



2. OSNOVNA ŠOLA SLOVENSKA BISTRICA

GIBALNA AKTIVNOST UČENCEV
2. OSNOVNE ŠOLE SLOVENSKA BISTRICA

PODROČJE: SOCIOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica: Lana Simonič

Mentor: Igor Keber

Slovenska Bistrica, 2017

ZAHVALA

Zahvaljujem se učencem 2. osnovne šole Slovenska Bistrica, ki so sodelovali pri zbiranju podatkov, potrebnih za izdelavo raziskovalne naloge.

Zahvala gre tudi mentorju Igorju Kebru, aktivu športa 2. osnovne šole Slovenska Bistrica ter ostalim delavcem šole, ki so mi pomagali pri nastajanju raziskovalne naloge.

Hvala Tanji Keber za lektoriranje raziskovalne naloge.

Lana Simonič

KAZALO VSEBINE

1	POVZETEK	4
2	UVOD	5
3	TEORETIČNI DEL.....	6
	3.1 POMEN GIBANJA ZA OTROKE	6
	3.2 VZROKI ZA POMANJKANJE GIBANJA	7
	3.3 POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA	7
	3.4 MOTIVACIJA OTROK ZA GIBANJE.....	8
	3.5 VPLIV STARŠEV NA GIBALNO AKTIVNOST OTROK	8
	3.6 METODE DELA.....	9
	3.7 REZULTATI.....	9
	3.8 MOŽNOSTI GIBANJA NA ŠOLI.....	11
	3.8.1 REKREACIJA PRED POUKOM	11
	3.8.2 REKREACIJA MED POUKOM	11
	3.8.3 REKREACIJA PO POUKU.....	19
4	RAZPRAVA	24
5	ZAKLJUČEK.....	25
6	LITERATURA.....	26

1 POVZETEK

Gibanje je za mladostnika pomembno. Gibanje bo pozitivno vplivalo na razvoj sklepov, mišic na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti. Gibanje pozitivno vpliva na razvoj možganov in sposobnost za učenje. Raziskave kažejo, da otroci, ki so telesno aktivni si prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli, prav tako pa gibanje preprečuje povišano telesno težo in debelostjo.

V nalogi me je zanimalo koliko so otroci 2. osnovne šole Slovenska Bistrica telesno aktivni in kako šola vzpodbuja gibanje za svoje učence.

Da sem svojo idejo uresničila sem morala s pomočjo virov in literature ugotoviti, kaj je o tem že zapisanega, kasneje sem šla raziskovati s pomočjo ankete in intervjuja koliko so naši otroci gibalno aktivni.

Ugotovila sem, da slovenska šola na splošno in 2. osnovna šola Slovenska Bistrica zelo spodbujata gibanje že z osnovnim učnim programom. Večina šol ima poleg osnovnega gibalnega predmeta šport tudi dodatne predmete kot so izbrani šport, šport za zdravje ter šport za sprostitev. Nekatere šole so vključene tudi v različne projekte kot so Zdrav življenjski slog, FIT Slovenija, simbioza gibanja itd.

2. osnovna šola še dodatno spodbuja gibanje z udeležbami na športnih tekmovanjih, z interesnimi dejavnostmi kot je ciciban planinec ter z aktivnimi šolskimi strokovnimi ekskurzijami.

Ugotovila sem, da gibanje s starostjo učencev upada, kar pa je verjetno posledica več dejavnikov.

Nalogo sem sklenila, da se ljudje gibamo na različne načine in, da je včasih lahko že preprosto domač gospodinjski opravke gibanje. Prav tako pa bi z več gibanjem pomagali našemu planetu k hitrejšemu okrevanju.

2 UVOD

Gibanje je za mladostnika nujno. Z gibanjem krepimo mišice, sklepe in kosti, uravnavamo telesno težo ter na splošno izboljšujemo počutje. Poleg naštetega z gibanjem krepimo imunski sistem, izboljšujemo motorične sposobnosti, samozavest, samopodobo ter hkrati izboljšujemo koncentracijo, in spomin.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi mladostnik, starosti od 5 do 17 let, vsak dan vsaj 60 minut izvajal zmerno do intenzivno telesno dejavnost vse dni v tednu. Vsaj trikrat tedensko naj bi izvajal intenzivno telesno dejavnost. Vaje za krepitev mišic in kosti in aerobna vadba naj bi predstavljala največji del telesne dejavnosti.

Danes je v športni ponudbi za otroke ogromno dejavnosti. Otroci se imajo možnost vključiti v različne dejavnosti že od vrtca naprej. V šoli je sedečega položaja več, zato ima šola v učnem načrtu predmeta šport enako gibanje za vse, tudi za tiste, ki jih doma k športu ne spodbujajo. Sodobna šola vključuje tudi elemente gibanja v pouk z različnimi prijemi, kot so minuta za zdravje, FIT odmor, FIT sprehod.

Namen moje raziskovalne naloge je raziskati, kako in koliko se gibajo otroci 2. osnovne šole Slovenska Bistrica. Prav tako me zanima kako šola vzpodbuja gibanje za svoje učence.

Pri delu sem si zastavila tri hipoteze.

- Domnevam, da 2. osnovna šola Slovenska Bistrica dovolj spodbuja gibanje svojih učencev.
- Predvidevam, da se vsi učenci 2. osnovne šole Slovenska Bistrica ne gibajo dovolj.
- Predvidevam, da gibalna aktivnost s starostjo učencev pada.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Za razvoj otroka in mladostnika je redno in zadostno gibanje izredno pomembno, saj vpliva na razvoj njegovega telesa, na kosti, mišice, razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, v obdobju pubertete pa tudi na zadovoljstvo s telesnim izgledom, na samopodobo, samozavest in samostojnost. Poleg tega redno in zadostno gibanje vpliva tudi na splošno dobro počutje in zdravje otrok in mladostnikov. Otrok in mladostnik, ki se bo redno in zadostno gibal, bo tudi bolj verjetno ta aktivni življenjski slog prenesel v odraslo dobo.

