

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MATEVŽ ŽIVEC

Ljubljana, 2008



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna rekreacija

**JADRANJE NA DESKI – MOŽNA VSEBINA POLETNE ŠOLE  
V NARAVI, IZBRANEGA ŠPORTA – PLAVANJE IN DRUGE  
VODNE DEJAVNOSTI TER ŠPORTA ZA SPROSTITEV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

RECENZENT

izr. prof. dr. Venceslav Peter Kapus

KONZULTANT

asist. dr. Matej Majerič

Avtor dela  
MATEVŽ ŽIVEC

Ljubljana, 2008



**Ključne besede:** osnovna šola, športna vzgoja, jadranje na deski, poletna šola v naravi

## **JADRANJE NA DESKI – MOŽNA VSEBINA POLETNE ŠOLE V NARAVI, IZBRANEGA ŠPORTA – PLAVANJE IN DRUGE VODNE DEJAVNOSTI TER ŠPORTA ZA SPROSTITEV**

**Matevž Živec**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008**

**Športna rekreacija**

**Število strani: 54**

**Število virov: 29**

**Število slik: 22**

### **IZVLEČEK**

Kakovostno izobraževanje mladine je eden najpomembnejših ciljev današnje družbe. Kot osnova temu je vsekakor osnovnošolsko izobraževanje, kjer si otroci pridobijo temeljna znanja in vrednote. Ker je moderna družba vse kompleksnejša, se je potrebno temu prilagoditi tudi v programih osnovne šole.

Diplomska naloga je osredotočena predvsem na razloge in različne možnosti vključitve vsebine jadriranja na deski v dodatne programe osnovne šole. Cilje vsebine jadriranja na deski povezuje in dopolnjuje s sorodnimi cilji že obstoječih programov.

Izoblikovani so učni cilji programa jadriranja na deski, predstavljene so teoretične in praktične vsebine programa. Prav tako so dodana didaktična priporočila za izvajanje programa. Nakazane so tudi možnosti medpredmetnih povezav.

Sestavljeni učni program jadriranja na deski je lahko v veliko pomoč športnim pedagogom pri izvajanju omenjene vsebine. Kot primer tečaja jadriranja na deski je predstavljen program, ki ga izvaja šola Quiksilver Windsurf. Kot primer, kako vključiti vsebino jadriranja na deski v poletno šolo v naravi, pa je predstavljen program osnovne šole Tabor 1 Maribor.



**Key-words:** elementary school, physical education, windsurfing, summer sports camp

## **WINDSURFING - POSSIBLE CONTENTS OF SUMMER SPORTS CAMP, CHOSEN SPORT - SWIMMING AND OTHER WATER ACTIVITIES AND SPORT FOR RELAXATION**

**Matevž Živec**

**University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2008**

**Sports for all**

**Number of pages: 54**

**Number of sources: 29**

**Number of images: 22**

### **ABSTRACT**

Qualitative education of youth is today one of society's most important goals. Education in elementary schools certainly serves a basis for this where children acquire fundamental knowledge and values. Because modern society is more and more complex the education system in schools has to be adapted accordingly.

This work is focused primarily on reason and different possibilities of including wind surfing in extracurricular programs in elementary schools. The aim of windsurfing subject is tied to and supplemented to already existing similar program objectives.

In the paper goals of windsurfing program are formed and theoretical and practical aspects of the program are presented. Included are supplemental didactical recommendations for execution of the program. Possibilities for interdisciplinary linkage also are shown.

The combined windsurfing program could be used as a great help to sport pedagogues during execution of the above mentioned program. A windsurfing program carried out by Quiksilver Windsurf school is introduced as an example. As an example of how to include windsurfing subject into summer sports camp a program from Tabor 1 Maribor elementary school is presented.





## Kazalo

1	Uvod .....	5
2	Predmet in problem .....	7
3	Cilji.....	8
4	Metode dela.....	9
5	Predstavitev jadriranja na deski.....	10
5.1	Zgodovina jadriranja na deski .....	10
5.2	Jadriranje na deski danes .....	11
5.3	Zvrsti jadriranja na deski .....	12
5.4	Razlogi za izvajanje športne vsebine jadriranja na deski v osnovni šoli .....	14
5.5	Jadriranje na deski v osnovni šoli.....	17
5.5.1	Posebnosti jadriranja na deski otrok v osnovni šoli .....	18
5.5.2	Učni načrt športne vzgoje in možnosti vključitve športnih vsebin jadriranja na deski .....	18
5.5.3	Jadriranje na deski v poletni šoli v naravi .....	20
5.5.4	Jadriranje na deski pri izbirnem predmetu .....	25
5.5.5	Jadriranje na deski na športnem dnevu .....	27
5.5.6	Možni cilji, ki jih uresničujemo s športno vsebino jadriranja na deski ....	28
5.5.7	Medpredmetne povezave.....	31
5.5.8	Vsebine jadriranja na deski .....	32
5.5.8.1	Teoretične vsebine jadriranja na deski .....	32
5.5.8.2	Praktične vsebine jadriranja na deski .....	41
5.5.9	Didaktična priporočila .....	43
6	Program jadriranja na deski.....	46
6.1	Program jadriranja na deski za šolo v naravi.....	46
6.2	Model učenja jadriranja na deski osnovne šole Tabor 1 Maribor .....	48
6.3	Model učenja jadriranja na deski šole Quiksilver Windsurf.....	50
7	Sklep .....	52
8	Literatura .....	53



# 1 Uvod

Slovensko šolstvo je od osamosvojitve Slovenije do danes doživelo veliko sprememb. Razlike se kažejo predvsem v sistematičnosti in nadgradnji ciljev ter vsebin učnih načrtov od vrtca do konca srednješolskih programov in s prepletenostjo celotnega kurikula z zunajkurikularnimi dejavnostmi. Cilji so veliko bolj sistematično in natančno določeni, dodane so teoretične vsebine in standardi znanj. Pomembna novost je tudi izbirnost ter s tem doseganje ciljev z novimi, atraktivnejšimi vsebinami. Približujemo se kakovostnejši in prijaznejši šoli za otroka, v kateri naj bi otrok imel možnost spoznati svoje prednosti in šibke točke, izbirati, se srečati z dejavnostmi in programi, ki ga zanimajo, navdušujejo, veselijo, privlačijo in bi z njimi v prihodnje lahko razvijal svoje sposobnosti ter nadgrajeval znanja. Hkrati pa bi ta znanja lahko uporabljal v poznejših letih v rekreativne namene (Medved, 2005).

Eden izmed dodatnih programov (razširjen program osnovne šole), ki ga mora ponuditi vsaka osnovna šola, je program šole v naravi (zakon o osnovni šoli, 1996). Najpogosteje šole organizirajo poletno šolo v naravi (Kresal Sterniša, 2003). Šole ta program izvedejo na morju ali v toplicah v 4. ali 5. razredu osnovne šole. Namen tega programa je, da otrok, ki se je pred tem v 2. ali 3. razredu že udeležil 20-urnega plavalnega tečaja, izboljša plavalno znanje do te mere, da mu uspe preplavati 50 m s skokom v vodo in vmesno nalogo z varnostnim postankom. Za to raven znanja si otrok prisluži diplomo bronastega delfina in postane po slovenskih merilih plavalec. Hkrati spozna tudi druge vodne dejavnosti in nekatere prvine reševalnega plavanja (Medved, 2005).

Vsaka šola v naravi ima velik poudarek na medpredmetnem povezovanju. Otroci se seznanjajo z vsebinami različnih predmetov, ki se morajo med seboj povezovati, prepletati in dopolnjevati. Ena takšnih vsebin je lahko tudi jadranje na deski, saj je narava športa takšna, da se vsebine lahko dopolnjujejo z drugimi predmeti (naravoslovje (smeri vetra), fizika (sile, hidromehanika)). Hkrati pa ima jadranje na deski zelo pozitivne vplive na stres, ki ga otroci že v mladih letih vse preveč doživljajo. Vzpostavijo se osnove jadranja na deski, ki nam kasneje lahko nudi

možnost rekreacijskega udejstvovanja in s tem premagovanje naporov današnjega stresnega in v veliki meri sedečega načina življenja.

V diplomski nalogi se zato želi načrtno predstaviti možnosti za vključitev vsebine jadranje na deski v program športne vzgoje.

## 2 Predmet in problem

Ena izmed teženj vsakega skritega kurikula je, pripraviti človeka za življenje. Velikokrat polemiziramo napake današnjega šolskega sistema, v javnosti se pojavljajo trditve, da je otrok v šoli preobremenjen, preveč pod stresom in da je predvsem veliko kvantitativnega učenja (učenja velikega števila neuporabnih podatkov »na pamet«), ki se kmalu pozabi. Zato je pomembno v učne programe vključiti bolj življenjsko uporabne vsebine, ki jih bodo otroci lahko uporabili tudi v prostočasnih dejavnostih, še posebej med počitnicami. Raziskave so pokazale, da je pri osnovnošolskih otrocih način preživljanja počitnic preveč pasiven (Jurak, 2003). Jadranje na deski nam daje idealno možnost drugačnega, za otroka predvsem manj stresnega preživljanja počitnic. Kasneje v življenju pa nam kot protiutež sedečega načina življenja ponuja gibanje in sprostitev v naravi.

Sam šolski kurikulum temelji na celostnem razvoju učencev. Kljub temu pa v šolah vse pre pogosto srečujemo samo nekatere vsebine, ki brez podpore drugih ne morejo celostno izoblikovati mladega človeka v odgovorno in zadovoljno odraslo osebo. Vemo, da je morje v celotnem svetovnem ekosistemu eden najpomembnejših dejavnikov. Z jadranjem na deski lahko mladi generaciji privzgojimo čut in odgovornost za ohranitev morja v vsej svoji lepoti in raznolikosti.

Na žalost je literature na temo jadranje na deski v Sloveniji zelo malo, še manj pa je takšne, ki bi povezovala jadranje na deski s športno vzgojo. Namen diplomske naloge je predstaviti jadranje na deski kot eno od možnih vsebin za vključitev v šolski kurikulum. Problem naloge pa je, pripraviti natančen program za vključitev te vsebine v programe športne vzgoje ter nakazati možnosti medpredmetnih povezav.

### 3 Cilji

Cilji naloge:

- predstaviti jadranje na deski kot športno vsebino, primerno za izvedbo v šolskih programih,
- utemeljiti, zakaj jadranje na deski vključiti v poletno šolo v naravi,
- opredeliti cilje, ki jih želimo uresničiti z uvedbo programa jadranja na deski,
- utemeljiti načine vključitve vsebine jadranja na deski v poletno šolo v naravi,
- izdelati program jadranja na deski za šolo v naravi,
- predstaviti teoretične informacije, ki jih o jadranju na deski posredujemo učencem, in možne medpredmetne povezave,
- določiti standarde znanj,
- pripraviti didaktična priporočila za izvedbo vsebine jadranje na deski,
- predstavitev šole jadranja na deski, kot jo izvaja ena najboljših evropskih šol, šola Quiksilver Windsurf,
- predstaviti poletno šolo v naravi osnovne šole Tabor 1 Maribor, ki v program že vključuje vsebino jadranje na deski.

## **4 Metode dela**

Za predstavitev jadrnanja na deski kot dodatne športne vsebine šole v naravi so bili uporabljeni pisni viri in dva intervjuja. Pisni viri obsegajo knjige, diplomske naloge, članke iz revij in internetne strani. Preverjeno je bilo tudi, ali je bila podobna tema v Sloveniji že predmet preučevanja. Opravljen je bil intervju z gospodom Hermanom Novakom, profesorjem športne vzgoje na osnovni šoli Tabor 1 Maribor, ki jadrnanje na deski uspešno vključuje v šolo v naravi. Drugi intervju je bil opravljen z vodjo šole Quiksilver Windsurf, gospodom Žigom Hrčkom. Šola ima po mnenju mnogih strokovnjakov najboljšo zasnovan metodičen postopek šole jadrnanja na deski.

