje občutka za ritem, lepoto in skladnost gibanja. Teoretične vsebine pa so bile spoznavanje športnih naprav in njihova uporabnost ter spoznavanje in osvajanje športnih pojmov (Kimovec, 2009).

Izraz športna vzgoja se je uradno prvič pojavil v Zakonu o osnovni šoli leta 1996. Nov učni načrt so leta 1998 potrdili Področna kurikularna komisija za osnovno šolo, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje in Nacionalni kurikularni svet, vendar ga niso začele istočasno uporabljati vse šole, saj se je v šolah, ki so vstopale v devetletno izobraževanje, uvajal postopoma. V popolnosti pa je bil uveden šele po desetih letih v šolskem letu 2008/2009 (Kimovec, 2009).

Učni načrt je bil z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen na triletja. Učencem prvega triletja (od 1. do 3. razreda) je letno namenjeno 315 ur športne vzgoje, kar pomeni 105 ur v vsakem razredu (3 ure tedensko po 45 minut). Vsebinski sklopi učnega načrta v 1., 2. in 3. razredu so enaki, gimnastiko v prvem triletju pa so avtorji učnega načrta poimenovali gimnastična abeceda (Kimovec, 2009).

1.5 GIMNASTIČNE VSEBINE V ZDAJŠNJEM UČNEM NAČRTU ZA PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE

Današnji učni načrt za šport³/športno vzgojo za osnovno šolo (Kovač idr., 2011) določa splošne in operativne cilje, vsebuje podrobne praktične in teoretične vsebine ter določa standarde znanja.

Gimnastika je umeščena v učne načrte športne vzgoje na vseh ravneh in oblikah šolanja, tako da je izbor ciljev, vsebin in standardov znanja prilagojen razvojni stopnji učencev. Med splošnimi cilji športne vzgoje pri gimnastični abecedi so poudarjeni naslednji: skrb za zdravje ter skladen telesni in duševni razvoj (pravilna drža, skladna telesna razvitost, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, sprostitvev in razbremenitev), spoznavanje in učenje športnih znanj in spretnosti, oblikovanje vrednot, stališč, navad in ravnanj skozi prijetno doživljanje športa (socializacija, zdrava tekmovalnost, športno obnašanje, navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa). Operativni cilji pa razčlenjujejo splošne cilje športne vzgoje v učnem načrtu (Kovač idr., 2011; Novak idr., 2008).

Doseganje minimalnih standardov znanja je pogoj za učenčevo napredovanje iz 3. v 4. razred; standardi pomenijo raven doseženega znanja ob koncu prvega triletja. Minimalni standardi znanja in sposobnosti v sklopu gimnastične abecede so: učenec izvaja osnovne gimnastične vaje, izvede preval naprej in stoji na lopaticah, se plazi in lazi, hodi in skače po ožji površini (klop), s pomočjo (učitelja, dvignjenega odrivnega mesta) naskoči v oporo klečno ali čepno na nižjo skrinjo, pleza po letveniku, zviralniku in poševni klopi, preskakuje kolebnico ter upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru (Kovač idr., 2011).

Gimnastika z ritmično izraznostjo ponuja v nižjih razredih bogata, za otrokov razvoj nepogrešljiva lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja, zato je v prvem triletju osnovne šole poimenovana gimnastična abeceda. Gimnastična abeceda se izvaja v 1., 2. in 3.

³ Predmet športna vzgoja se od leta 2013 v osnovnošolskem izobraževanju imenuje Šport. V nalogi uporabljamo izraz športna vzgoja, kajti uradni učni načrt še ni bil spremenjen in se še vedno imenuje Učni načrt. Osnovnošolsko izobraževanje - Športna vzgoja.

razredu, kjer učenci spoznajo osnovne prvine. Te prvine nato nadgradijo s kompleksnejšimi gibalnimi nalogami na orodjih in z različnimi pripomočki (Kovač, 2006).

V preglednicah 2, 3 in 4 je predstavljeno, kako je v učnem načrtu (Kovač idr., 2011) gimnastična abeceda razdeljena na posamezne sklope praktičnih in teoretičnih vsebin:

Preglednica 2

Praktične vsebine za 1. razred

Gimnastične vaje (tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi).	
Premagovanje orodij kot ovir (poligoni).	
Osnove akrobatike	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej.
Skoki	Preskoki klopi, gredi z oporo rok. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 80 cm).
Vese in opore	Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd.
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, seskok stegnjeno.
Ritmični elementi (ob glasbeni spremljavi)	Preskakovanje kolebnice, poskoki, različne enostavne drže.

Preglednica 3

Praktične vsebine za 2. in 3. razred

Gimnastične vaje (tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi).	
Premagovanje orodij kot ovir (poligoni).	
Osnove akrobatike	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Premet v stran.
Skoki	Preskakovanje klopi, gredi. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 100 cm).
Vese in opore	Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd. Koleb, prevlek na bradlji.
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, sonožni in enonožni poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki.
Ritmični elementi (ob glasbeni spremljavi)	Preskakovanje kolebnice, skoki, obrati, različne drže (razovka idr.).

Preglednica 4

Teoretične vsebine za prvo triletje

Pojmi orientacije v prostoru	Naprej, nazaj, gor, dol, vstran, levo in desno.
Poimenovanje osnovnih položajev	Ročenja, noženja, kloni. Stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora idr.

1.6 GIMNASTIČNE VSEBINE NA PEDAGOŠKIH FAKULTETAH V PROGRAMIH ŠOLANJA ZA RAZREDNE UČITELJE

1.6.1 Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

Študenti Oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani se z gimnastičnimi vsebinami srečajo pri treh obveznih predmetih Teorija športa z didaktiko športne vzgoje 1, 2 in 3 ter pri izbirnem predmetu Gimnastične vsebine v osnovni šoli (Razredni pouk, 2010).

Pri predmetu Teorija športa z didaktiko športne vzgoje spoznajo vse vsebine učnega načrta za prvo in drugo triletje in tako pridobijo ustrezne kompetence, saj so gimnastične vsebine, ki se obravnavajo v prvih dveh triletjih osnovne šole, obvezen del izpita. Največji poudarek je na učenju metodičnih postopkov, varovanj in asistenc ter načrtovanju in izvajanju teh vsebin v osnovni šoli. Pri predmetih Teorija športa z didaktiko športne vzgoje 2 in 3 študenti pridobljeno znanje pri predmetu Teorija športa z didaktiko športne vzgoje 1 praktično izkažejo na nastopih in praksi na osnovni šoli. Izbirni predmet Gimnastične vsebine v osnovni šoli pa je namenjen tistim študentom, ki imajo nekoliko slabše znanje na področju gimnastike, saj se pri predmetu študenti ne seznanijo z metodiko poučevanja in posredovanja gimnastičnih vsebin, pač pa samo z izvedbo posameznih gimnastičnih elementov (doc. dr. V. Štemberger, osebna komunikacija, 1. 8. 2013).

1.6.2 Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru

Iz Vloge za pridobitev soglasja k univerzitetnemu študijskemu programu 1. stopnje – Razredni pouk (Fošnarič, Planinšec, Lipovec in Rajšp, 2013) je vidno, da se študenti Oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru srečajo z gimnastičnimi vsebinami pri predmetu Izbrana poglavja iz športa in pri dveh obveznih predmetih: Didaktika športa 1 in 2.

V 2. letniku pri predmetu Izbrana poglavja iz športa namenijo gimnastičnim vsebinam 7 šolskih ur, 10 šolskih ur v 3. letniku pri predmetu Didaktika športa 1, v 4. letniku pri predmetu Didaktika športa 2 pa namenijo 5 šolskih ur. Gimnastične vsebine, ki jih poučujejo na smeri Razredni pouk na Pedagoški fakulteti v Mariboru, so (asist. Č. Matejek, osebna komunikacija, 22. 5. 2014):

- Osnove akrobatike: valjanja, poskoki v opori na rokah, razovka, preval naprej, preval nazaj, stoja na lopaticah, stoja na rokah, premet v stran.
- Naskoki in preskoki: naskok na odzivno desko in odziv, naskok v klek na skrinjo, naskok v oporo čepno, naskok v sed raznožno, preskok skrčno in raznožno, skoki z male prožne ponjave (osnovni skok, skok skrčno in raznožno, obrat za 180°).
- Nizka gred in klop: prosta hoja (hoja naprej, nazaj, v stran, v vzponu), hoja z upogibom in iztegovanjem prednožene noge, obrati naprej in nazaj za 180°, seskoki.
- Ritmika: preskakovanje kolebnice.

1.6.3 Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem

Študenti Oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete Univerze na Primorskem se z gimnastičnimi vsebinami srečajo pri treh obveznih predmetih, in sicer v 2. letniku pri Antropološki kineziologiji (le na splošno) in v 4. letniku pri dveh predmetih Didaktika športne vzgoje 1 in 2 (podrobneje). Študenti spoznajo, izvajajo in varujejo pri različnih gimnastičnih elementih na naslednjih orodjih: na parterju spoznajo preval naprej in preval nazaj (v olajšanih in oteženih okoliščinah), preval letno, vse oblike stoj na lopaticah, stoja na glavi in rokah, premet v stran v levo in desno, razovko ter različne poskoke in skoke. Na preskoku najprej začno z naskokom v mešano oporo na švedsko skrinjo (na kolena, nato na stopala) brez odzivne deske, nato preidejo na kozo. Prikazati in varovati pa morajo naskok v oporo klečno in v oporo čepno, skrčno in raznožno. Na bradlji spoznajo različne oblike ročkanj, vzmik na spodnjo lestvino na ženski bradlji s pomočjo in samostojno, premahe, obrate in osnovni seskok. Z male prožne ponjave izvajajo osnovne skoke (skok stegnjeno, skok skrčno in raznožno) in skoke z obrati. Na gredi pa se srečajo le s hojo naprej in nazaj, obrati, razovkami in osnovnim seskokom (asist. T. Volmut, osebna komunikacija, 13. 1. 2014).

1.7 METODIKA POUČEVANJA GIMNASTIČNIH VSEBIN

Beseda metodika izvira iz grške besede »methodos«, ki pomeni način izvajanja neke dejavnosti oz. pot, kako doseči zastavljen cilj. Metodiko v športni vzgoji največkrat povezujemo z načini in principi ter dejavnostmi, ki so povezane s poučevanjem določene vsebine.

Pri poučevanju uporabljajo učitelji različne učne metode, s katerimi posredujejo vsebine učnega načrta. Izbira metod je odvisna od: učne vsebine, razvojne stopnje otrok, razvitosti določenih spretnosti otrok, stopnje učnega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje), informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), števila učencev v razredu, časa, ki je na voljo, in učiteljeve osebnosti (Kovač in Strel, 2009).

Večina didaktikov loči naslednje učne metode:

- razlaga (monološka ali akromatska metoda),
- prikaz, predstavitev (demonstracijska metoda),
- pogovor (dialoška metoda) (Kovač in Strel, 2009).

Najpogosteje uporabljena učna metoda pri posredovanju gimnastične abecede je prikaz, saj učenec v tej starostnem obdobju dojema stvarnost predvsem prek vidnih zaznav.

Pri posredovanju gimnastične abecede lahko uporabimo več učnih oblik. Opis učnih oblik je povzet po gradivu, ki ga uporabljajo študenti pri predmetu Didaktika športne vzgoje (Kovač in Strel, 2009). Učne oblike so organizacijske sestavine učiteljevega ravnanja. Predstavljajo socialne interakcije vadbenega procesa (med učenci, učenci in učiteljem). Ločimo tri vrste učnih oblik: skupinsko, frontalno in individualno učno obliko. Skupinsko učno obliko poznamo v dveh različicah: deljeno skupinsko delo (vsaka skupina ima svojo nalogo; naloge so vsebinsko različne) in istovrstno skupinsko delo (naloge so vsebinsko enake, različna je obremenitev). Učenci so lahko razdeljeni v skupine tako, da so po izbranem kriteriju skupine homogene (čim bolj podobne) ali heterogene (različne).

Pod skupinsko učno obliko spada več vrst skupinske vadbe (Kovač in Strel, 2009):

- klasična vadba po postajah (homogene ali heterogene skupine, vadeče razdelimo v več skupin, v posamezni skupini je navadno 3 do 5 vadečih);
- delo z dopolnilnimi nalogami (zahtevna organizacijska oblika, ki je v praksi manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo; uporabimo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin, na dopolnilne postaje pa usmerjamo učence, ki ne zmorejo izvesti temeljne naloge; z dopolnilnimi nalogami lahko pripomoremo k razvoju določenih gibalnih sposobnosti, pomembnih za izvedbo glavne naloge, učenec lahko izvaja pripravljalne vaje ali predvaje ali pa glavno nalogo izvaja v olajšani obliki);
- delo z dodatnimi nalogami (podobno je delu z dopolnilnimi nalogami, le da na dodatne naloge usmerjamo tiste učence, ki glavno nalogo popolnoma obvladajo; na dodatnih postajah izvajajo učenci nalogo v oteženih pogojih);
- obhodna vadba (vadeči so razdeljeni v manjše skupine, ki pri vadbi krožijo od naloge do naloge, ki so nanizane v določenem logičnem zaporedju; osnovni namen je predvsem razvijanje gibalnih sposobnosti, lahko pa tudi utrjevanje in spopolnjevanje znanj ob hkratni zaposlitvi vseh vadečih).

Frontalno učno obliko imenujemo tudi neposredno poučevanje. Učitelj usmerja vso skupino, vsa navodila (razlaga, prikaz, popravljanje napak) so namenjena vsem hkrati; otežuje navezovanje socialnih stikov, je pa racionalna, ko je treba vse z nečim hitro seznaniti.

Poznamo dve bistveni različici frontalne učne oblike (Kovač in Strel, 2009):

- sklenjeno vadbo (npr. poligon, ki je izredno učinkovit pri mlajših starostnih skupinah, ne omogoča pa izrazite individualizacije dela, z vsebinami razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja) in
- nevezana vadba (vsak učenec si izbere svoj prostor, kjer vadi).

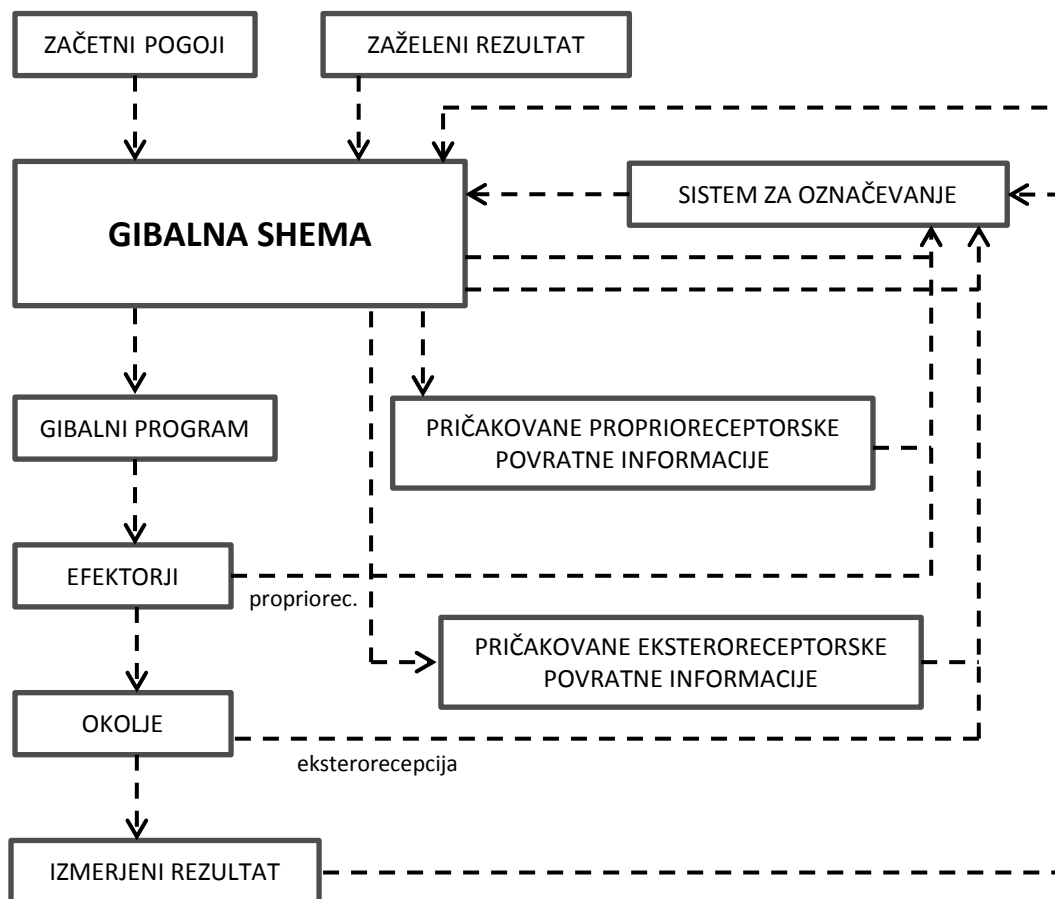
Individualno delo običajno organiziramo znotraj skupinskega ali frontalnega dela. Kot pomoč lahko uporabimo osebne kartone in merilnike srčne frekvence (Kovač in Strel, 2009).

V prvem triletju običajno učitelji izvajajo vadbo frontalno, pri tem pa najpogosteje uporabijo poligone (Štemberger, 2005). Delo v skupinah je običajno organizacijsko prezahtevno, čeprav je učinkovitejše od frontalne vadbe.

