

OSNOVNA ŠOLA HRUŠEVEC ŠENTJUR

BODIMO MOČNEJŠI

GIBALNE SPOSOBNOSTI UČENCEV V OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR

raziskovalna naloga

Avtorici:

Katarina ARZENŠEK, 9.a
Špela ČREŠNAR, 9.a

Mentorica:

Claudia RABUZA, prof. švz

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

ZAHVALA

Najprej se želiva zahvaliti mentorici, profesorici Claudii Rabuza, ki nama je skozi vso nalogo pomagala in svetovala. Posebna zahvala gre knjižničarki in učiteljici slovenščine Darinki Žekar, ki je nalogo lektorsko pregledala. Zahvaljujeva se tudi Borisu Čuježu za pomoč pri oblikovanju naloge, Katji Gajšek pa za oblikovanje naslovnice. Nikakor pa ne smeva pozabiti na ravnatelja Roberta Gajška, ki je poskrbel za fotografije – hvala.

KAZALA

Kazalo vsebine:

1.	UVOD.....	8
1.1.	CILJI.....	8
1.2.	HIPOTEZE.....	8
1.3.	RAZISKOVALNE METODE.....	9
1.3.1.	Vzorec merjencev.....	9
1.3.2.	Vzorec spremenljivk.....	9
1.4.	METODE OBDELAVE PODATKOV.....	9
2.	TEORETIČNI DEL.....	10
2.1.	GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	10
2.1.1.	Moč.....	10
2.1.2.	Koordinacija.....	11
2.1.3.	Hitrost.....	11
2.1.4.	Ravnotežje.....	12
2.1.5.	Preciznost.....	12
2.1.6.	Giblјivost.....	12
2.2.	GIBALNI RAZVOJ.....	13
2.3.	MERSKE NALOGE.....	13
2.4.	OPIS MERSKIH NALOG.....	13
2.4.1.	Dotikanje plošče z roko – DPR.....	14
2.4.2.	Skok v daljino z mesta – SDM.....	15
2.4.3.	Dviganje trupa v 60-ih sekundah – DT.....	16
2.4.4.	Poligon nazaj – PON.....	17
2.4.5.	Predklon na klopci – PRE.....	18
2.4.6.	Vesa v vzgibi – VZG.....	19
2.4.7.	Tek na 60 metrov – T60.....	20
2.4.8.	Tek na 600 metrov – T600.....	21
3.	»BODIMO MOČNEJŠI«.....	22
3.1.	IGRE IN VAJE.....	26
4.	REZULTATI.....	30
4.1.	GIBALNI RAZVOJ UČENCEV OŠ HRUŠEVCE ŠENTJUR V PETNAJSTIH LETIH.....	31
4.1.1.	Gibalne sposobnosti učencev med leti 1996 in 2010.....	32
4.1.2.	Gibalne sposobnosti učencev pri skoku v daljino z mesta.....	33
4.1.3.	Gibalne sposobnosti učencev v vesi v vzgibi.....	34
4.2.	SREDNJE VREDNOSTI GIBALNIH SPOSOBNOSTI ZAKLJUČNIH RAZREDIH.....	35
4.2.1.	Dotikanje plošče z roko (DPR) – učenci.....	35
4.2.2.	Dotikanje plošče z roko (DPR) – učenke.....	36
4.2.3.	Skok v daljino z mesta (SDM) – učenci.....	37
4.2.4.	Skok v daljino z mesta (SDM) – učenke.....	38
4.2.5.	Poligon nazaj (PON) – učenci.....	39

4.2.6.	Poligon nazaj (PON) – učenke.....	40
4.2.7.	Dviganje trupa (DT) – učenci.....	41
4.2.8.	Dviganje trupa (DT) – učenke	42
4.2.9.	Predklon na klopci (PRE) – učenci.....	43
4.2.10.	Predklon na klopci (PRE) – učenke	44
4.2.11.	Vesa v vzgibi (VZG) – učenci.....	45
4.2.12.	Vesa v vzgibi (VZG) – učenke.....	46
4.2.13.	Tek na 60 metrov (T60) – učenci.....	47
4.2.14.	Tek na 60 metrov (T60) – učenke	48
4.2.15.	Tek na 600 metrov (T600) – učenci	49
4.2.16.	Tek na 600 metrov (T600) – učenke.....	50
4.3.	SREDNJE VREDNOSTI SDM IN VZG MED LETI 2010 IN 2011	51
5.	SEZNAM SLIK	59
6.	VIRI.....	60

Kazalo preglednic:

Preglednica 1:	Število vpisanih in izmerjenih učencev OŠ Hruševce Šentjur.....	9
Preglednica 2:	T-vrednosti SDM in VZG ter XT-vrednosti gibalnih sposobnosti učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur.....	31
Preglednica 3:	XT- vrednosti gibalnih sposobnosti učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur	32
Preglednica 4:	T- vrednosti SDM učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur.....	33
Preglednica 5:	T-vrednosti VZG učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur.....	34
Preglednica 6:	Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v dotikanju plošče z roko	35
Preglednica 7:	Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševce Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v dotikanju plošče z roko.....	36
Preglednica 8:	Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v skoku v daljino.....	37
Preglednica 9:	Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševce Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v skoku v daljino z mesta	38
Preglednica 10:	Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v poligonu nazaj	39
Preglednica 11:	Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševce Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v poligonu nazaj	40
Preglednica 12:	Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v dviganju trupa.....	41
Preglednica 13:	Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševce Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v dviganju trupa.....	42
Preglednica 14:	Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v predklonu	43

Preglednica 15: Srednje vrednosti učenk OŠ Hrušavec Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v predklonu	44
Preglednica 16: Srednje vrednosti učencev OŠ Hrušavec Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v vesi v vzgibi	45
Preglednica 17: Srednje vrednosti učenk OŠ Hrušavec Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v vesi vzgibi	46
Preglednica 18: Srednje vrednosti učencev OŠ Hrušavec Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 60 m.....	47
Preglednica 19: Srednje vrednosti učenk OŠ Hrušavec Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 60 m.....	48
Preglednica 20: Srednje vrednosti učencev OŠ Hrušavec Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 600m.....	49
Preglednica 21: Srednje vrednosti učenk OŠ Hrušavec Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 600m.....	50
Preglednica 22: Rezultati učencev SDM	51
Preglednica 23: Rezultati učencev VZG.....	53
Preglednica 24: Aritmetična sredina SDM in VZG.....	55
Preglednica 25: Skok v daljino z mesta.....	56
Preglednica 26: Vesa v vzgibi.....	56

Kazalo slik:

Slika 1: Dotikanje plošče z roko	14
Slika 2: Skok v daljino z mesta	15
Slika 3: Dviganje trupa	16
Slika 4: Poligon nazaj	17
Slika 5: Predklon na klopci.....	18
Slika 6: Vesa v vzgibi.....	19
Slika 7: Tek na 60 m.....	20
Slika 8: Tek na 600 m.....	21
Slika 9: Izdelovanje plakata	22
Slika 10: Plakat.....	22
Slika 11: Igranje dialoga po šolskem radiu	22
Slika 12: Oglasna deska	22
Slika 13: Strip.....	24
Slika 14: Strip - nadaljevanje.....	25
Slika 15: Pogovor s sošolci.....	26
Slika 16: Vesa v vzgibi in plezanje po žrdi	27
Slika 17: Žabji in zajčji poskoki	27
Slika 18: Samokolnica	27
Slika 19: Sklece	27
Slika 20: Poskoki s kolebnico	27
Slika 21: Vzmik na drogu	27
Slika 22: Pele	28
Slika 23: Čira čara.....	28

Slika 24: Viharno morje	29
Slika 25: Prikaz igre	29
Slika 26: Tika taka	29
Slika 27: Prikaz igre	29
Slika 28: Žiga žaga	29
Slika 29: Kolebnica	58

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva želeli raziskati, kakšne so gibalne sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur v primerjavi z državnim povprečjem v 15-ih letih, ali se gibalne sposobnosti učencev zaključnih razredov naše osnovne šole izboljšujejo in ali se da z motivacijo in redno vadbo v kratkem časovnem obdobju izboljšati povprečne vrednosti skoka v daljino z mesta in vese v vzgibi v primerjavi z lanskim povprečjem posameznih generacij naše šole.

V raziskavo so bili od leta 1996 do 2010 vključeni skoraj vsi učenci OŠ Hruševac Šentjur, v letu 2011 pa le učenci matične šole. Vzorec spremenljivk so predstavljale testne naloge podatkovne zbirke športno-vzgojni karton, s katerimi izmerimo gibalne sposobnosti.

Ugotovili sva, da so se gibalne sposobnosti učencev v 15-ih letih poslabšale in padle pod državno povprečje. Učence naše šole sva spodbudili k redni vadbi. Analiza rezultatov skoka v daljino z mesta in vese v vzgibi po mesecu dni redne vadbe je pokazala, da so se le-ti izboljšali.

1. UVOD

Naša OŠ je bila lansko šolsko leto razglašena za tretjo najbolj športno osnovno šolo v naši državi. Ker imamo dobre pogoje za pouk športne vzgoje (telovadnica, zunanja športna igrišča, šola je v naravi – možnost pohodov, teka v naravi...), naju je zanimalo, ali se gibalne sposobnosti naših učencev izboljšujejo ali pa zaradi današnjega načina življenja nas mladih (računalniki, številne obšolske dejavnosti, ki od nas ne zahtevajo fizične aktivnosti) se le-te slabšajo. Zanimalo naju je tudi, kakšne so naše gibalne sposobnosti v primerjavi z našimi vrstniki drugod v Sloveniji in še – ali bodo generacije v skoku v daljino z mesta in v vesi v vzgibi v povprečju imeli ob motivaciji in povečani vadbi boljše rezultate v primerjavi z lanskimi.

1.1. CILJI

C 1: Ugotoviti, kakšne so gibalne sposobnosti učencev OŠ Hruševce Šentjur v primerjavi z državnim povprečjem v 15-ih letih.

C 2: Ugotoviti, ali se gibalne sposobnosti učenk in učencev zaključnih razredov OŠ Hruševce Šentjur v 15-ih letih izboljšujejo, slabšajo ali so ostale enake.

C 3: Izboljšati povprečne vrednosti posamezne generacije v skoku v daljino z mesta in v vesi v vzgibi.

1.2. HIPOTEZE

H1: Gibalne sposobnosti učencev OŠ Hruševce Šentjur so v državnem povprečju.

H2: Gibalne sposobnosti učenk in učencev zaključnih razredov OŠ Hruševce Šentjur se v 15-ih letih slabšajo.

H3: Povprečne vrednosti posamezne generacije učencev OŠ Hruševce Šentjur se bodo v skoku v daljino z mesta in v vesi v vzgibi z motivacijo in vadbo na razredni stopnji izboljšale, na predmetni stopnji pa bodo ostale enake.

1.3. RAZISKOVALNE METODE

1.3.1. Vzorec merjencev

Od leta 1996 do leta 2011 so bili v merski postopek v glavnem vključeni vsi učenci OŠ Hruševce Šentjur. Nekateri učenci niso bili deležni meritev zaradi bolezni, poškodb ali odsotnosti.

Preglednica 1: Število vpisanih in izmerjenih učencev OŠ Hruševce Šentjur

Šolsko leto	Število vpisanih učencev na OŠ	Število izmerjenih učencev	% izmerjenih učencev
1995/96	380	376	98,9
1996/97	361	360	99,7
2004/05	407	407	100
2005/06	390	388	99,5
2006/07	385	368	95,6
2007/08	386	379	98,2
2008/09	383	379	99,0
2009/10	392	389	99,2

Vključenost učencev OŠ Hruševce Šentjur v meritve za športno-vzgojni karton se giblje od 95,6 % do 100% vpisane populacije v posameznem šolskem letu. Tudi v letih od 1998 do 2003 so podatki podobni. V šolskem letu 2010/11 je vpisanih 393 učencev; na matični šoli 376 učencev, na podružnični šoli Kalobje pa 17. V vzorec merjencev februarja 2011 so bili vključeni učenci matične šole.

1.3.2. Vzorec spremenljivk

Vzorec spremenljivk so predstavljale testne naloge podatkovne zbirke športno-vzgojni karton, s katerimi izmerimo gibalne sposobnosti (Strel idr., 1996). Vsa leta so bile meritve izvedene v mesecu aprilu, v letu 2011 pa smo v februarju izvedli meritvi skoka v daljino z mesta in vese v vzgibi. Meritve so opravili učitelji s pomočjo učencev.

1.4. METODE OBDELAVE PODATKOV

Od leta 1996 do leta 2010 je bila analiza spremenljivk gibalnih sposobnosti narejena na podlagi računalniško obdelanih podatkov športno-vzgojnega kartona. Podatke obdeluje Fakulteta za šport.

Meritve za športno-vzgojni karton potekajo v mesecu aprilu. V letu 2011 smo opravili meritve v skoku v daljino z mesta in v vesi v vzgibi v februarju. Ker za meritve v letu 2011 nisva mogli pridobiti računalniško obdelanih podatkov s Fakultete za šport (ti se obdelujejo konec aprila), sva izračunali za posamezna testa aritmetično sredino po generacijah in primerjali rezultate iz leta 2010 in 2011.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za učinkovitost človekovih akcij in reakcij. Gibalne sposobnosti so v določeni meri prirojene, z ustrezno vadbo pa jih lahko še dodatno izboljšamo. Človeku je že z rojstvom dana stopnja, do katere se mu bodo njegove sposobnosti razvile v času njegove normalne rasti in zorenja. Z gibalno aktivnostjo oziroma z usmerjeno vadbo je mogoče preseči določeno stopnjo razvitosti. Gibalne sposobnosti niso prirojene v enaki meri (razlikujejo se po dednostni zasnovi). To povzroča nesorazmerja v možnostih njihovega razvoja.

Ločimo šest primarnih gibalnih sposobnosti:

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

Na razvoj skoraj vseh gibalnih sposobnosti lahko vplivamo z naravnimi oblikami gibanja, le na razvoj gibljivosti samo v izjemnih primerih.

2.1.1. Moč

Moč je sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Mišična sila se razvija z mišičnim napenjanjem, ki je lahko dinamično ali statično. Dinamično napenjanje je značilno za vsa gibanja, ker je za njihovo izvedbo potrebno izzvati zaporedna krčenja in sproščanja mišic (mišični pripoji se približujejo in oddaljujejo – hoja, plezanje, skoki ipd.). Statično napenjanje pa je značilno predvsem za ohranjanje različnih položajev telesa ali njegovih delov (mišica je napeta, pripoji so v stalni oddaljenosti – nošenje, upiranje ipd.). Glede na to, kako z mišično silo obvladujemo zunanje sile, pa se moč manifestira v treh pojavnih oblikah: kot eksplozivna, repetitivna in statična moč. (Pristotnik, 2003)

Eksplozivna moč je sposobnost za doseg maksimalnega začetnega pospeška, ki se kaže v premikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete v okolici. Za to pojavno obliko moči je značilna hitra mobilizacija velike količine mišične sile v kratkem časovnem obdobju. Izraža se predvsem pri acikličnih gibanjih tipa skokov, kratkih sprintov in metov ali udarcev. Zato je potrebno pri izbiri gibanj za razvoj eksplozivne moči to tudi upoštevati. (Pristotnik, 2003)

Repetitivna moč je sposobnost za obnavljajoče se premagovanje zunanjih sil na osnovi izmeničnih mišičnih krčenj in sproščanj. Za to pojavno obliko je značilno dolgotrajno opravljanje dela pod obremenitvijo. Kaže se predvsem pri cikličnih gibanjih, kjer premagujemo neko submaksimalno silo, ki omogoča ugodno razmerje med hitrostjo in časom izvajanja gibov. Taka gibanja so: hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, poskoki, dviganja, potiskanja, vlečenja, ki se v oteženih razmerah vadbe (delo z bremenimi, na strminah, v različnih vesah ipd.) tudi najpogosteje uporabljajo za razvoj repetitivne moči.

Statična moč je sposobnost za dalj časa trajajoče vztrajanje v nekem položaju pod obremenitvijo. Pri tem razvijamo maksimalno ali submaksimalno mišično silo, brez manifestacije gibanja oziroma brez premikanja mišičnih pripojev. Statična moč pride do izraza predvsem pri ohranjanju telesnih drž, ki se pojavljajo pri nošenjih, prijemih in opiranjih. (Pristotnik, 2003)

2.1.2. Koordinacija

Je sposobnost usklajenega in učinkovitega izvajanja časovnih in prostorskih elementov gibanja. Odvisna je od delovanja osrednjega živčnega sistema, informacije sprejema s čutili. Koordinacijsko zahtevnih gibov ni mogoče izpeljati brez ustreznega sprejema in razločevanja prostorskih in časovnih parametrov gibanja in brez dobrega gibalnega občutka. Poznamo šest pojavnih oblik koordinacije: sposobnost za izvedbo celostnih programov gibanja (gibalna dojemljivost), sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov (gibalna inteligenca), sposobnost uporabe gibalnih informacij (gibalnih transfer), sposobnost gibalne izvedbe ritmičnih struktur (ritmičnost gibanja), sposobnost koordinacije nog in sposobnost timinga (časovna usklajenost izvedbe gibanja). Koordinacijske sposobnosti prihajajo do izraza predvsem pri gibanjih z večjo hitrostjo, močjo ali natančnostjo v spremenjenih ali neobičajnih okoliščinah. Prva leta življenja so najpomembnejša pri razvoju koordinacije, saj se mora človek takoj po rojstvu naučiti vsega gibanja, ki ga bo potreboval za preživetje.

2.1.3. Hitrost

Je sposobnost izvesti gibanje v najkrajšem možnem času. Poznamo hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba in hitrost izmeničnih gibov (frekvenca gibov). Hitrost ima visoko stopnjo prirojenosti. Genski vpliv se kaže predvsem v strukturi mišičnih vlaken, fiziološki pa v dobrih živčno-mišičnih povezavah. Izraz hitrost je v značilnih pozitivnih povezavah z eksplozivno močjo, s koordinacijo ter z gibljivostjo. Hitrost se ne razvija, temveč le posredno vplivamo na njen boljši izraz oz. boljši izkoristek z genskim zapisom danih možnosti. Hitrost razvijamo s tekom, lazenjem, plezanjem, plazenjem ter z meti, udarci in blokadami. Za takšno vadbo je najprimernejši čas med 7. in 14. letom, saj otrok že dobro obvlada osnovne načine gibanja in pridobi moč.