Gibanje je pomembno, saj z njim otroci razvijajo sposobnosti, ki jih potrebujejo v vsakdanjem življenju. Z gibanjem v možgane pošiljamo ustrezne impulze, ki oblikujejo lastne živčne sinapse. S temi impulzi se povečuje razvoj otroka.

S starostjo se gibanje človeka spreminja. Začetki gibanja (dojenček) so omejeni zgolj na nekaj delov telesa (premikanje, glave in rok) in se razvija skozi obdobje od plazenja, nesigurne hoje do teka. Oblika gibanja in pomembnost gibanja se z leti spreminja. Otroci nižjih razredov morajo z gibanjem razvijati različne čute in sposobnosti. Z boso hojo razvijajo čute na spodnjih delih stopal, pri žoganju s prilagajanjem oči na gledanje blizu in daleč. Svoje telo lažje razvijajo skozi igro. Pri starejših otrocih je pomembno, da čute, ki so jih že pridobili, okrepijo in prilagodijo za težje situacije. To lažje opravljajo s hojo in aktivnostmi.

Gibanje učinkuje na mišice, okostje, sklepe, srčno-žilni sistem, organe, dihanje in prebavila.

V predpubertetnem obdobju¹, ko sistemi v telesu še niso v polni funkciji je pomembno, da posebno pozornost namenimo predvsem kontroli gibanja. Ravnotežje in naloge natančnosti so pomembnejše kot absolutna zmogljivost v moči, vzdržljivosti, hitrosti,... Ni se dovolj le naučiti gibanja do stopnje obvladavanja, pomembno je, da znaš naučeno gibanje uporabiti v kateri koli situaciji.

V času zagona pubertetne rasti so spremembe hitre in neenakomerne. Zato v tem času nadzor gibanja ni tako natančen in hitrost gibanja je praviloma manjša. To se izraža v manj natančnem gibanju, slabšem gibanju in včasih tudi nerodnem.

Gibanje mladim pomaga krepiti samozavest, daje občutek uspešnosti in pripadnosti. Z gibanjem se lažje vključimo v novo družbo.

Gibanje je pomembno tudi, ker se z njim otroci sprostijo in za nekaj časa pozabijo na šolo in ovire, ki jih v prihajajočih trenutkih čakajo. Skozi gibanje lahko otroci porabijo svojo odvečno energijo in jezo, ki jim še ostane od stresa in skrbi.

¹ Predpubertetno obdobje je, kot beseda pove, obdobje pred puberteto, pri deklicah nekako do 9. - 10. leta, pri fantih nekako med 10 - 11. leta. Pubertéta -e ž (ê) ped. *doba človekovega razvoja med otroštvom in mladostno dobo (SSKJ).*

Pozitivne lastnosti gibanja:

- poveča moč in vzdržljivost,
- kosti in mišice postanejo čvrstejše,
- zmanjša se stres,
- lažje se nadzoruje telesna teža,
- izboljša se raven krvnega pritiska in krvnega holesterola,
- izboljša se samopodoba.

3.2 VZROKI ZA POMANJKANJE GIBANJA

V današnjih dneh v življenje mladih vstopa vse več elektronike, kot so računalniki, tablice, pametni telefoni ... Vse več je tudi prometa in zidanja hiš, s čimer se manjša prostor za otrokovo brezskrbno gibanje na travnikih, gozdu - predvsem pa na svežem zraku. Pri tem se manjša zaupanje staršev v otroka za gibanje brez nadzora. Premalo je tudi vzpodbujanja staršev in vrstnikov, pri čemer se pojavi občutek nesposobnosti in straha. Problem pa je tudi v financah. Večina dejavnosti, ki niso organizirane v šoli, so plačljive, tako velikokrat otroci, pri katerih imajo v družini finančne težave, ne morejo trenirati zelenega športa, saj so stroški preveliki.

Otroci si sami ne znajo organizirati časa, zato jim ponavadi zmanjka časa, ki je namenjen za gibalne aktivnosti predvsem na svežem zraku. Veliko je tudi prevažanja z avtomobili na krajše razdalje, katere bi lahko otrok podal s kolesom ali peš.

Kljub veliki izbiri gibalnih dejavnosti izven pouka se za njih ne odloča veliko otrok. Predvsem zaradi časa, ki ga raje preživijo za računalniki, tablicami, telefoni ...

3.3 POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA

Posledice se pokažejo predvsem pri zdravju otrok. Vse več otrok ima prekomerno telesno težo, pojavljajo se tudi alergije in bolezni. Manjša se tudi imunost, kar se vidi predvsem pozimi ob hladnejših temperaturah. Zaradi uporabe elektronski naprav vedno več otrok slabše vidi in nosi očala. Otrokom manjka tudi sprostitev od vsega šolskega dela in premagovanja ovir v življenju. Postajajo depresivni in manj strpni do drugega. Nekaterim se zmanjša zbranost pri učenju ali v šoli.

Kar se tiče debelost pri otrocih, to sploh ni več estetska komponenta, ampak postaja tudi zdravstveni problem, saj debelost povzroča sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni in celo raka.

3.4 MOTIVACIJA OTROK ZA GIBANJE

Otroci potrebujejo motivacijo za začetek gibalne aktivnosti. Velikokrat je že dovolj, da pri gibanju poznajo nekoga in se tako lažje odprejo in sprostijo.

Pri otrocih nižje starosti je lažje, če gibanje spoznavajo skozi igro, saj je tako za njih bolj zanimivo in lahko traja dalj časa, a volje za to ne izgubijo. Gibanje je lahko izvedeno na način tekmovanja, pri katerem se mora posameznik potruditi po svojih najboljših močeh v prid celotne skupine.

