

VPLIV KREPILNIH GIMNASTIČNIH VAJ NA GIBALNI NAPREDEK IN POČUTJE DRUGOŠOLCEV

Raziskovalna naloga

Kazalo vsebine

POVZETEK	1
ABSTRACT	1
1 UVOD	2
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja.....	2
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge.....	2
1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu	2
1.4 Raziskovalna metoda	3
1.5 Izvirni prispevek k praksi	3
2 TEORETIČNI DEL.....	5
2.1 Opredelitev pojmov gibanje in šport.....	5
2.2 Znanost o pomenu gibanja za človekov razvoj.....	5
2.3 Otrokov gibalni razvoj	7
2.3.1 Smeri gibalnega razvoja	8
2.3.2 Stopnje gibalnega razvoja.....	9
2.3.3 Gibalni razvoj 7 do 8 letnih otrok.....	9
2.4 Gibalne spretnosti	10
2.5 Gibalne sposobnosti.....	11
2.5.1 Hitrost.....	12
2.5.2 Gibljivost.....	13
2.5.3 Koordinacija	14
2.5.4 Natančnost.....	15
2.5.5 Ravnotežje.....	15
2.5.6 Moč.....	16
2.6 Gimnastične vaje	18
2.6.1 Krepilne gimnastične vaje	19
2.7 Spodbujanje gibanja za zdrav življenjski slog.....	21
2.7.1 Spodbujanje gibanja v družini	23
2.7.2 Spodbujanje gibanja v šoli.....	25
2.8 Gibalno učenje.....	28
2.8.1 Faze gibalnega učenja.....	29
2.8.2 Dejavniki gibalnega učenja.....	30
3 EMPIRIČNI DEL.....	31
3.1 Časovni potek raziskave	31

3.2	Postopek zbiranja podatkov.....	31
3.3	Raziskovalna metoda	31
3.4	Hipoteze.....	31
3.5	Raziskovalni vzorec	32
3.6	Razprava in rezultati	34
4	SKLEPNE UGOTOVITVE.....	61
5	VIRI IN LITERATURA.....	63
6	PRILOGE.....	65
6.1	Vadbeni program- gimnastične vaje za moč:	65
6.2	Vprašalnik za 1. in 2. intervju:	68

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge ugotoviti, kako redna športna aktivnost, po določenem vadbenem programu vpliva na gibanje in počutje mlajših učencev. V raziskavi je sodelovala skupina učencev 2. razreda. Raziskava je potekala eno šolsko leto. Zajemala je športno vadbo v okviru projekta Živim zdravo, društva Sobivanje. V raziskavi smo proučili ugotovitve različnih avtorjev o vplivu športa na gibalne spretnosti in počutje otrok. V teoretičnem delu smo predstavili gibalne sposobnosti, razvoj gibalnih spretnosti in dejavnike, ki vplivajo na gibalne dosežke otrok. V praktičnem delu smo z učenci izvedli vadbeni program. V raziskavi smo ugotavljali njegov vpliv na gibalni napredek in na počutje otrok. Primerjali smo tudi dosežke med spoloma na tej starostni stopnji. Zanimala nas je tudi primerjava gibalnih spretnosti med učenci, ki redno obiskujejo različne obšolske športne dejavnosti, in tistimi, ki so vključeni v vodene gibalne aktivnosti le v okviru pouka. Ugotovili smo, da so drugošolci s celoletnim izvajanjem vadbenega programa izboljšali gibalne spretnosti in povečali lastno zadovoljstvo.

Ključne besede: drugošolci, telesna aktivnost, krepilne gimnastične vaje, gibalni napredek, počutje učencev

ABSTRACT

The purpose of the research paper is to find out how regular sports activity, according to a specific training program, affects the movement progress of younger students and their own satisfaction. A group of 2nd grade students participated in the research. The research took place over one school year and included sports training as part of the Healthy Living project of the Sobivanje association. In the research, we examined the findings of various authors on the impact of sports on children's motor skills and well-being. In the theoretical part, we presented the development of motor skills and the factors that affect children's motor skills. In the practical part, we carried out an exercise program with the students. In the research, we determined its influence on movement abilities and on children's well-being. We also compared the achievements between the sexes at this age level. We were also interested in comparing movement skills between students who regularly attend various extracurricular sports activities and those who are involved in guided movement activities only as part of lessons. We found that second-graders improved their movement skills and increased their own satisfaction with the year-long implementation of the exercise program.

Keywords: second graders, physical activity, strengthening gymnastic exercises, movement progress, students well-being

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Gibanje je osnovna potreba vsakega otroka. Povezano je s številnimi področji otrokovega razvoja in posledično z njegovim celostnim razvojem. V zadnjem obdobju se večkrat omenja neaktivno izraba prostega časa, s povečano uporabo tehnologije, kar pripomore k slabši psihofizični pripravljenosti učencev pri soočanju z vsakdanjimi izzivi. Družinska dinamika je v veliki meri vezana na hiter tempo življenja in nezdrav življenjski slog. Učitelji se zavedamo, da obstajajo razlike med gibalnimi sposobnostmi otrok, saj so v veliki meri odvisne od načina življenja v družini, dispozicije posameznika in okolja, v katerem živi. Pri učencih opažamo razlike na področju gibalnih spretnosti, kar se zrcali v psihofizičnem stanju otrok in posledično v njihovi samopodobi. Učenci, ki imajo slabše gibalne sposobnosti, in spretnosti hitro obupajo pri izvajanju ponavljajočih se gibalnih nalog, saj težko sledijo skupini. Zato je smiselno prilagoditi vadbeni program vsakemu posamezniku in mu nuditi priložnost, da si prilagodi tempo pri izvedbi gibalnih vaj. Navedena razmišljanja so povod za raziskovalno nalogo, v kateri raziskujemo vpliv rednega vadbenega programa (s krepilnimi gimnastičnimi vajami) na gibalne spretnosti otrok, njihov napredek in psihofizično stanje. Izziv vidimo predvsem v tem, da ima pri pouku športa v prvi triadi veliko otrok težave z izvajanjem naravnih oblik gibanja, kar želimo izboljšati. Cilj nam je, da se učenci najprej dobro seznanijo z gimnastičnimi vajami, se jih ob učiteljevem usmerjanju naučijo pravilno izvajati, da jim skozi igro postanejo rutina. Strokovnjaki menijo, da spodbudno okolje vpliva na otrokov celostni razvoj, saj so področja razvoja: spoznavno, socialno, čustveno in gibalno med sabo zelo povezana. Številne raziskave v ospredje otrokovega razvoja postavljajo gibanje in igro. Poudarjajo, da je z izvajanjem čimbolj raznolikih in sestavljenih gibalnih spretnosti povezana stopnja gibalnih sposobnosti otrok, kar pripomore k njihovem razvoju na motoričnem področju in vpliva na druga področja človekovega razvoja. Ravno zato menimo, da je spodbujanje gibalnega razvoja otrok ena glavnih in zelo pomembnih nalog učitelja. Iz vsega navedenega smo se odločili, da raziščemo vpliv vadbenega programa za moč na gibalne spretnosti in počutje drugošolcev ter na koncu povzamemo ugotovitve.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako celoletna izvedba vadbenega programa vpliva na gibalni napredek drugošolcev in njihovo počutje. Zanima nas povezava med indeksom telesne mase (v nadaljevanju ITM) in gibalnimi spretnostmi otrok. Naš cilj je tudi prepoznavanje razlik med deklicami in dečki ter vpliv dodatnih obšolskih športnih aktivnosti na gibalne dosežke učencev.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kakšne so razlike v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami ob začetku izvajanja vadbenega programa?
2. Kakšna je povezava med ITM učencev in gibalnimi dosežki drugošolcev na začetku vadbenega programa?
3. Ali dodatne obšolske športne aktivnosti vplivajo na gibalne dosežke otrok na začetku vadbenega programa?
4. Ali obstaja povezava med številom dodatnih obšolskih športnih aktivnosti učencev in gibalnim napredkom učencev med izvajanjem vadbenega programa?
5. Kako vadbeni program vpliva na počutje učencev?

V raziskavo je bilo vključenih 25 drugošolcev iz oddelka, ki sem ga poučevala.

Omejitev pri obravnavanem problemu je bilo več. Zavedamo se, da se otroci po gibalnih sposobnostih razlikujejo. Nekateri imajo omejene možnosti glede vključevanja v izven šolske športne dejavnosti ali manj spodbudno okolje, ki bi pripomoglo k njihovemu gibalnemu napredku. V začetku so nekateri posamezniki imeli težave s pravilno izvedbo določenih vaj, to se veljalo zlasti za sklece, počep in dvig trupa. Z meritvami smo zaradi tega začeli dva tedna kasneje od načrtovanega, da so vsi otroci usvojili pravilen položaj telesa pri izvedbi vsake vaje. Učenci različno hitro izvajajo gibalne naloge in jih je zaradi skupinske vadbe potrebno časovno omejiti. Pri štetju ponovitev učitelj v tako številčni skupini nima natančnega nadzora, zato vaje izvajamo v parih. Pri tem en učenec izvaja vaje, drugi v paru šteje in beležil število ponovitev. Nato vlogi zamenjata.

1.4 Raziskovalna metoda

Na osnovi primarnih podatkov smo v raziskovalni nalogi uporabili kvantitativno raziskovalno metodo. Za vsakega učenca smo beležili število opravljenih ponovitev točno določenih vaj, sledila je obdelava numeričnih podatkov. Poslužili smo se tudi kvalitativne raziskovalne metode, saj smo z intervjuvanjem želeli od učencev izvedeti, katere obšolske dejavnosti obiskujejo ter kako se počutijo ob izvedbi nalog vadbenega programa.

1.5 Izvirni prispevek k praksi

Raziskovalna naloga temelji na vadbenem programu društva Sobivanje: Živim zdravo – Telesna aktivnost. Namen dejavnosti je spodbujati učence k rednemu gibanju in izvajanju krepilnih gimnastičnih vaj. Vadbeni program smo izvajali celo šolsko leto, pri urah športne vzgoje, torej trikrat tedensko. Rezultate po opravljeni vadbi, to pomeni število opravljenih ponovitev, smo beležili enkrat tedensko. Ob koncu šolskega leta smo rezultate statistično obdelali z namenom, da ugotovimo, koliko je vadbeni program pripomogel h gibalnemu napredku in počutju učencev. Obdelava podatkov raziskovalne naloge nudi povratne informacije otrokom in njihovim staršem, učitelju in ostalim strokovnim delavcem šole. Rezultati raziskovalne naloge bi lahko bili v pomoč ostalim učiteljem na naši šoli, tistim, ki so sodelovali v omenjenem

projektu in so spodbuda k analizi stanja v njihovem oddelku. Izsledki naloge so lahko v pomoč širšemu okolju pri raziskovanju podobne tematike.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Opredelitev pojmov gibanje in šport

Gibanje je pojem, ki je povezan s športom. Strokovnjaki gibanje različno opredeljujejo, skupno vsem pa je aktivno preživljanje časa s poudarkom na športni oz. telesni dejavnosti.

Inštitut za varovanje zdravja (2013, str. 4) navaja:

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrst telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

»Gibanje je osnovna sestavina športa. Razumno lahko sprejmemo dejstvo, da brez gibanja ni športa. Četudi vsako gibanje še ni šport.« (Pišot, 2010, str. 48).

Gibalno oz. športno dejavnost opredeljujemo kot individualno ali skupinsko. V ta okvir sodijo aktivnosti v prostem času, v vrtcu ali šoli, pri delu, kakor tudi dejavnosti z namenom približevanja ciljev vsakodnevnih aktivnosti posameznika (npr. pot v službo, v šolo ali vrtec ter nazaj ipd.) (Završnik, Pišot, 2005, str. 17).

Šport opredeljujejo tri osnovne pojavne oblike človekove dejavnosti na gibalnem področju. Te oblike so:

- športna vzgoja (zajema predšolsko gibalno vzgojo in šolski šport),
- športna rekreacija (predstavlja gibanje za sprostitev in oddih) ter
- športno treniranje (Pistotnik, 2015, str. 7).

2.2 Znanost o pomenu gibanja za človekov razvoj

V preteklosti so znanstveniki iz različnih zornih kotov proučevali in pojasnjevali razvojne procese od otroštva do zrelosti, vsem pa je skupen pomen gibalnega razvoja na celosten človekov razvoj. Freud v svoji psihoanalitični teoriji poudarja pomen gibanja na vsaki stopnji osebnostnega razvoja. Erikson v teoriji psihosocialnega razvoja govori o pomembnosti motoričnega razvoja, predvsem o vplivu gibalnih izkušenj na otrokov razvoj. Gessel pravi, da so temeljne gibalne spretnosti dober pokazatelj stopnje našega socialnega in čustvenega razvoja. Havighurst v svoji teoriji izpostavi vpliv okolja; poudarja pomen igre in gibanja v otroštvu na kasnejši razvoj posameznika. Teorija kognitivnega razvoja po Piagetu govori o poteku razvoja skozi različne razvojne faze. V tej znani in uveljavljeni teoriji je poudarjen pomen otrokove motorične dejavnosti za razvoj njegovih spoznavnih procesov. Ismailova teorija integralnega razvoja pa govori, da motorično, telesno, intelektualno, čustveno in socialno področje človekovega razvoja predstavljajo sestavne dele organiziranega sistema. Ta

področja niso med seboj neodvisna, ampak so med njimi tesne medsebojne povezave. (Pišot in Planinšec, 2005, str. 15, 17).

Novejše študije, ki proučujejo pomen gibanja, govorijo zlasti o upadu gibalnih sposobnosti pri slovenskih otrocih ter o velikem vplivu gibalnih dejavnosti na ostala področja človekovega razvoja.

Strel in sod. (v Čoh, 2018, str. 10). Študija, ki jo je opravila Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, v okviru projekta SLOfit iz leta 2010 kaže, da je v Sloveniji vedno več otrok s povečano telesno težo. V primerjavi z ostalimi državami Evropske unije se slovenski otroci uvrščajo v kritično skupino tistih s povečano telesno težo. V starosti od 10 do 13 let je bilo v letu 2015/16 pri nas okoli 20 % dečkov in 18 % deklic s povečano telesno težo. Po raziskavi imajo gibalno manj uspešni in telesno manj aktivni otroci tudi slabše ocene in učni uspeh kot gibalno aktivnejši in gibalno sposobnejši.

Zurc (2008b, str. 141), ko povezuje gibalno aktivnost s šolsko uspešnostjo, pravi:

V slovenskem prostoru sta bili doslej narejeni dve raziskavi, v katerih so preučevali povezanost šolske uspešnosti in gibalne aktivnosti, obe na območju severovzhodne Slovenije. Planinšec in Fošnarič (2006) sta na vzorcu 628 otrok, starih med deset in dvanajst let ugotovila, da je obseg dnevne gibalne aktivnosti povezan z ocenami pri večini predmetov in s splošnim šolskim uspehom na koncu šolskega leta. Najbolj gibalno aktivni so bili odlično ocenjeni učenci. Učna uspešnost je tako premo sorazmerno naraščala z obsegom otrokove dnevne gibalne aktivnosti. Planinšec (2006) je na vzorcu 1512 otrok med šestim in enajstim letom starosti iz štirinajstih šol severovzhodne Slovenije prišel do podobnih rezultatov. Analiza variance je pokazala, da je obseg dnevne gibalne aktivnosti učencev povezan s šolsko uspešnostjo. Najbolj so bili gibalno aktivni učenci z nadpovprečnim šolskim uspehom, najmanj aktivni pa so bili učenci s podpovprečnim uspehom. Obseg dnevne gibalne aktivnosti je premo sorazmerno naraščal s šolsko uspešnostjo.

Znanstvena odkritja kažejo, da je z gibanjem povezan razvoj možganov. Najintenzivneje se tvorijo sinapse v zgodnjem otroštvu; do sedmega leta starosti 70 %, do dvanajstega leta pa že 95 %. V bolj stimulativnem okolju kot otrok živi, več sinaptičnih povezav in gostejših nevroloških mrež si bo ustvaril. Možgani so ustvarjeni za učenje in reševanje problemov. Otrok jih rešuje spontano in intuitivno, vendar ga ta spoznanja opremijo za kasnejše življenje (Čoh, 2018, str. 11).

Rajović. (v Čoh, 2018, str. 13). Nekatere raziskave kažejo, da ima okrog 50 % otrok težave s fino motoriko. Za njen razvoj je pomembno obdobje od drugega do sedmega leta starosti, odvisna je koordinacije dlani, prstov in oči. Pokazatelj razvitosti te gibalne sposobnosti sta

pisanje in risanje ter ročno oblikovanje. Ta sposobnost je pomembna pri aktivaciji in stimulaciji predela skorje velikih možganov, kar vpliva na splošni intelektualni razvoj otroka.

Po novejših ugotovitvah sodobne elektronske igranje aktivirajo samo dva prsta in le delno razvijajo fino motoriko. Za učinkovit razvoj grafomotoričnih sposobnosti je potrebna aktivnost cele dlani in vseh prstov. Nevroznanstveniki ugotavljajo, da je tudi razvoj govora povezan z razvojem fine motorike oz. motorike prstov. Impulzi mišic rok vplivajo na oblikovanje motoričnih govornih funkcij. Otroci, ki zaostajajo v razvoju fine motorike zaostajajo tudi v razvoju govora (Čoh, 2018, str. 13).

2.3 Otrokov gibalni razvoj

Razvoj pomeni spremembo sposobnosti, spretnosti in značilnosti na različnih področjih. Vse te spremembe so odvisne od dejavnikov dednosti, okolja in naše aktivnosti. Ti dejavniki so med seboj povezani in soodvisni, vendar se v različnih razvojnih obdobjih njihova pomembnost spreminja. Dednost je dejavnik, ki predstavlja prirojene biološke danosti. Na osnovi teh človek razvije lastne sposobnosti in značilnosti. Gibalno dejavnost uvrščamo med dejavnike okolja, kamor sodijo tudi naše prehranjevalne navade, življenjski slog in bolezni. Pomembno je vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj spodbudno okolje, da se otroku zagotovi razvojne spodbude. Poleg tega ima pomembno vlogo še otrokova lastna aktivnost, ki doprinese k njegovemu spreminjanju (Pišot in Planinšec, 2005, str. 16).

Gibanje je otrokova osnovna potreba, zato ga je potrebno načrtno vključevati v vsakdanje dejavnosti mlajših. Preko vsakodnevnih gibalnih aktivnosti otroci pridobivajo različne gibalne izkušnje in gibalna znanja. Slednje jim običajno prinaša zadovoljstvo in izkušnje za napredek na socialnem in čustvenem področju. Za otrokov celostni razvoj je pomembno povezovanje vseh štirih ravni razvoja: gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega. V prvih letih otrokova življenja je otrokov razvoj najhitrejši, kasneje je še vedno intenziven, vendar se s starostjo nekoliko upočasni. Gibanje je prva in osnovna oblika spoznavanja okolice. Gibalne spretnosti otroci visoko vrednotijo in so pomembne za njihov razvoj na ostalih področjih. Z gibanjem otroci pridobivajo gibalne in ročne spretnosti, spoznavajo okolje in vplivajo na lasten spoznavni, čustveni in socialni razvoj. Seveda na gibalni razvoj vplivajo tudi drugi dejavniki. To so predispozicija, dednost in lastna aktivnost. O stopnji, do katere se bodo gibalne in funkcionalne sposobnosti (ob rasti in normalnem razvoju) razvile, je človeku dana informacija že ob rojstvu. Otrokov gibalni razvoj je v zgodnjem obdobju najbolj dovzeten na vpliv domačega okolja ter na vpliv inštitucij, v katere je vključen. Gibalna aktivnost, življenjski slog, prehranjevalne navade in bolezni so dejavniki, ki vplivajo na temeljno stopnjo razvoja gibalnih sposobnosti otrok. Od naštetega je odvisno, ali bo posameznik dosegel ali celo presegel z rojstvom določeno stopnjo gibalnih sposobnosti. Poleg tega so dosežki odvisni še od lastne volje in motivacije posameznika za zavestno in aktivno delovanje. Če se otrok veliko giba se dobro počuti (tako fizično, kot psihično), se pravilno razvija, je bolj umirjen, zadovoljen in bolje

spi. Njegova osnovna potreba po gibanju je zadovoljena in vpliva na zdrav celostni razvoj. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bili otroci telesno aktivni vsaj šestdeset minut dnevno, po možnosti na prostem. Otrok, ki se giba na prostem v različnih vremenskih razmerah pridobiva odpornost in si krepi imunski sistem. Pomembno je, da izvaja čimbolj raznolike gibalne aktivnosti. Z zmerno športno vadbo si bodo otroci razvijali različne gibalne sposobnosti ter optimalno razvili dihalni in srčno-žilni sistem. Ustrezna in učinkovita aktivnost je takrat, ko se otrok spoti in nekaj časa pospešeno diha. Otroci z gibanjem pridobijo različne gibalne izkušnje, postanejo gibalno spretnejši in obvladajo različne veščine. Zmožni so hitrejšega usvajanja novih, tudi zelo specifičnih veščin, ki vplivajo na njihov spoznavni razvoj. Pomembno je, da otroku ponudimo nabor čimbolj raznolikih športnih aktivnosti (Bergoč, 2019, str. 17–18).

Gibalni razvoj se začne že pred otrokovim rojstvom in se neprestano izpolnjuje. Najbolj je izrazit v prvih treh letih življenja. Do drugega leta starosti se otrok začne gibati v pokončnem položaju. To je stopnja sposobnosti, ki je ne zmore doseči nobeno drugo bitje. Od novorojenčka, ki je povsem nemočen, se otrok razvije do te mere, da se samostojno premika po prostoru in upravlja z različnimi predmeti (Videmšek in Visinski, 2001, str. 19).

Razvoj otroka je proces, ki poteka na različnih področjih. Zajema spremembe organskih sistemov in celega psihosomatskega sistema (Retar, 2022, str. 33).