2.1.4. Ravnotežje

Je sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja telesa v prostoru. Predvsem pa je odvisno od dobrega delovanja mnogih čutil (vestibularni aparat, čutilo vida in sluha, taktilna čutila, kinestetična čutila ipd.), ki v zbirni center nenehno pošiljajo informacije iz okolja in telesa. Ravnotežje je zelo pomembna sposobnost, čeprav se tega ne zavedamo, saj nam je ohranjanje pokončne drže telesa povsem samoumevno. To je gibalni avtomatizem, ki se človeku običajno izoblikuje v prvih letih življenja in mu omogoča hojo po dveh nogah. Ko se pojavijo kakšne bolezenske težave in je ohranjanje ravnotežnega položaja moteno, se šele zavemo te sposobnosti. Kadar se gibljemo na zmanjšani podporni ploskvi (hoja v gorah, drsanje, športna gimnastika, alpsko smučanje ipd.), kadar pri gibanju pride do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev (zaustavitev gibanja, sprememba smeri ipd.) ali po zaključku rotacijskih gibanj, pride sposobnost ohranjanja oz. vzpostavljanja ravnotežnega položaja bolj do izraza. S hojo, tekom, lazenjem, vlečenjem, potiskanjem, nošenjem na klopi, gredici, brvi ipd. ali z obrati, prevrati, premeti ipd. se ta sposobnost razvija.

2.1.5. Preciznost

Je sposobnost za ustrezno določitev intenzivnosti in smeri gibanja, pri vodenju lastnega telesa ali objekta proti določenemu cilju (zadevanje tarče ali gibanje po natančno določenih tirnicah). Čutilo vida in kinestetična čutila, ki posredujejo informacije v gibalne centre osrednjega živčnega sistema, predstavljajo osnovo preciznosti. Z natančno izvedbo izbranih lokomocij, kjer odstopanje od predvidenega načina gibanja pomeni napako oz. se kaže v slabšem rezultatu (tek med ovirami, različna lazenja po oznakah, skoki z določenimi nalogami, padci brez bolečin ipd.) ali z manipulacijami zadevanja cilja: meti v tarčo, lovljenje predmetov, udarci v oznake ali blokade udarcev, vadimo predvsem preciznost.

2.1.6. Gibljivost

Je opredeljena kot sposobnost izvajanja gibov v velikih razponih. Nanjo vpliva več dejavnikov, med pomembnejše pa prištevamo zgradbo sklepov in ob sklepnih struktur, usklajenost delovanja živčno-mišičnega sistema ter temperatura telesa in okolja. Pri vsakem gibanju je pomembna določena mera gibljivosti, pa naj bodo to vsakodnevna opravila (zavezovanje čevljev, vzratna vožnja avtomobila ipd.) ali profesionalno delo. Gibljivost lahko štejemo k pomembnejšim dejavnikom optimalne telesne pripravljenosti posameznika, saj značilno vpliva tudi na izraznost nekaterih gibalnih sposobnosti (npr. moč, hitrost, koordinacijo). Primerna stopnja gibljivosti omogoča boljšo gibalno izraznost, je dejavnik dobrega in sproščenega počutja, kar vpliva na kakovost življenja vsakega posameznika. V športu se pogosteje obravnavajo njene tri osnovne pojavne oblike: gibljivost ramenskega obroča, gibljivost trupa in gibljivost kolčnega sklepa. Naravne oblike gibanj se običajno ne uporabljajo za razvoj gibljivosti, če hočemo doseči res maksimalen razpon gibov, morajo biti ti izvedeni zavestno t.j. pod močnim miselnim nadzorom.

2.2. GIBALNI RAZVOJ

Po vsem razvitem svetu se inštitucije ukvarjajo s spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Z raziskovalnim spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine je v Sloveniji začel leta 1970 J. Šturm (Starc, Strel in Kovač, 2010). Sistematično pa potekajo meritve slovenskih otrok in mladine od leta 1986 v okviru testiranja za športno-vzgojni karton.

Zanimalo naju je, do kakšnih sprememb je na področju gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševce Šentjur prišlo v 15-ih letih. Ali so učenci v povprečju hitrejši, močnejši, bolj vzdržljivi? Ali tudi v našem okolišu opazamo negativni trend? So otroci počasnejši, šibkejši, manj gibljivi ...? In ali uspeva učence motivirati z različnimi sredstvi, da bi dosegli boljše rezultate v skoku z mesta v daljino in v vesi v vzgibi v primerjavi z lansko generacijo.

Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje gibalnih sposobnosti je bilo izvedeno na podlagi merskih nalog, s katerimi so bile izmerjene gibalne sposobnosti (Strel idr., 1996):

2.3. MERSKE NALOGE

- dotikanje plošče z roko – hitrost izmeničnih gibov,
- skok v daljino z mesta – eksplozivna moč,
- poligon nazaj – koordinacija gibanja vsega telesa,
- dviganje trupa – mišična vzdržljivost trupa,
- predklon na klopci – gibljivost,
- vesa v vzgibi – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok,
- tek na 60 m – sprinterska hitrost,
- tek na 600 m – splošna vzdržljivost.

2.4. OPIS MERSKIH NALOG

Merjenci so bili pri merjenju gibalnih sposobnosti v športnem oblačilu (kratke hlače, majica) in v športnih copatih ali bosih, razen pri teku na 60 in 600 metrov.

2.4.1. Dotikanje plošče z roko – DPR

Namen meritve: s testno nalogo merimo hitrost izmeničnih gibov. Ta test bi lahko uvrstili med gibalno in informacijsko enostavnejše, saj zahteva veliko frekvenco gibov. Rezultat je odvisen od sposobnosti hitrega preklapljanja mišic iz vloge agonistov v vlogo antagonistov.

Potrebujemo: desko, na kateri sta pritrjeni dve okrogli plošči s premerom 20 cm; z najbližjimi robovi sta medsebojno oddaljeni 61 cm. Potrebujemo tudi mizo in stol, prilagojeno starostni stopnji in velikosti učencev. Merilec mora imeti štoparico z natančnostjo merjenja do 1 sekunde. Priporočamo desko z elektronskim merjenjem števila dotikov.

Naloga: merjenec sedi za mizo, na kateri je deska s ploščama. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje "zdaj" se začne z boljšo roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko. Če nimate elektronskega števca, merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja testne naloge. En merilec da znamenje za začetek in konec naloge, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta. Če je merilec izurjen, lahko opravlja meritve sam.

Če imamo eno, dve ali celo tri taping deske z elektronskimi števci dotikov, lahko en merilec hkrati meri tri učence. Vrednotenje: rezultat je število točk v 20 sekundah. Merilec ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil obeh plošč.

Navodilo: v osebni kartonu je okence z dvema predalčkoma, kamor vpišemo število točk. Primer: 35 pomeni 35 dotikov na eni izmed okroglih plošč. Pri merjenjih, ki izvajajo testno nalogo prvič, to se dogaja posebno v 1. razredih, je treba učencu nalogo razložiti in ga opozoriti, da po plošči ni treba udarjati, temveč se je le rahlo dotakne in nalogo izvaja čim hitreje. V takih primerih naj merjenec nekajkrat skuša ponoviti nalogo. (Starč, Strel, Kovač, 2010)



Slika 1: Dotikanje plošče z roko

2.4.2. Skok v daljino z mesta – SDM

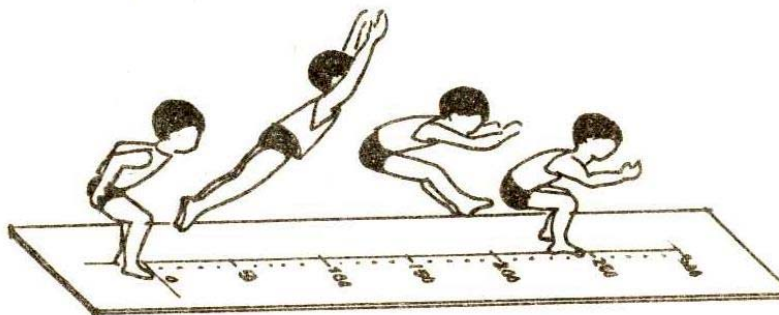
Namen meritve: s testom merimo eksplozivno moč, ki je v visoki korelaciji z mišično maso, se pravi, da so boljši rezultati pri tej gibalni sposobnosti pričakovani pri starejših otrocih in mladostnikih.

Potrebujemo: posebno preprogo za merjenje skoka v daljino ali blazino, dolžine 3,5 m, ali dve blazini, ki sta trdno pritrjeni, kredo ali magnezij in kovinski merilni trak.

Naloga: odziv mora biti sonožen. Pred odzivi se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom.

Vrednotenje: merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih se izmeri najdaljši. Z jeklenim trakom se meri pravokotna razdalja od črte na odskočišču do najbližjega odtisa na doskočišču. Če odtisi stopal niso jasno vidni, je treba pete namazati z magnezijo.

Navodilo: odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto (samolepilnim trakom). Merjenje se izvaja racionalno, če imamo vzporedno s smerjo skoka postavljeno merilno skalo od 0 do 300 cm - (na preprogi za merjenje skoka v daljino je merilna skala že vrisana). Na skali lahko natančno odčitamo rezultat. V osebni kartoni je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v cm. Primer: 201 pomeni 201 cm. 095 pa pomeni 95 cm. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 2: Skok v daljino z mesta

2.4.3. Dviganje trupa v 60-ih sekundah – DT

Namen meritve: testna naloga meri vzdržljivost mišičnih skupin trupa. Za uspešnost v testu sta odgovorna mehanizem za trajanje in mehanizem za intenzivnost ekscitacije. Potrebujemo: blazino in štoparico ali ročno uro z velikim kazalcem za sekunde.

Naloga: merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Dvigovanje v sed je končano, ko se komolci dotaknejo stegna. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage. Merilec da znamenje "pozor – zdaj". Izvajanje testne naloge se začne na znak "zdaj" in konča, ko da merilec znak "stoj".

Vrednotenje: rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60-ih sekundah. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori; s tem morajo biti merjenci seznanjeni pred začetkom izvajanja meritev. Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v 60-ih sekundah.

Navodilo: zelo pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so merjenčeva stopala v stiku s podlago. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Drugi merilec da znamenje za začetek testne naloge, nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju naloge in da znamenje ob koncu 60-ih sekund. Dobro izurjeni merilec lahko meri nalogo sam, le stopala mora držati druga oseba. Če merjenec izvaja testno nalogo prvič, mu moramo pokazati in pojasniti izvajanje testne naloge, merjenec pa naj nekajkrat samostojno izvede nalogo. V osebni kartoni je okence z dvema predalčkoma, vpišemo število ponovitev. Primer: 09 pomeni 9 ponovitev, 40 pomeni 40 ponovitev. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 3: Dviganje trupa

2.4.4. Poligon nazaj – PON

Namen meritve: testna naloga meri koordinacijo gibanja vsega telesa. Samo reševanje prostorskega problema je odvisno od razvoja živčnega sistema, ki omogoča učinkovitejše učenje gibalnih vzorcev; bolj ko bo razvit živčni sistem, bolj bo gibanje nadzorovano.

Potrebujemo: štoparico in švedsko skrinjo. Naloga se izvaja v prostoru, velikem vsaj 12 x 3 metra. Na ravni podlagi (parket, umetna snov), ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo en meter. V oddaljenosti 10 metrov od startne

črte vzporedno z njo potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako en meter. Tri metre od startne črte postavimo spodnji del švedske skrinje, na njega pa še oblazinjen pokrov skrinje (višina skrinje je 50 cm +/- 2 cm in je lahko sestavljena tudi kako drugače). Širina

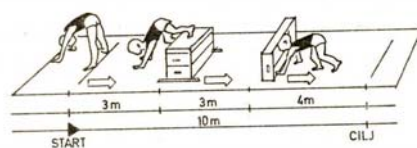
spodnjega dela skrinje in oblazinjenega pokrova je enaka - 50 cm. Mesto, na katerega postavimo skrinjo, mora biti označeno. Šest metrov od startne črte postavimo okvir švedske skrinje, ki meri v globino 23 cm. Postavljen je pravokotno na stezo, tako da se dotika tal s svojo daljšo stranjo. Označimo tudi mesto te zapreke.

Naloga: začetni položaj merjenca: postavi se na vse štiri; s hrbtom je obrnjen proti zaprekam. Njegova stopala so tik pred startno črto. Naloga merjenca je, da po znaku "zdaj" s hojo nazaj po vseh štirih (z rokama ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa zleze. Med izvajanjem

naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za hip obrniti glave. Če merjenec kljub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in testno nalogo ponovi. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto. Merilec hodi s štoparico v roki ob merjencu in nadzoruje njegovo izvedbo.

Vrednotenje: meri se čas v desetinkah sekunde od znaka "zdaj" do prehoda z obema rokama prek ciljne črte. Če merjenec podre okvir, nalogo ponovi. Okvir lahko držita tudi dva učenca. Merjenec mora testno nalogo enkrat preskusiti brez merjenja časa. Merjenci lahko nalogo preskušajo tako, da startajo zaporedoma po eden ali dva hkrati v razdalji nekaj metrov.

Navodilo: v osebni kartonu je okence s tremi predalčki, vpišemo čas izvajanja naloge. Primer: 098 pomeni, da je merjenec opravljal nalogo 9 sekund in 8 desetink, 223 pomeni, da je merjenec opravljal nalogo 22 sekund in 3 desetinke. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 4: Poligon nazaj

2.4.5. Predklon na klopci – PRE

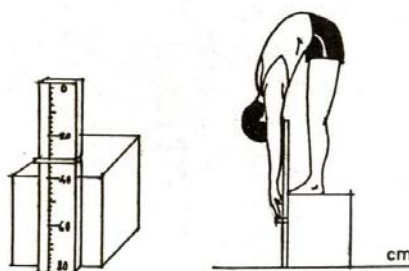
Namen meritve: testna naloga meri gibljivost v sagitalni ravnini. S testi gibljivosti ugotavljamo gibljivost posameznika, na katero močno vplivata razvoj in rast posameznika. Buren razvoj telesa predvsem v obdobju pubertete, ki se kaže v daljših okončinah in rasti mišičevja, lahko fizično ovira izvedbo gibov z veliko amplitudo.

Potrebujemo: merilni komplet ali 40 cm visoko klopco, lesen okvir in deščico. Na klopco je navpično pritrjeno 80 cm dolgo leseno merilo, razdeljeno na cm: sega do tal in je 40 cm nad klopco. Začetek merske skale je na zgornjem delu merila.

Naloga: merjenec stopi na klopco s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne (naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom) deščico, ki jo drži merilec ob lesenem merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Pri merjenju mora biti bos.

Vrednotenje: testno nalogo merjenec izvaja dvakrat. Rezultat je položaj deščice, odčitano na navpičnem merilu v cm. Velja boljši od obeh poskusov. Merilec mora opozarjati na to, da so noge v kolnih popolnoma stegnjene in da merjenec vztraja v predklonu dve sekundi. Pred meritvijo mora merjenec nalogo opraviti poskusno.

Navodilo: v osebni športno-vzgojnem kartonu je okence z dvema predalčkoma; rezultat vpišemo v cm. Primer: 40 pomeni, da je merjenec potiskal deščico od začetka merila do višine stopal, rezultat je 40 cm. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 5: Predklon na klopci

2.4.6. Vesa v vzgibi – VZG

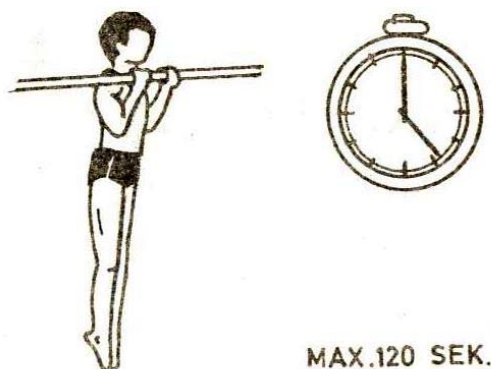
Namen meritve: s tem testom merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Pri vzdržljivostni moči gre za ohranjanje izometričnega krčenja. To sposobnost določata motivacija tistega, ki premaguje napor, in zmogljivost njegovih mišic. Sposobnost ima nizek koeficient prirojenosti, zato se da izdatno izboljšati z ustrezno vadbo.

Potrebujemo: nizek telovadni drog (ali drugo orodje, ki ima žrd z enakim premerom kot telovadni drog), blazino in štoparico.

Naloga: merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Ves čas mora imeti brado nad višino droga. Ko ni več v tem položaju, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel položaj v vesi. Če je drog previsok, lahko merjenec pride v veso tudi s pomočjo merilca ali učitelja. Merjenca med izvajanjem testne naloge ni dovoljeno spodbujati.

Vrednotenje: rezultat je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah.

