

ŠPORTNI PROGRAM

KRPAN

Povzetki iz priročnika **Športni program Krpan** avtorja dr. Silva Kristana s sodelavci (Ljubljana, 1999)



OSEBNA IZKAZNICA ŠPORTNEGA PROGRAMA KRPAN

Športni program Krpan je del nacionalnega programa športa. Namenjen učencem drugega triletnega obdobja osnovne šole, to je 4., 5. in 6. razredu. Gre za prenovitev programa športne značke, ki ga je leta 1978 in 1981 uvedla takratna Telesnokulturna skupnost, izdelal pa Inštitut za kineziologijo pri Fakulteti za šport.

Zeleno luč za zdajšnjo prenovitev programa je dalo Ministrstvo za šolstvo in šport, ki program tudi financira, udejanjanje pa je zaupalo Zavodu za šport Slovenije (od leta 2009 - Zavodu za šport RS Planica).

Športni program Krpan je smiselno nadaljevanje leta 1997 uvedenega programa Zlati sonček, namenjenega otrokom zadnjega predšolskega leta in učencem prvega triletnega obdobja osnovne šole.

1. UVOD

Lepo je zmagati,
še lepše je sodelovati,
najlepše pa je šport vzljubiti in
se igrati z njim.

Leta 1997 je bil prenovljen in posodobljen prejšnji program ŠPORTNE ZNAČKE ZA PREDŠOLSKE OTROKE, ki je nastopil uspešno pot že leta 1976. Prenovljeni program je dobil tudi novo ime: ZLATI SONČEK. Za večjo spremembo prenovljenega programa je mogoče šteti drugačno opredelitev starostnega obdobja, ki mu je program namenjen. Stari program je bil zaključena celota zgolj za vrtec, prenovljeni program pa čvrsteje povezuje zadnje leto predšolskega obdobja in prvo triletno obdobje nove devetletne osnovne šole.

Z novo likovno podobo, novimi organizacijskimi in spodbujevalnimi prijemi ter čvrstejšo sistemsko povezavo z drugimi sorodnimi programi (CICIBAN PLANINEC, priznanje MORSKI KONJIČEK, priznanje DELFINČEK) je ZLATI SONČEK doživel množičen odziv, ki je presegel vsa pričakovanja. Že leta 1997 se je vanj vključilo 47.845 otrok, v dveh letih (1997 in 1998) pa kar 80.928 iz 120 občin. Vključilo se je torej kar 81,6 % slovenskih občin.

Tolikšen odziv kaže, da so tisti, ki neposredno delajo z otroki, torej strokovnjaki za predšolsko vzgojo in razredni pouk, sprejeli program Zlati sonček za svoj, kar po eni plati zagotovo pomeni priznanje prenovitelju (Ministrstvo za šolstvo in šport) in organizatorju programa (Zavod za šport Slovenije), po drugi pa tudi **jasen namig, da bi podoben program naletel na podoben sprejem tudi v drugem triletnem obdobju osnovne šole**. Pogosto povpraševanje razrednih učiteljev po "nadaljevanju" Zlatega sončka je ta namig še utrdilo. In tako je dozorel sklep, da je začetni zagon treba nadaljevati.

Pravzaprav gre za prenovo in posodobitev nekdanjega programa za športno značko in časovno usklajitev z novo devetletno osnovno šolo. Pa tudi ime programa je novo: **športni program KR PAN**. Izbira imena ni bila niti najmanj lahka. Med številnimi predlogi ni in ni hotelo biti pravega. Slednjič se je, bolj naključno kot načrtno, posvetilo: **KR PAN**. Izbire ni težko utemeljiti.

KR PAN je znani junak iz slovenskega leposlovja. Prek slikanic ga spoznajo že predšolski otroci, v šoli pa se po učnem načrtu spoznajo z njim v 4. razredu. Krpana torej dobro poznajo učenci drugega triletnega obdobja osnovne šole, ki mu je športni program Krpan namenjen. Literarni junak KR PAN poseblja klenega slovenskega silaka, ki je sposoben dvigniti in prestaviti svojo kobilico, natovorjeno s soljo. Krpan je tudi vzdržljiv, saj ob svoji kobilici prehodi velike razdalje. Krpan pa ni samo močan in vzdržljiv, ampak tudi spreten in bister. Na Dunaju strašnega Brdavsa ni premagal s svojo telesno močjo, ampak s pametjo (z lipovim kijem, v katerega se je zadril Brdavsov meč). Krpan tudi ni bil pohlepen. Zavrnil je cesarjevo bogastvo, ki mu je bilo ponujeno za zmago nad Brdavsom, in se zadovoljil s pisnim dovoljenjem, da lahko še naprej tovari sol. Tudi v tujini ni ostal, ampak se je po zmagi nad tujcem vrnil v domovino. KR PAN je torej lik, ki mu ni težko pripisati znanega latinskega izreka SIT MENS SANA IN CORPORE SANO, naj bo v zdravem telesu tudi zdrav duh. To pa je vodilo, ki je v osredju sodobne športne vzgoje, športnega razvedrila in sploh športnega sloga življenja. Izbrano ime je simbolično mogoče razumeti tudi kot preseganje zgolj športnih

okopov in povezovanje z intelektualnimi razsežnostmi, kar naj bi pravi ŠPORT ZA VSE v resnici tudi bil.

Poglavitni namen ŠPORTNEGA PROGRAMA KR PAN je izražen že v naslovnem tristopenjskem vodilu, kjer imata primernik in presežnik največjo ceno. Zlasti presežnik. Športni program KR PAN torej ni usmerjen v selekcijski tekmovalni šport, ampak k oblikovanju tiste športne kulture, ki v sodobnem času vedno bolj postaja kulturna samoumevnost. Zato pri športnem programu ni najpomembnejša storilnost, ampak predvsem PROCES, SODELOVANJE, IGRA IN SPODBUDNI UČINKI NA CELOSTEN RAZVOJ UČENCA.

2. KOMU JE PROGRAM NAMENJEN IN KAKŠEN JE NJEGOV OSREDNJI NAMEN?

Športni program KRPAN je namenjen učenkam in učencem drugega triletnega obdobja devetletne osnovne šole, se pravi **četrtemu, petemu in šestemu razredu**. V prehodnem obdobju, ko nova devetletna osnovna šola še ne bo začela povsod delovati, bodo program izvajali v tretjem, četrtem in petem razredu.

Njegov osrednji namen se ne razlikuje od splošnih vzgojno-izobraževalnih smotrov športne vzgoje, zapisanih v učnem načrtu. Gre le za nekoliko drugačen prijem, ki ima naslednje namene:

- šolsko športno vzgojo obogatiti z dodatnimi motivacijskimi prijemi tako za učence kot učitelje;
- poskušati je treba zajeti kar največ tistih učencev, ki se navadno ne vključujejo dejavno v dodatne športne programe, bodisi ker so v gibalnih oziroma športnih spretnostih manj uspešni ali ker iz drugih razlogov niso motivirani za dejavnejše sodelovanje;
- izrabiti množičen odziv na program Zlati sonček in ta zagon podaljšati še v drugo triletno obdobje osnovne šole;
- ni dopustno poudarjati razlik v spretnostih in zmogljivostih med učenci – vsak je sam sebi merilo; cilj je preseči samega sebe.

In še enkrat! Namen športnega programa KRPAN ni odkrivanje športnih talentov, ampak spodbujanje veselja in želje po športni igrivosti kot zasnovi poznejšega zdravega športnega sloga življenja.

Športni program KRPAN tudi ni alternativa učnega načrta, ampak je le ena od metod za dopolnitev in obogatitev programa, ki ga predpisuje učni načrt

3. TEMELJNA STROKOVNA IZHODIŠČA ZA IZBIRO NALOG

Pred sestavljanjem programa so bila postavljena temeljna strokovna vodila za izbor dejavnosti in nalog. Ta vodila so:

1. Izbor nalog mora zajeti vse tiste gibalne lastnosti in sposobnosti, ki so za to starostno obdobje pomembnejše. V prvi vrsti so to skladnost gibanja (koordinacija), natančnost gibanja (preciznost) in ravnotežje. Vidno mesto morajo zavzeti tudi hitrostne naloge, pri katerih se krepijo vse pomembnejše mišične skupine. Krepitev rok in ramenskega obroča ne sme biti zanemarjena.
2. Ne sme manjkati nalog, ki jih uvrščamo med aerobne telesne dejavnosti.
3. Pomembno mesto morajo imeti naloge, ki jih je mogoče izvajati na prostem.
4. Več nalog naj bo gibalno zasnovanih tako, da jih učenci lahko izvajajo tudi zunaj šole.
5. Nadaljevati je treba z nekaterimi dejavnostmi, ki so sestavina programa *Zlati sonček*.
6. Večji poudarek je treba dati izletom, ki so pomembna psihofizična vsebina preživljanja prostega časa (izletništvo, planinstvo, pohodništvo, gornišstvo) v vseh življenjskih obdobjih in hkrati del nacionalne identitete slovenskega naroda.
7. Nadaljevati je treba z dejavnostmi, povezanimi s plavalnim opismenjevanjem.
8. Pomembno mesto naj imajo naloge, ki so začetek priznanih in priljubljenih razvedrilnih športnih dejavnosti v vseh starostnih obdobjih.

Na podlagi navedenih izhodišč in smernic je bil opravljen temeljni izbor dejavnosti in nalog.

4. PRAVILNIK SODELOVANJA V ŠPORTNEM PROGRAMU 'KRPAN'

1. člen

Športni program **Krpan** je namenjen učenkam in učencem **četrtega, petega in šestega** razreda nove devetletne osnovne šole. V prehodnem obdobju, ko devetletna osnovna šola še ne bo začela povsod delovati, bodo športni program **Krpan** izvajali v tretjem, četrtem in petem razredu. Starši lahko odklonijo sodelovanje otroka v tem programu.

2. člen

Temeljni namen športnega programa Krpan se ne razlikuje od splošnih vzgojno-izobrazevalnih smotrov, opredeljenih v učnem načrtu. Program bogati šolsko športno vzgojo z dodatnimi motivacijskimi prijemi (nova likovna podoba, vsakoletno podeljevanje priznanj), hkrati pa odpira prostor za tiste športne vsebine, ki se navadno na rednih urah ne morejo udejanjati ali pa se celo na športnih dnevih zastavljajo.

Namen športnega programa Krpan ni tekmovalna športna dejavnost, medsebojno merjenje sposobnosti učencev ali celo odkrivanje nadarjenih športnikov. Če je komu treba posvečati posebno pozornost, jo je treba tistim učenkam in učencem, ki so v športnih spretnostih manj uspešni ali navadno stojijo bolj ob strani.

3. člen

Poglavitni smoter športnega programa Krpan ni osvajanje priznanj, ampak DEJAVNOST sama, VADBA, PROCES, SODELOVANJE, katerega logični nasledek je priznanje. Zgolj samo opravljanje nalog ne dosega namena, ki ga ima športni program Krpan. Podelitev priznanj je le sklepno dejanje ustrezne vadbe.

4. člen

Pri udejanjanju športnega programa Krpan sodelujeta Ministrstvo za šolstvo in šport ter Zavod za šport RS Planica. Nad programsko zasnovo in izvajanjem le-te bedi **poseben odbor**.

5. člen

Na republiški ravni skrbi za organizacijsko izvedbo programa Zavod za šport RS Planica, na krajevni ravni pa **odgovorni za šport v občinah**.

6. člen

Športni program Krpan neposredno izvajajo **šole**, zaželeno pa je, da se vanj smotrno vključujejo **taborniki, planinci, športna društva, zasebniki in starši**.

Šole in drugi neposredni izvajalci programa dobijo **vse informacije in gradiva pri odgovornih za šport v občinah**. V izjemnem primeru, če se krajevna skupnost ne vključi v ta program, se je mogoče obrniti neposredno na Zavod za šport RS Planica (glej 5. člen).

7. člen

Na podlagi opredeljenih strokovnih izhodišč je bil zasnovan naslednji **osnovni program**. Prva označba razreda se nanaša na devetletno osnovno šolo, številka v oklepaju pa pomeni 'staro' osemletno šolo.

- 4. razred:**
1. dva izleta,
 2. naskok v oporo čepno na gimnastično orodje,
 3. dve gimnastični prvini (odrivanje v stoji na lahteh in premet v stran,
 4. dve spretnostni nalogi z žogo (osnovna podaja z zamahom nad ramo, met na koš z mesta),
 5. tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu,
 6. teorija.

- 5. razred:**
1. dva izleta,
 2. preskakovanje kratke kolebnice,
 3. plezanje po žrdi,
 4. dve spretnostni nalogi z žogo (zgornji odboj, udarec žoge z nogo),
 5. plavanje (35 metrov),
 6. teorija.

- 6. razred:**
1. dva izleta,
 2. dve gimnastični prvini (raznožka čez kozo, vzmik na doramenskem drogu),
 3. poskočna polka,
 4. tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu,
 5. plavanje (50 metrov),
 6. teorija.

