

Mestna občina Celje
Mladi za Celje

Poznavanje zumba med osnovnošolci

RAZISKOVALNA NALOGA



AVTORICE

Žana Čović, 8. b
Meliha Imamović, 8. b
Valentina Obrez, 8. b

MENTORICA

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Celje, marec 2013

OŠ HUDINJA
Mariborska 125
3000 Celje

Poznavanje zumbe med osnovnošolci

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorice:

Žana Čović, 8. b
Meliha Imamović, 8. b
Valentina Obrez, 8. b

Mentorica:

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2013

POVZETEK

»Zdrav duh v zdravem telesu« ni le dar, ki ga imaš ali nimaš po prednikih, v veliki meri je tudi odvisen od načina življenja. Usoda človeka ni zapisana v zvezdah, vsakdo je sam svoje sreče kovač. Na vseh področjih človekovega ustvarjanja je pomembno, da se človek počuti dovolj močnega, da opravlja svoje delo ali se v prostem času ukvarja z dejavnostjo, ki ga veseli. Če bo vsak znal zase poskrbet, da se bo dovolj gibal, rekreiral ali se ukvarjal s športom, bo tudi uspešen na vseh drugih področjih, bo imel dovolj energije.

S pomočjo anketnega vprašalnika smo želele ugotoviti, koliko osnovnošolcev in odraslih pozna rekreacijo zumba, ali so jo že obiskali, ali jo še nameravajo. Če so jo že obiskali, kaj jim je bilo všeč.

Izkazalo se je, da so učenci seznanjeni z zumbo, nekateri so jo že obiskali, drugi jo še nameravajo. Prav tako odrasli.

KAZALO

UVOD.....	1
1 TEORETSKE OSNOVE.....	2
1.1 ŠPORTNA VZGOJA	2
1.1.1 PREGLED NALOG ŠPORTNE VZGOJE	3
1.1.2 SODOBNA RABA OSNOVNIH POJMOV	4
1.1.3 OTROK IN ŽIVLJENJSKI SLOG SODOBNE DRUŽBE	5
1.2 ZUMBA	6
2 RAZISKOVALNI DEL	9
2.1 NAMEN.....	9
2.2 HIPOTEZE	9
2.3 VZOREC.....	9
2.4 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV.....	10
2.5 MERSKI INSTRUMENT	10
3 REZULTATI IN RAZLAGA	11
3.1 ANALIZA.....	11
3.2 RAZLAGA HIPOTEZ.....	23
ZAKLJUČEK.....	24
VIRI IN LITERATURA.....	25
PRILOGE.....	26

UVOD

Delo razvija organe – delo ohranja organe – delo upočasni procese staranja. To so tri temeljne resnice, iz katerih se je razvila znanost o telesni vzgoji in športu.

Biološko dognanje, da delo razvija organe, ne velja samo za mišice, ožilje in dihala, temveč tudi za možgane. Samo tisti, ki je v vseh obdobjih življenja aktiven, ki živi dinamično, se nenehno izobražuje in najde tudi kaj časa za športno rekreacijo, ostane dolgo pri močeh.

»Zdrav duh v zdravem telesu« ni le dar, ki ga imaš ali nimaš po prednikih, v veliki meri je tudi odvisen od načina življenja. Usoda človeka ni zapisana v zvezdah, vsakdo je sam svoje sreče kovač. Slehernemu človeku, mlademu ali staremu, pomeni telesno gibanje nekaj, kar sodi med življenjske potrebe. Brez dela, brez psihofizičnega udejstvovanja človek peša, hira in propada. Res je, da tudi vsakdanje delo krepi organe, vendar ne v taki meri kakor strokovno odbrane in po intenzivnosti odmerjene telesne vaje.

Največjega pomena je priprava človeka za delo. Delo je prvi osnovni pogoj vsega človeškega življenja in to v taki meri, da moremo v nekem smislu reči, da je delo ustvarilo človeka (Fr. Engels). Delo človeka razvija, ohranja in izpopolnjuje, delo ga osrečuje ter je hkrati vir gmotne blaginje. Da bi delali z veseljem je potrebno:

- da je človek kot telesno, duševno in družbeno bitje zdrav,
- da je telesno razvit, močan, utrjen in izurjen,
- da zna delati,
- da hoče delati, to je, da ima pravilen odnos do dela (interes, čut, dolžnost in podobno).

Pri športni aktivnosti človeka ne gre samo za fiziološki učinek na organe, temveč prav tako za sprostitev, razvedrilo, potrjevanje samega sebe, kontakte med ljudmi, vključevanje v družbo in podobno.¹

¹ D. Ulaga: Telesna vzgoja, šport, rekreacija, str. 5-10

1 TEORETSKE OSNOVE

1.1 ŠPORTNA VZGOJA

Smoter telesne vzgoje ni samo v tem, da bi se človek navadil lepo hoditi, varno plavati, vztrajno teči, uglajeno plesati, elegantno smučati, učinkovito igrati košarko ali zmagovati na športnih tekmah. V bistvu gre za pomoč človeku pri njegovem biopsihosocialnem razvoju in rasti v vsestransko razvito osebnost. Pridobitve, vidne ali nevidne, ki jih imajo od načrtne telesne vzgoje in športa otroci, mladinci in mladinke, odrasli in stari ljudje, so raznovrstne. Raznovrstni in različni so tudi uspehi, ki jih pričakuje družba od množične telesne vzgoje, športa, rekreacije.

1. S stališča ljudskega zdravja pričakuje družba od telesne vzgoje, športa, rekreacije pravilno vplivanje na telesni razvoj mladine, utrjevanje zdravja, povečanje odpornosti proti boleznim in splošno navajanje na zdrav način življenja, dela in razvedrila. K športni vzgoji sodi med drugimi odklonilen odnos do vsega, kar je zdravju škodljivo (alkohol, nikotin, mamila in podobno). Zato so zdravstveni delavci vneti zagovorniki vsega, kar služi telesni kulturi ljudstva.
2. Pedagogi pričakujejo od telesne vzgoje, športa in rekreacije, da bo mladina bolj delavna, prizadevna, vztrajna, odločna, pogumna, samostojna, ustvarjalna, disciplinirana itd. – skratka, da si bo pridobila vrsto tistih moralnih lastnosti, za katere je pri skupni vadbi, športnem treniranju, tekmovanju, taborjenju, izletih v gore in podobnem izredno veliko priložnosti.
3. Gospodarstveniki vedo, da lahko pričakujejo uspešno proizvodno delo samo od tistih delavcev, ki so zdravi, telesno razviti, odporni in spretni. Nima vsakdo vseh pogojev za uspešno delo. Kdor je preživel mladost v nezdravem okolju, brez telesne vzgoje, kdor se ni okrepil in si ni pridobil gibalnih izkušenj, bo delal s težavo, ker nima kondicije.
4. Tudi s stališča splošnega ljudskega odpora je pomembno, da so ljudje popolnoma zdravi, utrjeni, gibalno izurjeni in sposobni za premagovanje najrazličnejših težav na terenu (v gorah, na snegu, v vodi).