Otrokov razvoj ni vedno kontinuiran, poteka pa v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih obdobjih otrokove starosti. Razvoj običajno poteka od splošnih k posebnim oblikam vedenja. Tako otrok pridobiva vedno bolj ozko usmerjene sposobnosti. S tem procesom poteka tudi proces postopnega povezovanja specializiranih sposobnosti in opravljanje vse bolj kompleksnih dejavnosti. Vsak otrok ima težnjo po razvoju, pa tudi po ohranjanju obstoječega stanja. Takšno nasprotje ustvarja konflikt, ki pa je bistven dejavnik razvoja. Aktivno ohranjanje ravnovesja in nenehno prilagajanje novim potrebam ter možnostim predstavlja otrokovo zorenje (Pišot in Planinšec, 2005, str. 15).

2.3.1 Smeri gibalnega razvoja

V zgodnjem otroštvu otrok doživlja in zaznava svet preko dražljajev, ki izhajajo iz okolice in njega samega. Njegov razvoj poteka po naravnih zakonitostih, če so pogoji optimalni. Telesni in gibalni razvoj potekata v dveh smereh:

- cefalokavdalni in
- proksimodistalni.

Odvisni sta od rasti, zorenja, izkušenj in adaptacije posameznika (Retar, 2022, str. 34).

Gibalni razvoj v začetku poteka v cefalokavdalni smeri. Otrok najprej nadzira gibanje glave, nato trupa in rok, kasneje nog. Sledi razvoj v proksimodistalni smeri. Otrok nadzira najprej

gibanje delov telesa, ki so najbližje hrbtenici, nato tistih, ki so bolj oddaljeni. (Pišot in Planinšec, 2005, str. 18).

2.3.2 Stopnje gibalnega razvoja

Gallahue in Ozmun (v Pišot in Planinšec, 2005, str. 18–19) na osnovi vedenja otrok delita gibalni razvoj na različne stopnje, znotraj katerih si sledijo obdobja v naslednjem zaporedju:

- refleksna gibalna stopnja:
 - obdobje vkodiranja (zbiranja) informacij (traja od prenatalnega obdobja do 4. meseca)
 - obdobje dekodiranja (procesiranja) informacij (traja od 4. meseca do 1. leta)
- začetna gibalna stopnja:
 - obdobje inhibicije refleksov (primitivnih in posturalnih) (traja od rojstva do 1. leta)
 - prekontrolno obdobje (traja od 1. do 2. leta)
- temeljna gibalna stopnja:
 - začetno obdobje (traja od 2. do 3. leta)
 - osnovno obdobje (traja od 4. do 5. leta)
 - obdobje zrelosti (traja od 6. do 7. leta)
- specializirana gibalna stopnja:
 - prehodno obdobje (traja od 7. do 10. leta)
 - obdobje prilagoditve (traja od 11. do 13. leta)
 - obdobje trajne uporabnosti (traja od 14. leta naprej).

Posamezne razvojne stopnje se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Zaporedje razvojnih stopenj je pričakovano, zaradi individualnih razlik pa se te lahko pojavijo v različnih starostnih obdobjih, vrstni red njihovega pojavljanja pa je praviloma enak. Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma neprekinjene spremembe v motoričnem vedenju. Kažejo se v razvoju gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, vzdržljivost, ravnotežje, hitrost, natančnost in gibljivost) in v gibalnih spretnostih (stabilnostnih, lokomotornih in manipulativnih). Gibalni razvoj je proces, kjer otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce (Pišot in Planinšec, 2005, str. 17–19).

2.3.3 Gibalni razvoj 7 do 8 letnih otrok

Drugošolci so večinoma stari sedem, nekateri tudi osem let. Prehajajo iz zrelostnega obdobja temeljne gibalne stopnje v prehodno obdobje specializirane gibalne stopnje.

Gallahue in Ozmun (v Videmšek in Pišot, 2007, str. 44). Na temeljni gibalni stopnji postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Otroci so aktivni, preizkušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej

ločeno, nato vse bolj povezano. V zadnjem obdobju na tej stopnji, ob koncu obdobja zrelosti naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti.

Gallahue in Ozmun (v Retar, 2022, str. 40). Po sedmem letu starosti se začne specializirana gibalna stopnja. Prvo na tej stopnji je prehodno obdobje. V tem času otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vedno bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, manipulativne in stabilnostne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene in dovršene. Uporabljajo se smiselno v bolj kompleksnih gibalnih, športnih in drugih vsakodnevnih dejavnostih.

Razvoj gibalnih spretnosti temelji na razvoju živčnega sistema, ki omogoča nadzor gibanja in intenzivnejši razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti (reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja). Otroci v tem obdobju spoznavajo in kombinirajo različne gibalne vzorce in postajajo gibalno zmogljivejši. Zagotoviti jim je potrebno pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti. Premajhna možnost izbire raznolikih gibalnih dejavnosti in premajhna pogostost izvedbe imata lahko v naslednjih obdobjih gibalnega razvoja nezaželene učinke (Retar, 2022, str. 41).

2.4 Gibalne spretnosti

Spretnosti predstavljajo z učenjem oz. z vadbo pridobljene gibalne obrazce. Njihova izvedba temelji na sposobnostih in značilnostih človeka (npr.: dva človeka z enakimi sposobnostmi, toda z različnimi telesnimi značilnostmi bosta isto gibanje izvedla drugače) (Pistotnik, 2015, str. 15).

Gibalne spretnosti oz. gibalna znanja so rezultat gibalnega učenja. To so z učenjem pridobljene osnove za pravilno izvedbo gibalne aktivnosti (Pistotnik, 2015, str. 171).

Na osnovi izvajanja gibov jih delimo v dve glavni skupini:

- fine gibalne spretnost
- grobe gibalne spretnosti in

Fine gibalne spretnosti so povezane z delovanjem manjših mišičnih skupin, predvsem dlani in prstov. Pomembne so pri pisanju, risanju, prijemu manjših stvari.

Grobe gibalne spretnosti so npr. hoja, tek, skoki, plezanje itd. Vključujejo gibe velikih mišičnih skupin rok, nog in trupa.

Gallahue in Ozmun (v Pišot in Planinšec, 2005, str. 17). Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in po večini kontinuirane spremembe v gibalnem vedenju. Kažejo se v razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih znanj. Skupaj sestavljajo prostor gibalnih kompetenc in se kažejo kot:

- stabilnostne,
- lokomotorne in

- manipulativne spretnosti.

Stabilnostne spretnosti predstavljajo nadzor nad držo in hojo.

K lokomocijam oz. pedipulacijam prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru (locus- lat. kraj, lokacija; motio- lat. gibanje). Pri tem gre za spreminjanje lokacije v prostoru z gibanjem, (oz. pedis- lat. noga; pomeni uporabo nog za premikanje v prostoru). Manipulacije zajemajo osnovne gibalne operacije s posameznimi telesnimi segment (manus- lat. roka; manipulatio- lat. spretno ravnanje s predmeti). (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002, str. 12).

Pri športni vadbi se kot osnova gibalnih aktivnosti začnejo uporabljati najprej osnovne lokomocije. Sem uvrščamo: plazenja in lazenja, hojo in tek, plezanja, skoke in padce. Manipulacije se v športu najpogosteje pojavljajo kot prijemi, meti in lovljenja predmetov ter udarci in blokade udarcev (Pistotnik, 2015, str. 124–125).

2.5 Gibalne sposobnosti

Kako smo uspešni pri športu, je odvisno od ene ali več gibalnih sposobnosti. Obstajajo različne klasifikacije gibalnih sposobnosti, skupno vsem je to, da predstavljajo sklop sposobnosti, ki so povezane z zmožnostjo izvajanja gibalnih aktivnosti.

Zurc (2008, str. 40) pravi: »Gibalne sposobnosti se delijo na dve med seboj povezani komponenti:

- splošna zmogljivost (npr. mišična moč, mišična vzdržljivost, aerobna vzdržljivost, gibljivost sklepov in telesna sestava)
- izvedbena zmogljivost (npr. hitrost gibanja, agilnost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in moč).«

Nova gibalna znanja otrok lahko sprejema šele, ko sposobnosti dosežejo določen višji razvojni nivo. Tudi obratno je res, pri razvijanju zahtevnejših gibalnih sposobnosti otroci ne morejo napredovati, če nimajo ustreznih gibalnih znanj. Pomanjkanje znanja je torej prav tako omejitveni faktor. Gibalne sposobnosti so v določeni meri pridobljene tudi z vadbo in načinom življenja, kar vpliva na različno raven razvitosti pri posamezniku (Bednarik, Jelovčan in Pišot, 2006, str.144)

Gibalne sposobnosti ljudi so na različni ravni, zato se pojavljajo individualne razlike v naši gibalni učinkovitosti. Posamezniki niso sposobni izvesti zastavljenih nalog na enak način, zato se med seboj razlikujejo po uspešnosti. Tako kot druge človekove sposobnosti so tudi gibalne v določeni meri prirojene, v določeni pa pridobljene. Že ob rojstvu so dane zasnove, ki določajo, do katere stopnje se lahko ob normalni rasti in razvoju lahko razvijejo posameznikove sposobnosti, ki pa jih v določeni meri lahko presežemo s treningom. Posamezne gibalne sposobnosti niso prirojene v enaki meri, razlikujejo se po dednih zasnovah. Na osnovi raziskav

se predvideva, da se moč, kot gibalno sposobnost, s treningi razvije še enkrat toliko. Nasprotno temu se gibalna sposobnost hitrost, ki je v večini prirojena, izboljša le v manjši meri. Konec 19. in v začetku 20. stoletja, v začetnih fazah proučevanja gibanja človeka, je bila postavljena teorija o Klasični delitvi gibalnih sposobnosti. Nastala je na osnovi izkustvenih spoznanj in ob strokovnem poglobljanju na različnih področjih športa. Na treningih so uporabljali informacije, ki so jih pridobili s proučevanjem uspešnosti gibanja na tekmovanjih. Ugotovili so, da so uspehi odvisni od različnih dejavnikov, eden od njih naj bi bile tudi gibalne sposobnosti. Presodili so, da naj bi obstajale štiri osnovne gibalne sposobnosti. Poimenovali so jih:

- moč,
- hitrost,
- spretnost in
- vzdržljivost.

Kasneje so se razvile natančnejše znanstvene metode raziskovanja za pridobivanje informacij o gibanju človeka in še danes nudijo verodostojno osnovo za delo v praksi. Glede na večinsko dobljena spoznanja v svetu, ki so bila potrjena tudi v našem okolju, je nastal Nomotetični model delitve osnovnih gibalnih sposobnosti. Pri tem modelu sta za človekovo gibanje in delovanje centralnega živčnega sistema odgovorni dve gibalni sposobnosti:

- sposobnost za regulacijo energije: omogoča optimalni izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja in
- sposobnost za regulacijo gibanja: je pomembna pri oblikovanju, uresničevanju in nadziranju izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času.

Obem navedenim sposobnostim je podrejenih šest osnovnih gibalnih sposobnosti:

- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- koordinacija,
- natančnost,
- ravnotežje.

Vzdržljivost nekateri še vedno prištevajo med gibalne sposobnosti, vendar se glede na novejša spoznanja prišteva med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna od dobrega delovanja dihalnega, krvožilnega sistema ter od motivacije. Predstavlja le pogoj za vztrajanje v različnih gibalnih aktivnostih (Pistotnik, 2015, str. 16–18).

2.5.1 Hitrost

Škof (2019, str. 246) navaja: »V različnih športih se hitrost pojavlja v različnih oblikah: kot hitrost posameznega giba pri majhnem odporu, kot ciklična hitrost – frekvenca gibov, kot hitrost reakcije in pospeševanja ali kot kombinacija dveh ali več oblik.«

Hitrost je sposobnost, ki omogoča izvesti gibanje v najkrajšem možnem času in je v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so predvsem:

- fiziološki (povezani z dobrim delovanjem živčnega sistema),
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva),
- psihološki (vplivajo na odzivnost – motivacija, trema),
- morfološke značilnosti telesa (količina mišične mase, transverzalna in longitudinalna dimenzionalnost telesa),
- stopnja razvitosti ostalih gibalnih sposobnosti (eksplozivne moči, gibljivosti in koordinacije) (Pistotnik, 2015, str. 100–103).

O izboljšanju hitrosti Retar (2022, str. 77, 78) pravi:

Na sposobnost hitrosti vpliva tudi stopnja razvitosti ostalih gibalnih sposobnosti (gibljivost, moč, koordinacija itd.). Prilagojeni programi gibalnih/ športnih dejavnosti za razvoj teh treh gibalnih sposobnosti morajo biti sestavni del programov gibalnih/športnih dejavnosti za razvijanje hitrosti. Brez njihovega razvoja tudi tiste hitrosti, ki je dana z genskimi zasnovami, ni mogoče izkoristiti v celoti. S primerno gibalno/športno dejavnostjo se skuša vplivati predvsem na ustrezno povečanje mišične mase in na zmanjšanje podkožnega mastnega tkiva.

Pred treningom hitrosti se je potrebno dobro ogreti, da preprečimo morebitne poškodbe mišic. Ogrevanje vzpostavi delovanje gibalnih centrov in sistemov na višji ravni, kar omogoča doseganje maksimalne hitrosti. Za razvoj hitrosti se uporablja metoda večkratnega ponavljanja gibanja z veliko hitrostjo, pri tem pa ponovitev ne sme biti preveč. Odmori med ponovitvami ter ponavljajoči se nizi morajo biti dovolj dolgi, da lahko pride v mišicah do regeneracije energijskih potencialov (Pistotnik, 2015, str. 106–107).

2.5.2 Gibljivost

Gibljivost strokovnjaki opredeljujejo na različne načine, vsem pa je skupna sposobnost izvajanja gibov različnih delov telesa z veliko amplitudo.

Retar (2022, str. 61) navaja: »Gibljivost je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Delimo jo na statično, ko zadržujemo gib in dinamično, s katero dosegamo maksimalno amplitudo. Gibljivost je torej gibalna sposobnost doseganja maksimalnih razponov (amplitud) gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika.«

Pri vsakem gibanju, bodisi pri vsakodnevnih opravilih (zavezovanje čevljev, vzvratna vožnja avtomobila, ometanje pajčevine pod stropom ipd.) ali profesionalno delo, je potrebna določena gibljivost. Še posebej pride do izraza pri tistih gibanjih, ki zahtevajo večje razpone gibov (v športu ali v urgentnih gibalnih razmerah). Gibljivost vpliva tudi na izražanje nekaterih drugih gibalnih sposobnosti. (npr. na moč, hitrost, koordinacijo). Zaradi tega jo lahko štejemo

k pomembnim dejavnikom optimalne telesne pripravljenosti posameznika (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002, str. 21).

Gibljivost je dejavnik splošnega dobrega počutja človeka, predstavlja optimalno telesno pripravljenost tako v športu, kot pri vsakodnevnih opravilih. Vpliva na kvaliteto življenja, še posebej na raven športnih rezultatov posameznika. V določeni meri je odvisna od dednosti, v največji meri pa od:

- notranjih dejavnikov (tistih, ki so vezani na zgradbo in delovanje človekovega telesa),
- zunanjih dejavnikov (tistih, ki na človekovo telo vplivajo iz okolja: temperatura okolja, obdobje dneva, prehrana ...).

Če želimo gibljivost izboljšati, moramo te dejavnike podrobneje poznati. Z vplivanjem nanje in z njihovim spreminjanjem lahko dosežemo spremembe v razvoju gibljivosti (Pistotnik, 2015, str. 21–26).

2.5.3 Koordinacija

»Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja sestavljenih (tj. kompleksnih, zapletenih) gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov gibanja, pri čemer morata v telesu potekati dva procesa:

- načrtovanje gibalnega programa in
- uresničevanje gibalnega programa« (Pistotnik, 2015, str. 78).

»Koordinacija je zelo kompleksna gibalna vsebina, odvisna od drugih gibalnih sposobnosti. Temelji na učinkovitosti kontrole gibanja, na funkcionalni zmožnosti centralnega živčnega sistema, ki zna bolj ali manj učinkovito usvojene gibalne vzorce uporabiti v usvajanju novih gibalnih struktur« Škof (2019, str. 246).

Retar (2022, str. 55) glede razvoja in izkoristka koordinacije pravi: »Najpomembnejše obdobje za njen razvoj je predšolska doba, zato kompetentnost strokovnih delavcev predstavlja ključ njenega uspešnega razvoja. Koordinacijo bi lahko opredelili tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka:

- energijskih,
- toničnih in
- programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj.«

Kot dobro koordinirano gibanje se lahko označi tisto, pri katerem si zaporedne gibalne faze sledijo na nek harmoničen način, do želene izvedbe gibanja. Koordinacija je še vedno precejšnja neznanka, ki je v večji meri odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema, zato

tudi koeficient dednosti n natančno določen. Predvideva pa se, da je sorazmerno visok. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so:

- pravilnost (ustreznost izvedbe gibov, natančnost),
- pravočasnost (časovna usklajenost, zaporedje gibov),
- racionalnost (energijska učinkovitost izvedbe gibov),
- izvirnost (samoiniciativa v prilagajanju gibanja različnim zahtevam),
- stabilnost (zanesljivost, stalnost, skladnost izvedbe v ponavljanjih).

Koordinacija se prične razvijati že v fetalnem obdobju, saj prve gibalne izkušnje dobiva plod že v materinem telesu. V največji meri pridobivajo otroci te izkušnje do približno šestega leta starosti. V tem obdobju so najbolj dojemljivi za sprejem različnih gibalnih informacij in združevanje teh v gibalne strukture na višjem nivoju. Zaradi plastičnosti živčnega sistema v tem obdobju je mogoče z različnimi gibalnimi dejavnostmi pomembno vplivati na razvoj koordinacije. Do začetka pubertete je ta razvoj še vedno dokaj strm, vendar v nekoliko manjšem vzponu kot do šestega leta. Strokovnjake s področja športa bi bilo zato potrebno vključiti v gibalno izobraževanje otrok v čim nižjem starostnem obdobju (Pistotnik, 2015, str. 79-80).

2.5.4 Natančnost

»Natančnost opisujemo kot sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta v želeni cilj. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča), ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici« (Retar, 2022, str. 79).

Natančnost je dokaj slabo raziskana, o njeni strukturi ni natančnih informacij, zato tudi koeficient dednosti ni natančno znan. Znano je, da za natančno izvedbo gibanja posredujejo v osrednji živčni sistem predvsem čutilo vida (informacije o cilju, razdalji, gibanju) in kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja). Natančnost je v pozitivni povezavi z vsemi gibalnimi sposobnostmi. Predvsem višji nivo gibljivosti, moči in koordinacije omogoča doseganje višjega nivoja natančnosti. Nekateri natančnost pojmujejo kot eno od pojavnih oblik koordinacije. Pri izvajanju gibanja obstajata dve pojavnici obliki natančnosti:

- sposobnost natančnega vodenja objekta (gibanje objekta se nenehno popravlja, usmerja proti želenemu cilju),
- sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom (celotno gibanje se programira pred izmetom, od trenutka, ko je objekt izvržen, ne moremo več vplivati na njegovo smer in hitrost).

Natančnost se vadi situacijsko, pomembno je, da se uporabljajo enake gibalne strukture kot pri vadbi športa, ki ga izvajamo. Uporablja se torej metoda večkratnega ponavljanja z načelom postopnega obremenjevanja (Pistotnik, 2015, str. 115–118).

2.5.5 Ravnotežje

Retar (2022, str. 77, 78) definicijo ravnotežja podaja na naslednji način:

Ravnotežje opredeljujemo kot sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj telesa. Sposobnost ravnotežja predstavlja sposobnost ohranjanja stabilnega položaja telesa znotraj podporne površine telesa in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, s katerimi ga vzpostavljamo oz. ohranjamo, kljub sili gravitacije in drugim motečim dejavnikom. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, drugače se ravnotežni položaj poruši v nasprotno stran. Ravnotežje je sposobnost natančne določitve smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj telesa v prostoru.

Človekovo telo zaradi gravitacijske sile stalno niha, ko stoji vertikalno in je teža telesa enakomerno porazdeljena na obeh nogah. Da ohranimo stabilen položaj, se morajo stalno in hitro oblikovati ustrezni korekcijski programi, ki so odvisni od sinteze informacij iz okolja in lastnega telesa. Poleg ravnotežnega organa pri tem pomagajo še pomožni organi:

- Čutilo vida: zaznava grobe odmike težišča telesa od stabilnega položaja, omogoča opiranje na orientacijske točke, za prepoznavanje položaja telesa v prostoru.
- Čutilo sluha: omogoča zaznave iz okolja, da lažje ohranjamo ali vzpostavljamo ravnotežni položaj. Pomembne so slušne zaznave odboja zvoka od predmetov v prostoru.
- Taktilni receptorji: zaznavajo spremembe pritiskov, ki se ob odklonu težišča pojavljajo na tistih delih kože, ki so v stiku s podporno ploskvijo.
- Kinestetična čutila: predstavljajo jih tetivni in mišični receptorji ter receptorji v okolici sklepov, ko so odgovorni za natančno regulacijo gibanja.
- Ravnotežni organ: se nahaja v srednjem ušesu, sestavljen je iz treh polkrožnih kanalov, v katerih so čutne dlačice- receptorji, oblite s tekočino. Receptorji ob premikanju glave reagirajo na premikanje tekočine.
- Center za ravnotežje: se nahaja v malih možganih in sprejema informacije vseh naštetih sprejemnikov, jih obdeluje ter oblikuje ustrezne korekcijske programe v gibanju (Pistotnik, 2015, str. 109–111).

Za razvoj ravnotežja sta pomembna izbor situacijske vadbe in prilagojeno število njenih ponovitev. Razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja temelji na rušenju ravnotežja (ko zunanje sile delujejo na telo) in izključevanju čutil (predvsem sluha in vida) ter na zmanjševanju podporne ploskve. Ravnotežje pod veliko količino športnih dejavnosti in z vadbo lahko precej izboljšamo, če prenehamo z vadbo, se precej hitro vrne na nižji nivo (Retar, 2022, str. 53, 54).

2.5.6 Moč

»Moč, nekateri strokovnjaki jo imenujejo tudi sila, razumemo in opredeljujemo kot sposobnost opravljanja dela v enoti časa. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi krčenja skeletne mišice- pretvorbe kemične energije v mehansko« (Retar, 2022, str. 69).