8. člen

Športni program Krpan poleg osnovnega programa vsebuje tudi **dopolnilne** ali **nadomestne naloge**. Te so namenjene učencem, ki kljub vadbi ne bi zmogli uspešno opraviti katere od nalog osnovnega programa. Ni pa dopustno že kar vnaprej zamenjavati nalog iz osnovnega programa z dopolnilnimi ali celo opuščati vadbe osnovnih nalog in jih zamenjati z dopolnilnimi.

Izletov in plavanja ni mogoče nadomestiti z dopolnilno nalogo. Če je učenec manjkal v šoli, ko so drugi šli na izlet, naj ga opravi s starši.

Učenci 4. razreda neopravljene naloge ne morejo nadomestiti z nobeno drugo. Neopravljeno nalogo lahko opravijo prihodnje leto.

Če **učenec 5. razreda** kakšne naloge ni mogel opraviti, jo lahko opravi prihodnje leto ali pa jo še v istem letu nadomesti z eno od naslednjih nalog:

1. drsanje ali rolanje ali kotalkanje,
2. smučanje,

3. spretnostna naloga s kolesom.

Če **učenec 6. razreda** kakšne naloge ne more opraviti, jo lahko nadomesti z naslednjimi nalogami:

1. drsanje ali rolanje ali kotalkanje,
2. igra z žogo (dejaven član razredne reprezentance),
3. smučanje.

9. člen

Dopolnilne dejavnosti organiziramo za vse učence. Navadno za to uporabimo športni dan, šolo v naravi ali preskus plavanja. Na posebni evidenčni listi zabeležimo za vse učence uspešno opravljeno dopolnilno nalogo. Podatke uporabimo, če kateri od učencev kljub vadbi ne more opraviti kakšne naloge iz osnovnega programa.

10. člen

Športni program Krpan udejanjamo na rednih urah športne vzgoje, na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri interesni šolski športni dejavnosti, na množičnih športnih prireditvah (npr. kros) ali zunaj šole s sodelovanjem zunanjega sodelavca (npr. planinsko društvo) ali staršev. Za vodenje evidence o opravljenih nalogah in vpisovanje v učenčevo vpisno knjižico skrbi **odgovorna oseba** (glej 11. člen).

11. člen

Vsak učenec ima svojo **vpisno knjižico**, v katero odgovorna oseba vpisuje oziroma potrjuje opravljene naloge. **Odgovorna oseba** je razredni učitelj ali športni pedagog. Opravljene naloge je treba sproti vpisovati v knjižico. Vpisujemo tudi dopolnilne naloge.

Vpisne knjižice in priznanja učenci dobijo **brezplačno**. Stroške krijejo krajevne skupnosti iz sredstev za šport otrok in mladine.

12. člen

Za sodelovanje pri športnem programu Krpan in uspešno opravljanje predpisanih nalog učenke in učenci prejmejo naslednja **priznanja**:

Učenci 4. razreda, ki opravijo vse predpisane naloge, prejmejo BRONASTO KOLAJNO. Če učenec 4. razreda ni opravil vseh nalog za bronasto kolajno, dobi pisno **priznanje za sodelovanje v programu**, neopravljene naloge pa lahko opravi v naslednjem razredu in si tako pridobi bronasto kolajno. Hkrati se lahko poteguje še za **srebrno kolajno**, vendar mora najprej opraviti naloge za bronasto priznanje in šele nato za srebrno. Če bronaste kolajne tudi v tem razredu ni "zaslužil", se zanjo lahko poteguje tudi še v 6. razredu.

Učenci 5. razreda se potegujejo za SREBRNO KOLAJNO. Če učenec 5. razreda ne more opraviti vseh nalog za srebrno kolajno, jih lahko opravi prihodnje leto ali pa jih lahko še v istem letu nadomesti z dopolnilnimi nalogami. Tudi prihodnje leto lahko opravi program z **osnovno** ali **dopolnilno** nalogo. Kolajno seveda dobi takrat, ko opravi celoten program po eni ali drugi različici. Če učenec tudi z dopolnilnimi nalogami ne opravi uspešno predpisanega

programa, dobi le pisno **priznanje za sodelovanje v programu**, srebrno kolajno pa lahko pridobi v naslednjem razredu.

Učenci 6. razreda, ki opravijo vse predpisane naloge, prejmejo ZLATO KOLAJNO. Če učenec 6. razreda ne more opraviti vseh osnovnih nalog, lahko to opravi z dopolnilnimi. Če učenec tudi z dopolnilnimi nalogami ne opravi predpisanega programa, dobi le pisno **priznanje za sodelovanje v programu**, kolajne pa ne more dobiti.

Zlato priznanje se podeli učencu, ki je že prej prejel bronasto in srebrno kolajno.

Drugače povedano: za bronasto priznanje se lahko potegujejo učenci v vseh treh razredih, če tega že prej niso opravili. Za srebrno priznanje se lahko potegujejo učenci 5. in 6. razreda, če so prej osvojili bronasto priznanje. Za zlato priznanje se potegujejo samo učenci 6. razreda, če so prej osvojili obe nižji priznanji.

Opomba:

Z opisanim sistemom nagrajevanja, ki je veliko bolj preprost, kot kaže opis, bodo zadnji razred v tem triletnem obdobju zapustili učenci, ki bodo imeli samo bronasta priznanja (predvidoma teh naj ne bi bilo), učenci z bronastim in srebrnim priznanjem ter učenci z vsemi tremi priznanji. VSI bodo torej priznanja dobili, vendar ne najvišjih. Predvidoma bo najbrž ostalo na dveh ravneh: srebrni in zlati.

13. člen

Športni program Krpan je povezan z nacionalnim programom **Plavalnega opismenjevanja** oziroma **Odpravljanja plavalne nepismenosti** (organizira Zavod za šport Slovenije) in programom **Mladi planinec** (organizira Planinska zveza Slovenije).

Učenci 5. razreda, ki v okviru športnega programa Krpan preplavajo 35 metrov, dobijo pisno priznanje (diplomo) **delfinček** (če tega niso prejeli že prej v programu 'Zlati sonček').

Če učenci 5. razreda preplavajo samo 25 metrov, naloge za kolajno Krpan niso opravili, dobijo pa pisno priznanje (diplomo) **zlati morski konjiček** (če tega niso prejeli že prej v programu Zlati sonček).

Učenci 6. razreda, ki v okviru športnega programa Krpan preplavajo 50 metrov, dobijo priznanje **bronasti delfin**.

Ob udejanjanju športnega programa Krpan lahko učenci pokažejo tudi višje znanje plavanja in zato dobijo tudi višje priznanje (glej priročnik **Morski konjiček**, Zavod za šport Slovenije, 1998).

Hkrati z udejanjanjem programa Krpan je smotrno, da se učenci vključijo tudi v program **Mladi planinec**, ki ga bodo lahko nadaljevali še v višjih razredih osnovne šole.

14. člen

Podelitev priznanj naj bo kar najbolj slovesna. Priložnost za to je ob koncu šolskega leta, ob različnih šolskih slovesnostih, v šoli v naravi pa tudi na športnem dnevu.

15. člen

V šolskem letu, ko se šola **p r v i č vključuje v športni program** Krpan, lahko učenci 4. in 5. razreda opravljajo vse naloge, predpisane za nižji(-a) razred(-a). Treba je le najprej opraviti nižji program in nato nadaljevati, kot določa 12. člen. Ves program je treba opraviti v celoti, izjema so le izleti. Za nazaj je treba opraviti le en izlet, za tekoče leto pa oba.

16. člen

Za sklepno potrditev uspešno opravljenega programa poskrbi **odgovorna oseba** (glej 11. člen) s podpisom in žigom šole v **vpisni knjižici**. Pristojnemu **organu za šport na krajevni ravni** pa je treba dostaviti v dvojniku pisni zahtevek za priznanja. Zahtevak mora imeti žig šole in podpis odgovorne osebe. Odgovorni organ za šport na krajevni ravni en izvod zahtevka pošlje Zavodu za šport RS Planica, ki bo vodil osrednjo računalniško evidenco o številu učencev, vključenih v program.

5. STROKOVNA UTEMELJITEV IZBRANIH NALOG

S športnim programom Krpan se lahko poistovetimo, če razumemo, zakaj je prav takšen in ne drugačen.

Utemeljitev celotnega programa

Program Krpan je sestavljen na podlagi temeljnih strokovnih izhodišč (3. poglavje), ki so zasnovana na **načelu večstranskosti**. Hkrati pa je na **načelu večstranskosti** zasnovan program za sleherni razred. Večstranskost, ki jo program udejanja v slehernem razredu, lahko razumemo glede na:

- več športnih zvrsti,
- informativno in energijsko razsežnost gibanja,
- glede na gibalne razsežnosti (skladnost gibanja, natančnost, ravnotežje, moč, hitrost),
- glede na topološko merilo (roke in ramenski obroč, noge, trup),
- glede na prizorišče dejavnosti (zaprt prostor, zunanja vadišča, narava, vsi letni časi).

Športni program Krpan poskuša kar najbolj uravnoteženo uskladiti vsa navedena merila, ki opredeljujejo **večstranskost**.

Ponazoritev osnovnega programa z zornega kota 'večstranskosti'

Več športnih zvrsti: *izleti, tek, akrobatika, športna gimnastika, igre z žogo, plavanje, ples.*

Informativna razsežnost (gibalna izobrazba, teoretične teme): *ves program Krpan.*
Energijska razsežnost gibanja: *izleti, tek, plavanje; vse druge naloge, če je poskrbljeno za ustrezno gostoto vadbe.*

Različne gibalne razsežnosti: **skladnost gibanja:** vse gimnastične prvine, prvine športnih iger, preskakovanje kolebnice, polka, plavanje,; **natančnost gibanja:** vse prvine športnih iger; **moč:** preskoki čez orodje, preskakovanje kolebnice, obe prvini akrobatike, plezanje po žrdi, vzmik; **ravnotežje:** zajeto v skoraj vseh dopolnilnih nalogah.

Topološko merilo: **roke in ramenski obroč:** plezanje po žrdi, obe akrobatski prvini, opiranje pri preskokih čez orodje; **spodnje okončine:** izleti, tek, vsi skoki, poskoki in preskoki; **trup:** vse naloge, pri katerih je dejaven večji del telesa.

Prizorišče dejavnosti: vrsta nalog se izvaja predvsem v športni dvorani, druge so primernejše za vadbo na zunanjih športnih površinah, tretje so predvsem dejavnosti v naravi; vrsta nalog je po tehnični plati in gibalni strukturi namensko izbrana tako, da jih je mogoče vaditi tudi zunaj šole, v domačem okolju.

Na 'večstranskost' športne vzgoje imajo nekateri kritične pripombe, ker so učenci različni in vsem ne ustrezajo iste naloge. Zato je potrebno pojasnilo. Ne gre za to, da morajo vsi učenci izvrstno opravljati vse predpisane naloge, gre za PROCES, VADBO, ki pa je v tem starostnem obdobju koristna za vse učence, ne glede na njihovo različnost in storilnostno ali

tehnično uspešnost v posamezni nalogi. Tudi če kateremu učencu kakšna naloga ne 'leži', bo vadba te naloge zanj koristna. Zagotovo 'različnim' še najbolj. Športna večstranskost se oži v višjih razredih in srednji šoli, dokončno pa v poznejšem življenju, ko se odrasli ukvarjajo s tistim, kar jim pač najbolj ustreza. Odkriti tisto, kar odraslemu najbolj ustreza, pa je mogoče s poprejšnjo večstranskostjo v zgodnjih šolskih obdobjih.

Vsebinska utemeljitev posameznih nalog

Vsak pojav, proces ali odnos lahko ocenjujemo z dveh zornih kotov: po obliki (formi) in po vsebini (bistvu). Vsebina je največkrat poglobitnega, bistvenega pomena. Oblika ali barva bankovca, naprimer, ni pomembna; pomembno, bistveno je, koliko je vreden in kaj zanj dobimo. Oblika kruha (ovalna štruca, podolgovata štruca, večji hlebec ali majhen hlebček) je manj pomembna lastnost, pač pa sta poglobitnega pomena okus in notranja sestava, torej vsebina.

Podobno tudi športne dejavnosti lahko ocenjujemo po **obliki** (formi) in po **vsebini** (bistvu, učinku). Pri športnih dejavnostih, namenjenih razvoju otroka ter vzgoji in izobraževanju, je najpomembnejša **vsebina** (učinek), torej tisto, kar športna zvrst ali dejavnost prispeva k otrokovemu zorenju in pripravi na življenje. In pri sodobnem vrednotenju športnih zvrsti ter dejavnosti je več vredna tista, ki ima večrazsežnostno, bogatejšo vsebino in zaradi tega večrazsežnostni učinek. Zato je prav, če posamezne naloge razumemo tudi s tega zornega kota.

4. razred

Dva izleta – hoja je osnovni način človekovega gibanja skoraj od rojstva do pozne starosti, bivanje v naravi, naravovarstveno ozaveščanje, integrirani pouk, povečan srčni utrip (vpliv na srce in ožilje), krepitev mišičja nog, sestavni del nacionalne identitete (planinstvo, gornišstvo), najcenejša športno razvedrilna dejavnost za vsa življenjska obdobja, dejavnost za vso družino, možno udeležati skoraj povsod po Sloveniji.