1.7.1 Načrtovanje metodike učenja prvin v gimnastiki

»Učenje gibanja na eni strani poteka spontano z razvojem človeka (velikokrat po načelu poskusov in napak), na drugi strani pa je sistematičen proces. Pri učenju sestavljenih in bolj težkih gibanj upoštevamo teorije gibalnega učenja in teorije nadzora gibanja. Najbolj preprosto razumljiva je Fittsova teorija učenja, ki predpostavlja tri faze:

- kognitivno fazo (vadeči mora najprej doumeti, kaj od njega zahtevamo);
- asociativno fazo (vadeči poskuša izvesti gibanje in ga utrjuje) ter
- fazo avtomatizacije (vadeči obvlada strukturo gibanja in je sposoben zavestnega nadzora amplitude ter podzavestnega nadzora samega gibanja ob še neki drugi dejavnosti, npr: hoja in pogovarjanje)« (Čuk idr., 2006, str. 14).



Slika 1. Delovanje Schmidtove sheme gibalnih odgovorov (povzeto po Čuk, 1996).

Nekoliko bolj dodelana pa je Schmidtova teorija odprte in zaprte pentlje (slika 1), ki pravi, da je za učenje gibalne naloge pomembno vzpostavljanje obrazcev (shem) v gibalnem spominu. »Izhodišča Schmidtove teorije gibalne sheme so, da mora vadeči na osnovi začetnih pogojev in želenega rezultata ustvariti gibalno shemo, ki se časovno uskladi v okviru gibalnega programa. Sledi izvedba, ki takoj omogoča povratne proprioreptivne in eksteroreptivne informacije. Ob zunanji evalvaciji vadeči pridobi še objektivne informacije o izvedbi. Vse informacije se primerjajo s pričakovanimi informacijami, razlike pa se ugotavljajo v sistemu za označevanje napak, ki spet povratno vpliva na spremembo gibalne sheme« (Schmidt, 1991, 1992, v Bučar Pajek, 2003, str. 143).

»Učitelj mora pri poučevanju gimnastičnih prvih upoštevati naslednjih sedem bistvenih didaktičnih korakov:

- izbor prvine za vadečega;
- izbor ustrezne učne metode (predstavitev prvine);
- izbor metode poučevanja prvine;
- določitev ustreznega metodičnega postopka (vrste gibalnih vsebin);
- ustrezne učne oblike (organizacijska oblika vadbe);
- določanje in odpravljanje napak ter
- določitev načina varovanja vadečega« (Čuk idr., 2006, str. 12).

1.7.1.1 Metodični postopek za učenje prvine

Pri načrtovanju vadbe gimnastike je eden od didaktičnih korakov tudi določitev ustreznega metodičnega postopka (vrste gibalnih vsebin). V gimnastiki ločimo naslednje (Čuk idr., 2006):

- pripravljalne vaje (vaje, s katerimi razvijamo gibalne sposobnosti, pomembne za izvedbo določene prvine);
- predvaje (vaje, s katerimi utrjujemo strukturo ali del strukture ciljnega gibanja oziroma prvine);
- prvina;
- prvina v vezavi (povezane prvine si morajo smiselno slediti);
- prvina v sestavi.

»Glede na sestavljenost in težavnost izbrane prvine lahko učitelj izbere sintetično (celostno) ali analitično (po delih) metodo poučevanja. V večini primerov je najbolj primerna sintetična metoda predvaj, analitična metoda pa se uporablja izjemoma« (Čuk idr., 2006, str. 14).

Upoštevati moramo, da so metodični postopki, zaporedje didaktičnih korakov in obremenitve pri učenju iste prvine v šolski gimnastiki drugačni od postopkov učenja v vrhunski gimnastiki. Prilagojeni so različnim ciljem vadbenega procesa, različnim sposobnostim otrok in različnim pogojem dela. »Pri usvajanju gimnastičnih prvin se

načeloma držimo vrstnega reda učenja: pripravljalne vaje, predvaje, spoznavanje prvin, pridobivanje znanja ali učenje, utrjevanje z urjenjem in ponavljanjem, povezovanje, uporaba vaj v sestavah in različnih težjih okoliščinah« (Novak idr., 2008, str. 48).

1.7.1.2 Tehnično predznanje

Predvsem v prvem triletju osnovne šole je pomembno pridobivanje gibalnih izkušenj, ki s pozitivnim transferjem olajšajo učenje tehnike gimnastičnih prvin. Količina in vrsta predznanj je toliko pomembnejša, ko otrok usvaja nove kompleksne gibalne strukture. Med začetnimi gibalnimi strukturami dajemo prednost spoznavanju osnovnih položajev (stoja raznožno, predklon, odklon, leža, sed, klek ...), spoznavanju elementarnih naravnih gibanj (hoja, tek, skok ...) in obvladovanju telesa v preprostih gibalnih nalogah (gimnastične vaje, valjanja, zibanja, plazenja, preskakovanja ...). Pri obvladovanju vseh teh gibalnih spretnosti bo nadaljnje učenje zahtevnejših prvin enostavnejše (Novak in Bolkovič, 1991).

1.7.1.3. Prepoznavanje in popravljanje napak

Napake lahko pri izvedbi prvine definiramo (Bolkovič in Čuk, 1994):

- s primerjavo s tehničnim modelom izvedbe prvine,
- z definiranjem prve kinematične napake,
- z odpravo kinematičnih napak (določitev dela telesa, določitev pravilne izvedbe),
- s popraviljanjem napak v dinamiki prvine (določitev dela telesa, določitev pravilne izvedbe).

Razlika med zamišljenim idealnim modelom prvine in izvedeno prvino pomeni napako. Napake so lahko tehnične in estetske. Tehnične rušijo in onemogočajo strukturo gibanja, medtem ko estetske vplivajo samo na lepoto izvedbe prvine. Tehnične napake so lahko kinematične in dinamične. Kinematične so: napake v drži telesa, kotih gibanja in poti, po katerih se giblje telo. Dinamične pa so: napake v spremembah hitrostih (delovanje sil), pospeških. Napake lahko ugotovimo le, če poznamo model prvine in smo sposobni videti in

primerjati izvedbo prvine z modelom. Ko popravljamo napake, mora biti vadečemu dano jasno navodilo, ki mora vsebovati poimenovanje dela telesa in način prave izvedbe gibanja. Dober pripomoček za ugotavljanje napak so moderna elektronska sredstva, kot so npr. video kamera, računalnik, digitalni fotoaparati ... Če ne poznamo modela prvine, nam tudi moderni pripomočki ne morejo pomagati (Čuk idr., 2006).

Pri športni vzgoji pogosto delamo napake, saj smo pri poučevanju gimnastičnih prvin preveč osredotočeni na obliko, pozabljamo pa na vsebino (učinkovanje določene prvine na gibalni aparat). Napake je treba popravljati, preden se te avtomatizirajo. Ne popravljamo vseh napak istočasno, najprej popravljamo pomembnejše in večje, nato manjše in manj pomembne. Če napake ne moremo odpraviti, je potrebno z vadbo za nekaj časa prenehati in čez čas ponoviti začetni učni postopek (Bolkovič in Kristan, 2002).

1.7.1.4 Pomoč in varovanje

Z nudenjem ustrezne pomoči vadečemu olajšamo izvedbo, z varovanjem pa preprečimo neprijetne padce, ki lahko povzročijo poškodbe ali pa celo vzbudijo strah, ki negativno vpliva na nadaljnje napredovanje vadečega. Zaradi strahu pred poškodbo ali padcem se lahko pojavijo nekateri refleksni obrambni gibi, ki niso v skladu s pravilno tehniko določene prvine. Take gibe je težko odpraviti, zato je pomembno, da učitelj ves čas tudi opozarja vadečega na pravilno držo telesa s tehničnega in estetskega vidika. Tudi manj nadarjeni učenci se lahko lotevajo zahtevnejših nalog, če se jim nudi pravilno pomoč in zanesljivo varovanje. Vadeči se mora počutiti povsem varnega in mora zaupati tistemu, ki mu pomaga in ga varuje, saj najmanjše nezaupanje vzbudi strah pred izvajanjem določene prvine (Bolkovič in Kristan, 2002).

Učitelj naj navaja učence, da si medsebojno pomagajo in se varujejo, zato morajo spoznati in se naučiti ustreznih varovalnih prijemov, vendar naj velja pravilo, da sodelujejo pri pomoči in varovanju le pri vsebinah, kjer gre za varno in preprosto pomoč. Še vedno pa je treba upoštevati dejstvo, da je učitelj tisti, ki je odgovoren za varnost vzgojno-izobraževalnega procesa (Novak idr., 2008).

Pri vadbi gimnastike je pomembno, da ustrezno zavarujemo orodja in njihovo okolico, s čimer preprečimo padce in nastanek poškodb. Orodja obložimo s primerno mehкими in debelimi blazinami povsod, kjer bi se lahko vadeči udarili (radiatorji, stene, robovi ...) in pazimo predvsem, da so zaščitena vsa kritična mesta. Gimnastična vadba mora potekati na ustreznih blazinah, ki niso ne premehe in ne pretrde. Pazimo tudi, da blazine ne drsijo in da so ves čas tesno spojene. Pri doskokih z višine (doskoki s skrinje, visoke gredi, vese na bradlji, letveniku in vrvi ...) uporabimo zaščitne blazine, ki so debelejše (vsaj 25 centimetrov) in mehkejše, pri tem pa vadeče opozarjamo na pravilen doskok in ne dopuščamo, da si način doskoka izbirajo sami (Novak idr., 2008).

1.7.1.5. Pomembnost priprave učencev na vadbeno uro gimnastike

Na vadbo gimnastičnih prvin je treba gibalni aparat dobro pripraviti s splošnimi in specialnimi dinamičnimi gimnastičnimi vajami, s katerimi pripravimo mišice, vezi in sklepe na izvajanje prvin, ki se jih imajo vadeči namen učiti. Z dobrim ogrevanjem pa preprečimo tudi nastanek poškodb, ki so značilne za hitre, nenadne gibe (Bolkovič in Kristan, 2002).

Značilnost starostnega obdobja prvega triletja je, da posebna motivacija otrok ni potrebna, saj otroke navduši kakršno koli gibanje. Mlajše učence večinoma ogrevamo z različnimi igrami, ki vključujejo tek: z igro zato, ker so otroci potrebni sprostitev in si igre želijo, s tekom pa zato, da dosežemo ogrevalne učinke (povečamo funkcije kardiovaskularnega sistema telesa, ki s cirkulacijo prekrvavi in nahrani vitalne organe telesa). Tako se sočasno ogrejejo, sprostijo in razvedrijo. Splošnemu ogrevanju sledi specialno ogrevanje (sklop gimnastičnih vaj), katerega namen je lokalno ogrevanje, razgibavanje, razvijanje gibalnih sposobnosti, oblikovanje telesa in pravilne drže ter priprava na glavni del učne ure. Sklop gimnastičnih vaj sestavljajo vaje za raztezanje, krepitev in sprostitev, ki jih je treba izvajati natančno, drugače izgubijo svoj pomen (Novak idr., 2008).

1.7.2 Motiviranje učencev za gibalno učenje

Najpomembnejši psihološki dejavnik uspešnega učenja je poleg sposobnosti motivacija. Motivacija je psihološka priprava na učenje, to je razvijanje aktivnega odnosa, vedoželjnosti in interesa do dela. Pri različnih učencih iste skupine je prisotna v različnih stopnjah. Temeljni motivi za gibalno učenje so želja po znanju, odkrivanje in spoznavanje nečesa novega. Ločimo (Štemberger, 2003):

- Primarno potrebo ali notranjo (intrinzično) motivacijo – ko smo notranje motivirani, je aktivnost že sama po sebi nagrada in zato ne potrebujemo spodbud ali kaznovanja. Notranja motivacija je »to, kar nas motivira, da nekaj naredimo, kadar nam ni treba ničesar narediti« (Raffini, 1996, v Woolfolk, 2001, str. 320).
- Sekundarno potrebo ali zunanjo (ekstrinzično) motivacijo – prisotna je pri večini dejavnosti, povezanih s šolo, saj so želja, potreba in dejavnost učenca usmerjeni k doseganju določenega zunanjega cilja (učenje za oceno).

V vzgojno-izobraževalnem procesu tako učenci kot učitelji svoje delo doživljajo zelo subjektivno. Učitelj naj bi poskušal pri poučevanju ustvariti pozitivno razredno klimo in doživljanje pozitivnih čustvenih doživetij. Ločimo dve vrsti doživljanja (Štemberger, 2003):

- intelektualno – nanaša se na percipiranje, domišljijo, mišljenje in spomin ter je povezano s pridobivanjem znanja in razvojem sposobnosti;
- čustveno – emocionalni dražljaji regulirajo učenčev odnos do pouka in njihovo stopnjo dejavnosti, od njih pa je odvisno, ali bo za učence pouk zanimiv, prijeten, dinamičen, dolgotrajen ... Moč in vrsta čustvenih doživljanj pa določata, ali bo učenec med poukom pozoren, skoncentriran, zainteresiran, dejaven ali indiferenten, pasiven, nediscipliniran.

1.7.3 Sodelovanje dveh pedagogov pri športni vzgoji

Današnja devetletna osnovna šola prinaša sodelovanje učiteljev v sklopu medpredmetnega povezovanja, v sklopu sodelovanja učitelja razrednega pouka in vzgojitelja v prvemu razredu, izjemoma pa lahko sodelujeta tudi dva razredna učitelja, ter sodelovanja razrednega učitelja in učitelja športne vzgoje pri pouku športne vzgoje v prvemu triletju osnovne šole (Zakon o osnovni šoli, 2014).

Ob sedanjih normativih (do 28 učencev v razredu) je prisotnost dodatnega učitelja dobrodošla in učinkovita novost, kombinacija pa je odlična, če sta oba pripravljena sodelovati in spoštovati znanje drugega. Prav pa bi bilo, da sta pri urah športne vzgoje v prvem triletju vedno prisotna dva učitelja, saj bi si vzajemno pomagala pri organizaciji ure, tako pa bi lahko že najmlajši vadili v skupinah z različnimi nalogami, kar bi zagotovilo večjo varnost otrok, ki se še navajajo na sodelovanje in urejenost. To je pri vadbi gimnastike še posebej pomembno (Novak idr., 2008).

Kadar pri pedagoškem procesu sodelujeta dva ali več učiteljev, takšnemu dogajanju v razredu pravimo timsko poučevanje. Usmerjeno je hkrati na iste učence v okviru posameznega učnega predmeta ali kombinacije predmetov. Pri športni vzgoji si delo na uri lahko razdelita na več načinov: se dopolnjujeta in medsebojno prepletata pri uvodnem ogrevanju, hkratno vodita različne aktivnosti z večino učencev ali s posamezniki, medtem ko eden aktivno vodi pouk, lahko drug prikazuje ali varuje, pripravlja ali pospravlja prostor in preverja ali ocenjuje znanje (Štemberger, 2003).

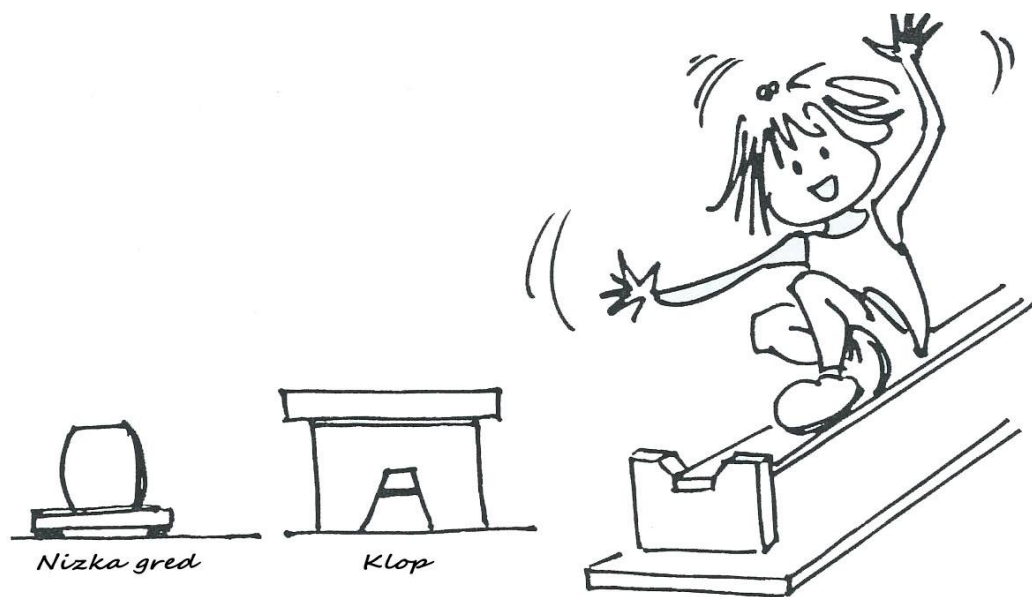
1.7.4 Uporaba športnih orodij in pripomočkov pri gimnastični abecedi

Športnih orodij in pripomočkov, ki predstavljajo pomoč pri izvedbi velikega dela gimnastične abecede, je ogromno, obstaja pa veliko načinov, kako jih premagati in uporabiti. Gimnastično orodje in pripomočke delimo na osnovna in pomožna. Osnovna in pomožna orodja se razlikujejo glede na uporabo v vrhunski ali šolski gimnastiki. V šoli in pri rekreativni vadbi uporabljamo letvenike, blazine, klopi, gredi, skrinje, odrivne deske, koze, prožne

ponjave, drogove, žrdi in vrvi, različno sestavljena plezala, ponekod tudi bradlje in kroge. Poleg že prej naštetega orodja poznamo v gimnastiki tudi drobno orodje, kamor prištevamo: kolebnice, obroče, trakove, žoge in kije. Iz telovadnic pa zaradi uveljavitve novih rekreativnih oblik gimnastičnih vaj (aerobika, pilates, vaje na fitnes napravah ...) izginjajo nekatera orodja, ki so bila nekoč zelo uveljavljena (Novak idr., 2008).