Gibanje je lahko tudi v starostnih razlikah. Otroci različnih starosti opravljajo enako nalogo in tako si lahko vsak najde svoj cilj in mu je lahko nasprotnik vsak, ki si ga izbere sam in si tako sam najde motivacijo in vzpodbudno za gibanje.

3.5 VPLIV STARŠEV NA GIBALNO AKTIVNOST OTROK

Na gibanje otrok vplivajo predvsem starši, saj se otroci zgledujejo po njih. Veliko otrok se giblje pod prisilo staršev in velikokrat v tem gibanju ne uživajo. Otroci tako ne morejo širiti svoje kreativnosti, sposobnosti in samostojnosti. Njihovo mišljenje glede gibanja je omejeno na mišljenje in dovoljenje staršev. Zato je pomembno, da že na začetku življenja pustimo otroku samostojno odločanje pri gibanju.

Gibanje je tudi lažje, če se giblje celotna družina in tako prosti čas preživijo skupaj na svežem zraku.

Pomembno pa je, da gibanje uvajamo že na začetku, saj ga tako otroci lažje organizirajo skozi nadaljnje življenje. Pri tem velja tudi pogovor »Kar se Janezek nauči, to Janez zna«, torej če se otroci redno gibajo že kot mladi, to prenesejo v kasnejše življenje in je to del njih, del njihovega življenja. Lažje je tudi za nadgradnjo gibanja in za težje napore, če ima otrok trdne temelje za gibanje že od nižje starosti. Ko jim starši pokažejo osnove, jih otroci v vrtcu, šoli ... lažje nagradijo in stopnjujejo na težje in dalj časa trajajoče.

3.6 METODE DE LA

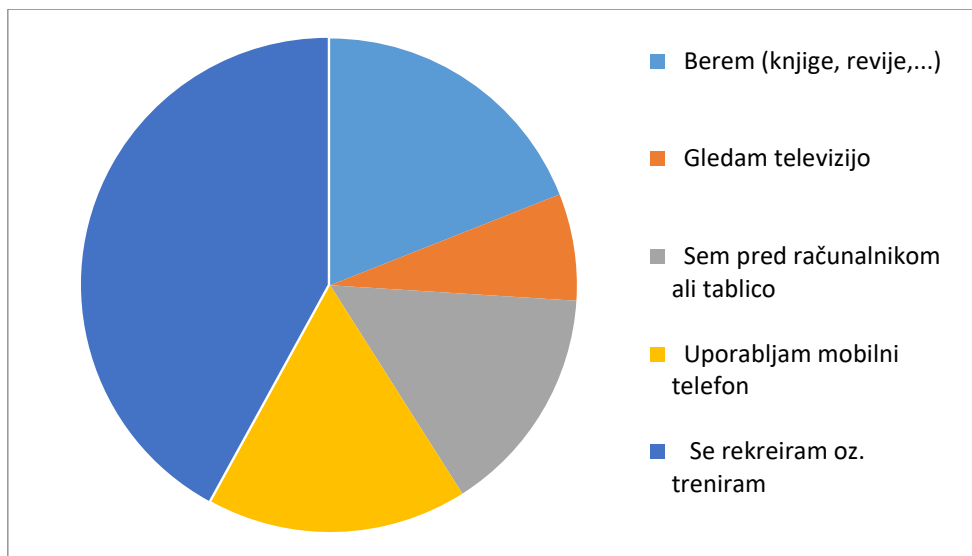
Pri svojem delu sem uporabila naslednje metode dela. Najprej sem s pomočjo virov in literature preiskala, kaj je na to temo že zapisano. Nato sem opravila razgovor z učitelji predmeta šport ter izbirnih športnih predmetov, kjer sem dobila podatke, kje in koliko se otroci 2. osnovne šole Slovenska Bistrica gibajo. Pridobila sem podatke o šolskih tekmovanjih, krožkih, tečajih, preverjanjih in izpitih. S pomočjo anketiranja sem zbrala podatke, v katere prostočasne dejavnosti, poleg šolskih dejavnosti, se učenci še vključujejo.

S pomočjo zbranih podatkov sem lahko izdelala zaključke. Vse podatke sem zbrala in obdelala z računalniškim programom Microsoft Excel.

3.7 REZULTATI

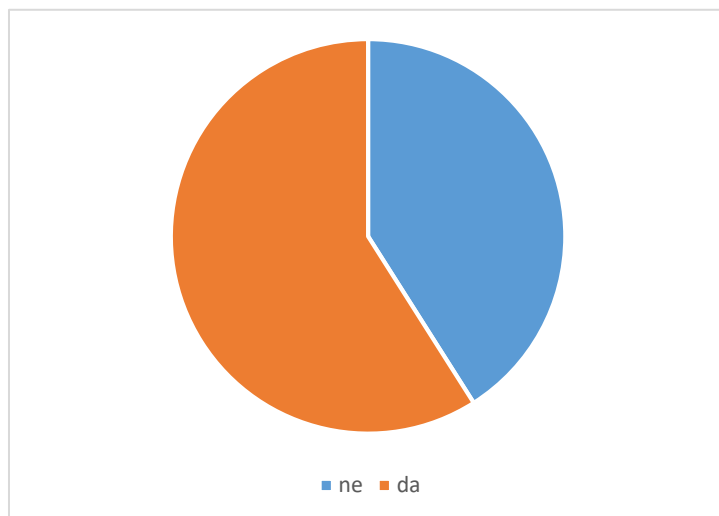
Anketirala sem 437 otrok naše šole, kjer sem z nekaj ključnimi vprašanji skušala izvedeti, kaj delajo v prostem času in ali menijo, da je dovolj časa namenjenega za šport. Prav tako me je zanimalo, katere športe izvajajo v svojem prostem času.

Grafikon št. 1: Kaj otroci delajo v svojem prostem času?