1.1.1 PREGLED NALOG ŠPORTNE VZGOJE

Biološke zdravstvene naloge

Zadostiti je treba naravni potrebi po vsakdanji gibalni aktivnosti; skrb za pravilno telesno rast in vsestranski razvoj organov; utrjevanje zdravja in krepitev odpornosti proti mehkužnosti; navajanje na zdrav način življenja; boj proti vsemu, kar je zdravju škodljivo (kajenje, pitje alkoholnih pijač, mamila). V smislu biološko-zdravstvenih nalog je treba v telesno-vzgojni praksi upoštevati osnovno načelo zdravstvene usmerjenosti.

Izobraževalne naloge

V mladosti je treba naučiti človeka vseh tistih telesnih spretnosti, ki so potrebne za uspešno delo, za uspešno obrambo in zdravo športno razvedrilo. Vsakdo bi se naj navadil hitro in vztrajno teči, plavati, kolesariti, smučati in ravnati z žogo, vsakdo naj bi obvladal svoje telo na tleh, na snegu, v vodi, v skali, na drevesu, na telovadnem orodju. Mlad človek si mora pravočasno pridobiti čim več gibalnih izkušenj, kakor tudi ekonomično tehniko gibanja. Med izobraževalne naloge sodi tudi znanje o zdravem načinu življenja, dela in počitka.

Vzgojne naloge

Navajanje na pravilen odnos do dela (vadbe, treniranja), prizadevnost, požrtvovalnost, samostojnost, disciplino, prijateljstvo, podrejanje skupini; razvijanje zaupanja v lastno moč, poguma, odločnosti, pobude, iznajdljivosti, ustvarjalnosti; razvijanje smisla za zdrav način življenja, smisla za lepoto gibanja, lepoto narave, varstvo okolja.

Razvedrilne naloge

Šolske ure telesne vzgoje morajo biti protiutež enostranski intelektualni obremenitvi učencev in učenk, zato je potrebno skrbeti tudi za razvedrilo. Razvedrilo, sprostitvev in dobra volja so pomembni činitelji tudi v telovadnih in športnih društvih. Fantom in dekletom je treba že v mladosti vcepiti veselje do športnega udejstvovanja v vseh letnih časih in vseh obdobjih življenja. Navaditi jih je treba na rekreacijo, se pravi na bogatenje prostega časa s športnimi igrami, izleti v naravo, plavanjem, smučanjem in

podobnim. V smislu razvedrilnih nalog telesne vzgoje in športa je treba v praksi upoštevati načelo radosti.²

1.1.2 SODOBNA RABA OSNOVNIH POJMOV

Telesna nega

Telesna nega sodi med vsakdanje navade slehernega kulturnega človeka. Starši morajo privzgojiti otrokom navado rednega umivanja (prhanja, kopanja), čiščenja zob, česanja itd. Kot higienska in estetska potreba človeka je telesna nega bistveni sestavni del telesne vzgoje.

Telesno utrjevanje

Če se človek navadi živeti in delati tudi pod nenavadnimi klimatskimi pogoji, če se navadi prenašati mraz, vročino, močno sonce in podobno, pravimo, da je utrjen.

Telesne vaje

Telesna vaja je posebnemu namenu ustrezna gibalna aktivnost., katere cilj je izpopolnjevanje človeka. Telesna vaja je osnovno in najbolj specifično sredstvo telesne vzgoje.

Gibalna izobrazba

Gibalnih spretnosti in veščin se učimo ter se v njih vadimo, da bi postali gibalno izobraženi. Kaj vse sodi k osnovni gibalni izobrazbi sodobnega mladega človeka. Za naše razmere so pomembne predvsem te veččine: hoja, tek, skakanje, metanje, obvladovanje žoge, plavanje, kolesarjenje, smučanje, obvladovanje telesa na tleh in orodju (lestev, drevo, skala) in osnove plesa.

Telesna vzgoja

Termin »telesna vzgoja« ni najustreznejši, ker ne vzgajamo samo telesa, temveč človeka kot biopsihosocialno enoto, vendar je v rabi tako v slovenščini kakor tudi v drugih jezikih. Telesna vzgoja je pedagoški proces razvijanja in oblikovanja celovite osebnosti z uporabo ustreznih gibalnih dejavnosti.

² D. Ulaga: Telesna vzgoja, šport, rekreacija, str. 10-14

Šport

Najprej kratka besedna razlaga termina šport. Izraz je latinskega izvora (disportare – raztresti se; odvrniti se od dela in skrbi) in je pomenil že v srednjem v romanskih jeziki različne dejavnosti razvedrilnega in sprostilnega značaja. Seveda pa ni vse šport, kar radi delamo v prostem času. Da priznamo določeni aktivnosti značaj športa, mora vključevati tudi »igro telesa«; vsaj nekoliko mora soodločati pri igranju ali tekmovanju človekova telesnost v obliki spretnosti, preciznosti, hitrosti, moči in npr. vzdržljivosti.

Športna rekreacija

Rekreacija pomeni najprej telesno in duševno osvežitev po delu, dalje pomeni razvedrilo, oddih, počitek. Pri športni rekreaciji ne gre toliko za izobraževanje in vzgojo, pa tudi ne za »težke naloge«, ki so značilne za vrhunski šport; gre za tisti vidik dejavnosti, ki se ji človek posveča o prostem času in prostovoljno z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnost. Lahko bi rekli, da je rekreacija najbolj prvotna in najbolj pristna oblika športa.

Telesna kultura

Vse pridobitve človeštva, ki se nanašajo na telesno nego, telesno utrjevanje, gibalno izobraževanje, telesno vzgojo, šport, rekreacijo, planinstvo in taborništvo, kakor tudi na znanost o športu, strokovno literaturo, športne rekvizite in gradnje, sodijo v področje telesne kulture.