Navodilo: merjence, ki obiskujejo nižje razrede osnovne šole, moramo med izvajanjem testne naloge varovati, posebno še v trenutku, ko naloge ne zmorejo več. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Če merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti ali 120 sekund, prekinemo izvajanje in zapišemo maksimalni rezultat (120). V osebni kartonu je okence s tremi predalčki; rezultat vpišemo v sekundah. Primer: 105 pomeni 105 sekund ali 1 minuto 45 sekund, 048 pomeni 48 sekund. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 6: Vesa v vzgibi

2.4.7. Tek na 60 metrov – T60

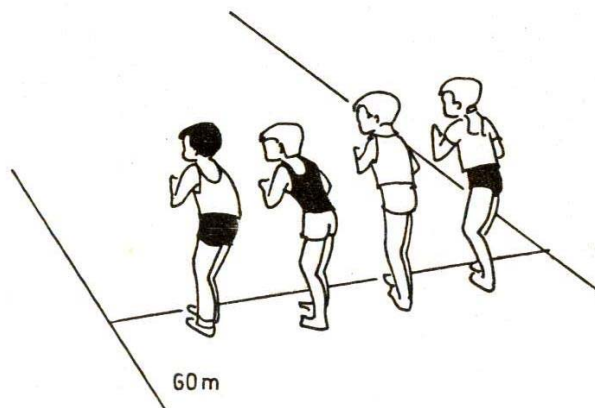
Namen meritve: testna naloga meri sprintersko hitrost. Pri sprinterski hitrosti gre pri startu za hitro spoznavanje dražljajev in aktiviranje motoričnih centrov, ki bodo sprožili gibanje. To mora biti v začetku kar se da silovito, da bi omogočilo kar največji pospešek. Hitrost, ki se razvije kasneje, pa je odvisna od medmišične koordinacije, hitre moči in sposobnosti izkoriščanja elastične energije elastičnih elementov in zato tudi njihove kapacitete. To imenujemo tudi največja hitrost pri sprintu. Sprinterska hitrost je v večini prirojena in jo lahko z vadbo le malo pridobimo.

Potrebujemo: štoparice in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno, ne sme biti spolzko ali kotanjasto. Če pri šoli ni atletskega tekališča, merjenci nalogo izvajajo na asfaltni površini. Pred začetkom merjenja je treba tekališče izmeriti.

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, najmanj pa v paru. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko. Pri žvižgu zamahne starter z zastavico, ki jo drži vodoravno. Zamah mora biti kratek in hiter.

Vrednotenje: tek na 60 m se izvaja enkrat. Čas se meri s štoparico, ki ima razdelitev na 0,1 sekunde, in se zapiše v desetinkah sekunde. Učenci so lahko bos ali v copatih.

Navodilo: v osebni kartonu je okence s tremi predalčki; rezultat vpišemo v desetinkah sekunde. Primer: 096 pomeni 9 sekund in 6 desetink, 112 pomeni 11 sekund in 2 desetinki. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 7: Tek na 60 m

2.4.8. Tek na 600 metrov – T600

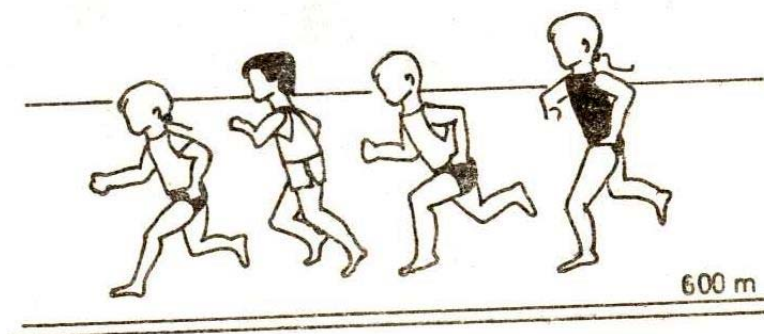
Namen meritve: s testno nalogo merimo splošno vzdržljivost. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Prav poraba kisika je tisti pomembni dejavnik, ki določa, do katere stopnje intenzivnosti obremenitve bo premagovanje napora potekalo s pomočjo aerobnih energijskih procesov. Zato se le s pravilnim treningom telo privaja na premagovanje napora.

Potrebujemo: štoparico, krožno tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. En krog mora meriti najmanj 120 m. Če ni na voljo atletskega tekališča, nalogo izvajamo na asfaltni ali travnati površini. Pred začetkom meritev je treba tekališče natančno izmeriti!

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, v katerih naj ne bo več kot 16 učencev. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: na mesta in žvižg s piščalko. Pri žvižgu zamahne starter z zastavico. Merilec mora pred tekom pojasniti učencem, kako razporedijo moči na progi. Pri navodilih mora biti posebno pozoren do učencev nižjih razredov. Merjenci, ki ne zmorejo preteči proge, lahko med tekom tudi hodijo. Priporočamo, da pri športni vzgoji učenci vsaj teden pred meritvami poskušajo preteči razdaljo 600 m, da znajo razporediti moči na progi.

Vrednotenje: čas merimo s štoparico v celih sekundah. Učenci so lahko bosi ali v copatih. Učencem, ki zaradi preutrujenosti ne morejo preteči ali prehoditi 600 m, in tistim, ki tečejo več kot pet minut, vpišemo rezultat 300 (5 minut), kar je hkrati najslabši rezultat, ki ga beležimo.

Navodila: merilce posebej opozarjamo, da se rezultati vpisujejo v sekundah. V osebni kartonu je okence s tremi predalčki, rezultat vpišemo v celih sekundah. Primer: 099 pomeni 1 minuto in 39 sekund, 146 pomeni 2 minuti in 26 sekund, 193 pomeni 3 minute in 13 sekund. (Starc, Strel, Kovač, 2010)



Slika 8: Tek na 600 m

3. »BODIMO MOČNEJŠI«

»Bodimo močnejši« je bil slogan, ki sva si ga izbrali, da bi vse učence, najmlajše in starejše, vzpodbudili k sodelovanju. Z napisom, slikami in napotki sva opremili oglasne deske po hodnikih in v avli šole. Naredili sva plakate, sestavili dialoge, se z učenci pogovarjali in jih tudi ustno vzpodbujali.

Plakati so spodbujali učence k igri v prostem času. Nanje sva prilepili slike raznih vaj in iger, s katerimi so razvijali eksplozivno moč nog in vzdržljivostno moč rok in ramenskega obroča. Plakate sva izobesili na hodnikih prvega triletja, drugega triletja in v avli šole.

S plakati sva učence poskušali navdušiti vizualno, z dialogom pa slušno, saj sva predvidevali, da vsi učenci plakatov sploh ne bi opazili. Zato sva sestavili zanimiva dialoga, ki sta učence še posebej pritegnila.

Odigrali sva ju preko šolskega radia. S tem sva hoteli še dodatno spodbuditi učence k sodelovanju in izboljšanju lastnih rezultatov. Prvi dialog sva odigrali v začetku januarja, en teden za tem pa še drugega, da so se novice širile hitreje.



Slika 9: Izdelovanje plakata



Slika 10: Plakat



Slika 11: Igranje dialoga po šolskem radiu



Slika 12: Oglasna deska

Dialog 1:

Katarina: Živijo, Špela. Si videla plakate na stenah naših hodnikov in plakat v avli? Ali mogoče kaj veš o tem?

Špela: Živijo. Ja, sem videla, meni so zelo všeč. Kaj nisi slišala, da dve devetošolki pripravljata raziskovalno nalogo na temo motoričnih sposobnosti?

Katarina: Aja, ne nisem slišala, mi je pa všeč. To pomeni, da nas hočeta spodbuditi k dodatni vadbi, da bi se naši rezultati izboljšali ali kako?

Špela: Točno tako, zato bi bilo lepo, da se malo potrudimo in vadimo med prostim časom ali pa doma, da izboljšamo naše rezultate.

Katarina: Ja, to bi bilo res lepo, zato je najbolje, da sporočiva še našim sošolcem.

Špela: Res je, kar veselo na delo. Adijo.

Katarina: Adijo.

Dialog 2:

Špela: Hej, Katarina! Kako si kaj?

Katarina: Oj! Danes sem pa zelo slabo. Vse me tako boli, še po stopnicah ne morem.

Špela: Zakaj pa to?

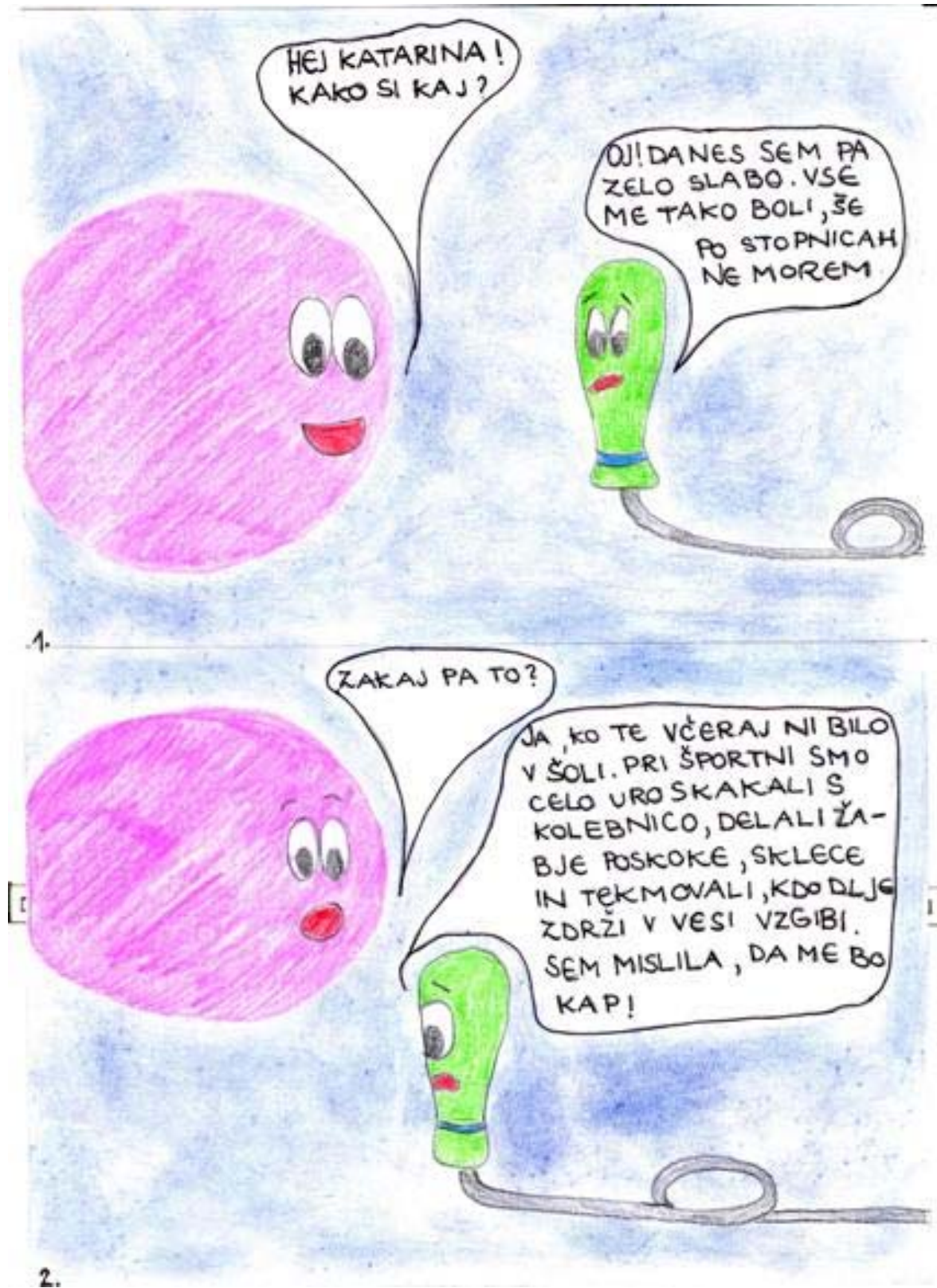
Katarina: Ja, ko te včeraj ni bilo v šolo. Pri športni smo celo uro skakali s kolebnico, delali žabje poskoke, sklece in tekmovali, kdo dlje zdrži na letveniku v vesi v zgibi. Sem mislila, da me bo kap!

Špela: To si si pa sama kriva, da te vse tako boli. A se nismo dogovorili, da bomo doma vadili in nam bodo vaje lažje šle. Jaz sem med vikendom vadila sonožne poskoke na bratovi postelji, potem sem napolnila dve plastenki z vodo in ju 15 minut dvigovala. A sem bila pridna?

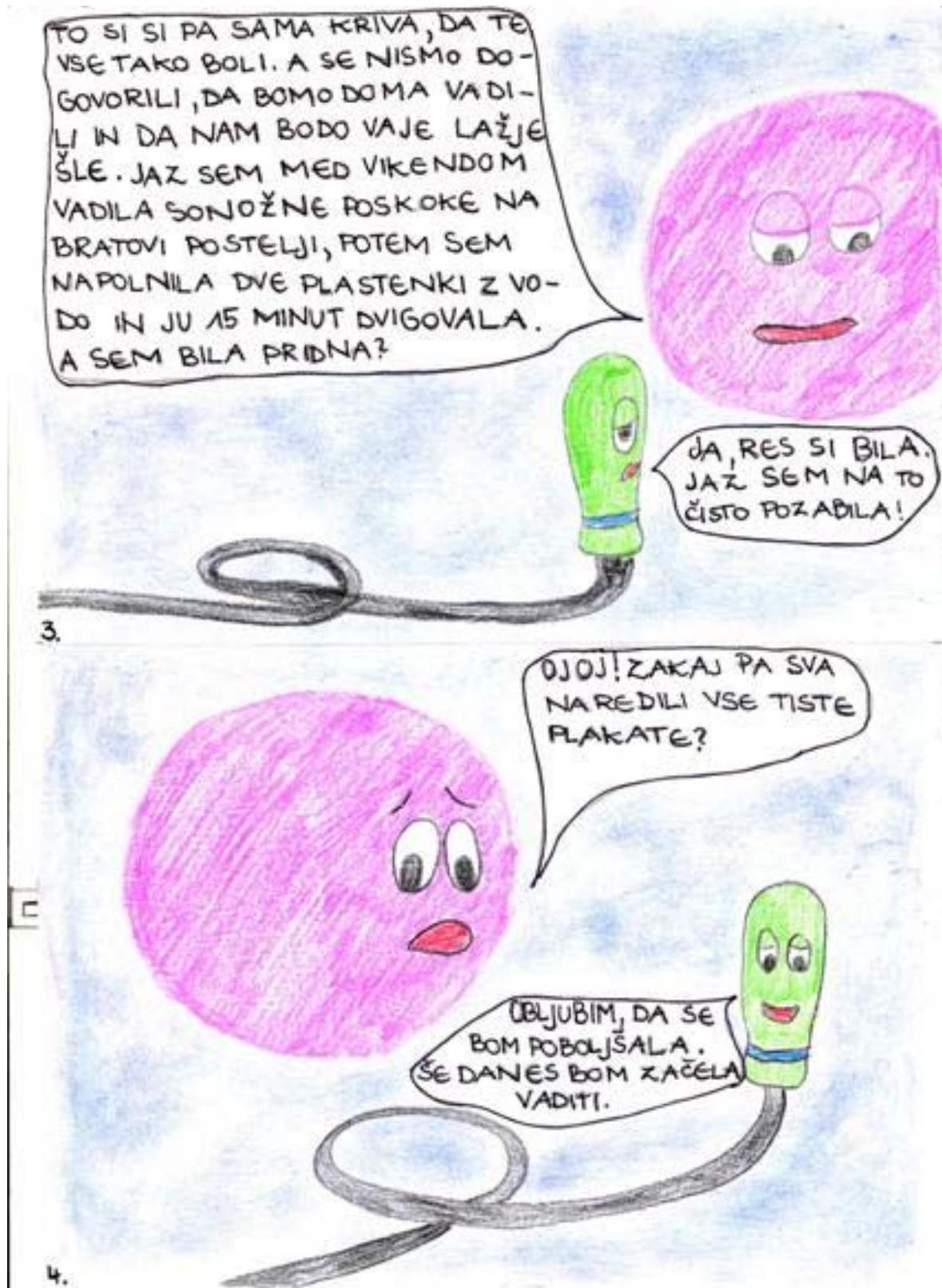
Katarina: Ja, res si bila! Jaz sem na to čisto pozabila!

Špela: Ojoj! Zakaj pa sva naredili vse tiste plakate?

Katarina: Obljubim, da se bom poboljšala. Še danes bom začela vaditi.



Slika 13: Strip



Slika 14: Strip - nadaljevanje

Da bi učenci resno pristopili in sodelovali pri vseh dodatnih aktivnostih, ki bi pripomogle k napredku, sva še posebej motivirali učence predmetne stopnje. Med odmori, po pouku in med urami športne vzgoje sva se z učenci o tem veliko pogovarjali in spodbujali k vadbi tudi doma.



Slika 15: Pogovor s sošolci

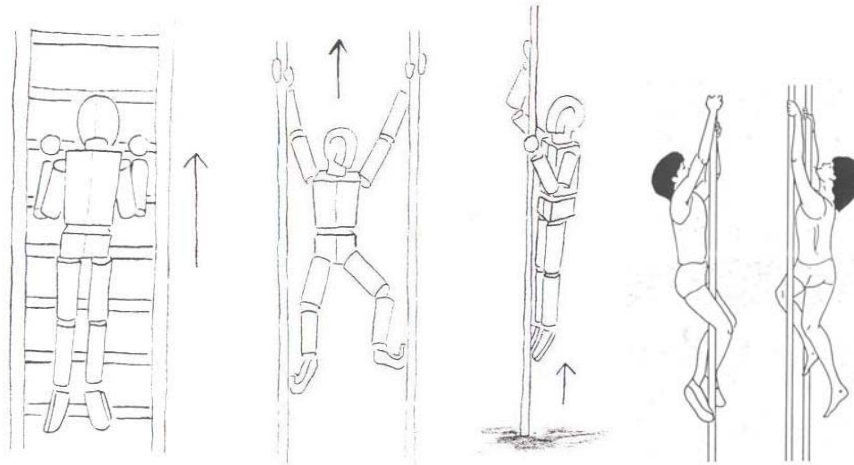
Učitelji razrednega pouka in učitelji športne vzgoje so pri urah športne vzgoje, interesnih dejavnostih in v podaljšanem bivanju izvajali dodatne vsebine, s katerimi so učenci razvijali zelene motorične sposobnosti.

V januarju in februarju 2011 so učenci še intenzivneje izvajali različne igre in vaje. Skozi igro so učenci, zlasti na razredni stopnji, nevede, na sproščen in zabaven način razvijali eksplozivno moč nog in mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok.

