

RAZISKOVALA NALOGA

Osnovna šola Vojnik

# **OSNOVNOŠOLSKI OTROCI IN ŠPORT**

**(šport)**

AVTORICA: Živa Gostenčnik, 2008

MENTOR: Urh Poteko

Vojnik, marec 2023

# KAZALO VSEBINE

|                                                     |                  |
|-----------------------------------------------------|------------------|
| <b>ZAHVALA</b>                                      | <b>3</b>         |
| <b>1. UVOD</b>                                      | <b>3-4</b>       |
| <b>2. HIPOTEZE</b>                                  | <b>4</b>         |
| <b>3. TEORETIČNI DEL</b>                            | <b>5-9</b>       |
| 3.1 Kaj je šport?                                   | 5-6              |
| 3.2 Občutki med gibanjem                            | 6                |
| 3.3 Športna vzgoja v osnovni šoli                   | 6-7              |
| 3.4 Šport in popularnost                            | 7                |
| 3.5 Vpliv starša na otrokovo gibanje                | 7-8              |
| 3.6 Človeški organizem in gibanje                   | 8-9              |
| <b>4. METODE DELA</b>                               | <b>9</b>         |
| <b>5. ANKETNI VPRAŠALNIK</b>                        | <b>9</b>         |
| 5.1 Analiza podatkov                                | <del>9</del> -20 |
| <b>6. URA ŠPORTNE VZGOJE NA OSNOVNI ŠOLI VOJNIK</b> | <b>21</b>        |
| 6.1 Analiza podatkov                                | 21-24            |
| <b>7. ZAKLJUČEK</b>                                 | <b>25-26</b>     |
| <b>8. LITERATURA</b>                                | <b>26</b>        |
| <b>9. PRILOGA</b>                                   | <b>27-29</b>     |





## ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju, profesorju športne vzgoje, gospodu Urhu Poteku, za vso podporo, ideje, čas ter pomoč, ki sem jo potrebovala za uspešno zaključeno raziskovalno nalogo. Zahvala gre tudi gospe Marjani Rojc za vso poslano gradivo, vsem učencem, ki so rešili mojo anketo in so sodelovali pri meritvah med urami športne vzgoje. Zahvalila bi se tudi vsem učiteljem, ki so mi dovolili izostanke pri njihovih urah. Hvaležna sem učiteljicam slovenščine za jezikovni pregled ter knjižničarki, gospe Ivanki Krajnc, za priporočeno izposojeno gradivo.

## 1. UVOD

Vsaka oseba potrebuje čas zase, za šport, za sprostitev in za stvari, ki jo razveseljujejo. Sem devetošolka, tudi sama poleg šole obiskujem druge interesne dejavnosti, sodelujem na različnih področjih, veliko časa želim preživeti s svojimi prijatelji, ampak nikoli ne pozabim na šport. Šport ima v mojem vsakdanu velik pomen, zato si dneva brez njega ne predstavljam več.

Raziskovalna naloga je tudi meni dala veliko misliti. Nekatere ugotovitve so me pozitivno presenetile. Z njimi sem prišla do zaključka, da tudi moji sovrstniki in mlajši vedo, da je šport pomemben. Ne samo zaradi tega, kako izgledamo, temveč vpliva tudi na naše počutje, zdravje, učni uspeh. Osebnostno pa se mi zdi šport še pomembnejši zaradi nadgradnje v razvoju, ki ga dobimo preko njega. Najbolj koristno se mi zdi gibanje v otroštvu in zgodnjem odraščanju, saj se takrat človek najbolj spreminja, stvari začne spoznavati in reševati preko igre ter zabave. V odraščanju in v kasnejšem delu življenja nikakor ne smemo pozabiti na gibanje in dovoliti, da delo in druge skrbi prevzamejo naš prosti čas.

Kakršnikoli telesni aktivnosti lahko rečemo gibanje. Teh vrst je več in jih razvrščamo v razne športe. Šport je v našem življenju vedno večjega pomena. Z njim si krepimo telesne sposobnosti, samozavest, zdravje ...

Že dlje časa se sprašujem, kako drugi mladostniki gledajo na šport, kaj njim pomeni gibanje in koliko se jih sploh ukvarja s športom. Zato sem v svoji raziskovalni nalogi skupaj z mentorjem Urhom Potekom iskala odgovor na vprašanje, koliko učencev zadnje triade se v prostem času ukvarja s športom in koliko aktivnega gibanja imajo učenci med uro športne vzgoje. Cilj moje naloge je bil poiskati odgovor na to vprašanje in se naučiti nekaj novega. Pri pisanju literature sem uporabila podatke iz raznih knjig in člankov. Za lažje pridobivanje odgovora na vprašanje o športu izven pouka sem naredila anketo in jo razdelila v sedmem, osmem in devetem razredu. Za drugi del naloge sem se udeleževala ur športne vzgoje in tako opazovala in merila aktivno gibanje učencev.

## 2. HIPOTEZE

Moje hipoteze so naslednje:

- Fantje se več ukvarjajo s športom kakor deklice.
- Večina dečkov trenira nogomet.
- Učenci sedmih in osmih razredov so bolj športno aktivni kakor učenci devetih razredov.
- Večina učencev se s športom ukvarja enkrat do trikrat tedensko.
- Trening pri večini učencev traja med 1 in 2 urama.
- Intenzivnost med glavnim delom treninga je pri večini srednje naporna.
- Predvidevam, da večina učencev in učenk, ki svojega prostega časa ne namenijo športu, le-tega preživljajo ob telefonih, tablicah, računalnikih.
- Učenci menijo, da je šport pomemben za zdravje.
- Predpostavljam, da se učenci na uri športne vzgoje aktivno gibajo približno 15 minut.
- Nekateri učenci ne trenirajo, ker so preveč oddaljeni od športnih dvoran, klubov.
- Skoraj polovica učencev ne trenira športa.
- Učenci in učenke trenirajo šport, ki je trenutno med bolj popularnimi športi.
- Učenci trenirajo šport, ki si ga sami želijo trenirati.

Po končani raziskavi bom hipoteze primerjala s končnimi rezultati.