Škof (2019, str. 229) pravi: »Mišična moč je esencialna komponenta učinkovitosti človeka v vseh gibalnih dejavnostih in zato ne more biti zapostavljena v nobenem procesu priprave športnika. Je produkt mišičnega delovanja, ki se sproži in upravlja prek električnih procesov in živčnega sistema.«

Pistotnik (2015, str. 46), navaja:

Moč se pri človeku kaže kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile, ki nastane pri napenjanju mišic in premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko energijo, ki se kaže v krčenju mišice (napenjanje, *kontraktija*), zunanji izraz tega pojava pa je mišična sila, ki se manifestira v moči človeka. Stranski proizvod pretvorbe kemične energije v mehansko je tudi toplota, ki je vzrok za povišanje lokalne mišične temperature.

Dejavniki, ki vplivajo na razvoj moči

Moč je ena izmed najboljše raziskanih gibalnih sposobnosti, saj se aktivno gibanje človeka lahko izvede le ob uporabi sile mišic. Ima sorazmerno nizek koeficient dednosti in jo je mogoče v precejšnji meri pridobiti. Zato je pomembno poznati vse dejavnike, od katerih je moč odvisna. Zajeti so v naslednjih skupinah:

- morfološki dejavniki telesa (telesne značilnosti, oblikovanost telesa in telesne razsežnosti),
- funkcionalni dejavniki (fiziološki sistemi, ki nadzorujejo delovanje mišic),
- psihološki dejavniki (stanja močnega čustvovanja, vedenjske značilnosti, motivacija, psihična obolenja),
- biološki dejavniki (naravne zakonitosti, npr. starost, spol, prehranjenost človeka) (Pistotnik, 2015, str. 46-53).

Pojavne oblike moči

Oblike mišičnega dela se ločijo glede na to, ali se z napenjanjem pojavijo premiki mišičnih pripojev, ali ne. Režim mišičnega dela delimo na:

- dinamično mišično delo: pri tem se mišica krajša ali podaljšuje in
- statično mišično delo: mišica miruje in ne spreminja svoje dolžine, v njej pa se povečuje sila.

Na osnovi tega, kako se mišična sila pojavlja pri aktivnostih človeka, se moč deli na tri osnovne oblike:

- eksplozivna moč (predstavlja sposobnost maksimalnega pospeška pri premikanju telesa v prostoru ali delovanju na predmete),
- repetitivna moč (je sposobnost dolgotrajnega opravljanja mišičnega dela z izmeničnim krčenjem in sproščanjem mišic) in
- statična moč (je sposobnost zadrževanja položaja z dolgotrajnim mišičnim napenjanjem (Pori, Pori in Vidič, 2016, str. 6).

Moč, kot gibalna sposobnost ni enovita, ampak razdeljena na več podspodobnosti. Te so deljene akcijsko ali topološko. Akcijska delitev se nanaša na način izražanja moči. Sem spadajo:

- največja moč (sposobnost premagovanja najtežjih bremen),
- hitra moč (sposobnost razvijanja čim večjega impulza sile v čim krajšem času),
- vzdržljivost v moči (sposobnost posameznih mišic, da dlje časa opravljajo delo pod velikimi obremenitvami).

Struktura moči kot gibalne sposobnosti je zasnovana hierarhično. Na vrhu je največja moč, ki dominira. Velika največja moč vpliva dobro predvsem na izražanje hitre moči in vzdržljivosti v moči. Vadba za največjo moč torej vpliva na izboljšanje obeh ostalih podspodobnosti, v obratni smeri pa so učinki manjši. Topološka delitev se nanaša na moč posameznih delov telesa (moč nog, moč rok, moč trupa). Poleg teh delitev obstaja tudi funkcionalna moč, kamor sodijo: odzivna moč, metalna moč, sprinterska moč (Strojnik, Štirn in Dolenc, 2017, str. 153–158).

Sredstva za razvoj moči

Moč je mogoče razvijati :

- s krepilnimi gimnastičnimi vajami (preproste, z bremen, na trenažerjih),
- z naravnimi oblikami gibanj,
- z elementarnimi igrami in
- z osnovnimi gibi izbranega športa izvajanimi z bremen (teža pri tem ne sme biti prevelika, da ne bi s tem vplivali na spremembo tehnike gibanja) (Pistotnik, 2015, str. 66).

2.6 Gimnastične vaje

Gimnastične vaje so poleg naravnih oblik gibanja in elementarnih iger osnovno sredstvo gibalnega razvoja. Z njimi želimo doseči pozitivne spremembe pri razvoju gibalnih sposobnosti in izboljšanju gibalnih spretnosti. Gimnastične vaje predstavljajo smotrno sestavljene gibe delov telesa. Gibi so razumno izbrani, saj temeljijo na poznavanju zgradbe telesa in delovanja gibalnega aparata. Gimnastične vaje lahko uporabimo v vseh delih vadbene enote. So mnogo-funkcijsko športno sredstvo za ogrevanje, razvoj moči, razvoj aerobnih sposobnosti, za sprostitvev ... (Pistotnik, 2015, str. 121).

Glavni namen gimnastičnih vaj je, da z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja dosežemo želeni lokali vpliv na telo vadečega. Glede na reakcije, ki jih izzovemo v telesu se gimnastične vaje delijo na

- krepilne,
- raztezne,
- sprostilne. (Retar, 2007, str. 90, 91).

2.6.1 Krepilne gimnastične vaje

Pri opisu krepilnih gimnastičnih vaj določimo štiri vadbene korake:

- vadbeni smoter oz. cilj vadbe,
- lokacija vadbe (določitev telesnega predela oz. mišičnih skupin za katere se vaje izvajajo),
- organizacija vadbe, ki pove, kako vadbo izpeljati (sestavljanje, posredovanje, predstavitev, vodenje gimnastičnih vaj ter sklopov),
- izvedba vadbe (prostor, čas izvedbe, število zaporedij) (Pistotnik, 2015, str. 140–142).

V pripravljalnem delu vadbene enote (v sklopu ogrevanja), se uporablja lažje krepilne gimnastične vaje. Aktivirajo se vse pglavitne mišične skupine in sklepi, poveča se zmogljivost vezivnega in mišičnega tkiva ter razgiba sklepe. Gimnastične vaje v tem delu vplivajo na zmanjšanje poškodb v nadaljevanju vadbe ter pozitivno vplivajo na učinkovitost vadbe in napredek. V glavnem delu vadbene enote se izvajajo vaje moči, smiselno združene v sklope krepilnih gimnastičnih vaj. S to vadbo se vadeče postopno pripelje preko enostavnih gibov do kompleksnejših gibalnih vzorcev. S tem vzpostavimo boljše delovanje živčno-mišičnega sistema vsakega posameznika. V zaključnem delu vadbene enote raztezamo in sproščamo mišice, ki so bile izpostavljene mnogim krčenjem, da se ohrani njihovo funkcionalno sposobnost (Pori, 2016, str. 6–8).

Z gimnastičnimi vajami vplivamo zlasti na mišice, zato je potrebno ugotoviti, katere od njih je treba zajeti v vadbo, da dosežemo želeni cilj. Glavne mišične skupine, na katere poskušamo vplivati z gimnastičnimi vajami so poimenovane glede na regijo telesa, kjer se gibanje izvaja in glede na funkcijo, ki jo mišična skupina opravi (Pistotnik, 2003, str. 149–150).

Pri izvedbi krepilnih gimnastičnih vaj je treba opredeliti tudi telesni predel, ki je vključen v vadbo. Izvajamo lahko gimnastične vaje za mišice vratu, ramenski obroč, zgornje ude, trup, medenico, spodnje ude. Definira se tudi funkcionalne kriterije mišičnih skupin (iztegovanje, upogibanje, odmikanje, primikanje, sukanje, vrtenje ...). Za optimalno delovanje gimnastičnih vaj na določen telesni predel je potrebno gibanje izvajati v pravih prostorskih in časovnih odnosih ter zaporedjih (Pistotnik, 2015, str. 151–155).

Za funkcionalno analizo gimnastičnih vaj je potrebno poznati splošne ugotovitve o delovanju mišic:

- vsaka mišica izvaja gibanje le s krčenjem,
- gibe v določenem sklepu izvajajo le mišice, ki potekajo preko tega sklepa,
- preko vsakega sklepa potekajo mišice v parih, ki delujejo kot agonisti (izvršijo osnovni gib) in antagonisti (vračajo segment v izhodiščni položaj),
- nekatere mišice potekajo po več sklepih in sodelujejo pri izvedbi vseh gibov, v vseh sklepih) (Pistotnik, 2003, str. 150).

Organizacijske možnosti za izvedbo športne vadbe zajemajo različne metode in oblike dela. Izberemo jih glede na to, kako bomo čimbolj kakovostno in racionalno izpeljali proces vadbe. Izpeljemo lahko frontalne, individualne in skupinske oblike dela (Pori, 2016, str. 8).

Frontalna oblika dela ni organizacijsko zahtevna in je primerna za vadbo večje skupine. Vadeči se postavijo čelno glede na učitelja in vsi hkrati izvajajo gimnastične vaje. Ta način dela omogoča dober pregled, sprotno popravljanje napak in hitrejše doseganje zastavljenih ciljev. Vaje vsi vadeči izvajajo v enakem tempu, z enakim številom nizov in ponovitev. Ta način vadbe ni najboljši za razvoj moči, saj ne more upoštevati individualnih potreb in sposobnosti učencev. Primernejši je za ogrevanje (Pistotnik, 2015, str. 159).

Pri skupinskih oblikah dela so vadeči običajno razdeljeni v manjše skupine. V istem časovnem obdobju izvajajo različne vaje. Sem sodi vadba po postajah, kjer je vadba organizirana tako, da je vsebina nalog na posameznih mestih odvisna od zastavljenih ciljev. Osnovni namen je predvsem razvijanje gibalnih sposobnosti z ustrezno obremenitvijo (Pori, 2016, str. 8).

K skupinski obliki uvrščamo tudi poligon. Postavimo ga v obliki kroga, otroci izvajajo vaje tako, da se kolona postopoma premika naprej po pripravljeni stezi. Otroci začnejo praviloma vaditi na različnih mestih, da se izognemo začetnemu zastoju. Oblika dela je primerna za otrokom znane gibalne naloge (Videmšek in Pišot, 2007, str. 240).

Individualno posredovanje gimnastičnih vaj je primerno za delo s posamezniki, saj se vsakemu učencu lahko posvetimo in upoštevamo njegove individualne potrebe.

Pri vodenju gimnastičnih vaj je učencem potrebno zagotoviti ritem in tempo. Štetje naj ne bo monotono, saj vodi in usmerja učence ter vpliva na usklajeno izvedbo vaj. Pri tem lahko uporabimo različne inštrumente npr. tolkala. Pri krepilnih gimnastičnih vajah učencem tempa običajno ne diktiramo. Z gimnastičnimi vajami dosežemo ustrezen vpliv na telo, če jih izvajamo pravilno, zato je potrebno popravljati napake. Najprej popravljamo le bistvene napake, da vadeči dojamajo popravke, manjše napake popravljamo po izvedbi vaje. Kadar opazimo, da večina učencev dela enake napake je potrebno izvajanje gimnastičnih vaj prekiniti, saj pomeni, da učenci vaje niso razumeli. Vaje je potrebno še enkrat predstaviti ter pričeti s ponovno vadbo od začetka (Pistotnik, 2015, str. 165–166).

Pozornost otrok med šestim in osmim letom je kratkotrajna. V tej starosti učenci razumejo eno spremenljivko naenkrat, zato je pomembno navodila razdeliti na kratke stavke, vsak naj ima en sam cilj (Belfiore, 2018, str. 80).

Gimnastične vaje je otrokom potrebno približati na zanimiv način, da s tem zvišamo motivacijo za vadbo ter z občasnim primerjanjem posameznikovih rezultatov. S tem vzbudimo zanimanje vadečih za razvijanje lastnih sposobnosti (Pistotnik, 2015, str. 167).

Učitelj naj komentira napredek posameznika, s tem mu sporoča svoja pozitivna pričakovanja. Na tak način ustvari ozračje, kjer bodo otroci stremeli k izboljšanju svoje izvedbe. Pohvala ali kritika naj bosta v skladu z zahtevnostjo izvedbe vaje. Velike uspehe zelo pohvalimo (Kajtna in Jeromen, 2013, str. 17).

2.7 Spodbujanje gibanja za zdrav življenjski slog

Zaradi vse večje poplave medijev, uporabe informacijske tehnologije ter življenja, dela in celo igre v smeri vse manjšega fizičnega napora se naša gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje. Populacija otrok pri tem ni izjema. Količina športne aktivnosti upada, vedno večji delež otrok svoj prosti čas in obšolske dejavnosti preživlja sede. Gibanje predstavlja pomembno razvojno spodbudo, koristno za krepitev in varovanje zdravja, ohranjanje gibalnih sposobnosti ter oblikovanje vedenjskih vzorcev in navad za zdrav življenjski slog. V svetu obstaja velik raziskovalni interes za proučevanje in spremljanje otrokove gibalne aktivnosti in učinkovitosti (znano je tudi, da so otroci zaradi premajhne telesne aktivnosti izpostavljeni različnim boleznim), vendar so kljub temu tovrstne raziskave redke. Kakovost življenja mladine, ki je športno aktivna, je višja od kakovosti športno manj aktivnih vrstnikov. Pomembno je, da otroci pridobivajo navade, ki bi imele dolgoročno pozitiven vpliv na kakovost njihovega življenja. Potrebno je poiskati systemske rešitve in trajnostne strategije, ki bi zmanjšale čas, ki ga otroci preživijo sede. Človekov življenjski slog se oblikuje vse življenje. Na začetku dobimo vzorce v ožji družini, kasneje je odvisen od okolja, v katerem živimo. Vsekakor imajo pri otroku najpomembnejšo vlogo starši, ki ga vodijo, usmerjajo in mu dajejo zgled. Način učenja otroka je pri tem lahko pasiven, ko otroci le opazujejo in poslušajo starše ali pa aktiven, kjer otroci odkrivajo in razumejo kar počnejo, starši pa jih pri tem usmerjajo (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010, str. 7–9).

Šimunič, Volmut in Pišot (2010, str. 10), ko razmišljajo o spodbujanju gibalnih aktivnosti, pravijo:

Poznavanje vzorcev gibalnega vedenja naših otrok, stanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti je ključnega pomena pri obravnavi različnih strokovnih vprašanj, povezanih bodisi s športno vzgojo v vrtcih in šolah, z dodatnimi programi za spodbujanje gibalne aktivnosti v prostem času ali z ugotavljanjem morebitnih zdravstvenih posledic neaktivnosti.

Spremljanje gibalne aktivnosti, gibalnih sposobnosti otrok je zato nujno potrebno, da odkrijemo razloge za manjšo aktivnost in predlagamo ukrepe. Številne raziskave so pokazale, da koristne učinke gibalnih aktivnosti za zdravje otrok lahko strnemo v pet sklopov. Prvi sklop zajema vpliv gibanja na nekatere telesne značilnosti (preventiva pred debelostjo, spodbuda pri razvoju okostja, naraščanju mišične moči in preventiva pred poškodbami). Drugi sklop predstavlja vpliv na izboljšanje srčno-dihalne pripravljenosti, ravnjo holesterola in krvnega tlaka ter vpliv na zmanjšanje možnosti tveganja za pojav sladkorne bolezni. Tretji sklop predstavlja vpliv gibanja na psihično zdravje, kot preventiva proti depresiji, anksioznosti in stresu ter spodbujanje samospoštovanja in samopodobe. Četrty sklop je vezan na krepitev imunskega sistema, peti pa na izboljšanje agilnosti. Poleg vseh naštetih pozitivnih učinkov ima športna vadba tudi negativne vplive na naše zdravje. Z neustrezno, nestrokovno vodeno gibalno dejavnostjo lahko pride do nezgod s poškodbami. Kar se tiče telesnih značilnosti v povezavi z gibanjem raziskovalci ugotavljajo, da prekomerna telesna teža in debelost v otroški dobi predstavljata velik problem, zaskrbnjujoča so tudi predvidevanja za prihodnost. Čeprav so otroci s prekomerno telesno maso in debelostjo na videz zdravi, številne študije dokazujejo, da je pri teh otrocih povečano tveganje za pojav nekaterih bolezni. Pogostejši so dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, astmo, ortopedske in psiho-socialne težave. Možna je negativna samopodoba in zmanjšano samospoštovanje, socialna stigmatizacija ter negativne ekonomske posledice zaradi povečane obolevnosti. Zaradi zdravstvenega pomena je potrebno prekomerno telesno maso in debelost otrok resno obravnavati. Smiselno je ugotavljati vzroke in poiskati možnosti za zmanjševanje debelosti, kjer je pojav že prisoten ter preprečevati nove pojave. Najnovejša priporočila za šoloobvezne otroke predlagajo vsaj 60 minut vsakodnevne športne aktivnosti, z zmerno do visoko stopnjo intenzivnosti. Za mlajše otroke so priporočila vezana na njihove razvojne potrebe, zato strokovnjaki priporočajo raznolike gibalne aktivnosti, ki naj bodo zabavne in zanimive, da bodo otroke motivirale. Upoštevati moramo tudi naravo športnih aktivnosti. Pri otrocih naj bo vadba intervalna, raje kot kontinuirana. Izmenjujejo naj se kratka obdobja zmerne do visoko intenzivne vadbe, s krajšimi obdobji mirovanja (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010, str. 10–12).

O življenjskem slogu otrok Šimunič, Volmut in Pišot (2010, str. 12), pravijo:

Vse bolj prevladujoč sedentaren življenjski slog je zelo verjeten vzrok številnim zdravstvenim težavam v otroštvu in poznejših življenjskih obdobjih. Otroci so že v vrtcu, predvsem pa v šoli vse bolj izpostavljeni enostranskim obremenitvam, saj veliko časa presedijo pri opravljanju različnih statičnih aktivnosti in, kar je najbolj zaskrbnjujoče, vse to se večinoma dogaja v zaprtih prostorih. Otrokovu šolsko okolje, v katerem preživi velik del dneva, iz ergonomskega vidika pogosto ne ustreza njegovim telesnim značilnostim, zato se v otroštvu pojavijo številne zdravstvene težave.

Pediatri ugotavljajo, da narašča število otrok z obolenji dihal in s slabo telesno držo. Kot ključna dejavnika tudi oni navajajo ergonomsko neprilagojeno delovno okolje otrokovim fizičnim

značilnostim ter premalo gibanja na prostem. Strokovnjaki predvidevajo, da se bo upad gibalnih sposobnosti in vse večja prekomerna telesna masa pri otrocih pojavljala tudi v bodoče. V šolah in vrtcih so nujni čimprejšnji ukrepi, saj otroci tu preživijo precejšen del dneva. Pouk športa pomembno vpliva na otrokov interes za vključitev v športne aktivnosti. Vsakodnevne zanimive in kakovostne športne aktivnosti bi bilo potrebno vključiti tudi v podaljšano bivanje in v šolske odmore. Namen športno-gibalnih dejavnosti v tem času naj bi bil namenjen predvsem sprostitvi in rekreaciji otrok. Ob tem je smiselno razmišljati še o drugih možnostih, ki povečujejo gibalno aktivnost otrok. Npr. prihode in odhode iz šole z avtomobili nadomestiti s pešačenjem ali s kolesarjenjem. Če želimo takšne cilje doseči je potrebno tesno sodelovanje strokovnjakov šol in zdravstvenih inštitucij v povezavi z lokalno skupnostjo in starši. Otrok mora imeti možnosti, da se lahko vključuje v najrazličnejše športne aktivnosti z vrstniki, brez hiperprotekcije, ki mi ne nudi pravih spodbud za gibanje, saj s tem ne razvije potrebe po kakovostnem preživljanju prostega časa (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010, str. 12–14).

Šimunič, Volmut in Pišot (2010, str. 10) o spremembah, ki privedejo do kakovostnega preživljanja prostega časa, trdijo:

Če torej želimo, da do kakovostnih sprememb tudi pride, moramo delovati hkrati na otroke in odrasle. Prve vključevati, jim omogočati gibalno bogato okolje in kakovosten proces, druge, ki delujejo kot stalni vzor, pa osveščati in usmerjati, da postanejo primerna usmeritev in vodilo najmlajšim.

2.7.1 Spodbujanje gibanja v družini

Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v korist športa in gibalne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo vplivali na njegov razvoj v življenju (Tušak, Tušak in Tušak, 2003, str. 51).

Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo športnih aktivnosti. Razlike se nanašajo na infrastrukturo, ki se v mestnem okolju kaže v izgradnji novih športnih površin, kar povečuje ponudbo različnih aktivnosti za vse starostne skupine. Na osnovi tega se povečuje tudi ukvarjanje s športom. Tudi razmišljanje mestnih ljudi o športu se razlikuje od razmišljanja tistih, ki so doma na vasi. Te razlike bodo ostale, saj se podeželje po številu uporabnikov športnih storitev razlikuje tako po številčnem, kot v finančnem pogledu (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009, str. 83).

Starši oz. družina imajo ključno vlogo, da omogočijo svojemu otroku, da skozi igro razvija sposobnosti in postopno usvaja gibalno dejavnost kot vrednoto. Ta mu bo pomagala pri ohranjanju zdravja in ga v življenju sproščala ob psihičnih napetostih (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 7).

Naloga starša je, da poskrbi za primerno okolje in ustrezne pogoje za otrokovo igro. Če preveč posegamo v igro, je okrnjena njena spontanost in izvirnost. Če otroke pri igri opazujemo, na kakšen način se spopadajo z izzivi, ki jim jih igra prinaša lahko hitro ugotovimo, kako samostojno, vztrajno in odgovorno rešujejo izzive igre. Velik pomen ima komunikacija z otrokom. Prvih sedem let svojega življenja posnema vedenje staršev tako na verbalni kot na neverbalni ravni in ga ponotranja. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da kar 70 % vse izmenjave sporočil poteka preko neverbalne komunikacije. Dobro je, da kot starši obvladamo komunikacijske spretnosti, saj lahko na ustrezen način prenašamo sporočila, ki so večplastna in se tičejo odnosov, stališč, razmišljanj in mnenj in s tem uspešno gradimo otrokovo pozitivno samopodobo. Odločitev o gibalno dejavnem načinu življenja je od samega začetka odvisna od staršev in družine, kasneje pa tudi od kakovostnih vadbenih programov, ki morajo biti prilagojeni otrokovi starosti ter od vzgojno-izobraževalnih ustanov, vrtca in nižjih razredov osnovne šole (Pajek, 2019, str. 16–20).