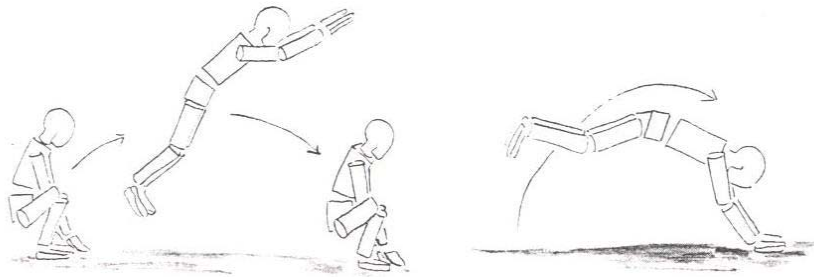
3.1. IGRE IN VAJE

Igre in vaje, ki smo jih izvajali na OŠ Hrušavec Šentjur.

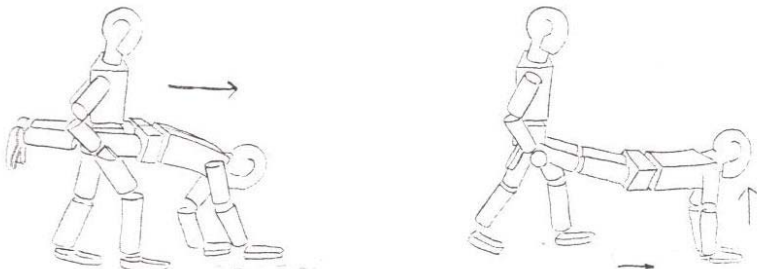
- Skakalne igre (pele, ristanc, gumitvist).
- Poskoki (s kolebnico, sonožni, enonožni, čez klop, iz obroča v obroč).
- Akrobacija (odriv v stoji, premet v stran).
- Plezanje (po letveniku navpično, hoja v stran po letveniku, diagonalno po letveniku, po žrdi).
- Kolebanje na drogu.
- Nošenje (predmetov – klop, v paru, v trojkah).
- Lazenje (samokolnica, v opori ležno spredaj, v opori ležno zadaj, posnemanje živali).
- Borilne igre (potiskanje, vlečenje).
- Vlečenje vrvi.
- Vesa v vzgibi.
- Skoki (trampolin, posnemanje živali).



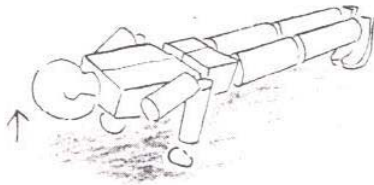
Slika 16: Vesa v vzgibi in plezanje po žrdi



Slika 17: Žabji in zajčji poskoki



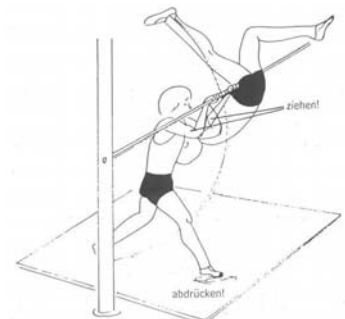
Slika 18: Samokolnica



Slika 19: Sklece



Slika 20: Poskoki s kolebnico



Slika 21: Vzmik na drogu

Pele

Za igro pele vsak igralec potrebuje svoj kamenček . Kamenček mora biti ploščat da se ne kotali in da ga veter ne odpihne.

Navodila:

- Kamenček vrzi na 1. polje in ga z eno nogo preskoči, tako da doskočiš na 2. polju.
- Od tod z obema nogama na 3. in 4. polje, z eno nogo na 5. polje in spet z obema nogama na 6. in 7. polje.
- Zdaj moraš skočiti z obratom, in sicer tako, da z obema nogama spet doskočiš na 6. in 7. polje. In tako nadaljuješ pot do začetka. Če ti uspe priti nazaj, lahko nadaljuješ z metom kamenčka na 2., 3., 4., 5., 6. in 7. polje.
- Zmaga igralec, ki prvi konča igro (kamenček na 7. polju).



Slika 22: Pele

GUMITVIST

Z gumitvistom se lahko igramo skakalne igre z elastiko. Spodaj je naštetih nekaj različnih iger z elastiko.

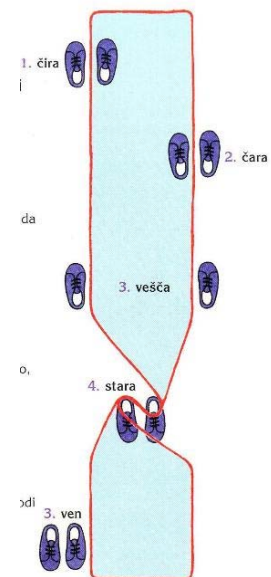
Čira čara

Pri tej igri potrebuješ čarovniški skok, ki je sestavljen iz štirih elementov:

1. Stopali naj bosta zunaj elastik.
2. Primakni elastiki tako, da se oblikujeta v X.
3. Z drobnimi koraki se zasukaj za pol obrata tako, da stopali ostaneta ujeti med elastikama.
4. Čira čara! Z visokim skokom se elastik osvobodi in doskoči z obema stopaloma na isto stran zunaj elastik. (Otroške..., 2009)

Izštevanka:

1. Čira
2. Čara
3. Veščča
4. Stara
5. Ven



Slika 23: Čira čara

Viharno morje

Igralca, ki ne skačeta, z nogami zibljeta elastiki. Pri tem ne smeta privzdigovati stopal.

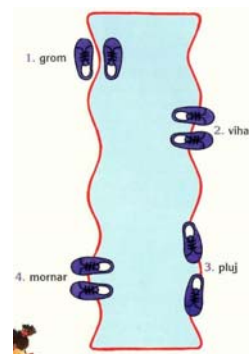
Izštevanka:

1. Grom
2. Vihar
3. Pluj
4. Mornar

(Kessel, 2009)



Slika 24: Viharno morje



Slika 25: Prikaz igre

Tika taka

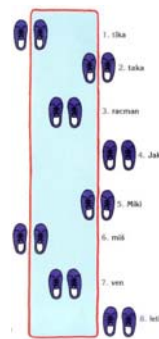
Izštevanka:

1. Tikam
2. Taka
3. Racman
4. Jaka
5. Miki
6. Miš
7. Ven
8. Letiš

(Kessel, 2009)



Slika 26: Tika taka

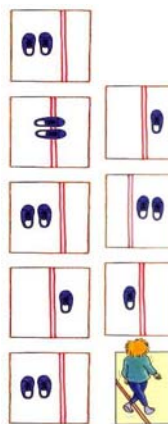


Slika 27: Prikaz igre

Žiga žaga

Igralca, ki bosta držala elastiko, sedeta na tla. Elastiko si napneta okrog gležnja. Obe strani elastike stisneta skupaj s palcem in kazalcem.

1. Postavi se v polje levo od elastike.
2. Skoči s četrtinskim obratom in z obema stopaloma doskoči na elastiko.
3. In nazaj ven! To kombinacijo dvakrat ponovi.
4. Elastiko preskoči z desno nogo.
5. Z desno nogo skoči nazaj. Kombinacijo dvakrat ponovi.
6. Elastiko spet preskoči z desno nogo.
7. Desni nogi priključi levo nogo.
8. Elastiko preskoči z levo nogo – in z isto nogo takoj skoči nazaj. Dvakrat ponovi!
9. Elastiko še zadnjič preskoči z levo nogo in igro končaj s križnimi poskoki: med skakanjem nogi drži prekrižani nad elastiko. Doskoku sledi še skok v izhodiščni položaj. (Kessel, 2009)



Slika 28: Žiga žaga

4. REZULTATI

Hipoteza 1: Gibalne sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur so v državnem povprečju.

Hipotezo 1 ovržemo.

Leta 1996 in 1997 so bile vrednosti meritev učencev pri testih gibalnih sposobnosti v povprečju ali malo višje od državnega povprečja. V naslednjih letih so se vrednosti meritev gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur glede na državno povprečje zvišale. Od leta 2005 pa so XT-vrednosti padle pod državno povprečje.

T-vrednosti eksplozivne moči nog in mišične vzdržljivosti ramenskega obroča in rok so se v 15-ih letih zmanjšale.

Pri skoku v daljino z mesta so od leta 1996 do leta 1999 bile vrednosti nad povprečjem, od leta 2000 naprej so vrednosti padale, od leta 2005 pa so padle celo pod povprečje.

Pri vesi v vzgibi se od leta 1996 do leta 2006 gibljejo vrednosti nad povprečjem, od 2001 dalje pa pod povprečjem.

Hipoteza 2: Gibalne sposobnosti učenk in učencev zaključnih razredov OŠ Hruševac Šentjur se v 15-ih letih slabšajo.

Hipotezo 2 delno potrdimo.

Gibalne sposobnosti učenk in učencev zaključnih razredov OŠ Hruševac Šentjur so se v petnajstih letih v glavnem zmanjšale. Pri vseh meritvah gibalnih sposobnosti dosegajo učenke in učenci slabše rezultate, razen v dveh primerih – učenke v vesi v vzgibi in učenci v teku na 60 m.

Izrazite negativne spremembe se kažejo pri učencih in učenkah OŠ Hruševac Šentjur pri eksplozivni moči, koordinaciji gibanja vsega telesa, gibljivosti in splošni vzdržljivosti.

Hipoteza 3: Povprečne vrednosti posamezne generacije učencev OŠ Hruševac Šentjur se bodo v skoku v daljino z mesta in v vesi v vzgib z motivacijo in vadbo na razredni stopnji izboljšale, na predmetni stopnji pa bodo ostale enake.

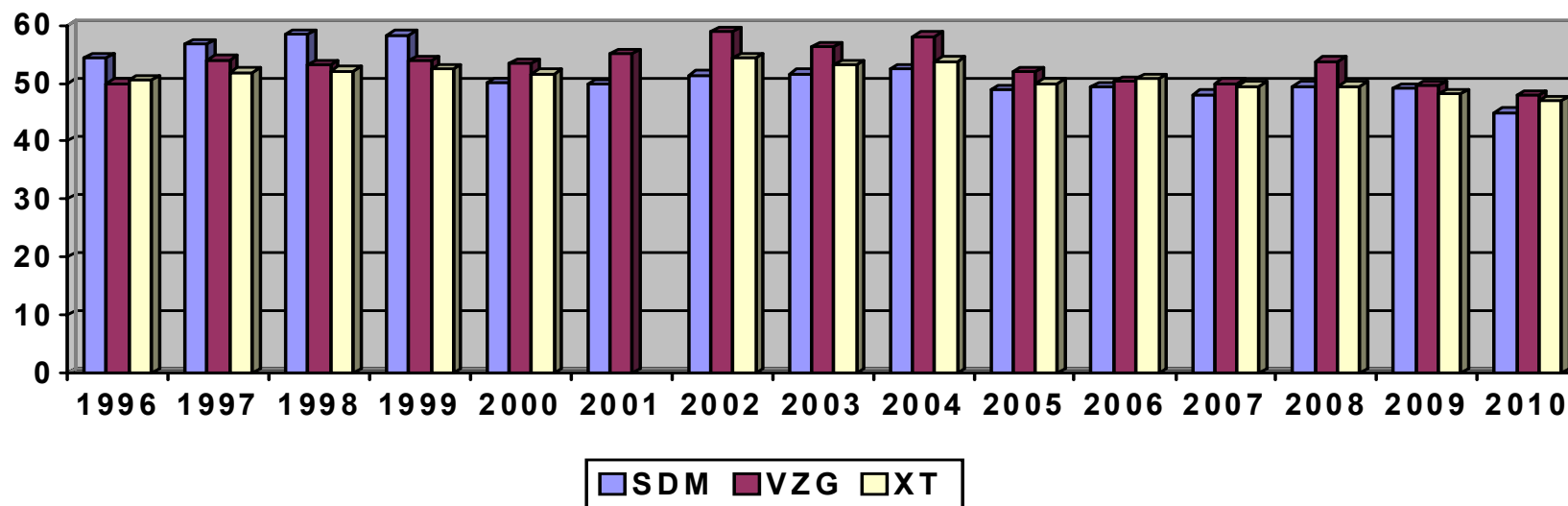
Hipotezo 3 delno potrdimo.

Pri skoku v daljino z mesta so vrednosti aritmetične sredine v letu 2011 višje kot v letu 2010, razen v 8. razredu. Hipotezo potrdimo.

Pri vesi v vzgibi so vrednosti aritmetične sredine v letu 2011 višje kot v letu 2010, razen v 1., 4. in 8. razredu. Hipotezo ovržemo.

4.1. GIBALNI RAZVOJ UČENCEV OŠ HRUŠEVCE ŠENTJUR V PETNAJSTIH LETIH

Preglednica 2: T-vrednosti SDM in VZG ter XT-vrednosti gibalnih sposobnosti učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur

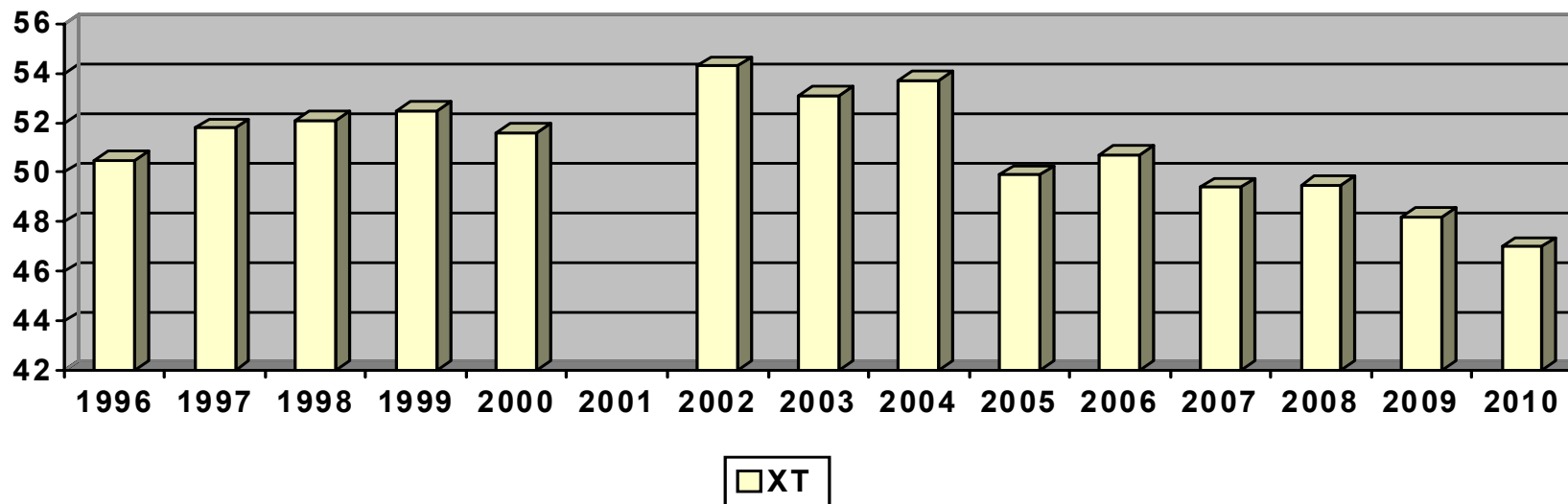


	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
SDM	54,3	56,7	58,4	58,3	50,1	49,8	51,4	51,6	52,5	48,8	49,3	48	49,4	49,1	45
VZG	50	54	53,1	53,9	53,4	55,1	58,9	56,3	58,1	52	50,3	49,9	53,8	49,6	47,9
XT	50,5	51,8	52,1	52,5	51,6		54,3	53,1	53,7	49,9	50,7	49,4	49,5	48,2	47

T – vrednosti gibalnih sposobnosti skoka v daljino z mesta (SDM) in vese v vzgibi (VZG) ter XT – vrednosti gibalnih sposobnosti učencev in učenk OŠ Hruševce Šentjur skupaj med leti 1996 in 2010.

4.1.1. Gibalne sposobnosti učencev med leti 1996 in 2010

Preglednica 3: XT- vrednosti gibalnih sposobnosti učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševac Šentjur



	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
XT	50,5	51,8	52,1	52,5	51,6	**	54,3	53,1	53,7	49,9	50,7	49,4	49,5	48,2	47

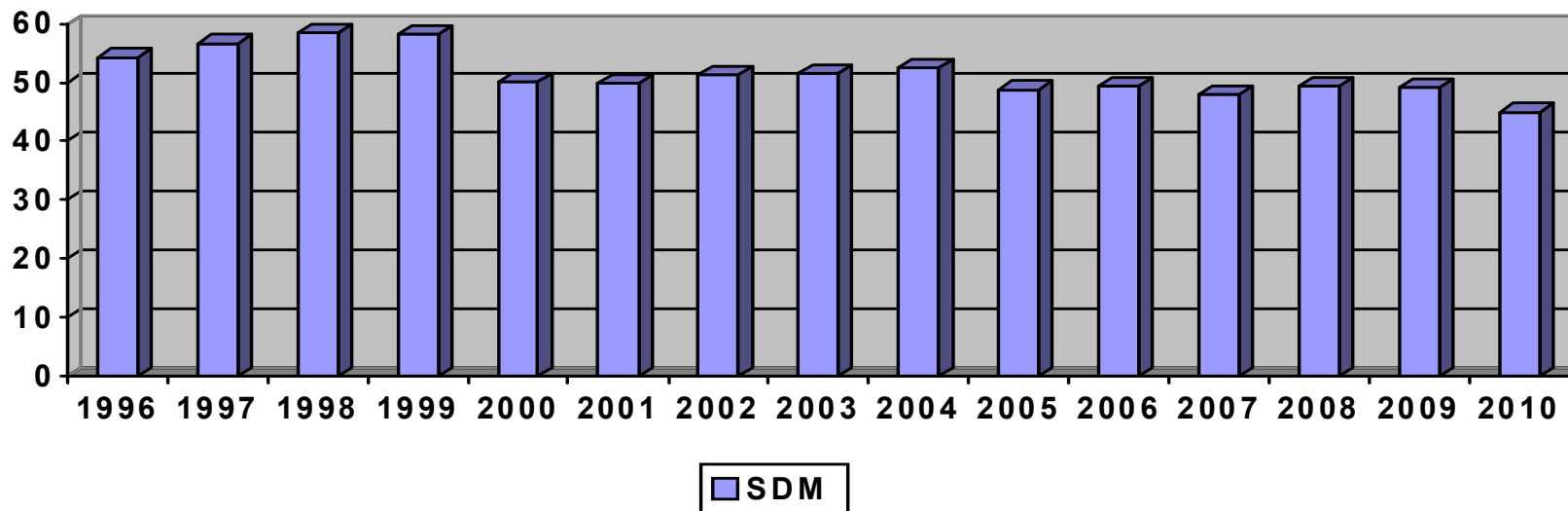
** Za leto 2001 nimamo podatka.