Naskok v oporo čepno na gimnastično orodje – ena od osnovnih gimnastičnih spretnostnih prvin (skladnost gibanja), priprava na skrčko, krepitev mišic nog, odzivna moč, občutek za lepoto gibanja, v procesu učenja nekaj poguma.

Odrivanje v stojo na lahteh in premet v stran – osnovni gimnastični spretnostni prvini, krepitev rok in ramenskega obroča, orientacija v prostoru, navajanje na občutek za lepoto gibanja.

Osnovna podaja z zamahom nad ramo – temeljna prvina splošne gibalne izobrazbe; nepogrešljiva prvina pri domala vseh skupinskih športnih igrah, še posebno v igri med dvema ognjema in pri rokometu; prvina spretnosti (skladnost in natančnost gibanja), krepitev rok in ramenskega obroča ter trupa (še posebno če vadimo tudi s slabšo roko), navajanje na domačo vadbo in napeljevanje na lastno gumijasto žogo, ki ni velik izdatek.

Met na koš z mesta – temeljna košarkarska prvina, uvod v košarko, vabljliva spretnostna naloga (skladnost in natančnost gibanja), navajanje na domačo vadbo.

Tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu – ena najbolj razširjenih in poceni aerobnih športno-razvedrilnih dejavnosti.

Teorija – stvari, ki jih počnemo, je treba tudi razumeti; širjenje 'športnega' obzorja in ozaveščanje o koristnosti športnega razvedrila, teoretične podlage za zdrav način življenja (o škodljivosti kajenja, zaščita pred klôpi), teoretični napotki za nekatere dejavnosti (npr. ogrevanje pred vadbo, vadbena oprema, oprema za izlete), povezava z naravoslovjem (varstvo narave).

5. razred

Dva izleta – glej pri 4. razredu.

Preskakovanje kratke kolebnice – spretnostna vaja (skladnost gibanja, ritem gibanja); krepitev mišičja nog, še posebno ob skočnem sklepu (odrivna moč); primerna naloga za ogrevanje, dejavnost na izletu, navajanje na lastno vrstico in vadbo doma.

Plezanje po žrdi – učinkovita vaja za krepitev mišičja rok in ramenskega obroča.

Zgornji odboj žoge s prsti – vaja spretnosti (skladnost in natančnost gibanja), temeljna odbojarska prвина in priprava na odbojko; uporabnost na prostem in v vodi; igra za skoraj vsa starostna obdobja; z ustrezno priredbo poceni družinska igra.

Udarec žoge z nogo – vaja spretnosti (skladnost, natančnost), uvod v nogomet, temeljna prвина nogometne igre in nekaterih elementarnih iger, mali nogomet je razvedrilna športna vsebina tudi še v srednjem življenjskem obdobju.

Plavanje – ena temeljnih življenjskih spretnosti, preventivni ukrep pred utopitvami; ker zagotavlja varnost v vodi, odpira pot k drugim dejavnostim na vodi in v njej (igre v vodi, skoki v vodo, potapljanje, čolnarjenje, jadranje itn.); krepitev mišičja celega telesa, aerobna dejavnost (srce, ožilje, pljuča), poceni razvedrilna športna dejavnost za vsa življenjska obdobja, skupna dejavnost za vso družino; športna zvrst, ki posega tudi na higiensko področje.

Teorija – glej pri 4. razredu.

6. razred

Dva izleta – glej pri 4. razredu.

Skrčka čez gimnastično orodje – spretnostna gimnastična prвина (skladnost gibanja), krepitev mišic nog in ramenskega obroča, odrivna moč, navajanje na občutek za lepoto gibanja, v procesu učenja nekaj poguma.

Vzmik na doramenskem drogu – vaja spretnosti (skladnost gibanja), krepitev rok in ramenskega obroča, ena od osnovnih gimnastičnih prvin na drogu in bradlji.

Poskočna polka – prвина slovenskega ljudskega plesa, usklajevanje gibanja z ritmom (ritmični posluš); krepitev mišic nog, predvsem ob skočnem sklepu.

Tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu – poleg hoje osnovni način gibanja, ena najbolj razširjenih in poceni aerobnih športno-razvedrilnih dejavnosti za skoraj vsa starostna obdobja.

Teorija – glej pri 4. razredu

Doslej so se v razpravah večkrat pojavljali predlogi, da bi kakšno nalogo zamenjali z drugo. Tako je, na primer, nekdo predlagal, da bi smučanje zamenjalo sankanje; drugi je predlagal še kakšen izlet namesto plavanja, tretji kolo Lepa Anka namesto polke, četrti skoke s ponjavo namesto preskoka orodja s 'tršim' odrivom in podobno. Takšne in podobne zamenjave niso smotrne, ker se po vsebini (učinku) razlikujejo od načrtovanih in porušijo uravnoveženost programa. Primer: Lepa Anka je umirjen ljudski ples, ki ga lahko načrtujemo v zadnjem delu vadbene ure. O učinkovanju na mišičje nog in odrivno moč pri Lepi Anki ne moremo govoriti. Poskočna polka pa je učinkovita vaja za mišičje nog in odrivno moč, povečuje srčni utrip (aerobna dejavnost) in jo zato načrtujemo za prvi ali glavni del vadbene ure. Poleg tega Lepe Anke ne plešejo na nobeni družabni prireditvi, polko pa na sleherni veselici. Lahko je v programu sleherne šolske plesne prireditve, česar za Lepo Anko ne moremo trditi. Drugi primer: pri sankanju ne moremo govoriti o ravnotežju in skladnosti gibanja, kar sta bistveni sestavini smučanja. Ne nazadnje sankanje ni nikakršna priprava na poznejša življenjska obdobja. Tretji primer: o zamenjavi plavanja z izletom ni vredno izgubljati besed, ker sta si po vsebini daleč vsaksebi. Predvsem pa temeljito obvladanje plavanja dobesedno rešuje življenje, kar bi za izlete težko prepričljivo trdili. Četrti primer: skoki z odrivom s ponjavo so vsebinsko nekaj drugega kot odiranje s trše podlage; pri skokih s ponjavo dobi telo ustrezno višino predvsem zaradi prožne podlage in ne toliko zaradi učinkovitosti lastnega mišičja. Namesto krepitve eksplozivne odrivne moči ponjava odziv 'poleni'.

Seveda pa vse predlagane zamenjave vključujemo v proces vadbe v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega procesa.

Če razumemo zasnovo programa Krpan, ga bomo razumsko sprejeli takšnega, kakršen je. Hkrati pa ne bomo nekaterih nalog opuščali in že vnaprej iskali možnosti v dopolnilnih oziroma nadomestnih nalogah. Kolikor toliko uravnoveženo večstranskost bomo udeleževali s tem, da si bomo prizadevali izvajati ves program (osnovne in dopolnilne naloge), ne glede na to, katere naloge bo učenec zares opravljal za priznanje.

Program, kakršnega avtorji in sodelavci zagovarjajo, tudi ne pomeni, da ga v prihodnosti ne bo mogoče dopolnjevati. Zagotovo se bo spreminjal in upošteval predloge neposrednih izvajalcev, vendar v okviru, ki bo zagotavljal udeleževanje postavljenih strokovnih podlag in bistveno neokrnjeno večstranskost. Spreminjanje in izboljševanje programa sta celo zaželena in nujna. In če neposredni izvajalci razumejo zasnovo programa, bodo lažje predlagali ustrezne izboljšave.

Primerjava izbranih nalog s temeljnimi strokovnimi izhodišči (3. poglavje)

1. Zajeti vse pomembnejše gibalne (motorične) sposobnosti: **skladnost gibanja (koordinacija):** vse gimnastične prvine, prvine športnih iger, preskakovanje kolebnice, polka, plavanje, vse dopolnilne naloge; **natančnost gibanja (preciznost):** vse prvine športnih iger; **moč:** preskoki čez orodje, preskakovanje kolebnice, obe prvini akrobatike, plezanje po žrdi, vzmik.

2. Ne sme manjkati nalog, ki jih uvrščamo med aerobne telesne dejavnosti: *izleti, plavanje, tek, več dopolnilnih nalog, večina drugih nalog, če je zagotovljena ustrezna gostota vadbe.*
3. Pomembno mesto morajo imeti naloge, ki jih je mogoče izvajati na prostem: *izleti, tek, preskakovanje kolebnice, plavanje, spretnostne naloge z žogo, vse dopolnilne naloge; izjemoma tudi raznožka, odrivanje v stojo, premet v stran in celo vzmik.*
4. Več nalog naj bo gibalno zasnovanih tako, da jih učenci lahko vadijo tudi zunaj šole: *tek, odrivanje v stojo, premet v stran, vse prvine športnih iger, preskakovanje kolebnice, večina dopolnilnih nalog.*
5. Nadaljevati je treba z nekaterimi dejavnostmi, ki so se začele že v programu Zlati sonček: *plavanje in večina dopolnilnih nalog.*
6. Večji poudarek je treba dati izletom, ki so pomembna športno-razvedrilna vsebina preživljanja prostega časa v vseh življenjskih obdobjih: *6 izletov.*
7. Nadaljevati je treba z dejavnostmi, ki so povezane s plavalnim opismenjevanjem: *plavanje 35 in 50 metrov.*
8. Pomembno mesto naj imajo dejavnosti, ki so začetek priznanih in priljubljenih razvedrilnih športnih dejavnosti v vseh starostnih obdobjih: *izleti, tek, vse prvine športnih iger, plavanje, polka, vse dopolnilne naloge.*

OPIS NALOG

4. RAZRED

1. Dva izleta

Treba je opraviti en zimski in en spomladanski izlet.

Če je le mogoče, naj bo **zimski izlet** v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Učenci naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletna točka tolikšno višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom.

Spomladanski izlet naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetino, katere vrh je vsaj 400 višinskih metrov višje od vznožja (relativna višina). Na Gorenjskem, predvsem v Gornjesavski dolini, naj bo cilj izleta vsaj na 1200 do 1300 metrih (odvisno od nadmorske višine domačega kraja). Če res ni mogoče organizirati izleta na želeno nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

2. Naskok v oporo čepno na gimnastično orodje

S poljubnim zaletom in sonožnim odrivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Praviloma preverjamo nalogo na kozi. Učenci, ki imajo prevelik strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji. Za odriv uporabljamo prožno odrivno desko. Če nimamo prožne deske, naj se učenci odrivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena. Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin. Priporočena višina koze je 80 centimetrov, lahko odloči drugače tudi učitelj na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Učenec je nalogo opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odrivom,
- če je naskočil v oporo čepno.

3a Odrivanje v stojo na lahteh

Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odrivom stojne (pokrčene) noge preide v stojo na lahteh, tako da se nasloni s stopali na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za hrbtom učenca stoji učitelj, ki učenca, ki se je odrinil v stojo, za trenutek zadrži v tem položaju. Učenci morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Učenec je nalogo opravil,

- če se je odrinil v stajo,
- če se je nadzorovano in varno vrnil v začetni položaj.

3b Premet v stran

Učenec iz stoje spetno ali snožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlom, z levo (desno) roko opre na tla in hkrati z levo (desno) nogo odrine v stajo na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravna v stajo spetno ali snožno z rokami v odročanju. Takoj za prvim premetom spojeno poveže še drugega in tretjega.

Učenec lahko dela premet v poljubno stran, nalogo pa je uspešno opravil,

- če je naredil premet v stran v skladu z gornjim opisom,
- če so se stopala gibala vsaj pod kotom 45 stopinj glede na oporišče rok na tleh (glej risbo).

4a Osnovna podaja z zamahom nad ramo

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka.

Učenec je nalogo opravil,

- če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte.

Če je učencu med opravljanjem naloge žoga padla na tla ali je prestopil črto, lahko opravlja nalogo od začetka. Učenec lahko opravlja nalogo kolikorkrat hoče.

4b Met na koš z mesta

Dva metra od koša narišemo na tla lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Učenec stoji za črto na poljubnem mestu in 10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš tudi zadene. Velja le met z eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojgarsko ali podobno gumijasto oziroma plastično žogo.

Učenec je nalogo opravil,

- če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov **zadel koš vsaj trikrat**.

5. Tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno in omogočiti je treba, da sleherni učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: **ni pomembno, kdo je hitrejši!**

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je tekel 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

2. *Oprema za izlete. Zaščita pred klôpi.*
3. *Kako varujemo naravo.*

Znanje se ocenjuje z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno 'zadostno'. V vpisno knjižico se ocene ne vpisujejo, ampak se vpiše le znak 'opravil'. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

5. RAZRED

1. Dva izleta

Treba je opraviti dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodnevni. Zaradi ohranjanja slovenske gorniške tradicije je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če res ni mogoče opraviti izleta na želeno višino, ga pač opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. Najbolj smotrno je to opraviti v prvem delu izleta po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba učence ustrezno motivirati.

2. Preskakovanje kratke kolebnice

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje enega za drugim brez medskokov.

Učenec je nalogo opravil,

- če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju lahko preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja, kolikorkrat hoče.