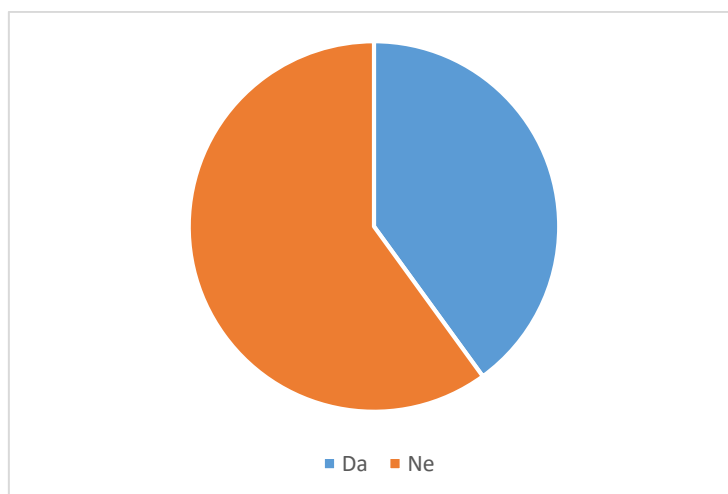
Na vprašanje kaj delajo naši učenci v svojem prostem času, je 42 % otrok (183) izjavilo, da se ukvarjajo s športom. Žal je 39 % otrok izjavilo, da v svojem prostem času uporabljajo telefon, tablico ali gledajo televizijo.

Grafikon št. 2: Ali šola za športno vzgojo namenja dovolj časa?



Večina anketirancev je mnenja, da je za šport namenjenega dovolj časa, 41 % učencev meni, da je za šport namenjeno premalo časa.

Grafikon št. 3: Ali odmori omogočajo dovolj časa in možnosti za gibanje?



Le 40 % učencev je odgovorilo z DA, saj so šolski odmori le 5 minutni, odmor namenjen za malico in rekreacijo je daljši, in sicer traja 25 minut.

3.8 MOŽNOSTI GIBANJA NA ŠOLI

V nadaljevanju bom raziskovala, kako se na naši šoli otroci rekreirajo in kakšne možnosti rekreacije imajo.

3.8.1 REKREACIJA PRED POUKOM

Pred poukom se izvajajo športni izbirni predmeti, ki si jih izberejo učenci od 7. razreda dalje. Ti izbirni predmeti so nogomet, odbojka, šport.

Plesni tečaj

Ples je najvišja, najbolj izpiljena in sofisticirana oblika gibanja. Ples je umetnost in šport in je zapleten ravno zaradi komunikacije med plesalci samimi. Ples je hkrati del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in tudi naroda.

Šola vsako leto organizira plesni tečaj, ki ga vodi učitelj Jure Pirš. Plesni tečaj je namenjen devetošolcem in je priprava na valetu. Plesni tečaj letos obiskuje 44 učencev. Učenci se v sklopu interesne dejavnosti naučijo deset različnih plesov.

3.8.2 REKREACIJA MED POUKOM

Šport

V učnem načrtu je šolski predmet šport opredeljen kot nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki.

Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad.

Tabela št.1: Otroci v osnovni šoli imajo naslednjo razporeditev ur športa glede na stopnjo razreda

RAZRED	ŠTEVILO UR ŠPORTA NA TEDEN/LETO
1. - 6. razred	3 / 105
7. - 8. razred	2 / 70
9. razred	2 / 64

Učenci devetega razreda imajo manjše število ur športa, saj prej zaključijo s poukom, tj. letos 16. 6. 2017.

Slovenska osnovna šola je tudi edina šola, ki načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke. To se meri na posebnem športno vzgojnem kartonu, ki predvideva enake vaje skozi vse razrede osnovne šole.

REPUBLICA SLOVENIJA
Osební športnovzgojni karton

Ime in priimek: K. Zec
Šola: []
Razred: []

Merjenja

Št.	Ime merjenja	Razred / leto			
		1.a	2.a	3.a	4.a
1	100m	12,70	13,25	13,96	14,45
2	200m	27,0	25,0	22,2	21,9
3	400m	0,5	0,4	0,4	0,5
4	800m	2,4	3,0	3,4	3,6
5	1600m	1,51	1,62	1,64	1,75
6	3200m	1,49	1,16	0,96	1,02
7	6400m	5,4	4,3	4,5	4,3
8	12800m	4,5	4,6	5,0	4,7
9	25600m	0,44	0,70	1,20	0,99
10	51200m	1,13	1,16	1,11	0,99
11	102400m	1,69	1,49	1,42	1,42
Skupna merjenja		22,4	21,4	22,4	20,4

Podpis učitelja in žig šole

Številka obrazca: []

Labels: GLAVA OBRAZCA, RAZRED IN ODDLEK, IZMERJENI REZULTATI PO POSAMEZNIH MERSKIH NALOGAH PO LETIH, DATUM MERENJA, PODPIS UČITELJA IN ŽIG ŠOLE, KRATICE POSAMEZNE MERSKE NALOGE, MERSKE NALOGE, ŠTEVILKA OBRAZCA

Fotografija št.1: Športnovzgojni karton

»Športnovzgojni karton se mi zdi zelo pomemben, saj lahko otroci spremljamo svoje spremembe in se primerjamo med seboj. Spremembe so vidne, saj vseh devet let opravljamo enake naloge, ki so primerne za vse starosti. Tako lahko primerjamo svoje rezultate in ugotovimo, ali smo se izboljšali ali poslabšali.« (Lana Simonič)

Učitelji predmeta šport podatke, pridobljene na testiranjih, pošljejo na Fakulteto za šport v Ljubljano, kjer študenti tudi statistično obdelajo pridobljene informacije in jih posredujejo učitelju v evidenco.

Na 2. osnovni šoli poučujejo profesorji športne vzgoje predmet šport od 5. razreda naprej. Od 450 vpisanih učencev je le ena učenka oproščeno izvajanja športa zaradi zdravstvenih razlogov.