Ker pa je realnost v veliko šolah drugačna, lahko pripomočke in orodja tudi prilagodimo tako, da bodo uporabni v drugih primerih, kot je njihov prvotni namen (Schembri, 1991). Predstavljeni primeri so povzeti iz knjige avstralske gimnastične zveze *Aussie gym fun* (Schembri, 1991), avtor slik je Georges McKail:

- švedsko klop obrnemo za 180 stopinj in tako dobimo nizko gred (slika 2),



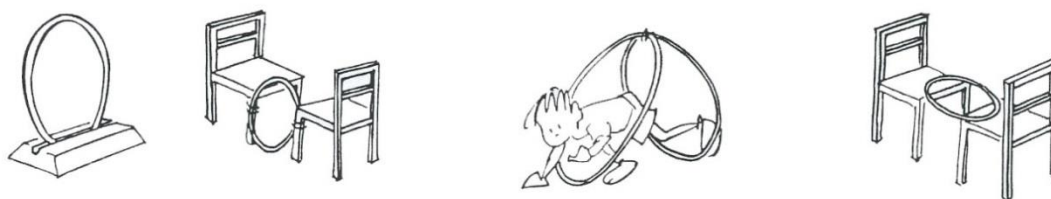
Slika 2. Sprememba klopi v nizko gred (Schembri, 1991, str. 195, G. McKail).

- za učenje prevala lahko namesto večnamenske blazine v obliki klanca uporabimo klop in nanjo naslonimo debelo blazino ali pa podstavimo pod blazino odzivno desko ... (slika 3),



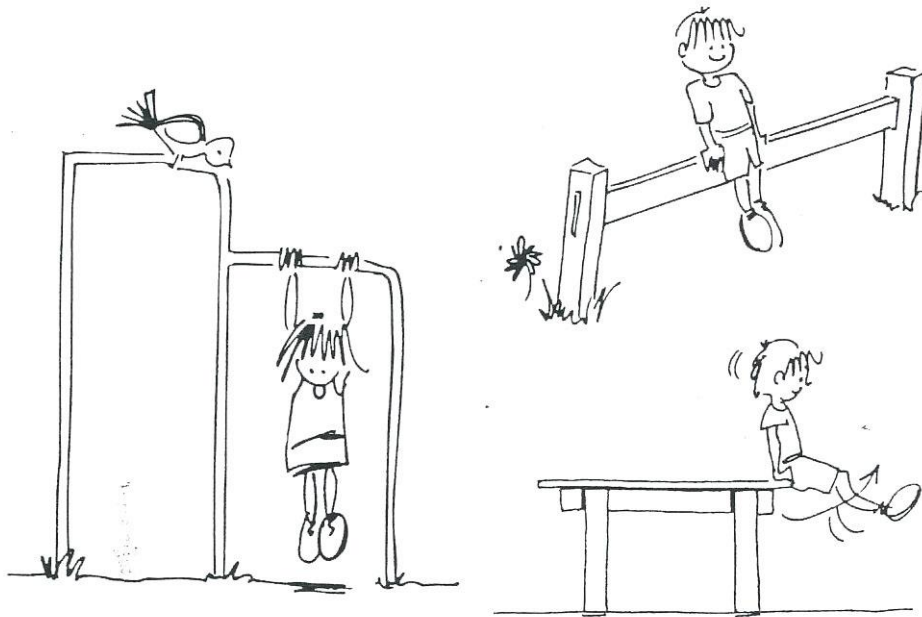
Slika 3. Rešitve za učenje prevala (Schembri, 1991, str. 196, G. McKail).

- namesto držal za obroče lahko uporabimo dva stola, med katera zatakamo obroč, ali pa zvežemo dva obroča skupaj na enem koncu in jih postavimo pokonci (slika 4),



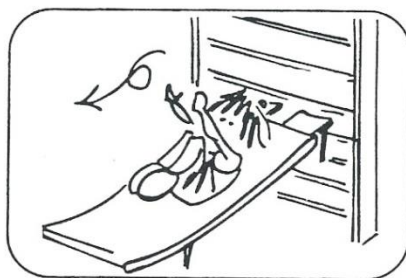
Slika 4. Ideje za obroče (Schembri, 1991, str. 194, G. McKail).

- mize in ograje lahko uporabimo za opore in vese (slika 5),



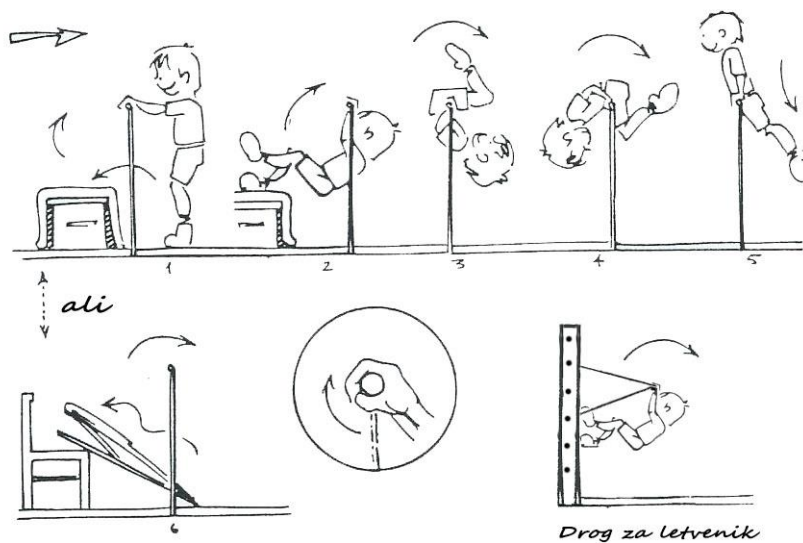
Slika 5. Improvizacija na otroškem igrišču ali v razredu (Schembri, 1991, str. 194, G. McKail).

- namesto tobogana lahko uporabimo klop ali skrinjo, ki jo zataknejo za prečko letvenika, nanjo lahko postavimo tudi blazino (slika 6),



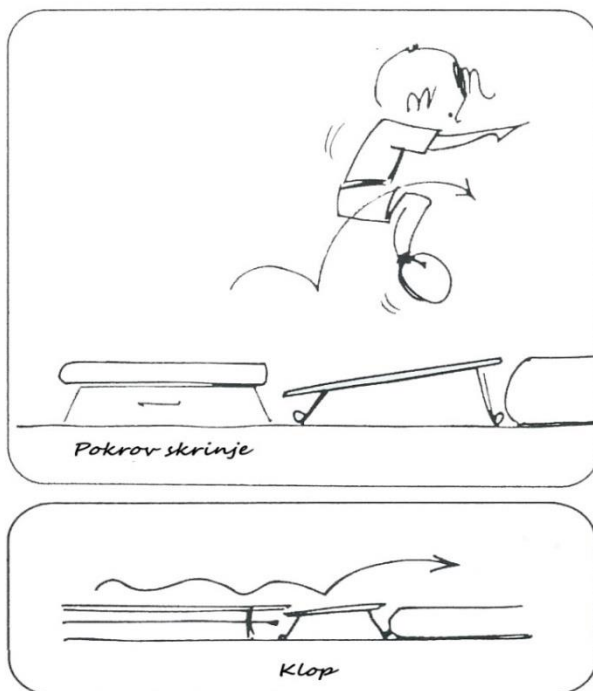
Slika 6. Tobogan iz klopi in blazine za različna kotaljenja ali prevale (Schembri, 1991, str. 196, G. McKail).

- za učenje vzmika, zmika in prevleka pa lahko namesto bradlje uporabimo prenosni drog, ki ga obesimo na letvenik (slika 7),



Slika 7. Primeri izvedbe prvin na bradlji v lažjih okoliščinah (Schembri, 1991, str. 44, G. McKail).

- skoki z male prožne ponjave pa bodo za najmlajše nekoliko lažji, če je zaletišče na dvignjeni podlagi (slika 8).



Slika 8. Zalet v višini male prožne ponjave (Schembri, 1991, str. 197, G. McKail).

1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE O REALIZACIJI GIMNASTIČNIH VSEBIN V OSNOVNI ŠOLI

V Sloveniji je bilo narejenih nekaj raziskav, ki so preučevale realizacijo gimnastičnih vsebin v osnovni šoli.

Eno prvih raziskav z naslovom Realizacija šolske telesne vzgoje v SR Sloveniji je naredil Janez Tome (1983), ki je ugotavljal uresničevanje učnih načrtov v osnovnih in srednjih šolah. To je izvajal s pomočjo vprašalnika, ki so ga izpolnjevali študentje Visoke šole za telesno vzgojo. Vprašalnik je vključeval tudi gibalne naloge različnih športnih panog (s področja gimnastike je izbral tri prvine – preval, stoje na rokah in premet), anketiranci pa so na vprašanja odgovarjali pritrdilno, če so naloge v času šolanja izvajali, oziroma negativno, če jih niso. Ugotovil je, da se učenci v osnovnih šolah učijo več kot v srednjih šolah, saj je razlika očitna – 8,8 % študentov v osnovni šoli ni izvajalo prevala, v srednji šoli pa kar 30,3 % študentov. Še slabši rezultati so se pokazali pri učenju stoje in premeta – stoje na rokah se v osnovni šoli ni učilo 31,1 % študentov, v srednji šoli pa 35,9 %. Še večji odstotek študentov pa se ni učilo premeta, 38,2 % v osnovni šoli in 46,2 % v srednji šoli.

Leta 1985 so Darjo Sever zanimala stališča učiteljev o vplivu športne gimnastike na otrokov psihosomatski status, kako vplivajo pogoji dela na omenjena stališča in na stopnjo aktivnosti učitelja. Podatke je zbrala s pomočjo anketnega vprašalnika, na katerega je odgovorilo 20 učiteljev takratne telesne vzgoje, ki so poučevali na razredni stopnji. Ugotovila je, da ima večina učiteljev primerne pogoje za vadbo, da ima polovica anketiranih učiteljev na uri zelo velike vadbene skupine (20 do 36 učencev), da večina učiteljev posveti športni gimnastiki 20 % celotnega programa telesne vzgoje, da imajo največ znanja o organizaciji ure, manj o metodiki športne gimnastike in najmanj o tehniki izvedbe prvine. Učitelji imajo zelo pozitivna stališča o vplivu vadbe športne gimnastike na psihosomatski status in razvoj osebnosti otrok, v program gibalnega minimuma pa bi uvrstili tiste prvine športne gimnastike, ki so po njihovem mnenju najlažje izvedljive (Sever, 1985).

Brigita Medved (1985) je prav tako ugotavljala stališča takratnih učiteljev telesne vzgoje ljubljanskih osnovnih šol o vlogi programa gimnastike, a na predmetni stopnji. Namen njene raziskave je bil podoben kot pri Darji Sever, le da je na ta anketni vprašalnik odgovorilo 71

učiteljev, ki so poučevali na predmetni stopnji. Prav tako je ugotovila, da imajo učitelji zelo pozitivna stališča o vplivu vadbe športne gimnastike na psihosomatski status otrok, da ima večina primerne materialne pogoje za vadbo športne gimnastike ter da večina anketiranih učiteljev posveti vadbi športne gimnastike 20 % ur od celotnega programa takratne telesne vzgoje. Ugotovila pa je tudi, da je večina učiteljev svoje znanje o športni gimnastiki ocenilo zadovoljivo, so pa zelo visoko ocenili znanje o organizaciji ure in metodiki športne gimnastike (več kot 2/3 anketiranih učiteljev se je ocenilo z oceno prav dobro ali odlično), slabše pa so ocenili svoje tehnično znanje športne gimnastike.

Darja Rogelja (1985) je v diplomskem delu raziskovala stališča učiteljev takratne telesne vzgoje o programu športne gimnastike v procesu šolske telesne vzgoje ter vpliv delovnih pogojev na njihova stališča. S pomočjo anketnega vprašalnika je obravnavala 92 učiteljev, ki so poučevali tako na razredni kot na predmetni stopnji. Namen njene raziskave je bil ugotoviti, kako določeni delovni pogoji, spol in izobrazba vplivajo na nekatera stališča učiteljev o položaju športne gimnastike v programu telesne vzgoje. Ugotovila je, da v danih delovnih pogojih učitelji posvetijo športni gimnastiki pretežno od 15 do 30 % ur (v idealnih pogojih bi ji posvetili več ur). Svoje metodično, organizacijsko in tehnično znanje s področja športne gimnastike so učitelji ocenili s povprečno oceno prav dobro. 75 % učiteljev je menilo, da je dodatno izpopolnjevanje potrebno, najbolj željena oblika izpopolnjevanja pa so bile videokasete. Večji del učiteljev je menil, da delajo v ustreznih materialnih pogojih. Povezanost med materialnimi pogoji dela in deležem ur je bila statistično značilna, saj so učitelji v ustreznih telovadnicah in z boljšo opremo namenili športni gimnastiki več ur. Obstajala pa je tudi statistično značilna korelacija med učiteljevim znanjem in potrebo po izpopolnjevanju, saj so se tisti, ki znajo manj, želeli še dodatno izpopolnjevati.

Avtorja Marjeta Kovač in Jože Štihec sta leta 1988 v magistrski nalogi ugotavljala vpliv trimesečnega eksperimentalnega programa vadbe na izbrane telesne in gibalne razsežnosti psihosomatskega statusa učencev 2. razreda osnovne šole in razlike v uspešnosti izvedbe programa med različnimi izvajalci. Raziskava je bila narejena na vzorcu 533 učencev in učenk, starih 8 let. Merjenci so bili razdeljeni v štiri skupine, od tega dve (eksperimentalno in kontrolno), ki jih je poučeval učitelj takratne telesne vzgoje, in dve, ki jih je poučeval učitelj razrednega pouka. Pomembno je omeniti, da je primerjava uspešnosti različnih izvajalcev

pokazala, da je bil učitelj telesne vzgoje veliko uspešnejši pri izvajanju strokovnega programa kot učitelj razrednega pouka. Program za razvijanje nekaterih kazalnikov koordinacije gibanja je bil dovolj učinkovit, da je povzročil značilne spremembe med merjenci eksperimentalnih in kontrolnih skupin. Rezultati raziskave pa so tudi pokazali, da strokovno sestavljen program da večje učinke, če je ta tudi primerno voden. Tako je eksperimentalna skupina, ki je delala pod vodstvom učitelja telesne vzgoje, napredovala bolj od eksperimentalne skupine, ki je delala pod vodstvom razrednega učitelja. Avtorja sta predvidevala, da znanje in izkušnje učitelja telesne vzgoje omogočajo veliko optimalnejšo izvedbo zastavljenih ciljev v posebnem eksperimentalnem programu (Kovač in Štihec, 1988).

Bojan Bokalič (1988) je realizacijo učnega načrta iz športne gimnastike ugotavljal na osnovi anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili učenci osmih razredov treh osnovnih šol v Domžalah. Rezultati so pokazali, da je bil odstotek realizacije učnega načrta na vseh treh osnovnih šolah 49,46 % - največji je bil na osnovni šoli Šlandrove brigade⁴ in sicer 59,23 %, najmanjši pa na osnovni šoli Vencelj Perko (37,15 %). Ker je realizacija programa šolske športne vzgoje na različnih šolah različna, Bokalič kot razlog navaja naslednje dejavnike: v Domžalah športna gimnastika ni imela tradicije, slabši materialni pogoji, prevelike skupine učencev, različna motiviranost in interes učiteljev za vadbo športne gimnastike, problem postavitve in pospravljanja gimnastičnega orodja, poškodbe učencev ter ohlapnost takratnega učnega načrta z vidika izbora prvin, s katerimi naj bi učitelj dosegal določene smotre.

Sašo Kolar (1997) je v svojem diplomskem delu ugotavljal, kakšno mesto in vlogo namenijo učitelji športne vzgoje na razredni stopnji v občini Trebnje (od 1. do 4. razreda osnovne šole) športni gimnastiki kot enemu izmed pomembnih sredstev razvoja psihosomatskega statusa učencev. Dobljene rezultate je primerjal z rezultati, ki jih je s pomočjo podobne ankete (anketirani učitelji so bili z območja Ljubljane) dobila Darja Sever v svoji diplomski nalogi. Ugotovil je, da imajo učitelji zelo pozitivna stališča o vplivu vadbe športne gimnastike na psihosomatski status (velik vpliv na gibalne sposobnosti, pozitivno samopodobo in s tem na razvoj otrokove osebnosti), da večina nameni športni gimnastiki zadovoljiv delež ur celotnega programa (športna gimnastika se pojavlja v programih vseh anketiranih učiteljev, vendar njen delež v programu ni velik), da imajo učitelji, ki poučujejo v občini Trebnje, slabše

⁴ Danes se šola imenuje OŠ Domžale.

pogoje (na podružničnih šolah nimajo niti ustreznih vadbenih prostorov, ure športne vzgoje potekajo v razredih ali celo na šolskem dvorišču) kot učitelji športne vzgoje na ljubljanskih osnovnih šolah in da prav tako med njimi obstajajo razlike pri izbiri oblik izpopolnjevanja; učitelji v občini Trebnje dajejo prednost literaturi, seminarjem in strokovnim pogovorom, medtem ko je pri učiteljih na ljubljanskih osnovnih šolah najbolj priljubljeno izpopolnjevanje z videokasetami.