Od leta 1996 do 2004 so bile XT-vrednosti meritev učencev pri testih gibalnih sposobnosti v povprečju ali malo višje od državnega povprečja. V naslednjih letih so se XT-vrednosti meritev gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur glede na državno povprečje zniževale. V letu 2005 in od leta 2007 do 2010 pa so XT-vrednosti padle pod državno povprečje, v letu 2010 je XT-vrednost znašala celo 47.



4.1.2. Gibalne sposobnosti učencev pri skoku v daljino z mesta

Preglednica 4: T- vrednosti SDM učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur



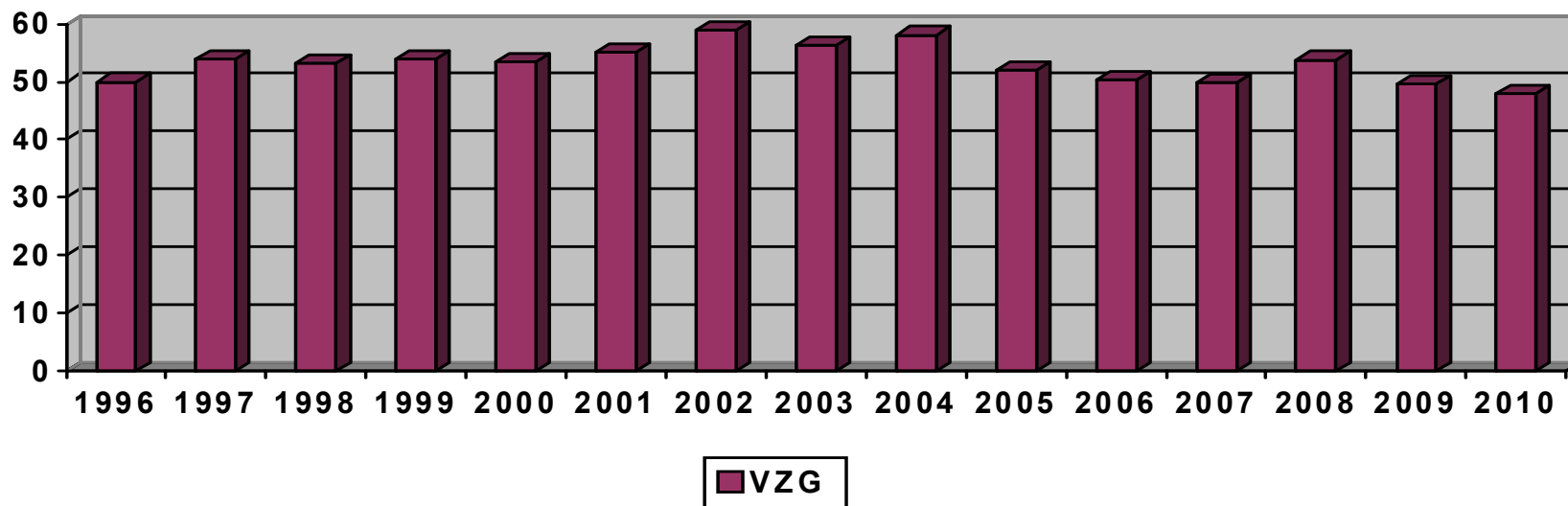
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
SDM	54,3	56,7	58,4	58,3	50,1	49,8	51,4	51,6	52,5	48,8	49,3	48	49,4	49,1	45

Od leta 1996 do 1999 so bile T-vrednosti meritev učencev in učenecv OŠ Hruševce Šentjur skupaj pri skoku v daljino z mesta visoko nad državnim povprečjem. V naslednjih letih so se T-vrednosti gibale v povprečju oziroma rahlo nad državnim povprečjem. Od leta 2005 do leta 2010 pa so T-vrednosti padle pod državno povprečje, v letu 2010 pa celo na 45.



4.1.3. Gibalne sposobnosti učencev v vesi v vzgibi

Preglednica 5: T-vrednosti VZG učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševce Šentjur



	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
VZG	50	54	53,1	53,9	53,4	55,1	58,9	56,3	58,1	52	50,3	49,9	53,8	49,6	47,9

T-vrednosti meritev učencev pri vesi v zgibi so skoraj vsako leto nad državnim povprečjem, izjeme so le vrednosti v letih 2007, 2009 in 2010, kjer so pod povprečjem. Najnižjo T-vrednost beležimo v letu 2010.

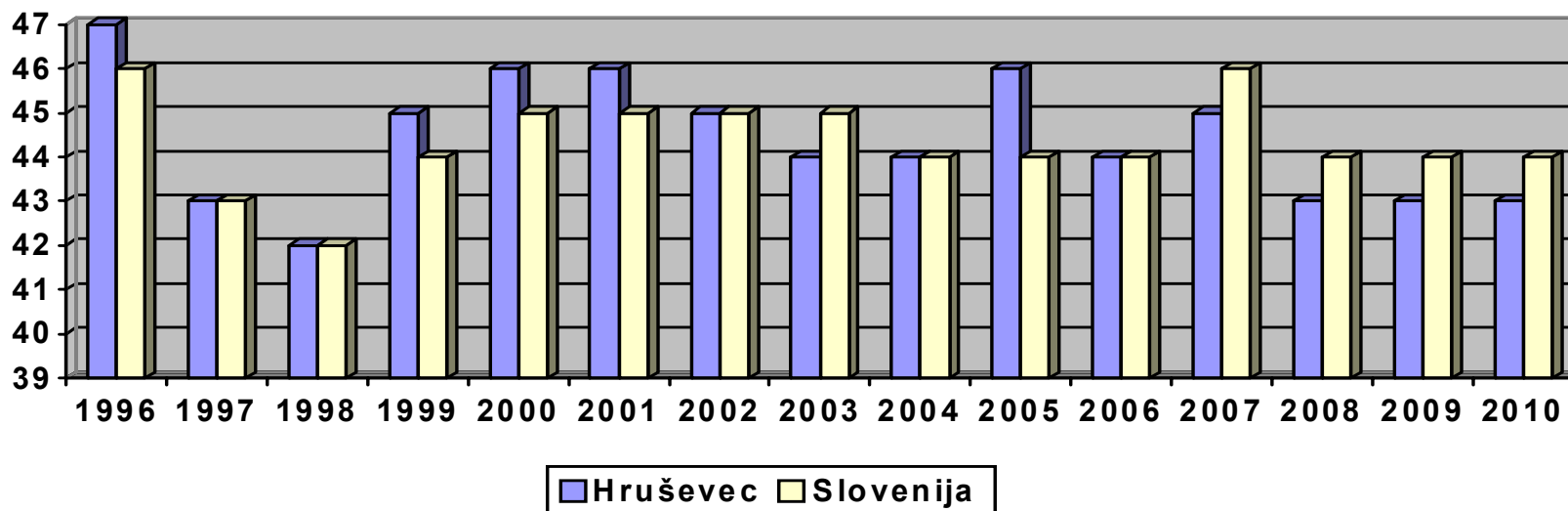
4.2. SREDNJE VREDNOSTI GIBALNIH SPOSOBNOSTI ZAKLJUČNIH RAZREDIH



Srednje vrednosti pri posameznih testih merjenja gibalnih sposobnosti – ločene po spolu – pri zaključnih razredov med leti 1996 in 2010

4.2.1. Dotikanje plošče z roko (DPR) – učenci

Preglednica 6: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v dotikanju plošče z roko



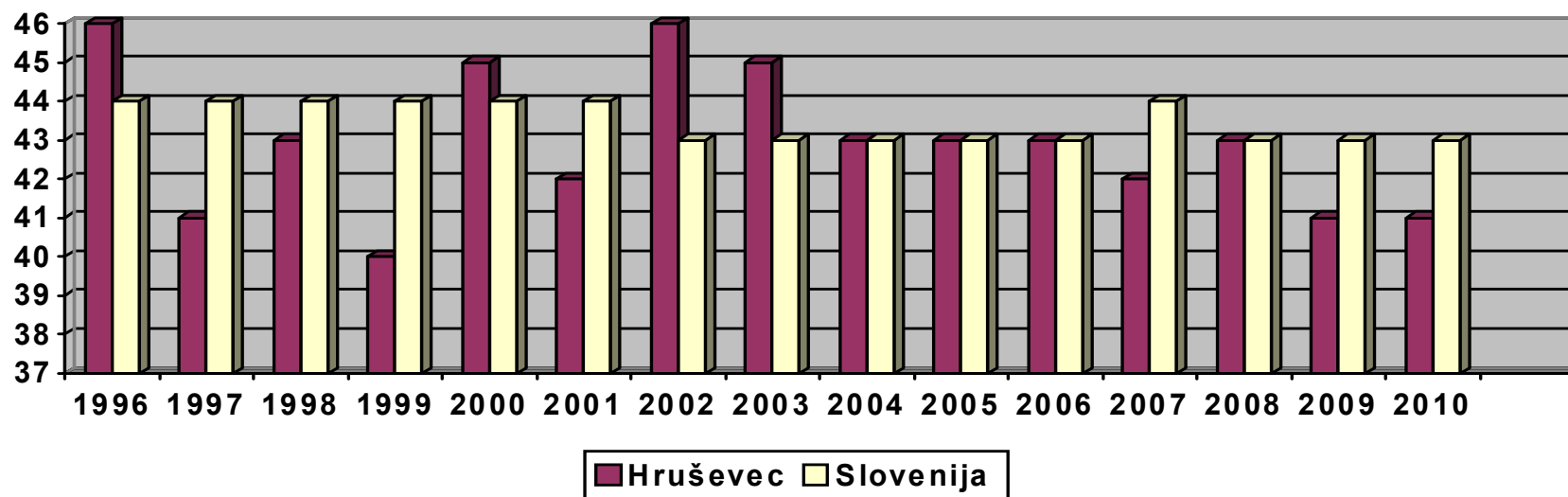
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševce	47	43	42	45	46	46	45	44	44	46	44	45	43	43	43
Slovenija	46	43	42	44	45	45	45	45	44	44	44	46	44	44	44

Vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur iz leta v leto nihajo med 42 in 47 dotikov. Najvišja vrednost je bila v letu 1996, najnižja pa leta 1998. V zadnjih letih vrednosti padajo. Ni bistvenih sprememb in odstopanj.



4.2.2. Dotikanje plošče z roko (DPR) – učenke

Preglednica 7: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v dotikanju plošče z roko



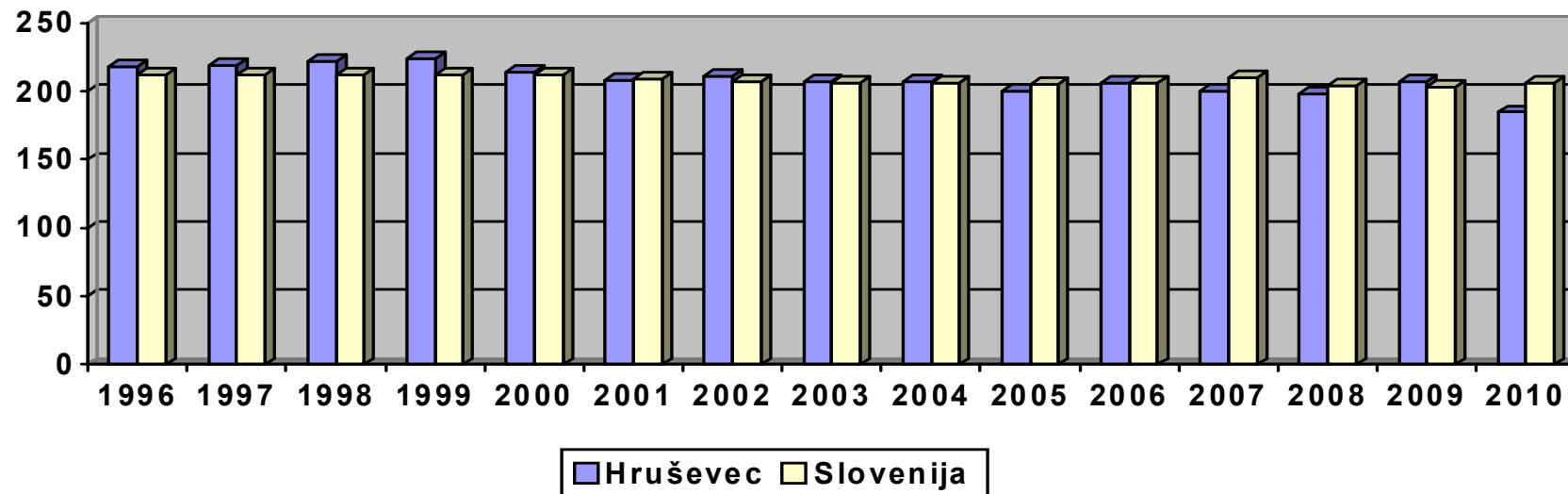
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	46	41	43	40	45	42	46	45	43	43	43	42	43	41	41
Slovenija	44	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	44	43	43	43

Vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur se gibljejo med 41 in 46 dotikov. Najvišjo vrednost zasledimo v letu 1996 in v letu 2002. Od leta 2002 vrednosti padajo.



4.2.3. Skok v daljino z mesta (SDM) – učenci

Preglednica 8: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševac Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v skoku v daljino



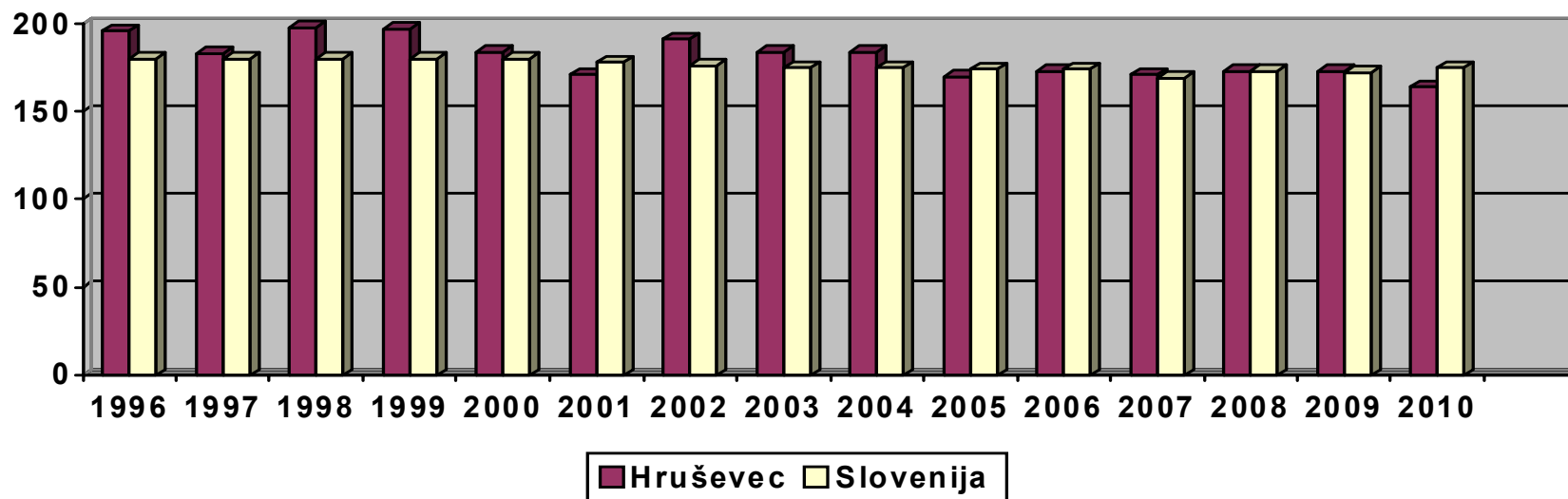
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	218	219	222	224	214	208	211	207	207	200	206	200	198	207	185
Slovenija	212	212	212	212	212	209	207	206	206	205	206	210	204	203	206

Eksplozivna moč učencev OŠ Hruševac Šentjur se je v 15-ih letih poslabšala.