## 5 Predstavitev jadriranja na deski

### 5.1 Zgodovina jadriranja na deski

- 1948 -1949 – S. Newman Darby je dobil zamisel o deski in jadru, ki bo na desko pritrjeno z kovinskim spojem. Izdela prototip majhnega katamarana, ki spreminja smer s premikanjem jadra levo ali desno.
- 1961 – Newman Darby objavi slike in načrte svoje ideje v reviji Popular science magazine (februar 1961).
- 1963 – Izdelajo prototip prve jadrilne deske z jadrom, zglobom in ovalnim lokom, ki ga jadralec drži z rokami.
- December 1964 – Ken Darby ustanovi prvo podjetje za izdelovanje jadrilne opreme. Imenuje se Darby Industries, Inc.
- Junij 1965 – Osebe podjetja na sestanku izbere ime za nov šport. Poimenuje ga sailboarding.
- September 1965 – Načrti za izdelavo jadrilne deske in jadra prodajajo s številnimi oglasih širom Amerike.
- 1966 – V Angleški reviji A.Y.R.S. objavijo članek g. Newmana Darbija in v njem njegovo 3m dolgo in 90cm široko desko s kaseto, gredljem in jadrom. Evropa začuti novo modno muho, vendar do prave ekspanzije še ne pride.
- Oktober 1966 – Ken Darby ob 160. izdelavi kompleta za jadriranje objavi prekinitve izdelovanja tovrstne opreme.
- 1967 – Jim Drake (mornar) in Hoyle Schweitzer (surfer) združita svoja športa v enega in izdelata uporabno jadrilno desko s kardanskim zglobom. Hkrati se Bert Salisbury iz Seattla sreča z obema izumiteljema in jima predlaga ime za novi šport. Pojavi se »windsurfing«.
- 1968 – Jim Drake in Hoyle Schweitzer patentirata izum z imenom »windsurfing«. Izum že ima lok ovalne oblike. Še isto leto H. Schweitzer odkupi delež patenta od J. Draka in se preseli v Evropo. Prične se serijska izdelava opreme za »windsurfing«.
- 1969 – 1977 – Izum se v Evropi odlično obnese. Evropejci, naravnani na individualni šport, masivno pričnejo z učenjem jadriranja na deski. Na desetine



evropskih proizvajalcev želi izdelovati tovrstno opremo. Deske izdelujejo iz poliestra in steklenih vlaken.

- 1973 – Jim Drake in H. Schweitzer dobita nagrado za uspešnost njunega patenta, nekaj mesecev kasneje Jim Drake proda svoj delež za 30.000 USD.
- 1978 – Ustanovijo IBSA (Internacional Boardsailing Assosiation), prvo mednarodno organizacijo za jadranje na deski.
- 1978 – 1981 – Windsurfing se vrne v Ameriko, kjer doživi enak odziv, kot ga je v Evropi. Začnejo prirejati tekmovanja v jadraniu na deski. Ustanovijo Svetovni pokal za jadranje na deski.
- 1984 – Jadranje na deski (disciplino one-design) sprejmejo med olimpijske športe. Pojavi se na OI v Los Angelesu.
- 1984 – Razvoj opreme ne pozna meja. Izboljšujejo se svetovni hitrostni rekordi.
- 1990 – Ameriška revija South-East Boardsailor ponovno preuči izvor jadranja na deski in podeli naslov izumitelja g. Newman Darby-ju.
- 1996 – Jima Draka izberejo v »hišo slavnih« (zaslužnih) za razvoj jadranja na deski.
- 2000 – Pojavi se nova oblika deske, ki predstavlja revolucijo v učenju jadranja na deski. Deska se imenuje START.
- 2002 – Na mednarodni seji olimpijskih športov razpravljajo o ukinitvi kategorije (one-design) na OI in jo nadomestitvijo s panogo (formula windsurfing).

## **5.2 Jadranje na deski danes**

Dandanes jadranje na deski ponovno pridobiva na veljavi. Ljudje si vse bolj želijo aktivno preživljati letni dopust, zato je ta šport ponovno postal neke vrste modna muha. Oprema je cenovno veliko dostopnejša kot pred leti, izboljšale so se cestne povezave z obmorskimi kraji, turistično razvita mesta pa so jadranje na deski ponovno vključila v svojo ponudbo športnih dejavnosti (Brnot, 2003).

Razcvet doživlja tudi promocija tega športa. Leta 2002 je bila med študenti prvič predstavljena nova disciplina jadranja na deski – formula windsurfing, v obliki

univerzitetnega tekmovanja. Vsako leto se pojavijo novi klubi, ki gojijo jadranje na deski kot samostojno zvrst ali pa kot del klasičnega jadrnega športa.

### 5.3 Zvrsti jadrnanja na deski

#### Jadrnanje v šibkem in zmernem vetru (Brnot, 2003)

Zaradi klimatskih pogojev je na področju Slovenije jadrnanje v šibkem in zmernem vetru izredno pogosto. Odvija se v vetru z močjo do 15 vozlov (7,5 m/s), na deskah, ki se v mirovanju ne potopijo pod težo jadrca. Tako deske kot jadra so oblikovana za tovrstne vremenske razmere.

Križarjenje na vodi (najbolj razširjena oblika jadrnanja na deski)

To je najbolj preprosta oblika jadrnanja na deski, kjer zadošča že osnovno znanje tega športa. Jadramo od točke do točke, brez nenadnih sprememb smeri jadrnanja. Veliko rekreativnih jadralcev se odloča prav za to zvrst, ker:

- za drugo nimajo pogojev,
- ne zahteva veliko vaje,
- jadrajo le v poletnem času,
- je oprema relativno poceni.

Gre predvsem za užitek v drsenju po vodni gladini, pri tem pa je bistvenega pomena sprostitelj duha.



**Slika 1:** Križarjenje na vodi  
(osebni arhiv, 2007)

Prosti slog (freestyle)

Že beseda sama pove, da je to prosti stil oziroma svoboda gibanja in izvajanja trikov. Prosti slog je izredno zanimiva disciplina, ki ima tudi svoj svetovni pokal pod vodstvom PWA (Professional Windsurfing Assosiation). Je bolj tekmovalnega značaja, vse misli pa so podrejene izpeljavi serije trikov in prehodov v določenem polju jadrnanja. Za to zvrst je potrebno več sposobnosti in znanja, zato se z njo

ukvarjajo boljši jadranci oziroma strokovnjaki. Prosti slog je izredno priljubljen med mladimi, saj omogoča kreativnost in dviguje samozavest.

### **Jadranje v močnejšem vetru (Brnot, 2003)**

Za močnejši veter štejemo veter z močjo nad 15 vozlov (7,5 m/s), običajno območje jadranja pa se nahaja v vetru z močjo med 20 in 28 vozli (10 – 15 m/s). V močnejšem vetru uporabljajo boljši jadranci majhna jadra in majhne deske, hitrosti pa so velike. Zaradi velikih hitrosti se zahteva boljša telesna pripravljenost in krajši reakcijski čas pri posameznih gibih. Oprema je prilagojena tovrstnim vetrovnim razmeram.



**Slika 2:** Air Jibe  
(osebni arhiv, 2007)

### **Slalom**

Ta disciplina je dolgo prevladovala v svetu jadranja na deski. Jadranci dosegajo hitrosti do 80 km/h (svetovni rekord 86,16 km/h), prav tako pa z visoko hitrostjo izvajajo obrate okoli boj. Slabši jadranci uporabljajo jadra za šibki veter, tekmovalci pa se zaradi pridobivanja na hitrosti vozijo z jadri, ki so namenjena vožnji v zmernem vetru.

### **Jadranje v razburkanem morju**

Kadar so vetrovi dovolj močni za uporabo majhnih desk, postane jadranje na deski poslastica za izkušene jadrance. Glede na to, da je v Jadranskem morju izredno malo



**Slika 3:** Razburkano morje  
(osebni arhiv, 2007)

velikih valov, se morajo jadranci zadovoljiti z 2 – 3 m visokimi valovi, z vetrovnimi sunki in z velikim številom lomljivih, porušenih valov. Takšni valovi omogočajo obilo užitka, kljub temu, da ne omogočajo visokih skokov.

## Jadranje na valovih

Zaradi izrednih skokov, adrenalina in velikih valov je ta zvrst najbolj gledana, vendar pa disciplina zaradi pomanjkanja naravnih pogojev pri nas ni razširjena. Omejena je predvsem na območja ob oceanih, kjer valovi zaradi tokov in morskih grebenov dosežejo od 5 do 12 m (Kanarski otoki, Havaji, Južna Afrika,...). Koradni grebeni tvorijo pravilno oblikovane valove. Tukaj sta potrebni izredna telesna pripravljenost in zbranost, saj se že najmanjše napake maščujejo. Prednost imajo jadralci, ki že vse življenje živijo ob takih lokacijah.

## **5.4 Razlogi za izvajanje športne vsebine jadrnanje na deski v osnovni šoli**

Če je v gibalnem smislu hoja osnovni način gibanja na kopnem, potem je plavanje osnovni način gibanja v vodi. Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo (Kapus idr., 2002).

Plavanje kot samoniklo zaokroženo področje družbene stvarnosti, nasledek dolgega zgodovinskega razvoja, civilizacijskega napredka, kulturnega bogatenja ob ohranjanju človekovega dostojanstva je s prilagajanjem na vodo pridobljen (izšolan, naučen) občutek za vodo pri izvajanju (Kapus idr., 2002):

- preprostih oblik gibanja v vodi,
- preprostih oblik plavanja,
- uporabnih plavalnih tehnik,
- plavalnih tehnik s štarti in obrati,
- iger v vodi,
- plavanja za vse starostne kategorije (od dojenčkov dalje),
- plavanja v vrtcih, osnovnih, srednjih in visokih šolah, na fakultetah in v plavalnih klubih,
- rekreativnega plavanja,
- plavanja nosečnic,
- plavanja za zdravje, za rehabilitacijo po boleznih in poškodbah,

- uporabnega plavanja oseb s posebnimi potrebami,
- tekmovalnega plavanja,
- vztrajnostnega plavanja v naravi,
- skladnostnega plavanja,
- skokov v vodo,
- vaterpola,
- prostega potapljanja,
- plavanja veteranov,
- triatlona,...

Vse te plavalne dejavnosti se izvajajo ob zagotavljeni osebni varnosti in varnosti drugih v vodi, varnost pri skakanju v vodo, reševanju iz vode ter šolanju reševalcev iz vode. Pri drugih dejavnostih v vodi, kot so veslanje na mirnih in deročih vodah, jadrnanje na deski, avtonomno potapljanje itd., je plavanje pogoj, brez katerega ne gre (Kapus idr., 2002).

#### **a) Nadgradnja športnih vsebin**

V šoli v naravi se združujejo vsebine različnih predmetov. Med njimi imajo vsekakor največjo vlogo športne vsebine, saj je med glavnimi cilji poletne šole v naravi izboljšanje plavalnega znanja do kriterija bronastega delfina ali več. Plavalno znanje otrok v četrtem razredu je na šolah z dobrimi pogoji na zelo visoki ravni, tako da lahko za učence, ki so že dosegli glavni cilj poletne šole v naravi – znanje plavanja, program nadgradimo s športnimi vsebinami, ki se prav tako izvajajo v morju ali na njem (Medved, 2005). Ena takih je tudi jadrnanje na deski.

Razloge za dobro plavalno znanje otrok je moč iskati v dejstvu, da je plavalno znanje dandanes zelo pomembna vrednota, zato se starši v veliki meri odločajo otroka vpisati v plavalne šole ali pa vključijo otroka v organiziran plavalni tečaj že v vrtcu; tega seveda v večini tudi financirajo. Svoje je naredil tudi nacionalni plavalni program Naučimo se plavati, ki poteka v Sloveniji že več kot 40 let. V novem učnem načrtu (Kovač in Novak, 2001) je v 2. ali 3. razredu namenjen plavanju 20-urni tečaj pri rednih urah športne vzgoje. Glavni cilj teh tečajev je, otroka naučiti ene od tehnik

plavanja. Pomembno je, da otrok pridobi predvsem pozitivne izkušnje z vodo, da jo vzljubi in da se z njo v bodoče pogosteje srečuje.

Za uresničevanje ciljev in popestritev športne vzgoje je v vsakem razredu mogoče vključiti v pouk dodatne športne vsebine, povezane z vodo. Jadranje na deski lahko torej uporabimo v šoli v naravi, pri izbirnih predmetih (izbrani šport, šport za sprostitev in šport za zdravje) in tudi na športnih dnevih.

### **b) Motivacijski razlog**

Motivacija je eden najpomembnejših dejavnikov v procesu učenja. V času poletne šole v naravi otroke učenje plavanja preveč spominja na pouk v šoli, kar ne sovпада z njihovimi občutki, ki jih prinese bližina morja. Morje predstavlja otrokom »izživeti se«: doživeti morsko pustolovščino, ga raziskati ali se enostavno na drugačen način lepo imeti. Tako predstavlja jadrnanje na deski nekakšno dodatno motivacijsko sredstvo športnega programa poletne šole v naravi.