### 3. TEORETIČNI DEL

#### 3.1 Kaj je šport?

Beseda šport ima zelo velik pomen, razložena je kot »po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo«. Torej, šport je vsaka vrsta gibanja, rekreacija, velikokrat tudi igra, predvsem pa je to fizična aktivnost, s katero pridobimo spretnosti ter nova znanja. Njegov namen so zabava, uživanje, ohranjanje kondicije in zdravja ter razna tekmovanja. Ljudje se s športom ukvarjamo že več kot tisoč let. Zelo pomembno pa je, da z njim tudi odraščamo.

Šport delimo na več vrst, lahko je profesionalen ali zgolj rekreativen oziroma amaterski, lahko je moštven ali posamezen, tekmovalen, pustolovski ali kondicijski. Lahko ima določena javna pravila.

Športe razvrščamo glede zunanjih dejavnikov oziroma na potrebščine, ki jih nujno potrebujemo za opravljanje tega športa. Delimo jih na:

- športi z loparjem,
- atletika in gimnastika,
- tarčni športi,
- vodni športi,
- borilni športi,
- zimski športi,
- konjeniški športi,
- športi na kolesih ter
- ekstremni športi.

Kakršen koli šport izberemo, imajo vsi nekaj skupnih ciljev. Nekateri izmed njih so:

- vpliv na telesni razvoj,
- lažje in boljše prenašanje šolskih obveznosti,
- boljše duševno zdravje,
- gradi temelje za srečo in zadovoljstvo ter
- skrb za zdrav življenjski slog.

Pri mladih se mora šport predstaviti predvsem kot igra, učenje novih stvari in zabava. Pristop mora biti human, kar pomeni, da temelji na prepričanju, da je šport namenjen otroku.

### **3.2 Občutki med gibanjem**

Človek se z gibanjem, premikanjem in igro srečuje vse od rojstva pa do najkasnejšega obdobja svojega življenja. Ta pojav znanstveniki razlagajo drugače. Nekateri mislijo, da se ljudje gibamo zaradi zdravja, drugi, ker potrebujemo igro, nekateri pa menijo, da nam to povzroča veselje.

Predvsem pa gibanje vpliva na psihični in telesni razvoj posameznika. Pri tem se sprošča hormon endorfin – hormon sreče.

Ne glede ali je gib tako rečeno spontan ali nameren, nam povzroči zadovoljstvo. Če pa gibu dodamo lepoto, moč in ritem, se tako zadovoljstvo poveča. Tudi pri dejavnostih, kot je npr. gledanje tekme, čeprav ne sodelujemo, se naše zadovoljstvo stopnjuje, saj nas spominja na določene gibe ter željo po sodelovanju.

Za pravilen razvoj organizma ni pomembno samo pasivno doživljanje gibov, ampak je potrebno tudi sodelovanje v igri, športu, telovadbi.

Gibanje nam lahko povzroči tudi negativne občutke. Kot na primer, da nekaj ne moremo narediti, nismo dovolj močni, kar velikokrat vpliva na našo samopodobo. Najpomembneje je, da takrat ne obupamo, temveč vztrajamo in s tem pridobimo na fizični moči ter samozavesti.

### **3.3 Športna vzgoja v osnovni šoli**

Športna vzgoja je zelo pomemben predmet v šoli, saj v teh urah učenci razvijajo in nadgrajujejo svoje motorične sposobnosti pod vodstvom športnega pedagoga.

Ura mora biti sestavljena tako, da je primerna za vse učence, tudi za tiste, ki imajo omejeno gibanje.

Cilj športne vzgoje je, da učenci usvojijo nove sposobnosti, imajo zagotovljene prvine potrebe po gibanju in igri, pridobivajo različne gibalne spretnosti in športno znanje ter da učenci v teh letih čustveno in razumsko dojamejo šport.

Čez šolska leta se učenci trudijo usvojiti prvine športnih zvrsti, kot so nogomet, rokomet, odbojka, badminton, ples, košarka. Učitelji jih seznani tudi z zakonitostmi in varnostjo pri teh športih.

V učnem načrtu so zraven šteti tudi športni dnevi, športne interesne dejavnosti, šolska športna tekmovanja in prireditve, izbirne dejavnosti ter razni tabori in šole v naravi.

Namen športne vzgoje je, da učenci dojamajo šport kot vrednoto ter kot samoumevno dejavnost v vsakdanu.

### **3.4 Šport in popularnost**

Šport v današnjem času predstavlja velik del kulture. To nam predstavljajo razna svetovna in državna tekmovanja, olimpijske igre, razne prireditve, ki jih organizirajo domači kraji, dobrodelne akcije ipd.

Nekateri športi so bolj priljubljeni, nekateri manj. Med mladimi so bolj popularni ekipni športi, kot so nogomet, košarka, odbojka ter rokomet. Med posameznimi športi pa prevladujejo atletika, ples, tenis, smučanje. Vedno bolj postajajo aktualne tudi borilne veščine. Največkrat pa mladi trenirajo šport, ki ga trenira večina prijateljev, sošolcev. Starejše populacije se rade vključujejo v skupinske vadbe ter razna društva.

Na popularnost športa vplivajo tudi športniki in njihovi dosežki, saj nam predstavljajo nove cilje.

### **3.5 Vpliv starša na otrokovo gibanje in njegov šport**

Starši so otroku največji vzor in imajo zelo veliko vlogo na otrokovo vključevanje v šport. Vloga je lahko pozitivna, neprecenljiva ali pa škodljiva in negativna.

Strokovnjaki pravijo, da je najbolje začeti otroka privajati na zdrav življenjski slog že od prvih dni življenja naprej. Če bo otrok naučen živeti z gibanjem in bo imel aktivne starše, bo ponotranjil ljubezen do športa.

Otrok je primeren za vključevanje v gibalne športne dejavnosti ob vstopu v osnovno šolo, do takrat spoznava šport in gibanje preko igre. Raziskave pravijo, da ima 75 % otrok športnikov športno aktivne starše (Bačanac 2016: 234).