Obstajata dva vidika starševstva za spodbujanje telesne dejavnosti pri otroku. Prvi je ta, da starši dajejo otroku zgled z lastno aktivnostjo, drugi pa je starševska podpora. Tu je mišljena predvsem podpora v smislu spodbujanja staršev pri vključevanju otroka v športno aktivnost in omogočanje le te. Na tak način starši otrokom privzgojajo zdrav življenjski slog. Dejstvo, da se starš ukvarja s športom, je zelo pomembno. Izkazalo se je, da se v tem primeru verjetnost, da se bo tudi otrok ukvarjal s športom poveča za več kot petkrat (Završnik, Kokol in Blažun, 2023, str. 32, 33).

Vključevanje otrok v športne aktivnosti je odvisno tudi od izobrazbe staršev. Ta vpliva na mnenje staršev o športni aktivnosti ter na materialni položaj družine. Finančni status vpliva na to, koliko bodo starši namenili za različne športne pripomočke, boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009, str. 82).

Redno, vsakodnevno ukvarjanje s športom bi moralo biti življenjski slog vsakega posameznika. Če se dejavnosti izvajajo skupaj z otrokom, bo to zanj še večja spodbuda in dober zgled ter pot k zdravemu življenju. Starši v vlogi vaditelja izvajajo gibalne aktivnosti skupaj z otrokom, hkrati pa vadijo tudi zase, za svoje zdravje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 52–53).

Pri vadbi z otrokom naj starši upoštevajo naslednje:

- Gibalne dejavnosti naj se izvajajo preko igre,
- gibalne naloge naj bodo enostavne, prilagojene gibalnemu znanju in sposobnostim otrok,
- vaje izbiramo po načelu postopnosti, od lažjih k težjim,
- gibalne naloge se izvajajo, dokler se jih otroci ne naveličajo,
- izvajamo vse vrste elementarnega gibanja,
- vadba naj traja 10 do 20 min, če je otrok utrujen z dejavnostjo prekinemo,

- za vadbo izbiramo čas, ko je otrok najbolj razpoložen,
- otrok se giba v primernih, udobnih športnih oblačilih,
- med vadbo poskrbimo za vodo, da otrok ni žejen (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 52–53).

2.7.2 Spodbujanje gibanja v šoli

Šolska predmeta šport oziroma športna vzgoja sta edina redna gibalna dejavnost za celotno populacijo otrok v osnovni šoli. Njuna obseg in kakovost sta zato zelo pomembna za zdrav razvoj, oblikovanje zdravega življenjskega sloga in ustrezno socializacijo otrok. Zaradi velikih sprememb v življenjskem slogu je smiselno, da se vsem vključenim v programe vzgoje in izobraževanja, od vrtca do konca šolanja, skladno z resolucijo Evropskega parlamenta, zagotovi najmanj 180 minut kakovostne šolske športne vzgoje tedensko. Strokovnjaki so mnenja, da je to najmanjši obseg, ki ob kakovostnem poučevanju in ustrezni velikosti vadbenih skupin lahko omogoči, da ublažimo negativne posledice sodobnega načina življenja (Jurak in Pavletič Samardžija 2014, str. 27).

Jurak in Pavletič Samardžija (2014, str. 29). Glede na to nacionalni program športa 2014-2023 opredeljuje naslednje ukrepe:

- Povečati količino obveznih ur športne vzgoje,
- Povečati količino izbirnih ur športne vzgoje,
- Povečati kakovost športne vzgoje,
- Sistemsko spremljati telesni in gibalni razvoj ter druge kazalnike gibalne kompetentnosti na celotni populaciji osnovnošolcev, srednješolcev in študentov.

V Predlogu predpisa: Nacionalni program športa 2024 – 2033 ni točno opredeljenih strateških ukrepov za šport v vzgojno- izobraževalnem sistemu, moč pa jih je razbrati med cilji prostočasne športne vzgoje otrok in mladine.

Predlog predpisa (2024, str. 10, 11) navaja naslednje cilje, ki se nanašajo na šport v vzgojno-izobraževalnem sistemu:

- Povečati delež vsakodnevno športno dejavnih otrok in mladine za 10 %.
- Skupaj s kurikularnimi dejavnostmi zagotoviti vsaj eno uro zmerno do visoko intenzivne in kakovostno vodene športne vadbe dnevno za vse starostne skupine otrok in mladine.
- Izboljšati kakovost in okrepiti spremljanje izvajanja nacionalnih programov prostočasne športne vzgoje otrok in mladine, ki se izvajajo izven rednega pouka najmanj tri ure na teden.
- Omogočiti brezplačno vključenost v športne programe otrokom in mladini iz ekonomsko in socialno šibkih okolij.

- S kakovostno športno vadbo omogočiti otrokom in mladostnikom pridobivanje socialnih kompetenc in prevzemanje zdravega življenjskega sloga.
- Vzpostaviti model sodelovanja med vzgojno izobraževalnimi zavodi in lokalnimi športnimi organizacijami.
- Prenova šolskih športnih tekmovanj s ciljem vključevanja izključno otrok in mladine brez statusa registriranega športnika.

Cilji, ki jih predvideva nov Nacionalni program športa so v veliki meri uresničljivi, saj se povezujejo s splošnimi izhodišči, cilji, in priporočili Učnega načrta za športno vzgojo v osnovni šoli. Seveda so odvisni od organizacijsko- logističnih pogojev vsake šole, predvsem od ciljev letnega delovnega načrta šole ter ciljev učiteljevega letnega delovnega načrta in letne priprave.

Učni načrt. (2011, str. 4) navaja splošna izhodišča, ki naj jim učitelj sledi:

- športna vzgoja je sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika,
- spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence in upošteva njihovo različnost in drugačnost,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- učinkovita naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja, a hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik ter organizacijskih pristopov,
- načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti,
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj bo vključena v vsako uro športne vzgoje,
- spodbuja učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (ferpleju),
- posebno skrb naj nameni nadarjenim za šport in učencem s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- pri delu uporablja informacijsko-komunikacijsko tehnologijo,
- spoštuje predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbi za varnost pri vadbi.

Poleg izhodišč *Učni načrt.* (2011, str. 9) navaja operativne cilje, ki so za 1. triado naslednji:

- Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj,
- Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro,

- Razumevanje pomena gibanja in športa,

Glede gibalne učinkovitosti je za drugošolce naveden:

- zavesten nadzor telesa in pravilna telesna drža,
- izboljševanje gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošna vzdržljivost,
- izvajanje gibanja v različnem ritmu,
- primerjanje svoje gibalne učinkovitosti glede na svoj biološki razvoj.

Pri usvajanju različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj je za učence 2. razreda pomembno usvajanje temeljnih gibalnih vzorcev in pridobivanje izkušnje, na katerih lahko nadgrajujejo različna športna znanja, tako, da:

- izvajajo sproščeno naravne oblike gibanja,
- v različnih položajih in gibanjih zavestno nadzorujejo telo,
- posnemajo predmete, živali, pojave in pojme v naravi,
- izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,
- ravnajo z različnimi športnimi pripomočki,
- izvajajo osnovne elemente atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami,
- gibanja z različnimi žogami uporabijo v moštvenih igrah in upoštevajo preprosta pravila,
- zaplešejo nekatere otroške in ljudske plese,
- preplavajo 25 metrov v globoki vodi (z eno od plavalnih tehnik),
- izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu.

Za prijetno doživljanje športa z igro učenci v 2. razredu:

- ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem preizkušajo svoje zmogljivosti,
- razvijajo, odločnost, samozavest, borbenost in vztrajnost,
- pridobivajo osnovne higienske navade v povezavi s športom,
- pridobivajo pozitivne vedenjske vzorce (strpnost, prijateljsko vedenje, upoštevanje pravil, športno obnašanje, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do okolja).

Glede razumevanja gibanja in športa učenci v 2. razredu:

- razumejo pomen pravilne drže telesa ter pomen higiene,
- poznajo primerno športno oblačilo, obutev,
- poimenujejo nekatere gibe, položaje telesa učne oblike,
- poznajo različne športne površine, naprave, poimenujejo nekatera športna orodja in pripomočke,
- razumejo preprosta pravila nekaterih elementarnih in drugih iger,
- upoštevajo osnovna načela varnosti na različnih vadbenih površinah in v različnih okoljih (Učni načrt, 2011, str. 9–10).

V vsakem triletju šola učencem ponuja tri vrste dejavnosti:

- dejavnosti, ki so obvezne za vse učence,
- dejavnosti, ki jih šola ponudi (vključevanje učencev pa je prostovoljno),
- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi (vključevanje učencev je tudi tu prostovoljno).

Obvezne dejavnosti pri pouku športa v 2. razredu so:

- redni pouk (ki obsega tudi 20-urni tečaj plavanja v 2. ali 3. razredu),
- 5 športnih dni v šolskem letu,

Med dejavnosti, ki jih šola ponudi, vključevanje drugošolcev pa je prostovoljno, sodijo:

- športne interesne dejavnosti in
- dopolnilni pouk.

K dodatnim dejavnostim, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev v 2. razredu pa prostovoljno so:

- nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,
- tečaji, šola v naravi, športni tabori ali druge oblike pouka,
- dodatni športni programi, minuta za zdravje, rekreativni odmor, oddelek z dodatno športno ponudbo (Učni načrt, 2011, str. 5–6).

Učitelj izbira in posreduje metodične enote in naloge skladno z didaktičnimi koraki, ki so strokovno uveljavljeni. Izbiri nalog prilagaja zmožnostim učencev. Te določa na osnovi opazovanja in vrednotenja razvojnih značilnosti otrok in njihove gibalne učinkovitosti. Gibalno učinkovitost otrok je potrebno spremljati in na osnovi tega načrtovati športne dejavnosti (Učni načrt, 2011, str. 39).

2.8 Gibalno učenje

»Motorično učenje je proces pridobivanja, izpopolnjevanja in stabiliziranja tehnike nekega gibanja (to je motoričnih struktur oz. programov)« Kapelj Gorenc (2002, str. 36).

Gibalno učenje je bistvenega pomena za izvajanje usklajenega in koordiniranega gibanja. Gre za proces postopnega prilagajanja gibalnega aparata na racionalno izvedbo gibanja. Rezultat gibalnega učenja so gibalne spretnosti oz. gibalna znanja. Ko dobimo neko informacijo, jo preko gibalnega aparata, z gibanjem našega telesa izvedemo. Gibalna znanja se kažejo v dveh pojavnih oblikah, zato jih delimo na:

- Gibalna znanja zaprtega tipa: To so znanja, ki so potrebna za izvajanje gibanj v nespremenjenih pogojih okolja. Ta gibanja se izvajajo vedno na enak način, zaradi stalnih pogojev jih prilagajamo le v manjši meri. To so običajno gibanja, ki so vezana na izvedbo elementov pri dvoranskih športih.
- Gibalna znanja odprtega tipa: Izvajajo se v spremenjenih pogojih okolja. Biti morajo prilagodljiva, pri izvedbi zahtevajo veliko gibalno širino. To so gibanja

športov, ki jih izvajamo v naravi, običajno tudi v skupinah. Izvedba se mora prilagajati zunanjim in spremenljivim pogojem (Pistotnik, 2015, str. 171).

2.8.1 Faze gibalnega učenja

Gibalno učenje je neprekinjen proces, zaradi boljšega vpogleda v stanje učenca se deli na tri osnovne faze:

FAZE	POUČEVANJE - učitelj	UČENJE - učenec
1. faza	Informacija	Radiacija in generalizacija
2. faza	Korekcija in motivacija	Koncentracija in diferenciacija
3. faza	Finalizacija	Stabilizacija in avtomatizacija
4. faza	Validacija	Asociacija in modifikacija

Slika 1: Faze gibalnega učenja

Vir: Pistotnik, 2015, str. 172

Učitelj v vseh treh fazah prilagaja svoje ravnanje na osnovi učenčevih reakcij. Obstaja tudi 4. faza gibalnega učenja, vendar ta nastopi pri vrhunskih športnikih, ki osnove gibanja obvladajo na najvišjem možnem nivoju.

V vsaki fazi so vključene:

- značilnosti gibalnega izraza učenca,
- regulacijske reakcije njegovega živčnega sistema ter
- smeri delovanja in ukrepanja učitelja.

V procesu gibalnega učenja želimo utrditi tiste elemente, ki ustrezajo predstavi o gibalni nalogi, za katero se učimo. Vsaka gibalna akcija je posledica ukazov centralnega živčnega sistema. Gibalni program se oblikuje v gibalnih centrih možganske skorje, na osnovi zunanjih in notranjih informacij, ki jih sprejmejo čutila. Regulacija in nadzor izvedbe gibanja temelji na povratnih informacijah obeh sistemov, ki so vključeni v zunanji in notranji krog regulacije gibanja. Zunanji krog predstavlja informacije, ki jih s pomočjo čutil vida in sluha prejmemo iz okolja. Te informacije potujejo do možganov, kjer se obdelajo in nadaljujejo pot do gibalnih centrov v možganski skorji. Tu se izoblikujejo osnovni gibalni programi. Po živčnih poteh se posredujejo ustreznim mišicam, da izvedejo gibanje. Na osnovi povratnih informacij iz okolja se začne z notranjimi sprejemniki selekcija informacij in se pridobiva občutek za gibanje. Nastopi notranji krog regulacije gibanja, z večkratnim ponavljanjem gibalne naloge. Začetna vadba in ponovitve gibanja morajo biti zato kar se da pravilni, ker se na tak način utrjujejo kvalitetne povratne zveze za notranjo regulacijo gibanja. V procesu učenja morajo notranji

sprejemniki dobiti pravilne informacije o postavitvi delov telesa, mišični napetosti ter vključevanju ustreznih gibalnih enot ipd. (Pistotnik, 2015, str. 172, 173).

2.8.2 Dejavniki gibalnega učenja

Dejavniki gibalnega učenja delimo na notranje in zunanje.

Notranji dejavniki gibalnega učenja so tiste sposobnosti, značilnosti in lastnosti, nosilec katerih je učenec sam. Sem sodijo:

- gibalne sposobnosti (razvite na nivoju, da učenec lahko določeno gibanje opravi),
- morfološke značilnosti telesa (pripomorejo k izvedbi tehnike gibanja v določenem športu),
- intelektualne sposobnosti (omogočajo hitrost, razreševanje gibalnih problemov in sprejemanje novih informacij glede izvedbe gibanja),
- vedenjske značilnosti (vplivajo na odzive učenca med vadbo, v komunikaciji, pri premagovanju stresa ...).

Zunanji dejavniki gibalnega učenja se nanašajo na pogoje učenja. To so:

- materialne možnosti (prostorski pogoji, sredstva in dostopnost pripomočkov ipd.),
- naravne danosti (pomembne za športe, ki se izvajajo v naravi),
- poznavanje športa (usposobljenost učitelja in posredovanje informacij učečim) (Pistotnik, 2015, str. 175).

O motivaciji za gibalni napredek otrok Strel, Starc in Kovač (2011, str. 163), svetujejo:

»Učitelj naj otroku predstavi njegov napredek na zanimiv način. Posluži naj se različnih učinkovitih ustvarjalnih načinov, kot so otrokov dnevnik, pri mlajših naj otrokove dosežke na preglednici pomika s pomočjo prisposodob (živali, risanih junakov, ipd.)«.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Časovni potek raziskave

Raziskava je potekala v skupini petindvajsetih učencev 2. razreda in je trajala eno šolsko leto. Zajemala je športno vadbo v okviru projekta Živim zdravo, društva Sobivanje. Učenci so izvajali vadbeni program od septembra 2023 do junija 2024. Prva dva tedna smo izvajali vaje brez meritev, saj smo se osredotočili na pravilno izvajanje vaj, v nadaljevanju smo vaje izvajali trikrat tedensko, pri vsaki uri športne vzgoje. Enkrat tedensko smo beležili rezultate po opravljeni vadbi vsakega drugošolca.

3.2 Postopek zbiranja podatkov

Učenci so pred izvajanjem vaj dobili navodilo, naj pravilno izvedeno vajo ponovijo 10-krat. Gibalne naloge so izvajali različno hitro in jih je bilo zaradi skupinske vadbe potrebno časovno omejiti.

Vadba je zajemala naslednje vaje: počepi, žabji poskoki, polmost, sklece in dvigovanje trupa. Pri štetju ponovitev učitelj v tako številčni skupini nima natančnega nadzora, zato smo se dogovorili, da vaje izvajamo v parih. Pri tem je en učenec izvajal vaje, drugi v paru štel in beležil število sošolčevih ponovitev v preglednico. Nato sta vlogi zamenjala.

3.3 Raziskovalna metoda

Na osnovi primarnih podatkov smo v raziskovalni nalogi uporabili kvantitativno raziskovalno metodo. Za vsakega učenca smo v preglednico zabeležili število opravljenih ponovitev vseh petih vaj, sledila je obdelava numeričnih podatkov.

Poslužili smo se tudi kvalitativne raziskovalne metode. Prvi intervju smo izvedli v oktobru 2023. Vseboval je dve vprašanji odprtega tipa in eno vprašanje zaprtega tipa. Od učencev smo želeli izvedeti, katere obšolske dejavnosti obiskujejo ter kako se počutijo ob izvedbi vaj novega vadbenega programa. Drugi intervju smo izvedli v juniju 2024. Učenci so odgovorili na eno vprašanje odprtega tipa in eno vprašanje zaprtega tipa. Zanimalo nas je njihovo počutje ob zaključku vadbenega programa.

3.4 Hipoteze

Na podlagi raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje hipoteze:

1. Predpostavljamo, da ni bistvenih razlik v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami ob začetku izvajanja vadbenega programa.
2. Predpostavljamo, da obstaja povezava med ITM učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa.
3. Predpostavljamo, da obstaja povezava med številom obšolskih dejavnosti učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa.

4. Predpostavljamo, da izvedba celoletnega vadbenega programa vpliva na gibalni napredek učencev.

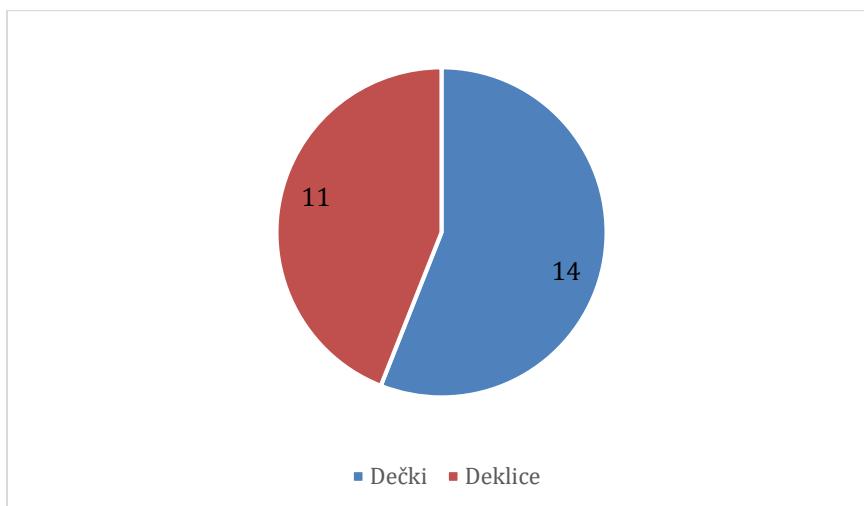
5. Predpostavljamo, da bo vadbeni program pozitivno vplival na počutje učencev.

3.5 Raziskovalni vzorec

V raziskavi je sodelovalo 25 učencev drugega razreda. Prevladujejo fantje. 14 fantov predstavlja 56 % raziskovalnega vzorca. Deklic je 11, kar predstavlja 44 % raziskovalnega vzorca.

Tabela 1: Raziskovalni vzorec in strukturni odstotek glede na spol

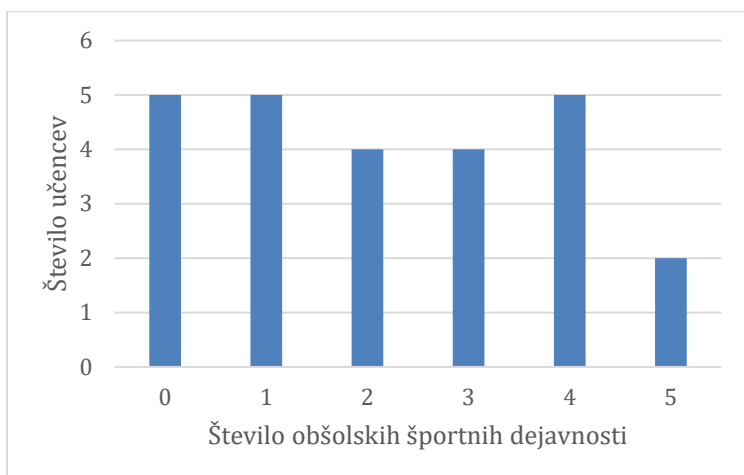
SPOL	Število	Odstotek
Dečki	14	56 %
Deklice	11	44 %
Skupaj	25	100 %



Graf 1: Raziskovalni vzorec glede na spol

Tabela 2: Tedenska aktivnost otrok v občolskih dejavnostih v številu in odstotkih

Število tedenskih dejavnosti	Število učencev	Odstotek učencev
0	5	20 %
1	5	20 %
2	4	16 %
3	4	16 %
4	5	20 %
5	2	8 %
Skupaj	25	



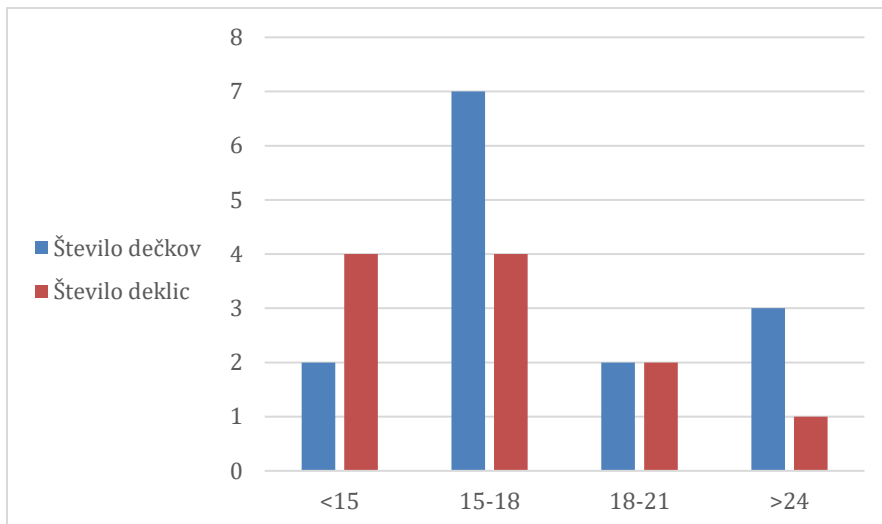
Graf 2: Število učencev v oddelku glede na število obšolskih športnih aktivnosti v tednu

Iz zgornje tabele in grafa je razvidno, da pet otrok ne obiskuje nobene obšolske športne dejavnosti, kar predstavlja 20 % vseh otrok v oddelku, pet jih obiskuje enkrat tedensko eno obšolsko športno dejavnost, kar pomeni 20 % otrok v oddelku. Štirje otroci obiskujejo dvakrat tedensko obšolske športne dejavnosti, kar predstavlja 16 % otrok tega oddelka. Trikrat tedensko obiskujejo obšolske štirje otroci v razredu, kar predstavlja 16 % otrok v oddelku, štirikrat tedensko obiskuje obšolske dejavnosti pet otrok, kar znaša 20 % vseh otrok v oddelku. Dva otroka obiskujeta petkrat tedensko obšolske športne dejavnosti, kar je 8 % otrok tega oddelka.