Natalija Regina (2001) je raziskovala pomembnost prisotnosti učitelja športne vzgoje v prvih letih šolanja; prikazala je program skupnega poučevanja razrednega učitelja in učitelja športne vzgoje in analizirala mnenja učencev in učiteljev o skupnem poučevanju s pomočjo anonimnega vprašalnika. Rezultati so pokazali, da je vsem razen enemu učencu (od 85 anketiranih) všeč, da je pri urah športne vzgoje prisoten tudi učitelj športne vzgoje, prav tako pa so nad tovrstno obliko poučevanja navdušeni tudi razredni učitelji (8 anketiranih). Mnenje avtorice je, da skupno poučevanje prinaša naslednje prednosti: večjo strokovnost in varnost, individualen pristop, disciplino in red pri uri, veliko novih idej, medpredmetno povezovanje, boljši pretok informacij, boljše spoznavanje in razumevanje učencev, boljši uspeh pri učencih, boljše izkoriščene ure, večjo zaposlitev učencev, boljši pregled nad učenci, večji nadzor in lažje delo.

Vesna Štemberger (2003) je v svoji doktorski disertaciji zapisala, da se prednosti timskega dela pri športni vzgoji nedvomno kažejo v večji varnosti, enostavnejši pripravi prostora, spoštovanju normativnih izhodišč, večji možnosti za individualizacijo in diferenciacijo, večji intenzivnosti dela in medpredmetnemu povezovanju. Njena doktorska disertacija z naslovom Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole pa je pokazala nekaj naslednjih rezultatov (v raziskavo je bilo vključenih 134 razrednih učiteljev, ki so tudi poučevali športno vzgojo):

- 59,7 % učiteljev se pri pripravi na uro športne vzgoje zanaša na učni načrt ter cilje šolske športne vzgoje,
- 70,9 % učiteljev redko ali celo nikoli ne upošteva rezultatov testiranj za športnovzgojni karton pri izdelavi letne priprave za športno vzgojo,
- kar 84,3 % učiteljev pri izdelavi letne priprave za športno vzgojo redko ali nikoli ne sodelujejo z učiteljem športne vzgoje,

- učna metoda, ki je v najmanjši meri uporabljena, je prikaz – 35,8 % učiteljev jo izvaja vedno, 58,2 % pogosto, 86,5 % pa za prikaz prosijo učenca,
- 78,4 % učiteljev pogosto uporablja skupinsko učno obliko – največkrat delo po postajah, štafetne igre, poligone in delo v igralnih skupinah, manj pa uporabljajo delo s kartoni, z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami,
- pri motiviranju učencev pri športni vzgoji sta vzpodbujanje in pohvala v velikem deležu vedno prisotna, manj prisotni pa so grajanje, izločanje iz procesa, če motijo pouk, in prepoved sodelovanja (79,7 % se za tako obliko nikoli ne odloči),
- 67,7 % učiteljev je s prostori za športno vzgojo zadovoljnih,
- 79,5 % učiteljev se redko ali nikoli ne udeležuje seminarjev stalnega strokovnega spopolnjevanja s področja športne vzgoje.

Iz doktorske disertacije Maje Bučar Pajek (2003) je razvidno, kako pomembno je, da se učenci v obdobju osnovne šole srečajo s programom gimnastike. Raziskavo je izvedla na 60 študentkah Fakultete za šport in ugotovila, da dijakinje, ki pridejo v srednjo šolo brez utrjenega znanja ali vsaj poznavanja akrobatskih prvin, na urah športne vzgoje običajno ne sodelujejo, ko je na programu gimnastika. Najpogostejši vzroki za neudeležbo so bili: strah pred padcem, strah pred gibanjem v smereh, kjer je onemogočen viden nadzor gibanja, strah pred oporo na rokah itd. Po trimesečnem obdobju vadbe akrobatike so nekatere študentke spremenile svoje mnenje o pomembnosti akrobatike, saj bi program, ki se izvaja na fakulteti, že obvladale, če bi učitelji športne vzgoje v osnovni šoli gimnastiki posvetili več pozornosti in če bi v srednji šoli utrdile že pridobljeno znanje.

Avtorica Barbara Turšič je v magistrskem delu z naslovom Izpeljava gimnastičnih vsebin, ki so v učnem načrtu tretjega triletja osnovne šole, želela ugotoviti, kakšne so značilnosti dejanskega kurikulumu v tretjem triletju devetletke pri izpeljavi gimnastičnih vsebin pri rednem pouku športne vzgoje in od česa so odvisne ter kakšne so značilnosti neformalnega in skritega kurikulumu v obveznem in razširjenem programu. Vzorec merjencev je predstavljal 147 učiteljic in učiteljev športne vzgoje, ki so poučevali v tretjem triletju slovenskih osnovnih šol. Njihovo mnenje je, da je gimnastika z vidika razvoja otroka zelo pomembna, da vsebine gimnastike pozitivno vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti in psihofizičen razvoj, da učenje gimnastičnih prvin razvija občutek za medsebojno pomoč,

vztrajnost in ustvarjalnost in ne spodbuja agresivnosti. Kljub vsem pozitivnim učinkom, ki jih učitelji pripisujejo gimnastiki, pa uspejo v tretjem triletju v povprečju izpeljati le 9,8 ure gimnastike v celotnem šolskem letu, vzroke za neizpeljan program najprej iščejo v učencih in njihovih sposobnostih, neprimernih materialnih pogojih, učnem načrtu (neprimernost prvin) in šele nato v sebi (Turšič, 2007).

Aljaž Vogrinec (2008) je v diplomskem delu ugotavljal, ali se rezultati testov gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok, vključenih v program »Gimnastika v osnovni šoli« v prvem triletju osnovnih šol na Štajerskem, razlikujejo od rezultatov testov gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok, ki v izbranih šolah niso bili vključeni v program. Analizo so opravili na vzorcu 956 otrok. Stopnjo razvitosti in razlike v gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih pa so ugotavljali s pomočjo podatkovne zbirke Športnovzgojni karton (Starc idr., 2010). V telesnih značilnostih med učenci in učenkami 1., 2. in 3. razredov ni bilo statistično pomembnih razlik med otroki, vključenimi v program, in njihovimi sovrstniki. Je pa vadba pri skupini otrok, vključenih v program, pozitivno vplivala na rezultate v testnih nalogah skok v daljino z mesta, poligon nazaj, vesa v zgibi, predklon na klopci in dviganje trupa, iz česar so sklepali, da je gimnastična vadba ugodno vplivala na razvoj gibalnih sposobnosti, izpostavil pa je tudi, da je vadba imela večji vpliv na dekleta kot dečke.

V diplomskem delu je avtorica Andreja Burja poudarila, da bi bila športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole kakovostnejša, če bi jo posredovali strokovnjaki – učitelji športne vzgoje, saj učenci v tem obdobju (od 6. do 10. let) najlažje in najbolj učinkovito razvijajo osnovne gibalne sposobnosti, ki predstavljajo temelj kasnejšemu gibalnemu razvoju. Žal pa je v Sloveniji malo takih šol, kjer že v prvem triletju športno vzgojo skupaj z razrednim učiteljem poučuje tudi učitelj športne vzgoje. Izpostavila je tudi, da pri sodelovanju obeh učiteljev pride so izmenjavanja izkušenj in znanj na različnih področjih, zato ima tak model poučevanja največ možnosti za uresničevanje načela kompleksnosti in integrativnosti pedagoškega procesa na razredni stopnji. V svojem delu je prikazala smernice oz. primere letnih priprav na pouk in posamezne učne priprave za vadbene enote športne vzgoje v prvem triletju, ki so uporabne tako za učitelje športne vzgoje in učitelje razrednega pouka, ki poučujejo športno vzgojo, prav tako pa so lahko koristni za učitelje podaljšanega bivanja in

strokovne delavce v različnih športnih društvih, ki se ukvarjajo z vadbo za najmlajše (Burja, 2008).

Iz zgoraj navedenih raziskav lahko povzamemo, da učitelji športne vzgoje, tako tisti, ki poučujejo na razredni, kot tisti, ki poučujejo na predmetni stopnji, pripisujejo gimnastiki velik pomen pri njenem vplivu na psihosomatski status in osebnostni razvoj otroka. Veliko jih meni, da bi gimnastiko lahko izvajali v večjem številu ur, kot jo sicer. Večina bi se rada še dodatno strokovno izpopolnjevala v znanju gimnastike, predvsem tisti, ki so svoje znanje ocenili kot slabše.

Raziskave, ki so bile narejene na študentih Fakultete za šport, so pokazale, da so v času osnovnošolskega in srednješolskega šolanja izvajali premalo gimnastičnih vsebin, saj so mnenja, da če bi te prvine osvojili že v zgodnjem otroštvu, ne bi imeli toliko problemov in strahu pri učenju in izvajanju le teh pri predmetu športne gimnastike v času študija.

Kar nekaj avtorjev je tudi poudarilo pomen sodelovanja med razrednim učiteljem in učiteljem športne vzgoje, kar pa bi pripomoglo h kakovostnejši in bolj učinkoviti uri športne vzgoje v prvem triletju, saj bi takšna organizacija vadbe prinesla predvsem večjo varnost, individualen pristop, disciplino in red pri uri, večji nadzor in lažje delo. Prav tako pa je anketiranim učencem všeč, da je na uri športne vzgoje poleg razrednega učitelja prisoten tudi učitelj športne vzgoje.

2 METODE DELA

2.1 CILJI RAZISKAVE

Drugi del diplomskega dela predstavlja raziskava o izpeljavi gimnastične abecede, ki je bila opravljena med učitelji prvega triletja osnovne šole. Njen cilj je bil:

- ugotoviti, kakšen delež ur namenijo razredni učitelji gimnastični abecedi v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta predmeta športne vzgoje;
- ugotoviti, kako pomembna se zdi razrednim učiteljem gimnastična abeceda za otrokov razvoj v primerjavi z drugimi sklopi vsebin učnega načrta;
- ugotoviti, kako zahtevna za poučevanje se zdi razrednim učiteljem gimnastična abeceda v primerjavi z drugimi sklopi vsebin učnega načrta;
- ugotoviti, kako razredni učitelji ocenjujejo zahtevnost posamezne praktične vsebine gimnastične abecede za učence;
- ugotoviti, kolik delež časa razredni učitelji namenijo posameznim praktičnim vsebinam iz sklopa gimnastične abecede;
- ugotoviti, kakšen pomen pripisujejo razredni učitelji različnim dejavnikom, ki vplivajo na gimnastično uspešnost povprečnega učenca;
- ugotoviti, katera športna orodja in pripomočke uporabljajo razredni učitelji pri poučevanju gimnastične abecede.

2.2 HIPOTEZE

Glede na zgoraj omenjene cilje raziskave smo postavili naslednje hipoteze:

H1: Učitelji namenijo gimnastiki enak delež ur kot drugim vsebinam učnega načrta.

H2: Učitelji visoko ocenjujejo pomembnost gimnastike za otrokov razvoj v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta.

H3: Učitelji ocenjujejo, da je gimnastika zahtevnejša za poučevanje kot druge vsebine.

H4: Večina gimnastičnih vsebin učnega načrta je po mnenju učiteljev za učence zahtevna.

H5: Učitelji največji delež ur namenijo premagovanju orodij kot ovir in najmanjši vesam in oporam.

H6: Najpomembnejši dejavniki za gimnastično uspešnost učencev so materialni pogoji, ki jih ima šola.

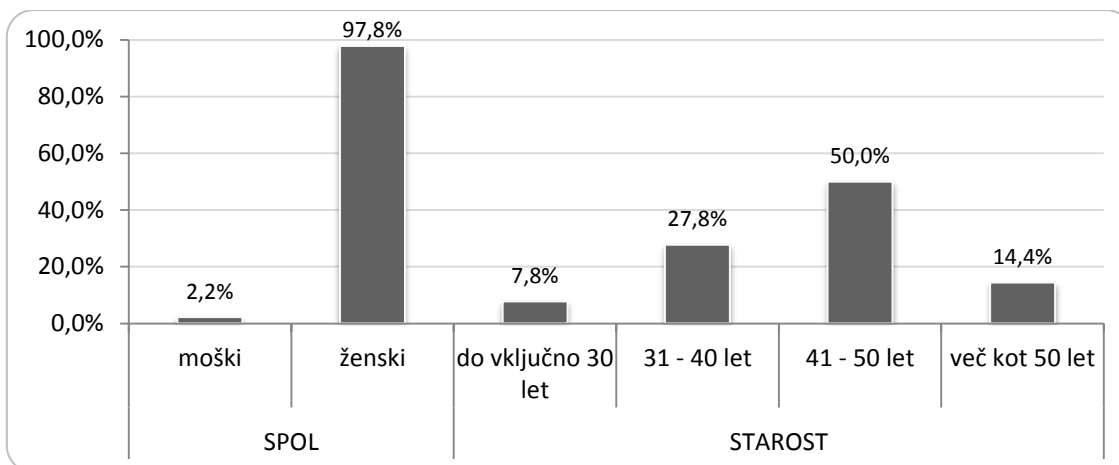
2.3 VZOREC IN NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, na katerega so učitelji prvega triletja odgovarjali konec šolskega leta 2012/2013. Vprašalnik je bil posredovan vsem triinštiridesetim osnovnim šolam v Ljubljani. Odzvalo se je enaindvajset šol (OŠ Nove Jarše, OŠ Jožeta Moškriča, OŠ Nove Fužine, OŠ Vide Pregarc, OŠ Savsko naselje, OŠ Maksa Pečarja, OŠ Bičevje, OŠ Ketteja in Murna, OŠ Danile Kumar, OŠ Franceta Bevka, OŠ Valentina Vodnika, OŠ Toneta Čufarja, OŠ Poljane, OŠ Ledina, OŠ Prežihovega Voranca, OŠ Vižmarje Brod, OŠ Miška Kranjca, OŠ Vodmat, OŠ Oskarja Kovačiča, OŠ Trnovo in OŠ Livada), kar pomeni 49 % ljubljanskih šol. Na imenovanih šolah je bilo po dogovoru z ravnateljmi razdeljenih 149 vprašalnikov, ki so bili posredovani po elektronski pošti v elektronski obliki ali pa so bili dostavljeni na šolo osebno v tiskani obliki. Vrnjenih vprašalnikov je bilo 93 (62,4 %), od tega v celoti rešenih kar 90 (60,4 %).

Vzorec spremenljivk predstavlja anketni vprašalnik (Priloga 1), ki je bil izdelan izključno za namene tega diplomskega dela; učitelji so bili seznanjeni z namenom raziskave in so ga izpolnjevali anonimno. Vprašalnik zajema 18 vprašanj. Prvi sklop vprašanj se nanaša na razredne učitelje, in sicer na njihovo starost, spol, izobrazbo, delovno dobo v šoli in razred, ki ga poučujejo. V nadaljevanju pa je vprašalnik sestavljen iz različnih sklopov vsebin, povezanih z izvajanjem, pomembnostjo in oceno zahtevnosti umestitve in realizacije gimnastičnih vsebin v prvem triletju osnovne šole.

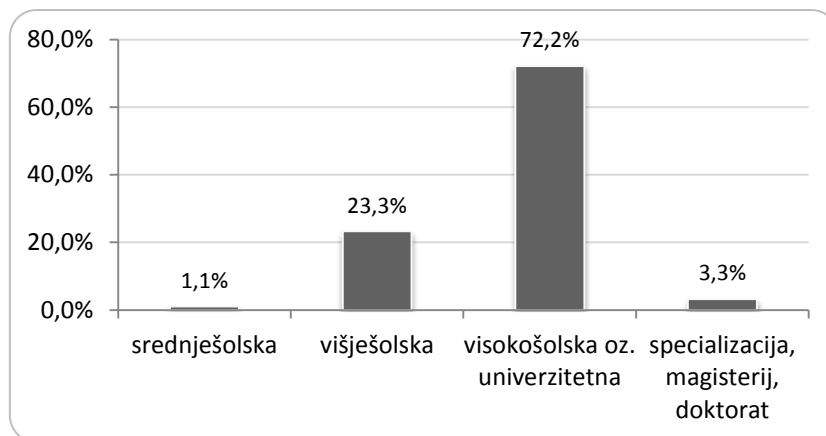
3 REZULTATI

Pridobljene podatke, ki smo jih dobili z anketnim vprašalnikom, smo vsebinsko analizirali in grafično prikazali s pomočjo programa Microsoft Excel.