Starševska aktivnost v otrokovem športu mora biti zmerna, kar pomeni, da starši otroka podpirajo, ampak končne odločitve sprejema otrok sam.

Kadar je starš premalo vključen v športne dejavnosti, se pri otroku ne pokaže zanimanja za šport ali pa je želja po športu manjša. Ti otroci nimajo čustvene ter fizične podpore, starši ne prihajajo na tekme, klubske sestanke, imajo minimalni interes za informacije o športnem razvoju svojih otrok ipd.

Nekateri starši pa so v šport svojih otrok pretirano vključeni. Strokovnjak Hellstedta

(1987) meni, da ti starši pripadajo skupini čustveno razdražljivih in fanatičnih staršev. Njihova aktivnost se izraža v ogromni količini časa, ki ga posvetijo ogledovanju vseh treningov ter nastopov. Ta skupina staršev ima nerealna pričakovanja svojih otrok. Večina njih si predstavlja, da bodo otroci postali športne zvezde in si zamišljajo njihovo športno kariero.

### **3.6 Človeški organizem in gibanje**

Za razvoj samega organizma in njegovega zdravstvenega stanja je nujno potrebno gibanje.

Otrok v prvih letih življenja se giblje nagonsko, ob igri najboljše razvije motorične sposobnosti. Odrasli za aktivnost skrbijo preko vsakdanjega dela in hoje, nekateri posamezniki pa za to skrbijo z redno športno aktivnostjo.

Največkrat se srečujemo z dvema vrstama ljudi:

- tisti, ki delajo preveč in so zgarani, ter
- tisti, ki se gibljejo premalo in so zato slabotni, nerazviti.

Organi se čez življenje spreminjajo. Za vse organe pa velja biološka potreba po delovanju. Kadar organ doživlja zahtevnejše delo, se začne spreminjati, rasti, krepiti, večati. Tako rečeno, organi se prilagajajo na nove obremenitve.

Logično je, da redna, primerna, dovolj intenzivna raba organov vpliva na človeški organizem pozitivno, neraba ter zloraba pa mu škodujeta.

Da vzdržujemo organe, njihovo strukturo, obliko, sposobnosti, so potrebni stalni dražljaji.

Gibanje deluje na:

- psihosomatsko celoto človeka,
- gibalne aparate (skeletne mišice, okostje, sklepe),
- srčno-žilni sistem,
- kri in krvotvorne organe,
- dihala,
- prebavila ter
- centralni živčni sistem.

Raziskave so dokazale, da so notranji organi in njihovo delovanje v življenju zelo

pomembni. Takšne raziskave so ljudi spodbudile do množičnega ukvarjanja s športom na igriščih in v naravi. Ljudje so začeli igrati nogomet, rokomet, odbojko, košarko, hokej itd. Po vsem svetu so se začele odvijati različne športne prireditve, kot so cross-country v Veliki Britaniji, Waldlauf v Nemčiji, fartlek na Švedskem, potovalno smučanje na Norveškem.

## 4. METODE DELA

Najprej sem poiskala podatke v knjigah in na spletu. Nato sem lahko pričela s pisanjem teoretičnega dela.

Pred praktičnim delom sem napisala hipoteze in naredila anketni vprašalnik, ki sem ga nato razdelila med zadnjo triado osnovnošolcev. Podatke sem analizirala in tako dobila odgovore na moja vprašanja, ki sem jih prikazala v grafih.

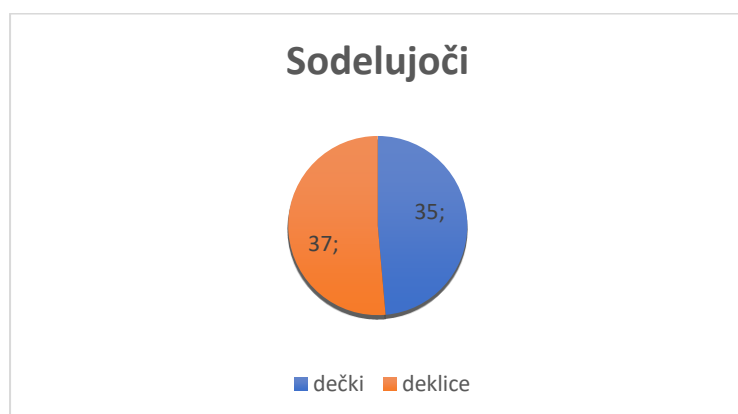
Drugi del praktičnega dela sem opravila v telovadnici pri urah športa. Opazovala in merila sem aktivno gibanje učencev. Zmerila sem vsako dejavnost posebej in si podatke sproti zapisovala. Primerjala sem deklice in dečke od 7. do 9. razreda. Po končanih meritvah sem podatke analizirala in jih med seboj primerjala. Tako sem lahko dobila povprečen čas aktivnega gibanja med urami športne vzgoje.

## 5. ANKETNI VPRAŠALNIK

Anketo sem razdelila učencem sedmih, osmih in devetih razredov. Doma sem vse ankete in odgovore preštela in tako zbrala podatke. S pomočjo grafov jih bom analizirala in prišla do končnih ugotovitev.

### 5.1 Analiza podatkov

1. graf



Z grafa lahko razberemo, da je anketo rešilo 37 deklic in 35 dečkov. Skupno število sodelujočih je bilo 72 učencev.

## 2. Graf



51 udeležencev trenira posamezen šport, kar je 70,83 %. Od tega je 27 deklic in 24 dečkov.

## 3. graf



11 dečkov in 10 deklic, ki so rešili anketo, ne trenira nobenega športa. Če seštejemo, ugotovimo, da jih je skupaj 21 oz. 29,17 % anketirancev.

## 7. razred

### 1. graf



V sedmem razredu je anketo rešilo 14 dečkov in 10 deklic.

### 2. graf



S pomočjo grafa lahko vidimo, da enega izmed športov trenira 15 učencev. Od tega je 8 deklic in 7 dečkov.

### 3. graf



Vseh učencev, ki ne trenirajo nobenega izmed športov, je 9, od tega 2 deklici in 7 dečkov.