### **c) Nagrajevanje učencev**

Zaradi uspešnega plavalnega programa v osnovnih šolah (osnovna šola mora namreč v prvem triletju organizirati plavalni tečaj za otroke) pridejo otroci v šolo v naravi v veliki meri že s plavalnim znanjem za kriterij bronastega delfina, kar pomeni, da že zmorejo varno preplavati razdaljo petdesetih metrov. Čeprav je glavna športna vsebina v poletni šoli v naravi plavanje, so strogi kriteriji za doseg diplome srebrnega in zlatega delfina za marsikaterega otroka pretrd oreh. Tako ne dobijo nagrade za vložen trud med plavalnim tečajem. Plavalno šolo lahko nadgradimo z osnovami jadrnanja na deski. Tako bodo otroci dobili možnost potrditi lasten uspeh tudi na področju jadrnanja na deski. Posamezniku lahko s pravilnim pristopom učenja te veščine pomagamo približati morje kot nekaj lepega, prijetnega in koristnega tudi v njegovi prihodnosti. Nagrado za sodelovanje dobijo v obliki interne diplome za uspešno opravljen osnovni tečaj jadrnanja na deski, ki predstavlja lepo motivacijo za kasnejše ukvarjanje s športom.

#### **d) Sociološki razlog**

Jadranje na deski je sproščujoča dejavnost, ki ponuja vsakemu posamezniku uresničitev želja in potreb po športno rekreativnem udejstvovanju. Pri tem posameznik spoznava samega sebe v drugačnem svetu ter se notranje bogati in si nabira osebne izkušnje, ki mu bodo koristile v življenju. Povezovanje v društva in združenja dajejo jadralcem možnost izmenjavanja občutkov, doživetij in mnenj ter reševanja problemov jadriranja na deski. Nudi pa jim tudi organizirane oblike druženja, kot so tabori in popotovanja jadralcev na deski.

### **5.5 Jadranje na deski v osnovni šoli**

V Sloveniji je obvezen 20-urni plavalni tečaj za učence 2. ali 3. razreda osnovne šole (Kovač in Novak, 2001). Šole organizirajo tudi šole v naravi. Običajno so otroci v šolah v naravi v času igre v vodi prepuščeni lastnemu ustvarjalnemu duhu. Večina šol tudi nima opreme za jadriranje na deski. Ali morda ni lepo videti nasmešek na otrokovem obrazu, ko se prvič zapelje z jadrarno desko, ko prvič naredi obrat, se vrne na isto točko,... Zato bi bilo lepo, če bi se vsi otroci v poletni šoli v naravi lahko srečali tudi z jadranjem na deski, saj bi jim to znanje tudi v poznejših letih dajalo veliko veselja in užitkov.

Športna vzgoja v osnovnih šolah je v zadnjem obdobju doživela veliko sprememb. Zastavljene učne cilje dosegamo s pestro izbiro športnih vsebin, poudarjeno pa je tudi načelo izbirnosti, kar je še posebej vidno z uvedbo izbirnih predmetov. Na ravni osnovne šole že 40 let poznamo program poletne šole v naravi, žal pa je v tem dolgem obdobju doživel le malo sprememb, saj ga običajno oblikujejo šole same. Naslanjajo se na predhodne izkušnje in bolj malo je težen h kakovostnejši obliki poletne šole v naravi, tako da dodatne športne vsebine kar kličejo po vključitvi v program. Z uvedbo izbirnih predmetov se je raznolikost športnih vsebin na ravni šolskega pouka razmahnila, pa čeprav jih še kar nekaj čaka, da jih bodo učitelji uvedli in predstavili otrokom v okviru izbirnega predmeta.

### **5.5.1 Posebnosti jadriranja na deski otrok v osnovi šoli**

Tečaji jadriranja na deski za otroke se zelo razlikujejo od tečajev za odrasle. Za otroke so tečaji prilagojeni njihovi starosti ter psihični in duševni zrelosti. Kadar govorimo o tem, imamo v mislih predvsem varnost, ki je vsekakor na prvem mestu. Pri učenju otrok je najpomembnejše, da se počutijo varne. Obvezno morajo imeti rešilni jopič ter obuvalo (proti zdrsu), priporočena pa je tudi varnostna čelada, saj so udarci v glavo zelo nevarni. Izbrati moramo tudi primeren kraj, kjer bo potekala vadba. Na takšnem kraju piha veter proti obali, lahko pa tudi vzporedno z obalo. Nikakor pa ne od obale proti morju. Priporočljivo je tudi, da voda ni globoka, vendar to vedno ni mogoče. S takšno izbiro zelo povečamo varnost učencev.

Ko učimo otroke, jim moramo prilagoditi opremo. Tako imajo otroci zelo široke jadrerne deske ter zelo majhna jadra (1,5 do 2,5 kvadratna metra). Izbira velikosti jadra je odvisna od teže oziroma moči jadrca ter moči vetra.

### **5.5.2 Učni načrt športne vzgoje in možnosti vključitve športnih vsebin jadriranja na deski**

Izpeljavo ur športne vzgoje opredeljuje uradni učni načrt, v katerem so zapisani cilji, vsebine in didaktična navodila. Učni načrt je odprtega tipa, kar pomeni, da ga šole prilagajajo svojim zmožnostim in potrebam. V njem so predstavljeni cilji, obvezne in dodatne vsebine, ki naj bi se izvajale med šolskim letom in s katerimi učitelj uresničuje cilje učnega načrta. Obvezne športne vsebine mora šola nuditi vsem učencem. Dodatne vsebine pa so prepuščene izbiri šole, učiteljev in učencev glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. V učnem načrtu so predstavljeni tudi programi, s katerimi lahko šola uresniči cilje športne vzgoje. To so obvezni učni programi, programi, ki jih je šola dolžna ponuditi in dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi. Tako obvezni kot tudi dodatni programi so v devetletki razdeljeni v tri triletna obdobja (Medved, 2005).



## **Obvezni program športne vzgoje**

Obvezni program športne vzgoje vključuje v osnovni šoli redni pouk in pet športnih dni v vsakem razredu. Obvezni program športne vzgoje ne vključuje vsebin jadranje na deski. Pri urah rednega pouka je to povsem razumljivo, saj je vključevanje takšnih vsebin v redne ure športne vzgoje praktično nemogoče iz več razlogov. Vsekakor najbolj pomembna sta premajhno število zaporednih ur, ter organizacija in sama izvedba. Tukaj imamo v mislih, da so le redke šole na takšnih lokacijah, kjer bi se v bližini lahko izvedel redni pouk jadranja na deski. Ker vse več šol ponuja športne dneve na lokacijah, ki niso v neposredni bližini šole, je morda vredno razmisliti tudi o možnostih vključitve vsebine jadranje na deski v program športnih dni. Ob tem pa ne smemo pozabiti na organizacijske in finančne omejitve.

## **Razširjeni program športne vzgoje**

Poleg obveznih programov športne vzgoje osnovnošolski sistem predvideva tudi programe, ki jih šola mora ponuditi, vendar je vključevanje učencev prostovoljno (Medved, 2005). Sem spadajo šola v naravi, športne interesne dejavnosti in dopolnilni pouk. Ker je dopolnilni pouk namenjen predvsem učencem s posebnimi potrebami, vključitev vsebin jadranja na deski ni primerna. Zaradi organizacijskih in prostorskih preprek pa jadranja na deski ne moremo ponuditi niti v sklopu športnih interesnih dejavnosti. Največja možnost za vključitev jadranja na deski med te vsebine je predvsem v okviru poletne šole v naravi s plavanjem in vodnimi dejavnostmi. Poletna šola v naravi ponavadi poteka ob morju, v toplicah ali ob jezeru. Vključitev vsebin jadranja na deski med vsebine šole v naravi, ki poteka v toplicah, verjetno ni mogoča. Zato pa je lahko učenje jadranja na deski zanimiva popestritev standardnega programa šole v naravi, ki poteka ob morju ali jezeru, kjer je s tem že rešen prostorski problem.

Tretji sklop programov v osnovni šoli so dodatni športni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prav tako prostovoljno. Sem spadajo (Medved, 2005):

- nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,
- tečajji, dodatne šole v naravi, športni tabori,
- dodatni programi, kot so Zlati sonček, Krpan, Hura, prosti čas....,
- oddelki z dodatno športno ponudbo (t.i. športni oddelki),
- obvezni izbirni predmeti (samo tretje triletnje).

Vsebinsko jadrnanje na deski bi lahko vključili v športne tabore, dodatne šole v naravi in program oddelkov z dodatno športno ponudbo. Ti dodatni programi se namreč lahko izvajajo tudi zunaj šolske infrastrukture, poleg tega pa potekajo več kot en dan in nam zagotavljajo določeno število zaporednih učnih ur. Jadrnanja na deski se je potrebno učiti postopoma in ti programi nam to omogočajo.

### **5.5.3 Jadrnanje na deski v poletni šoli v naravi**

Šola v naravi je integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja. Prepletajo se vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Osnovni namen je vzpodbuditi kulturn in odgovoren odnos do narave ter spoštovanje narave in kulturne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za vzpodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev (Kovač, M. in Novak, D., 2006)

#### **Teoretična izhodišča poletne šole v naravi**

Po Zakonu o osnovni šoli (Uradni list RS št. 81/06), je sestavni del programa osnovnošolskega izobraževanja tudi razširjeni program, ki obsega podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dodatni pouk, dopolnilni pouk in interesne dejavnosti ter šole v naravi. Priporočljivo je, da šola organizira več šol v naravi, oziroma vsaj eno ob koncu vsakega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Šola sama se odloči, katero in

koliko jih bo organizirala, lahko tudi vsako leto eno. Poletna šola v naravi s plavalnimi vsebinami poteka v drugem triletju (konec četrtega ali začetek petega razreda), namenjena pa je predvsem plavalnemu opismenjevanju in izpopolnjevanju plavalnega znanja. Zadnja leta se poletna šola v naravi nagiba k bolj pestremu programu z vključitvijo dodatnih športnih vsebin, ki jih lahko izvajamo v morju ali ob obali: vožnja s kanuji, kolesarjenje, potapljanje na vdih in tudi jadranje na deski.

Pri načrtovanju športnih vsebin poletne šole v naravi mora učitelj upoštevati načelo enakih možnosti in prostovoljnosti. To načelo se nanaša predvsem na učence, katerih starši ne morejo zagotoviti sredstev za vključevanje otrok v program, ter na upoštevanje posebnosti otrok (npr. zdravstveno stanje in druge motnje). Pomembna pa so tudi druga načela, ki temeljijo na izhodiščih kurikularne prenove in se nanašajo predvsem na delo v šoli v naravi (Gros idr., 2001):

- Program šole v naravi mora biti tako oblikovan, da omogoča in vzpodbuja povezovanje med disciplinarnimi znanji (uresničuje in prepleta medpredmetne vsebine, npr. okoljsko vzgojo ipd.);
- Uvaja in vzpodbuja različne oblike in metode dela, predvsem tiste, ki jih specifična organizacija omogoča, npr. terensko, projektno ali skupinsko delo);
- Konkreten program šole v naravi zagotavlja uresničitev ciljev na različnih področjih;
- Program šole v naravi je naravnan in usmerjen k večanju socialno-integracijske vloge šole oz. vzgojno-izobraževalnega procesa, zato vzpodbuja sodelovanje z okoljem, razvija nove oblike sodelovalnega učenja in skupinskega dela;
- Program mora zagotoviti avtonomnost učitelja, podpirati njegovo strokovnost in odgovornost oz. omogočiti šoli suvereno izbiranje vsebin in ciljev šole v naravi;
- Program mora vzpodbujati sodelovanje vseh, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni proces, tj. učitelja, učenca, staršev in okolja;
- Program učencu omogoča sooblikovanje vsebin, predvsem pristočasne aktivnosti;
- Načrtovanje in organizacija šole v naravi poudarja prikriti kurikulum, katerega učinke je potrebno pozorno spremljati;

- Šola v naravi je posebna organizacijska oblika dela, temelji namreč na izvedbi zunaj šolskih prostorov, po možnosti celo zunaj urbaniziranih okolij.