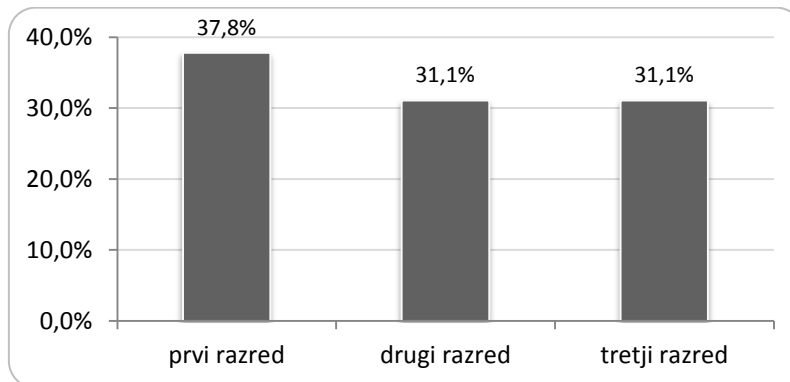
Slika 9. Spol in starost anketiranih učiteljev.

Med anketiranimi učitelji je kar 97,8 % žensk in le 2,2 % moških (slika 9). Polovica učiteljev je starih od 41 do 50 let, preostala polovica pa se porazdeljuje s 27,8 % v starostno skupino med 31 do 40 let, 14,4 % v skupino nad 50 let, 7,8 % pa je mlajših od 31 let. Sklepamo lahko, da so v raziskavi sodelovali pretežno izkušeni učitelji, ki so lahko zelo verodostojno odgovorili na postavljena vprašanja.



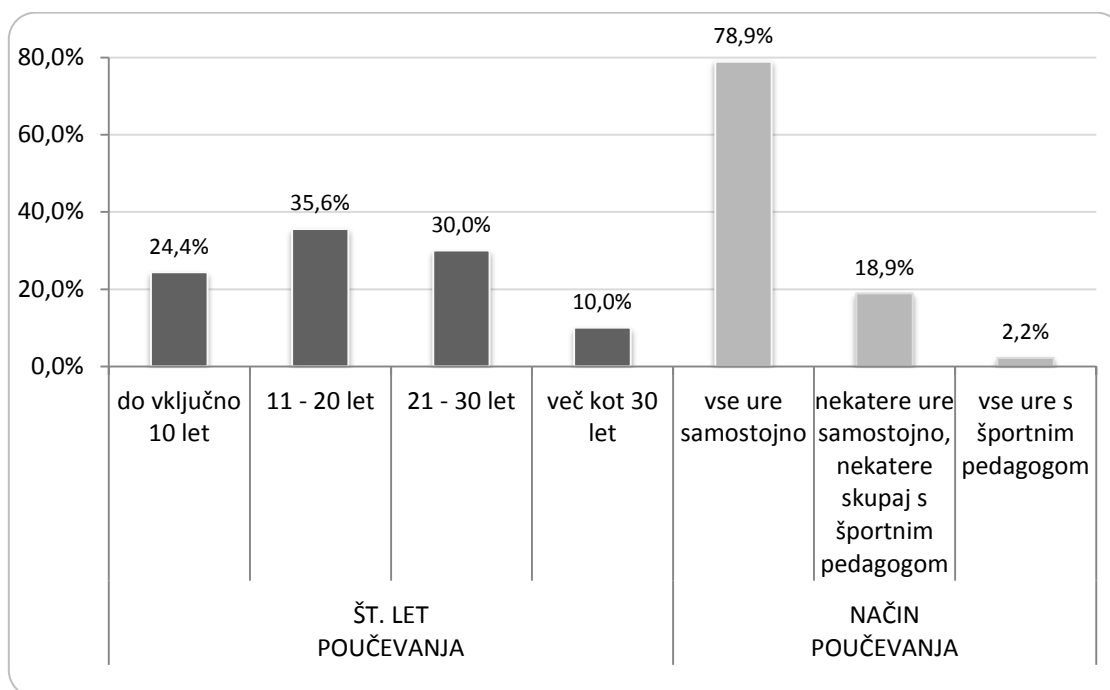
Slika 10. Izobrazba učiteljev.

Slika 10 prikazuje, da ima največ učiteljev dokončano visokošolsko oziroma univerzitetno izobrazbo (72,2 %), sledijo učitelji z višješolsko izobrazbo (23,3 %), majhen odstotek pa predstavljajo učitelji z doktoratom, magisterijem ali specializacijo (3,3 %) in le srednješolsko izobrazbo (1,1 %).



Slika 11. Poučevanje razreda v šolskem letu 2012/2013.

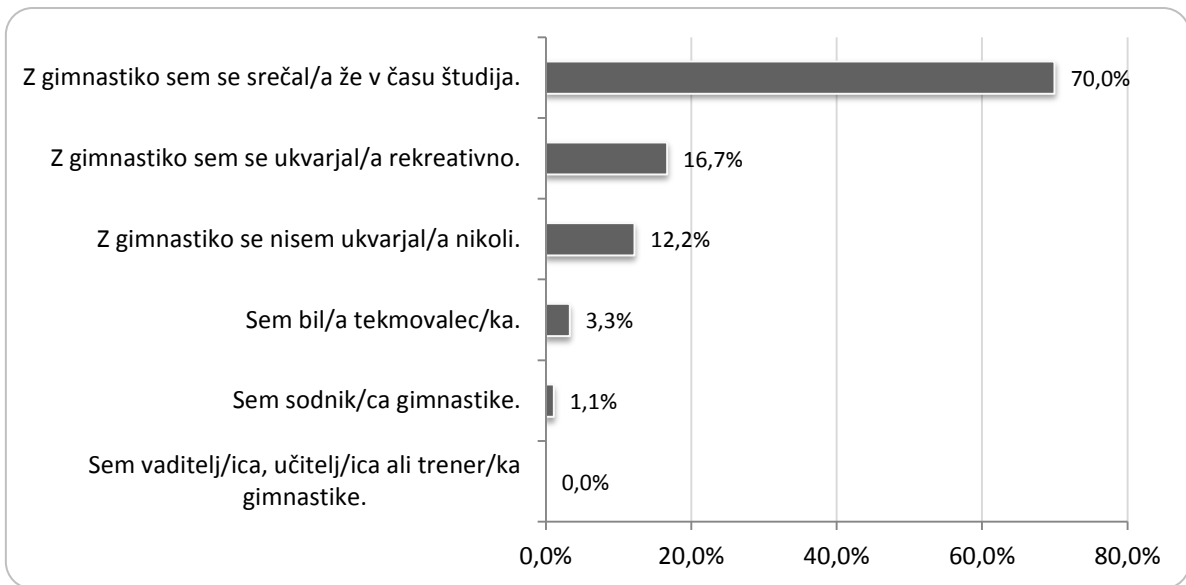
Na sliki 11 vidimo, da je dobra tretjina učiteljev v šolskem letu 2012/2013 poučevala prvi razred osnovne šole (37,8 %), slaba tretjina pa drugi oziroma tretji razred osnovne šole (v obeh razredih je odstotek enak, 31,1 %).



Slika 12. Čas in način poučevanja na šoli.

Iz leve strani slike 12 je razvidno, da večina učiteljev poučuje v šoli med 11 in 20 let (35,6 %) oziroma med 21 in 30 let (30,0 %). Sledijo jim učitelji, ki poučujejo v šoli do vključno 10 let (24,4 %) in nato z 10,0 % učitelji z več kot 30-letnimi izkušnjami poučevanja v šoli.

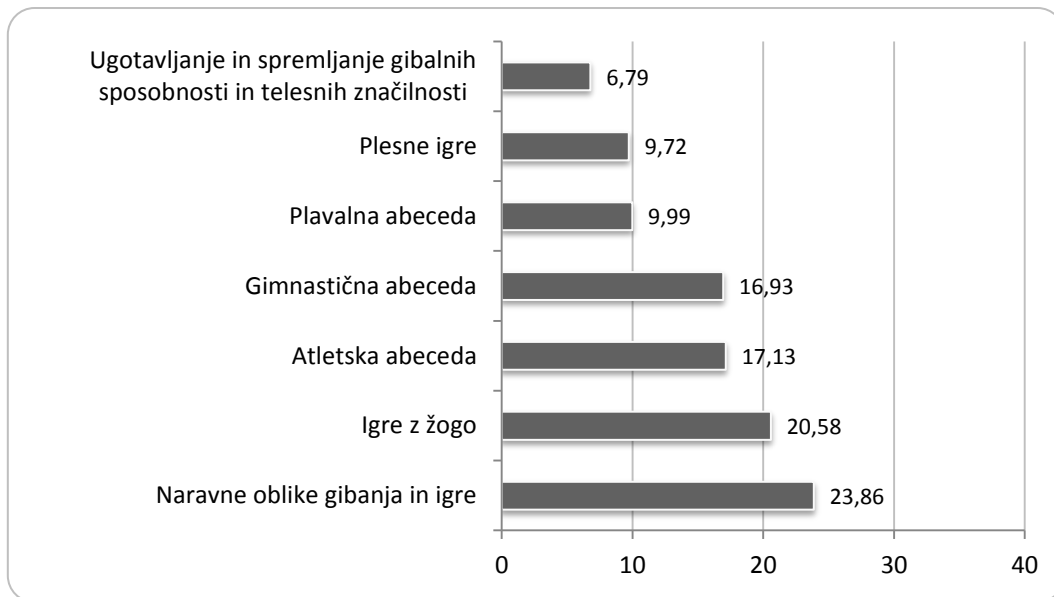
Iz desne strani slike 12 pa je razvidno, da kar 78,9 % učiteljev poučuje vse ure športne vzgoje samostojno, 18,9 % učiteljev poučuje nekatere ure športne vzgoje skupaj z učiteljem športne vzgoje in le 2,2 % učiteljev vse ure športne vzgoje poučuje skupaj z učiteljem športne vzgoje.



Slika 13. Srečanje/ukvarjanje z gimnastiko.

Slika 13 prikazuje, da se je 16,7 % učiteljev z gimnastiko ukvarjalo rekreativno, 3,3 % učiteljev pa ima tudi izkušnje z gimnastičnimi tekmovanji. Eden izmed anketirancev poroča, da je sodnik gimnastike, medtem ko noben izmed učiteljev ni vaditelj, učitelj ali trener gimnastike⁵, kar nekaj pa se jih z gimnastiko ni nikoli ukvarjalo (12,2 %). Čeprav se je večina učiteljev z gimnastiko srečala v času študija (70,0 %), je zaskrbljujoče, da kar 30 % ni spoznalo gimnastike med študijem, zato je vprašljivo, kako posredujejo te vsebine učencem.

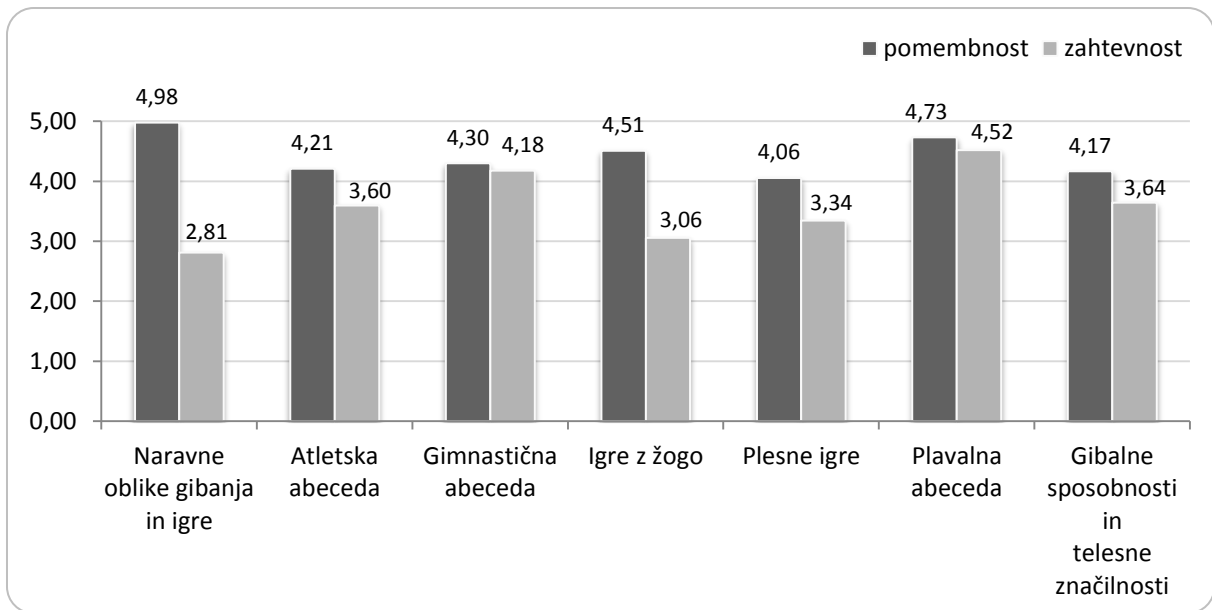
⁵ Nazivi, ki jih lahko pridobijo strokovni delavci s procesom usposabljanja.



Slika 14. Ure, namenjene posameznim vsebinam učnega načrta za športno vzgojo.

Na sliki 14 vidimo, da v povprečju učitelji namenijo največ ur v sklopu pouka športne vzgoje naravnim oblikam gibanja in igram (kar 22,7 % ur oziroma v povprečju 23,86 ur od skupno 105 ur predmeta športna vzgoja), sledijo jim igre z žogo z 19,6 % (20,58 ur), atletska abeceda s 16,3 % (17,13 ur) in nato gimnastična abeceda s 16,1 % (16,93 ur). Pod 10 ur pa učitelji namenijo plavalni abecedi, kar je 9,5 % ur (9,99 ur), 9,3 % plesnim igram (9,72 ur) ter 6,5 % ugotavljanju in spremljanju gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti (6,79 ur).

Hipoteze 1, ki trdi da učitelji namenijo gimnastiki enak delež ur, kot drugim vsebinam učnega načrta, ne moremo potrditi, saj je iz slike 14 razvidno, da razredni učitelji gimnastično abecedo uvrščajo na 4. mesto. Delež ur, namenjen gimnastični abecedi, znaša 16,1 %, kar predstavlja približno 17 ur od skupno 105 ur letno, namenjenih predmetu športne vzgoje. Tako se delež ur, namenjen gimnastični abecedi, približa edino deležu ur atletske abecede, ki pa znaša 16,3 %.



Slika 15. Pomembnost za otrokov razvoj in zahtevnost za poučevanje posameznega sklopa športnih vsebin.

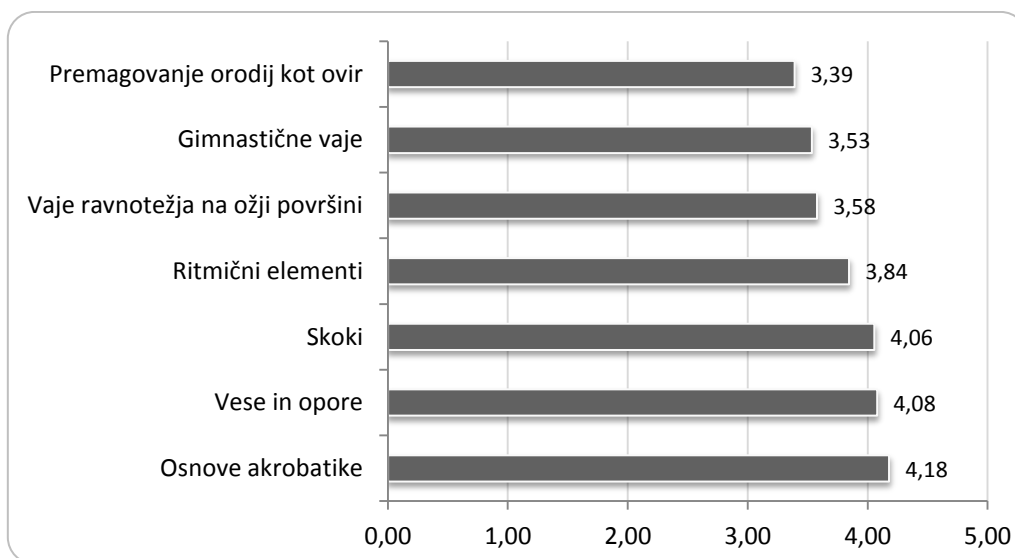
Stolpci temno sive barve na sliki 15 predstavljajo pomembnost posameznega sklopa športnih vsebin za otrokov razvoj. Učitelji menijo, da so najpomembnejše vsebine naravne oblike gibanja in igre (povprečna vrednost 4,98 na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najmanjšo stopnjo pomembnosti in 5 največjo stopnjo pomembnosti), plavalna abeceda (4,73) in igre z žogo (4,51). Nato sledijo gimnastična abeceda (4,30), atletska abeceda (4,21), ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti (4,17) ter plesne igre (4,06).

V hipotezi 2 smo predpostavili, da učitelji visoko ocenjujejo pomembnost gimnastike za otrokov razvoj v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta. Glede na to, da učitelji na petstopenjski lestvici gimnastični abecedi pripisujejo oceno 4,30, višje pa uvrščajo tako naravne oblike gibanja in igre kot plavalno abecedo in igre z žogo, lahko to hipotezo samo delno potrdimo.

Stolpci svetlo sive barve na sliki 15 pa predstavljajo zahtevnost za poučevanje posameznega sklopa športnih vsebin. Učiteljem se zdi najbolj zahtevna za poučevanje plavalna abeceda (povprečna vrednost 4,52 na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najmanjšo in 5 največjo stopnjo zahtevnosti), sledi gimnastična abeceda (4,18), ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti (3,64), atletska abeceda (3,60), plesne igre (3,34), igre z

žogo (3,06) in kot najmanj zahtevne za poučevanje učitelji ocenjujejo vsebine, povezane z naravnimi oblikami gibanja in igrami (2,81).