4.2.4. Skok v daljino z mesta (SDM) – učenke

Preglednica 9: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v skoku v daljino z mesta

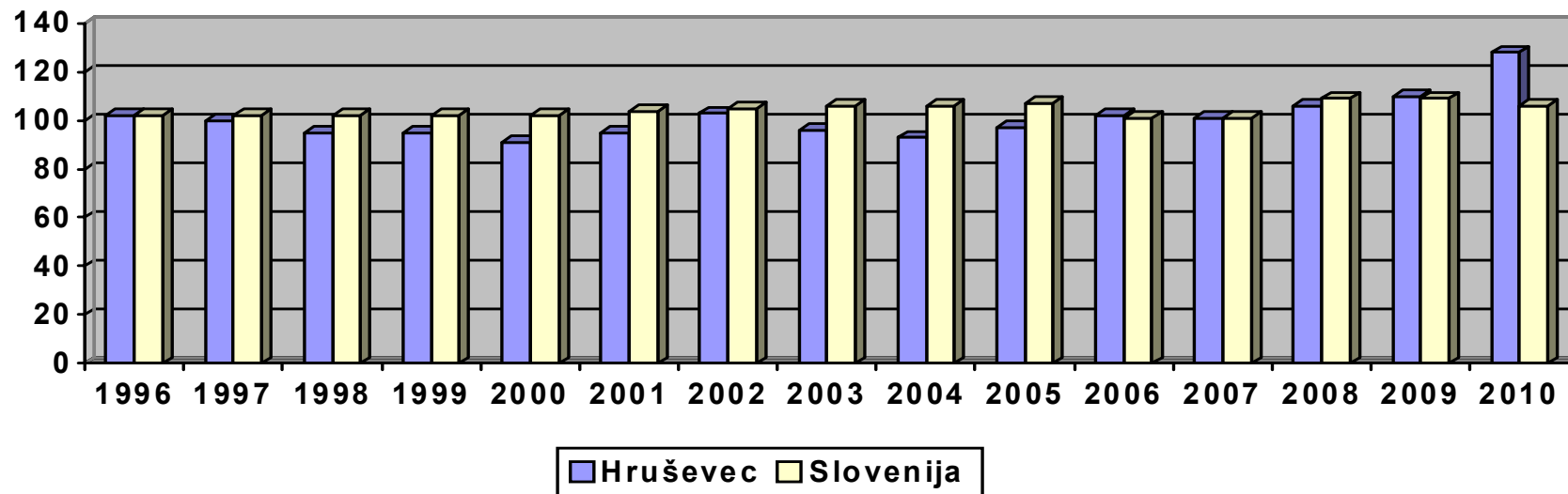


	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	196	183	198	197	184	171	191	184	184	170	173	171	173	173	164
Slovenija	180	180	180	180	180	178	176	175	175	174	174	169	173	172	175

Eksplzivna moč učenk OŠ Hruševac Šentjur se je v 15-ih letih poslabšala.

4.2.5. Poligon nazaj (PON) – učenci

Preglednica 10: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševac Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v poligonu nazaj

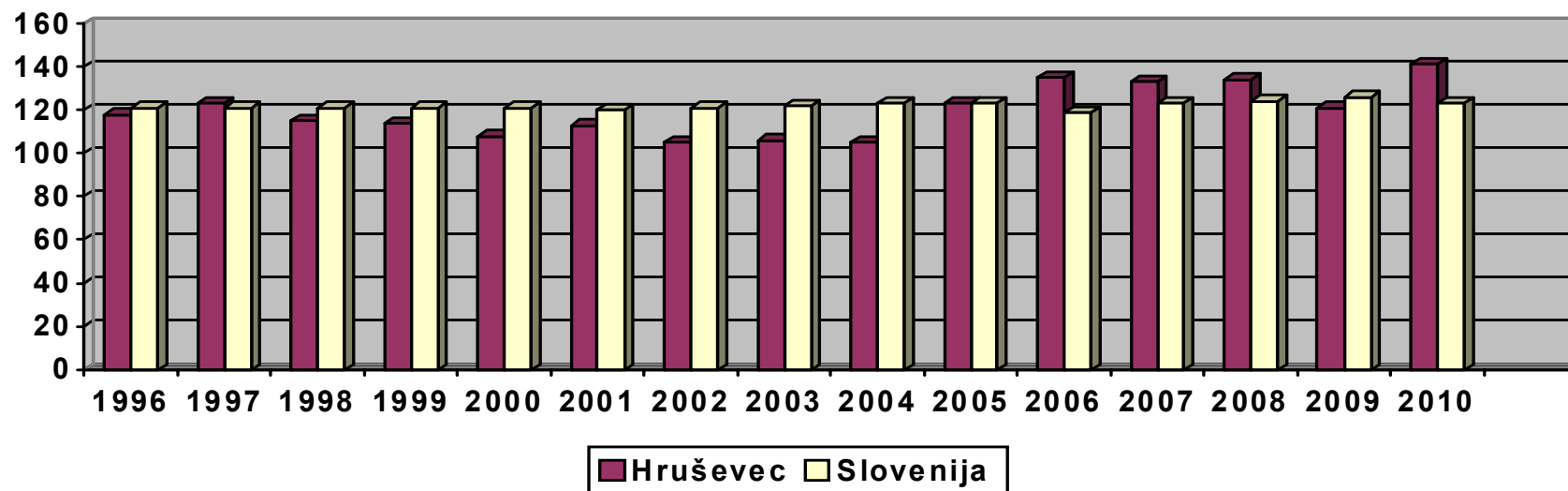


	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	102	100	95	95	91	95	103	96	93	97	102	101	106	110	128
Slovenija	102	102	102	102	102	104	105	106	106	107	101	101	109	109	106

Vrednosti učencev OŠ Hruševac Šentjur so se od leta 2003 povečale, kar dokazuje, da se je koordinacija poslabšala.

4.2.6. Poligon nazaj (PON) – učenke

Preglednica 11: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v poligonu nazaj



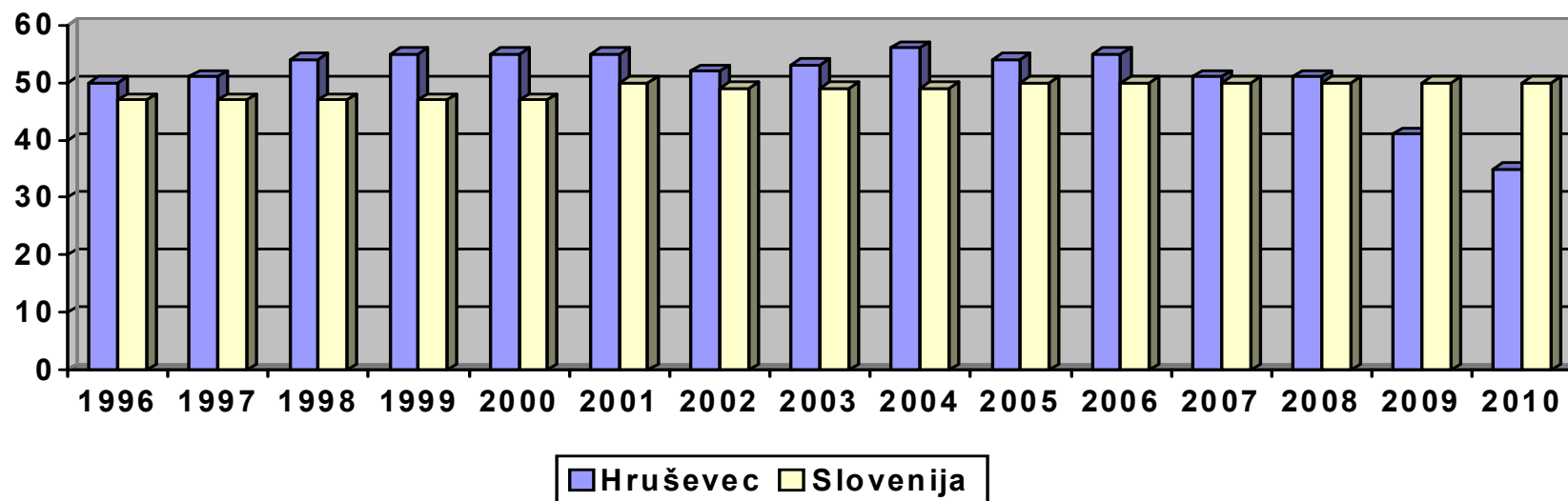
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	118	123	115	114	108	113	105	106	105	123	135	133	134	121	141
Slovenija	121	121	121	121	121	120	121	122	123	123	119	123	124	126	123

Vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur so se od leta 2002 povečale, kar dokazuje, da se je koordinacija poslabšala.



4.2.7. Dviganje trupa (DT) – učenci

Preglednica 12: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševac Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v dviganju trupa



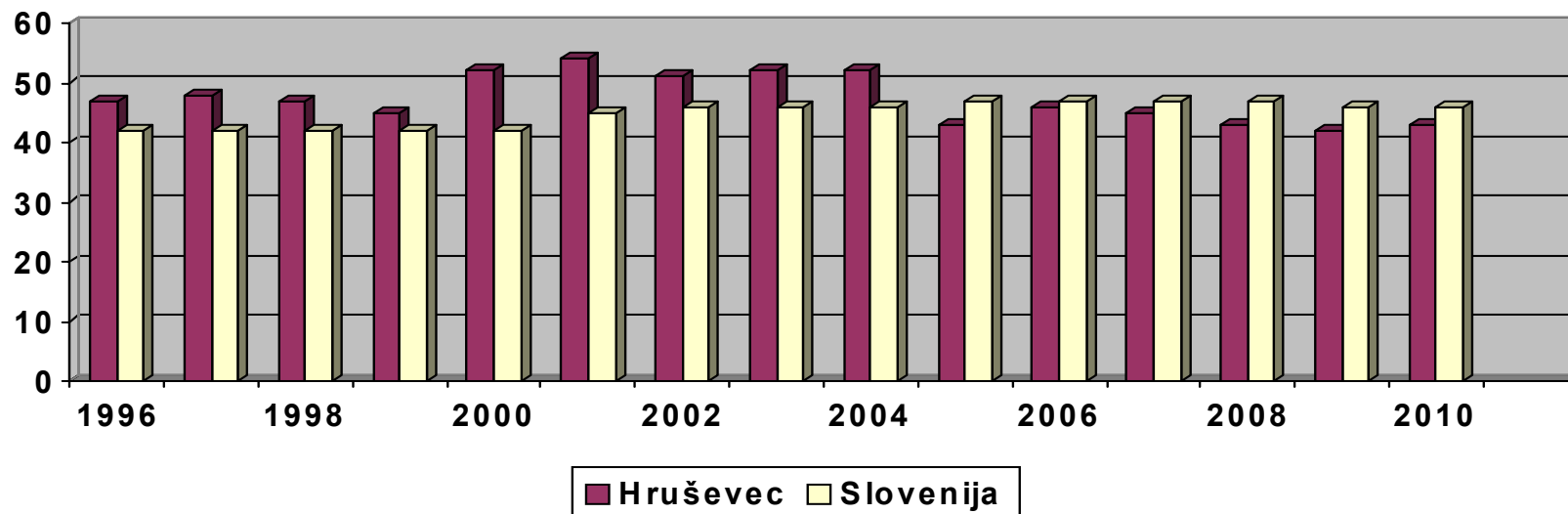
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	50	51	54	55	55	55	52	53	56	54	55	51	51	41	35
Slovenija	47	47	47	47	47	50	49	49	49	50	50	50	50	50	50

Sposobnost vzdržljivost mišičnih skupin trupa učencev OŠ Hruševac Šentjur se zmanjšuje.



4.2.8. Dviganje trupa (DT) – učenke

Preglednica 13: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v dviganju trupa



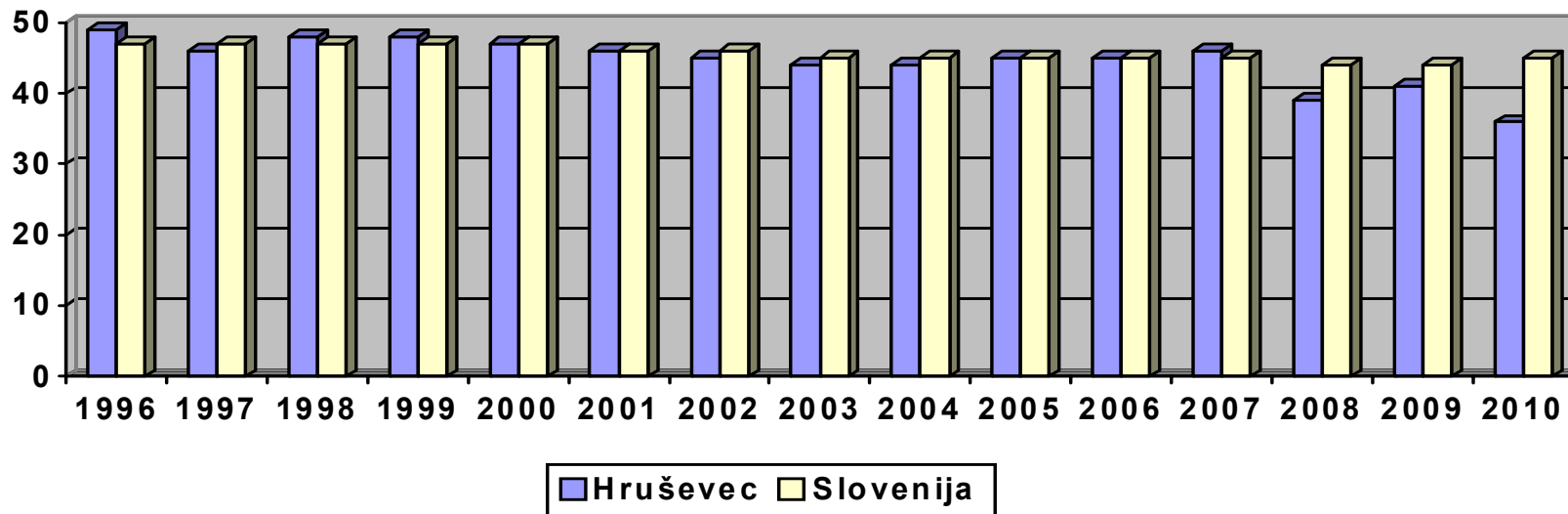
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	47	48	47	45	52	54	51	52	52	43	46	45	43	42	43
Slovenija	42	42	42	42	42	45	46	46	46	47	47	47	47	46	46

Sposobnost vzdržljivost mišičnih skupin trupa učenk OŠ Hruševac Šentjur se zmanjšuje.



4.2.9. Predklon na klopci (PRE) – učenci

Preglednica 14: Srednje vrednosti učencev OŠ Hrušavec Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v predklonu



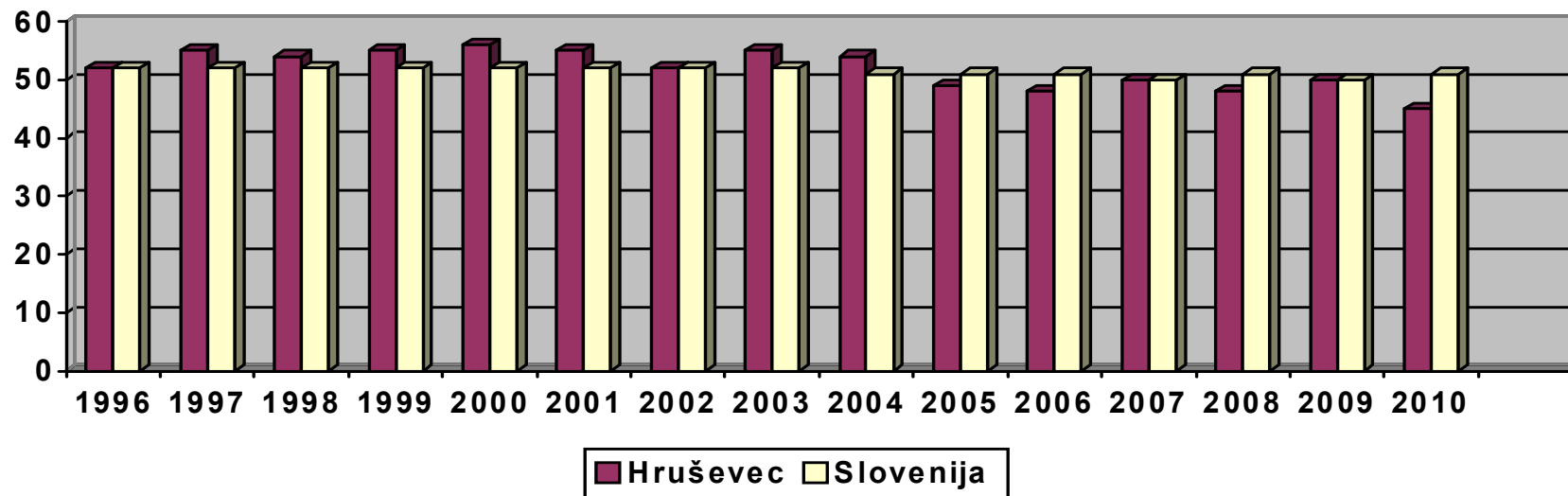
	2009	2010	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Hrušavec	49	46	48	48	47	46	45	44	44	45	45	46	39	41	36
Slovenija	47	47	47	47	47	46	46	45	45	45	45	45	44	44	45

Gibljivost v sagitalni ravni učencev OŠ Hrušavec Šentjur se zmanjšuje.



4.2.10. Predklon na klopici (PRE) – učenke

Preglednica 15: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševce Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v predklonu



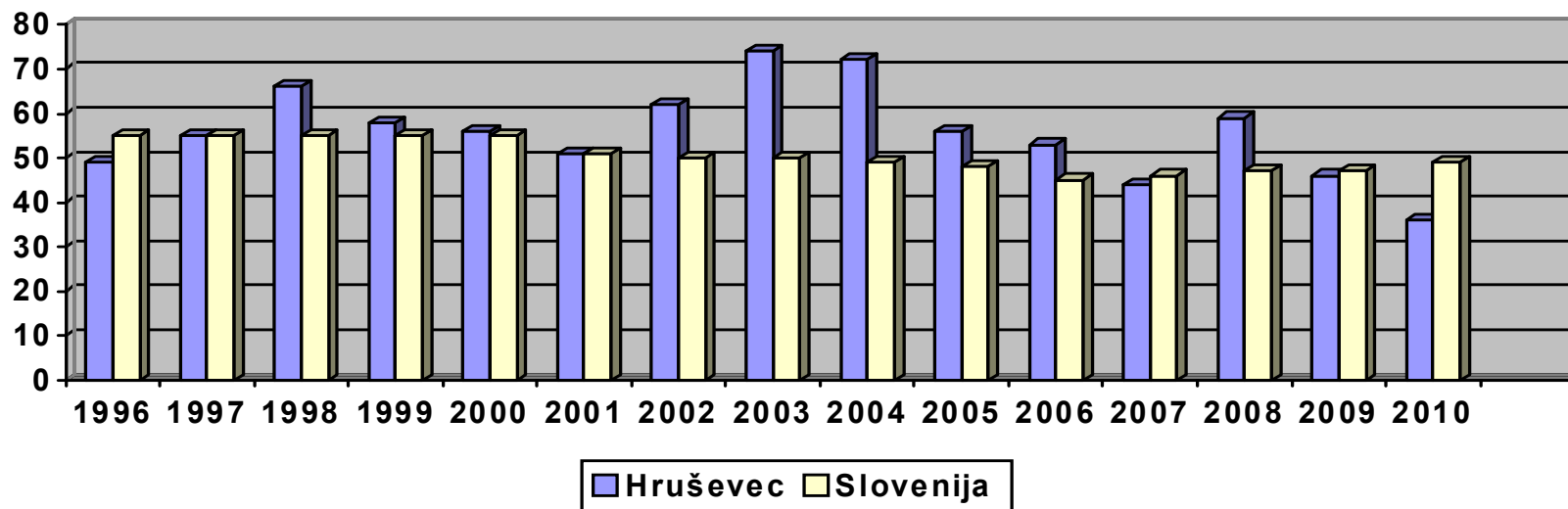
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševce	52	55	54	55	56	55	52	55	54	49	48	50	48	50	45
Slovenija	52	52	52	52	52	52	52	52	51	51	51	50	51	50	51

Gibljivost v sagitalni ravni učenk OŠ Hruševce Šentjur se zmanjšuje.