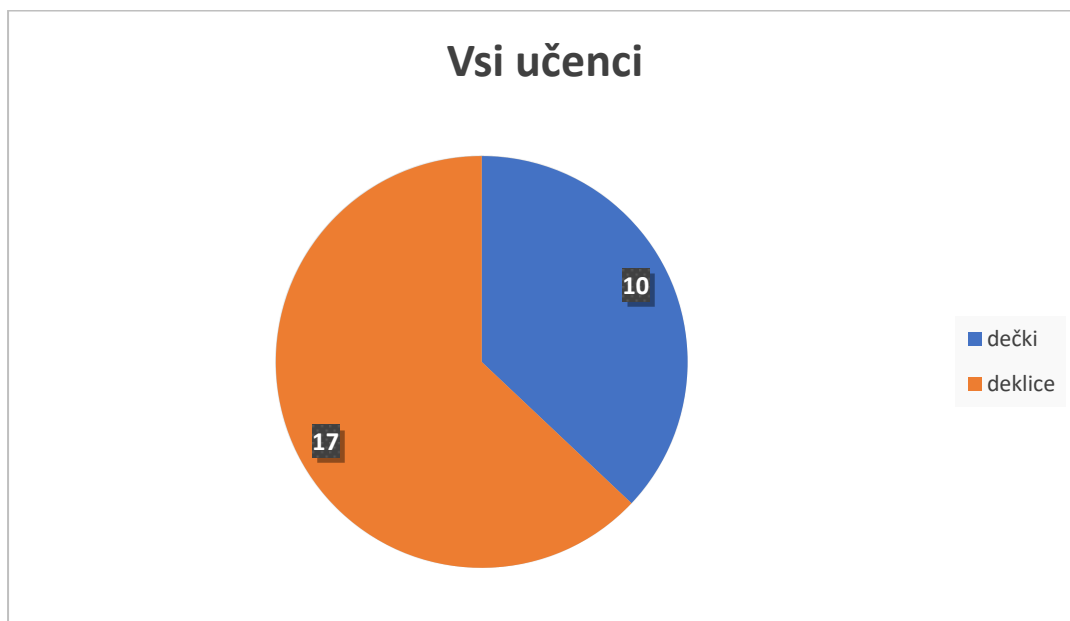
### 4. graf



Graf nam prikazuje, da enako število učencev trenira košarko, nogomet, odbojko in ples. En učenec trenira plezanje in eden atletiko. Nekdo v razredu pa trenira šport, ki v anketi ni bil omenjen.

## 8. razred

1. graf



V osmem razredu je anketo izpolnilo 27 učencev, 17 deklic in 10 dečkov.

2. graf



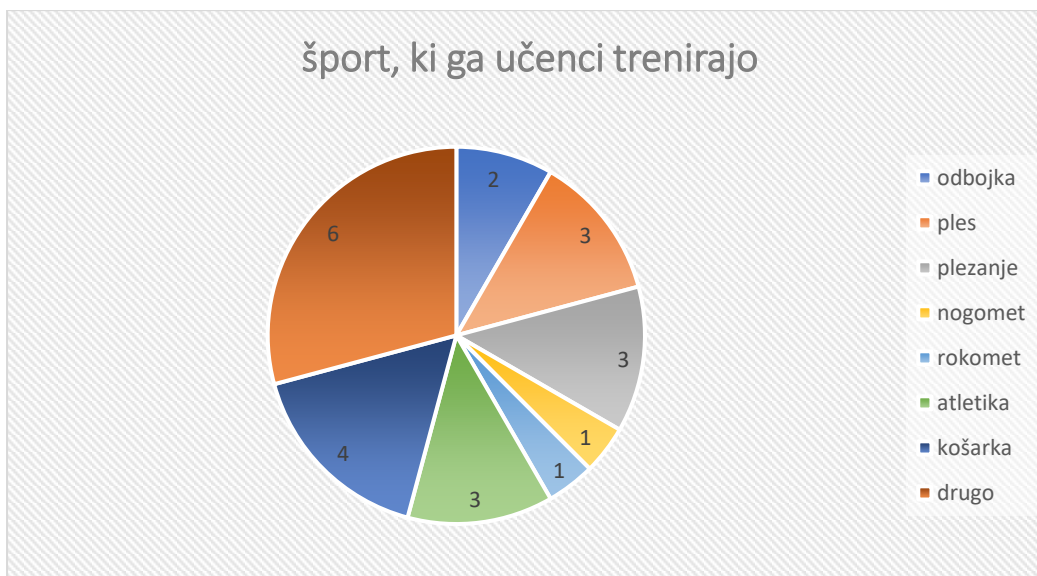
V osmem razredu enega izmed športov trenira 13 deklic in 10 dečkov.

3. graf



V osmem razredu so 4 deklice takšne, ki se s športom ne ukvarjajo.

4. graf



Z grafa lahko razberemo, da največ učencev trenira šport, ki ga ni bilo med odgovori v anketi. 4 učenci trenirajo košarko, po trije se ukvarjajo s plesom, plezanjem in atletiko. 2 učenca trenirata odbojko. Rokomet trenira samo en učenec, prav tako tudi nogomet.

## 9. razred

1. graf



Graf prikazuje, da je anketo rešilo 21 devetošolcev. Od tega 10 deklic in 11 dečkov.