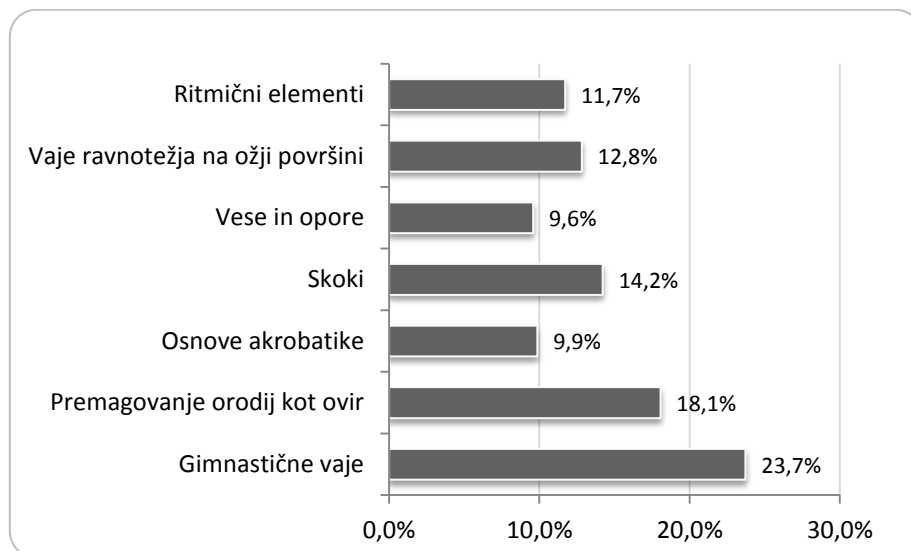
V tretji hipotezi smo predpostavili, da je poučevanje gimnastike za učitelje zahtevnejše od poučevanja drugih vsebin. Učiteljem je na petstopenjski zahtevnostni lestvici težje poučevati le plavalno abecedo, zato hipoteze 3 ne moremo sprejeti, saj izjavljajo, da gimnastična abeceda ni najzahtevnejša za poučevanje.



Slika 16. Zahtevnost praktičnih vsebin gimnastične abecede za učence.

Iz slike 16 je razvidno, da učitelji v povprečju ocenjujejo, da je za učence izmed praktičnih vsebin gimnastične abecede najbolj zahtevna osnovna akrobatika, kot so valjanje, zibanje, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, prevale naprej in nazaj in premet v stran (povprečna vrednost 4,18 na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najmanjšo in 5 največjo stopnjo zahtevnosti), sledijo vese in opore, kot so plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi, prevlek na bradlji ipd. (4,08), skoki – preskoki gredi in klopi z oporo rok ali brez opore, preskakovanje gredi, klopi, naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (4,06) in ritmični elementi, kot so preskakovanje kolebnice, poskoki, skoki, obrati, različne drže ipd. (3,84). Nekoliko manj zahtevne pa so za njih vaje ravnotežja na ožji površini, kot so plezanje, hoja in poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki (3,58), gimnastične vaje – tudi z različnimi pripomočki (3,53) in premagovanje orodij kot ovir – poligoni (3,39).

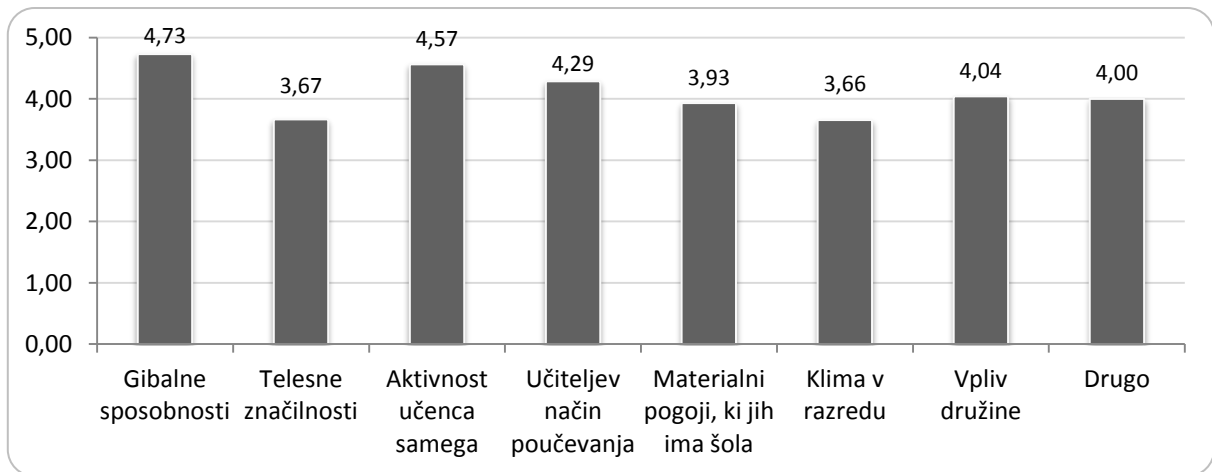
S četrto hipotezo smo predpostavili, da je večina gimnastičnih vsebin učnega načrta po mnenju učiteljev za učence zahtevna. Ker so vse frekvenčne porazdelitve za gimnastične vsebine na petstopenjski zahtevnostni lestvici večje od mediane ($Me=3$), lahko hipotezo 4 sprejmemo.



Slika 17. Delež ur, ki ga učitelji namenijo praktičnim vsebinam gimnastične abecede.

Slika 17 prikazuje, da učitelji v povprečju namenijo v sklopu gimnastične abecede največji delež ur gimnastičnim vajam (23,7 %) in premagovanju orodij kot ovir (18,1 %). Sledijo skoki s 14,2 % ur, vaje ravnotežja na ožji površini (12,8 %) in ritmični elementi z 11,7 % ur. Nekoliko manj časa pa posvetijo osnovni akrobatiki (9,9 %) ter vesam in oporam (9,6 %).

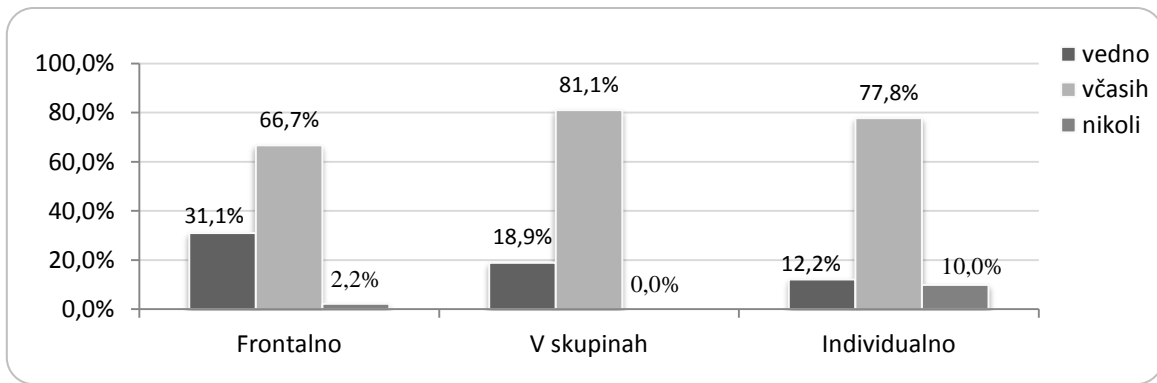
S peto hipotezo smo predpostavili, da učitelji največji delež ur namenijo premagovanju orodij kot ovir in najmanjši vesam in oporam. Vesam in oporam posvetijo 9,6 %, kar predstavlja najmanjši delež posvečanja praktičnim vsebinam, 18,1 % pa namenijo premagovanju orodij kot ovir (v obliki poligonov), kar pa ne predstavlja največjega deleža posvečanja, ta je s 23,7 % namenjen gimnastičnim vajam. Zato lahko hipotezo 5 le delno sprejmemo.



Slika 18. Pomembnost dejavnikov za gimnastično uspešnost povprečnega učenca.

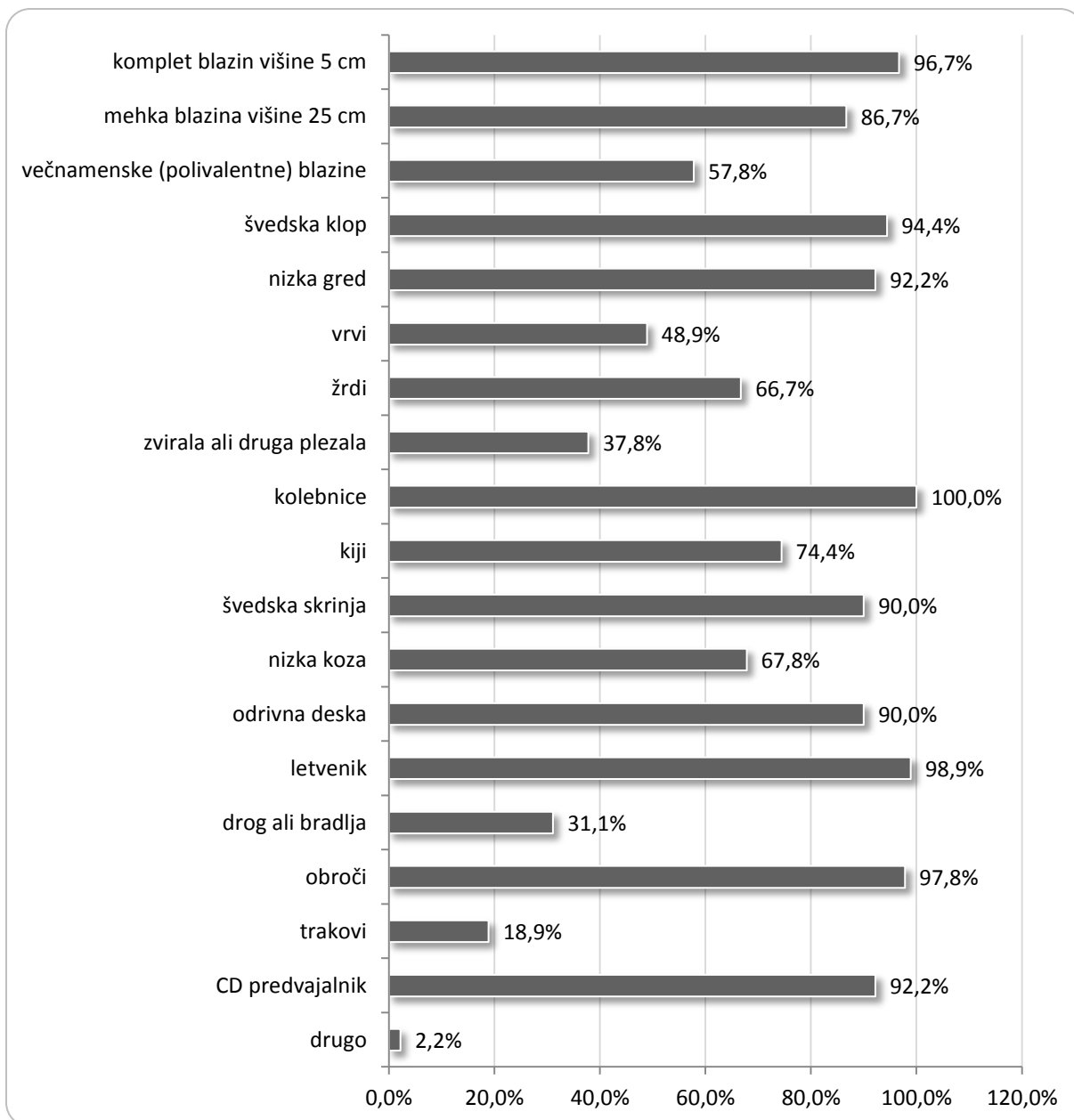
Učitelji menijo (slika 18), da so za gimnastično uspešnost povprečnega učenca v prvem triletju v največji meri pomembne učenčeve gibalne sposobnosti (povprečna vrednost 4,73 na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najmanjšo in 5 največjo stopnjo pomembnosti), aktivnost učenca samega (4,57) in učiteljev način poučevanja (4,29). S povprečno vrednostjo 4,04 so učitelji ovrednotili pomembnost vpliva družine, nato pa sledijo dejavniki, kot so materialni pogoji, ki jih ima učenec v šoli (3,93), telesne značilnosti (3,67) in razredna klima (3,66). Učitelji so tudi izpostavili druge dejavnike, kot so motivacija, finančni položaj, samopodoba in vpliv sošolcev.

S šesto hipotezo smo predpostavili, da so najpomembnejši dejavniki za gimnastično uspešnost učencev materialni pogoji, ki jih ima šola. Učitelji ocenjujejo, da so najpomembnejši dejavniki za gimnastično uspešnost učenca njegove gibalne sposobnosti, aktivnost učenca samega, način učiteljevega poučevanja in vpliv družine, zato šeste hipoteze ne moremo sprejeti.



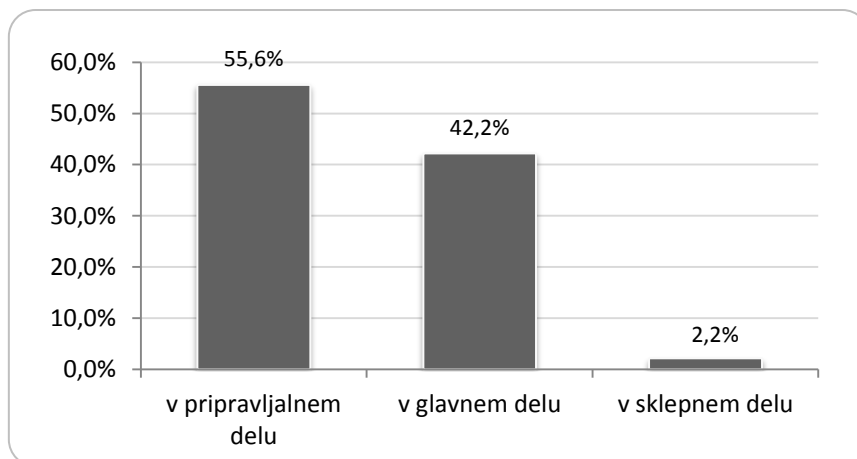
Slika 19. Organizacija gimnastične vadbe.

Na sliki 19 vidimo, da učitelji organizirajo gimnastično vadbo pri pouku športne vzgoje najpogosteje frontalno, za vse učence enako (le 2,2 % učiteljev omenjene učne oblike nikoli ne uporabi pri poučevanju, slaba tretjina pa poučuje le na tak način); vadbo v skupinah uporabijo v 18,9 % vedno in v 81,1 % včasih, individualizacijo za določene učence pa organizira vedno 12,2 % učiteljev, desetina učiteljev pa te učne oblike ne uporabi nikoli pri poučevanju.



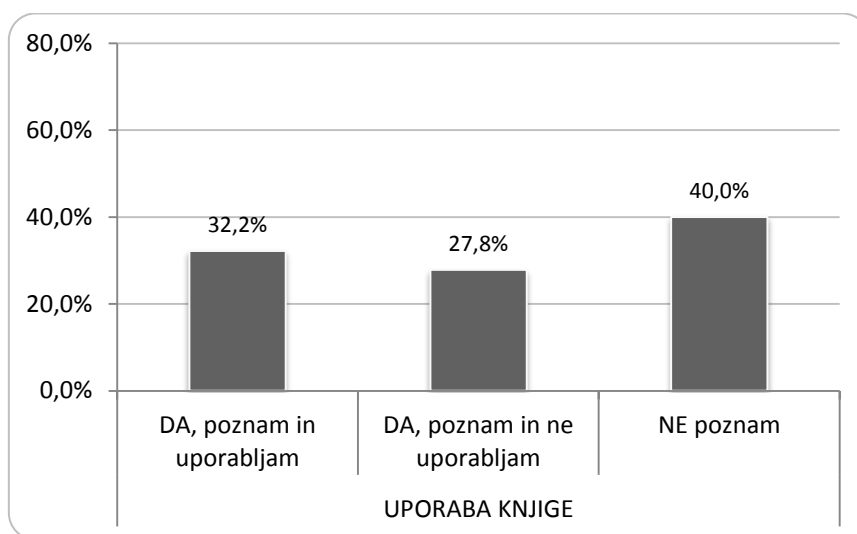
Slika 20. Uporaba športnih pripomočkov in orodij pri poučevanju gimnastične abecede.

Iz slike 20 je razvidno, da učitelji pri poučevanju gimnastične abecede najpogosteje uporabljajo kolebnice, letvenik, obroče, komplet blazin višine 5 cm, švedsko klop, nizko gred, CD predvajalnik, odrivno desko in mehke blazine višine 25 cm – naštetu presega ali je enako 90 % uporabi. Učitelji pa v manjši meri uporabljajo trakove, drog ali bradljo, zvirala ali druga plezala ter vrvi – naštetu ne presega 50 % uporabe.