Pri vključevanju posameznih vzgojno-izobraževalnih športnih vsebin v poletno šolo v naravi moramo paziti tudi na primerno vključitev in prepletanje z drugimi vsebinami dnevnega reda. Ta je sestavljen iz:

- Dela, ki ga opredeljujejo temeljni cilji konkretne šole v naravi – rdeča nit, predvsem naravoslovne, deloma tudi družboslovne in umetniške dejavnosti, povezane s športom;
- Rekreativno-sprostitvene dejavnosti, ki program šole v naravi, s tem pa tudi njegove cilje, dopolnjujejo (krajši odmori med pedagoškimi urami, usmerjen prosti čas, večerna animacija – predstavitev vsebin za naslednji dan ter kulturne ali družabne aktivnosti);
- Druge dejavnosti: prehrana, higiena, pospravljanje postelj in sob, dnevni počitek in spanje.

### **Cilji in športne vsebine v poletni šoli v naravi**

Poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami večji del zapolnjujejo športne vsebine, hkrati pa se z drugimi vzgojno-izobraževalnimi vsebinami poskuša uresničiti še vrsta drugih vzgojno-izobraževalnih ciljev. Šola v naravi je pedagoški proces z nekoliko drugačno organizacijo, pri kateri skušamo v posebnem okolju, z drugačnimi sredstvi, na zanimiv način pritegniti otrokovo pozornost in s tem uresničevati cilje pouka.

Sodobna šola mora pripravljati mladega človeka za ustvarjalno delo in prosti čas. In ravno v šoli v naravi imamo največ možnosti, da otrokom privzgojimo ta spoznanja. Šola v naravi je predvsem dolgoročna naložba. Z vsebinami, ki jih zaradi organizacijskih omejitev ni mogoče posredovati pri pouku na šoli, širi učenčevo obzorje. Približa jim naravo in jih seznanja z različnimi vsebinami zdravega načina življenja v prostem času. Zato se pri izvedbi poletne šole v naravi trudimo izpolniti naslednje cilje (Gros idr., 2001):

- Povečanje trajnosti in kakovosti znanja, ki ga učenec pridobiva preko te oblike vzgojno-izobraževalnega dela;

- Vzpodbujanje sposobnosti za opazovanje naravnega in družbenega okolja ter samostojno in odgovorno ravnanje do naravnega in družbenega okolja;
- Vzpodbujanje socialnih in komunikacijskih spretnosti in veščin ter razvijanje demokratične komunikacijske kulture;
- Vzpodbujanje sposobnosti za spoštovanje sebe in drugih oseb ter vzpostavljanje medsebojnih in družbenih odnosov;
- Razvijanje sposobnosti ustvarjalnega in kritičnega mišljenja in presojanja, učenca usposabljammo za soočanje z življenjskimi problemi in za samozavestno odpravljanje/reševanje le-teh;
- Vzpodbujanje pozitivnega odnosa do zdravega življenja ter vcepljanje odgovornosti za lastno varnost in zdravje;
- Skrbimo in vzpodbujamo skladen telesni in duševni razvoj posameznika (možnost izbire in povezovanja različnih področij, spoznavanje praktičnih veščin za življenje);
- Zagotoviti plavalno pismenost osnovnošolca;
- Razvijati odgovoren odnos do okolja;
- Vzpodbujanje vseživljenjskega učenja (učenec spoznava različne možnosti pridobivanja znanja).

Kompleksnost, zanimivost in raznovrstnost športne vsebine jadrnanje na deski ponuja vse možnosti otrokovega zavestnega vključevanja v pedagoški proces in uresničevanja drugih izhodišč in načel šole v naravi, saj se pri jadrnanju na deski ne pridobivajo le športne veščine. S celotnim procesom lahko dosežemo veliko več. Skozi jadrnanje na deski lahko spoznavamo obalo, gibanje zračnih mas, pa tudi nekatere fizikalne zakonitosti. S pravilnim usmerjanjem otrok lahko krepimo tudi pozitiven odnos do okolja, v katerem jadrnanje na deski poteka. Sam način učenja jadrnanja na deski pa od posameznika zahteva zavestno vključevanje, saj se vzporedno z učenjem jadrnanja na deski izrazito pojavi proces poznavanja samega sebe in svojih sposobnosti. Delo poteka v skupini, saj jadrnanja na deski zaradi varnosti ne izvajamo individualno, čeprav je to individualen šport. Tako se otroci učijo prevzemati odgovornost za lastna dejanja, odgovornost za pomoč drugim in pridobivajo medsebojno zaupanje z učenci v skupini oz. učencem v paru. Za dosego

vsega tega je potreben pravilen pristop k pedagoškemu delu (primerna strokovna usposobljenost in izkušnost kadra).

### Vključitev jadrnanja na deski v poletno šolo v naravi

Vključitev jadrnanja na deski v poletno šolo v naravi ne predstavlja prav posebnega problema. Največja problema sta verjetno organizacijski in finančni, saj je potrebno zagotoviti vsaj tri do pet jadrlnih desk (kompletov). Tako lahko plavanje združimo s potapljanjem na vdih in jadrnanjem na deski, vse troje pa lahko oblikuje nekako integrirano celoto športnega dogajanja ob morju v poletni šoli v naravi.



**Slika 4:** Učenje na simulatorju ([www.kjd-zagreb.hr](http://www.kjd-zagreb.hr), 2008)

Vendar pa priporočamo, da se športne vsebine organizacijsko izvajajo povsem ločeno. Dopoldanski čas posvetimo šoli plavanja, popoldanski pa jadrnanju na deski (priporočljivo je v popoldanskem času izmenično vključevati tako jadrnanje na deski, kot tudi potapljanje na vdih). S tem omogočimo bolj načrtno in sistematično poučevanje in pridobimo na izkoristku časa, ki ga porabimo za učenje športnih vsebin. Učitelj se bo na tak način lažje pripravil na delo in s tem otrokom omogočil bolj sproščeno in tekočo vadbo. Pri tem velja vadbo jadrnanja na deski organizirati tako, da skupino razdelimo na dva dela. Ena polovica vadi jadrnanje na deski, druga pa kakšno drugo vsebino. Tako najbolje izpolnimo varnostni vidik vadbe, prav tako pa



**Slika 5:** Skupina jadrncev ([www.kjd-zagreb.hr](http://www.kjd-zagreb.hr), 2008)

vadba pridobi na kakovosti, saj je skupina bistveno manjša. Ob takšnem načinu organizacije se nam tudi oprema, potrebna za izvedbo pouka, prepolovi, kar pa je zelo pomembno (stroški so manjši, logistika je enostavnejša,...).

Pri učenju jadrnanja na deski se srečujemo z otroki, ki imajo različno plavalno predznanje in

izkušnje z vodo. Prav tako so različno motorično sposobni. Da se bodo otroci v vodi pri jadraniu na deski počutili varne, nujno potrebujejo določeno plavalno predznanje. Vsako dodatno plavalno oziroma športno znanje pa pripomore k hitrejšemu učenju in osvajanju veščin pri jadraniu na deski.

#### **5.5.4 Jadrание na deski pri izbirnem predmetu**

Program izbirnih predmetov dopolnjuje obvezni program športne vzgoje v zadnjem triletju osnovne šole. Šola lahko ponudi v okviru predmeta Šport tri enoletne programe. Vsak od njih se razlikuje v svoji namembnosti, zato so razdeljeni na: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev.

#### **Teoretična izhodišča**

Enoletni izbirni predmeti se izvajajo enkrat tedensko po eno šolsko uro in, če se le da, na šoli sami. Nekaterih vsebin pa ni mogoče organizirati in izpeljati med poukom, zato se le-te lahko izvajajo tudi zunaj šole in urnika. Športne vsebine pa lahko izvedemo tudi v strnjeni obliki, vendar ni priporočeno več kot 6 ur letno, saj je izbirni predmet uveden s ciljem, da učencem zagotovi vsakotedensko dodatno uro športne vzgoje.

Namen enoletnega predmeta izbrani šport je poglobljanje vsebin enega od športov, ki so že v obveznem programu športne vzgoje. Tako lahko učenci izbirajo med športi osnovnega programa. Pri enoletnem programu "Šport za zdravje" učenci nadgrajujejo tiste vsebine redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Program "Šport za sprostitev" pa ponuja učencem sodobne športno rekreativne vsebine, s čimer skušamo približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam. Nudimo jim možnost spoznati športe, ki jih obvezni šolski program ne vključuje, so pa iz športnorekreativnega vidika skozi vsa življenjska obdobja zelo pomembni. Učenci pri teh dveh predmetih spoznavajo pomen telesne in duševne sprostitve ter načine kompenzacije negativnih učinkov sodobnega življenja. Šole se za te programe odločijo predvsem na osnovi ustreznih pogojev za izvedbo

programov, interesa učencev in tudi tradicije športa v določenem kraju (Kovač in Novak, 2001).

Sam učni načrt za izbirne predmete narekuje športnemu pedagogu, da pri pripravi in njegovi izpeljavi sledi naslednjim izhodiščem (Kovač in Novak, 2001):

- Pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo lahko vsak učenec motiviran in uspešen;
- Učno-ciljna naravnost dopušča precejšnjo avtonomijo šole in učitelja pri pripravi programa, sočasno pa zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustreznost njegove izpeljave;
- Skladno z operativnimi cilji učnega načrta za izbirne predmete izbira tiste vsebine, metode in oblike dela, ki omogočajo vsestranski razvoj harmonične osebnosti;
- Upošteva različne sposobnosti, znanja in interese učencev;
- Načrtno mora vzpodbujati učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju;
- Učence usmerja k razumskemu dojetanju športa;
- Povezuje športno dejavnost z drugimi medpredmetnimi področji.

### **Omejitveni dejavniki**

Jadranja na deski kot samostojnega programa pri izbirnem predmetu v osnovnih šolah nimamo. Vzroke je moč iskati predvsem v prostorskih pogojih, saj imajo v Sloveniji le redke šole prostorske možnosti za izvedbo jadrnanja na deski.

### **Vključitev jadrnanja na deski v izbirne predmete**

Pri izbirnem predmetu izbrani šport – plavanje in druge vodne dejavnosti imamo na voljo 35 ur na leto. Del teh ur (npr. 6 ur) lahko namenimo tečaju jadrnanja na deski. Teh 6 ur predstavlja le priporočeno število vadbenih ur za osnovnošolski tečaj jadrnanja na deski; število ur se lahko spreminja glede na zmožnosti in potrebe izbirnega programa. Šport za sprostitev prav tako vključuje možnost vključitve vsebine plavanje in druge vodne dejavnosti. Vendar program vsebuje več športnih



vsebin, zato lahko obliko tečaja jadrnanja na deski nekoliko spremenimo in skrajšamo, da ostane dovolj ur tudi za druge športne vsebine.

Po učnem načrtu ni priporočljivo izvajati vsebin zunaj šole v strnjeni obliki, daljši od 6 ur. Zato lahko izpeljemo tečaj jadrnanja na deski 3-krat po dve uri, vsak drugi teden. Seveda pa je vse odvisno od možnosti šole (predvsem prostorskih).

### 5.5.5 Jadrnanje na deski na športnem dnevu

Športni dan spada med dnevne dejavnosti, ki so del obveznega programa šole. Vsako šolsko leto je športnim dnevom namenjeno pet dni za izvedbo različnih športnih vsebin. Obvezen je za vse učence. Priporočila učnega načrta navajajo, naj ima vsaj štiri ure aktivnosti v prvem triletju, pet v drugem in šest v tretjem triletju. Priporočljivo je, da se čim več športnih dni izvaja v naravi (Medved, 2005).



**Slika 6:** Učenje jadrnanja na deski  
([www.kjd-zagreb.hr](http://www.kjd-zagreb.hr), 2008)

Tudi program športnih dni je z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično razdeljen v tri šolska obdobja. V vsakem obdobju so športni dnevi razdeljeni tematsko in vsebinsko glede na letno obdobje, tako da se športne vsebine izvajajo letnemu obdobju primerno: pozimi zimske aktivnosti, jeseni in spomladi pohodništvo ter aerobne aktivnosti v naravi, poleti pa medrazredna tekmovanja (Medved, 2005). V vsakem obdobju pa se najde tudi možnost za izvajanje športnih vsebin v vodi:

- Učni načrt v prvem triletju, natančneje v tretjem razredu, priporoča izvedbo plavalnega športnega dne. Ker otroci še niso dovolj stari, jadrnanje na deski ni primerna dodatna vsebina takšnega športnega dne;
- V drugem triletju naj bi bil eden od športnih dni namenjen spoznavanju novih športnih aktivnosti. Nekatere šole v tem obdobju – šesti razred – izkoristijo športni dan na bazenu za preverjanje plavalnega znanja ob koncu drugega

triletja. Če bi ta športni dan preselili na bližnjo jezero, bi lahko športni dan popestrili z vsebino jadrnanje na deski;

- V tretjem triletju je možno organizirati športni dan, ki je namenjen plavanju in drugim vodnim aktivnostim. Tako imamo ponovno možnost za vključitev jadrnanja na deski med vsebine športnega dne.