3. Plezanje po žrdi

Pred žrd položimo na tla gimnastično blazino. Tri metre od blazine označimo žrd z barvastim lepilnim trakom. **Dečki** morajo dvakrat zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. **Deklice** morajo preplezati označeno razdaljo samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Učenec se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzirano.

Učenec(-ka) je nalogo opravil,

- če je preplezal(-a) predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in se nadzorovano spustil na tla.

4a Odbojka: zgornji odboj

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, štejemo za zadetek. Uporabljamo lažjo odbojgarsko žogo.

Učenec je nalogo opravil,

- če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da se štetje zadetkov začne spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

4b Nogomet: udarec žoge z nogo

Dva metra od navpične ravne čvrste stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojgarsko žogo. Nalogo opravljajo tudi deklice.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je:
- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,
- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru,
- če učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

5. Plavanje – 35 metrov

Učenec skoči v vodo na noge in nato plava neprekinjeno 35 metrov s poljubno tehniko. Seveda ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se ne sme oprijeti roba plavalnišča ali kakšnega drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec preplava predpisano razdaljo tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko tudi dvakrat obrne. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil,

- če je natančno izvedel opisano nalogo.

Če učenec naredi kakšno od nedovoljenih napak, mu naloge ni mogoče priznati, lahko pa poskuša biti uspešen v naslednjem poskusu. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom **Odpravljanje plavalne nepismenosti** (glej PRAVILNIK SODELOVANJA V ŠPORTNEM PROGRAMU KR PAN, 13. člen).

6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

1. *Škodljivost kajenja.*
2. *Ogreanje pred vadbo in tekmo.*

Znanje se ocenjuje z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno 'zadostno'. V vpisno knjižico se ocene ne vpisujejo, ampak se vpiše le znak 'opravil'. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

6. RAZRED

1. Dva izleta

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje:

- vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike (npr. Ljubljanci na nadmorsko višino 1000 metrov, Bohinjci in Jeseničani na 1300 metrov, Kranjskogorci na višino 1500 metrov) in 4 ure hoje (v obe smeri);
- izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri);
- kolesarski izlet z najmanj 25 kilometri vožnje (v obe smeri);

- kobiniran izlet s kolesom do vznožja in vzpon na hrib (skupaj 5 ur).

En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere ali učitelj ali učenci.

Zaželeno je, da učencem pripravimo kolesarski izlet, čeprav je organizacijsko zahtevnejši. Treba je upoštevati tudi vse varnostne ukrepe (brezhibna kolesa, zaščitna čelada, manj prometne ceste, več spremstva, policijska zaščita in podobno). Možna je tudi kombinacija dveh oblik, na primer, s kolesom do vznožja hriba in nato vzpon nanj. V tem primeru naj bo okoli 5 ur kolesarjenja in hoje.

2a Raznožka čez kozo

Učenec mora s poljubno dolgim zaletom in sonožnim odrivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če je učencu lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina koze je približno 100 cm, lahko pa jo učitelj zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev. Za odriv uporabljamo prožno odrivno desko. Če nimamo deske, naj se učenci odrivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odrivom,
- če se je z dlanmi le hipno oprl na kozo in hkrati tudi odrinil z rokami,
- če se z nogami ni dotaknil orodja,
- če je varno doskočil.

2b Vzmik na doramenskem drogu

Učenec stoji pod doramenskim drogom. S soročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj in hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je naredil vzmik samostojno (izjemoma lahko težjim in manj močnim učencem, še posebno učenkam, pomaga učitelj).

3. Poskočna polka

Učenci se v parih držijo za pas in ramena. zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je "korak-poskok" na mestu izmenično z eno in drugo nogo. Učenca morata "ujeti korak", tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Treba je pokazati tri 'plesne slike':

- a/ osnovni korak (korak-poskok) na mestu (brez obračanja),
- b/ osnovni korak in obračanje para na mestu,

c/ osnovni korak in obračanje na mestu ter hkrati gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

'Plesni par' obkroži vadbeni prostor poljubno povezujoč med seboj navedene tri 'plesne slike'. Vadba in preskus se obvezno izvajata ob glasbi.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pokazal spretnost v skladu z opisom,
- če je gibanje uskladil z glasbo,
- če je gibanje obeh učencev v paru usklajeno.

4. Tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno in omogočiti je treba, da sleherni učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je tekel 10 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

5. Plavanje – 50 metrov

Učenec skoči v vodo na noge in nato plava neprekinjeno 50 metrov s poljubno tehniko. Seveda ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se učenec v vodi ustavi, iz položaja 'prsno' preide skozi pokončni položaja v ležo na hrbtu in takoj zatem spet v položaj 'prsno' ter plava naprej do cilja. Med plavanjem učenec ne sme stopiti na dno in ne sme se oprijeti roba plavališča ali kakšnega drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec preplava predpisano razdaljo tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, učenec tolikokrat spremeni smer, da preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil,

- če je natančno upošteval opis naloge.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, lahko ponovno opravlja nalogo. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom **Odpravljanje plavalne nepismenosti** (glej PRAVILNIK SODELOVANJA V ŠPORTNEM PROGRAMU KR PAN, čl. 13).

6. Teorija

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

2. *Pomen gibanja oziroma športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.*
4. *Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.*

Znanje se ocenjuje z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno 'zadostno'. V vpisno knjižico se ocene ne vpisujejo, ampak se vpiše le znak 'opravil'. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

DOPOLNILNE NALOGE

5. razred

1. Drsanje ali rolanje ali kotalkanje

Na tla narišemo ali kako drugače označimo 'osmico'. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Učenec mora s prestopanjem* štirikrat 'prevoziti' označeni lik. V eni zanki prestopa z eno nogo, v drugi pa z drugo. Navaden drsalni ali rolkarski korak nista dovoljena. Prestop čez stojno nogo mora biti nedvoumen.

.....

** Prestopanje je prvina, pri kateri drsalec ali rolkar s prestopno nogo stopi naprej skrižno čez stojno nogo in tako spremeni smer. Pri prestopanju v desno vedno leva noga prestopi naprej skrižno čez desno nogo (glej sliko). Pri prestopanju v levo stopi desna naprej skrižno čez levo.*

.....

Učenec začne izvajati nalogo tako, da pred 'osmico' naredi dva ali tri navadne drsalne korake, tako da dobi nekoliko več hitrosti, in nato zapelje v osmico.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je tekoče opravil predpisano nalogo (brez padcev in zastojev) in ni bistveno odstopal od označene 'osmice'.

3. Smučanje

Učenec mora na poljuben način (plužni zavoj, zavoj s plužnim prestopom, osnovni zavoj, široko paralelno vijuganje, ozko paralelno vijuganje) tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da količka ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo, hkrati pa ne dopuščata velike hitrosti.

Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki določi učitelj na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali dotaknil količka.

3. Spretnostna naloga s kolesom

Spretnostni poligon je sestavljen iz štirih nalog:

a/ Prevoziti je treba razdaljo 10 metrov tako, da učenec drži krmilo kolesa samo z eno roko in nato še 10 metrov z drugo roko.

b/ Slalom med petimi stojali, razporejenimi v ravni vrsti; razdalja med enim in drugim stojalom je 3 metre.

c/ Dvakrat prevoziti osmico, pri kateri je premer ene zanke 3 metre.

d/ Vožnja čez gibljivi 'most'. Most predstavlja 3 metre dolga deska, ki jo položimo na 10 do 15 cm debel kos lesa tako, da je nekaj centimetrov več kot polovica deske na eni strani in je zato ta del na tleh. Na strani, kjer je deska na tleh, učenec zapelje nanjo, in ko se deska prevesi na drugo stran, nadaljuje vožnjo do cilja.

Deska mora biti široka od 27 do 32 centimetrov. Najboljša je 4 cm debela deska, lahko pa uporabimo tudi tanjšo, vendar ne manj kot 2,5 cm.

Pri vožnji na poligonu morajo učenci uporabljati zaščitno čelado.

OPOMBA

Namesto opisane naloge lahko učenci opravljajo spretnostni poligon, ki ga je za opravljanje kolesarskega izpita v osnovni šoli predpisal Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Republike Slovenije (Ljubljana, Trdinova 8). Učencu lahko tudi priznamo nalogo, če pokaže izkaznico o opravljenem kolesarskem izpitu.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je vse predpisane naloge uspešno, zanesljivo in povezano opravil,
- če med štartom in ciljem ni stopil na tla ali celo padel.

6. razred

1. Drsanje ali rolanje ali kotalkanje

Učenec mora prevoziti (predrsati) nazaj (s hrbtom obrnjen v smer gibanja) razdaljo 30 metrov.

Nalogo je uspešno opravil,

- če jo je opravil tekoče, brez zastojev, brez padca in brez tuje pomoči.

2. Smučanje

Učenec mora s širokim ali ozkim paralelnim vijuganjem tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da ga ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki določi učitelj na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je presmučal vpadnico na predpisani način, ne da bi se ustavil, padel ali dotaknil količka.

3. Igra z žogo

Učenec mora biti dejaven član razredne ali šolske ekipe v igri "med dvema ognjema" ali kakšni drugi športni igri. Sem štejemo tudi namizni tenis.

Učenec je dejavni član razredne ekipe, če nastopa za svoj razred na medrazrednem tekmovanju svoje šole. Učenec je dejavni član šolske ekipe, če nastopa za svojo šolo na medšolskem tekmovanju. Sem štejemo prijateljsko tekmo z drugo šolo ter občinska in medobčinska tekmovanja.

Učenec je nalogo opravil,

- če je dejavno sodeloval vsaj na dveh tekmah.

Sedenje na klopi za rezervne igralce ne šteje.

SPLOŠNI NAPOTKI IZVAJALCEM PROGRAMA

Uvod

Prejšnji program tekmovanja za športno značko so nekateri učitelji razumeli različno. V dvajsetih letih, kar je ta program živel, se je nabralo kar precej takšnih in drugačnih informacij o udejanjanju tega programa. Nekaj pripomb in stališč izvajalcev, ki so imeli različne poglede, je bilo tudi objavljeno v glasilu Šport mladih. Nekaj pripomb iz preteklosti je bilo v zdajšnjem programu upoštevanih, nekaj pa ne. Seveda ni mogoče upoštevati stališč, ki so v manjšini ali so v popolnem nasprotju s temeljno zamisljo tega programa. Tisto kar ni bilo upoštevano, je deloma pojasnjeno v 1. delu tega priročnika, nekaj pa v tem delu. Tu je dodanih še nekaj "razširjenih" nasvetov in pobud, ki temeljijo na idejni zasnovi tega programa ter preteklih nejasnostih in ohlapnostih. Namen tega dela priročnika je, da učitelji kolikor toliko poenotijo strategijo udejanjanja tega programa.

Marsikatera misel iz 1. in 2. dela priročnika je zavedano ponovljena tudi v tem delu in največkrat razširjena ob misli, da 'dvakrat zašito bolje drži', ali rečeno bolj učeno: 'repetitio est mater studiorum'.

1. Poglavitni namen programa Krpan

Poglavitni namen športnega programa Krpan ni osvajanje kolajn, ampak **učinek, ki je posledica vadbe** v programu predpisanih prvin. Učinek, tako glede večanja gibalne izobrazbe kot zboljšanja gibalnih sposobnosti, je mogoče pričakovati samo ob ustrezni količini in intenzivnosti vadbe. Bistvo programa Krpan je torej PROCES, ne pa nagrada. Opravljanje posameznih nalog in končna podelitev priznanja sta le zadnje, sklepno dejanje PROCESA. Takojšnje opravljanje nalog brez ustrezne pripravljalne vadbe, brez PROCESA, ne bi bilo v skladu s temeljnim namenom tega programa. Kolajna je v prvi vrsti nagrada za opravljeni PROCES in šele nato za uspešno opravljeno nalogo.

Zahtevnost nalog je izbrana tako, da bi jih večina učencev lahko uspešno opravila že pri prvem poskušanju. In udejanjanje programa na takšen način ne bi imelo kakšne posebne koristi in smisla. Zato je v vsakem primeru treba organizirati vadbo (PROCES), sposobnejšim učencem pa dodati zahtevnejše cilje. Tudi če nekateri učenci uspešno opravijo predpisano nalogo že pri prvem poskusu, naj jih učitelj spodbuja, da bodo z vadbo opravili te naloge boljše, hitreje, natančnejše, bolj spretno... in predvsem z večjim zadovoljstvom. Učenci naj predpisane naloge opravljajo 'zares' šele potem, ko so se dlje časa pripravljali. Priprava pa vsebuje didaktični postopek za predpisano prvine, urjenje in popravljanje napak, povezovanje predpisane prvine z drugimi, vadbo v različnih in težjih okoliščinah ter podobno. Seveda pri tem upoštevamo individualne lastnosti in zmogljivost učencev, zato je smiselno in smotrno, da del PROCESA poteka po metodi vadbe v homogenih skupinah.