2. graf



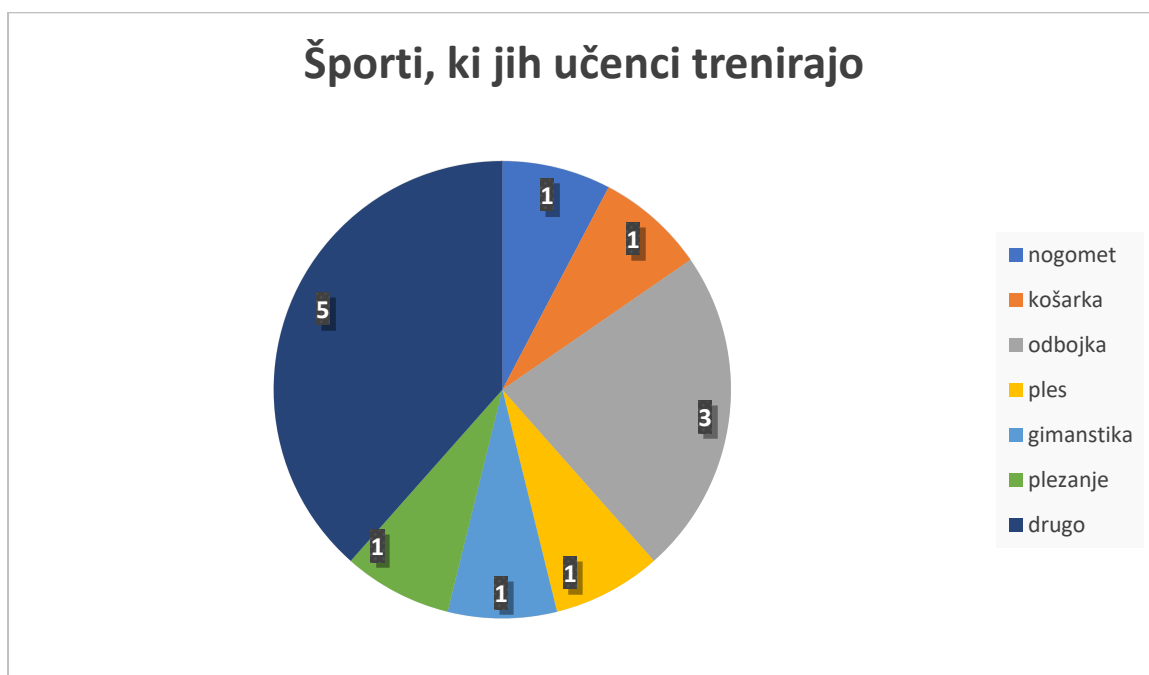
V devetem razredu enega izmed športov trenira 7 dečkov in 6 deklic.

3. graf



Enako število učencev in učenk (4) ne trenira nobenega izmed športov.

4. graf



Največ učencev in učenk trenira šport, ki ni bil omenjen v anketi, teh je kar 5. 3 učenci trenirajo odbojko, 1 učenec trenira nogomet, 1 košarko, 1 ples, 1 gimnastiko in 1 plezanje.

## Splošni podatki

- Kolikokrat na teden treniraš?



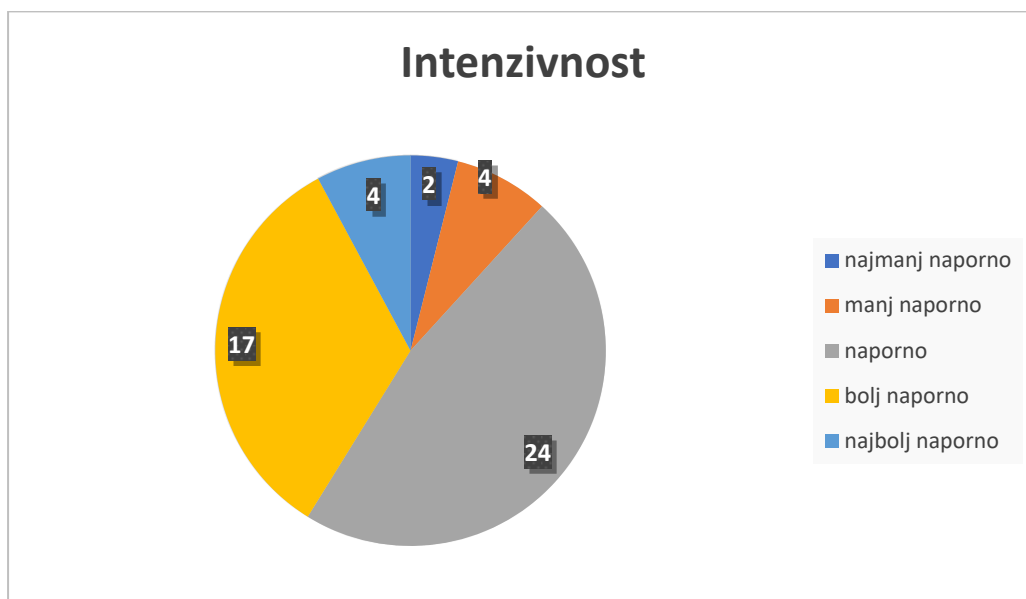
Največ učencev in učenk, 20, šport trenira od 1- do 3-krat tedensko. 17 učencev in učenk trenira 3-krat tedensko. Najmanj učencev in učenk šport trenira več kot 3-krat tedensko, teh je 14.

- Koliko časa nameniš treniranju?



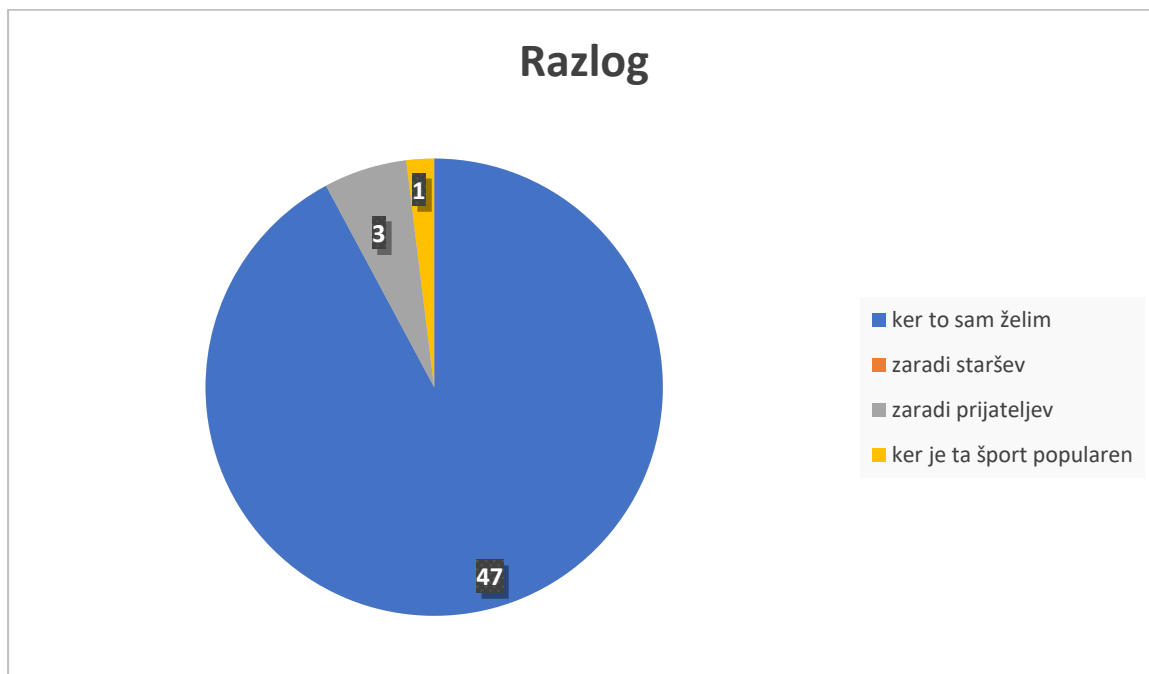
48 učencev in učenk ima trening dolg 1–2 uri, 2 učenca imata trening dolg manj kot 1 uro in samo enemu učencu traja trening več kot 2 uri.