Fotografija št. 2: Šestošolci pri športu

V okviru športa so na šoli ponujeni in dobro obiskani tudi neobvezni izbirni predmeti šport (4., 5. in 6. razred) ter obvezni izbirni predmet šport za sprostitev (nogomet in odbojka).

Šola ima v okviru športa ponujene tudi obvezne izbirne predmete. Izbirni predmet je v urniku zjutraj ali po pouku.

Tabela št.2: Obvezni izbirni predmet

NAZIV PREDMETA	RAZRED	ŠTEVILO UČENCEV
Šport za sprostitev	7. razred	30
Izbrani šport: odbojka	8. razred	13
Izbrani šport: nogomet	8. razred	28
Šport za zdravje	9. razred	25

Našteti obvezni izbirni predmeti so enoletni predmeti in so vedno zelo dobro obiskani. Otroci se odločajo za te predmete. Razlika med njimi je naslednja.

Tabela št.3: razlike med ponujenimi športnimi obveznimi izbirnimi predmeti

Šport za sprostitev	Sodobne športnorekreativne vsebine.
Izbrani šport	Izbrani šport (ponudba enega športa - atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, rokomet, nogomet ali plavanje)
Šport za zdravje	Raznovrstne vsebine kot nadgradnja osnovnega športnega programa.

FIT Slovenija

Naša šola sodeluje tudi v mednarodnem projektu Fit Slovenija. Namen projekta je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in igro. Z gibanjem se učijo in tako izražajo svojo ustvarjalnost in pri iskanju rešitve se učijo razmišljati. Povezuje vsa razvojna področja, vključuje različne tipe učenja in upošteva značilnosti otrok.

Cilji:

- Promocija gibanja in športnih aktivnosti otrok za ohranjanje zdravja,
- otrokom omogočiti raziskovanje svojih sposobnosti in krepitev le-teh,
- povečati kakovost in količino gibalne aktivnosti.

Učitelji na naši šoli med poukom izvajajo različne gibalne minute, gibalni sprehod in gibalni odmor.

Na primer: učilnice 1. a in 1. b imata direkten izhod na prosto. Učiteljica razrednega pouka lahko med poukom da športno vajo na prostem, na soncu. Pouk ni moten in učenci so se rekreirali kar med poukom.

Rekreativni odmor

Najdaljši odmor je namenjen rekreaciji. Ta je med poukom je nujna saj z rekreacijo zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja. Z rekreacijo tudi vplivamo na motivacijo za delo ter ustvarjamo sproščeno vzdušje.

Rekreativni odmor poteka na dveh lokacijah, in sicer se učenci nižjih razredov zberejo na travniku ob učilnici v naravi ter se igrajo različne socialne igre. Učenci višjih razredov pa se sprehodijo okoli šole v spremstvu učiteljev. Za šolo, kjer ni prometa, potekajo razne igre (frizbi, guganje, lovljenje...).



Fotografija št. 3: Rekreativni odmor 5. razred

Športni dnevi

Šola organizira športne dneve po težavnosti od prvega do devetega razreda. Športni dnevi spadajo v redno šolsko delo in se izvedejo v skladu z učnim načrtom in letnim delovnim načrtom šole.

- Prvo vzgojno izobraževalno obdobje (1. - 3. razred): pet športnih dni (pohod, gibalne igre, igre na snegu, kolesarjenje in šolska strokovna ekskurzija).
- Drugo vzgojno izobraževalno obdobje (4. – 6. razred): pet športnih dni (pohod, športne igre, zimski športni dan, atletski peterboj, plavanje/šola v naravi).
- Tretje vzgojno izobraževalno obdobje (7. - 9. razred): pet športnih dni (pohod, zimski športni dan, atletski peterboj, športne igre, spoznavanje novih športov).

Šolska športna tekmovanja

Učenci naše šole se vsako leto udeležijo več športnih tekmovanj, ki so usklajena in objavljena v programu šolskih športnih društev občin Slovenska Bistrica, Poljčane, Oplotnica in Makole. Po doseženih rezultatih učenci nadaljujejo na tekmovanja državnega nivoja.

Tabela št. 4: Tabela tekmovanj, ki so se jih udeležili učenci 2. osnovne šole oz. se jih šele bodo

MESEC	TEKMOVANJE	ŠOLA ORGANIZATORKA
September 2016	Mali nogomet – starejši dečki	OŠ Makole
	Jesenski kros	OŠ Poljčane
Oktober 2016	Atletska olimpijada	OŠ Pohorskega odreda
November 2016	Medobčinsko prvenstvo v košarki	OŠ Poljčane
	Badminton	OŠ Polskava
December 2016	Odbojka starejše deklice	OŠ Polskava
Januar 2017	Dvoranski turnir ekip v malem nogometu	OŠ Oplotnica
Februar 2017	Smučanje	OŠ Šmartno
Marec 2017	Medobčinsko dvoranski atletski mnogoboj	OŠ Pohorski odred 2. OŠ Slovenska Bistrica
April 2017	Med dvema ognjema	OŠ Polskava
	Medobčinsko tekmovanje v mali odbojki	OŠ Pohorski odred
Maj 2017	Posamično medobčinsko atletsko tekmovanje	2. OŠ Slovenska Bistrica
	Področno tekmovanje v atletiki	OŠ Pohorski odred 2. OŠ Slovenska Bistrica
Junij 2017	Atletski troboj	OŠ Pohorski odred

Tekmovanja, ki bodo šele izvedena

Šolske strokovne ekskurzije

Strokovne ekskurzije 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja so naravnane v smeri gibanja in učenja hkrati. Te strokovne ekskurzije se imenujejo: mlinarjev dan, pastirčkov dan, kovačev dan.

Pastirjev dan – otroke sprejmeta pastir in pastirica in jih preko igre seznanita z delom na paši in vlogo pastirja, kakršno je imel nekoč. Učenci si izdelajo pastirski klobuk, pripravijo pastirsko malico in se pomerijo v pastirskih igrah.