Športni dan tako lahko organiziramo z dvema ali več različnimi športnimi vsebinami in s tem popestrimo športni dan. Športne vsebine izvajamo vzporedno, tako da otroke razdelimo v skupine.

### **5.5.6 Možni cilji, ki jih uresničujemo s športno vsebino jadrnanje na deski**

Cilje športne vzgoje lahko razdelimo na splošne in operativne. V učnem načrtu so razvrščeni v štiri skupine in opredeljeni za vsak razred posebej. Ker sta za ta program zanimivi le skupini učencev drugega in tretjega triletja, se osredotočimo na cilje teh obdobj. Nekaj je med njimi tudi takšnih, ki jih lahko uresničujemo z vsebino jadrnanje na deski. Z njo pa lahko dosegamo tudi cilje, ki jih v učnem načrtu za športno vzgojo drugače ni zaslediti, a so pomembni za otrokov razvoj.

Splošni cilji predstavljajo nekakšne smernice športne vzgoje, operativni cilji pa bolj usmerjeno in točno določeno nakazujejo cilje, ki jih uresničujemo na posamezni razvojni stopnji. V nadaljevanju so prikazani operativni cilji, ki jih v osnovni šoli lahko uresničujemo s športno vsebino jadrnanje na deski.

#### **Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:**

- Razvijati ravnotežje: pri jadrnanju na deski intenzivno razvijamo ravnotežje, ki nam koristi vse življenje;
- Krepiti mišice celotnega telesa: z jadrnanjem na deski razvijamo mišice celega telesa, še posebej rok in ramenskega obroča. Pri današnjem načinu življenja, ko se ljudje vse manj gibajo, je to zelo pomembno.

### **Izpopolnjevanje različnih znanj jadriranja na deski:**

- Ohranjanje ravnotežja na jadrlni deski: ohranjanje ravnotežja na jadrlni deski je osnovni element za uspešno izvajanje tega športa. Z metodičnim postopkom lahko precej hitro zagotovimo dobro ravnotežje učencev na jadrlni deski;
- Dvig jadra: dviganje jadra je prvi element v šoli jadriranja. Obstajata dva načina, vendar se v začetni šoli učimo le osnovnega;
- Vožnja v eno smer: vožnja v eno smer je verjetno najlažji element šole jadriranja na deski, vendar nam daje največ užitkov. Učenci ga precej hitro osvojijo;
- Obrat na mestu: obrat na mestu je verjetno najtežji element, saj se učenci prvič srečajo s spremembo smeri jadriranja na deski. Temu elementu posvetimo posebno pozornost, saj učencem omogoči, da se lahko varno vrnejo na izhodiščno točko;
- Obrat v veter: obrat v veter je najpogostejši obrat začetnikov jadriranja na deski. Omogoča nam neprekinjeno jadriranje;
- Obrat z vetrom: obrat z vetrom je cilj vseh začetnikov jadriranja na deski. Učence učimo ta obrat šele, ko so osvojili vse predhodne elemente.

### **Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami jadriranja na deski:**

- Poznavanje in vzdrževanje opreme: te informacije nam olajšajo proces učenja. Učitelju in učencem je veliko lažje, če vedo, kaj jim učitelj razlaga. Na primer: Primi s sprednjo roko za jambor,...;
- Poznavanje osnovnih pravil varnega jadriranja na deski: to je vsekakor najpomembnejša vsebina, saj nam mora biti varnost učencev na prvem mestu. Otroke pred odhodom v vodo seznanimo z vsemi nevarnostmi in kako se jim izognemo;
- Povezovanje z drugimi predmeti: za večjo delovno motivacijo in splošno razgledanost je primerno v samo športno dejavnost vključiti tudi poznavanje okolja, v katerem jadramo. Tako lahko na primer smeri vetra povežemo z zemljepisom, naravoslovjem in fiziko (glej medpredmetne povezave).

### **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja:**

- Razvijanje pozitivnega odnosa do narave: v otroku vzpodbudimo željo po odkrivanju in ohranjanju morskega sveta, in ne po njegovem uničevanju;
- Doživljanje pozitivnih vplivov jadrnanja na deski na osebno počutje: jadrnanje na deski je eden od športov, ki nam daje največ srečnih občutkov. Tako se nam v današnjem načinu življenja jadrnanje na deski ponuja kot protiutež stresu in hkrati krepi našo samozavest.

### **Standardi znanja**

#### Osnovna raven znanja na koncu osnovne šole

##### Praktična znanja:

- dvig jadra,
- vožnja v eno smer,
- obrat na mestu.

##### Teoretična znanja:

- poznavanje varnega jadrnanja na deski,
- poznavanje smeri vetra,
- poznavanje in uporaba opreme za jadrnanje na deski.

#### Optimalna raven znanja na koncu osnovne šole

##### Praktična znanja:

- dvig jadra,
- vožnja v eno smer,
- obrat v veter,
- obrat z vetrom.

##### Teoretična znanja:

- poznavanje varnega jadrnanja na deski,
- poznavanje smeri vetra,
- poznavanje in uporaba opreme za jadrnanje na deski.

### 5.5.7 Medpredmetne povezave

Izkušnje kažejo, da lahko proces učenja v sklopu določenega predmeta vzpodbudi in postane učinkovitejši, če pri tem vključujemo vsebine drugega predmeta, in to predvsem v fazah izpopolnjevanja, utrjevanja in uporabe znanja. Izkazalo se je, da proces učenja gibalnih znanj poteka učinkoviteje s pomočjo nekaterih praktičnih in teoretičnih vsebin drugih predmetov kot pa le s tradicionalnimi metodami (Planinšec, 2000).

Zaradi teženj po celostnem razvoju otroka v ospredje vedno bolj prihaja potreba po medpredmetnem povezovanju. Športna vzgoja ima v tem pogledu velike, pa vendar še zelo neizkoriščene možnosti. Medpredmetne povezave so lahko dvostranske, ko se povezujeta dva predmeta, ali večstranske, ko se povezuje več predmetov. Udejanjanje medpredmetnih povezav je odvisno predvsem od učiteljevega znanja, usposobljenosti in ustvarjalnosti (Planinšec, 2002).

V našem primeru lahko izvajamo večstransko medpredmetno povezovanje športne vzgoje z drugimi predmeti (fizika, tehnika,...). Športna vzgoja ima raznolike možnosti medpredmetnega povezovanja. Najpogosteje se to udejanja pri zunajšolskih dejavnostih, npr. v šoli v naravi, kjer običajno sodelujejo učitelji različnih predmetov. Redkeje se povezovanje uresničuje v času rednega pouka.

Omeniti je treba tudi, da imajo medpredmetne povezave v procesu učenja pomembno motivacijsko funkcijo, saj vplivajo na povečanje učne motivacije, ki sodi med najpomembnejše dejavnike učenja (Planinšec, 2002).

Medpredmetno povezovanje pri učenju jadrnanja na deski lahko zelo popestri proces učenja. Jadrnanje na deski lahko zlahka povežemo s fizikalnimi zakonitostmi v naravi, z zemljepisom, slovenščino,... Katere predmete in kako jih povežemo, je predvsem odvisno od naše ustvarjalnosti. Pri tem pa je potrebno upoštevati otrokovo razvojno stopnjo.

Osnovne značilnosti jadriranja na deski: zgodovina jadriranja na deski, tehnika, zvrsti, izrazoslovje, oprema.	Medpredmetne povezave: slovenščina.
Poznavanje, odkrivanje morskega in obmorskega sveta.	Medpredmetne povezave: naravoslovje.
Zgodovina jadriranja na deski.	Medpredmetne povezave: zgodovina.
Fizikalne lastnosti jadriranja na deski in smeri vetra.	Medpredmetne povezave: zemljepis in fizika.

### **5.5.8 Vsebine jadriranja na deski**

Z vsebinami jadriranja na deski uresničujemo nekatere cilje športne vzgoje. Te vsebine so razdeljene na praktične in teoretične.

#### **5.5.8.1 Teoretične vsebine jadriranja na deski (Brnot, 2003)**

Teoretične vsebine jadriranja na deski so potrebne za lažje razumevanje praktičnih vsebin. Z njimi dosežemo zavestno sodelovanje učencev in hitrejše učenje praktičnih vsebin. Podajamo jih pred samim učenjem praktičnih vsebin, pred samo vadbo pa na kratko obnovimo že slišane informacije. Učenje praktičnih vsebin po metodičnem postopku je bolj razumljivo, če dobro poznamo in razumemo tehniko jadriranja na deski.

#### **Tehnika jadriranja na deski**

Jadriranje na deski se v splošnem deli na tri faze: dviganje jadra, začetna postavitvev in vožnja v eno smer ter obračanje.

## **Dviganje jadra**

Dviganje jadra je prvi element šole jadrnanja na deski. Večina vadečih je v prvih urah učenja utrujena prav zaradi napačnega dvigovanja jadra in posledično padanja v vodo. Ko začnemo dvigati jadro, mora biti deska obrnjena pod kotom 90 stopinj glede na smer vetra, jadro pa na zavetrni strani deske. Pomembna je tudi postavitvev stopal. Stoja je razkoračena, jambor imamo pred nogami, stopali pa sta od jambora odmaknjeni 20 – 25 cm. Stojimo na vzdolžni črti deske. Kolena so močno skrčena. Ko čepimo na deski, nam veter piha v hrbet. Noge se počasi iztegujejo v kolenskem sklepu, trup je pokončen, pogled usmerjen v jadro. Jadro dvigujemo z iztegnjenimi rokami. Hkrati pričinja voda odtekati z jadra, ki tako postaja bistveno lažje. Z rokami počasi preprijemamo dvižno vrv in s tem jadro vlečemo k sebi. Hkrati nam veter jadro obrača v pravilen položaj. Ko jadro dvignemo do te mere, da celo jadro pogleda iz vode, vztrajamo v tem položaju toliko časa, da se deska postavi pravokotno na veter, jadro pa je v »brez oporni« fazi. Ko nas veter obrne v pravilen izhodiščni položaj, primemo s prednjo roko za jambor. Jadro pritegnemo k sebi, roke so rahlo skrčene, noge iztegnjene. S tem se konča faza dviganja jadra.

## **Začetna postavitvev in vožnja v eno smer**

Iz nevtralnega položaja naredimo prehod v postavitvev za jadrnanje. Stopala so v širini ramen, jambor imamo med nogami. Ohranjamo ravnotežni položaj. Kolena so rahlo skrčena, kar omogoča absorbcijo valovanja vodne gladine. Roko, ki je na strani krme deske, spustimo, jadro ima v tem trenutku samo dve oporni točki. Ramena so najbolj oddaljena od jadra. To pomeni, da je telo popolnoma iztegnjeno, enako tudi roke. Jadro mora biti ves čas pravokotno na desko. S tem vetru ne nudi nobene opore. Glavo in ramensko os obrnemo v smer vožnje. S tem se zadnja noga rahlo skrči. S prednjo roko pritegnemo jadro pred telo. Hkrati s pritegnitvijo jadra predse primemo z zadnjo roko za lok. Prednja roka je postavljena na jambor in vzdržuje pokončni položaj jadra. Z zadnjo roko rahlo pritegnemo zadnji del jadra. S tem dobimo začetni gibalni moment. S prednjo roko primemo lok 20 – 25 cm od jambora. Roka je iztegnjena. S pridobivanjem hitrosti skrčimo še prednjo roko in z nogami vzdržujemo ravnotežje.

## Obračanje

Zadnja faza jadranja je obračanje. Kot obračanje razumemo rotacijo deske za 180 stopinj okoli svoje osi. To lahko izvedemo na dva načina: obračanje proti vetru in obračanje z vetrom. Z metodičnega vidika je obrat proti vetru lažji, zato se ga učimo pred obratom z vetrom.