- Kakšna se ti zdi intenzivnost znotraj glavnega dela treninga?



24 učencev meni, da je intenzivnost znotraj glavnega dela naporna. 17 učencev ima intenzivnost bolj naporno. 5 učencev meni, da ima najbolj naporno intenzivnost. 4 imajo intenzivnost manj naporno in samo 2 imata najmanj naporno intenzivnost.

- Zakaj učenci trenirajo svoj izbrani šport?



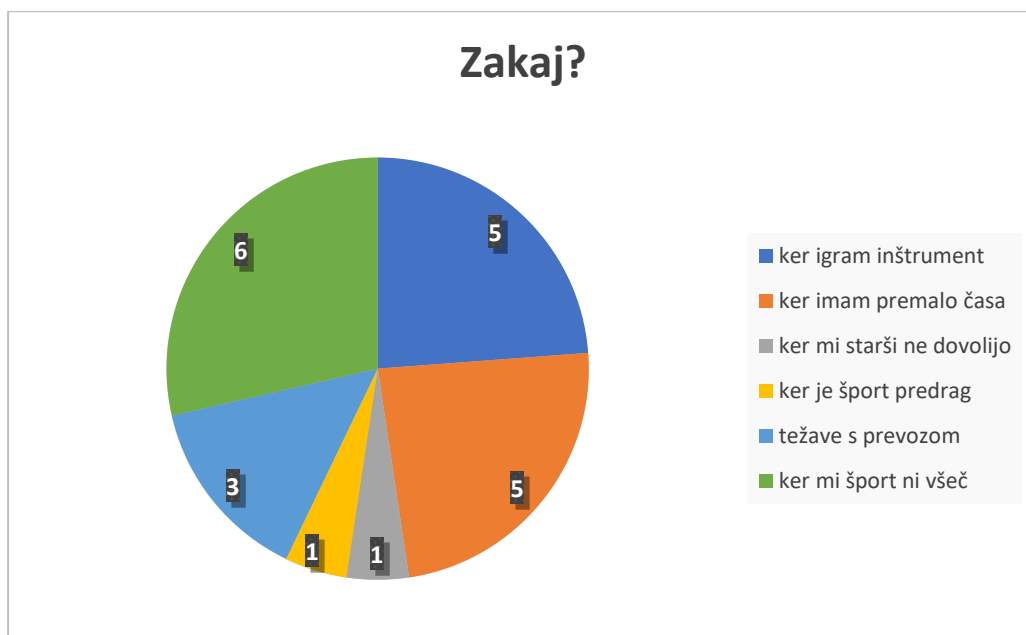
Največji delež učencev in učenk, 47, šport trenira, ker to sami želijo. Nekdo trenira, ker je ta šport popularen in samo 3 trenirajo zaradi prijateljev.

- 9. vprašanje »Kako preživljaš svoj prosti čas?« je bilo namenjeno učencem in učenkam, ki ne trenirajo nobenega športa.



3 učenci prosti čas preživljajo v glasbeni šoli, prav tako 3 čas namenijo učenju. 6 učencev preživlja prosti čas na elektronskih napravah (telefon, televizija, računalnik). 9 učencev in učenek porabi prosti čas za druge namene.

- 10. vprašanje »Zakaj ne treniraš?« je bilo namenjeno učencem in učenkam, ki ne trenirajo športa.



Največ učencev, 6, ne trenira, ker jim šport ni všeč. 5 jih ne trenira, ker igrajo inštrument. Prav tako jih 5 ne trenira nobenega izmed športov, ker menijo, da imajo premalo časa. 1 ne trenira, ker mu starši ne dovolijo. 3 imajo težave s prevozom in nekdo ima prepoved s strani staršev.

- Pri zadnjem vprašanju me je zanimalo, če se šport učencem zdi pomemben v življenju.



Z grafa razberemo, da se zdi šport pomemben 70 učencem, 2 učencema pa se ukvarjanje s športom v življenju zdi nepomembno.

## 6. URE ŠPORTNE VZGOJE NA OSNOVNI ŠOLI VOJNIK

Pri urah športne vzgoje sem izvedla meritve za učence zadnje triade (7.–9. razred). Meritve sem izvajala med urami gimnastike. Vsako dejavnost sem posamično izmerila, na koncu seštel skupni čas in nato čase primerjala med seboj. Meritve sem delala posamično, eno uro sem izmerila dečke, naslednjo uro pa deklice. Cilj te raziskave je bil ugotoviti povprečen čas aktivnega gibanja med samo uro športne vzgoje. Ugotovitve so me pozitivno presenetile.