1.1.3 OTROK IN ŽIVLJENJSKI SLOG SODOBNE DRUŽBE

V interesu vsake družbe je vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, mladostnika in nenazadnje odraslega človeka. Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo z nekaterimi sredstvi, to je s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka nujno potrebna in otroku smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kakovosti.

Otrok je danes veliko prej sposoben in dojemljiv za motorično učenje kot je bil pred leti. »Zlata doba« motoričnega učenja se je pomaknila v zgodnje otroštvo, v obdobje

med 5. in 8. letom. Razloge za to bi lahko poiskali v izkušensko vedno bogatejšem okolju, v katerem otrok preživlja svoje zgodnje otroštvo.³

1.2 ZUMBA

KAJ JE ZUMBA

Zumba aerobika je dinamična plesno-športna vadba, ki združuje energično latino glasbo z unikatnim ter eksotičnim plesno-aerobičnim gibanjem. Medtem, ko plešemo in se predajamo živahnim ritmom s pomočjo intervalnega treninga kurimo odvečne kalorije, utrjujemo svoje mišice ter ohranjamo naše telo v formi, obenem pa se še naučimo korakov latino plesov, kot so samba, merengue in salsa. Zumba vključuje tudi chachacha, reggaeton, bollywoodbwlly dancing, hiphop, soca, cumbia, tango flamenco ...

Ob primernem izvajanju oz. navodili je zumba primerna za vsakogar, plesno predznanje ni potrebno, saj je v zabavo in izziv tako tistim, ki se s plesnimi koraki srečujejo prvič, kakor tudi izkušenim plesalcem.

Vadba poteka 60 minut in se začne z ogrevalno vajo, ki traja od ene do treh pesmi, med katerimi se zviša temperatura telesa, ogrejejo se mišične skupine zadnjice, rok, nog in trebuha. Po ogrevanju sledi od 40 do 45 minut uživanja ob različni latinsko-ameriški glasbi, pri kateri se predstavijo plesi, kot so cumbia, reggaeton, salsa, samba in številni drugi. Konec vadbe je namenjen umirjanju in ohlajanju telesa in zniževanju srčnega utripa. Ker je zumba energična aerobična vadba, pri kateri dela vso telo, se je treba dodobra ogreti in ohladiti.

SALSA

Salsa je ples, ki izvira iz Kube, nastal pa je ob stičišču afriških in španskih kultur. Pri plesanju salse pogosto občutimo delovanje mišic v nogah, dela pa celo telo, mišice se okrepijo, navsezadnje pa pri plesanju uživamo, saj se prepustimo zvokom glasbe in najbolj uporabljenih gibov, gibanja bokov in nog, saj gre za intenzivne korake, ki so lahko izjemno hitri ali počasni.

³ R. Pišot, G. Jelovčan: Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju, str. 7-9

MERENGUE

Je zelo hiter ples, ki izvira iz Dominikanske republike. Najbolj uporabljamo roke in noge, zaradi česar intenzivno delajo mišice na le teh.

REGGAETON

Pri tem plesu, ki je eden najpopularnejših v Latinski Ameriki, v 90. letih pa se je razširil tudi po vsem svetu, dela osrednji del našega telesa, predvsem boki, roke, noge, ramena, prsni koš in trebuh, s katerimi delajo mišice le teh in plešemo energične in hkrati zapeljive gibe.

CUMBIA

Cumbia je ples, ki izvira iz Kolumbije, še natančnejše ob delu, ki gleda na Karibsko morje. Je ples, zaradi katerega je vadba sestavljena iz hitrih gibov, oz. plesnih korakov. Dela celotno telo, predvsem noge in boki, navsezadnje pa vseeno celo telo. Tudi postava se ob rednem izvajanju cumbie lepo učvrsti.

BOLLYWOOD BELLY DANCING

Pri plesanju bollywood bellydancing-a delajo predvsem trebušne mišice in roke, kot pri vsakem drugem pa seveda tudi noge, boki ... Pri trebušnem plesu bollywood belly dancing veliko premikamo tudi zgornji del telesa tj. prsni koš, ampak pri tem seveda ne učvrščujemo nobenih mišic.

CHACHACHA

Pri plesanju chachacha najbolj delajo noge, mišice na nogah, seveda pa malo tudi roke. Je izjemno energičen in hiter ples.

SAMBA

Poznamo več vrst sambe, najbolj se pri zumbi pleše brazilska samba, pri kateri mišic ne učvrščujemo posebno veliko, vseeno pa najbolj delajo noge. Je zelo zabaven ples.

ZGODOVINA ZUMBE

Zumba fitness program izhaja iz Kolumbije. V sredini 90-ih let ga je razvil sedaj že slavni fitness trener Beto Perez, ko je nekega dne stopil v svoj razred aerobike in ugotovil, da je pozabil s seboj prinesiti glasbo za aerobiko. Edina možnost v tistem trenutku je bila, da uporabi svoje zgoščenke iz avtomobila, na katerih je bila posneta tradicionalna latinsko ameriška glasba in merengue glasba, ob kateri je odraščal.

Improvizirati pred razredom in plesati na drugačno glasbo kot do tedaj je bil velik izziv, tako za Beta, kot tudi za vse udeležence. Kljub temu pa je bila nova oblika vsem izredno všeč in počasi je razred postajal vedno bolj priljubljen in iskan. Beto takrat še ni slutil, da je iznašel revolucionarno vadbo, ki bo obnorela ves svet.

ZNAČILNOSTI ZUMBE:

- drugačna, lahka, izredno zabavna, vendar izrazito učinkovita vadba;
- zmanjšuje stres in zbistri um;
- skozi gibanje izraža vaše ustvarjalnosti;
- tako imenovana "feel-happy" vaja, ki krepi našo samozavest;
- poraba do 1000 kalorij v sklopu ene ure vadbe;
- topljenje maščobnih oblog in ohranjanje zdrave telesne teže;
- toniranje vseh mišičnih skupin vašega telesa;
- krepitev ostalih vitalnih organov, kot sta srce in pljuča;
- povečanje vzdržljivosti in izboljšanje koordinacije.⁴

⁴ <http://www.zumbafitness.si/zumba.html>

2 RAZISKOVALNI DEL

2.1 NAMEN

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako je popularna zumba poznana med osnovnošolci. Ali so se je kdaj udeležili? Sploh vedo, kaj je to? Zanimalo nas je tudi, kakšen obisk zumba je pri odraslih.