Fotografija št. 4: Otroci na strokovni ekskurziji pastirjev dan

Mlinarjev dan - otroke sprejmeta mlinar in mlinarica ter prikažeta vlogi mlinarke in mlinarja, kot sta bili nekoč. Od mlina se z moko zapeljejo do domačije na Šmartnem na Pohorju, kjer si otroci v krušni peči spečejo kruh in si ga v culi odnesejo domov.



Fotografija št. 5: Otroci na strokovni ekskurziji - mlinarjev dan

Kovačev dan - otroke pod vodstvom animatorjev spoznajo zgodovino in sedanost kamnoloma v Cezlaku. Iz pohorskega granita si otroci izdelajo maketo Zajčevega gradu. Nato se odpeljejo do njegovih razvalin, si jih ogledajo in odidejo po Kebeljski učni poti v kovačnico v Modriču. Tam jim lastnik prikaže staro kovaško orodje in delo kovača nekoč.



Fotografija št. 6: Otroci na strokovni ekskurzije - kovačev dan

Šola v naravi

Šola v naravi je oblika vzgojno-izobraževalnega dela z učenci, ki poteka strnjeno 3 ali več dni izven prostora šole. Šole v naravi potekajo v času pouka. Vodilo šol v naravi je tudi izkustven način učenja, pri čemer se učenec nauči novih znanj s konkretno izkušnjo. Šola izbere tak kraj bivanja, v katerem bo izveden načrtovan program izobraževanja učencev. Bistvo šol v naravi je medsebojno druženje otrok v drugačnem okolju kot doma.

2. osnovna šola Slovenska Bistrica organizira 3 šole v naravi, in sicer:

* v 3. razredu plavalno šolo v naravi



Fotografija št. 7: Plavalna šola v naravi v Termah Čatež, 3. razred

Šola ima svoje vaditelje plavanja, ki poskrbijo za dobro počutje otrok ter za ostali program poleg plavanja. Zadnja leta šola organizira šolo v naravi v Termah Čatež.

* v 5. razredu smučarsko šolo v naravi



Fotografija št. 8: Smučarska šola v naravi na Rogli, 5. razred

V zadnjih letih učitelji vaditelji opažajo, da je v zimski šoli v naravi vedno več smučarjev začetnikov. Otroci po petih dneh smučanja večinoma smučajo samostojno. V zadnji letih šola organizira šolo v naravi na Rogli.

* v 7. razredu naravoslovno šolo v naravi



Fotografija št. 9: Naravoslovna šola v naravi v Fiesi, 7. razred

Naravoslovne šole v naravi imajo naravoslovne cilje, kot je preživetje v naravi, različne oblike športa (pohodništvo, kolesarjenje, plavanje), izkustveno učenje izven šole. Šola organizira naravoslovne šole v naravi na različnih lokacijah (Gorenje nad Zrečami, Fiesa ...)

Šole v naravi niso obvezen del pouka. Šola mora v devetih letih organizirati eno šolo v naravi. Učenci, ki se šole v naravi ne udeležijo, morajo v tistem tednu obiskovat pouk, ki ga organizira šola.

Učenci se šol v naravi načeloma udeležujejo v polnem številu. Ko pridejo domov, so v razredu navadno veliko bolj povezani.

Plavalni tečaj in preizkus plavanja

Šola za otroke 1. in 2. razredov organizira 10 - urni plavalni tečaj, ki je v kopališču Pristan v Mariboru ali v Rušah. V učnem načrtu za 6. razred pa je tudi preizkus plavanja in tečaj za učence neplavalce.

3.8.3 REKREACIJA PO POUKU

Na šoli se izvajajo različni krožki in projekti. Med vsemi krožki so tudi športni krožki. Učenci se za te dejavnosti odločijo sami.

Ciciban planinec in mladi planinec

Interesna dejavnost ciciban planinec in mladi planinec poteka skozi vso šolsko leto. Vrsto let jo vodi učiteljica razrednega pouka Mihela Resnik.

Interesna dejavnost temelji na naslednjih ciljih:

- poznavanje planinskega kodeksa obnašanja,
- upoštevanje načel varne hoje,
- poznavanje ustreznega oblačenja in obutve,
- poznavanju bližnje in širše okolice z naravno in kulturno dediščino,
- priprava nahrbtnika ter na pripravi ustrezne malice in pijače,
- občutek lastne moči in vztrajnosti.



Fotografija št. 10: Ciciban planinec z mentorico

Interesno dejavnost ciciban planinec v šolskem letu 2016/17 aktivno obiskuje 12 družin. Izleti so večinoma v jesenskih in pomladnih mesecih, ko je vreme najprimernejše za tovrstno dejavnost. V tem šolskem letu so učenci opravili naslednje pohode:

- izlet okoli Komarnika,
- izlet na Rifnik,
- raziskovanje bližnje okolice,
- izlet na Grmado in Tolsti vrh,
- izlet na Košenjak,
- dvodnevni planinski izlet v Bohinj,
- izlet na Korošico.

Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog je projekt Zavoda za šport RS Planica. Na naši šoli se izvaja v popoldanskem času. Športne vadbe obiskuje 179 učencev naše šole.

Projekt je bil osnovan z namenom, da se čim prej obrne trend upadanja gibalnih sposobnosti v Sloveniji. Otroci z vsakodnevno in kakovostno vadbo nevtralizirajo negativne posledice sedečega načina življenja. Na urah spoznavajo različne športe, kot so: atletika, badminton, balinanje, bassetbal, floorball, gimnastika, hokej na travi, keglanje, kolesarstvo, košarka, namizni tenis, nogomet, odbojka, orientacija, planinstvo, ples, tenis, športno plezanje, twirling, rolanje in rolkanje.

Dobro so obiskani tudi ostali projekti šole, kot je simbioza giba, kjer gre za medgeneracijsko povezovanje in telesna kultura, otroška varnostna olimpijada, šolska gozdna učna pot - Močeradova pot.