### 6.1 Analiza podatkov

#### 7. razred

Dečki:

Dečki so izvajali vaje glavnega dela na površini blazin (6 metrov). Za ogrevanje so izvedli tek naprej in nazaj, zametavanje, visoki, srednji in nizki skiping, zajčje in žabje poskoke, poskoke po eni nogi ter sonožne poskoke. Stabilizacijo na podlahteh, striženje leže, zaklone in izpadne korake so učenci delali na čas. Naredili so tudi 20 trebušnjakov in 10 sklec. Zaključnega dela niso opravili.

| Dejavnost                     | Čas opravljene dejavnosti (min) |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Tek                           | 3 min                           |
| Ogrevanje                     | 4 min                           |
| Več vrst teka in poskokov     | 4 min 20 sek                    |
| Glavni del:                   |                                 |
| - preval naprej               | 2 min 10 sek                    |
| - iz lastovke v preval naprej | 57 sek                          |
| - iz prevala nazaj v stojo    | 1 min 23 sek                    |
| - iz stoje v preval naprej    | 38 sek                          |
| Vaje za moč:                  |                                 |
| - striženje leže              | 55 sek                          |
| - zakloni                     | 30 sek                          |
| - trebušnjaki                 | 27 sek                          |
| - sklece                      | 19 sek                          |
| - stabilizacija na podlahteh  | 55 sek                          |
| - izpadni koraki              | 20 sek                          |
| <b>Skupen čas</b>             | <b>19 min 54 sek</b>            |

Deklice:

Deklice so v sklopu ogrevanja in vaj za moč ogrele celo telo ter naredile več ponovitev počepov, trebušnih in hrbtnih vaj. Prvi del glavnega dela so posvetile žabjim, zajčjim, sonožnim poskokom, prisunskim in križnim korakom ter samokolnici naprej in nazaj. Prav tako kot dečki so vaje izvajale na blazinah. Več časa je učitelj posvetil ponovitvam prevala nazaj in učenju stoje. Zaključnega dela niso imele.

| Dejavnost              | Čas opravljene dejavnosti (min) |
|------------------------|---------------------------------|
| Tek                    | 5 min                           |
| Ogrevanje, vaje za moč | 3 min 15 sek                    |
| Glavni del:            |                                 |
| - poskoki              | 5 min 15 sek                    |
| - preval naprej        | 1 min 18 sek                    |
| - preval nazaj         | 2 min 30 sek                    |
| - stoja                | 1 min 45 sek                    |
| <b>Skupni čas:</b>     | <b>19 min 3 sek</b>             |

## 8. razred

Dečki:

Osmošolci so v sklop vaj za moč poleg trebušnih vaj, hrbtih vaj in počepov vključili tudi razne raztezne vaje in poskoke. Razdelili so se v tri skupine in vaje opravljali izmenično. Preval na bradlji so ponovili večkrat, stojo na bradlji so ponovili samo dvakrat ob pomoči učitelja. Čez kozo so skakali skrško in raznožko. Vaje na bradlji so bile različne: hoja po rokah naprej in nazaj, kolebanje ter kolebanje s seskokom na eno stran bradlje.

| Dejavnost              | Čas opravljene dejavnosti (min) |
|------------------------|---------------------------------|
| Tek                    | 3 min 40 sek                    |
| Ogrevanje, vaje za moč | 6 min 25 sek                    |
| Glavni del:            |                                 |
| - preval na bradlji    | 54 sek                          |
| - stoja na bradlji     | 36 sek                          |
| - skok čez kozo        | 2 min 18 sek                    |
| - vaje na bradlji      | 1 min 43 sek                    |
| <b>Skupni čas:</b>     | <b>15 min 36 sek</b>            |

Deklice:

V začetnem delu ure so se učenke lovile z igro bratec reši me. K ogrevanju so dodale raztezne vaje ter več ponovitev mosta in sveče. Poleg zajčjih, žabjih, sonožnih poskokov in poskokov po eni nogi so dodale vaji miza in samokolnica. Razdelile so se v skupine in izmenično delale vaje. Prevalu nazaj so posvetile več časa, saj jim je povzročal manjše težave. Trebušnjake so izvedle 30-krat, hrbtne vaje 20-krat in 10-krat sklece.

| <b>Dejavnost</b>         | <b>Čas opravljene dejavnosti (min)</b> |
|--------------------------|----------------------------------------|
| Tek                      | 6 min 10 sek                           |
| Ogrevanje, raztezne vaje | 6 min 24 sek                           |
| Glavni del:              |                                        |
| - poskoki                | 4 min 32 sek                           |
| - preval naprej          | 1 min 13 sek                           |
| - prevajal nazaj         | 2 min 42 sek                           |
| - trebušnjaki            | 48 sek                                 |
| - hrbtne vaje            | 34 sek                                 |
| - sklece                 | 26 sek                                 |
| <b>Skupen čas:</b>       | <b>22 min 49 sek</b>                   |

## 9. razred

Dečki:

Dečki so k ogrevanju dodali krepilne vaje (počepe, trebušnjake, hrbtne vaje in poskoke). Glavni del so izvajali po skupinah. Na bradlji so hodili po rokah naprej in nazaj, izvedli so tudi kolebanje in kolebanje s seskokom na eno stran bradlje. Čez kozo so povadili raznožko in skrčko. Uro so zaključili z igro kača. Igra se tako, da učenci izmenično skačejo skrčko, raznožko in to ponavljajo čim dlje.

| <b>Dejavnosti</b>      | <b>Čas opravljene dejavnosti (min)</b> |
|------------------------|----------------------------------------|
| Tek                    | 5 min                                  |
| Ogrevanje, vaje za moč | 5 min 17 sek                           |
| Glavni del:            |                                        |
| - vaje na bradlji      | 1 min 43 sek                           |
| - skok čez kozo        | 2 min 52 sek                           |
| - igra kača            | 1 min 5 sek                            |
| <b>Skupen čas:</b>     | <b>15 min 57 sek</b>                   |

Deklice:

Devetošolke so celo uro delale vaje na blazinah. Vaje so izvajale v dveh skupinah. Povadile so vse oblike skipinga, križni korak, sonožne, zajčje in žabje poskoke, samokolnico, mizo, kotaljenje. Telo so oglele s tekom in razteznimi gimnastičnimi vajami. Prevale so delale dva kroga po tri ponovitve. Učile so se tudi prevala nazaj v stojo na nogah raznožno. Ponovile so tudi izvedbo stoje, ki so jo kasneje nadgradile z dodatnim prevalom.

| <b>Dejavnost</b>                             | <b>Čas opravljene dejavnosti (min)</b> |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Tek, ogrevanje, poskoki                      | 5 min 36 sek                           |
| Glavni del:                                  |                                        |
| - preval naprej                              | 25 sek                                 |
| - preval nazaj                               | 50 sek                                 |
| - iz prevala nazaj v stojo na nogah raznožno | 1 min 6 sek                            |
| - stoja                                      | 1 min 28 sek                           |
| - iz stoje v preval naprej                   | 1 min 52 sek                           |
| <b>Skupen čas:</b>                           | <b>11 min 17 sek</b>                   |

Povprečen čas aktivnega gibanja:

| <b>Čas aktivnega gibanja v šolski uri</b> |
|-------------------------------------------|
| 19 min 54 sek                             |
| 19 min 3 sek                              |
| 15 min 36 sek                             |
| 22 min 49 sek                             |
| 15 min 57 sek                             |
| 11 min 17 sek                             |
| <b>Povprečen čas: 17 min 26 sek</b>       |

## 7. ZAKJUČEK

Po končani raziskovalni nalogi lahko primerjam hipoteze in ugotovitve.

Potrjene hipoteze:

- Učenci sedmih in osmih razredov so bolj športno aktivni kakor učenci devetih razredov.
- Večina učencev se s športom ukvarja enkrat do trikrat tedensko.
- Trening pri večini učencev traja med 1 in 2 urama.
- Intenzivnost med glavnim delom treninga je pri večini srednje naporna.
- Predvidevam, da večina učencev in učenk, ki svojega prostega časa ne namenijo športu, le-tega preživljajo ob telefonih, tablicah, računalnikih.
- Učenci menijo, da je šport pomemben za zdravje.
- Predpostavljam, da se učenci na uri športne vzgoje aktivno gibajo približno 15 minut.
- Učenci trenirajo šport, ki si ga sami želijo trenirati.

Zavržene hipoteze:

- Fantje se več ukvarjajo s športom kakor deklice.
- Večina dečkov trenira nogomet.
- Skoraj polovica učencev ne trenira športa.
- Učenci in učenke trenirajo šport, ki je trenutno med bolj popularnimi športi.
- Nekateri učenci ne trenirajo, ker so preveč oddaljeni od športnih dvoran, klubov.

Na podlagi teh ugotovitev priporočam tistim, ki ne trenirajo, in tistim, ki menijo, da imajo premalo časa, da svoj čas bolje organizirajo ter poiščejo šport, ki jim je všeč.

Glede povprečnega aktivnega časa znotraj ure športa priporočam, da bi učenci imeli še več takšnega gibanja in bi s tem izkoristili še preostanek ure.

Želim pa si, da bi imeli v osnovni šoli, predvsem v višjih razredih, več ur športa, saj to učencem, ki ne trenirajo nič, predstavlja edini čas gibanja v vsakdanjem življenju.

Ideja o učenju športa pod vodstvom profesorja športa tudi na razredni stopnji se mi zdi smiselna. Takrat so učenci še v otroštvu in v prvi dobi razvoja. S tem bi lahko nadgradili njihov razvoj.

## **SEZNAM LITERATURE**

- 1) Škof, B.: Šport po meri otrok in mladostnikov. 2. dopolnjena izdaja. Narodna in univerzitetna knjižnica. Ljubljana. 2016.
- 2) Ulaga, D.: Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Mladinska knjiga. Ljubljana. 1976.
- 3) Sever, V.: Enciklopedija športa. 1. izdaja. Mladinska knjiga. Ljubljana. 2012.
- 4) Bratko, I.: Knjiga o športu. 1. izdaja. Državna založba Slovenije. Ljubljana. 1971

## PRILOGE

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Živa Gostenčnik, učenka 9. a razreda. Z učiteljem športne vzgoje, Urhom Potekom, raziskujem in primerjam športno aktivnost učencev zadnje triade Osnovne šole Vojnik.

Pred teboj je anonimni anketni vprašalnik, katerega prosim, da rešiš z resničnimi podatki, saj bo le tako moja raziskovalna naloga uspešna.

Če boš pri tretjem vprašanju odgovoril z ne, preskoči anketo do 9. vprašanja, ostale učence pa prosim, da preskočite 9. in 10. vprašanje.

Vnaprej se vam zahvaljujem za sodelovanje.

1. Razred: \_\_\_\_\_

2. Spol:    M        Ž

3. Ali se izven šolskega časa ukvarjaš s športom?

DA        NE

4. S katerim športom se ukvarjaš?

- a. Rokomet
- b. Odbojka
- c. Košarka
- d. Nogomet
- e. Ples
- f. Atletika
- g. Gimnastika
- h. Plezanje
- i. Drugo

5. Kolikokrat na teden treniraš?

- a. 1–3-krat tedensko.
- b. 3-krat tedensko.
- c. Več kot 3-krat tedensko.

6. Koliko časa traja trening?

- a. Majn kot eno uro.
- b. 1–2 uri.
- c. Več kot dve uri.

7. Kakšna je po tvojem mnenju intenzivnost znotraj glavnega dela treninga?  
(1 – majn naporno, 5 – zelo naporno)

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

8. Zakaj treniraš svoj izbrani šport?

- a. Ker to sam želim.
- b. Ker tako želijo moji starši.
- c. Ker ga trenirajo moji prijatelji.
- d. Ker je ta šport popularen.

9. Kako preživljaš svoj prosti čas, če ga ne posvetiš športu?

- a. Ob telefonu/računalniku/televiziji.
- b. Namenim ga učenju.
- c. V glasbeni šoli.
- d. Drugo.

10. Zakaj ne treniraš?

Odgovor:

---

---

---

---

11. Ali se ti zdi, da je šport v našem življenju pomemben?

DA    NE