2.2 HIPOTEZE

Ob pričetku raziskovanja se nam je porajalo veliko vprašanj v zvezi z našo temo. Kmalu smo ugotovile, da bi raziskovanje vseh zahtevalo od nas preveč časa, zato smo se omejile le na nekaj hipotez, ki smo jih spremljale čez nalogo.

Hipoteze so:

H₁ = Večina osnovnošolcev in odraslih je mnenja, da je v Sloveniji zumba zelo popularna.

H₂ = Večina jih ne ve, kaj je zumba.

H₃ = Vsi anketiranci so se že seznanili z zumbo in bili na vadbi.

2.3 VZOREC

Naš vzorec raziskovanja predstavljajo vsi učenci, ki obiskujejo 6. do 9. razred Osnovne šole Hudinja. V raziskavi je sodelovalo 208 učencev.

Nato smo isti anketni vprašalnik še dale za izpolniti 50 odraslim osebam, starih od 20 do 60 let.

2.4 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV

Podatke smo pridobile z anketnima vprašalnikoma (prilogi), ki sta sestavljena iz vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

V šoli smo v mesecu novembru med učence razdelile 220 anketnih vprašalnikov, ki so jih reševali pri razrednih urah. V začetku decembra smo dobile nazaj vseh 220 izpolnjenih anketnih vprašalnikov, od tega je bilo 12 nepopolnih, zato smo jih izločile iz nadaljnje obdelave. Vse anketne vprašalnike smo nato pregledale in odgovore analizirale ter izdelale tabele in grafe. Na koncu smo naše ugotovitve tudi zapisale.

Pri odraslih smo razdelile 50 anketnih vprašalnikov in vsi so bili lepo izpolnjeni.

2.5 MERSKI INSTRUMENT

Pri raziskovalnem delu smo si pomagale z anketnima vprašalnikoma, ki zajemata 7 raziskovalnih vprašanj zaprtega in odprtega tipa, ki so povezana predvsem z zumbo.

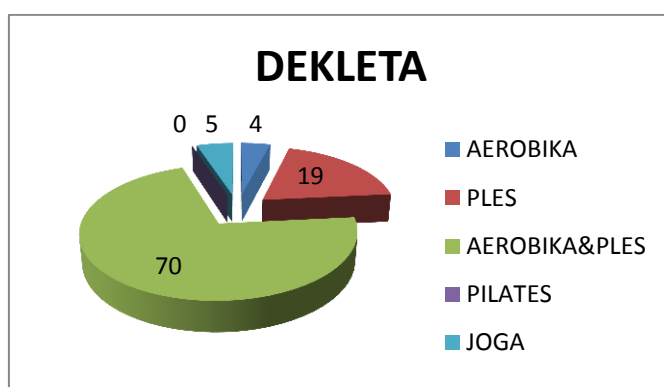
3 REZULTATI IN RAZLAGA

3.1 ANALIZA

1. Kaj meniš, kaj je zumba?

DEKLETA

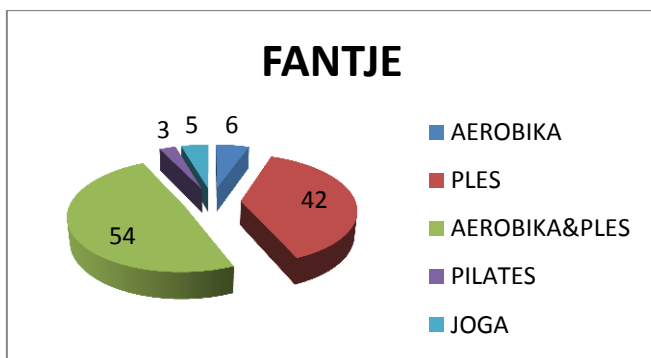
ODGOVORI	ŠTEVILO
AEROBIKA	4
PLES	19
AEROBIKA&PLES	70
PILATES	0
JOGA	5



Večina deklet meni, da je zumba mešanica aerobike in plesa. Nekaj jih je tudi mnenja, da je to tudi samo ples. Zelo malo se jih pa je odločilo za odgovora aerobika in joga.

FANTJE

ODGOVORI	ŠTEVILO
AEROBIKA	6
PLES	42
AEROBIKA&PLES	54
PILATES	3
JOGA	5

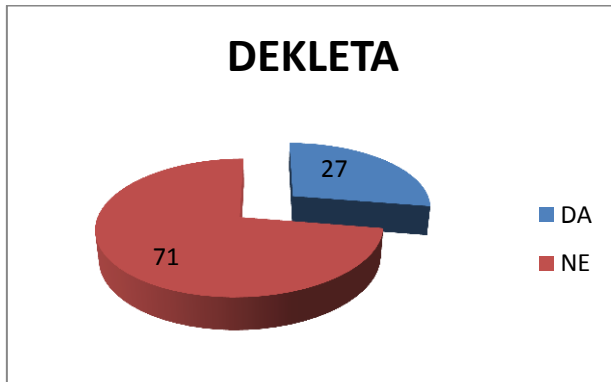


Tudi večina fantov meni, da je zumba skupek aerobike in plesa. Nato sledi odgovor ples, nekaj se je pa odločilo še za naslednje odgovore: aerobika, pilates, joga.

2. Ali si že bil/a kdaj na zumbi?

DEKLETA

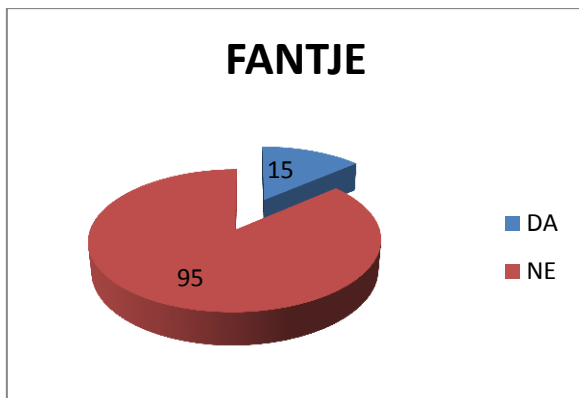
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	27
NE	71



Večina deklet še ni bila na zumbi. Od anketiranih 98 deklet jih je le 27 že obiskalo zumbo.