### Obrat v veter

Obrat v veter se prične s postavitvijo v osnovni položaj, ki je enak kot pri vožnji v eno smer. Telo je popolnoma iztegnjeno, prav tako roke. Jambor primemo s prednjo roko. Z iztegnjenimi rokami nagnemo jadro proti zadnjemu delu deske. Deska se prične obračati proti vetru. Hkrati se začnemo z nogami premikati okrog jambora (po privetni strani). Tako ohranjamo ravnotežje na deski, ter vzpodbujamo obračanje deske. Ko se deska obrne v veter, zamenjamo roko ki drži jambor. Z jadrom vztrajamo v tem položaju vse do konca. Deska se tako ponovno postavi pravokotno na veter, vendar je sedaj pripravljena za vožnjo v novo smer.

### Obrat z vetrom

Obrat z vetrom se prav tako prične z postavitvijo v osnovni položaj, ki je enak kot pri vožnji v eno smer. Telo je popolnoma iztegnjeno, prav tako roke. Jambor primemo s prednjo roko. Z iztegnjenimi rokami nagnemo jadro proti prednjemu delu deske. Deska se nam prične obračati z vetrom. Hkrati se z nogami začnemo premikati okrog



jambora (po privetni strani). Tako ohranjamo ravnotežje na deski in vzpodbujamo njeno obračanje. Ko se deska obrne z vetrom, zamenjamo roko, ki drži jambor. Z jadrom vztrajamo v tem položaju vse do konca. Deska se tako ponovno postavi pravokotno na veter, vendar je sedaj pripravljena za vožnjo v novo smer.

**Slika 7:** Obrat z vetrom  
(osebni arhiv, 2007)



## **Varnostni ukrepi**

Poleg osebnega rešilnega jopiča, ki skrbi za varnost, je učencem nujno potrebno razložiti postopek ob padcu v vodo. Po padcu je jadro lahko zelo nevarno, saj lahko zaradi vetra naredi tako imenovano helikoptersko rotacijo. To pomeni, da jadro z veliko hitrostjo zaokroži nad vodno gladino in nas lahko poškoduje. Pri padcu v vodo imamo dve možnosti:

- Pri padcu nazaj na hrbet ne spustimo loka iz rok. V tem primeru ni bojazni, da bi se nam kaj zgodilo, saj ohranimo stik z jadrom in tako vemo, kje se nahaja;
- Slabše je, kadar pademo v vodo na hrbet in pri tem lok spustimo. V taki situaciji je potrebno dati roke obvezno nad glavo. Na ta način se zaščitimo pred morebitnim udarcem jadra v glavo.

Obstajajo tudi padci naprej, vendar ti niso nevarni. Paziti je potrebno le, da ne pademo na lok ali jambor, kajti to zna biti boleča izkušnja.

## **Fizikalne zakonitosti jadriranja na deski**

### **Veter**

Zračni pritisk povzroči teža zraka, ki pritiska na zemeljsko površino in oceane. Veter nastane zaradi razlike v zračnih pritiskih. Pritisk, ki je na višjem nivoju, povzroči gibanje zraka na mesto, kjer je pritisk nižji. Gibanje zračnega toka imenujemo veter. Veter izražamo s smerjo in hitrostjo. Smer vetra določamo glede na strani neba, hitrost pa se meri v m/s, km/h, vozlih ali beaufortih.

### **Smeri vetra**

Za smer vetra se uporablja strani neba, kar pomeni, da vsi vetrovi izhajajo iz štirih osnovnih smeri. Na vzhodni obali Jadrana v glavnem ločimo tri karakteristične tipe vremena:

- vlažno z južnim, toplim vetrom – jugo – smer SE,
- suho z mrzlim vetrom – burja – smer NE,
- stabilno poletno vreme z NW vetrom – maestralom.

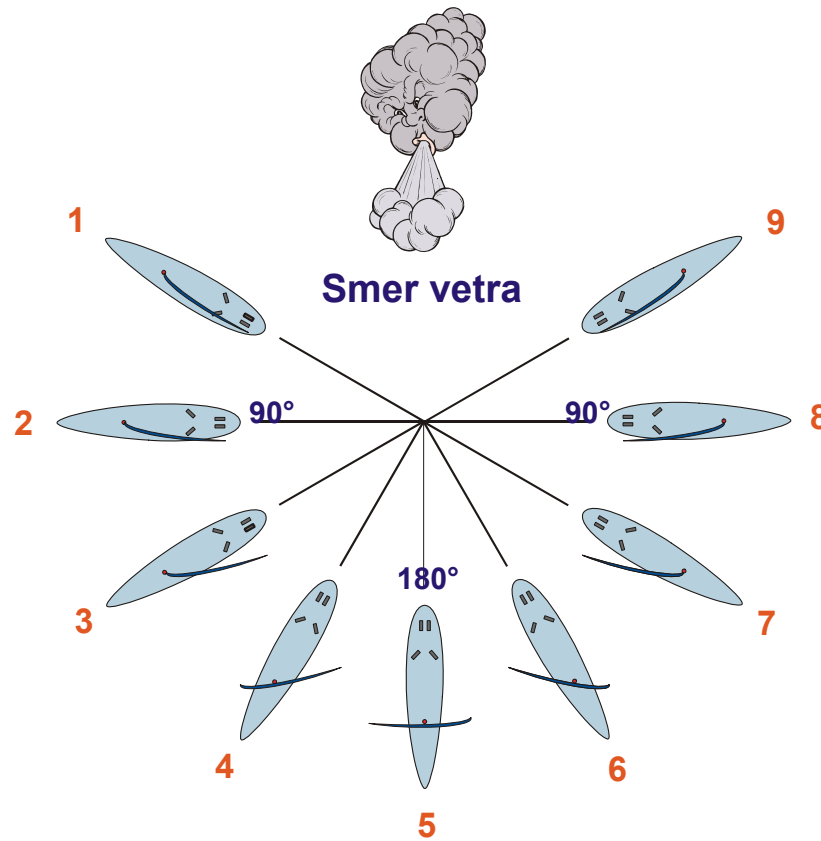
Jugo in burja sta značilna vetrova na Jadranu v mrzlem obdobju leta od septembra do aprila, medtem ko maestral piha pretežno poleti. Jugo je močnejši v južnem Jadranu, burja pa v severnem; zimski veter je običajno močnejši od poletnega.

### **Fizikalne zakonitosti jadriranja**

Jadrarno desko in jadralka poganja veter. To vrsto pogona (propulzije) je leta 1738 odkril Daniel Bernoulli, ko je ugotovil, da hitrejši zračni tok v odnosu na preostali zračni tok, ki ga obdaja, zmanjša pritisk tam, kjer se hitrejši zračni tok pojavi. Veter ali zračni tok teče po jadrju, pri čemer mora zračni tok na zavetrni strani narediti daljšo pot. Zato mora biti gibanje zraka na tej strani hitrejše kot na privetrni strani. Zaradi tega se na privetrni strani ustvarja visok zračni tlak, na zavetrni strani pa nizek. Zaradi razlike med zračnima pritiskoma se ustvarja sila, ki jo imenujemo vzgonska sila jadra, in jo lahko razdelimo na dve komponenti. Velikost sile je odvisna od vpadnega kota zračnega toka na jadro ter od hitrosti gibanja zračnega toka. Močnejši veter ustvarja večjo razliko v zračnih tlakih, kar se nato odraža na večji propulziji.

Najosnovnejše znanje jadriranja na deski vključuje tudi poglavje o vetru. Na prvih urah vadbe jadriranja na deski učencem predstavimo osnovne vetrovne značilnosti in izraze, ki se ob tem uporabljajo. Izraze, kot so *z vetrom* ali *proti vetru*, si najlažje razlagamo s pomočjo kroga oziroma krožne številčnice s stopinjami. 0 stopinj nam kaže smer, iz katere piha veter. Na to izhodišče pa se nato orientirajo vse ostale smeri vožnje jadralka na deski.

## Smeri vožnje z jadrarno desko



**Slika 8:** Smeri vožnje z jadrarno desko  
(osebni arhiv, 2007)

1, 9 – Ostro proti vetru oziroma vožnja pod kotom, manjšim od 90 stopinj glede na smer vetra. Uporablja se pri vračanju v izhodiščno točko oziroma, ko želimo pridobiti na višini jadranja.

2, 8 – Vožnja pravokotno na veter. Najbolj pogosta smer vožnje, pri kateri lahko jadralec maksimalno izkoristi profil jadra, ne pa tudi moči vetra.

3, 4, 6, 7 – Vožnja z vetrom oziroma pod kotom, večjim od 90 stopinj. Uporablja se redkeje. Jadralec lahko pri vožnji 115 stopinj glede na veter doseže največjo hitrost. Možno je drseti z 1,8-kratno hitrostjo vetra.

5 – Vožnja s smerjo vetra. Zahteva več znanja, potrebno je imeti razvito sposobnost ohranjanja ravnotežja, sposobnost hitre odzivnosti. Položaj krme dosežemo običajno pri prehodu iz ene smeri v nasprotno, s tem ko izvajamo obrat z vetrom.

## Oprema

Oprema je sestavljena iz več delov. Vsak od njih različno vpliva na bolj ali manj uspešno jadranje. Zato bi morali jadralci dobro poznati uporabnost opreme kot celote in njene posamezne dele, da bi jo lahko ob danih pogojih in znanju pravilno izbrali, sestavili in z njo čim boljše jadrali (Zupanič, 1999).

Osnovna oprema, ki jo nujno potrebujemo za jadranje, je sestavljena iz:

- deske, na kateri stojimo,



**Slika 9:** Jadralna deska (<http://old.f2-surf.com/2007/>, 2008)

- jadra, ki deluje kot motor,



**Slika 10:** Jadro ([www.neilpryde.com](http://www.neilpryde.com), 2008)

- loka, za katerega se držimo,



**Slika 11:** Lok ([www.sailworks.com](http://www.sailworks.com), 2008)

- jambora, ki daje jadrju obliko,



**Slika 12:** Jambor ([www.neilpryde.com](http://www.neilpryde.com), 2008)

- zgloba, ki povezuje jadro in desko,



**Slika 13:** Zglob ([www.prosurf.si](http://www.prosurf.si), 2008)

- smernika, ki služi kot krmilo in daje smer vožnje,



**Slika 14:** Smernik ([www.pro-limit.com](http://www.pro-limit.com), 2008)

- dvižne vrvi, s katero dvigujemo jadro iz vode,



**Slika 15:** Dvižna vrv ([www.pat-love.com](http://www.pat-love.com), 2008)

- rešilnega jopiča, ki zvišuje varnost jadralca.;



**Slika 16:** Rešilni jopič ([www.pro-limit.com](http://www.pro-limit.com), 2008)

Iz varnostnih vidikov je priporočljivo imeti še:

- obleko, ki nas ščiti pred mrazom,



**Slika 17:** Neoprenska obleka ([www.pro-limit.com](http://www.pro-limit.com), 2008)

- neoprenske čevlje, ki nas ščitijo pred mrazom, zdrsi ter udarci,



**Slika 18:** Neoprenski čevlji ([www.neilpryde.com](http://www.neilpryde.com), 2008)

- čelado, ki nam ščiti glavo;



**Slika 19:** Čelada ([www.2xs.co.uk](http://www.2xs.co.uk), 2008)

## **Pravila vožnje z jadrarno desko**

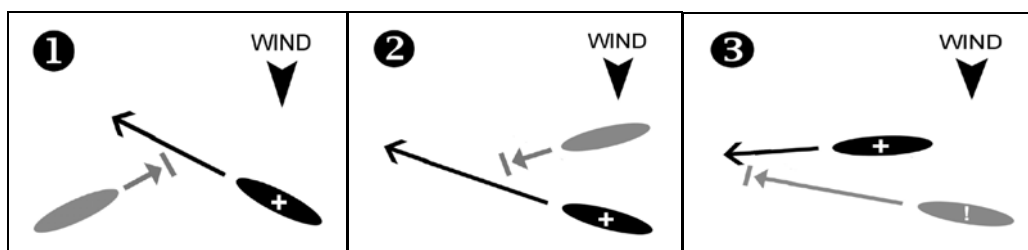
Jadralne deske so na vodi enakovredne jadrnicam, zanje pa velja, da imajo prednost pred motornimi čolni in manjšimi ladjami. Potrebno se je izogniti večjim ladjam, čolnom na vesla in kopalcem. Pri srečanju z drugimi jadralnimi deskami veljajo naslednja pravila:

1. pravilo: Kadar sta jadralka v nasprotnih straneh (vozita na različnih straneh jadra), se mora jadralec z levo prednjo roko umikati jadralcu z desno prednjo roko. To

pomeni, da ima prednost tisti, ki ima veter v desni bok oziroma tisti, ki ima desno roko spredaj.