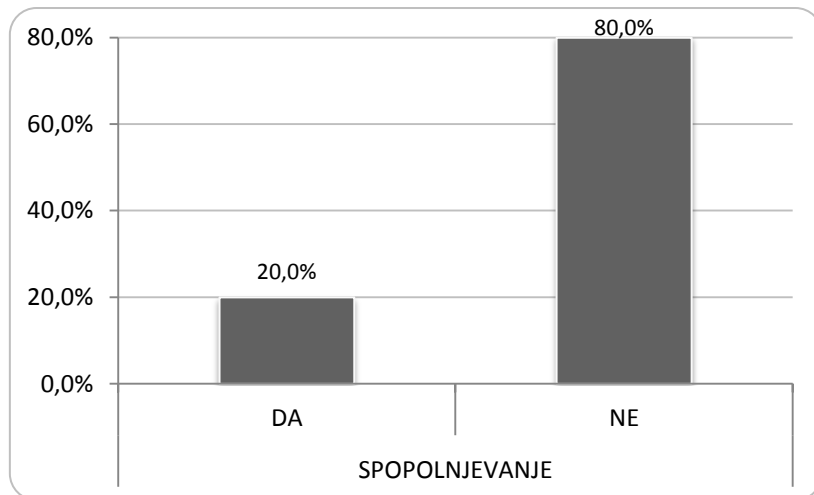
Slika 21. Posredovanje teoretičnih vsebin.

Slika 21 prikazuje, da več kot polovica učiteljev najpogosteje posreduje teoretične vsebine gimnastične abecede že v pripravljalnem delu ure športne vzgoje (55,6 %), 42,2 % v glavnem delu ure in le 2,2 % v sklepnem delu ure športne vzgoje.



Slika 22. Uporaba knjige »Gimnastična abeceda« pri pripravi na ure športne vzgoje.

Slika 22 predstavlja poznavanje in uporabo knjige »Gimnastična abeceda« (Novak idr., 2008). Skoraj tretjina (32,2 %) učiteljev knjigo pozna in jo tudi uporablja pri pripravi na ure športne vzgoje, kar dve tretjini učiteljev pa knjige ne uporablja, bodisi ker je ne poznajo (40,0 %), bodisi ker jo poznajo, toda je ne uporabljajo (27,8 %).



Slika 23. Strokovno spopolnjevanje s področja gimnastike po končanem študiju.

Le petina učiteljev (20,0 %) se je v času, ko so zaključili študij, pa do sedanjega poučevanja na šoli udeležilo kakšnega spopolnjevanja s področja gimnastike, kar 80 % učiteljev pa se kakeršnega koli spopolnjevanja s področja gimnastike ni udeležilo.

4 RAZPRAVA

Po pregledu literature (Bobnar, 2006; Bokalič, 1988; Bučar Pajek, 2003; Medved, 1985; Rogelja, 1985; Sever, 1985; Turšič, 2007; Vogrinec, 2008) lahko trdimo, da je gimnastika kot del športne vzgoje zelo pomemben dejavnik za celostni razvoj učencev, saj učitelji menijo, da pozitivno vpliva na psihosomatski status otroka, predvsem na gibalne sposobnosti in na splošno kakovost njihovega življenja.

Tudi v tej raziskavi smo ugotovili, da učitelji v prvem triletju visoko ocenjujejo pomembnost gimnastike za otrokov razvoj v primerjavi z drugimi vsebinami učnega načrta. Kljub temu, da se jim zdi gimnastična abeceda zelo pomembna, pa temu deloma nasprotuje ugotovitev, da ji namenjajo le 16 % ur pouka športne vzgoje, medtem ko so rezultati dosedanjih raziskav (Medved, 1985; Rogelja, 1985; Sever, 1985) pokazali, da so v preteklosti gimnastiki vseeno namenili nekoliko večji delež ur (od 20 do 30 %). Vzrok, da gimnastiki posvečajo manjši delež ur, je lahko zahtevnost za poučevanje, saj so učitelji gimnastično abecedo navedli na drugem mestu pri oceni zahtevnosti (na prvo mesto so uvrstili plavalno abecedo, ki pa jo za ljubljanske šole izvaja zunanji organizator in tako učitelji najpogosteje sploh ne pridejo v stik s poučevanjem plavanja). O zahtevnosti gimnastike za poučevanje so poročali tudi učitelji razrednega pouka, ki so sodelovali v raziskavi Štembergerjeve (2003). Vzroke je moč iskati tudi v preobremenjenosti učiteljev razrednega pouka, saj poučujejo vse predmete in se morajo tako pripravljati na zelo različne vsebine (Štemberger, 2005), v njihovem pomanjkanju znanja (kar 30 % jih navaja, da se z gimnastiko niso srečali v času študija, le 20 % pa se jih je v svoji poklicni karieri udeležilo stalnega strokovnega spoponjevanja s področja gimnastike) in strahom pred poškodbami učencev.

Kot zanimivost je treba omeniti tudi to, da je kar 64,4 % izmed učiteljev, ki je sodelovalo v raziskavi, starih več kot 41 let. Sklepajoč iz slednjega bi morda lahko država več pozornosti posvetila osvežitvi kadra, predvsem na področju predmetov, ki zahtevajo gibalno zdravega in vitalnega človeka. Štembergerjeva (2003) in Burja (2008) menita, da bi lahko prišlo do izboljšav stanja pri športni vzgoji v prvem triletju predvsem ob boljšem sodelovanju učiteljev športne vzgoje in učiteljev razrednega pouka ter ob bolj temeljitem načrtovanju športno-vzgojnega procesa. Štembergerjeva je ugotovila tudi, da se kar 84,3 % učiteljev

redko ali nikoli ne posvetujejo oziroma ne povprašajo za nasvet učitelja športne vzgoje pri izdelavi letne priprave na pouk športne vzgoje. Prav tako pa je raziskava Kovačeve in Štihca (1988) pokazala, da je učitelj športne vzgoje uspešnejši od učitelja razrednega pouka pri izvajanju strokovnega programa. Številni strokovnjaki priporočajo, da bi bilo takšno sodelovanje obeh na uri športne vzgoje odlična kombinacija, saj bi se tako njuno znanje iz različnih področij dopolnjevalo (Jurak idr., 2013; Kovač in Jurak, 2012; Štihec in Kovač, 1990; Regina 2001).

Kot predlog morda lahko izpostavimo, da bi pri urah športne vzgoje v prvem triletju lahko poučeval učitelj športne vzgoje oziroma bi prevzel del ur ali vsaj pomagal pri urah športne vzgoje starejšim razrednim učiteljem.

V svoji magistrski nalogi je Turšičeva (2007) ugotovila, da četrtnina učiteljev, ki poučuje v tretjem triletju, meni, da je izpeljava gimnastike v učnih načrtih slabša v drugemu triletju kot v tretjem triletju. Kljub temu, da se je zvišala tudi splošna raven izobrazbe razrednih učiteljev, ni bilo očitnega udejanjenja teh prednosti v praksi. Prav zaradi tega pa se poraja novo vprašanje, s kakšnimi težavami se soočajo razredni učitelji ter kakšna je kakovost realizacije gimnastičnih vsebin, če že učitelji športne vzgoje ne uspejo povsem izpeljati programa gimnastike v tretjemu triletju.

V raziskavi smo ugotovili, da so po mnenju razrednih učiteljev za gimnastično uspešnost v prvemu triletju v največji meri pomembne gibalne sposobnosti učencev, sledi jim dejavnost učenca samega ter učiteljev način poučevanja, materialni pogoji v šoli, telesne značilnosti in razredna klima. Turšičeva (2007) je prav tako v svoji raziskavi ugotovila, da so za uspešnost učenca v zadnjih treh letih šolanja najpomembnejše gibalne sposobnosti, dejavnost učenca samega, šele nato pa učiteljev način poučevanja. Kot zanimivost je treba izpostaviti, da razredni učitelji in učitelji športne vzgoje izpostavljajo pomembnost istih dejavnikov za gimnastično uspešnost, kar pozitivno obarva razmišljanje razrednih učiteljev o gimnastični abecedi. Obenem ne moremo mimo dejstva, da se raven gibalnih sposobnosti otrok znižuje, posebej še moč rok in ramenskega obroča (Starc idr., 2010), ki je ključna za izvedbo ves in opor (Novak idr., 2008). Zato je po eni strani razumljivo, da prav tem prvinam namenjajo učitelji manj pozornosti, saj težko organizirajo učinkovito vadbo zahtevnejših prvin za velike

skupine učencev. Hkrati pa s tem delajo strokovno napako, saj se ne zavedajo, da prav z vesami in oporami, ki jim učitelji namenijo le 9,6 % od vseh praktičnih vsebin gimnastične abecede, najučinkoviteje razvijajo to vrsto moči.

V raziskavi smo tudi ugotovili, da se kar 80 % vseh razrednih učiteljev ni nikoli udeležilo strokovnega izpopolnjevanja s področja poučevanja gimnastike. Do podobnih ugotovitev o skromnem pridobivanju dodatnega znanja je prišla v svoji raziskavi tudi Štembergerjeva (2003), ki navaja, da se 79,5 % razrednih učiteljev redko ali nikoli ne udeležuje strokovnega spopolnjevanja s področja športne vzgoje. Na tem področju je torej še veliko prostora za spopolnjevanje kadra; z dobrimi programi stalnega strokovnega spopolnjevanja bi se dvignila kakovost poučevanja gimnastike. Kot pomoč učiteljem obstaja zelo pregledna in praktična knjiga »Gimnastična abeceda« (Novak idr., 2008), v kateri je dobro in nazorno opisan potek in organizacija gimnastičnih vsebin pri uri športne vzgoje, zato je zaskrbljujoče, da 40 % anketiranih učiteljev knjige ne pozna, 28 % pa jo pozna, vendar ne uporablja.

Štembergerjeva (2005) je ugotovila, da se na razredni stopnji pojavljajo težave že pri realizaciji obveznega programa predmeta športne vzgoje, predvsem z vidika kakovosti, saj učitelji nadomeščajo ure športne vzgoje z drugimi predmeti, dejavnosti razširjenega programa pa razredni učitelji na marsikateri šoli sploh ne izvajajo. Zaveda se, da mora razredni učitelj kakovostno poučevati kar nekaj različnih predmetov, navaja, da se poleg vsega pri pouku športne vzgoje pojavi še problem puščanja otrok brez nadzora (preoblačenje učiteljev), opozarja pa tudi na problem varnosti in problem visokega normativa za oblikovanje vadbene skupine, ki je enak normativu za oblikovanje oddelka (28 učencev) ter ponekod še vedno slabe materialne pogoje dela. Vendar pa so možne tudi rešitve, ki se kažejo predvsem v kakovostnem začetku športnovzgojnega procesa v prvem razredu, ko moramo otroke naučiti osnovnih znanj o upoštevanju varnosti na vadbeni površini in upoštevanja osnovnih navodil za delo, in predvsem v intenzivnem ter metodično pravilnem delu pri športni vzgoji. Ugotavlja tudi, da bi se dalo veliko narediti tudi s še boljšim sodelovanjem učiteljev razrednega pouka, učiteljev športne vzgoje in vodstva šole pri sestavljanju urnikov za uporabo telovadnic in ostalih prostorov, namenjenih športni vzgoji, ter pri načrtovanju nakupov pripomočkov in opreme za športno vzgojo.

Pri posredovanju gimnastične snovi mora učitelj znati usmerjati interese učencev, tako da jih usklajuje z vzgojno-izobraževalnimi izhodišči in cilji sodobne šolske športne vzgoje ter z njimi omogoča kakovost pri pouku v šoli. Za uspešno poučevanje mora nenehno nadgrajevati svoje znanje (Turšič, 2007). Zato bi morali v prihodnosti bolj sistematično ponujati dodatna strokovna spopolnjevanja s področja gimnastike, saj kar precejšen delež učiteljev ne zna prikazati temeljnih gimnastičnih prvin, pripraviti za učitelje različna gradiva (videoposnetki, učni lističi) in jim ta gradiva ponuditi po novih komunikacijskih poteh (npr. dostopnost v e-učilnicah). Hkrati pa bi morali razrednim učiteljem ponuditi spoponjevanja s področja splošne didaktike, da bi lažje in učinkoviteje organizirali proces vadbe.

Ni dovolj, da se učitelj le zaveda pomembnosti gimnastike za razvoj osnovnošolca, za dosego cilja mora program gimnastike izpeljati, tako da pri obravnavi gimnastičnih vsebin preide vse faze pouka. Učitelj je tisti, ki glede na svoje znanje in poznavanje posebnosti športne panoge prilagodi vadbo danim pogojem, situaciji in sposobnostim učenca. Zato je težko pričakovati, da bo učitelj pri tem uspešen, če vsebine, ki jo posreduje, ne pozna dovolj dobro, kar pa je težko pričakovati pri številu ur, ki jih posamezne pedagoške fakultete namenijo programu športne vzgoje oziroma znotraj tega gimnastiki (Č. Matejek, V. Štemberger in T. Volmut., osebna komunikacija). Zato bi morale pedagoške fakultete povečati število ur, ki jih namenjajo izobraževanju bodočih učiteljev na področju športne vzgoje. Le tako bodo učitelji pridobili samozaupanje pri izpeljavi gimnastičnih vsebin. Učitelji morajo pozitivno mnenje, ki ga imajo o gimnastiki, udejanjiti v praksi in le tako se bo obrnila krivulja upadanja znanj in gibalnih sposobnosti učencev (Turšič, 2007).

Kljub želji po dvigu kakovosti gibanja v osnovnih šolah z vpeljavo projektov, kot sta Gimnastika v osnovni šoli in Zdrav življenjski slog, pa je posredovanje in realizacija gimnastičnih vsebin premalo poudarjena in zapostavljena, saj smo ugotovili, da je večina gimnastičnih vsebin učnega načrta po mnenju učiteljev za učence zahtevna. Zakaj je temu tako, z vprašalnikom nismo podrobneje raziskali, zato se nam zdi smiselno, da opozorimo na nekatere njegove pomanjkljivosti, pa tudi na pomanjkljivosti celotne raziskave.

Z vprašalnikom bi lahko razredne učitelje še bolj natančno povprašali, katere gimnastične prvine se jim zdijo zahtevne tako za učence kot za poučevanje, kateri so dejavniki (varovanje, strah, poškodbe, nezadostno znanje ...), da določeno poučevanje zaznavajo kot zahtevno, in kakšno je njihovo mnenje o sodelovanju z učiteljem športne vzgoje. Zavedamo se tudi, da na vprašalnike odgovarjajo običajno bolj zavzeti učitelji, zato bi lahko bili rezultati verjetno drugačni, če bi v anketiranje bilo mogoče vključiti celotno populacijo učiteljev razrednega pouka. Prav tako ne vemo, ali je subjektivna zaznava zahtevnosti povezana s spolom učitelja, saj je večina učiteljev, sodelujočih v raziskavi, bila ženskega spola. Gimnastika vključuje tudi pomoč in varovanje, ki je za starejše učiteljice telesno naporno, če tega niso vešč. Verjetno bi dobili drugačne odgovore, če bi lahko pridobili tudi mnenja učiteljev moškega spola, saj se v nekaterih zaznavah pouka razlikujejo od učiteljic ženskega spola (Jeraj, 2013). Prav tako bi bili odgovori lahko drugačni, če bi v raziskavo vključili tudi šole zunaj glavnega mesta, saj imajo te šole običajno precej boljše materialne pogoje za izvedbo pouka športne vzgoje (Jurak idr., 2014).

5 SKLEP

Vse evropske države v svoje šolske programe vključujejo gimnastiko (European Commission, EACEA, Eurydice, 2013), pri tem pa ji namenjajo različen delež ur (Hardman in Marshall, 2009). Z diplomskim delom smo s pomočjo anketnega vprašalnika preverili realizacijo gimnastičnih vsebin v prvem triletju ljubljanskih osnovnih šol in opozorili na razloge za morebitne pomanjkljivosti, ki so že bile zaznane v predhodnih raziskavah na tej stopnji šolanja. V raziskavi je sodelovalo 90 učiteljev razrednega pouka, od tega skoraj 98 % žensk, kar kaže na izjemno feminizacijo učiteljskega poklica v slovenskem vzgojno-izobraževalnem sistemu (Jeraj, 2013).