FANTJE

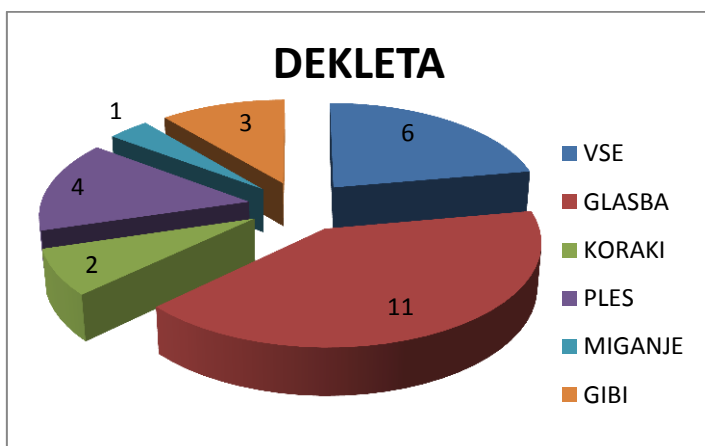
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	15
NE	95



Tudi fantje v večini niso bili na zumbi. Od 110 anketiranih učencev se jih je 15 udeležilo zumbe ali mogoče vsaj videlo potek vadbe.

3. Če si odgovoril/a z DA, povej, ali ti je bilo kaj všeč?
DEKLETA

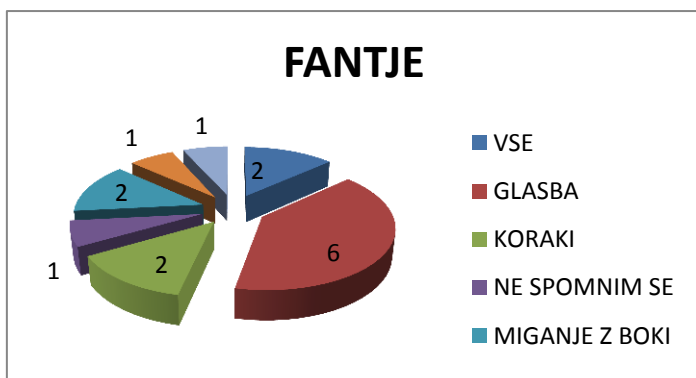
ODGOVORI	ŠTEVILO
VSE	6
GLASBA	11
KORAKI	2
PLES	4
MIGANJE	1
GIBI	3



Pri sami vadbi je dekletom najbolj všeč glasba, ki je prisotna pri izvajanju zumbe. Nekaj deklet se je še odločilo za preostale odgovore.

FANTJE

ODGOVORI	ŠTEVILO
VSE	2
GLASBA	6
KORAKI	2
NE SPOMNIM SE	1
MIGANJE Z BOKI	2
TRIKI	1
NIČ	1

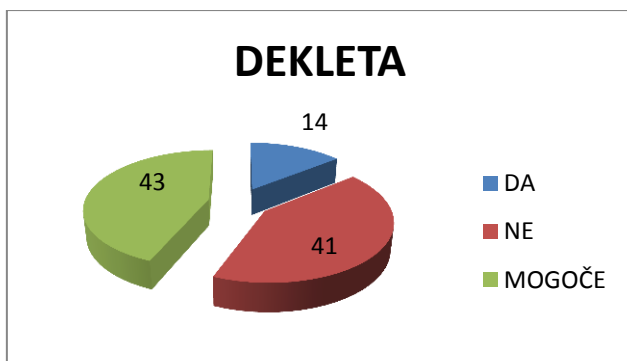


Pri fantih, ki so že obiskali zumbo, jim je bila najbolj všeč glasba, sledili so naslednji odgovori: vse jim je všeč, koraki, miganje z boki, ne spomnim se, triki in nič.

4. Ali imaš namen obiskati zumbo?

DEKLETA

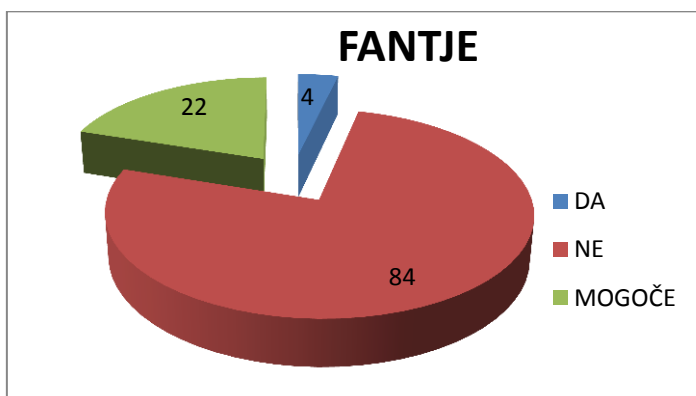
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	14
NE	41
MOGOČE	43



Dekleta so na vprašanje Ali imaš namen obiskati zumbo, odgovorile: 14 jih je odgovorilo pritrdilno, 41 so zanikale in 43 deklet so obkrožile odgovor mogoče.

FANTJE

ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	4
NE	84
MOGOČE	22

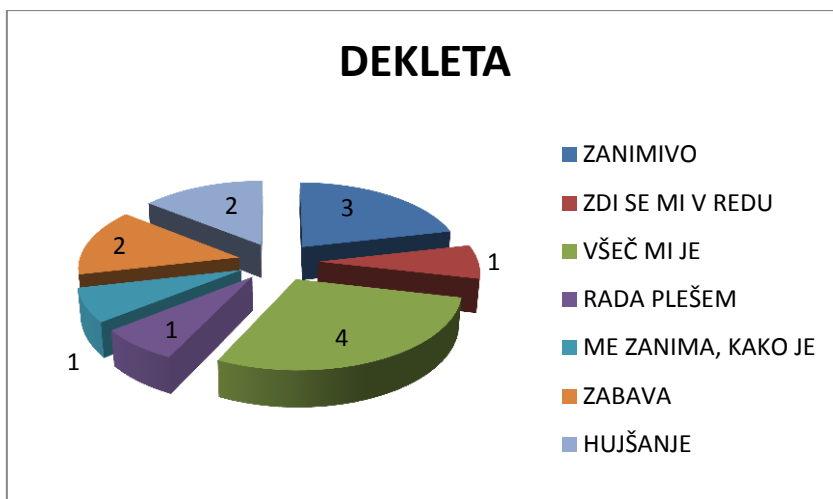


Fantje so mnenja, da ne bodo obiskali zumba, le nekaj učencev je obkrožilo odgovor da. Eni pa še ne vedo, in teh je 22.

5. Če si obkrožil/a DA, povej zakaj.