Tabela 3: ITM Učencev

ITM	Število dečkov	Število deklic
<15	2	4
15–18	7	4
18–21	2	2
>24	3	1

Iz zgornje tabele in spodnjega grafa lahko razberemo, da skupina zajema 6 učencev z ITM manjšim od petnajst, to sta dva dečka in 4 deklice. Večina učencev ima ITM med 15 in 18, od tega sedem dečkov in štiri deklice. Štirje učenci dosegajo ITM med 18 in 21, t sta dva dečka in dve deklici. ITM višji od 24 imajo štirje učenci, trije dečki in ena deklica.



Graf 3: Število dečkov in deklic glede na ITM

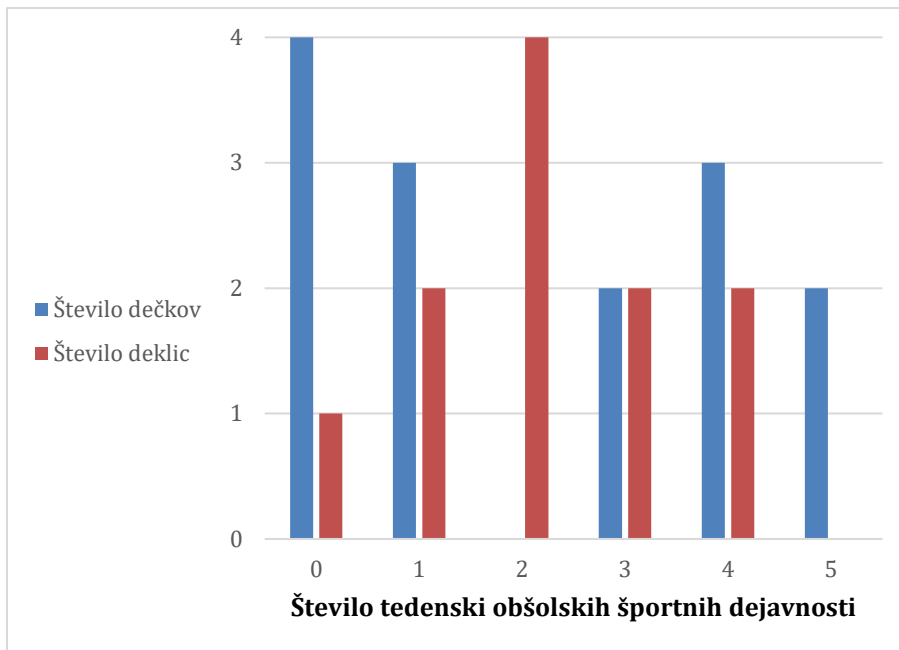
3.6 Razprava in rezultati

Prvo raziskovalno vprašanje: Ali obstajajo razlike v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami ob začetku vadbenega programa?

Rezultate predstavljamo v spodnjih tabelah in grafih.

Tabela 4: Tedenska aktivnost dečkov in deklic v obšolskih dejavnostih

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Število dečkov	Število deklic
0	4	1
1	3	2
2	0	4
3	2	2
4	3	2
5	2	0

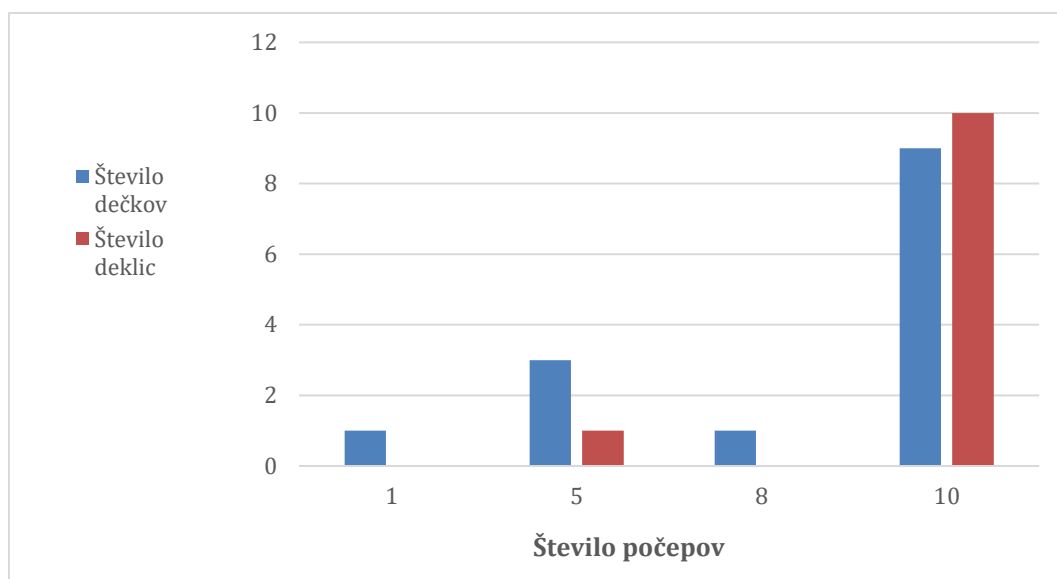


Graf 4: Število dečkov in deklic v oddelku, glede na število obšolskih športnih aktivnosti v tednu

Iz zgornje tabele in grafa lahko razberemo, da štirje dečki in ena deklica ne obiskujejo nobene obšolske športne dejavnosti. Enkrat ali trikrat tedensko obiskujejo športne dejavnosti po trije dečki in dve deklici. Štirikrat tedensko so aktivni trije dečki in dve deklici. Petkrat tedensko obiskujeta športne dejavnosti dva dečka in nobena deklica. Štiri deklice obiskujejo obšolske športne dejavnosti dvakrat tedensko. Iz grafa lahko razberemo, da je več dečkov, kot deklic, ki ne obiskuje nobene športne dejavnosti. Večina dečkov je aktivnih, saj obiskuje dejavnosti od enkrat do petkrat tedensko, vendar so aktivnosti deklic enakomerneje razporejene, kot aktivnosti dečkov. Največ deklic je gibalno aktivnih dvakrat tedensko.

Tabela 5: Število izvedenih počepov ob začetku izvajanja vadbenega programa

Število počepov	Število dečkov	Število deklic
1	1	0
5	3	1
8	1	0
10	9	10
Skupaj	14	11

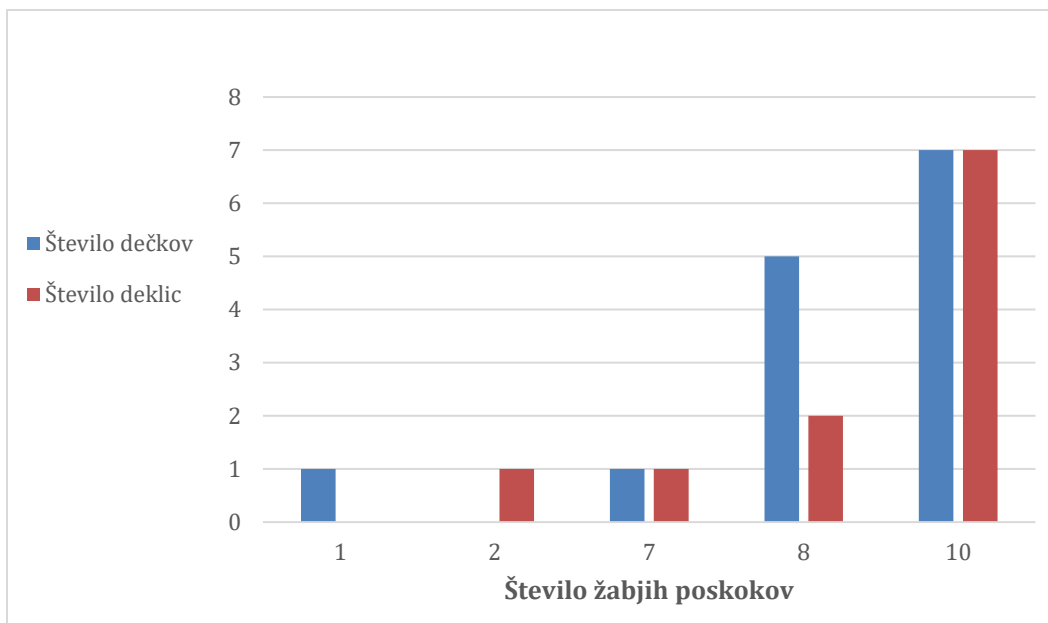


Graf 5: Število izvedenih počepov glede na spol, ob začetku izvajanja vadbenega programa

V mesecu septembru 2023, ob začetku izvajanja vadbenega programa Gimnastične vaje za moč, je en deček opravil en počep, trije dečki so opravili pet počepov, en deček je opravil osem počepov, devet dečkov je opravilo deset počepov. Lahko rečemo, da so bile deklice pri začetnem izvajanju počepov uspešnejše, saj jih je večina (kar deset od skupaj enajstih) opravila deset počepov. Le ena deklica je opravila en počep. Pri tej vaji so bili tako dečki kot deklice uspešni, saj graf prikazuje, da je osemnajst učencev od skupno petindvajsetih izvedlo vseh deset počepov.

Tabela 6: Število izvedenih žabjih poskokov ob začetku izvajanja vadbenega programa

Število žabjih poskokov	Število dečkov	Število deklic
1	1	0
2	0	1
7	1	1
8	5	2
10	7	7
Skupaj	14	11

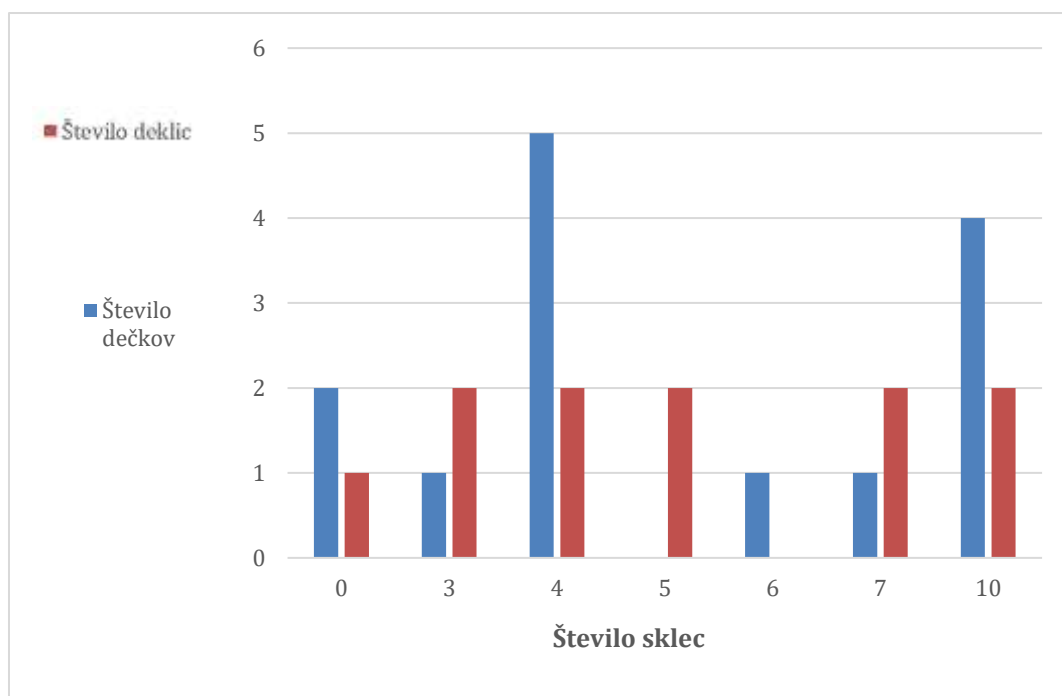


Graf 6: Število izvedenih žabjih poskokov glede na spol, ob začetku izvajanja vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa je razvidno, da je ob uvedbi vadbenega programa en učenec opravil en žabji poskok, prav tako en učenec sedem poskokov, pet učencev je opravilo osem žabjih poskokov, sedem učencev pa deset. Pri deklicah je ena opravila dva poskoka, prav tako ena sedem poskokov, dve deklici sta opravili osem poskokov, sedem deklic pa deset žabjih poskokov.

Tabela 7: Število izvedenih sklec ob začetku izvajanja vadbenega programa

Število sklec	Število dečkov	Število deklic
0	2	1
3	1	2
4	5	2
5	0	2
6	1	0
7	1	2
10	4	2
Skupaj	14	11

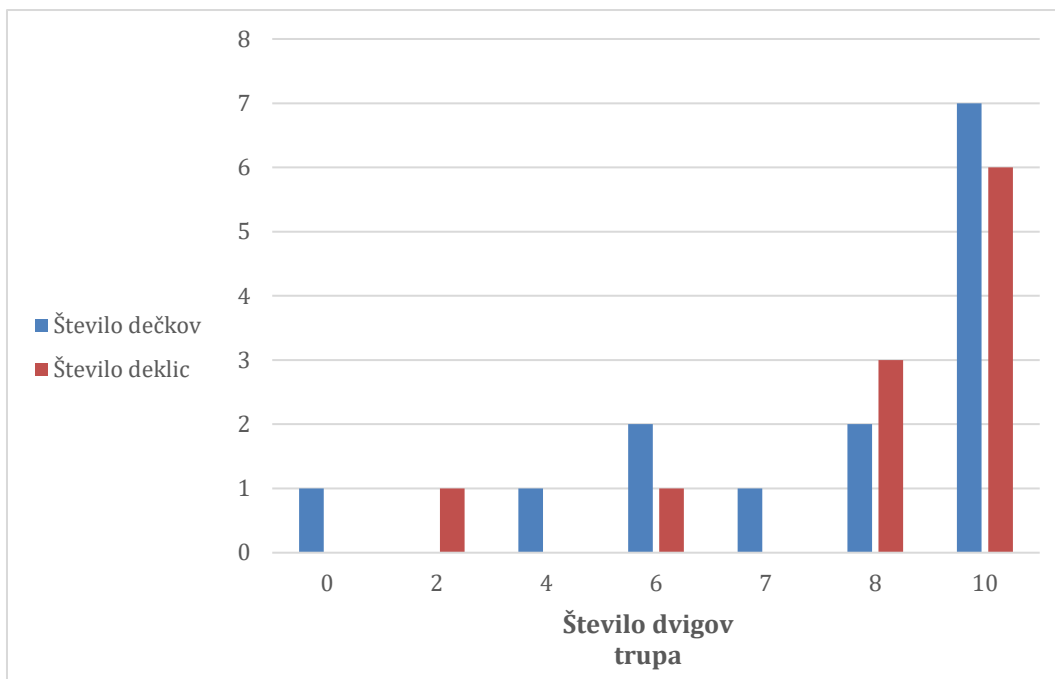


Graf 7: Število izvedenih sklec glede na spol, ob začetku izvajanja vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa je razvidno, da dva dečka ob začetku vadbenega programa za moč nista izvedla sklec, en učenec je izvedel tri sklece, en učenec šest sklec, prav tako en učenec sedem sklec. Največ učencev, to je pet, je izvedlo štiri sklece. Sledili so jim štirje učenci, ki so opravili deset sklec. Deklice so bolj enakomerno razporejene glede števila izvedenih sklec. Ena je opravila dve skleci, dve učenki sta opravili tri sklece, dve učenki štiri sklece, dve učenki sedem sklec in prav tako dve učenki deset sklec.

Tabela 8: Število izvedenih dvigov trupa ob začetku izvajanja vadbenega programa

Število dvigov trupa	Število dečkov	Število deklic
0	1	0
2	0	1
4	1	0
6	2	1
7	1	0
8	2	3
10	7	6
Skupaj	14	11



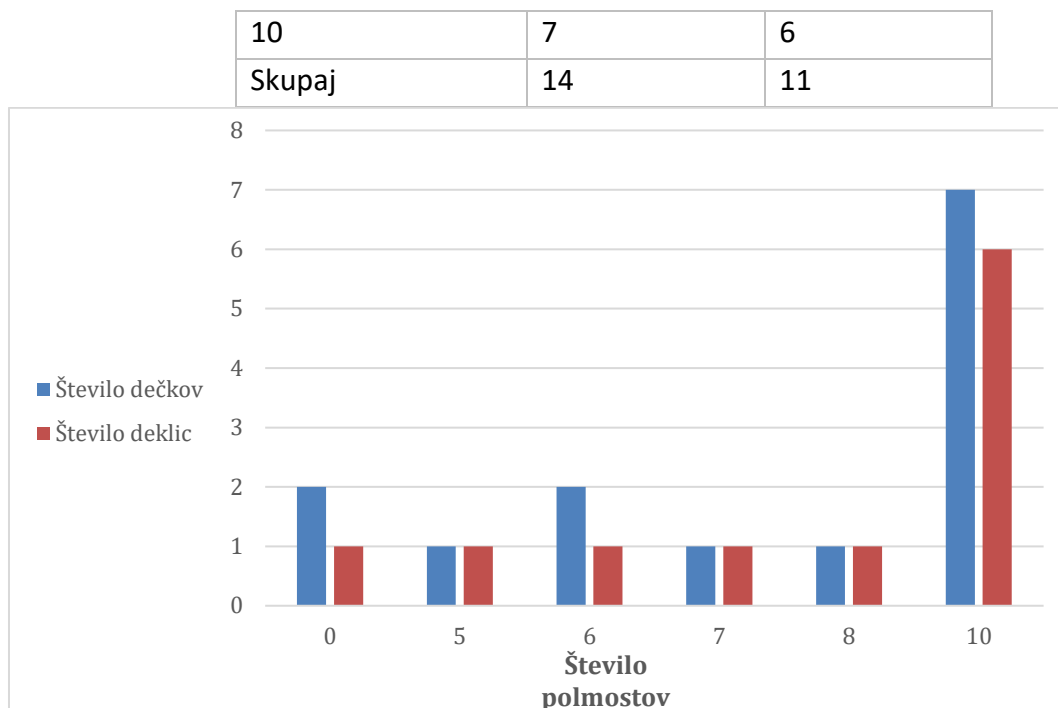
Graf 8: Število izvedenih dvigov trupa glede na spol, ob začetku izvajanja vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa razberemo, da en učenec ni opravil niti enega dviga trupa, en učenec je opravil štiri, en pa sedem dvigov trupa. Dva učenca sta opravila šest dvigov, prav tako dva učenca osem dvigov trupa. Sedem učencev je opravilo deset dvigov trupa. Pri deklicah je ena opravila en dvig, ena pa šest dvigov trupa. Tri deklice so opravile osem, šest deklic pa deset dvigov trupa. Bistvenih razlik med dečki in deklicami pri tej vaji ni.

Iz spodnje tabele in grafa je razvidno, kolikokrat so učenci izvedli polmost ob začetku izvajanja vadbenega programa. Dva dečka nista opravila vaje polmost, en deček je polmost opravil petkrat, prav tako en deček sedemkrat ter en deček osemkrat. Dva dečka sta vajo opravila šestkrat. Sedem dečkov je polmost opravilo desetkrat. Pri deklicah vidimo, da ena ni opravila polmosta, sledila je enakomerna razporeditev opravljene vaje: ena deklica je opravila pet ponovitev, ena sedem ponovitev ter ena osem ponovitev pri vaji polmost. Šest deklic je vajo polmost uspelo ponoviti desetkrat. Tudi pri tej vaji ni zaznani bistvenih odstopanj med dečki in deklicami.

Tabela 9: Število izvedb vaje polmost ob začetku izvajanja vadbenega programa

Število izvedb vaje polmost	Število dečkov	Število deklic
0	2	1
5	1	1
6	2	1
7	1	1
8	1	1



Graf 9: Število izvedenih ponovitev pri vaji polmost glede na spol ob začetku izvajanja vadbenega programa

Hipoteza št. 1 se glasi: Predpostavljamo, da ni bistvenih razlik v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami ob začetku izvajanja vadbenega programa. Zgornje tabele in grafi prikazujejo število ponovitev, ki so jih učenci dosegli pri posameznih vajah ob začetku šolskega leta, oziroma ob uvedbi celoletnega vadbenega programa. Pri prvi izvedbi gimnastičnih vaj za moč ni zaznati bistvenih razlik v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami, zato hipotezo št. 1 potrdimo.