2. pravilo: Ko dva jadralca jadrate v isto smer, mora jadralec, ki je na privetni strani, dati prednost jadralcu na zavetni strani oziroma se mu mora umakniti.

3. pravilo: ko dva jadrate v isto smer, se mora hitrejši jadralec umakniti ali prehiteti počasnejšega z zavojem v levo ali desno stran.



Slika 20: Pravila vožnje z jadrarno desko ([www.sfba.org](http://www.sfba.org), 2008)

V vsakem primeru mora v prvi vrsti vsak zase poskrbeti za varnost in se poizkusiti izogniti morebitni nesreči. Pri srečanju z večjimi plovil (jadrnice, ladje, trajekti), imajo le-ta prednost pred jadralci na deski. Posebno pozornost je potrebno nameniti gliserjem, ki si jemljejo prednost plovbe pred vsemi drugimi, ter soncu, ki v popoldanskem času na morski gladini povzroča močan odsev. S tem se bistveno poveča možnost nesreče zlasti pri večjih hitrostih, saj nekoga v vodi zaradi bleščanja veliko težje opazimo.

Ob srečevanju jadrarnih desk v katerikoli smeri ali pri obratih naj bo oddaljenost med deskami najmanj tolikšna, kot je dolžina jambora (5 – 7m).

### 5.5.8.2 Praktične vsebine jadriranja na deski

Praktične vsebine si sledijo po zaporedju didaktičnih korakov učenja jadriranja na deski. Večina elementov osnovne šole jadriranja na deski lahko preizkusimo že na kopnem, preden gremo v vodo. Za silo si lahko pomagamo tako, da peto jambora vkopljemo v mivko ali pa preprosto stopimo nanjo. Tako lahko vadimo predvsem

start, pa tudi gibanje jadra pri drugih elementih (Zupan, Gabrovšek, Stražišar in Kaše, 1984).

Mnogo bolje pa je, če imamo na voljo simulator, ki ga imajo šole jadrnanja na deski. Simulator ima naslednje prednosti (Zupan idr., 1984):

- ne padamo v vodo in ne zgublamo energije za dviganje jadra,
- nikamor nas ne more odnesti,
- vaje lahko v enakem času večkrat ponovimo in s tem utrdimo izkušnje,
- učitelj je ves čas z učencem, nazorno mu kaže vaje in popravlja napake,
- bolj zbrano lahko sledimo učenju, saj nimamo težav z lovljenjem ravnotežja.

Pri delu na simulatorju moramo paziti na gledalce, ki se radi približajo na razdaljo, manjšo od dolžine jambora (Zupan idr., 1984). Znotraj »dosega« jambora sta med vadbo lahko le učitelj in učenec!

### **Vaje, ki se jih pričnemo učiti v vodi**

Vaje za ravnotežje – vadeči se najlažje seznanijo z opremo tako, da jo preizkusijo. Z elementarnimi vajami na vodi si razvijajo sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja kot tudi prilagajanja na okoliščine, ki se pripetijo pri učenju jadrnanja na deski (Brnot, 2003).

Vaje, ki jih izvajamo:

- Čepimo na deski in z obema rokama veslamo v obe smeri. Spremljamo, kako se deska obnaša pri veslanju z eno ali z drugo roko;
- Sprehajamo se po deski gor in dol in poskušamo ohranjati ravnotežje;
- Razkoračeno stojimo na sredini deske. Težo telesa prenašamo na levo in desno nogo;
- Razne štafetne igre, kjer otroci na deski ležijo, sedijo, klečijo ali stojijo in med seboj tekmujejo.



## **Vaje, ki se jih pričnemo učiti na kopnem, nato pa jih preizkusimo tudi v vodi**

- dviganje jadra,
- začetna postavitev in vožnja v eno smer,
- obračanje na mestu,
- obračanje proti vetru,
- obračanje z vetrom.

### **5.5.9 Didaktična priporočila**

Pri učenju jadrnanja na deski veljajo splošna didaktična načela – načelo primernosti, postopnosti, sistematičnosti. V programu šole v naravi naj bodo skupine za jadrnanje na deski enake plavalnim skupinam, le da so številčne omejitve nekoliko spremenjene. Otroke pred odhodom v vodo pripravimo fiziološko in psihološko (ogrevanje, kratka predstavitev športne vsebine, motivacija). Posebno pozornost posvetimo neplavalcem in tistim, ki imajo odklonilen odnos do jadrnanja na deski. Neplavalce obvezno najprej naučimo plavati, in šele nato jih učimo osnov jadrnanja na deski.

Priporočljivo si je pripraviti plan dela pred odhodom v šolo v naravo, kasneje pa ga prilagajamo odvisno od hitrosti učenja. Pri tem upoštevamo predznanje otrok in hitrost dojemanja novih znanj, s pomočjo tega pa cilje sprotno prilagajamo. Zlasti upoštevamo sposobnosti otrok ter prisluhnemo njihovim željam. Napake, ki jih delajo, popravljamo vzpodbudno, saj lahko le tako dosežemo zastavljene cilje. Kolikor je to le mogoče, vključimo v proces učenja tudi igro.

### **Varnostne zahteve**

Varnosti je pri jadrnanju na deski potrebno posvetiti največ pozornosti. Tukaj je potrebno upoštevati naslednje.

- Učitelji, ki izvajajo program jadrnanja na deski, naj bodo izkušeni jadralci, ki poznajo nevarnosti jadrnanja na deski;

- Imeti moramo izdelan načrt delovanja v primeru nesreče. Načrt naj vsebuje: telefonske številke nezgodne klinike in komplet prve pomoči;
- Skupina naj bo manjša od plavalne skupine;
- Ker vsi učenci ne jadrajo hkrati, je potrebno poskrbeti tudi za tiste, ki ne jadrajo;
- Vsi učenci morajo obvezno imeti rešilni jopič;
- Zagotoviti je potrebno varno vadbišče.

Učitelji, ki imajo občutek, da niso dovolj strokovno usposobljeni in da imajo premalo izkušenj z jadranjem na deski, naj svoje znanje izpopolnijo. Priporočljivo je spremljanje strokovne literature, tako z didaktičnega kot tudi športnega področja jadriranja na deski.

### **Posebnosti učenja jadriranja na deski**

Ena izmed najpomembnejših stvari, ki jih moramo upoštevati, je izbira terena za vadbo. Ustrezati mora več zahtevam, med katerimi izstopa varnost. Naravno plavališče oziroma zaliv, v katerem bo potekala vadba naj bo zato:

- primerno zaščiten pred valovi,
- primerno zaščiten pred odnašanjem jadrarca v smeri vetra ali morskega toka,
- priporočljivo je plitko dno,
- na dnu naj ne bo ostrih predmetov ali skal (po potrebi dno predhodno očistimo),
- vadbišče označimo s plovci, lahko tudi ogradimo z vrvjo,
- izberemo primeren vstop na vadbišče.

Druga posebnost učenja jadriranja na deski je podajanje teoretičnih informacij. Te podajamo najprej na obali, pred odhodom v vodo, saj imajo tako učenci čas, da o slišnem premislijo, še preden gredo na jadrarno desko. Informacije podamo na obali v celoti, in če je le možno, to preizkusimo tudi na simulatorju, ki bistveno pospeši hitrost učenja. Ko so učenci v vodi oziroma na jadrarnih deskah, podajamo le bistvene informacije. Če med samo vadbo podajamo preveč informacij, so učenci preobremenjeni in dosežemo nasprotno od želenega. V fazi učenja novih vsebin

skušamo na eno vadbeno enoto vključiti kar se da malo število različnih nalog. Tako bodo učenci skoncentrirani na le nekaj nalog in učenje bo jim v veliko veselje.

## **Učna pomagala**

Šola v naravi zahteva od učitelja temeljito pripravo na vzgojno-izobraževalno delo. Pri izvedbi programa mu lahko olajša delo delovni zvezek, s katerim bi učenci z lastno dejavnostjo, na prijazen in ustvarjalen način, pridobili znanje. Do nekaterih spoznanj bodo prišli sami, do drugih pa s pomočjo sošolcev ali učiteljev. Delovni zvezek naj vsebuje slike in preglednice, v katere bodo učenci vnašali podatke. Naj bo lahko berljiv in kar se da zanimiv. Delovni zvezek za šolo v naravi naj bo en, v njem pa so vsebovane vsebine vseh predmetov, s katerimi se učenci v šoli v naravi srečujejo (Medved, 2005).

Pri podajanju teoretičnih informacij si lahko pomagamo z didaktičnimi plakati. Z njimi lahko enostavno in nazorno predstavimo teoretično vsebino. Pri oblikovanju plakatov je potrebno upoštevati, da so najbolj uporabni miselni vzorci. Vsekakor pa morajo tudi po videzu biti za otroke zanimivi (nanje prilepimo slike,...).

Seveda si v današnjem času delo lahko olajšamo z uporabo video posnetkov. Tako zelo pritegnemo učence, jih nad športom navdušimo, ter jih pokažemo idealne demonstracije. Paziti je potrebno, da so posnetki za učence privlačni in zanimivi.

Kadar imamo možnost, je vsekakor dobro izkoristiti video kamero, ki bistveno vpliva na hitrost učenja. Tukaj imam v mislih predvsem video analizo, ki pa mora biti v prvi vrsti prilagojena starostni stopnji otrok. Otroci bodo zelo veseli, če bodo ob koncu šole v naravi prejeli tudi film, v katerem nastopajo sami, skupaj s sošolci. To bo vsekakor pustilo velik pečat v njihovem dožemanju tako športa, kot tudi narave.

## **6 Program jadriranja na deski**

### **6.1 Program jadriranja na deski za šolo v naravi**

Program jadriranja na deski za šolo v naravi je sestavljen iz štirih zaključenih enot, ki pa se lahko prilagodijo glede na znanje učencev. Tako se ne smemo strogo držati enot za vsak dan posebej. So le smernice, ki so lahko v pomoč, in nanje je potrebno gledati le kot na zaporedje v metodičnem postopku.

#### **Prva vadbena enota**

Cilji:

- spoznati se z opremo za jadriranje na deski,
- razvijati ravnotežje,
- spoznati se z varnostjo pri jadriranju na deski.

Vsebine:

- elementarne igre za razvijanje ravnotežja na jadrilni deski,
- podajanje teoretičnih informacij o opremi za jadriranje na deski in njeni uporabi,
- varnost in jadriranje na deski.

Organizacija:

- učencem na obali podamo informacije o opremi za jadriranje na deski in varnostnih ukrepih,
- na vodo gremo samo z jadrilnimi deskami in tako razvijamo ravnotežje,
- ob koncu vadbe otroke umirimo in na kratko obnovimo pridobljeno znanje.

## **Druga vadbeni enota**

### **Cilji:**

- učiti učence dviganja jadra,
- učiti učence vožnje v eno smer.

### **Vsebine:**

- dviganje jadra,
- vožnja v eno smer.

### **Organizacija:**

- učencem na obali podamo informacije o dviganju jadra in vožnji v eno smer,
- če je le možno, to preizkusimo na simulatorju,
- pred odhodom v vodo učence ogrejemo,
- no koncu vadbe otroke umirimo in na kratko obnovimo pridobljeno znanje.

## **Tretja vadbeni enota**

### **Cilji:**

- učiti učence obrat na mestu,
- učiti učence obrat v veter.

### **Vsebine:**

- obrat na mestu,
- obrat v veter.

### **Organizacija:**

- učencem na obali podamo informacije o obratu na mestu in obratu v veter,
- če je le možno, to preizkusimo na simulatorju,
- pred odhodom v vodo učence ogrejemo,
- na vodi vadijo hkrati največ trije učenci,
- ob koncu vadbe otroke umirimo in na kratko obnovimo pridobljeno znanje.

## **Četrta vadbena enota**

### Cilji:

- učiti učence obrat z vetrom.

### Vsebine:

- obrat z vetrom.

### Organizacija:

- učencem na obali podamo informacije o obratu z vetrom,
- če je le možno, to preizkusimo na simulatorju,
- pred odhodom v vodo učence ogrejemo,
- na vodi vadijo hkrati največ trije učenci,
- ob koncu vadbe otroke umirimo in na kratko obnovimo pridobljeno znanje.