DEKLETA

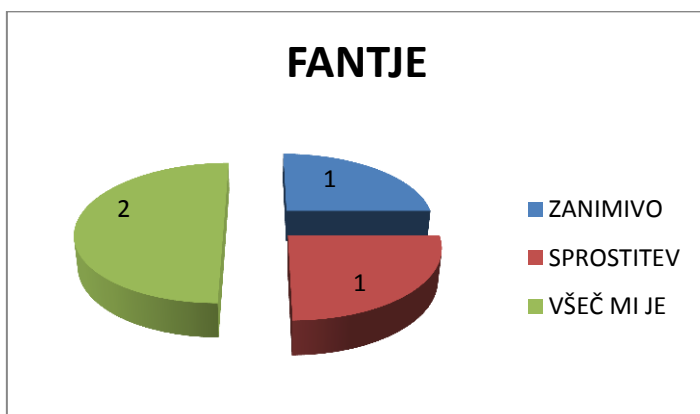
ODGOVORI	ŠTEVILO
ZANIMIVO	3
ZDI SE MI V REDU	1
VŠEČ MI JE	4
RADA PLEŠEM	1
ME ZANIMA, KAKO JE	1
ZABAVA	2
HUJŠANJE	2



Dekleta bi rada obiskale zumbo zaradi večih dejavnikov. Zumba se jim zdi zanimiva, v redu jim je, jim je všeč, rade plešejo, jih zanima, kako poteka vadba, zaradi zabave, ene pa so mnenja, da zumba prispeva k hujšanju.

FANTJE

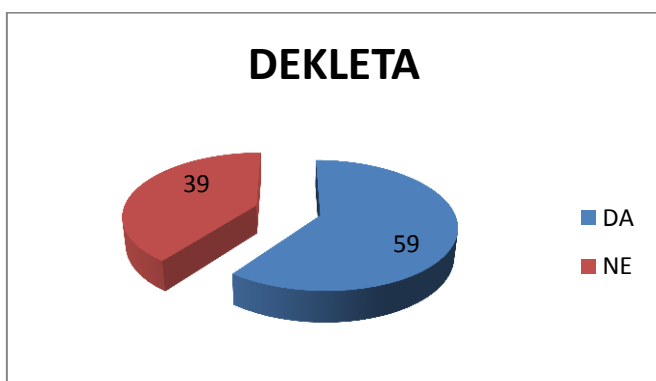
ODGOVORI	ŠTEVILO
ZANIMIVO	1
SPROSTITUTEV	1
VŠEČ MI JE	2



Fantje, ki so odgovorili, da bi radi obiskali zumbo, so napisali, da zaradi tega, ker jim je zanimivo, zaradi sprostitve in ker jim je všeč.

6. Ali meniš, da je zumba v Sloveniji popularna?
DEKLETA

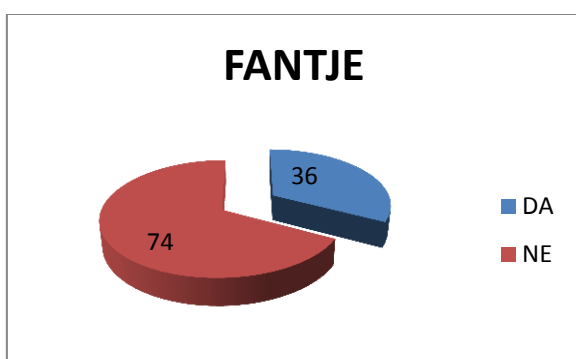
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	59
NE	39



Dekleta so v večini mnenja, da je zumba v Sloveniji popularna. 59 učenk od 98 jih je tega mnenja.

FANTJE

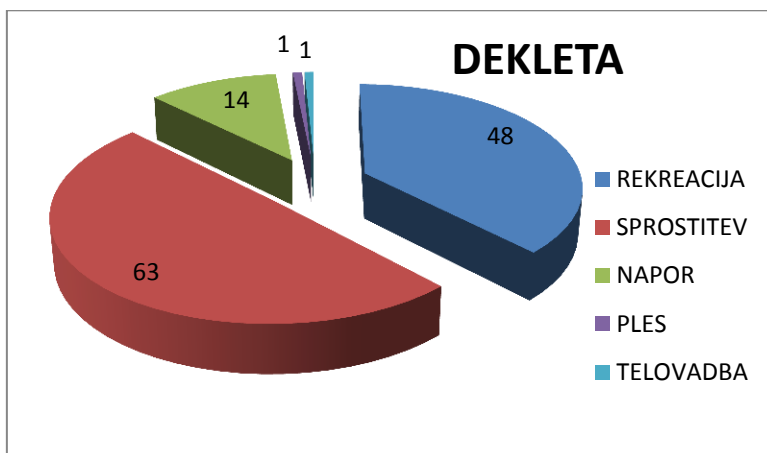
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	36
NE	74



Pri fantih pa je slika obrnjena. Fantje pa so v večini mnenja, da zumba v Sloveniji ni popularna.

7. Ali meniš, da je zumba vrsta rekreacije, sprostitve ali napora?
DEKLETA

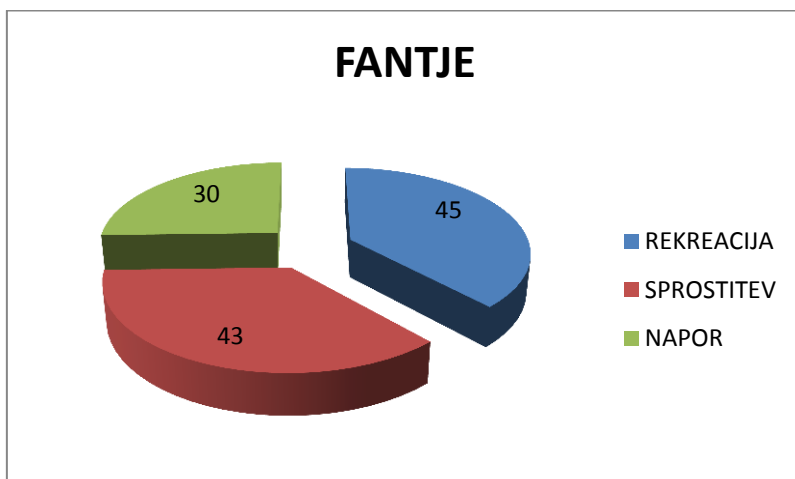
ODGOVORI	ŠTEVILO
REKREACIJA	48
SPROSTITEV	63
NAPOR	14
PLES	1
TELOVADBA	1



Veliko deklet meni, da je zumba oblika sprostitve, nato sledijo odgovori rekreacija, napor, ples in telovadba.