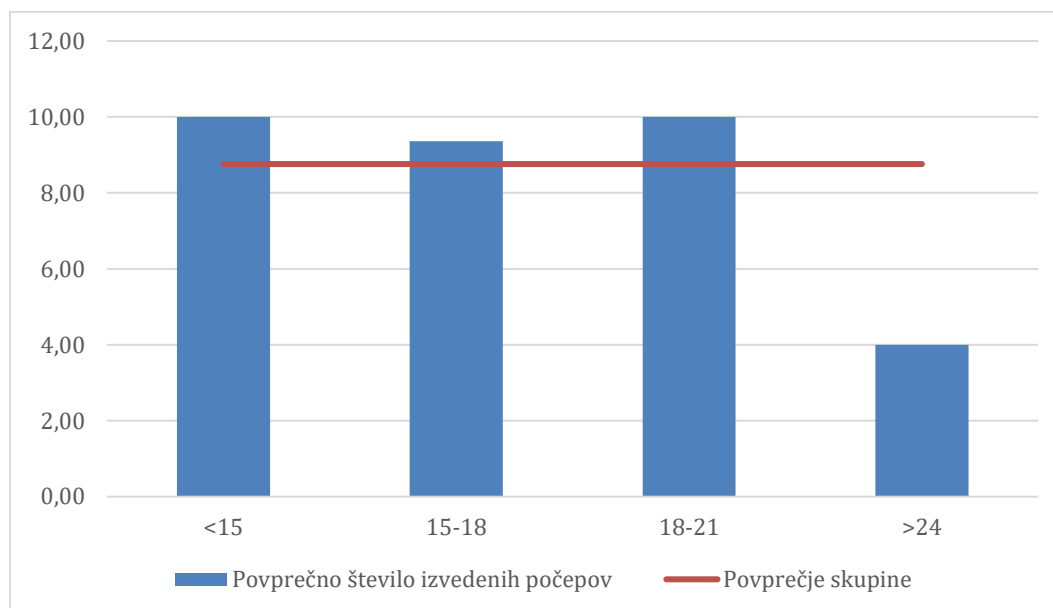
Drugo raziskovalno vprašanje: Ali obstaja povezava med ITM učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa?

Indeks telesne mase učencev smo razporedili v štiri razrede. Prvi razred zajema učence z ITM manjšim od 15, v drugem razredu so učenci, katerih ITM se giblje med 15 in 18. V tretjem razredu so učenci z ITM med 18 in 21, četrti razred pa zajema učence z ITM večjim od 24.

Tabela 10: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih počepov na začetku vadbenega programa

ITM	Povprečno število izvedenih počepov
<15	10,00
15-18	9,36
18-21	10,00

>24	4,00
Povprečje skupine	8,76



Graf 10: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih počepov na začetku vadbenega programa

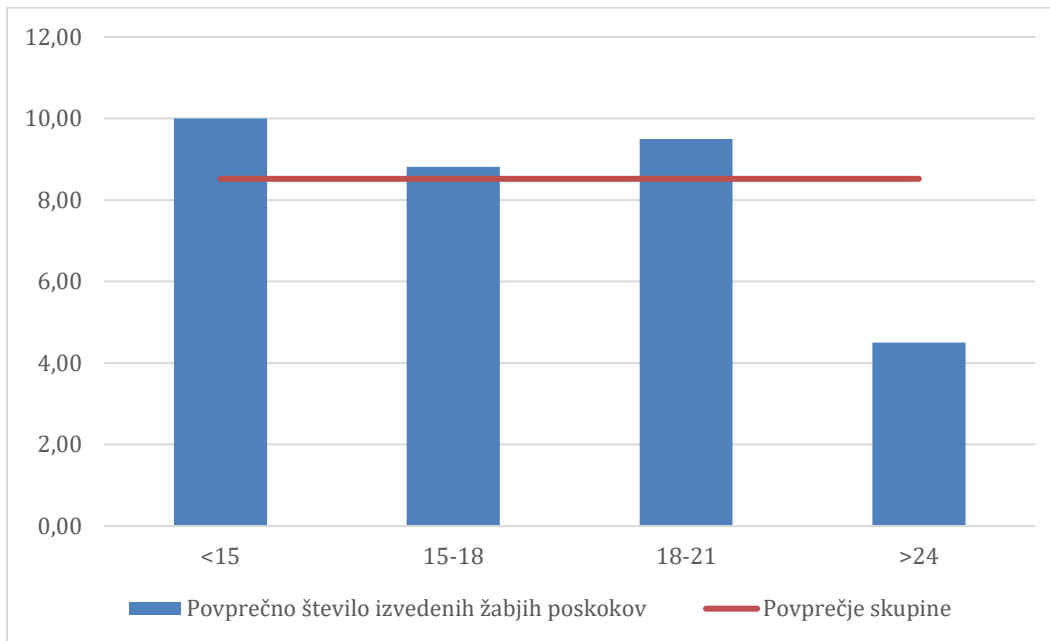
Iz zgornje tabele in grafa razberemo, da so največje število počepov, to je 10, opravili učenci z najnižjim ITM, ki je v našem primeru manjši od 15 ter učenci, ki imajo ITM med 18 in 21. Najslabše so se pri tej vaji odrezali učenci, ki imajo najvišji ITM, v našem primeru nad 24. Ti učenci so v povprečju opravili le 4 počepe. V povprečju so učenci našega oddelka na začetku vadbenega programa opravili skoraj 9 počepov, kar je zelo dobro.

Tabela 11: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih žabjih poskokov na začetku vadbenega programa

ITM	Povprečno število izvedenih žabjih poskokov
<15	10,00
15-18	8,82
18-21	9,50
>24	4,50
Povprečje skupine	8,52

Iz zgornje tabele in spodnjega grafa je razvidno, da so se na začetku vadbe, pri žabjih poskokih, najbolje odrezali učenci, ki imajo ITM pod 15. Ti učenci so izvedli vseh predvidenih 10 ponovitev vaje. Sledili so jim učenci z ITM med 18 in 21, ki so v povprečju opravili 9,5 žabjih poskokov ter učenci z ITM med 15 in 18, ki so opravili v povprečju skoraj 9 poskokov. Najslabše

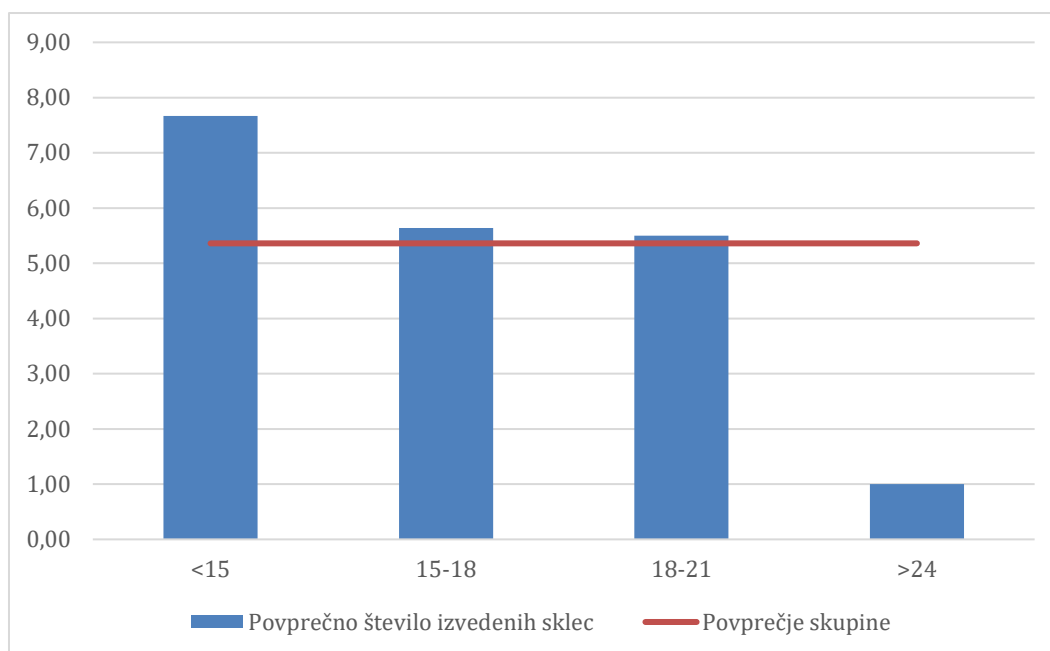
so se odrezali učenci z ITM nad 24, ki so opravili povprečno 4,5 žabjih poskokov. Povprečno število izvedenih žabjih poskokov na začetku vadbenega programa v naši skupini znaša 8,52, kar je soliden rezultat.



Graf 11: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih žabjih poskokov na začetku vadbenega programa

Tabela 12: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih sklec na začetku vadbenega programa

ITM	Povprečno število izvedenih sklec
<15	7,67
15–18	5,64
18–21	5,50
>24	1,00
Povprečje skupine	5,36



Graf 12: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih sklec na začetku vadbenega programa

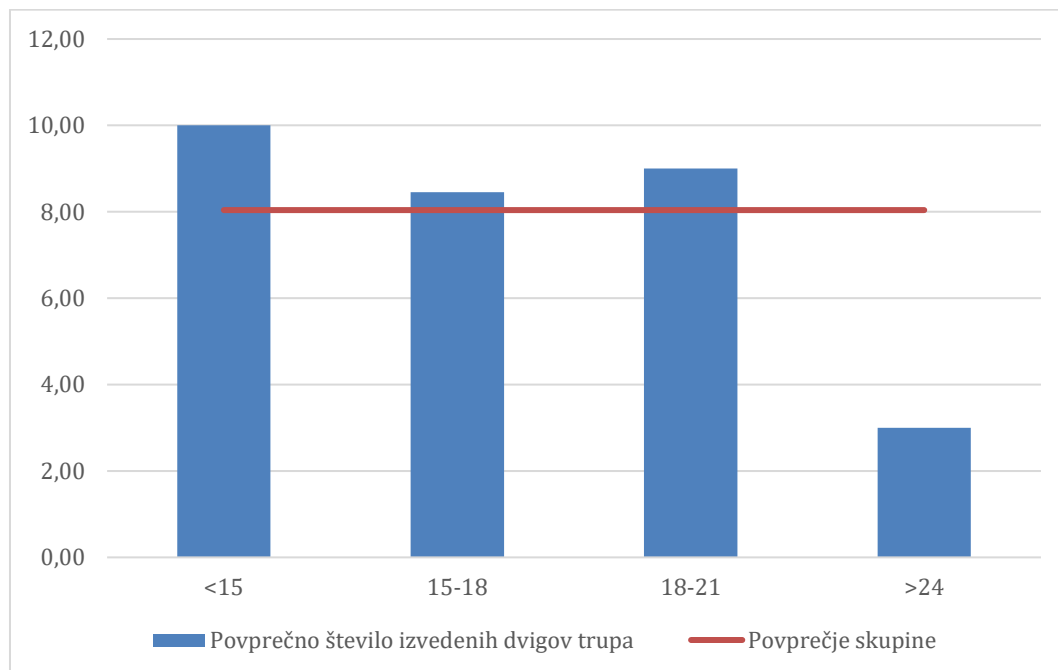
Zgornja tabela in graf prikazujeta, da so ob uvedbi vadbenega programa učenci našega oddelka v povprečju opravili okrog 5 sklec. Izstopajo učenci z ITM pod 15, ki so izvedli povprečno nekaj več kot 7 sklec. Učenci, katerih ITM je med 15 in 18 ter med 18 in 21, so v povprečju opravili nekaj več kot 5,5 sklec. Tisti učenci, katerih ITM je višji od 24, pa so v povprečju naredili le 1 skleco.

Tabela 13: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih dvigov trupa na začetku vadbenega programa

ITM	Povprečno število izvedenih dvigov trupa
<15	10,00
15-18	8,45
18-21	9,00
>24	3,00
Povprečje skupine	8,04

Iz zgornje tabele in spodnjega grafa je mogoče razbrati, da so ob uvedbi vadbenega programa učenci opravili v povprečju nekaj več kot 8 dvigov trupa. Najboljši rezultat so dosegli tisti, katerih ITM znaša manj kot 15, saj so v povprečju opravili vseh 10 predvidenih ponovitev. Dober rezultat so dosegli tudi učenci z ITM med 18 in 21. Ti so opravili v povprečju 9 dvigov trupa, sledili so jim učenci z ITM med 15 in 18. Slednji so v povprečju opravili skoraj 9 dvigov

trupa. Učenci, katerih ITM je višji od 24 so v povprečju izvedli 3 dvige trupa, kar je najmanj v skupini.

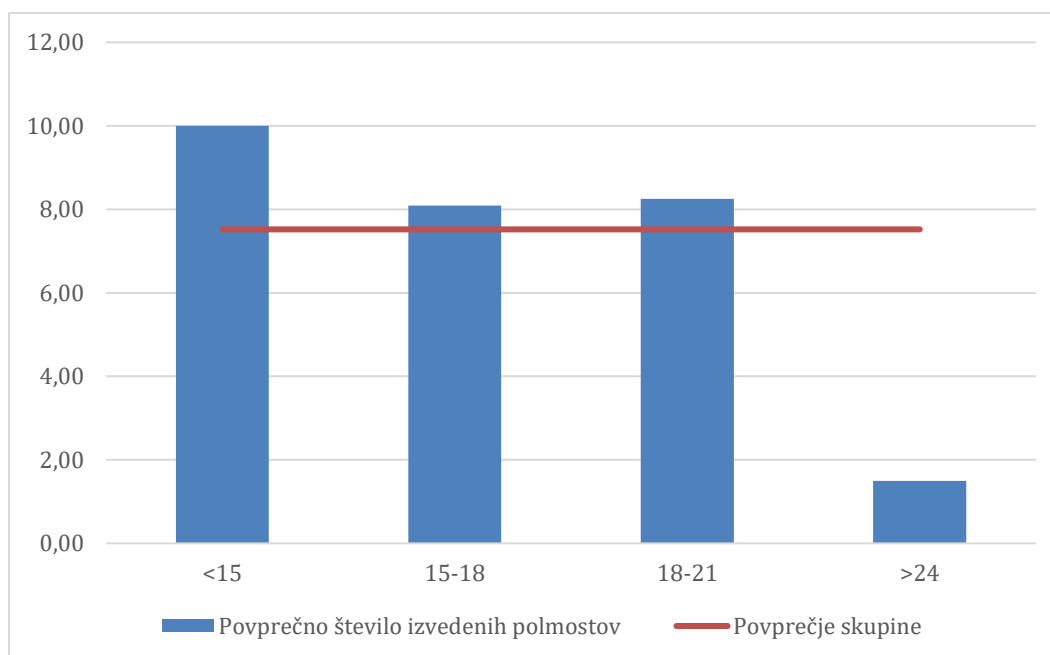


Graf 13: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih dvigov trupa na začetku vadbenega programa

Iz spodnje tabele in grafa lahko razberemo, da so učenci ob začetku vadbenega programa v povprečju opravili 7,5 ponovitev pri vaji polmost. Učenci z ITM nad 24 so v povprečju izvedli 1,5 ponovitev te vaje. Odlično so se odrezali učenci z ITM pod 15, ki so v povprečju opravili vseh 10 ponovitev vaje polmost. Med učenci z ITM med 15 in 18 ter tistimi z ITM med 18 in 21 ni bilo večjih razlik, saj je povprečno število ponovitev vaje polmost pri teh znašalo nekaj več kot 8.

Tabela 14: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih polmostov na začetku vadbenega programa

ITM	Povprečno število izvedenih polmostov
<15	10,00
15–18	8,09
18–21	8,25
>24	1,50
Povprečje skupine	7,52



Graf 14: Povezava med indeksom telesne mase učencev in številom izvedenih polmostov na začetku vadbenega programa

Hipoteza št. 2 se glasi: Predpostavljamo, da obstaja povezava med ITM učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa.

Iz tabele in grafov od št. 10 do št. 14 je mogoče razbrati, da so ob začetku izvajanja gimnastičnih vaj za moč najslabše rezultate dosegali učenci z ITM večjim od 24. V povprečju so izvedli najmanjše število ponovitev pri vseh gimnastičnih vajah: pri počepih, žabjih skokih, sklecah, dvigu trupa in pri vaji polmost. Njihovi dosežki so bili vsakokrat krepko pod povprečjem skupine. Nasprotno se je pokazalo pri učencih z nižjim ITM od 24. Ti učenci so pri vseh gimnastičnih vajah vadbenega programa za moč dosegli nadpovprečne rezultate skupine. Na osnovi rezultatov v navedenih prikazih potrjujemo hipotezo št. 2.

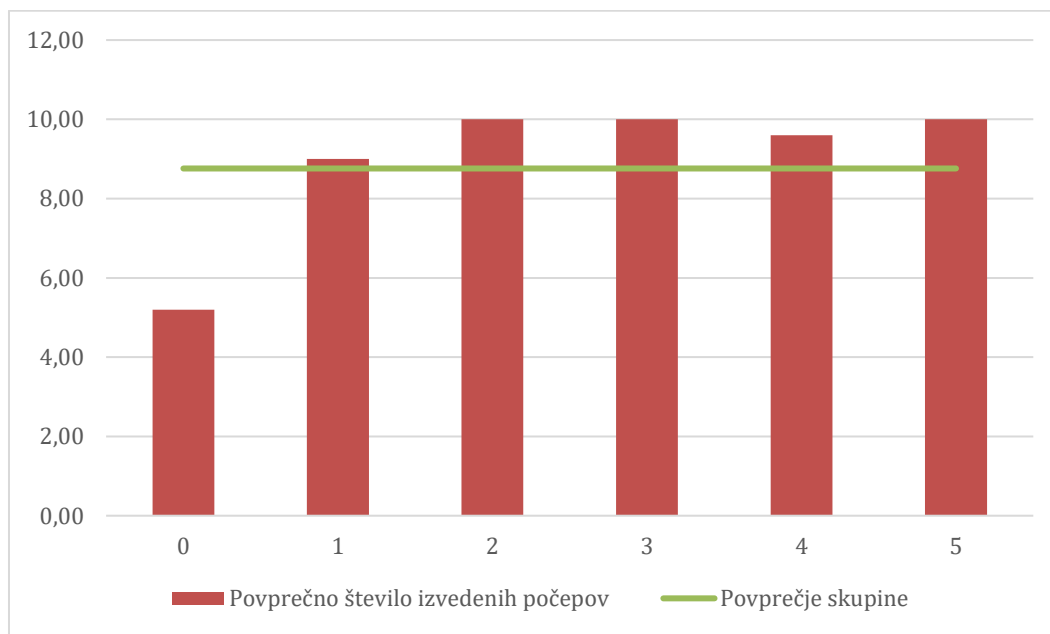
Tretje raziskovalno vprašanje: Ali obstaja povezava med številom obšolskih športnih dejavnosti učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa?

Učence smo ob začetku vadbenega programa vprašali, koliko obšolskih športnih dejavnosti obiskujejo oz. koliko krat tedensko so vanje vključeni. Iz spodnje tabele in grafa razberemo, da so učenci obiskovali do 5 obšolskih športnih dejavnosti tedensko.

Tabela 15: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih počepov na začetku vadbenega programa

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število izvedenih počepov
0	5,20
1	9,00

2	10,00
3	10,00
4	9,60
5	10,00
Povprečje skupine	8,76



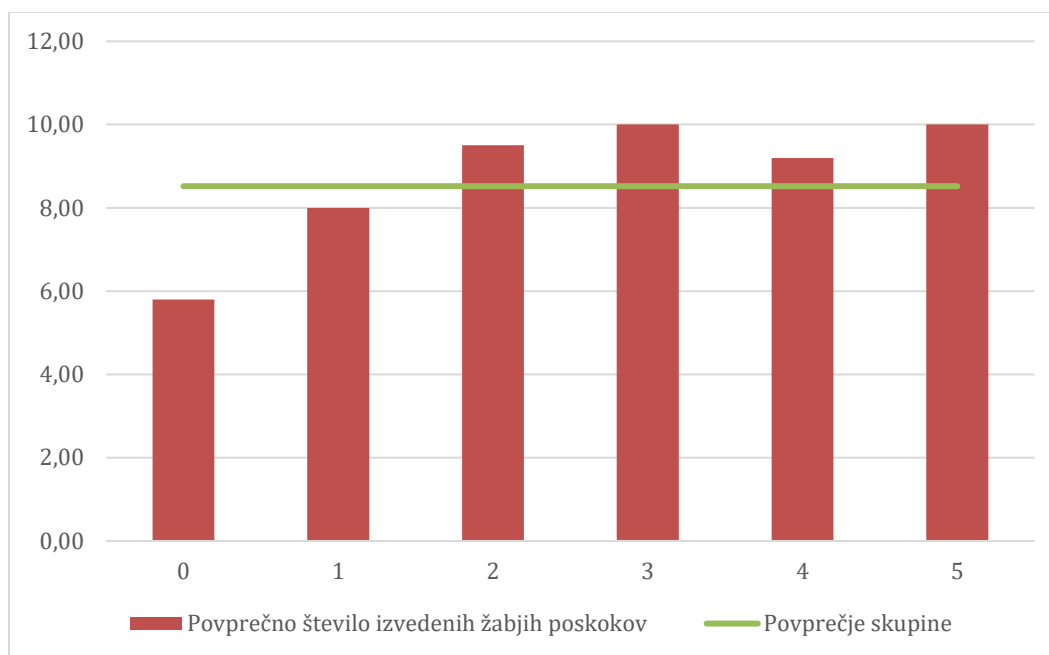
Graf 15: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih počepov na začetku vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa je razvidno, da so učenci ob začetku vadbenega programa v povprečju izvedeli več kot 8 počepov. Tisti, ki ne obiskujejo nobene obšolske športne aktivnosti, so v povprečju opravili dobrih 5 počepov. Učenci, ki obiskujejo eno dejavnost, so v povprečju naredili 9 počepov. Enako so se odrezali učenci, ki obiskujejo športne dejavnosti dvakrat, trikrat ali petkrattedensko. Ti učenci so že ob začetku vadbe opravili najvišje možno število predvidenih ponovitev, torej 10 počepov. Zelo dobro so se odrezali tudi učenci, ki obiskujejo dejavnosti 4-krat tedensko, saj so v povprečju naredili več kot 9,5 počepov.