4.2.11. Vesa v vzgibi (VZG) – učenci

Preglednica 16: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v vesi v vzgibi



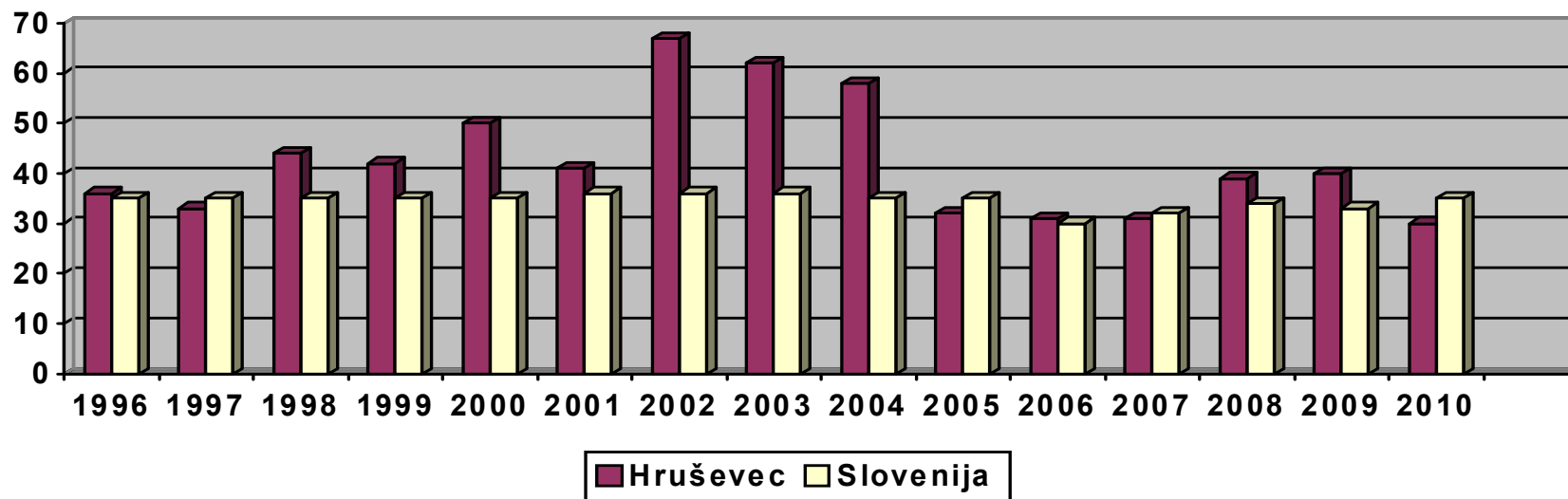
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševce	49	55	66	58	56	51	62	74	72	56	53	44	59	46	36
Slovenija	55	55	55	55	55	51	50	50	49	48	45	46	47	47	49

Mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok učencev OŠ Hruševce Šentjur se zmanjšuje.



4.2.12. Vesa v vzgibi (VZG) – učenke

Preglednica 17: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v vesi vzgibi



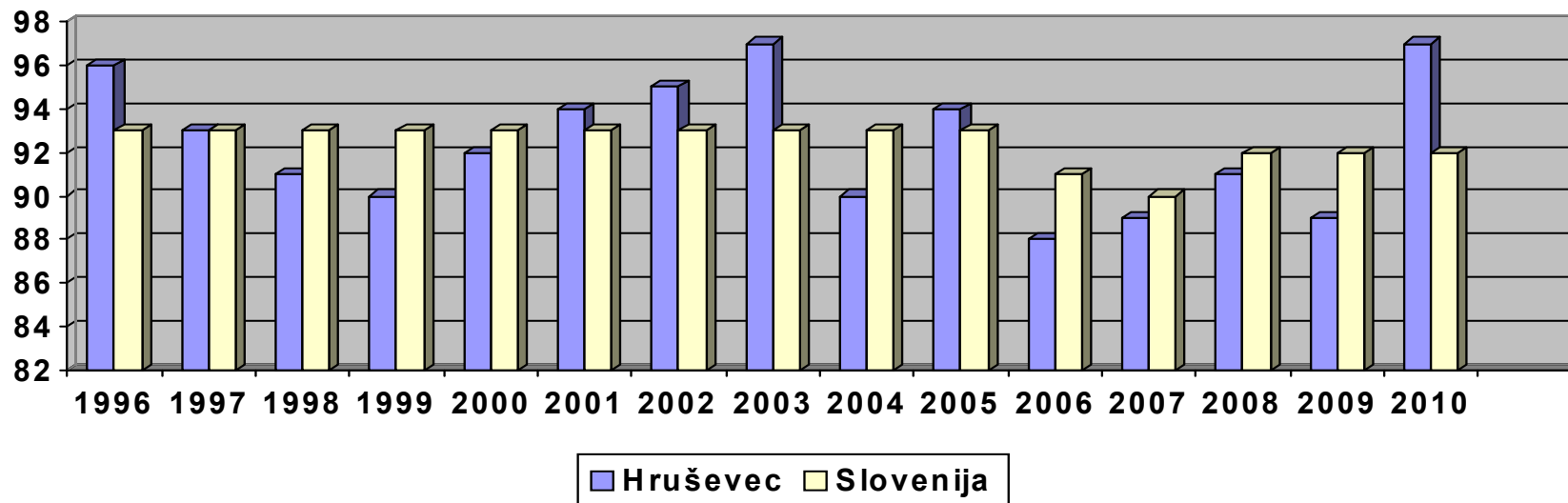
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	36	33	44	42	50	41	67	62	58	32	31	31	39	40	30
Slovenija	35	35	35	35	35	36	36	36	35	35	30	32	34	33	35

Mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok učenk OŠ Hruševac Šentjur se zmanjšuje.



4.2.13. Tek na 60 metrov (T60) – učenci

Preglednica 18: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 60 m



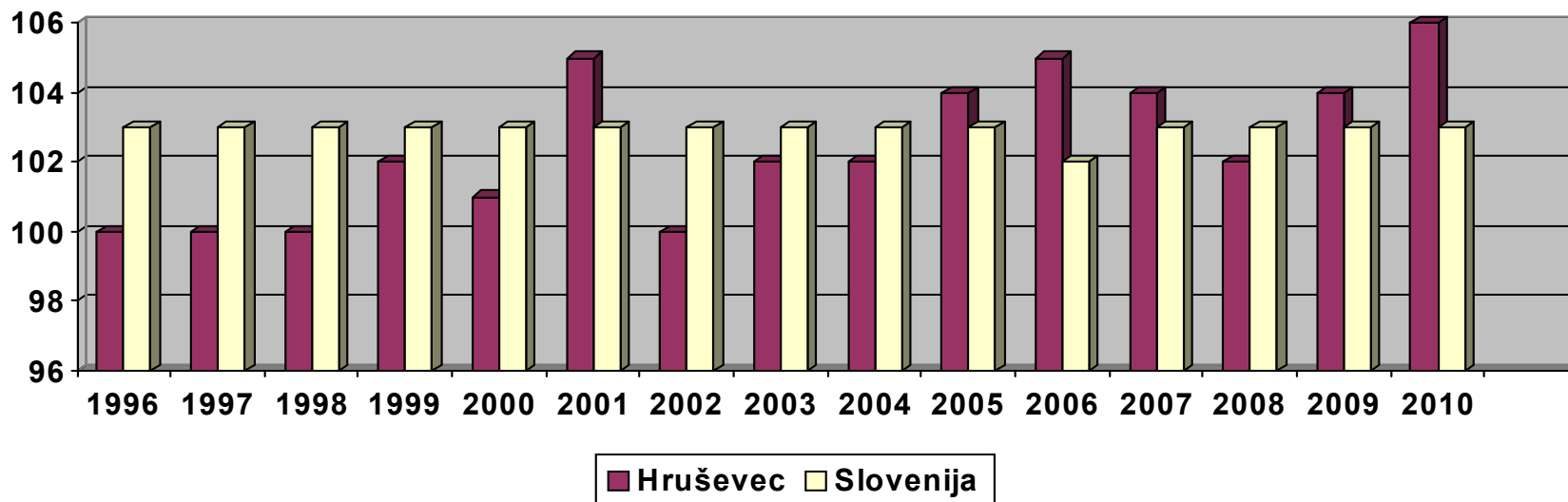
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševce	96	93	91	90	92	94	95	97	90	94	88	89	91	89	97
Slovenija	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	91	90	92	92	92

Rezultati nihajo med 8,8 in 9,7 sekund.



4.2.14. Tek na 60 metrov (T60) – učenke

Preglednica 19: Srednje vrednosti učenk OŠ Hrušavec Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 60 m



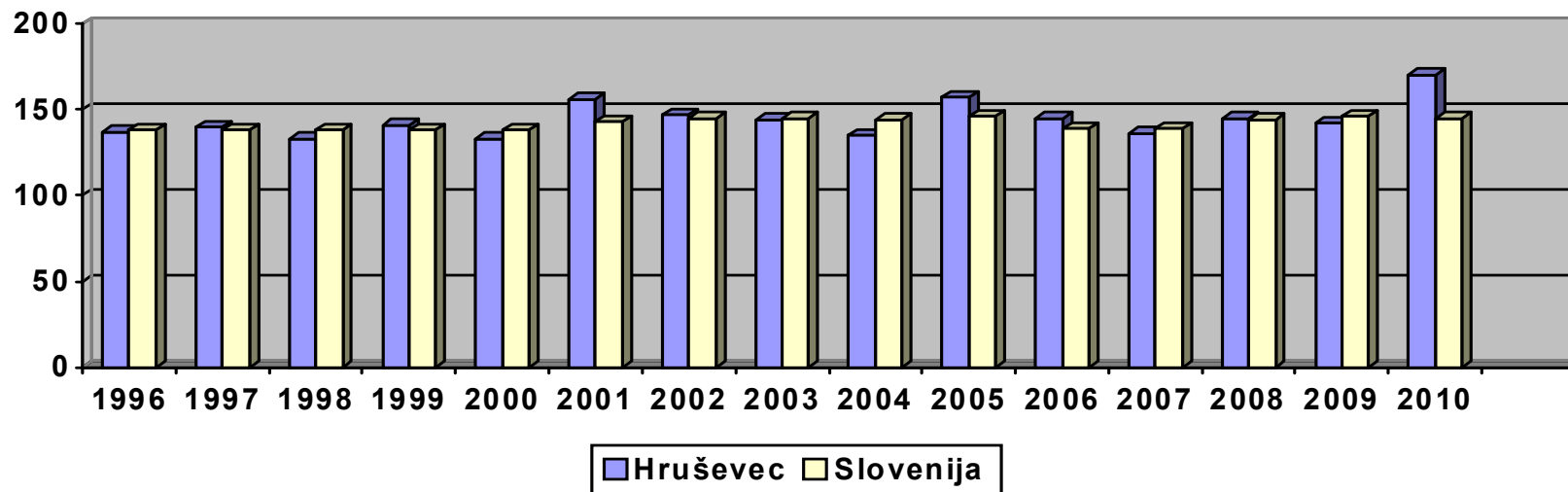
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hrušavec	100	100	100	102	101	105	100	102	102	104	105	104	102	104	106
Slovenija	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	102	103	103	103	103

Sprinterska hitrost se pri učenkah OŠ Hrušavec Šentjur zmanjšuje.



4.2.15. Tek na 600 metrov (T600) – učenci

Preglednica 20: Srednje vrednosti učencev OŠ Hruševce Šentjur in učencev zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 600m



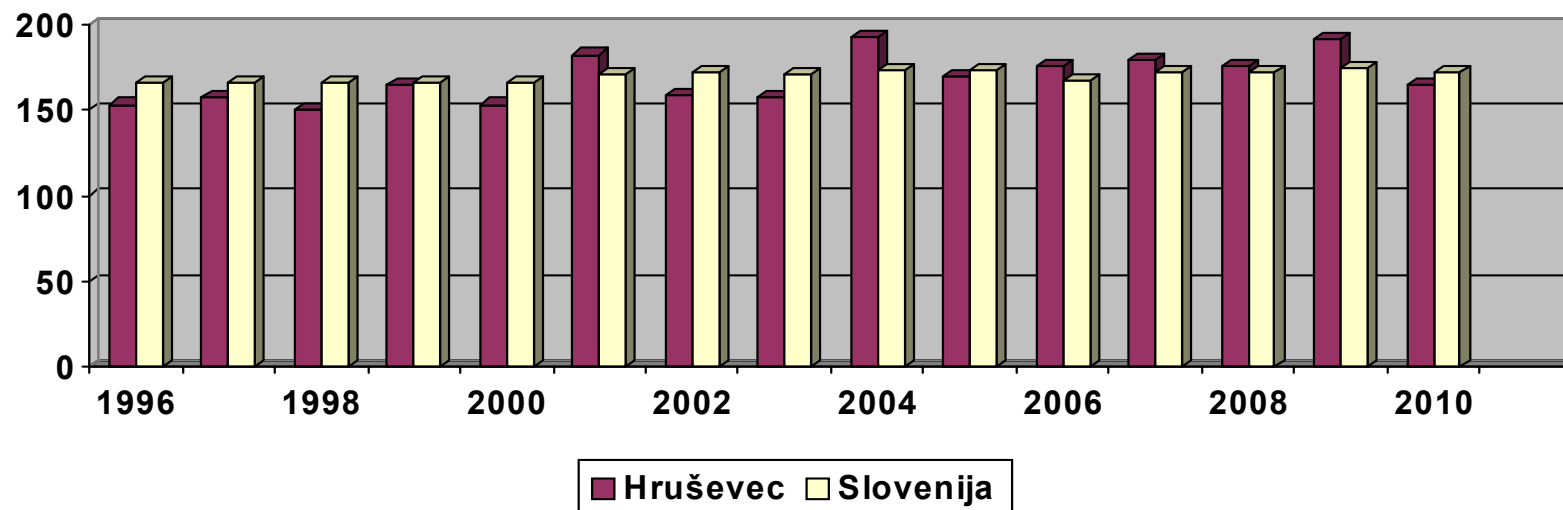
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševce	137	140	133	141	133	156	147	144	135	157	145	136	145	142	170
Slovenija	138	138	138	138	138	143	145	145	144	146	139	139	144	146	145

Splošna vzdržljivost učencev OŠ Hruševce Šentjur se zmanjšuje.



4.2.16. Tek na 600 metrov (T600) – učenke

Preglednica 21: Srednje vrednosti učenk OŠ Hruševac Šentjur in učenk zaključnih razredov v Sloveniji v teku na 600m



	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Hruševac	153	157	150	164	153	182	159	157	192	169	175	179	175	191	164
Slovenija	166	166	166	166	166	171	172	171	173	173	167	172	172	174	172

Splošna vzdržljivost učenk OŠ Hruševac Šentjur se zmanjšuje.