Iz preteklosti so znani primeri, ko so učitelji 'testirali' učence s predpisanimi nalogami in jih na podlagi izida razdelili v dve skupini: v tisto, kjer so bili učenci, ki so predpisano nalogo opravili že pri prvem poskusu, in tisto, kjer so bili učenci, ki tega niso zmogli. Prvim so priznali nalogo, drugim pa organizirali dopolnilno vadbo. Ta učitelj ni ravnal v skladu z didaktičnim **načelom upoštevanja individualnih zmogljivosti**. V skladu s tem načelom

morajo **vsi učenci** tako glede gibalne izobrazbe kot gibalnih sposobnosti napredovati glede na svoje začetno (inicialno) stanje. V navedenih primerih so učitelji zanemarili sposobnejše učence. Za delovni cilj so si izbrali 'opraviti predpisano nalogo in dobiti priznanje' in mogoče še 'zbrati nekaj točk za letno poročilo', ne pa PROCESA, ki naj bi slehernemu učencu nekaj dal. Še slabše je ravnal učitelj, ki je tako imenovanim 'slabšim' učencem dal le nalogo, naj se doma pripravijo, in ko bodo nalogo zmogli, naj se javijo. Znan je tudi primer, da učitelj po prvem preskusu sploh ni nič več storil za tiste, ki tedaj naloge niso zmogli. Učenec, ki pri prvem poskusu katere naloge ni opravil, je preprosto izpadel iz kroga kandidatov za osvojitev končnega priznanja. Nekje pa so se učenci hvalili, da je učitelj kar povprek vsemu razredu podpisoval uspešno opravljene naloge, čeprav jih učenci niso opravili in tudi vadili niso. Navedeni primeri so v nasprotju s temeljno zasnovo programa Krpan in hkrati v nasprotju s kakovostno športno vzgojo. Učitelj, ki sodeluje z učenci v programu Krpan na takšen način, kakšnega posebno koristnega dela ne opravlja. Nekateri postopki so tudi pedagoško in etično dvomljivi.

2. Kako z učenci, ki ne zmorejo predpisanih nalog

Neuspešnih učencev ne sme biti. Z neuspehom si učenec oblikuje negativno samopodobo, zato dobi strah in odpor do stvari, v katerih je neuspešen. Če učenec dobi strah in odpor do športa, ni mogoče pričakovati, da bi ga šport kdaj pozneje privlačil. Otrok, ki je v športu zaznamovan kot neuspešen, se bo zelo verjetno tudi pozneje izogibal takšnih dejavnosti. Zato ne ustvarjajmo negativnihemocij do športa in ne proizvajajmo nasprotnikov športa. Ravnajmo tako, da bodo vsi učenci uspešni. Treba je narediti vse, da se učenec z levega del Gaussove krivulje ne bo počutil neuspešnega. Učenec preprosto ne sme dobiti občutka, da je v športu slab, da šport ni zanj, ker ga bo takšno prepričanje tudi pozneje v življenju odvrčalo od športa. In za takšno delo, ki ni lahko, je potreben *pedagog*. Samo *učitelj* in *veščinar* ne zadostujeta.

Pri oblikovanju učenčeve negativne samopodobe pa ne gre samo za šport in odnos do njega, ampak za veliko več. Že v tem obdobju začnejo učenci zelo veliko pozornost posvečati svojemu telesnemu videzu in telesnim sposobnostim. Učenci te starosti, še bolj pa v adolescenci, se ne primerjajo med seboj po intelektualnih dosežkih, ampak po telesnih. Učenec s pozitivnim doživljanjem svojega telesa in svoje gibalne uspešnosti gradi pozitivno predstvo o sebi. Ta povečuje samozavest in pomaga pri nadaljnjem celostnem zorenju. Negativno odstopanje od vrstnikov otrok lahko doživlja boleče, ruši se pozitivna predstava o sebi, oblikuje se občutek manjvrednosti, kar vse lahko negativno vpliva na celosten razvoj osebnosti.

Seveda bo prav gotovo nekaj takšnih učencev, ki bodo zaradi svojih prirojenih lastnosti, zaradi svoje telesne zgradbe, zaradi preteklega nespodbudnega življenjskega okolja ali preprosto zaradi svoje RAZLIČNOSTI imeli težave pri opravljanju predpisanih nalog. Teh učencev ne smemo zaznamovati (stigmatizirati). Opustiti je treba vse vrednostne sodbe. Primerjave v slogu "glej Petra, kako je dober" in sploh poudarjanje 'različnosti' z desnega repa Gaussove krivulje lahko naredi več škode kot koristi. Učenci ne smejo dobiti občutka, da so slabi. Najbolje bo, če v pedagoškem besednjaku na pridevnik 'slab' pozabimo. Gibalne lastnosti in sposobnosti so v populaciji normalno razpršene (kot telesna višina, velikost noge, barva glasu in podobno), zato so vsi učenci normalni. Tudi o telesni višini ne govorimo, da je dobra ali slaba. Prav tako velikosti noge ali barve glasu ne označujemo vrednostno. Znano je tudi, da se vsi otroci ne razvijajo enako. Pri nekaterih se gibalne sposobnosti razvijajo hitreje,

pri drugih počasneje. Ugotovili so, da se otroci iste kronološke starosti, torej v istem razredu, lahko v razvoju razlikujejo tudi do šest let. In čeprav se razlikujejo, so normalni. Če pa so normalni, ne morejo biti slabi. **Ni torej 'slabih' učencev, so le različni.** In ker so različni, nekateri hitreje in lažje obvladujejo predpisani program, drugi pa težje. Pri humani športni vzgoji je treba učence prepričati, da na svoje gibalne lastnosti in sposobnosti zrejo skozi prizmo RAZLIČNOSTI, ne pa KAKOVOSTI (da o učiteljih in še posebno športnih pedagogih ne govorimo). Glej tudi 4. del priročnika, B. TEORETIČNE TEME, št. 5 (odstavek *Ljudje smo različni*).

Ker so učenci že po naravi različni, naj ne tekmujejo z drugimi učenci. Vrednostno primerjanje z drugimi učenci ni dopustno. **Sleherni učenec naj tekmuje sam s sabo.** Temeljno vodilo naj bo: **biti danes boljši od včeraj in jutri boljši od danes.** Pridevnika **uspešen** in **neuspešen** uporabljamo samo takrat, kadar obravnavamo **istega** učenca. Če je učenec napredoval, je **uspešen**, če je obstal na začetnem stanju, je **neuspešen**.

Učencem, ki bodo zaradi svoje različnosti imeli težave pri opravljanju predpisanih nalog, je treba posvetiti več pozornosti. Treba jih je spodbujati, jim pomagati in tudi svetovati, kaj naj vadijo doma. Lahko jim organiziramo tudi dopolnilni pouk ali krožek, kjer bodo poleg priprav na opravljanje naloge počeli še kaj drugega. Pa ne zato, ker so slabi, ampak zato, da bodo premagali sami sebe in bodo jutri boljši kot danes. Nekaterim bo šlo morda res težko, toda, kot že rečeno, PROCES je vreden več kot visoki dosežek. Takšen prijem ima lahko tudi globlji in dolgoročni vzgojni nauk. Zelo dragoceno je namreč lahko spoznanje, da je z lastno voljo in trdom mogoče marsikaj doseči.

Učenec, ki kljub prizadevanju ne bo mogel opraviti kakšne predpisane naloge, jo bo lahko nadomestil z dopolnilnimi. Če tudi s temi ne bo mogel opraviti programa v skladu s pravilnikom, naj učitelj upošteva njegov trud in dejstvo, da smo ljudje (učenci) različni. Vsekakor pa takšno 'popuščanje' ni dopustno brez PROCESA, vadbe in brez truda. Pa še tole: takšno 'popuščanje' je treba pedagoško utemeljiti pred drugimi učenci.

Mimogrede, podobno humano vzgojno-izobraževalno strategijo si je želeli tudi nasploh pri šolski športni vzgoji. Res pa je, da je oživljeno številčno ocenjevanje v protislovju s takšnim prijemom.

3. Osnovni program – dopolnilni program

Dopolnilne naloge so bile uvrščene v program Krpan z dvema namenoma:

- **prvič**, da lahko učenci, ki katere naloge iz osnovnega programa ne bi zmogli, vrzel zapolnijo z dopolnilno nalogo, in
- **drugič**, nadaljevati z dejavnostmi, ki so začele že v vrtcu, v šoli pa jih na rednih urah športne vzgoje navadno zanemarjamo, čeprav gre za pomembne sodobne športne zvrsti, ki jih je mogoče razvedrilno gojiti domala vse življenje.

Zato dopolnilnih nalog ne gre zožiti zgolj na prvi namen, ampak jih je treba šteti kot pomembno dopolnilo in obogatitev ne samo programa Krpan, ampak športne vzgoje sploh. Takšno razumevanje nakazuje dve delovni usmeritvi:

- Pri nekaterih učencih je včasih že pri prvih poskusih mogoče podvomiti, da kakšne naloge iz osnovnega programa ne bodo zmogli. Napačno bi bilo, če bi pri teh učencih opustili vadbo in trud za izpolnitev osnovne naloge in že vnaprej taktizirali, s katero dopolnilno nalogo bo nastopil. Takšen prijem ni v korist učencu. Primer: učitelj je presodil, da učenec ne bo mogel opraviti, denimo, plezanja. In ker ve, da učenec smuča in bo s smučanjem nadomestil plezanje, ga s plezanjem več ne 'muči'. S tem je škodil učencu. Pri navedenih dveh nalogah gre namreč za popolnoma različne gibalne sposobnosti. Pri smučanju prevladujejo moč nog, skladnost gibanja in ravnotežje, pri plezanju pa moč rok in ramenskega obroča ter posredno morda še oblikovanje pravilnejše telesne drže. V navedenem primeru je učitelj učenca oprostil vadbe moči rok in ramenskega obroča, kar pravzaprav najbolj potrebuje. Učenec, ki je na takšen način nadomestil plezanje, bo sicer dobil priznanje za uspešno opravljeni program Krpan, vendar pa v moči rok in ramenskega obroča ne bo napredoval. Oškodovan bo za PROCES, ki je že sam po sebi vreden več kot opravljena naloga brez pripravljalne vadbe. Očitno si je v navedenem primeru učitelj izbral napačno strategijo: v ospredje je postavil formalno priznanje programa, kolajno, ne pa PROCES, ki je pravzaprav bistvo oblikovanja gibalnih sposobnosti, v poznejših letih pa ohranjanja le-teh. Prav bi ravnal učitelj, ki bi naredil vse, da bi učenec končno vendarle opravil nalogo tudi v plezanju. To bi bila prava zmaga tako učenca kot učitelja. Tudi če učenec naloge po vsem prizadevanju ne bi opravil, bi okrepil mišičje rok in ramenskega obroča, nato pa še nadomestil neopravljeno nalogo s smučanjem.
- Čeprav gre le za dopolnilne naloge, poskušajmo vendarle dopolnilni program organizirati za vse učence. Na to nas še posebno opozarja drugi namen dopolnilnih nalog. Glej tudi sestavek *Smučanje, drsanje, rolanje – nove vsebine sodobne športne vzgoje*.

Iz obeh delovnih usmeritev je mogoče izpeljati splošni sklep: **za vse učence je treba izpeljati tako osnovni kot dopolnilni program po vseh didaktičnih in pedagoških načelih**. Pa ne toliko zaradi programa Krpan kot zaradi seznanjanja vseh učencev s sodobnimi športnimi zvrstmi in njihovih morebitnih pristočasnih usmeritev v prihodnjih življenjskih obdobjih. Seveda tudi vse opravljene naloge, tako iz osnovnega kot dopolnilnega programa, vpišemo v učenčevo vpisno knjižico. Naj bo ta izkaz celotne učenčeve gibalne izobrazbe. Mogoče bo takšna knjižica nekoč nadomestila zdajšnje nehumano ocenjevanje, ki deli učence na 'dobre' in 'slabe', ker postavlja v ospredje DOSEŽEK, ne pa PROCES.

4. Zakaj dva izleta na leto

Med učitelji je bilo večkrat slišati ugovor, zakaj vsako leto dva izleta. Nekateri, predvsem iz mestnega okolja, so zahtevali, da se število izletov zmanjša. Zmanjšanje izletov so celo postavljali za pogoj, da v programu sploh sodelujejo. Svoje stališče so utemeljevali s tem, da težko opravijo dva izleta na leto. Zanimivo je, da so v eni od upravnih enot celo odgovorni za šport na lokalni ravni podpirali takšne težnje.

Težnje po zmanjšanju izletov je mogoče zavrniti s strokovnega zornega kota. Hoja je najbolj preprosta, najcenejša in najbolj dostopna športna dejavnost, ki lahko zmanjšuje negativne posledice sodobnega življenja. S hojo (izletništvom, pohodništvom, gorništvom) se lahko ukvarjata oba spola v vseh starostnih obdobjih. Zato pravimo, da je hoja univerzalna športna dejavnost. Hoja v neonesnaženi naravi, zunaj urbanega okolja in zunaj dosega bencinskih

hlapov je pravi življenjski napoj. Zdravniki in športni strokovnjaki menijo, da bi vsak človek moral hoditi vsaj vsak drugi dan po eno uro, konec tedna pa še več. Zlasti sedečim poklicem priporočajo takšen življenjski slog. Zato ni nenavadno, da je hoja z vsemi svojimi pojavnimi oblikami (izletništvo, pohodništvo, gornišstvo) svetovni kulturni pojav v civiliziranih deželah. In samoumevno je, da vzgojno-izobraževalno delo sledi takšnemu razvoju.