FANTJE

ODGOVORI	ŠTEVILO
REKREACIJA	45
SPROSTITEV	43
NAPOR	30

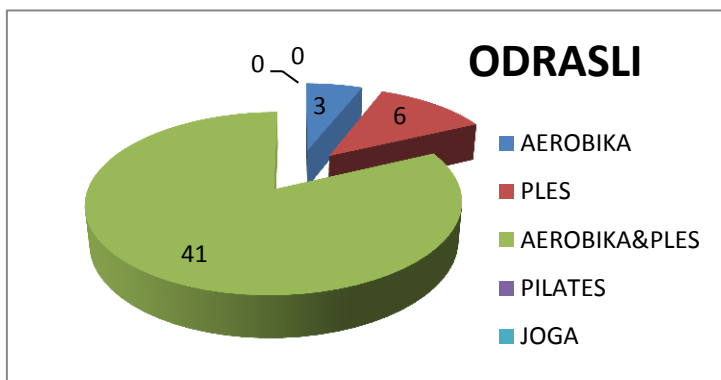


Fantje so pa bolj enotni za vse tri odgovore. Veliko jih je tudi odgovorilo, da je zumba napor. Fantje imajo radi težje vaje in so mnenja, da je zumba takšna vadba.

ODRASLI

1. Kaj menite, kaj je zumba?

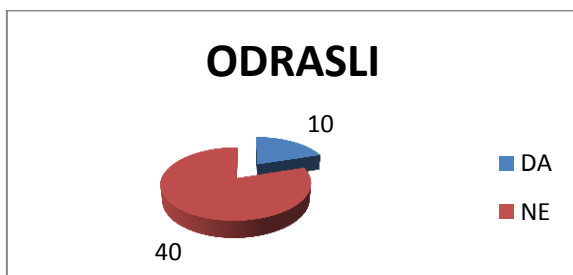
ODGOVORI	ŠTEVILO
AEROBIKA	3
PLES	6
AEROBIKA&PLES	41
PILATES	0
JOGA	0



Odrasli so v večji meri odgovorili, da je zumba sestavljena iz plesa in aerobike.

2. Ali ste bili že kdaj na zumbi?

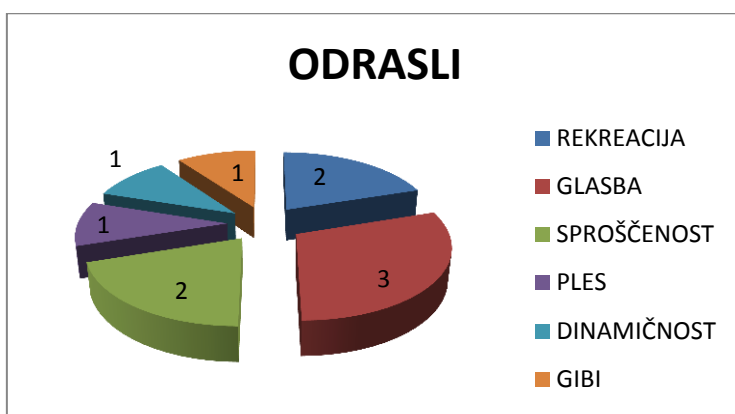
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	10
NE	40



Od 50 anketirancev jih je 10 že bilo na zumbi.

3. Če ste odgovorili z DA, povej, ali vam je bilo kaj všeč?

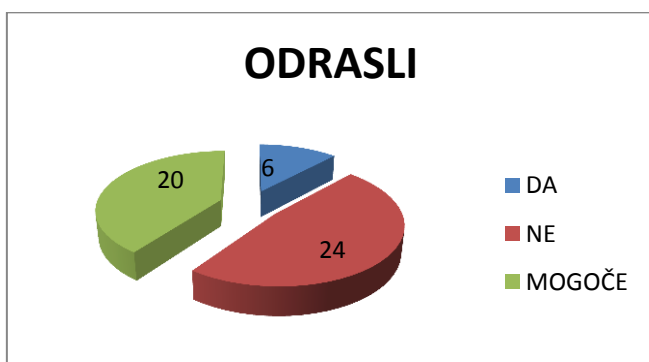
ODGOVORI	ŠTEVILO
REKREACIJA	2
GLASBA	3
SPROŠČENOST	2
PLES	1
DINAMIČNOST	1
GIBI	1



Vsi odrasli, ki so bili že na zumbi, so navedli, da jim je bilo všeč zaradi rekreacije, glasbe, sproščenosti, plesa, dinamičnosti in izrazitih gibov.

4. Ali imate namen obiskati zumbo?

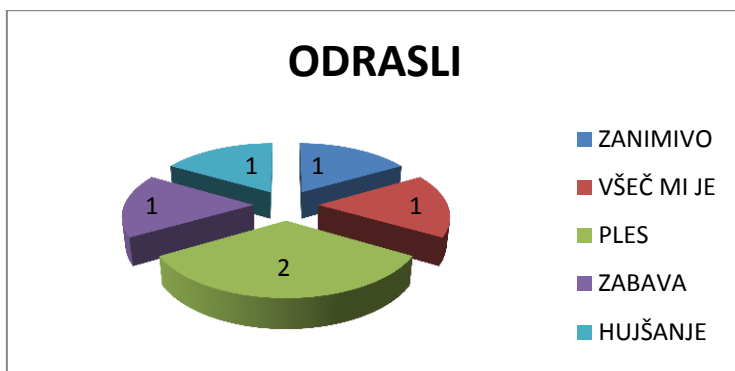
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	6
NE	24
MOGOČE	20



Pri naslednjem vprašanju Ali imate namen obiskati zumbo, se jih je 6 anketirancev od 50 odločilo za odgovor da, 24 za ne, 20 pa so obkrožili odgovor mogoče.

5. Če ste obkrožili DA, povejte zakaj.