Legenda:

zelenе številke – vrednosti so nad državnim povprečjem

redeče številke - vrednosti so pod državnim povprečjem

4.3. SREDNJE VREDNOSTI SDM IN VZG MED LETI 2010 IN 2011

Primerjava srednjih vrednosti skoka v daljino z mesta (SDM v cm) in vese v vzgibi (VZG v sekundah) po generacijah med letom 2010 in 2011 na OŠ Hruševce Šentjur

Preglednica 22: Rezultati učencev SDM

1. razred		2. razred		3. razred		4. razred		5. razred	
2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
140	130	140	130	153	167	120	156	138	153
130	117	130	117	135	133	135	163	180	165
139	132	139	132	128	130	150	175	138	178
137	121	137	121	135	150	171	135	138	150
080	102	080	102	150	130	173	151	182	166
116	131	116	131	105	160	130	156	145	140
111	129	111	129	156	152	154	142	160	135
139	99	139	99	145	145	165	163	135	140
115	112	115	112	100	155	147	138	135	135
115	116	115	116	162	132	120	139	130	182
108	130	108	130	103	142	105	129	170	178
098	98	098	98	124	131	135	123	158	160
117	100	117	100	133	133	120	128	165	130
120	125	120	125	112	138	149	109	150	155
111	100	111	100	126	145	127	163	136	135
115	110	115	110	166	127	138	119	150	165
105	90	105	90	085	160	110	130	115	155
078	131	078	131	100	151	140	135	170	140
110	148	110	148	138	152	116	130	162	150
099	150	099	150	145	147	149	132	143	175
130	162	130	162	130	147	132	120	125	160
100	140	100	140	133	142	124	123	122	167
136	120	136	120	132	144	139	125	150	188
100	135	100	135	118	123	180	132	125	178
100	125	100	125	136	150	122	170	145	190
115	133	115	133	141	170	160	120	148	175
105	150	105	150	110	152	146	120	095	120
110	150	110	150	150	148	129	172	147	145
105	120	105	120	133	160	131	160	172	140
125	135	125	135	141	120	120	141	170	160
090	124	090	124	130	138	152	164	175	155
110	110	110	110	120	132	111	155	139	155
100	150	100	150	109	160	145	155	130	155
100	123	100	123	111	158	169	145	117	150
135	118	135	118	121		126		149	191
120	110	120	110	140		150		172	172
100	120	100	120	136		150		170	205
109	128	109	128	130		100		166	123
078		078		103		117		156	092
112		112		102		131		120	115
112		112				129			170
101		101				121			178
110		110				116			190
						167			125
						125			155
						090			

6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
140	140	185	207	207	160	185	188
140	145	175	175	190	205	218	147
168	180	180	104	186	170	180	213
174	167	170	162	142	157	146	196
120	167	190	197	197	175	175	140
170	160	150	150	176	171	200	150
179	180	185	152	220	169	150	177
190	150	123	135	175	185	130	179
175	167	165	118	155	159	245	177
191	175	185	188	169	211	171	190
200	140	125	186	230	158	140	236
186	150	163	115	175	195	191	198
168	172	162	123	193	182	189	181
170	128	217	172	162	145	151	176
162	140	175	148	134	140	168	247
181	145	163	198	199	167	152	222
133	160	161	131	170	188	148	156
155	160	188	187	165	188	130	179
153	176	162	176	164	184	160	143
123	155	165	181	168	171	155	184
115	162	176	164	180	160	164	200
172	130	158	151	175	194	142	160
146	172	166	195	165	185	160	195
140	188	165	160	196	208	182	188
161	182	175	170	195	159	217	164
170	158	160	188	175	155	195	190
182	144	178	180	160	105	202	180
177	122	190	180	205	184	170	175
157	168	190	113	149	179	235	201
133	140	160	192	187	188	173	205
155	172	160	194	138	132	173	150
165	168	198	182	176	145	195	173
133	149	139	138	130	159	155	180
151	138	162	221	172	119	182	220
175		136	180	164		162	215
160		148		174		180	200
146		175		110		145	220
132		193		183		174	210
122		173		186		169	220
095		177		142		182	230
160		130		162		165	
127		142		168		159	
175		171		162		176	
		110		169		136	
				178		170	
						210	

Preglednica 23: Rezultati učencev VZG

1. razred		2. razred		3. razred		4. razred		5. razred	
2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
014	025	015	068	052	014	003	046	036	018
017	010	011	025	060	035	029	041	065	075
051	026	007	018	037	036	022	074	011	057
032	026	025	011	008	050	018	022	016	050
008	016	013	025	023	042	035	058	017	049
008	044	018	026	015	048	025	048	025	032
022	032	017	025	026	024	039	039	062	002
024	029	016	011	040	111	024	038	012	061
002	012	020	045	016	090	014	010	001	014
012	008	018	021	086	057	005	005	045	037
019	031	060	012	009	050	022	018	045	048
007	012	013	009	025	035	024	005	045	052
033	019	010	025	014	017	075	013	050	006
056	041	023	000	025	023	009	000	012	078
015	008	005	011	015	035	027	023	024	007
040	008	016	009	016	027	037	018	016	077
038	034	020	075	001	022	019	028	012	017
012	031	019	040	001	032	003	008	023	017
022	007	028	008	060	073	057	008	016	065
024	013	30	077	034	015	075	008	000	065
022	010	023	026	006	071	066	000	007	012
100	007	033	037	013	073	052	000	13	010
017	023	004	007	018	009	011	003	020	012
006	061	031	028	023	074	112	014	120	015
021	052	025	021	021	030	010	040	014	021
017	053	033	025	032	013	022	015	061	012
014	007	030	042	013	053	240	059	020	002
013	027	011	036	046	008	015	061	011	016
014	012	055	012	011	067	000	066	120	017
021	012	010	011	046	068	011	077	031	012
028	024	016	017	006	014	013	023	047	110
017	039	019		118	016	007	045	023	013
012	029	060		008	045	017	077	025	022
023	026	007		001	012	016	018	027	016
006	012	010		021		032		024	028
022	012	029		028		052		038	152
017	061	027		014		037		012	037
025	007	010		026		000		017	093
014				011		000		047	002
150				011		015		017	000
060						000		039	007
014						013		042	010
029						042			053
						120			034
						012			000

6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
017	009	74	091	062	036	030	032
005	004	016	014	007	003	062	013
031	024	023	039	007	033	015	024
024	009	035	005	066	046	001	026
002	044	045	111	017	014	006	049
020	018	007	032	079	006	030	008
065	026	013	006	017	013	008	075
070	018	003	009	014	005	000	020
009	089	003	000	028	000	035	052
063	044	013	013	045	050	062	077
089	022	008	026	029	053	008	049
056	021	005	026	037	007	066	019
014	024	005	021	029	040	025	041
037	009	009	000	028	008	032	061
002	005	032	016	012	042	062	035
063	051	014	040	019	018	040	019
012	028	016	002	022	011	012	070
014	026	040	083	066	007	000	027
002	052	020	051	010	014	011	075
018	011	028	047	014	027	035	078
002	018	066	012	044	007	062	029
003	009	010	002	024	008	030	047
005	035	74	080	009	001	005	020
001	021	016	008	012	028	031	061
045	052	023	004	013	038	024	036
038	008	035	031	025	014	051	024
056	011	045	032	010	016	104	108
060	041	007	100	043	036	111	032
005	108	013	002	004	019	033	080
001	014	003	022	051	026	038	078
000	026	003	061	025	019	060	064
028	101	013	041	064	024	019	015
009	027	008	003	010	058	004	033
009	085	005	112	120	013	009	030
005		005	025	037		004	032
010		009		065		076	064
021		032		011		004	032
011		014		074		020	030
006		016		062		059	010
009		040		007		023	071
016		020		069		026	087
		028		051		072	
		066		045		029	
		010		011		019	
						015	

Aritmetična sredina rezultatov skoka v daljino z mesta (SDM v cm) in vese v vzgibi (VZG v sekundah) v letu 2010 in 2011 po generacijah (učenke in učenci skupaj)

Preglednica 24: Aritmetična sredina SDM in VZG

Razred	Test	2010	2011
1. r	SDM	111.3	123.8
	VZG	26.0	23.8
2. r	SDM	121.3	126.4
	VZG	21.5	25.2
3. r	SDM	128.2	144.8
	VZG	25.9	40.8
4. r	SDM	135.6	141.8
	VZG	32.8	29.6
5. r	SDM	147.3	169.4
	VZG	31.6	36.5
6. r	SDM	147.3	169.4
	VZG	22.2	33.9
7. r	SDM	166.4	167.6
	VZG	21.9	32.8
8. r	SDM	172.8	168.7
	VZG	33.9	21.9
9. r	SDM	172.9	181.9
	VZG	31.9	44.9

Skok v daljino z mesta (v cm)

Razred	2010	2011
1. r	111.3	123.8
2. r	121.3	126.4
3. r	128.2	144.8
4. r	135.6	141.8
5. r	147.3	169.4
6. r	147.3	169.4
7. r	166.4	167.6
8. r	172.8	168.7
9. r	172.9	181.9

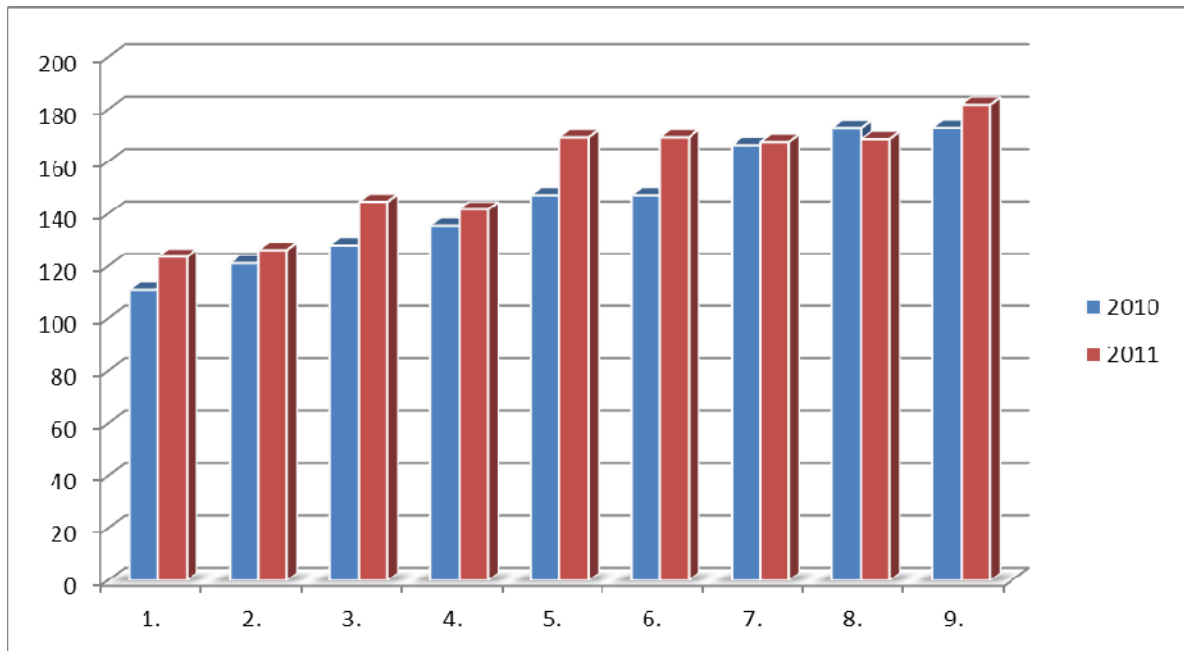
Vesa v vzgibi (v sekundah)

Razred	2010	2011
1. r	26.0	23.8
2. r	21.5	25.2
3. r	25.9	40.8
4. r	32.8	29.6
5. r	31.6	36.5
6. r	22.2	33.9
7. r	21.9	32.8
8. r	33.9	21.9
9. r	31.9	44.9

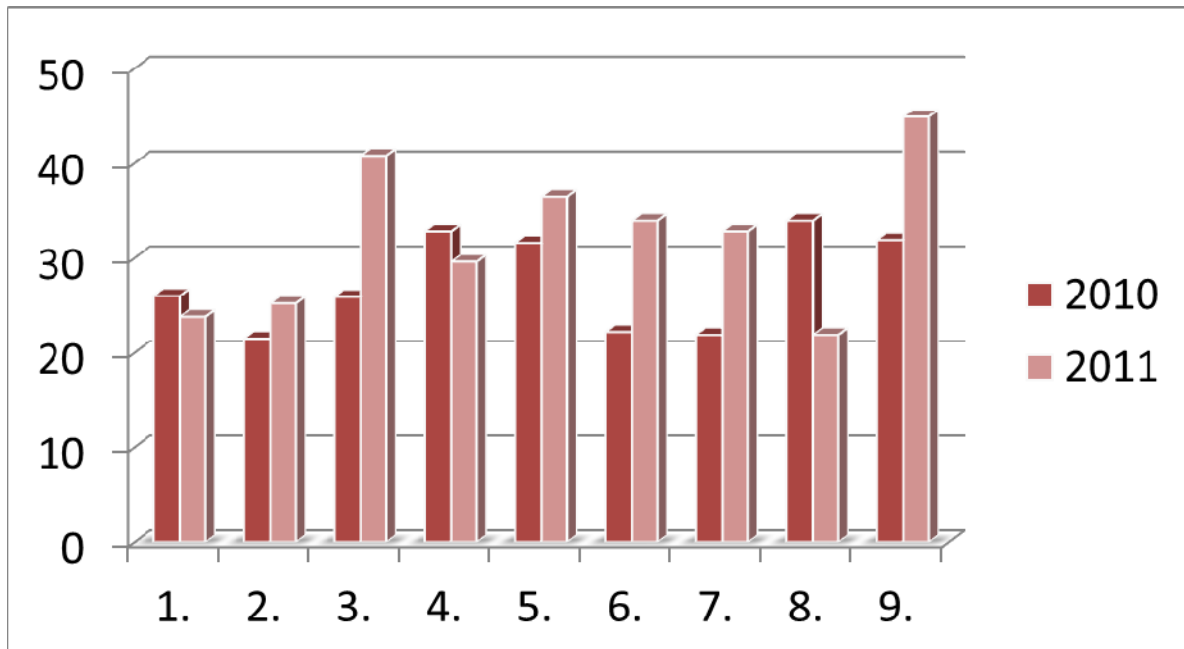
Legenda:

deče vrednosti - nižje vrednosti od preteklega leta

Preglednica 25: Skok v daljino z mesta



Preglednica 26: Vesa v vzgibi



Za primerjavo skoka v daljino z mesta in vese v vzgibi med letoma 2010 in 2011 sva za vsako generacijo izračunali aritmetično sredino.

Pri skoku v daljino z mesta so vrednosti aritmetične sredine v letu 2011 višje kot v letu 2010, izjema je generacija osmih razredov. Vrednosti so se povišale od 1 do 16 cm.

Pri vesi v vzgibi so vrednosti aritmetične sredine v letu 2011 v večini višje kot v letu 2010. Slabše vrednosti v primerjavi z lanskim letom so imele generacije 1., 4. in 8. razreda.

Vrednosti aritmetične sredine v skoku v daljino z mesta

- V 1. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 12,5 cm višja kot v letu 2010.
- V 2. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 5,1 cm višja kot v letu 2010.
- V 3. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 16,6 cm višja kot v letu 2010.
- V 4. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 6,2 cm višja kot v letu 2010.
- V 5. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 22,1 cm višja kot v letu 2010.
- V 6. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 22,1 cm višja kot v letu 2010.
- V 7. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 1,3 cm višja kot v letu 2010.
- V 8. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 4,1 cm nižja kot v letu 2010.
- V 9. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 9,0 cm višja kot v letu 2010.

Vrednosti aritmetične sredine v vesi v vzgibi

- V 1. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 2,2 s nižja kot v letu 2010.
- V 2. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 3,7 s višja kot v letu 2010.
- V 3. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 14,9 s višja kot v letu 2010.
- V 4. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 3,2 s nižja kot v letu 2010.
- V 5. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 4,9 s višja kot v letu 2010.
- V 6. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 11,7 s višja kot v letu 2010.
- V 7. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 10,9 s višja kot v letu 2010.
- V 8. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 12,0 s nižja kot v letu 2010.
- V 9. razredu je bila vrednost v letu 2011 za 13,0 s višja kot v letu 2010.

ZAKLJUČEK

Raziskovanje gibalnih sposobnosti učencev naše osnovne šole je bilo zelo zanimivo in poučno. Glede na to, da smo se kot šola na natečaju za najbolj športno osnovno šolo v Sloveniji v lanskem šolskem letu uvrstili na 3. mesto, sva bili prepričani, da je tako tudi z našimi gibalnimi sposobnostmi. Vendar je najina raziskava pokazala, da se v zadnjih letih rezultati slabšajo. Leta 2005 in od leta 2007 do 2010 je XT-vrednost gibalnih sposobnosti padla pod državno povprečje. Od leta 2005 dalje so pod državnim povprečjem tudi rezultati skoka v daljino z mesta, slabšajo pa se tudi rezultati vese v vzgibi, kjer smo bili dolga leta precej nad državnim povprečjem.

Praktični del raziskovalne naloge je pokazal, da s primerno vadbo in motivacijo lahko naše motorične sposobnosti precej izboljšamo. Ko sva v šoli, skupaj z mentorico in drugimi učitelji športne vzgoje ter učitelji razrednega pouka spodbujali redno vadbo za eksplozivno moč nog in mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok pri pouku športne vzgoje, podaljšanem bivanju, interesnih dejavnostih kot sta Krpan in Zlati sonček, ter seveda tudi doma, sva ugotovili, da so se rezultati v glavnem izboljšali.

Če želimo izboljšati naše motorične sposobnosti, je najboljši recept primerna fizična aktivnost. Že dolgo pa je znano, da dobra fizična kondicija pripomore k boljšemu zdravju in uspešnejšemu učenju. Tega se moramo zavedati že danes, ne pa šele ko nastopijo zdravstvene težave.



Slika 29: Kolebnica

5. SEZNAM SLIK

- Slika 1: Pivec, 1987
- Slika 2: Pivec, 1987
- Slika 3: Pivec, 1987
- Slika 4: Pivec, 1987
- Slika 5: Pivec, 1987
- Slika 6: Pivec, 1987
- Slika 7: Pivec, 1987
- Slika 8: Pivec, 1987
- Slika 9: Gajšek, 2011
- Slika 10: Gajšek, 2011
- Slika 11: Gajšek, 2011
- Slika 12: Gajšek, 2011
- Slika 13: Knez, 2011
- Slika 14: Knez, 2011
- Slika 15: Gajšek, 2011
- Slika 16: Pristotnik, 2002
- Slika 17: Pristotnik, 2002
- Slika 18: Pristotnik, 2002
- Slika 19: Pristotnik, 2002
- Slika 20: Pristotnik, 2002
- Slika 21: Pristotnik, 2002
- Slika 22: Otroške..., 2009
- Slika 23: Otroške..., 2009
- Slika 24: Otroške..., 2009
- Slika 25: Otroške..., 2009
- Slika 26: Otroške..., 2009
- Slika 27: Otroške..., 2009
- Slika 28: Otroške..., 2009
- Slika 29: <http://www.giftsandgiggles.co.uk/product.php?id=618>

6. VIRI

- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. ***Gibalna abeceda***. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003.
- ***Otroške in družinske igre***. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2009.
- Trdina, J. ***Telesna vzgoja predšolskega otroka***. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1961.
- ***Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka***. Portorož: 6. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij, 2010.
- ***Navodila za izpolnjevanje telesnovzgojnega kartona za osnovne in srednje šole***. Ljubljana: Republiški komite za vzgojo in izobraževanje ter telesno kulturo, 1987.
- Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. ***Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08***. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2010.
- ***Športno - vzgojni karton***. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 1996.
- ***Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije***. Murska Sobota, 2010.