Če bi šoli uspelo vzgojiti takšen rod, ki bo pozneje v zrelih letih in v tretjem življenjskem obdobju redno in načrtno odhajal peš v naravo, bi storila največ za športno kulturo in zdravje posameznika ter naroda, kar je sploh mogoče.

Šolski izlet pa ni samo športna dejavnost, ampak oblika nazornega integriranega pouka. Na dobro organiziranem izletu izginejo ostro začrtane meje med športno vzgojo, zgodovino, zemljepisom, naravoslovjem, etiko obnašanja in še marsičim. Na izletu učenci marsikaj vidijo v živo, kar v šoli samo slišijo ali preberejo. Hoja v naravo je vračanje človeka k naravi, ki se ji je že dodobra odtujil. Oblikovanje čustvenega odnosa do narave, kar je eden od pomembnejših smotrov šolskih izletov, je po eni plati spodbuda za poznejše odhajanje v naravo, po drugi plati pa naravovarstveno ozaveščanje, ki je podlaga sodobnim ekološkim prizadevanjem.

Ne gre niti pozabiti, da so hoja, izletništvo, pohodništvo in gornišstvo del slovenske splošne kulture ter del nacionalne identitete, zato je samoumevno, da šola tem vsebinam posveča ustrezno pozornost. To pozornost pa lahko udejanja le zunaj urnika, na športnih dnevih oziroma izletih.

Med navduševanjem za hojo v naravi in navduševanjem za druge športne zvrsti je velika razlika. Pri večini drugih športnih zvrsti gre za tehnično znanje, in ko nekdo obvlada to znanje in je uspešen, lahko to zvrst vzljubi. Pri hoji ne gre za tehnično znanje, saj vendar znamo hoditi že vsaj od drugega leta starosti. Pri hoji gre v prvi vrsti za **oblikovanje čustvenega odnosa do narave**, za **oblikovanje navade** in motivacije za dolgotrajnejšo hojo. Z enkratnim dejanjem na leto pa se navada ne oblikuje. Tudi čustven odnos do narave se ne izoblikuje z enim izletom. **Za oboje je potrebna večja gostota prijetnih doživetij in hkrati še nekaj razumskih spodbud.** In v tem dejstvu je odgovor na naslovno vprašanje. Zato je dva boljše od enega in šest boljše od tri. In če smo odkriti, je večje število izletov boljše tudi za učitelja. Zlasti za gibalno zanemarjenega, zasedenega in zaležanega. Blagor poklicu, ki po službeni dolžnosti lahko odhaja v naravo. Blagor učitelju, ki po službeni dolžnosti lahko naredi nekaj dobrega tudi za lastno zmogljivost in vitalnost. Prenekateri poklici nam zavidajo takšne 'službene dolžnosti'.

Na podlagi zapisanega je težko pritrditi tistim, ki bi radi zmanjšali število izletov, še težje pa jih je razumeti. Najbrž je res v mestu težje najti primerno mesto za izlet kot v manj urbanih okoljih, hkrati pa je prav mestnim otrokom treba povrniti pristen stik z naravo. Oni to še bolj potrebujejo kot podeželski otroci.

5. Plavanja ne gre zanemarjati

Po raziskavi *Športno-rekreativna dejavnost Slovencev* (1992) 40 odstotkov prebivalcev Slovenije štejemo za neplavalce. V šolskem letu 1994/95 in 1995/96 je bilo ugotovljeno, da ne zna plavati 27,3 odstotka otrok. Ker 20 odstotkov šol podatkov sploh ni poslalo (1994/95),

in ker je odstotek neplavalcev izračunan le iz števila učencev, ki so se preverjanja udeležili (1995/96), je mogoče domnevati, da je število neplavalcev še veliko večje.

Vsi neplavalci so možni utopljeni. Znan je, na primer, podatek, da se je med letoma 1969 in 1990 v Sloveniji utopilo 1517 oseb, kar je povprečno 72 na leto. Znan je tudi podatek, da se zadnja leta utopi povprečno od šest do sedem šoloobveznih otrok. Sleherno bivanje neplavalca ob vodi in vožnja s plovilom sta tvegana. Da o prometnih nezgodah, ko voznik zapelje s ceste v reko, in elementarnih nesrečah (poplave) ne govorimo. Kdor ne zna plavati, tudi nikogar ne more rešiti iz vode. Niti lastnega otroka ne. Zato je enkrat za vselej treba odpraviti plavalno nepismenost. Znanje plavanja danes štejejo za nepogrešljiv del splošne vzgoje in izobrazbe slehernega človeka. Govorimo seveda o **znanju**, ne pa o polznanju. Sleherno polovičarstvo in nezanesljivost sta pri plavanju lahko varljiva in še nevarnejša od neznanja. Da bi se izognili polovičarstvu in nezanesljivosti, se je treba od vrtca do zaključka osnovne šole večkrat osredotočiti na plavanje. Zato v okviru programa Zlati sonček učimo otroke plavati že v vrtcu, zato je plavanje v učnem načrtu osnovne šole in zato je plavanje tudi nezamenljiva naloga v programu Krpan.

Naučiti otroke plavati ni zgolj učiteljska služba, ampak je pedagoško poslanstvo, ki rešuje življenje. Učenje plavanja je dobesedno šola za življenje. Zato je kljub težavam treba storiti vse, da se učenci **dobro** naučijo plavati.

Ne gre pa spregledati niti tega, da je plavanje ena najbolj zdravih aerobnih športno-razvedrilnih dejavnosti v vseh starostnih obdobjih, zato je tudi s tega zornega kota mladi rod treba pripraviti na življenje.

Raziskave kažejo, da nekateri starši ne pustijo otrok na plavalni pouk. V takšnem primeru so otroci objektivno prizadeti, čeprav bi se tudi sami radi temu izognili, ker jih je strah. Prizadeti so še posebno učenci, ki jih starši ne prijavijo v poletno šolo v naravi, kjer je plavanje mogoče najbolj utrditi. V takšnih primerih se dober učitelj ne sme vdati v 'usodo'. S strokovnega in pedagoškega zornega kota mora zastopati objektivni interes otrok in poskušati storiti vse, da se otrok plavalnega pouka vendarle udeleži.

6. Smučanje, drsanje, rolanje – nove vsebine sodobne športne vzgoje

Učnemu načrtu je kljub novejšim posodobitvam mogoče očitati dvoje: še vedno se preveč oklepa klasičnih prijemov in v vzgojno-izobraževalno delo **ne uvaja v zadostni meri sodobnejših vsebin, ki so mikavne za učence**, in vsebin, **ki jih je mogoče uporabljati v vseh življenjskih obdobjih**. Deloma je vzrok za to podrejanje klasični organizaciji pedagoškega dela po urniku, deloma pa takšna ali drugačna 'ujetost' strokovnjakov, ki so sestavljali učni načrt. Očitek seveda leti tudi na kadrovske šole, ki v svoji okorelosti ne seznanjajo prihodnjih učiteljev s sodobnimi športnimi zvrstmi. Študenti pedagoške fakultete nimajo več v študijskem programu plavanja in smučanja, čeprav so se v preteklosti med šolanjem s tem seznanile vzgojiteljice in dijaki učiteljskih. Da o drsanju in rolanju ne govorimo. Prihodnji športni pedagogi med svojim študijem niti ne poskusijo teh dveh športnih zvrsti. In v sklopu vseh teh okoliščin posodobljen učni načrt še vedno zaostaja za razvojem in za življenjem, kadrovske šole pa tudi za učnim načrtom. Učni načrt športne vzgoje v vrtcih pa je sploh nemogoč.

Vrzel poskušata omiliti tako športni program Zlati sonček v vrtcu in v prvem triletju osnovne šole kot program Krpan v drugem triletju. **Smučanje, drsanje in rolanje** so zagotovo športne zvrsti, ki so za učence mikavne, s stališča gibalne izobrazbe učinkovite, hkrati pa jih je mogoče gojiti domala vse življenje. To velja zlasti za drsanje in smučanje. Če je že smučanje drago, pa sta rolanje in drsanje lahko poceni nedeljska ali počitniška zabava mladih. Vsekakor je koristnejše preživeti popoldne na drsališču ali rolkališču kot na cesti, v bližnji 'slašičarni' ali pred televizorjem.

Seznanjanje otrok in mladih z navedenimi sodobnimi športnimi vsebinami torej ni zgolj vadba spretnosti, namenjena sama sebi, ampak je veliko več, je poskus odvrčanja mladih od nekoristnih in nezdravih oblik preživljanja časa ter hkrati poskus spodbujanja prihodnjih odraslih k bolj dejavnemu preživljanju prostega časa. Zato je mogoče domnevati, da bodo učni načrti ob morebitni novi šolski reformi bolj sledili življenju. Do takrat pa je želeli, da šole v okviru športnih dni in udejanjanja programa Krpan poiščejo možnost, da se z navedenimi zvrstmi seznanijo **vs**i otroci, čeprav učni načrt tega ne zahteva. To naj bo bolj pedagoško-moralno dejanje kot obveza.

7. Zakaj smučanje, ki ni poceni

Smučanju v nekaterih okoljih ne posvečajo dovolj pozornosti. Ko govorimo o smučanju, seveda mislimo v prvi vrsti na alpsko krmarjenje in tek oziroma hojo na smučeh. Navadno je zanemarjanje smučanja povezano z učiteljem, ki te športne zvrsti ne mara ali pa ni najbolj več te spretnosti. Resda smučanje ni poceni, vendar pa izkušnja in praksa kažeta, da za učitelja in ravnatelja, ki cenita smučanje in sta prepričana o njegovi dobrodejnosti, ni nepremostljivih organizacijskih in gmotnih ovir.

Čeprav smučanje ni poceni, ga je treba vendarle obravnavati celostno. Smučanje je ena pomembnejših športno-razvedrilnih dejavnosti v naravi v zimskem času. Poleti je izbira športnih dejavnosti kar precejšnja, pozimi pa se ta izbor zelo zoži. Poleg sprehodov, drsanja na redkih naravnih drsališčih in smučanja pravzaprav ni drugih športnih dejavnosti v naravi, ki bi bile dostopne širši množici. Zato je smučanje najbolj množična oblika preživljanja prostega časa v naravi v zimskem času. To velja za vsa starostna obdobja in oba spola. Po nekaterih podatkih smuča v Sloveniji več kot 300 tisoč otrok, mladih in odraslih. Zato tudi pravimo, da je smučanje značilen in neločljiv del slovenske športne kulture in kulture sploh ter identitete slovenskega naroda. Tega, kar je del športne in splošne kulture ter identitete naroda, pa šola res ne sme zanemarjati.

Poleg tega je čustveni naboj, ki ga doživlja smučar ob uspešnem krmarjenju po zasneženem bregu, težko primerjati s katerokoli drugo športno zvrstjo. Kdor se enkrat zaljubi v smučanje, mu ostane zvest vse življenje, do pozne starosti. Prav to pa je namen seznanjanja otrok in mladih s smučanjem. S smučanjem poskušamo otrokom in mladim vsaditi kal takšnega življenjskega sloga, da bodo pozneje, ko odrastejo, v zimskem času odhajali v naravo, ne pa v zadimljene lokale. Smučarji pozimi ne posedajo po ves dan pred televizijskimi sprejemniki. Smučarji nedeljsko brezciljno pohajkovanje zamenjujejo s smučanjem. Znanje smučanja je najboljše sredstvo proti zimskemu zapečkarstvu v vseh starostnih obdobjih. Utemeljeno je mogoče celo domnevati, da smučanje mlade odvrča od droge in drugih oblik asocialnega vedenja. Bolje je biti 'zasvojen' s smučanjem (in sploh s športom) kot z mamili.

Glede na povedano je mogoče reči, da smučanje v šoli res ni poceni, vendar pa gre za dragoceno in dolgotrajno naložbo, ki se je šola ne bi smela otepati, kljub težavam, povezanim z organizacijo učnega/vadbenega procesa.

Kako pa je s smučanjem na obalnem območju? Nekateri menijo, da tam otrok in mladih ni potrebno 'mučiti' s smučanjem, saj tako in tako nimajo možnosti za ukvarjanje s to športno zvrstjo. Takšno stališče je precej kratkovidno. Slovenija je alpska in smučarska dežela. Zato je prav, da otroke in mlade iz Primorske in z obale seznanimo s to športno zvrstjo, jim omogočimo to izkušnjo in pokažemo možnost zdravega in dejavnega preživljanja prostega časa pozimi v poznejših starostnih obdobjih. Če Slovenci s 'celine' radi preživljajo počitnice na morju, je samoumevno, da 'obalci' ne odhajajo na dopust na morje, ampak na 'celino' oziroma v alpski svet. Zato jim je treba pokazati, kaj je mogoče početi v alpskem svetu tako poleti kot pozimi.