Kolesarski krožek

Kolesarski krožek je organiziran za učence 5. razreda, ki pristopajo k opravljanju kolesarskega izpita. Pri krožku učenci sodelujejo pri naslednjih dejavnostih: usposabljanje na prometnem poligonu, vaje za varno vključevanje s kolesom v promet, vožnja kolesa na prometnem poligonu.

Učenci v sklopu kolesarjenja opravljajo teoretični izpit ter praktični izpit in z uspešno vožnjo pred policistom tudi pridobijo kolesarsko izkaznico.

Letos se bo kolesarskega krožka udeležilo vseh 51 petošolcev. Teoretični del so učenci opravljali v zimskih mesecih, praktični pouk pa bo potekal v mesecu aprilu in maju.

Šola bo v kratkem dobila tudi kolesarnico pred šolo, da se bo še več otrok, ki imajo opravljen kolesarski izpit, lahko pripeljalo do šole s kolesi. S tem se bo zmanjšalo število avtomobilskih prevozov do šole.

Šport v oddelku podaljšanega bivanja

Podaljšano bivanje otrok 2. osnovne šole Slovenska Bistrica je sestavljeno iz več aktivnosti:

- Kosilo
- Sprostitvena dejavnost
- Usmerjen prosti čas
- Samostojno učenje

Sprostitveno dejavnost in usmerjen prosti čas lahko učitelj OPB izkoristi za različne športne aktivnosti v ali izven šole. Športne aktivnosti na naši šoli se lahko izvajajo ali v telovadnici ali na športnem igrišču ob šoli. Za šolo, ob učilnicah prvega vzgojnoizobraževalnega obdobja pa je zagrajen prostor z igrali, kjer tudi lahko učenci zadovoljijo potrebo po gibanju, igri, počitku in druženju z vrstniki.



Fotografija št. 11: Igrala ob 2. osnovni šoli Slovenska Bistrica



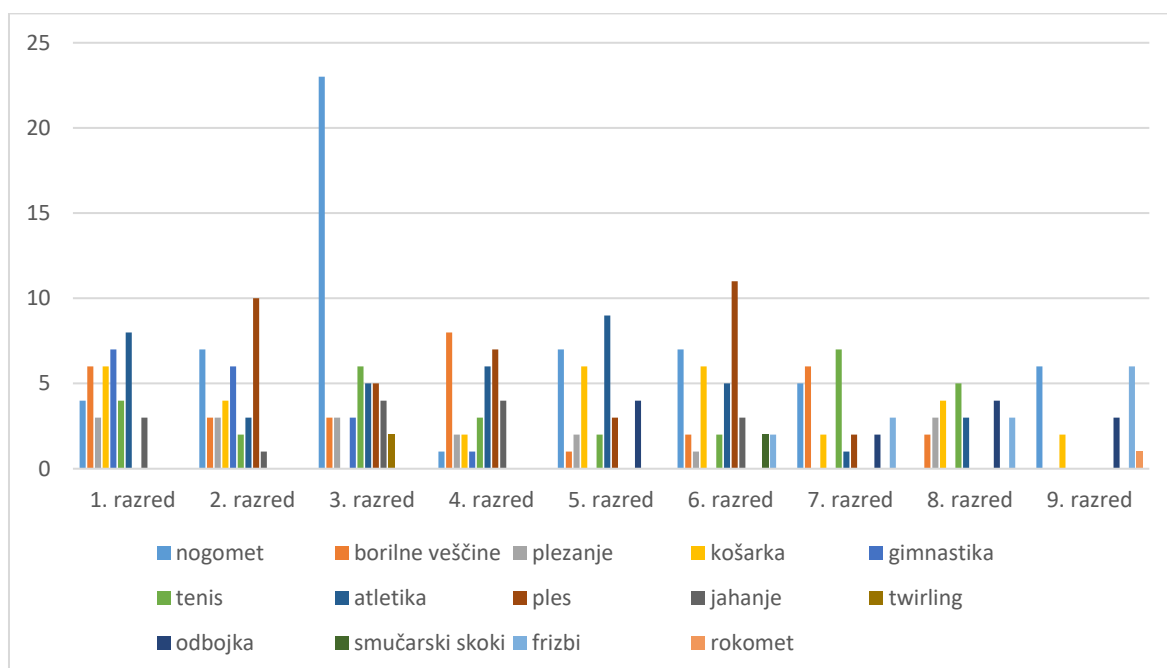
Fotografija št. 12: Otroci v oddelku podaljšanega bivanja

Šola organizira jutranje varstvo in podaljšano bivanje za otroke do 5. razreda. Bistven element podaljšanega bivanja je tudi športno preživljanje časa.

Popoldanske športne aktivnosti

Veliko otrok sodeluje v različnih klubih, kjer trenirajo različne športe. Grafikon prikazuje kateri športi so med otroci najbolj priljubljeni.

Grafikon št. 4: Razporeditev prostočasnih dejavnosti otrok, razporejenih po starosti



V vseh razredih je najbolj zastopan šport nogomet, na drugem mestu po priljubljenost pa je ples. V višjih razredih se pojavljajo tudi nekateri drugi športi. Na primer od predstavitve športa frizbi je pri naših otrocih ta šport postal precej priljubljen.

Ostale možnosti gibanja po pouku

Poleg vseh naštetih možnosti se imajo naši učenci možnost gibati v atletski dvorani, na stadionu, ki je vsak dan odprt za vse občane, v grajskem parku ... Plačljivo je možno telovaditi tudi na tenis igrišču, v kateri izmed športnih dvoran, itd.



Fotografija št. 13: Atletska dvorana s stadionom Slovenska Bistrica

4 RAZPRAVA

Izvedena raziskava daje odgovore na vprašanja temeljnega gibanja otrok. Veliko vprašanj pa ostaja odprtih. Jaz sem raziskala samo gibanje otrok 2. osnovne šole Slovenska Bistrica. V Slovenski Bistrici je več šol, lahko bi izvedli takšno raziskavo še na ostalih šolah v Slovenski Bistrici in raziskavo potem primerjali in dobili sliko celotne občine.