Tabela 16: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih žabji poskokov na začetku vadbenega programa

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število izvedenih žabjih poskokov
0	5,80

1	8,00
2	9,50
3	10,00
4	9,20
5	10,00
Povprečje skupine	8,52

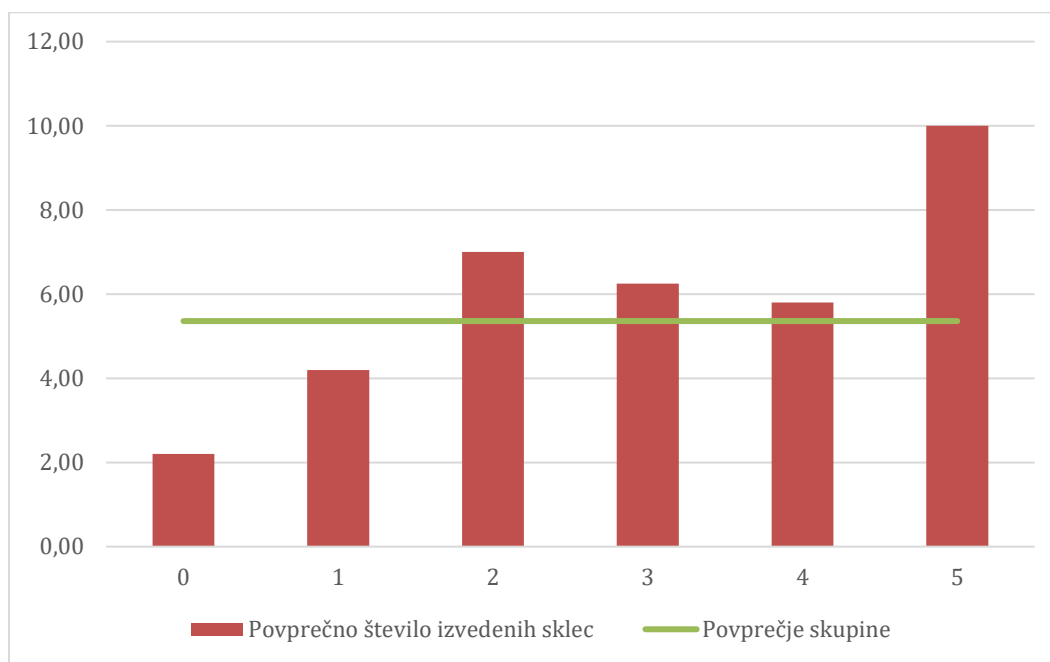


Graf 16: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih žabjih poskokov na začetku vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa je razvidno, da so tisti učenci, ki niso obiskovali nobene obšolske športne aktivnosti na začetku vadbenega programa v povprečju naredili skoraj 6 žabjih poskokov. Tisti, ki so obiskovali eno športno dejavnost, so v povprečju opravili 8 poskokov. Oboji niso dosegli poprečja skupine, ki je v tem primeru znašalo 8,5 žabjih poskokov. Dobrih 9 poskokov so v povprečju opravili učenci, ki so obiskovali 4-krat tedensko obšolske športne dejavnosti, povprečno 9,5 poskokov pa tisti, ki so obiskovali obšolske dejavnosti dvakrat tedensko. Najboljši rezultat so dosegli tisti, ki so bili v obšolske dejavnosti vključeni trikrat ali petkrat tedensko, saj so v povprečju izvedli vseh 10 načrtovanih žabjih poskokov.

Tabela 17: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih sklec na začetku vadbenega programa

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število izvedenih sklec
0	2,20
1	4,20
2	7,00
3	6,25
4	5,80
5	10,00
Povprečje skupine	5,36



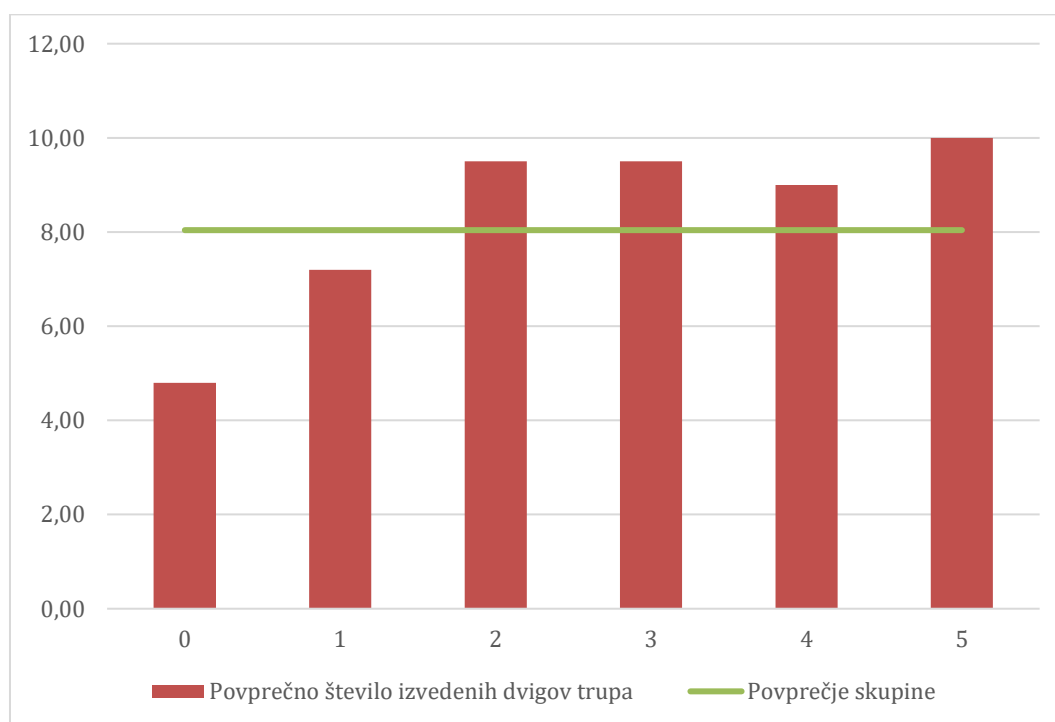
Graf 17: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih sklec na začetku vadbenega programa

Iz zgornje tabele in grafa razberemo, da je skupina ob začetku vadbenega programa v povprečju opravila nekaj več kot 5 sklec. Učenci, ki so na tedenski ravni obiskovali obšolske športne 5 krat, so v povprečju opravili vseh 10 načrtovanih sklec. Tisti, ki so tedensko obiskovali 2 obšolski športni dejavnosti, so v povprečju izvedli 7 sklec. Sledili so jim učenci, ki so obiskovali 3 dejavnosti s povprečno šestimi opravljenimi sklecami ter učenci s štirimi tedenskimi športnimi dejavnostmi, ki so opravili nekaj manj, kot 6 sklec. Vsi ti učenci so nad povprečjem skupine. Pod povprečjem so učenci, ki obiskujejo na tedenski ravni eno obšolsko dejavnost. Ti so opravili okrog 4 sklece. Najslabše povprečje so dosegli učenci, ki ne obiskujejo obšolskih športnih dejavnosti. Ti so opravili povprečno 2 skleci.

Tabela 18: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih dvigov trupa na začetku vadbenega programa

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število izvedenih dvigov trupa
0	4,80
1	7,20
2	9,50
3	9,50
4	9,00
5	10,00
Povprečje skupine	8,04

Iz zgornje tabele in spodnjega grafa je mogoče razbrati, da so učenci celotne skupine ob začetku vadbenega programa v povprečju opravili 8 dvigov trupa. Najboljše povprečje so dosegli učenci, ki so obiskovali obšolske športne dejavnosti petkrat tedensko. Ti učenci so opravili 10 dvigov trupa, torej vse predvidene ponovitve. Zelo dobro so se odrezali tudi učenci, ki so obiskovali 2 in 3 športne dejavnosti. V povprečju so ti učenci opravili 9,5 dvigov trupa. Sledili so jim učenci, ki so obiskovali 4 športne aktivnosti. Ti so opravili v povprečju 9 dvigov trupa. Učenci, ki so obiskovali eno obšolsko športno dejavnost, so v povprečju opravili 7 dvigov trupa. Tisti, ki niso obiskovali obšolskih športnih dejavnosti, so v povprečju opravili nekaj manj kot 5 dvigov trupa.

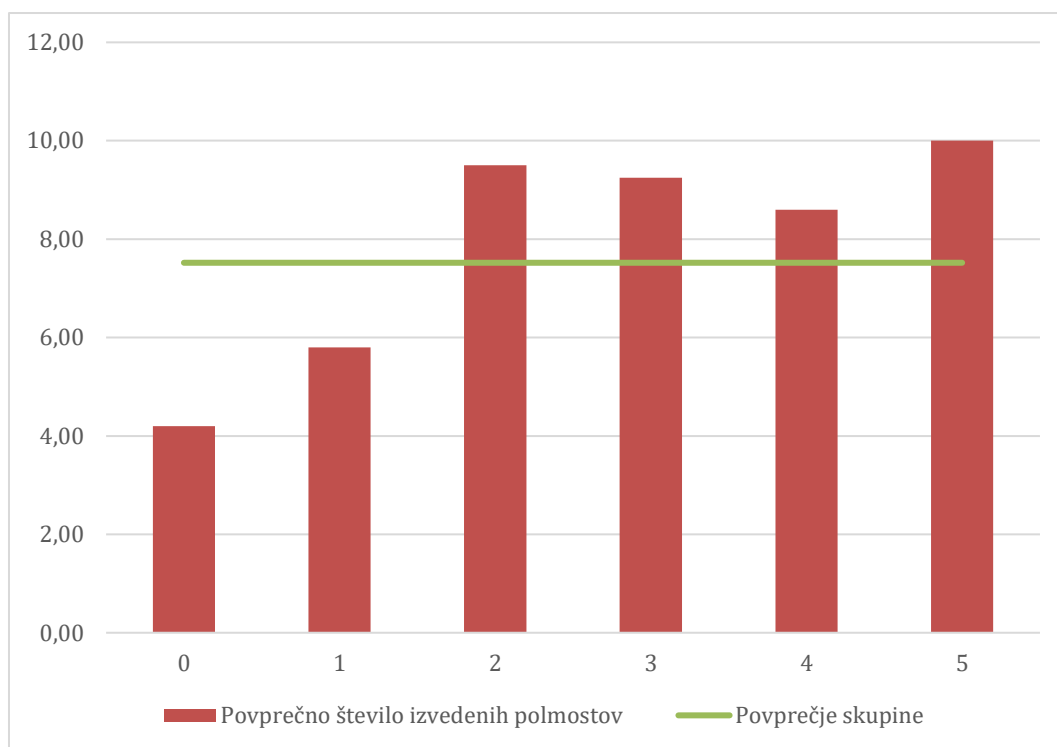


Graf 18: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih dvigov trupa na začetku vadbenega programa

Tabela 19: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih polmostov na začetku vadbenega programa

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število izvedenih polmostov
0	4,20
1	5,80
2	9,50
3	9,25
4	8,60
5	10,00
Povprečje skupine	7,52

Iz zgornje tabele in spodnjega grafa razberemo, da je skupina ob začetku vadbenega programa v povprečju naredila 7,5 ponovitev vaje polmost. Učenci, ki niso obiskovali nobene obšolske športne dejavnosti, so izvedli dobre 4 ponovitve te vaje. Učenci, ki so obiskovali eno obšolsko športno dejavnost, so v povprečju izvedli nekaj manj kot 6 ponovitev vaje polmost. Vsi ti učenci so pod povprečjem skupine, ki predstavlja 7,5 ponovitev vaje polmost. Nadpovprečno uspešni so bili učenci, ki so obiskovali dve ali več obšolskih športnih dejavnosti. Učenci, ki so obiskovali 5-krat tedensko dejavnosti so v povprečju opravili vseh 10 ponovitev vaje polmost, tisti, ki so obiskovali 4 obšolske dejavnosti pa nekaj več kot 8,5 ponovitev iste vaje. Zelo dobro so se pri tej vaji odrezali učenci, ki so obiskovali 2 obšolski dejavnosti. Ti so na začetku vadbenega programa opravili 9,5 polmostov. Zelo uspešni so bili tudi učenci, ki so obiskovali 3 športne dejavnosti, opravili so nekaj več kot 9 ponovitev vaje polmost.



Graf 19: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom izvedenih polmostov na začetku vadbenega programa

Hipoteza št. 3 se glasi: Predpostavljamo, da obstaja povezava med številom obšolskih športnih dejavnosti učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa.

Iz tabele in grafov od št. 15 do št. 19 je mogoče razbrati, da so ob začetku izvajanja gimnastičnih vaj za moč najslabše rezultate dosegali učenci, ki niso bili vključeni v nobeno obšolsko športno dejavnost. V povprečju so izvedli najmanjše število ponovitev pri vseh gimnastičnih vajah: pri počepih, žabjih skokih, sklecah, dvigovanju trupa ter pri izvedbi vaje polmost. Njihovi dosežki so bili vsakokrat podpovprečni glede na dosežke celotne skupine. Tudi učenci, ki so pred pričetkom vadbenega programa obiskovali le eno obšolsko športno dejavnost večinoma niso dosegali povprečja skupine. Izjema je pri teh učencih le izvajanje počepov na začetku vadbenega programa, saj so pri tej vaji dosegli povprečje skupine. Nadpovprečne rezultate glede na skupino so dosegali učenci, ki so bili ob začetku vadbenega programa vključeni v dve ali več obšolskih športnih dejavnosti. To se je izkazalo pri čisto vseh gimnastičnih vajah za moč: pri počepih, žabjih poskokih, sklecah, dvigovanju trupa ter pri vaji polmost. Na osnovi rezultatov v zgoraj navedenih prikazih potrjujemo hipotezo št. 3.

Četrto raziskovalno vprašanje se glasi: Ali obstaja povezava med številom dodatnih obšolskih športnih aktivnosti učencev in gibalnim napredkom učencev med izvajanjem vadbenega programa?

Glede na število ponovitev pri posamezni vaji, ki smo jih tedensko beležili v razpredelnico vsakega učenca, smo oblikovali spodnje prikaze. Iz prikazov je razvidno, koliko tednov so v povprečju učenci potrebovali, da so opravili predvidenih deset ponovitev počepov, žabjih poskokov, sklec, dvigov trupa in polmostov. Slednje smo primerjali s številom tedenskih obšolskih dejavnosti učencev, da bi ugotovili, ali obstaja med navedenima spremenljivkama povezava.

Tabela 20: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih ponovitev vaje počep

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število tednov, potrebnih za doseg desetih ponovitev vaje počep
0	13,6
1	5
2	0
3	0
4	1
5	0

Iz zgornje tabele in prikaza na grafu 20 lahko razberemo, da so učenci, ki so obiskovali dve, tri ali pet obšolskih dejavnosti v povprečju takoj opravili deset počepov. Tisti učenci, ki so obiskovali štiri obšolske športne dejavnosti, so potrebovali v povprečju en teden, da so opravili deset počepov. Učenci, ki so obiskovali eno obšolsko športno dejavnost, so v povprečju potrebovali pet tednov, da so opravili deset ponovitev počepov. Učenci, ki niso bili vključeni v nobeno gibalno obšolsko dejavnost, so povprečno potrebovali več kot trinajst tednov, da so dosegli načrtovano število desetih počepov.

Tabela 21: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih ponovitev žabjih poskokov

Število tedenskih obšolskih športnih dejavnosti	Povprečno število tednov, potrebnih za doseg desetih ponovitev žabjih poskokov
0	16,60
1	6,80
2	1,25
3	0
4	2
5	0

Iz zgornje tabele in prikaza na grafu 20 razberemo, da so učenci, ki so obiskovali pet ali tri občolske športne dejavnosti v povprečju takoj opravili vseh deset predvidenih ponovitev žabjih poskokov. Učenci, ki so obiskovali dve občolski športni dejavnosti, so v povprečju opravili deset žabjih poskokov po dobrem tednu, tisti, ki so obiskovali štiri dejavnosti pa v dveh tednih. Več tednov, skoraj sedem, so v povprečju potrebovali učenci, ki so obiskovali eno občolsko športno dejavnost. Največ tednov so v povprečju potrebovali učenci, ki niso vključeni v nobeno občolsko športno dejavnost. Za deset žabjih poskokov so potrebovali več kot šestnajst tednov.

Tabela 22: Povezava med številom tedenskih občolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih ponovitev sklec

Število tedenskih občolskih športnih dejavnosti	Povprečno število tednov, potrebnih za doseg desetih ponovitev sklec
0	36,40
1	29
2	14,25
3	12
4	13,40
5	0

Iz zgornje tabele in prikaza na grafu 20 razberemo, da so učenci, ki so obiskovali pet občolskih športnih dejavnosti v povprečju takoj opravili vseh deset ponovitev sklec. Ostali učenci so v primerjavi z njimi potrebovali izrazito več časa. Vidimo, da so učenci, ki so obiskovali tri občolske dejavnosti za vseh deset opravljenih sklec v povprečju potrebovali dvanajst tednov, tisti, ki so obiskovali štiri občolske športne dejavnosti v povprečju še nekoliko več, skoraj trinajst tednov in pol. Še več časa so v povprečju potrebovali tisti, ki so obiskovali dve občolski dejavnosti, in sicer več kot štirinajst tednov. Najdlje so v povprečju potrebovali učenci, ki niso obiskovali nobene občolske gibalne dejavnosti, to je nekaj več kot šestintrideset tednov.

Tabela 23: Povezava med številom tedenskih občolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih dvigov trupa

Število tedenskih občolskih športnih dejavnosti	Povprečno število tednov, potrebnih za doseg desetih dvigov trupa
0	18,20
1	9,80
2	1,25
3	1,75

4	2,40
5	0

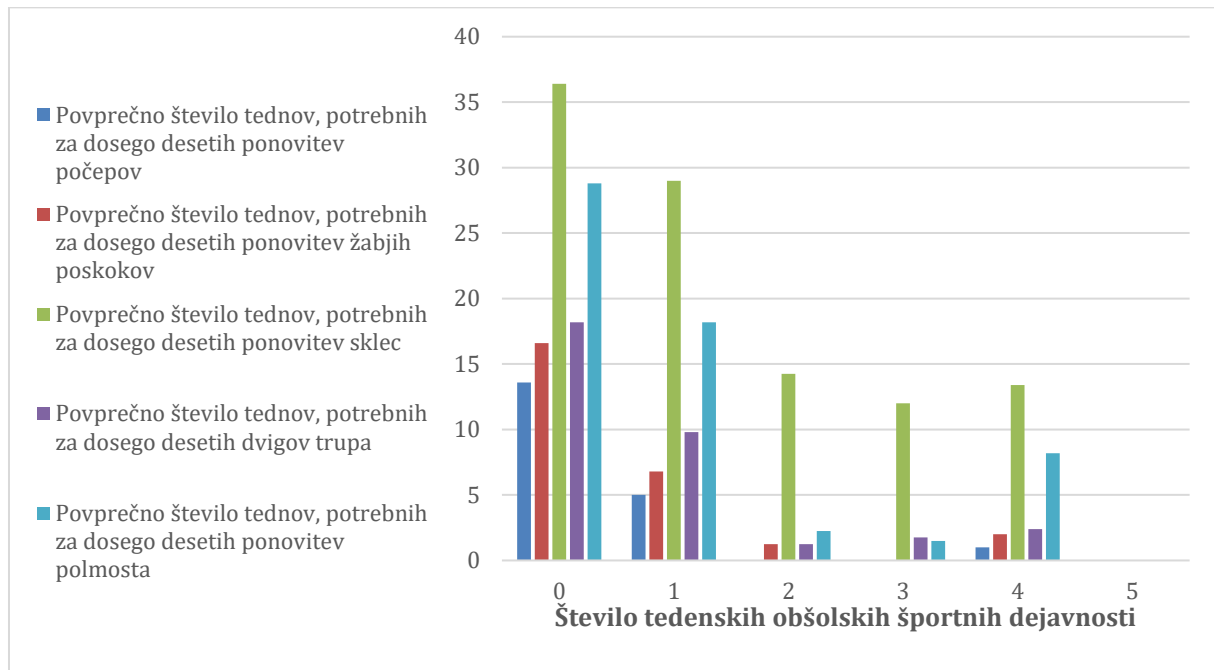
Iz zgornje tabele in prikaza na grafu 20 razberemo, da so učenci, ki so obiskovali pet- krat tedensko občolske športnih dejavnosti v povprečju takoj opravili vseh deset dvigov trupa. Učenci, ki so obiskovali dvakrat tedensko občolske dejavnosti, so v povprečju potrebovali nekaj več kot teden, da so izvedli vseh deset predvidenih ponovitev dviga trupa. Sledili so jim učenci, ki so obiskovali tri občolske športne dejavnosti. Tem je v povprečju uspelo opraviti deset dvigov trupa v slabih dveh tednih. Učenci, ki so obiskovali štiri občolske športne dejavnosti, so v povprečju potrebovali skoraj dva tedna in pol, da so izvedli deset dvigov trupa. Nekoliko več časa so v povprečju potrebovali učenci, ki so obiskovali eno občolsko športno dejavnost, in sicer skoraj deset tednov. Najdlje so za izvedbo desetih dvigov trupa potrebovali učenci, ki niso bili vključeni v nobeno občolsko športno dejavnost. Ti so v povprečju izvedli deset dvigov trupa v nekaj več kot osemnajstih tednih.

Tabela 24: Povezava med številom tedenskih občolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih ponovitev vaje polmost

Število tedenskih občolskih športnih dejavnosti	Povprečno število tednov, potrebnih za doseg desetih ponovitev polmosta
0	28,80
1	18,20
2	2,25
3	1,50
4	8,20
5	0

Iz zgornje tabele in grafa št. 20 je razvidno, da so učenci, ki so obiskovali pet občolskih športnih dejavnosti v povprečju takoj opravili vseh deset ponovitev vaje polmost. Dobro so se odrezali tudi učenci, ki so občolske športne dejavnosti obiskovali trikrat tedensko. Ti učenci so v povprečju opravili deset ponovitev vaje polmost v poldrugem tednu. Sledili so učenci, ki so obiskovali dve občolski dejavnosti. Ti so v povprečju opravili deset polmostov v nekaj več kot dveh tednih. Učenci, ki so obiskovali štiri občolske športne dejavnosti, so za deset ponovitev vaje polmost potrebovali nekaj več kot osem tednov. Več časa so v povprečju potrebovali učenci, ki so obiskovali manj kot dve občolski športni dejavnosti: učenci, ki niso obiskovali nobene športne občolske dejavnosti, so za deset ponovitev vaje polmost potrebovali skoraj

devetindvajset tednov, tisti, ki so obiskovali eno dejavnost pa nekoliko več kot osemnajst tednov.