Učinkovitega učenja smučanja med rednimi urami športne vzgoje skorajda ni mogoče organizirati. Izjema so šole v manjšem kraju, če imajo smučišče v neposredni bližini šole in če si športni pedagog za zimski čas izgovori v urniku po dve združeni uri (t. i. 'blok ure'). Ena od možnosti je tudi športna vzgoja zunaj izmene (turnusa), vendar naj takšen urnik velja le v zimskem času, ne pa vse leto. Smučanju je lahko namenjen tudi športni dan, vendar se učenci pri tem ne morejo kaj posebnega naučiti. Boljši so tako imenovani športni oziroma smučarski popoldnevi, če jih organiziramo več dni zapored. Tečaj smučanja v domačem kraju med zimskimi počitnicami tudi nekaj velja. **Zagotovo pa je za učenje smučanja najboljša organizacijska oblika šola v naravi, kjer se učenci več dni strnjeno in osredotočeno učijo tehnike krmarjenja in drugih smučarskih spretnosti. Še posebno je učenje smučanja učinkovito, če je šola v naravi v kraju z več raznovrstnimi vlečnicami, ki ustrezajo učencem z različnim znanjem.**

Marsikatero športno zvrst lahko učitelj dobro uči, ne da bi jo sam praktično odlično obvladal. Za smučanje to ne velja. Učitelj ne more učiti smučanja, ne da bi si pripel smuči in krmaril skupaj z učenci. Pa ne samo to, spoznati se mora tudi na didaktiko smučanja. **Zato naj smučanje uči le učitelj smučanja z ustreznim izpitom ali športni pedagog, ki se je med svojim poklicnim izobraževanjem praktično in teoretično seznanil tudi s smučanjem in opravil izpit iz tega predmeta.** Učenje nestrokovnjaka, ki učencem ne more dati največ, je negospodarno ravnanje z denarjem, ki ga za smučanje prispevajo starši, šola ali družbena skupnost.

Opozorimo še na to, da je pri učenju smučanja delo po homogenih skupinah temeljno didaktično pravilo. Zato morajo tudi smučarski učitelji biti izbrani tako, da najbolj ustrezajo ravni skupine, ki jim je zaupana.

Povzemimo najpomembnejša sporočila:

- Ne zanemarjajmo smučanja, ker je to dragocena in dolgotrajna življenjska naložba.
- Najboljši učni uspeh je mogoče doseči z večdnevni strnjnim poukom na smučišču z bogatejšo ponudbo raznovrstnih vlečnic.
- Smučanje naj uči le tisti, ki zna smučati in pozna didaktiko smučanja.
- Izbor učiteljev mora ustrezati ravni skupine, ki mu je zaupana.

8. Evidenca opravljenih nalog

Evidenca opravljenih nalog je dvojna. Eno mora imeti učitelj, druga je namenjena učencem in staršem.

Učiteljeva evidenca. Izkušnja je pokazala, da ima učitelj najmanj dela, če si izdela posebno preglednico z imeni učencev in predpisanimi nalogami. Takoj ko kateri učenec uspešno opravi kakšno nalogo, to označi v preglednici. Takšen razvid omogoča nazoren pregled nad celotnim udejanjanjem programa in (ne)uspešnostjo posameznih učencev, zato je lahko dobra iztočnica za načrtovanje ure športne vzgoje pa tudi za individualno obravnavo posameznih učencev (individualna zaposlitev z dopolnilnimi nalogami, pogovor s starši in podobno).

Učenčeva evidenca. Za pregled nad opravljenimi nalogami je učencu namenjena **vpisna knjižica**, kamor učitelj sproti potrjuje vsako opravljeno nalogo. Tako ima učenec nenehno pregled, kaj je že opravil in kaj bo še moral. S knjižico se učenec lahko seznanja tudi s celotnim programom v vsem triletnem obdobju. Zato knjižica lahko včasih na učenca deluje tudi spodbujevalno. Mogoče je celo pričakovati, da bo učenec med šolskimi počitnicami sam poskušal opraviti naloge, ki ga čakajo v prihodnjem razredu.

Vpisna knjižica pa ni namenjena samo učencem, ampak tudi njihovim staršem, da spoznajo ta program in se lahko zanimajo za otrokovo uspešnost, da sodelujejo pri posameznih nalogah, da spodbujajo otroke, da vadijo z njimi ali jim kako drugače (na primer z nakupom žoge, kolesa, smuči, rolarjev) pomagajo.

Seveda pa svojo vlogo lahko knjižica odigra, če ni spravljena v učiteljevem predalu. Zato naj jo hranijo učenci. V šolo naj jo prinesejo le takrat, kadar jim učitelj naroči, da bo preverjal katero od nalog. Tudi na izlet naj vsak učenec nese svojo knjižico in sam odtisne vanjo žig vrha ali koče. Tako delajo tudi odrasli, kadar gredo v hribe. Če knjižico hrani učitelj in jo učenci vidijo šele konec šolskega leta ali pa še takrat ne (ker jo učitelj kar zadrži za prihodnje leto ali jo preda prihodnjemu razredniku), knjižica sploh ni potrebna, ker ne udejanja nobenega od načrtovanih namenov.

Seveda ima učenčevo posedovanje vpisne knjižice tudi svoje slabosti. Učenci pozabljajo knjižice doma, kadar bi jo morali prinesiti v šolo. Nekateri jih poškodujejo, založijo ali izgubijo. Po drugi plati pa je skrb za knjižico prav gotovo z vzgojnega stališča zaželena in koristna 'domača naloga'. Gre namreč za odgovornost, na katero mora šola prav gotovo tudi navajati učence. Zato vendarle poskušajmo učencem zaupati njihove vpisne knjižice. Svetujmo jim, naj jih imajo doma vedno na vidnem in istem mestu.

9. Kdaj potrdimo posamezno nalogo in kdaj podelimo priznanja

Potrjevanje nalog. Dozdajšnji podatki kažejo, da učitelji ravnajo zelo različno. Nekateri potrdijo uspešnost takoj, ko učenec opravi nalogo, drugi potrdijo več nalog skupaj, tretji pa vse delo opravijo konec šolskega leta.

Sestavljalci programa se zavzemajo za takojšnje potrjevanje opravljenih nalog. V raziskavi, ki je pred leti ugotavljala udejanjanje podobnega programa na nižji stopnji, je ena od učiteljic zapisala v anketni list: "Nalepka je za otroka kot olimpijska kolajna za športnika, zato jo mora dobiti takoj, ko nalogo opravi." Nato je še dodala: "Če otrok, ko je nalogo opravil, dobi

nalepko takoj, je to motivacija za vse tiste, ki naloge še niso opravili." Čeprav je nalepko v drugem triletju zamenjal učiteljev podpis, je smiselno in smotrno sprotno potrjevanje sleherne uspešno opravljene naloge. Časovni odmik od opravljene naloge do prejetega priznanja (učiteljevega podpisa) prav gotovo zmanjša tako intenzivnost učenčevega doživljanja kot motivacijsko moč za druge učence. Ne nazadnje na vsakem tekmovanju priznanja podelijo takoj, ne pa šele čez čas. Tudi slovenski pregovor pravi: "Kdor hitro dá, dvakrat dá." Mogoče bi bilo vredno posnemati učiteljico, ki ob sprotni potrditvi vsake naloge učencu čestita, vsi drugi pa ob tem zaploskajo. Najbolj ploskajo tistemu, ki je imel najprej težave, nato pa je zaradi svojega prizadevanja vendarle bil uspešen. Preprost obred in majhna pozornost lahko marsikomu pomenita veliko.

Mogoče je s sprotnim potrjevanjem nalog in prisrčno spremljajočo slovesnostjo res nekaj več dela, vendar pa takšen postopek štejemo za neoporečno pedagoško ravnanje. Največ časa vzame nadležno podpisovanje. Domiselni učitelj je ta postopek zelo skrajšal, ker si je priskrbel žig s svojim priimkom in imenom. Po opravljeni nalogi so se učenci vsak s svojo knjižico postavili v vrsto, učitelj pa se je z žigom 'podpisoval' kot po tekočem traku. V petih minutah je bil postopek končan.

Podelitev kolajn naj bo kar najbolj slovesna. Možnosti je več:

- Ob koncu šolskega leta, ko učenci prejmejo tudi izkaze.
- Na sklepni šolski slovesnosti ob koncu šolskega leta povezani z ogledom športnega filma in risank.
- Na sklepni športni prireditvi (akademiji) ob koncu šolskega leta.
- Na končnem skupnem izletu učencev in staršev.

Navedene možnosti je mogoče kombinirati in še marsikaj dodati. Nekateri povabijo znanega športnika, da podeli kolajne. Podobno obiskujejo šole ob zaključku bralne značke znani pisatelji. Na podelitvi priznanj je zaželena prisotnost 'zlatih sončkov', ki bodo čez leto ali dve sodelovali v programu Krpan. Čim bolj slovesno bomo vsako leto podelili priznanja, bolj bo program postajal prepoznaven in vabljev.

10. Ne samo zunanja motivacija

V teoriji motiviranja ločimo **zunanjo** in **notranjo** motivacijo. Zunanja motivacijska sredstva so pohvale, nagrade, želja po ugajanju, želja biti enak uspešnejšemu in podobno. Notranja motivacija pa je lastno notranje nagnjenje do neke stvari. V življenju nekatere stvari počnemo zaradi zunanje, druge pa zaradi notranje motivacije. **Med obema je kakovostna razlika.** Če nekaj počnemo zgolj zaradi zunanje motivacije, še ne pomeni, da imamo tisto tudi radi. Zelo verjetno tistega ne bomo več počeli, ko zunanjega motiva ne bo več. Če pa smo notranje motivirani za nekaj, tisto počnemo zaradi sebe, zaradi lastne notranje potrebe in želje. V tem primeru ne prevladujejo zunanji motivi oziroma sploh niso pomembni.

Vrnimo se k športu. Če se nekdo ukvarja s športom zaradi zunanje motivacije (nagrade, priznanja, ocene, denarnih prejemkov), še ne pomeni, da ima šport tudi rad. Verjetno je, da se z njim ne bo več ukvarjal, ko ne bo več zunanjega motiva. Zunanji motivi so kratkoročno lahko koristni, dolgoročno pa ne. Zunanji motivi ne morejo biti podlaga za oblikovanje pristnih VREDNOT.

Športni program Krpan sam po sebi postavlja v ospredje **zunanjo** motivacijo. Potrjevanje uspešno opravljenih nalog, vsakoletno priznanje, ki se vrednostno stopnjuje (bron, srebro, zlato), so zunanja motivacijska sredstva. Sodelovanje v nekem športnem programu zaradi zunanjih motivov (ocene, kolajne) še ne pomeni, da ima učenec šport rad in da se bo z njim ukvarjal tudi takrat, ko zunanji motiv ne bo več deloval.

Zunanji motiv (podpis, ocena, kolajna) je koristen samo kratkoročno. Pomaga namreč udejanjati samo enega od dveh poglobitvenih namenov športne vzgoje. S svojo raznovrstno vsebino sodeluje le pri oblikovanju skladnega bio-psiho-socialnega razvoja. Drugi poglobitveni namen športne vzgoje, ki je morda celo pomembnejši, pa je izobraziti, vzgojiti in usposobiti mladega človeka, da bo športni slog življenja sprejel kot kulturno vrednoto in bogatil svoj prosti čas s športom zaradi lastnega prepričanja, potrebe in želje. Za uresničitev takšnega namena pa je potrebna predvsem **notranja motivacija**. Zato je ob vseh podpisih in kolajnah treba tudi to oblikovati. Samo v tem primeru lahko govorimo o polnovrednem pedagoškem procesu.

Notranja motivacija temelji na **čustvenem odnosu** do različnih športnih vsebin in na **znanju**. V drugem triletnem obdobju osnovne šole je poglobitvenega pomena **čustven naboj**. Prijetno doživljanje različnih športnih vsebin je prvi in nujni korak k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v prostem času in v poznejših starostnih obdobjih. **Zato je treba tudi program Krpan udejanjati tako, da bodo vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke. Strah, prisilo in vse, kar povzroča negativne emocije, je treba odstraniti ali vsaj kar najbolj zmanjšati.**

Že na tej starostni stopnji pa vedno bolj pridobiva pomen tudi **znanje**, tako tehnično kot teoretično. Tehnično znanje stopnjuje pozitivno čustveno doživljanje, teoretično pa razumsko prispeva k oblikovanju vrednot in trajnih navad. Zato so v programu Krpan tudi teoretične teme. Seveda je samoumevno, da mora biti teoretično utemeljevanje športa prirejeno starostni stopnji učencev.

11. Sodelovanje s starši

Eden od namenov športnega programa Krpan je tudi, da spodbudimo zanimanje staršev za telesni in gibalni razvoj njihovih otrok in da se morda v prostem času celo sami z njimi igrajo in razvedrijo s katero od predpisanih nalog. Program cilja tudi na to, da bi starši darovali otrokom športne igrače, kot so žoge, smučiči, drsalke, rolarji, kolo (perjanica, miza za namizni tenis, dvoriščni koš z košarko...) in podobno.