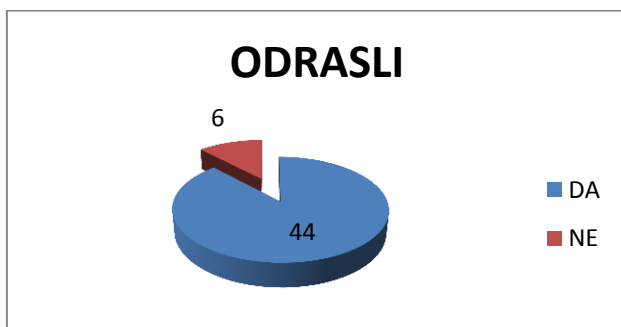
ODGOVORI	ŠTEVILO
ZANIMIVO	1
VŠEČ MI JE	1
PLES	2
ZABAVA	1
HUJŠANJE	1



Če bi se odrasli odločili za zumbo, bi to bilo zaradi zanimive vadbe, ker jim je všeč, zaradi plesa, zabave in tudi hujšanja.

6. Ali menite, da je zumba v Sloveniji popularna?

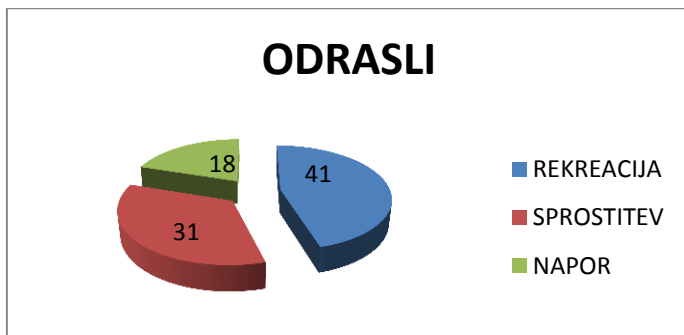
ODGOVORI	ŠTEVILO
DA	44
NE	6



Večina odraslih meni, da je zumba v Sloveniji popularna.

7. Ali menite, da je zumba vrsta rekreacije, sprostitve ali napora?

ODGOVORI	ŠTEVILO
REKREACIJA	41
SPROSTITEV	31
NAPOR	18



Največ odraslih je mnenja, da je zumba vrste rekreacije, sledi odgovor sprostitvev in nato napor.

3.2 RAZLAGA HIPOTEZ

H₁ = Večina osnovnošolcev in odraslih je mnenja, da je v Sloveniji zumba zelo popularna.

Trditev, ki pravi, večina osnovnošolcev in odraslih je mnenja, da je v Sloveniji zumba zelo popularna, lahko potrdimo. Razen fantje so mnenja, da je nepopularna. Zumba je Sloveniji popularna in to predvsem zato, ker je bila zelo hitro razširjena in je tudi zelo dobro obiskana.

H₂ = Večina jih ne ve, kaj je zumba.

Hipotezo, ki pravi, da jih večina ne ve, kaj je zumba, lahko v celoti ovržemo, saj se je izkazalo, da učenci, učenke in odrasli vedo, kaj je zumba. Nekateri tudi obiskujejo zumbo ali pa so že kdaj videli vadbo in vedo, kako zgleda sam potek te vrste rekreacije.

H₃ = Vsi anketiranci so se že seznanili z zumbo in bili na vadbi.

Domnevo, ki pravi, da so vsi anketiranci se že seznanili z zumbo ali bili na vadbi, lahko ovržemo, saj se je izkazalo, da jih je le nekaj od osnovnošolcev obiskalo zumbo, prav tako odrasli, ki so bili v majhnem deležu že prisotni na taki vadbi.

ZAKLJUČEK

Pri naši raziskovalni nalogi smo ugotovile in prišle do spoznanja, da je zumba zelo popularna v Sloveniji.

Nekateri osnovnošolci in odrasli so se že spoznali z vadbo zumba, nekateri se še bodo.

Preko raziskovalne naloge smo odkrile, da osnovnošolci in odrasli vedo, kakšna vadba je zumba, in jih tudi povprašale, kako so se počutili, ko so jo obiskali in vadili te korake in plesne ritme.

Pomembno je, da se vsi ukvarjamo s kakšno rekreacijo, sprostivijo, športom, kajti pregovor »zdrav duh v zdravem telesu« še kako drži. Če je človek zdrav, telesno kondicijsko vzdrževan, bo tudi njegovo razmišljanje in duhovnost prišlo do izraza.

VIRI IN LITERATURA

- Ulaga, D. (1980). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales.
- <http://www.zumbafitness.si/zumba.html>; pridobljeno 25. 2. 2013.
- <http://www.sc-dolgimost.com/kaj-je-zumba>; pridobljeno 25. 2. 2013.

PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo učenke 8. razreda in raziskujemo o poznavanju in obiskovanju ZUMBE na OŠ Hudinja. Vsi odgovori so popolnoma anonimni. Hvala za tvoj čas in posredovane odgovore.

RAZRED: 6 7 8 9

SPOL: Ž M

1. Kaj meniš, kaj je zumba?

- a) Aerobika
- b) Ples
- c) Aerobika&ples
- d) Pilates
- e) Joga

2. Ali si že bil/a kdaj na zumbi?

- a) DA
- b) NE

3. Če si odgovoril/a z DA, povej, ali vam je bilo kaj všeč?

4. Ali imaš namen obiskati zumbo?

- a) DA
- b) NE
- c) MOGOČE

5. Če si obkrožil/a DA, povej zakaj.

6. Ali meniš, da je zumba v Sloveniji popularna?

- a) DA
- b) NE

7. Ali meniš, da je zumba vrsta rekreacije, sprostitve ali napora?

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo učenke 8. razreda in raziskujemo o poznavanju in obiskovanju ZUMBE na OŠ Hudinja. Vsi odgovori so popolnoma anonimni. Hvala za vaš čas in posredovane odgovore.

STAROST: _____

SPOL: Ž M

1. Kaj menite, kaj je zumba?

- f) Aerobika
- g) Ples
- h) Aerobika&ples
- i) Pilates
- j) Joga

2. Ali ste bili kdaj na zumbi?

- c) DA
- d) NE

3. Če ste odgovorili z DA, povejte, ali vam je bilo kaj všeč?

4. Ali imate namen obiskati zumbo?

- d) DA
- e) NE
- f) MOGOČE

5. Če ste obkrožili DA, povejte zakaj.

6. Ali menite, da je zumba v Sloveniji popularna?

- c) DA
- d) NE

7. Ali menite, da je zumba vrsta rekreacije, sprostitve ali napora?

IZJAVA

Mentorica, Darja Jeran, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Poznavanje zumb med osnovnošolci, katere avtorice so Žana Čović, Meliha Imamović in Valentina Obrez:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju.

Celje, 4. 3. 2013

žig šole

Šola: Osnovna šola Hudinja Celje

Podpis mentorice

Podpis odgovorne osebe