Najpomembnejše ugotovitve diplomskega dela so:

- 78,9 % razrednih učiteljev poučuje vse ure športne vzgoje samostojno, 18,9 % razrednim učiteljem pri nekaterih urah pomaga učitelj športne vzgoje in le 2,2 % razrednih učiteljev vse ure športne vzgoje poučuje skupaj z učiteljem športne vzgoje; ker je skupno poučevanje v prvem triletju nadstandard, ki ga običajno plačajo starši učencev (Kovač in Jurak, 2012), bo težko doseči, da bi se ta delež povečal;
- zaskrbljujoče je, da kar 30 % razrednih učiteljev navaja, da se z gimnastiko niso srečali v času študija, zato je vprašljivo, kako jo poučujejo;
- delež ur, namenjen gimnastični abecedi, znaša 16,1 %, kar predstavlja približno 17 ur od skupno 105 ur letno, namenjenih predmetu športne vzgoje; delež ur je manjši glede na predhodne raziskave, izvedene pred tridesetimi leti (Medved, 1985; Rogelja, 1985; Sever, 1985); glede na njen poudarjen pomen za otrokov razvoj (Novak idr., 2008; Turšič, 2007) bi učitelji gimnastiki lahko namenili več ur;
- razredni učitelji po pomembnosti sklopa športnih vsebin za otrokov razvoj uvrščajo gimnastično abecedo na 4. mesto, višje pa uvrščajo naravne oblike gibanja in igre, plavalno abecedo in igre z žogo;
- učitelji ocenjujejo zahtevnost poučevanja gimnastične abecede takoj za poučevanjem plavalne abecede; ker v večini ljubljanskih šol plavalno abecedo izvajajo zunanji sodelavci, je dejansko gimnastična abeceda najtežja vsebina, s katero se srečujejo učitelji pri realizaciji športne vzgoje;

- učitelji razvrščajo zahtevnost praktičnih vsebin gimnastične abecede za učence po sledečem vrstnem redu: osnove akrobatike, vese in opore, skoki, ritmični elementi, vaje ravnotežja na ožji površini, gimnastične vaje in premagovanje orodij kot ovir;
- učitelji v povprečju namenijo med praktičnimi vsebinami iz sklopa gimnastične abecede največji delež ur najlažjim vsebinam: gimnastičnim vajam in premagovanju orodij kot ovir, sledijo skoki, vaje ravnotežja na ožji površini in ritmični elementi, najmanj časa pa posvetijo po njihovem mnenju najzahtevnejšim vsebinam - osnovni akrobatiki ter vesam in oporam;
- učitelji menijo, da so za gimnastično uspešnost povprečnega učenca v prvem triletju v največji meri pomembne njegove gibalne sposobnosti, dejavnost učenca samega in učiteljev način poučevanja; ta vrstni red kaže, da učitelji iščejo dejavnike učenčeve uspešnosti predvsem zunaj sebe, saj v manjši meri izpostavljajo svojo vlogo, v večji meri pa učenčeve danosti in pripravljenost za delo. Ker je v tej starosti še mogoče pomembno vplivati na učenčeve gibalne sposobnosti (Štihec in Kovač, 1990), učenčeva lastna dejavnost pa je odvisna predvsem od učiteljevih spodbud in primerne organizacije pouka, takšno mnenje učiteljev kaže, da se bistveno premalo zavedajo svoje odgovornosti do kakovostne izvedbe pouka športne vzgoje;
- učitelji pri poučevanju gimnastične abecede uporabljajo široko paleto pripomočkov: najpogosteje uporabljajo kolebnice, letvenik, obroče, komplet blazin višine 5 cm, švedsko klop, nizko gred, CD predvajalnik, odzivno desko in mehke blazine višine 25 cm – naštetu presega ali je enako 90 % uporabi. V manjši meri pa uporabljajo trakove, drog ali bradljo, zvirala ali druga plezala ter vrvi – naštetu ne presega 50 % uporabe. Postavitev bradlje in droga je precejšen organizacijski problem, zato bi morali učitelji pri izpeljavi teh ur prositi za pomoč učitelja športne vzgoje;
- učitelji najpogosteje uporabijo pri gimnastični vadbi frontalno učno obliko, ki je pri zahtevnih vsebinah manj učinkovita;
- učitelji najpogosteje posredujejo teoretične vsebine gimnastične abecede v pripravljalnem delu ure športne vzgoje;
- le dobra tretjina učiteljev pozna in uporablja knjigo "Gimnastična abeceda" pri pripravi na ure športne vzgoje;

- le petina učiteljev se je v času, ko so zaključili študij, pa do sedanjega poučevanja na šoli udeležilo kakšnega spopolnjevanja s področja gimnastike.

Na podlagi rezultatov bo mogoče ponuditi ustrezne programe stalnega strokovnega izpopolnjevanja, saj bi s tem najverjetneje povečali možnost bolj kakovostnega poučevanja gimnastičnih vsebin v prvem triletju osnovnih šol po Sloveniji. Hkrati pa so lahko rezultati tudi v pomoč pri preoblikovanju študijskih programov na vseh treh pedagoških fakultetah. Rezultati raziskav (Jurak idr., 2013; Štihec in Kovač, 1990) kažejo na izjemno učinkovitost pri skupnem poučevanju učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje, zato menimo, da je taka organizacijska oblika nujna prav pri gimnastičnih vsebinah, ki so po mnenju razrednih učiteljev ene najbolj zahtevnih za uspešno poučevanje.

6 VIRI

About FIG. (2014). Federation Internationale de Gymnastique. Pridobljeno 18. 2. 2014, iz <http://www.fedintgym.com/site/about>

Bobnar, B. (2006). *Gimnastična abeceda v prvem triletju osnovne šole s poudarkom na prvem razredu* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk, Ljubljana.

Bokalič, B. (1988). *Realizacija učnega načrta iz športne gimnastike na osnovnih šolah v Domžalah* (Diplomsko delo). Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana

Bolkovič, T. in Čuk, I. (1994). *Športna gimnastika v osnovni šoli* [Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, oddelek za permanentno izobraževanje.

Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. in Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki. Del 1, Osnovni položaji in gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo.

Bolkovič, T. in Kristan, S. (2002). *Akrobatika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bučar Pajek, M. (2003). *Dejavniki uspešnosti programa akrobatike za študentke na Fakulteti za šport* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

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

C program gimnastike. (2001). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.

- Čuk, I. (1996). *Razvoj in analiza nove gimnastične prvine* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Bučar Pajek, M., Turšič, B. in Bricelj, A. (2006). *Teorija in metodika športne gimnastike – vaje (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- European Commission, EACEA, Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fošnarič, S., Planinšec, J., Lipovec, A. in Rajšp, M. (2013). *Vloga za pridobitev soglasja k univerzitetnemu študijskemu programu 1. stopnje – Razredni pouk*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Hardman, K. in Marshall, J. (2009). *Second World-wide Survey of School Physical Education: Final Report*. Berlin: ICSSPE/CIEPSS.
- Jeraj, B. (2013). *Pomen spola razrednih učiteljev pri vzgoji in izobraževanju dečkov in deklic* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Jurak, G., Cooper, A., Leskošek, B. in Kovač, M. (2013). Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assessment. *Central european journal of public health*, 21(4), 190-195.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Bučar Pajek, M., Leskošek, B., ... Kolar, E. (2014). *Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kimovec, M. (2009). *Primerjava učnih načrtov športne vzgoje iz leta 1973, 1984 in 1998* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kompara, A. in Čuk, I. (2006). Športna gimnastika v učnih načrtih osnovnih šol od leta 1874 do leta 1941. *Šport - priloga*, 54(2), 30–43.
- Kovač, M. (2006). Gimnastično znanje učencev v slovenskih osnovnih šolah ter njegovo preverjanje in ocenjevanje. *Šport*, 54(2), 11–18.
- Kovač, M. in Jurak G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje – druga, dopolnjena in razširjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Jurak, G., Zaletel-Kragelj, L. in Leskošek, B. (2014). The secular trend in the prevalence of overweight and obesity in the population of primary school children from Ljubljana (Slovenia). *Zdravstveno varstvo*, 53(2), 188-198.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in Strel, J. (2009). Učne metode in oblike. V M. Kovač (ur.), *Didaktika športne vzgoje – Predavanja 3. letnik* (str. 37-49). Ljubljana: Katedra za šolski šport.
- Kovač, M. in Štihec, J. (1988). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8. letnih učencev in učenk* (Magistrska naloga). Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana.
- Kristan, S. (1980). *Gimnastične vaje*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Medved, B. (1985). *Stališča učiteljev telesne vzgoje ljubljanskih osnovnih šol o vlogi programa športne gimnastike na predmetni stopnji* (Diplomsko delo). Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana.

- Novak, D. in Bolkovič, T. (1991). *Akrobatika na razredni stopnji* [Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje]. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Physical Education and Sport at School in Europe*. (2013). European Commission, Eurydice, Report. Education and Training. Pridobljeno 23. 7. 2014, iz http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf
- Prof. dr. Ivan Čuk, prof. šp. vzg. (2009). Fakulteta za šport. Pridobljeno 16. 2. 2014, iz http://www.fsp.uni-lj.si/o_fakulteti/seznam_zaposlenih/12/
- Razredni pouk*. (2010). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 21. 8. 2013, iz <http://www.pef.uni-lj.si/169.html#c8>
- Regina, N. (2001). *Analiza modela skupnega poučevanja učitelja športne vzgoje in učiteljice razrednega pouka na osnovni šoli Spodnja Šiška*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Rogelja, D. (1985). *Nekatera stališča učiteljev telesne vzgoje o programu športne gimnastike o procesu šolske telesne vzgoje, ter vpliv delovnih pogojev na njihova stališča* (Diplomsko delo). Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana.
- Schembri, G. (1991). *Aussie gym fun (A Resource for schools and clubs)*. Australia: Australian Gymnastic Federation Inc.
- Sever, D. (1985). *Stališča učiteljev telesne vzgoje ljubljanskih osnovnih šol o vlogi programa športne gimnastike na razredni stopnji* (Diplomsko delo). Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana.

- Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Stepišnik, D. (1968). *Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Štemberger, V. (2003). *Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Štemberger, V. (2005). *Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole. Razredni pouk, 7(3), 35-40.*
- Štihec J. in Kovač, M. (1990). *Spremembe motoričnega in morfološkega statusa 8. letnih učencev in učenk, ki jih učijo učitelji športne vzgoje oziroma učiteljice razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tome, J. (1983). *Realizacija šolske telesne vzgoje v SR Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Turšič, B. (2007). *Izpeljava gimnastičnih vsebin, ki so v učnem načrtu tretjega triletja osnovne šole* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vogrinc, A. (2008). *Analiza gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok, vključenih v program Gimnastične zveze Slovenije "Gimnastika v osnovni šoli"* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Woolfolk, A. (2001). *Pedagoška psihologija*. Boston: Allyn & Bacon.

Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli (ZOsn-F) z dne 9. 11. 2007.

Pridobljeno 16. 8. 2014, iz

<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=2007102&stevilka=5073>

Zakon o osnovni šoli. (2014). Ministrstvo za vzgojo, izobraževanje, znanost in šport.

Pridobljeno 18. 7. 2014 iz, [http://predpisi.sviz.si/vzgoja-in-izobrazevanje/osnovne-in-](http://predpisi.sviz.si/vzgoja-in-izobrazevanje/osnovne-in-glasbene-sole/zakon-o-osnovni-soli/index.php)

[glasbene-sole/zakon-o-osnovni-soli/index.php](http://predpisi.sviz.si/vzgoja-in-izobrazevanje/osnovne-in-glasbene-sole/zakon-o-osnovni-soli/index.php)

7 PRILOGE

Priloga 1

REALIZACIJA GIMNASTIČNIH VSEBIN V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Spoštovani/a učitelj/ica!

Sem Vanja Kavčič, absolventka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Gimnastika je ena najpomembnejših vsebin za otrokov razvoj, zato želim z diplomskim delom preučiti izpeljavo gimnastičnih vsebin v prvem triletju osnovne šole. Pri tem potrebujem vašo pomoč. Vljudno vas prosim za sodelovanje. Za namene naloge smo z mentorico dr. Marjeto Kovač in somentorico dr. Majo Bučar Pajek oblikovali vprašalnik, ki vsebuje 18 vprašanj in je popolnoma anonimen. Vprašalnik bo pravilno izpolnjen le, če odgovorite na VSA vprašanja, tako da obkrožite primerno črko pred vašim odgovorom (v nekaterih primerih je mogoče obkrožiti več odgovorov, kar je posebej označeno) ali pa odgovor napišite na črto za odgovor. Za sodelovanje se vam že vnaprej najlepše zahvaljujem!

1. Spol: **a.)** moški **b.)** ženski

2. Starost: _____ let

3. Katero najvišjo stopnjo izobrazbe ste pridobili do sedaj? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)
 - a.)** srednješolska
 - b.)** višješolska
 - c.)** visokošolska oz. univerzitetna
 - d.)** specializacija, magisterij, doktorat znanosti

4. Koliko let poučujete v šoli? _____ let

5. Kateri razred poučujete v letošnjem šolskem letu? _____ razred

6. Ali ste se z gimnastiko srečali že pred poučevanjem v šoli? (Obkrožite črko pred ustreznimi odgovori.)
 - a.)** v času študija
 - b.)** sem vaditelj/ica, učitelj/ica ali trener/ka gimnastike
 - c.)** sem sodnik/ca gimnastike
 - d.)** sem bil/a tekmovalec/ka
 - e.)** z gimnastiko sem se ukvarjal/a rekreativno
 - f.)** nikoli

7. Kako na vaši šoli poučujete ure športne vzgoje v 1. triletju? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)
 - a.)** vse ure poučujem sam/a
 - b.)** nekatere ure poučujem skupaj s športnim pedagogom
 - c.)** vse ure poučujem skupaj s športnim pedagogom

8. V spodnjo preglednico napišite koliko od 105 ur športne vzgoje namenite povprečno posameznim vsebinam iz učnega načrta za športno vzgojo.

VSEBINE	URE
Naravne oblike gibanja in igre	
Atletska abeceda	
Gimnastična abeceda	
Igre z žogo	
Plesne igre	
Plavalna abeceda	
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti	

(Skupni seštevek je 105 ur.)

9. Na petstopenjski lestvici obkrožite kako, pomemben za otrokov razvoj oz. zahteven za poučevanje se vam zdi posamezen sklop vsebin športne vzgoje v 1. triletju. (Ocena 5 pomeni najvišjo stopnjo pomembnosti oz. zahtevnosti, ocena 1 pa najnižjo.)

SKLOPI VSEBIN	POMEMBNOST za otrokov razvoj	ZAHTEVNOST za poučevanje
Naravne oblike gibanja in igre	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Atletska abeceda	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Gimnastična abeceda	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Igre z žogo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Plesne igre	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Plavalna abeceda	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

10. Na petstopenjski lestvici obkrožite kako zahtevne se vam zdijo spodaj našteje praktične vsebine gimnastične abecede za učence. (Ocena 5 pomeni najvišjo stopnjo zahtevnosti, ocena 1 pa najnižjo.)

VSEBINE GIMNASTIČNE ABECEDE	ZAHTEVNOST za učence
Gimnastične vaje (tudi z različnimi pripomočki)	1 2 3 4 5
Premagovanje orodij kot ovir (poligoni)	1 2 3 4 5
Osnove akrobatike (valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj, premet v stran)	1 2 3 4 5
Skoki (preskoki gredi in klopi z oporo rok ali brez opore, preskakovanje gredi, klopi, naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž)	1 2 3 4 5

Vese in opore (plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi, prevlek na bradlji, ipd.)	1	2	3	4	5
Vaje ravnotežja na ožji površini (klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki)	1	2	3	4	5
Ritmični elementi (preskakovanje kolebnice, poskoki, skoki, obrati, različne drže, ipd.)	1	2	3	4	5

11. Napišite približno kolik delež (v odstotkih) namenite spodaj naštetim praktičnim vsebinam iz sklopa gimnastične abecede. (Seštevek je 100 %, če česa ne izvajate, napišite 0 %.)

VSEBINE GIMNASTIČNE ABECEDE	KOLIKO %
Gimnastične vaje	
Premagovanje orodij kot ovir	
Osnove akrobatike	
Skoki	
Vese in opore	
Vaje ravnotežja na ožji površini	
Ritmični elementi	

(Seštevek je 100 %)

12. Na petstopenjski lestvici obkrožite kako pomembni se vam zdijo spodaj naštetih dejavniki za gimnastično uspešnost povprečnega učenca/ke. (Ocena 5 pomeni najvišjo stopnjo pomembnosti, ocena 1 pa najnižjo.)

DEJAVNIKI USPEŠNOSTI	OCENA POMEMBNOСТИ				
Gibalne sposobnosti učenca (moč, gibljivost, hitrost, spretnost, ...)	1	2	3	4	5
Telesne značilnosti (višina, teža) učenca	1	2	3	4	5
Aktivnost učenca samega	1	2	3	4	5
Učiteljev način poučevanja	1	2	3	4	5
Materialni pogoji, ki jih ima šola	1	2	3	4	5
Klima v razredu	1	2	3	4	5
Vpliv družine	1	2	3	4	5
Drugo: _____	1	2	3	4	5

13. V kolikšni meri organizirate gimnastično vadbo pri pouku športne vzgoje? (Obkrožite ustrezen odgovor.)

Frontalno, za vse učence enako	VEDNO	VČASIH	NIKOLI
Delo izvajam v skupinah	VEDNO	VČASIH	NIKOLI
Individualizacija za določene učence	VEDNO	VČASIH	NIKOLI

14. Kaj od naštetega uporabljate pri poučevanju gimnastične abecede? (Obkrožite črko pred ustreznimi odgovori.)

a.)	komplet blazin višine 5 cm	f.)	švedska skrinja
b.)	mehka blazina višine 25 cm	g.)	nizka koza
c.)	večnamenske (polivalentne) blazine različnih oblik	h.)	odrivna deska
d.)	švedska klop	i.)	letvenik
e.)	nizka gred	j.)	drog ali bradlja
k.)	vrvi	p.)	obroči
l.)	žrdi	r.)	trakovi
m.)	zvirala ali druga plezala	s.)	CD predvajalnik
n.)	kolebnice	t.)	drugo: _____
o.)	kiji		

15. V katerem delu ure športne vzgoje najpogosteje posredujete teoretične vsebine gimnastične abecede? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a.) v pripravljalnem delu
- b.) v glavnem delu
- c.) v sklepnem delu

16. Ali na vaši šoli izvajate v 1. triletju naslednje programe? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a.) interesne dejavnosti – krožek športne gimnastike
- b.) interesne dejavnosti – krožek ritmične gimnastike
- c.) interesne dejavnosti – krožek akrobatike
- d.) program Zlati sonček
- e.) program Zdrav življenjski slog

17. Ali poznate in uporabljate knjigo Gimnastična abeceda pri pripravi na ure športne vzgoje? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a.) DA, poznam in uporabljam
- b.) DA poznam, a NE uporabljam
- c.) NE poznam

18. Ali ste se po končanem študiju udeležili kakšnega spopolnjevanja s področja gimnastike? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a.) DA
- b.) NE

Najlepše se vam zahvaljujem za pomoč pri nastajanju mojega diplomskega dela.