## **6.2 Model učenja jadrnanja na deski osnovne šole Tabor 1 Maribor**

Nekatere aktivnosti osnovne šole Tabor 1 Maribor so predstavljene zato, ker programi, ki jih šola ponuja, vsebujejo med drugim tudi jadrnanje na deski. Šola daje zelo velik poudarek športnemu opismenjevanju otrok. Poleg rednih ur športne vzgoje je učencem na voljo tudi dodatni športni program. Le-ta je samoplačniški in poteka od prvega do devetega razreda osnovne šole. Otroci imajo tako pet ur športne vzgoje na teden, od šestega do devetega razreda pa imajo razne športne tabore, ki vključujejo tudi športne zvrsti, ki jih druge šole vse prevečkrat zanemarjajo. Tako otroci spoznajo pohodništvo, taborjenje, smučanje, smučarski tek, orientacijski tek, drsanje, plezanje, jadrnanje na deski, tenis,... Ker pa je tak program samoplačniški, je potrebno ustrezno motivirati tudi starše. To jim uspeva, saj začnejo s predstavitvijo programa že v prvem razredu. Predstavitve programa staršem in otrokom, podkrepijo s slikovno in video predstavitvijo, ki jih zelo navduši. Na koncu devetletke pa vsak učenec dobi slike, od prvega do devetega razreda, ki služijo kot prelep spomin.

Velik poudarek dajejo plavalnemu opismenjevanju otrok. Tečaj plavanja organizirajo v prvem, drugem in tretjem razredu osnovne šole. V petem razredu pa to znanje oplemenitijo še v šoli v naravi. Tako so učenci deležni štirih plavalnih tečajev. Takšno plavalno znanje pa seveda pripomore h kakovostnejši in bistveno bolj pestri šoli v naravi.

Vsi učenci gredo v petem razredu v šolo v naravi, ki jo organizirajo v Poreču. Šola v naravi traja šest dni, učenci pa so deležni mnogo različnih športnih vsebin. Veliko pozornosti posvetijo jadranju na deski. Ta šport dodobra spoznajo, saj se z njim srečujejo kar pet dni. Šola ima svojo opremo za jadranje na deski. Jadralna deska ima 169 litrov in meri v širino kar 90 centimetrov. Take deske so zelo stabilne in s tem olajšajo začetne težave učencev pri obvladovanju ravnotežja, kar zelo olajša in pospeši učenje. Jadro je veliko 2,8 kvadratnih metrov. S tem je zagotovljeno, da učenci ne potrebujejo veliko moči za jadranje na deski.

Kot že omenjeno, traja tečaj jadranja na deski pet dni. Prvi dan učenci spoznavajo osnove jadranja na deski. To počnejo na suhem ob razlagi učitelja. Sami nato osvojeno znanje preizkusijo še v praksi. Naslednje dni vadijo, se učijo novih elementov, ter ob tem neizmerno uživajo. Učenci neplavalci vadijo le na suhem, vendar pa je to le izjema, saj je le redko kateri učenec na tej šoli neplavalec ob odhodu v šolo v naravi. Vadba poteka tako, da so učenci in učitelj na splavu, en vadeči vadi, ostali pa ga opazujejo, se učijo plavati. Jadralna deska je z vrstico privezana na splav. S tem je preprečena možnost, da bi veter učenca nenadzorovano odnesel z mesta vadbe. Seveda se razume, da morajo imeti učenci med vadbo na sebi obvezno rešilne jopiče. Ob koncu šole v naravi so najboljši učenci deležni posebne ustne pohvale. Potrebno je tudi povedati, da se je mnogo učencev, ki so obiskali to šolo v naravi, kasneje odločilo za jadranje na deski kot možnost preživljanja prostega časa, ker je vsekakor zelo vzpodbudno.

Jadranje na deski se z odhodom domov za nekatere učence te šole ne zaključí. V osmem razredu gredo namreč učenci v okviru dodatnega športnega programa šole na štiridnevni tabor v Stupice. Tukaj je jadranje na deski celo glavna športna aktivnost. Ker učenci večinoma že poznajo osnove, se tukaj njihovo znanje izpopolnjuje in nekateri so že sposobni sami varno jadrati. Kot zanimivost tega tabora

lahko povemo, da učenci živijo v šotorih in si s pomočjo učiteljic sami pripravljajo hrano. Namesto jutranjega teka, imajo učenci vsako jutro orientacijski tek po kampu. Takšno podajanje športnih vsebin je vsekakor izjemno navdušujoče in le upamo lahko, da bodo temu sledile tudi druge šole.

### 6.3 Model učenja jadrnanja na deski šole Quiksilver Windsurf

Šola Quiksilver Windsurf je predstavljena zato, ker je v Sloveniji ponudba tečajev jadrnanja na deski na zelo nizki ravni. Šolo jadrnanja na deski upravlja slovensko podjetje, vadbišče pa je v Egiptu. Po mojem mnenju in mnenju večine slovenskih jadrincev je šola vsekakor vodilna v Sloveniji, verjetno pa je po kakovosti ena vodilnih tudi v Evropi.



**Slika 21:** Start z obale (arhiv Quiksilver Windsurf šole, 2008)

Tečaji potekajo v Egiptu, saj so tam pogoji za učenje zelo dobri, hkrati pa je tudi finančno dostopni širši množici. V šoli so mnenja, da so za enotedenski tečaj potrebni vsaj trije do štiri dni z dobrim vetrom, tega pa niti v Sloveniji niti v bližnji okolici ni možno zagotoviti. Zelo velik poudarek imajo na varnosti, zato imajo v vsakem trenutku na voljo motorni čoln za reševanje, v kolikor bi to bilo potrebno. Kot zanimivost je potrebno povedati, da šola ponuja tečaje za vse nivoje znanja, kar je velika redkost, saj večina šol ponuja tečaje le za začetnike. Tečaj poteka sedem dni, vadeči pa so razporejeni v homogene skupine, ki štejejo najmanj tri in največ pet učencev (izjemoma tudi šest). Najprej se seznanijo s teorijo, potem s simulatorjem na kopnem, šele nato gredo v vodo. Vsak inštruktor ima na voljo snemalca, ki jih snema. Tako lahko naredijo video analizo, ki je zelo pomembna v procesu učenja. Ob koncu tečaja vsak tečajnik dobi CD s slikami in video posnetki, kar vsekakor naredi pozitiven vtis na učenca.



In kako poteka dan tečaja? Tečaji se pričnejo zjutraj, vsak inštruktor ima največ dve skupini dnevno, vsaka skupina šteje 5-6 ljudi. Skupine se zberejo ob simulatorju na plaži, kjer inštruktor demonstrira to, kar se v tem dnevu učijo. Po inštruktorjevi demonstraciji vsak od tečajnikov najprej poizkusi razloženo na simulatorju, šele, ko vsi osvojijo znanje na simulatorju, gredo na vodo. Na vodi ponovno inštruktor demonstrira, za tem vsak od tečajnikov ponovi, na koncu gredo vsi skupaj na vodo. Načeloma traja tečaj 2 uri na dan.



Po tečaju se od tečajnikov pričakuje, da po odmoru ves dan vadijo, kar so se ta dan naučili – vsak dan namreč znanje nadgrajujejo, in za to potrebujejo dobro osnovo. Inštruktorji so ves dan v bližini tečajnikov, na voljo za morebitna vprašanja in pojasnila, kljub temu, da tečaja ni popoldan, tečajnike spremljajo s pogledi, in po potrebi popravijo morebitne napake, ki jih zaznajo. Po večerji sledi video analiza minulega dne.

**Slika 22:** Vaje na simulatorju  
(arhiv Quiksilver Windsurf šole, 2008)

Tako dobro zastavljeni tečaji se priporočajo tudi drugim šolam, pa naj si bo to jadranje na deski ali katerikoli drug šport.

## 7 Sklep

Izobraževanje mladine je eden najpomembnejših ciljev današnje družbe. Kot osnova temu je vsekakor osnovnošolsko izobraževanje, kjer si otroci pridobijo temeljna znanja in vrednote. Ker je moderna družba vse kompleksnejša, se je potrebno temu prilagoditi tudi v programih osnovne šole. Bogatimo jih z zanimivimi in življenjsko uporabnimi dodatnimi programi. Nove vsebine po eni strani popestrijo osnovnošolski program, hkrati pa omogočajo številne medpredmetne povezave. Jadranje na deski je vsebina, ki otroke bogati, ter nam ponuja ogromno možnosti povezovanja z drugimi predmeti.

Jadranje na deski je predstavljeno kot športna zvrst. Podani so razlogi ter možnosti za vključitev jadrnanja na deski v osnovnošolski program. S primerjalnimi analizami je bilo ugotovljeno, da je možnost vključitve v jadrnanja na deski v učne programe precejšnja.

Oblikovani so bili cilji, ki naj bi jih otroci dosegli s programom jadrnanja na deski, predstavljene so bile teoretične in praktične vsebine jadrnanja na deski ter dodana didaktična navodila.

Sestavljen je bil program učenja jadrnanja na deski v osnovni šoli, ki služi kot primer učenja jadrnanja na deski in je lahko v pomoč športnim pedagogom in drugim športnim delavcem.

Programi, ki so podobni predstavljenemu, se že izvajajo, zato so nekateri kot primer tudi predstavljeni.

Vsekakor je vzpodbudno dejstvo, da se veliko dela vlaga v področje učenja jadrnanja na deski, žal pa se ta lep šport premalo vključuje v programe osnovnih šol. Verjetno je vzroke moč iskati v organizacijskih, finančnih ter kadrovskih omejitvah osnovnih šol. Morda bo ta diplomska naloga uporaben prispevek k večji uveljavitvi jadrnanja na deski v športne programe osnovnih šol in bo tako otrokom približala vse lepote tega športa.

## 8 Literatura

- Anderson, A., Rogers, J., Lepke, M. (2001). *Windsurfing manual*. Wisconsin: University of Wisconsin.
- Brnót, B. (2003). *Sodobna šola jadrnanja na deski*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dolenec, I. (1994). *Jadrnanje na deski*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gros, J., Marinčič, M., Komljanc, N., Brčar, P., Rusjan, N., Rudman, I. idr. (2001). *Koncept šole v naravi za 9-letno osnovno šolo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Jezernik, A. (2000). *Metode poučevanja jadrnanja na deski*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G. (2003). *Preživljanje poletnih počitnic otrok in mladine z vidika ukvarjanja s športom*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). *Učni načrt. Skupni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt. Izbirni predmet: Program osnovnošolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M. in Novak, D. (2006). Učni načrt – športna vzgoja. Pridobljeno 8. 3. 2008, iz [www.mss.gov.si](http://www.mss.gov.si).
- Kresal Sterniša, B. (2003). *Analiza šole v naravi v letu 2003*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Medved, B. (2005). *Potapljanje na vdih-možna vsebina poletne šole v naravi, izbranega športa-plavanje in druge vodne dejavnosti ter športa za sprostitev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Planinšec, J. (2000). Športna vzgoja in medpredmetne povezave v osnovni šoli. V športno vzgojo za novo tisočletje. *13. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije*, Rogaška Slatina, 26. do 28. oktober 2000, 181-188. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Planinšec, J. (2002). Športna vzgoja in medpredmetne povezave v osnovni šoli. *Šport*, 50 (1), 11-15.

*Zakon o osnovni šoli* (Ur.l.RS, št. 12/1996, 33/1997, 59/2001, 71/2004 in 81/2006)

Zupan, M., Gabrovšek, S., Stražišar, G., Kaše, E. (1984). *Jadranje na deski*. Ljubljana: Mladinska knjiga, Koper: Lipa

Zupanič, D. (1999). *Jadranje na deski kot oblika športne rekreacije v slovenskih kontinentalnih pogojih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[www.neilpryde.com/](http://www.neilpryde.com/), dostopno marca 2008

[www.pat-love.com/](http://www.pat-love.com/), dostopno marca 2008

[www.pro-limit.com/](http://www.pro-limit.com/), dostopno marca 2008

[www.prosurf.si/](http://www.prosurf.si/), dostopno januarja 2008

[www.sailworks.com](http://www.sailworks.com/), dostopno oktobra 2007

[www.sfba.org/SafetyDay2006.pdf](http://www.sfba.org/SafetyDay2006.pdf), dostopno marca 2008

[www.slosurf.com](http://www.slosurf.com/), dostopno oktobra 2007

[www.style-team.com](http://www.style-team.com/), dostopno oktobra 2007

[www.totisurf.com](http://www.totisurf.com/), dostopno oktobra 2007

[www.2xs.co.uk](http://www.2xs.co.uk/), dostopno oktobra 2007

<http://kjd-zagreb.hr/>, dostopno oktobra 2007

<http://old.f2-surf.com/2007/>, dostopno marca 2008