Merjenje gibanja bi lahko še razširili, in sicer na gibanje v domovih za ostarele, gibanje v otroških vrtcih itd. Iz teh merjenj bi lahko naredili merjenje pozitivnih učinkov gibanja kot je nihanje telesne teže, stanje osebnega zadovoljstva ljudi, ki se gibajo in ljudi, ki se ne gibajo...

Ena izmed dobrih lastnosti predmeta šport je tudi športno-vzgojni karton. Lahko bi pregledali razvoj učencev skozi leta s pomočjo športno vzgojnega kartona. Te raziskave sicer opravlja Fakulteta za šport a bi jih lahko primerjali z učenci, ki se ukvarjajo s športom, in tistimi, ki se manj ukvarjajo s športom.

5 ZAKLJUČEK

Naša šola zagotovo ponuja veliko možnosti za rekreacijo, ki jih nekateri učenci tudi s pridom izkoristijo. Seveda pa mora biti gibanje v učencu samem. Učenec si mora tega želeti. Dokazano je, da če se družina ukvarja s športom, se potem tudi otroci. Hkrati je dokazano, da naše telo zahteva gibanje, da je lahko zdravo. To slednje pa že meji na družbeni problem, saj če se ne gibamo, nismo zdravi in naše telo potrebuje pomoč.

Na začetku naloge sem si zastavila nekaj hipotez.

- Domnevam, da 2. osnovna šola Slovenska Bistrica dovolj spodbuja gibanje svojih učencev.

Ta trditev zagotovo drži. Naša šola poleg rednega in predpisanega programa izvaja veliko gibalnih predmetov. Zagotovo je prednost tudi to, da je vključeno gibanje v pouk. Naši možgani za pravilno delovanje potrebujejo gibanje in če je veliko gibanja, potem tudi bolj optimalno delujejo. Presenetile so me tudi šolske ekskurzije v prvih treh razredih. V bistvu je gibanje in učenje skrito v paket, ki se imenuje »končni izlet«, torej v prostor izven šole. Presenetilo me je tudi število družin, ki so vključene v interesno dejavnost ciciban planinec. Ta krožek je prerastel že v druženje, saj se ti izleti na koncu strnejo še v večdnevni planinski tabor za otroke.

- Predvidevam, da se vsi učenci 2. osnovne šole Slovenska Bistrica ne gibajo dovolj.

Ta trditev drži deloma. Če otroci izvajajo redni program šole na področju gibanja bi naj to bilo dovolj. Ampak redni program šole je še vedno prisila in prisila ni v redu, saj ko je več ne bo, se ti otroci/mladostniki/odrasli ne bodo več gibali dovolj. Kljub temu je dokazano, da občina naredi veliko za šport. Mesto ima velik stadion, ki je odprt za vse občane, grajski park pa naravnost kliče po gibanju. Možnost gibanja v popoldanskih urah ponujajo športna igrišča poleg dveh osnovnih šol.

- Predvidevam, da gibalna aktivnost s starostjo učencev pada.

Ta trditev drži. Iz grafikona številka 4 je razvidno, da se starejši otroci manj udeležujejo organiziranih prostočasnih dejavnosti. V šoli sicer vsi opravljajo obvezne redne ure športa približno vsi enako. Iz tabele številka 2 pa je razviden tudi upad vpisanih starejših učencev v izbirni predmet.

Kljub vsem organiziranim vadbam se moramo zavedati, da kljub temu vsakodnevno opravimo ogromno gibanja, ki se ga mogoče niti ne zavedamo. Na primer domača opravila, kot so pomivanje oken, pometanje, sesanje, umivanje avtomobila so tudi zdravju koristne telesne dejavnosti. Tudi nošenje nakupovalnih vrečk iz trgovine, odnašanje smeti, košnja trave je gibanje.

Če bi vsak od nas sleherni dan opravil kakšen opravke peš (šola, trgovina, služba, vrtec ...), bi se hkrati gibal in hkrati bi naredil nekaj dobrega za naš planet.

6. LITERATURA

- UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir] / avtorji Marjeta Kovač ... [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011
- LIVEACTIVE. Trenerjevi namigi in nasveti. Zakaj je gibanje tako pomembno?. LiveActive. Dostop: <http://www.liveactive.si/clanki/zakaj-je-gibanje-tako-pomembno>(1.3.2017)
- Praprotnik, U. Zakaj telo potrebuje gibanje?. Dnevnik, 14. avgust 2007 Dostop: <https://dnevnik.si/262713> (1.3.2017)
- Drev , A. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. 16 Avgust 2010 Dostop: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169 (1.3.2017)
- SiolNET. Zdravo življenje. Koliko telesne aktivnosti je že dovolj?. SiolNET. 13. april 2015 Dostop: <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/koliko-telesne-aktivnosti-je-ze-dovolj-313158> (2.3.2017)
- OSNOVNA ŠOLA ŽIROVNICA. Učenje skozi gibanje. Osnovna šola Žirovnica. 18. Maj 2016 Dostop: <https://solazirovnica.splet.arnes.si/2016/05/18/ucenje-skozi-gibanje/>(2.3.2017)
- Fekonja, I. Diplomsko delo: Gibalne/športne dejavnosti in prehranske navade predšolskih otrok na Ptuju . Ljubljana, 2013 Dostop: <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22069560FekonjaIvana.pdf> (2.3.2017)
- OŠ Komenda Moste, Fit4kids. Mednarodni projekt Fit Slovenija. OŠ Komenda Moste, 18. November 2015 Dostop: <http://www.oskomenda-moste.si/files/2015/11/MEDNARODNI-PROJEKT-FIT-SLOVENIJA.pdf> (2.3.2017)