Graf 20: Povezava med številom tedenskih obšolskih športnih dejavnosti učencev in povprečnim številom tednov, ki so bili potrebni za doseg desetih ponovitev vseh petih gimnastičnih vaj za moč

Hipoteza št. 4 se glasi: Predpostavljamo, da obstaja povezava med številom obšolskih športnih dejavnosti učencev in njihovim gibalnim napredkom med izvajanjem vadbenega programa.

Iz tabele od št. 20 do 24 in grafa št. 20 je mogoče razbrati, da so učenci, ki obiskujejo pet obšolskih športnih dejavnosti prednjačili pred tistimi, ki so obiskovali manj obšolskih dejavnosti. Ti učenci so že takoj ob uvedbi gibalnega programa oz. gimnastičnih vaj za moč opravili deset poskusov vseh vaj: počepov, žabjih poskokov, sklec, dvigov trupa in polmostov.

Ostali učenci, ki so obiskovali dejavnosti manj kot petkrat tedensko, so najhitreje napredovali pri počepih, saj so vsi opravili deset ponovitev v manj kot petnajstih tednih. Primerljivi so rezultati pri izvedbi žabjih poskokov in dvigov trupa. V povprečju so ti učenci potrebovali manj kot dvajset tednov, da so dosegli zeleno število ponovitev. Iz grafa je razvidno, da učenci, ki ne obiskujejo nobene ali samo eno obšolsko športno dejavnost potrebujejo bistveno več časa, da dosežejo željen napredek.












Kljub majhnemu vzorcu učencev, ki so bili vključeni v raziskavo, je povezava med številom športnih obšolskih dejavnosti in napredkom otrok med izvajanjem vadbenega programa

očitna. Učenci, ki obiskujejo večkrat tedensko obšolske športne dejavnosti, so hitreje napredovali na gibalnem področju. Slednje potrjuje hipotezo št. 4.

Peto raziskovalno vprašanje se glasi: Ali izvedba vadbenega programa pozitivno vpliva na počutje učencev?

Za odgovor na to vprašanje smo se poslužili dveh intervjujev. Prvi intervju je bil izveden v oktobru 2023. Vseboval je vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Od učencev smo želeli izvedeti, kako se počutijo ob izvedbi vaj novega vadbenega programa, ki vključuje gimnastične vaje za moč. V spodnji tabeli navajamo odgovore, ki so nam ji posredovali učenci ob 1. intervjuju.

Tabela 25: Odgovori učencev ob 1. intervjuju: Počutje ob začetku vadbenega programa

Učenec/ ka	Odgovor odprtega tipa	Odgovor zaprtega tipa
1.	Mi je lepo delati te vaje, se razmigam in dobro počutim.	
2.	Ni mi bilo prav všeč. Ko delam sklece me bolijo roke. Moram še vaditi počepe. Polmost je težek, ga ne maram.	
3.	Sem dobro naredila vse vaje, samo sklece me hecajo. Ne morem se dvigniti.	
4.	Take vaje delam tudi pri plesnih vajah in pri plezanju, da se ogrejemo. Večkrat jih jaz pokažem. Rada jih imam.	
5.	Te vaje mi je bilo všeč delat. Vsako vajo sem naredil 10 krat, po navodilu. Mi je dobro uspelo, vaje niso težke in jih poznam. Podobne delamo pri košarki in nogometu.	
6.	Težko mi je bilo delat vaje. Najtežje so sklece in polmost. Nimam rad tega, lepše mi je ko se igramo na začetku Črnega moža.	
7.	Ne vem, se bom še malo potrudil.	
8.	Ko imamo nogomet delamo tudi take vaje velikokrat. Že znam.	
9.	Mi je šlo tako, tako. Težko naredim sklece in dvigovanje trupa. Moram še vaditi, da bom naredila več .	
10.	Ni težko, desetkrat sem naredil vse vaje.	
11.	Meni ne gre, ker me malo boli noga v gležnju. Nisem naredila vseh vaj do konca, malo sem morala počivat.	















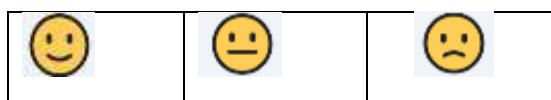
12.	Bom drugič se potrudil, da naredim več. Sklece mi niso šle prav dobro. Ne morem, mi je bilo težko.	
13.	Mi je bilo srednje. Sklece mi niso všeč. So težke in se ne morem dvigniti. Sem naredila samo malo sklec in tudi premalo polmostov.	
14.	Lepo mi je bilo. Sem rada delala vse vaje.	
15.	Srednje dobro mi je šlo. Polmost sem delala preveč počasi, sklece so pa najtežje in jih tudi nisem naredila vseh deset.	
16.	Malo težko sem delal sklece, ampak ti učiteljica si rekla, da je dobro za začetek, ker bomo še vadili.	
17.	Malo slabo mi je šlo. Rada bi se naučila boljše delat te vaje.	
18.	Srednje dobro mi je šlo. Ne vem, mogoče bo drugič boljše.	
19.	Ni mi šlo preveč dobro. Ko sva s sošolcem delala v paru je bil on boljši. Naredil je več dvigov trupa in žabjih poskokov. Počepe sem pa naredil vse. Bom videl, mogoče bom drugi teden boljši.	
20.	Jaz ne znam še. Veš učiteljica, se komaj učim.	
21.	Malo so mi sklece težke, najboljše mi gredo počepi in »žaba skače«. Tudi trebušnjake delam dobro.	
22.	Si me pohvalila ko sem delala polmost, ampak vem, da vse vaje mi ne gredo še prav dobro.	
23.	Jaz moram vmes počivat in potem se morava še s sošolcem zamenjat. Sva se prepirala, ker mi je rekel, da sem prepočasen.	
24.	Malo me bolijo roke za sklece. Pri drugih vajah sem bil bolj zadovoljen.	
25.	Ni bilo ne dobro, ne slabo. Srednje dobro je mi je šlo.	

Tabela 26: Odgovori učencev ob 1. intervjuju: Izbira piktograma, ki prikazuje njihovo počutje ob začetku vadbenega programa











Odlično počutje	Dobro počutje	Slabo počutje
6	11	8

Iz tabele 25 in 26 je razvidno, da je večina učencev še negotovih pri izvedbi vaj na začetku vadbenega programa. Enajst učencev svoje počutje ob začetku vadbenega programa označi kot dobro, osem učencev pa kot slabo. Ti učenci se zavedajo določenih pomanjkljivosti pri izvedbi gimnastičnih vaj za moč, jih izpostavijo in opišejo. Iz odgovorov odprtega tipa je razbrati, da jim največ težav predstavlja izvajanje sklec, nekajkrat je omenjena tudi vaja polmost ter dvigovanje trupa. Nekateri med njimi izpostavijo, da so uspešni pri počepih, nekateri pri žabjih poskokih. Ti učenci si želijo izboljšav in upajo, da bodo z nadaljevanjem vadbe uspešnejši. Šest učencev zelo pozitivno opiše svoje izkušnje ob začetku izvedbe vadbenega programa. Nekateri med njimi izpostavijo dejstvo, da so se s podobnimi gimnastičnimi vajami za moč že srečali pri obšolskih športnih dejavnostih, ki jih obiskujejo v prostem času. Ti učenci svoje počutje tudi s piktogramom ovrednotijo kot odlično.

Drugi intervju je bil izveden v juniju 2024. Tudi tokrat smo se posluževali vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Od učencev smo želeli izvedeti, kako se počutijo ob zaključku celoletnega vadbenega programa. V spodnji tabeli navajamo odgovore 2. intervjuja.

Tabela 27: Odgovori učencev ob 2. intervjuju: Počutje ob zaključku vadbenega programa

Učenec/ka	Odgovor odprtega tipa	Odgovor zaprtega tipa
1.	Odlično mi je šlo, vedno lažje mi je bilo. Na koncu sem naredila vse vaje 10 krat.	
2.	Sem se dobro naučil vaje, zdaj ko si mi pokazala kako naj jih delam. Edino sklece so mi še malo težke.	
3.	Zdaj je super, pri vseh vajah sem boljša.	
4.	Si me pohvalila danes in prejšnji teden tudi.	
5.	Jaz naredim več kot 10 ponovitev pri vseh vajah. Lahko bi jih napisali več kot 10 v preglednico.	
6.	Sem se trudil in zdaj že boljše znam.	
7.	Na začetku mi je šlo malo slabo. Zdaj naredim vse vaje 10 krat.	
8.	Sem hiter, vse vaje naredim takoj in prav.	





















9.	Sem se trudila zelo. Mi je uspelo tudi pri sklecah.	
10.	Več kot 10 ponovitev lahko naredim pri vseh vajah.	
11.	Sklece so mi še vedno težke, malo tudi trebušnjaki in polmost. Ostalo mi gre dobro.	
12.	Desetka, pri vseh vajah!	
13.	Vse mi gre, znam tudi sklece.	
14.	Meni je odlično. Lahko bi delali še kakšne druge vaje za moč.	
15.	Sem veliko vadila, ampak sklece niso še vse. 7 sem jih danes naredilo. Ostale vaje vse 10 krat.	
16.	Vse vaje znam super, meni je odlično in zabavno.	
17.	Uf, sem se morala dolgo truditi pri sklecah, zdaj naredim 10 ponovitev!	
18.	Sem vesel, vse mi gre zdaj boljše.	
19.	Odlično sem! Vse vaje naredim 10 krat.	
20.	Ne znam še prav dobro sklec in polmosta. Ostalo je boljše.	
21.	Vse vaje so mi šle danes dobro. Sem nasmejan smeško.	
22.	Gre odlično! Vse imam 10.	
23.	Še malo zamujam pri sklecah in polmostu, ostalo pridem do 10.	
24.	Vse vaje lahko ponovim več kot 10 krat. Sem zadovoljen.	
25.	Vse mi gre odlično. Počutje tudi odlično.	

Tabela 28: Odgovori učencev ob 2. intervjuju: Izbira piktograma, ki prikazuje njihovo počutje ob zaključku vadbenega programa

		
Odlično počutje	Dobro počutje	Slabo počutje
19	6	0

Hipoteza št. 5: Predpostavljamo, da bo vadbeni program pozitivno vplival na počutje učencev.

Iz tabele 27 in 28 lahko razberemo, da je velika večina, kar devetnajst učencev zelo zadovoljnih ob zaključku vadbenega programa. Svoje počutje so ti učenci označili kot odlično. V intervjuju navajajo, da zmorejo ob koncu vadbenega programa opraviti vseh deset ponovitev pri posamezni vaji oz. večina kar pri vseh. Nekateri učenci izpostavijo, da bi v tabelo, kamor smo beležili tedensko število opravljenih ponovitev vsake vaje lahko zapisali dejansko število opravljenih ponovitev, saj jih nekateri opravijo že več kot deset. Šest učencev je svoje počutje ob koncu vadbe označilo kot dobro. Nekateri od teh otrok si še želijo izboljšav pri posamezni vaji. Nekaj otrok je kot najtežje vaje še vedno izpostavilo sklece in polmost, en učenec tudi dvigovanje trupa. Veliko učencev je v končnem intervjuju izpostavilo svoj trud tekom vadbenega programa in so na svoj napredek ponosni. Nihče od njih ob zaključku vadbenega programa svojega počutja ni označil s piktogramom slabo. Navedeno potrjuje hipotezo št. 5

4 SKLEPNE UGOTOVITVE

V raziskovalni nalogi smo raziskovali vpliv vadbenega programa Gimnastične vaje za moč, na gibalne sposobnosti učencev in njihovo počutje. Izvedli smo vadbeni program, ki je trajal eno leto. Podatke smo pridobili s pomočjo tedenskega beleženja rezultatov in intervjuvanja učencev celotne skupine. Opravili smo tudi pregled literature in dosedanjih raziskav, ki se ukvarjajo s pomenom gibanja za človekov celostni razvoj. Zanimala so nas mnenja in raziskave strokovnjakov, ki se ukvarjajo z gibanjem otrok. Še posebej smo se osredotočili na gibalni razvoj otrok, njegove smeri in stopnje v prvem osnovnošolskem obdobju. Poglobili smo se v opredelitev pojmov gibalne spretnosti in gibalne sposobnosti, ki se medsebojno prepletajo in so ključne za splošni gibalni razvoj in zdravje otrok. V povezavi s pravilnim izvajanjem krepilnih gimnastičnih vajami smo podrobneje proučili šest osnovnih gibalnih sposobnosti s poudarkom na moči. Zanimali so nas dejavniki, ki vplivajo na razvoj moči, pojavne oblike moči ter sredstva za razvoj te gibalne sposobnosti. Poglobili smo se v mnenja različnih avtorjev v zvezi s spodbujanjem zdravega življenjskega sloga tako v družini kot v šoli. Da bi se v empiričnem delu raziskave bolje osredotočili na pravilno izvedbo vaj, smo proučili tudi faze in dejavnike gibalnega učenja. Raziskavo smo opravili v skupini učencev drugega razreda osnovne šole, kjer poučujemo. Zanimalo nas je, ali obstajajo na začetku vadbenega programa kakšne razlike v gibalnih spretnostih glede na spol učencev, če so morda te povezane z njihovim indeksom telesne mase ter z obiskovanjem obšolskih športnih dejavnosti. Med izvajanjem vadbenega programa smo želeli izvedeti, ali obstaja povezava med številom obšolskih športnih dejavnosti učencev in njihovim gibalnim napredkom. Izpostavili smo tudi počutje učencev v povezavi z izvajanjem gimnastičnih vaj. Pri tem smo uporabili kvantitativno in kvalitativno raziskovalno metodo. S celoletnim tedenskim štetjem in beleženjem opravljenih gimnastičnih vaj za moč ter z dvema intervjujema smo dobili na sicer majhnem vzorcu učencev dovolj podatkov, da smo lahko izvedli raziskavo. Vzorca seveda ne moremo posplošiti na celotno populacijo drugošolcev v Sloveniji. V raziskovalni nalogi smo postavili pet hipotez, vse so bile potrjene. Ugotovili smo, da bistvenih razlik v gibalnih spretnostih med dečki in deklicami ob začetku izvajanja vadbenega programa ni bilo, saj zbrani podatki niso pokazali odstopanj pri številu ponovitev počepov, žabjih poskokov, sklec, dvigov trupa in polmosta. Po naših pričakovanjih se je izkazalo, da obstaja velika povezava med ITM učencev in njihovimi gibalnimi dosežki na začetku vadbenega programa. Pri vseh vajah so bili učenci z visokim ITM krepko pod povprečjem skupine, prednjačili pa so vsi učenci z ITM nižjim od 24. Nadpovprečne rezultate glede na skupino so pri vseh petih gimnastičnih vajah za moč dosegali učenci, ki so bili ob začetku vadbenega programa vključeni v dve ali več obšolskih športnih dejavnosti. Učenci, ki niso obiskovali nobene ali samo eno obšolsko športno dejavnost so potrebovali bistveno več časa, da so dosegli gibalni napredek v primerjavi s sovrstniki, ki so vključeni v dve ali več obšolskih športnih dejavnosti. Bistveno se je izboljšalo tudi počutje učencev. Ob začetku vadbenega programa je skoraj tretjina otrok svoje počutje označila kot slabo, ob zaključku pa so vsi počutje označili kot odlično ali dobro. Ko so učenci usvojili pravilno izvedbo vaj so jih z veseljem opravljali in pridobivali na samopodobi. Tudi v prihodnje bi veljalo

nadaljevati s podobnimi vadbenimi programi, ki spodbujajo učence h gibanju, zdravemu življenjskemu slogu in dobremu počutju.

5 VIRI IN LITERATURA

1. Bednarik, J., Jelovčan, G. in Pišot, R. (2006). *Motorika predšolskega otroka*. Koper: Pedagoška fakulteta.f
2. Belfiore, C. (2018). *Več kot igrišče*. Ljubljana: Salve.
3. Bergoč, Š. (2019). Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja. *Razredni pouk, letnik 21, št. 2/2019*, 17–20.
4. Čoh, M. (2018). Pomen gibalne dejavnosti za razvoj otroka. *Šport, letnik 66, št.1/2*, 9–14.
5. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. (2013). *Gibanje, telesno dejavni vsak dan*. Pridobljeno s:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf
6. Jurak, G. in Pavletič Samardžija, P. (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod za šport RS Planica.
7. Kapelj Gorenc, D. (ur.). (2002). *Šport – tvoja izbira, Izbrane teoretične vsebine – učbenik za športne oddelke*. Ljubljana: Gyrus.
8. Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo*
9. Pajek, M. (2019). Naše telo je narejeno za gibanje- družina kot prvi promotor zdravega načina življenja z gibanjem. V M. Pajek, *14. kongres športa za vse: Gibalna športna dejavnost za zdravo družino: zbornik prispevkov*. (str. 16–20). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.
10. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za Šport: Inštitut za šport.
11. Pistotnik, B. (2015). *Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za Šport.
12. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Pišot, R. (2010). Gibanje, šport in etika – med podrejenostjo in potrebo. *Revus, 13/2010*, 41–51.
14. Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Založba Annales.
15. *Predlog predpisa: Nacionalni program športa 2024 – 2033*. (2024). Pridobljeno s:
<https://e-uprava.gov.si/si/drzava-in-druzba/e-demokracija/predlogi-predpisov/predlog-predpisa.html?id=16827>
16. Pori, P., Pori, M., Vidič, S. (2016). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
17. Retar, I., Karpljuk, D., Lavrenčič, J., Hadžič, V., Videmšek, M., Rešetar, V., Rožman, F., Švegl, M., Hlebš, S., Benedičič Tomat, S., Krpan, M. (2007).
18. *Priročnik za vaditelje rekreativnih programov*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
19. Retar, I. (2022). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

20. Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2011). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2009/2010*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
21. Strojnik, V., Štirn, I. in Dolenc, A. (2017). Struktura moči kot izhodišče vadbe za moč. *Šport, letnik 65*, št.1/2, 153–158.
22. Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga- gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
23. Škof, B. (2019). *Načrtovanje športne vadbe*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
24. Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Zalog: Klub MT Zalog.
26. *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nactri/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
27. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
28. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
29. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
30. Završnik, J., Kokol, P. in Blažun, H. (2023). Dojemanje staršev o gibalnih in negibalnih navadah otrok. V K. Teraž, S. Pišot, *Spremenimo igro- S sodobnimi pristopi nazaj k osnovam* (str. 32-33). Koper: Založba Annales ZRS.
31. Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper. Založba Annales.
32. Zurc, J. (2008a). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
33. Zurc, J. (2008b). *Vloga otrokove gibalne aktivnosti kot dejavnik šolske uspešnosti*. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-JKDQ0Y6N/5f9020b0-fd01-4b6a-90e3-c72627ef4d07/PDF>

6 PRILOGE

6.1 Vadbeni program- gimnastične vaje za moč:



5 najbolj pogostih vaj za moč

Katera navodila je dobro upoštevati pri vadbi in kako si lahko popestriš vadbo?

- Ustvarimo vadbeni program,
- Imamo oblečena primerna športna oblačila in športno obutev,
- V bližini imamo steklenico tekočine in jo skozi vadbo večkrat po požirkih pijemo,
- Vadba ob spremljavi glasbe je bolj zabavna,
- Vadba s prijatelji je bolj družabna, vsak lahko pokaže eno vajo in jo nato skupaj izvedete,
- Pred vsako telesno aktivnostjo je dobro, da najprej ogrejemo telo. To lahko storimo s 5-10 min lahkih aerobnih dejavnosti, kot so hoja, tek na mestu, skakanje čez kolebnico,...

Počep

Ena najpomembnejših vaj za moč. Z njo krepimo mišice zgornjega in spodnjega dela telesa. Stopala postavimo v širino bokov, poravnamo trup, roke spustimo ob telo. Nato upognemo kolena, pri čemer zadnjico potisnemo nazaj, na navidezen stol. Med izvedbo pazimo, da trup ostane vzravnane. Roke iztegnemo pred seboj ali pa jih postavimo v bok. V končnem položaju zadržimo za sekundo, nato kolena iztegnemo in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo 10x.



Žabji poskoki

Vaja za močne noge in dobre odziv. Stopala postavimo v širino bokov. Nato naredimo globok počep, pri čemer roke spustimo na podlago. Sonožno se odrinemo v smeri naprej in navzgor. Roke pri tem iztegnemo proti stropu. V fazi leta je telo povsem iztegnjeno. Doskok izvedemo preko prstov na cela stopala. Vrnemo se v prvoten položaj. Vajo ponovimo 10x.



Sklece

Ena najznačilnejših vaj za izboljšanje telesne pripravljenosti. Pri tej vaji sodelujejo praktično vse mišične skupine, predvsem pa mišice zgornjega dela trupa. Uležemo se na trebuh, dlani položimo na tla v širino ramen. Nato se dvignemo od podlage tako, se z dlanmi odrinemo od tal in iztegnemo roke. Telo je pri tem vzravnano, pogled usmerjen naprej. Nato pokrčimo komolce in se spustimo v prvoten položaj. Vajo ponovimo 10x.



Trebušnjaki/ dvigovanje trupa

Ena najbolj pogostih in standardnih vaj za krepitev trebušnih mišic. Uležemo se na hrbet, kolena in stopala upognemo v širino bokov. Roke iztegnemo preko glave. Nato dvignemo zgornji del trupa in roke od tal ter jih usmerimo proti svojim nogam. V prvotni položaj se vrnemo tako, da se počasi spustimo nazaj na hrbet. Vajo ponovimo 10x.



Polmost

Vaje za krepitev stegenskih mišic in zadnjice. Uležemo se na hrbet, kolena postavimo v širino bokov. Roke položimo ob telo. Nato z oporo rok in stopal dvignemo medenico navzgor, proti stropu. V prvotni položaj se vrnemo tako, da zadnjico spustimo nazaj na podlago. Vajo ponovimo 10x.



Prijetno vadbo vsem 😊

6.2 Vprašalnik za 1. in 2. intervju:

MOJ ŠPORT

IME: _____

- Napiši katero obšolsko športno dejavnost obiskuješ. Obkroži katere dni v tednu.

ŠPORT	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja

- Kako se počutiš med izvajanjem gimnastičnih vaj za moč? Obkroži.



Oktober, 2023

MOJ ŠPORT

IME: _____

- Kako se počutiš med izvajanjem gimnastičnih vaj za moč? Obkroži.



Junij, 2024