Starši lahko tudi veliko pomagajo, če neposredno sodelujejo pri organizaciji nekaterih dejavnosti, zlasti tistih, ki potekajo na športnih igriščih in v naravi. Prisotnost staršev na izletih je skorajda nezamenljiva, če iz vrst učiteljev ni mogoče dobiti dovolj spremljevalcev. Iz vrst staršev sta dobrodošla tudi zdravnik ali medicinska sestra. Morda je kateri od staršev tudi smučarski učitelj, drsalni vaditelj, gorski vodnik ali je v mladosti tekmoval v plavanju in podobno. Pomoč teh staršev (tudi strokovna) je lahko zelo dragocena. Da o prevozih učencev tam, kjer ni javnih prevoznih sredstev, ne govorimo. Dober in domiselni učitelj si vedno lahko zagotovi izdatno in raznovrstno pomoč staršev.

Prvi korak do staršev je dobro motiviranje učencev za program. Navdušeni učenci bodo o njem govorili tudi doma. Zelo pomembno je, da je učenceva **vpisna knjižica** tudi staršem nenehno dostopna. Zato tudi s tega zornega kota velja že navedeni nasvet učencem, naj doma

hranijo knjižico vedno na istem in **vidnem mestu**. Tudi na roditeljskih sestankih in govorilnih urah je treba kaj povedati o 'Krpanu' ter sploh o pomenu gibanja in športne vzgoje tako za celosten otrokov razvoj kot za njegov poznejši življenjski slog. Učitelj, ki ne govori rad, lahko pripravi staršem tudi ustrezno pisno informacijo. Le zanimanje staršev za ta vzgojno-izobraževalni izsek lahko preraste v njihovo neposredno sodelovanje. Pristnejše sodelovanje staršev je mogoče spodbuditi tudi z nekaterimi drugimi prijemi. Znan je primer, ko so na skupnem izletu učencev in staršev organizirali odbojgarsko tekmo med ekipo staršev in razredno reprezentanco. Tekmovali so seveda v nalogi, ki jo predpisuje program Krpan. Starši tudi na sklepnih slovesnostih, ko se delijo priznanja, ne smejo manjkati. Podobni prijemi povezujejo starše s šolo, spodbujajo njihovo zanimanje za program in njihovo neposredno pomoč pri udeleževanju posameznih vzgojno-izobraževalnih nalog, vse skupaj z istim namenom: **otroku(om) ponuditi kar največ**.

12. Minimalna* oprema, ki jo potrebujemo za izvajanje osnovnega* programa

4. razred

- koza ali skrinja
- odrivna deska
- od 2 do 3 gimnastične blazine
- od 3 do 4 rokometne žoge (št. 2) ali podobne gumijaste žoge (za osnovno podajo)
- košarkarski koš
- od 3 do 4 normalne odbojgarske ali nogometne žoge (za met na koš)

5. razred

- od 4 do 5 kratkih kolebnic
- 2 plezalne žrdi
- od 2 do 3 gimnastične blazine
- od 3 do 4 lažje odbojgarske žoge (za zgornji odboj)
- od 3 do 4 normalne odbojgarske žoge (za udarec žoge z nogo)
- plavališče

6. razred

- koza
- od 2 do 3 gimnastične blazine
- odrivna deska
- doramenski drog
- kasetnik z glasbo polke
- plavališče

** Navedena je minimalna oprema, ki omogoča le skromno vadbo in preverjanje nalog. Za sodobno organizirano športno vadbo, s katero bodo zagotovljene najboljše količina, gostota in intenzivnost vadbe ter hkrati dopolnilna individualna vadba, je potrebna obsežnejša*

oprema. Za izvajanje **dopolnilnega** programa najbrž za zdaj šole še ne morejo zagotoviti potrebne opreme, zato so pobude in namigi glede reševanja te zadrege navedeni v 4. delu priročnika (C. DOPOLNILNE NALOGE).

13. Učiteljem, ki menijo, da so naloge prezahtevne

Ob različnih priložnostih, ko je tekla razprava o zahtevnosti programa, je bilo slišati popolnoma nasprotna mnenja. Za isto nalogo so, na primer, nekateri trdili, da je prelahka, drugi pa, da jo večina učencev ne more opraviti. In oboji so imeli prav.

Sestavljalci prejšnjega programa (program športne značke) so zahtevnost nalog preverjali na šolah, predno so se dokončno odločili zanje. Tedaj se je pokazalo, da so na eni šoli učenci skoraj 100-odstotno obvladali neko nalogo, na drugi šoli pa je isto nalogo opravilo le manjše število učencev. Poskus je torej potrdil nasprotna stališča. Pomembnejše pa so ugotovitve o vzrokih za nastanek navedenih razlik.

Praviloma so izidi bili boljši na šolah, kjer imajo redno kakovostno športno vzgojo že v prejšnjem obdobju. Na šolah, kjer so učenci v okviru športne vzgoje predvsem hodili na sprehode ali kdaj pa kdaj igrali igro med dvema ognjema, je bilo značilno več tistih, ki so imeli težave. Ugotovljeno je bilo tudi, da imajo učenci manj težav, če je že v prejšnjem obdobju vodil športno vzgojo športni pedagog. Navedeni primeri kažejo, da so večje težave učencev posledica nekakovostne športne vzgoje v tem in prejšnjem šolskem obdobju. Napotek je torej nedvoumen.

Seveda pa bo kljub temu še vedno nekaj učencev, ki se bodo morali vključno z učiteljem temeljito potruditi. In če bo program Krpan prispeval h kakovostnejši športni vzgoji, bo njegov namen tudi dosežen.

Nekoč je nekdo predlagal, naj bodo naloge takšne, da jih bodo vsi učenci lahko dosegli. Takšne naloge bi bile nesmiselne in bi razvrednotile celoten program. Že zdaj so naloge za mnoge učence prelahke. Zato naj bo program, kakršen je, le iztočnica za delo. Učencem, ki bodo predpisane naloge prelahke, naj učitelj postavi zahtevnejše cilje, učencem, ki bodo imeli težave, pa naj posveti več pozornosti in organizira dopolnilno vadbo. Glej tudi 2. točko (*Kako z učenci, ki ne zmorejo predpisanih nalog*).

14. Učenci naj dobijo vpisne knjižice in priznanja brezplačno

V preteklih dvajsetih letih se je pri udejanjanju prejšnjega programa (program športne značke) uveljavilo načelo, da vpisne knjižice in priznanja dobijo učenci brezplačno. Navadno je vsaka šola, ki se je vključila v program, dobila brezplačno tudi dva priročnika za učitelje. Sestavljalci programa menijo, da že uveljavljene prakse ne gre spreminjati ali celo izničiti. Takšno ravnanje namreč temelji na dveh premisah: prvič, program Krpan je obogatitev redne športne vzgoje v obvezni šoli, in drugič, vsaj v obvezni osnovni šoli je treba učencem ne glede na njihove socialne razmere omogočiti enake možnosti za njihov razvoj.

Stroške vpisnih knjižic in priznanj ter dveh priročnikov krijejo pristojni organi za šport na krajevni ravni iz sredstev, ki so namenjena za **šport otrok in mladine**. Seveda pa v demokratičnih časih nihče ne more z zakonom ali predpisom naložiti občini, da bo krila te stroške. Takšen uraden sklep lahko sprejmejo le na občinski ravni. Zato je mogoče pričakovati, da se bodo ponekod obnašali mačehovsko, ker jim je več do tržnega športa in

različnih tekmovanj odraslih. Iz preteklosti je, na primer, znan primer, da so vsa gradiva za športno značko tržili, hkrati pa so financirali 'ulične' tekme odraslih, ki so se za zabavo preganjali za žogo.

V takšnih in podobnih primerih je treba biti odločen, vztrajen in predvsem strokovno prepričljiv. Prizadevati si je treba, da se na krajevni oziroma občinski ravni financiranje tega programa sistemsko uredi, kar pomeni, da mora najti ustrezno mesto v občinskih letnih finančnih programih. Argumentov za takšno rešitev je več. Dva sta navedena že v prvem odstavku, drugi pa so še:

- Sleherna občina ima, vsaj morala bi imeti, v svojih finančnih programih postavko za **šport otrok in mladih**. Če je kaj mogoče financirati iz tega sklada, je to zagotovo program Krpan.
- Del sredstev za program Krpan prispevata že Ministrstvo za šolstvo in šport ter Zavod za šport Slovenije, tako da občinske zveze dobijo vsa gradiva po subvencionirani ceni. Prispevek občine je torej le delni prispevek k udejanjanju tega programa.
- Pomoč občine je neposredna pomoč "**svojim**" **otrokom**; otrokom, ki ji vsak dan srečujemo na cesti, in morda celo hčeram, sinovom in vnukom občinskih športnih veljakov.
- Če občina finančno podpira različne športne ekipe in posameznike "šestega" kakovostnega razreda, si zagotovo to zaslužijo tudi najmlajši krajanji oziroma občani, če sodelujejo v strokovno načrtovanem športnem programu.
- Finančna sredstva, ki so v občinah namenjena **športu otrok in mladih**, so pravzaprav sredstva občinskih oziroma krajevnih davkoplačevalcev in samoumevno je, da nekaj drobtinic od te pogače pade tudi njihovim otrokom.
- Navedena finančna pomoč za šport pristojnih občinskih organov je le minimalni prispevek k oblikovanju športnega naroda, ki je del dolgoročnega nacionalnega programa športne kulture.

Najbrž bi se našel še kakšen argument, s katerim je mogoče nastopiti pri pristojnih krajevnih organih, ki bi se hoteli mačehovsko obnašati do športne kulture najmlajših krajanov.

PRAKTIČNEGA IN TEORETIČNEGA GRADIVA ZA UDEJANJANJE POSAMEZNIH NALOG

UVOD

Pričujoči priročnik ni popoln izbor didaktičnega gradiva za udejanjanje športnega programa Krpan. Vsebuje le ožji izbor nekaterih učnih pobud, ki bodo učitelju ali športnemu pedagogu takoj pri roki, ko bo začel z učenci udejanjati ta program. Navedeni so najnujnejši opisi tehnike izbranih prvin, skrajšane didaktične lestvice, najnujnejša didaktična navodila in nekaj nalog za popestritev vadbe. Več bo učitelj našel v drugem, obsežnejšem strokovnem slovstvu, ki je pri vsaki nalogi tudi navedeno. Seveda so zapisane tudi teoretične teme, ki jih program vsebuje.

A. PRAKTIČNO GRADIVO

1. Izleti

Vsak izlet je pedagoški proces. Zaradi tega seveda sprostilna in razvedrilna razsežnost nista nič manj pomembni in ne smeta biti okrnjeni.

Vzgojno-izobraževalni smotri

- Navajati učence na dolgotrajnejšo hojo in jih tako postopno uvajati v pohodniško in gorniško dejavnost, ki spada med najbolj zdrave oblike kulturnega preživljanja prostega časa v vseh letnih časih in vseh starostnih obdobjih.
- Seznaniti učence s pomenom hoje in tako zmanjševati odpor do te razvedrilne telesne dejavnosti.
- Načrtno spoznavati zemljepisne, zgodovinske, narodopisne in druge posebnosti svojega kraja ter bližnje in daljne okolice.
- Načrtno oblikovati čustven odnos do narave, ki je temelj naravovarstvenega ozaveščanja in kulturnega odnosa do narave ter preživljanja prostega časa v naravnem okolju.
- Navajati učence na zdrave medsebojne odnose v skupini.
- Seznaniti učence s temeljnimi izletniškimi znanji, spretnostmi in navadami (oprema, obutev, taktika hoje, uravnavanje telesne temperature, žeja in uživanje tekočin, obnašanje v naravi in tako naprej).
- Navajati učence na samozaščitno ravnanje (nevarnosti v naravi, skrb za zdravje in podobno).

Izlet načrtujemo tako, da zajamemo kar največ naštetih smotrov. Kar najbolj ga je treba povezati z učno snovjo drugih predmetov. Naj ne manjka glasbenih in likovnih spodbud.

Učenci naj se na izletu kar največ naučijo (temperaturni obrat, megla v dolinah in nad rekami ter jezeri, od kod ivje, nadmorska višina, strani neba, kompas, od kod smo prišli in kje smo doma, vrste iglavcev, spoznavanje listavcev in tako naprej). Posebno pozornost posvetimo vzgojnim nalogam v ožjem pomenu besede (vedenje v naravi, medsebojni odnosi, medsebojna pomoč, spodobno govorjenje, skrb za varstvo narave, trganje cvetja, lomljenje vej, hoja po nepokošenem travniku, nedotakljivost sadnega drevja in poljščin in tako naprej).

Zelo narobe je, če nam gre zgolj za to, da pridemo na cilj, odtisnemo žig in se vrnemo domov. Izlet ne sme biti samo telesno dejanje, ampak tudi duševno, doživljajsko, kulturno in etično.

Dober izlet mora biti vsebinsko bogat. Tej zahtevi se bomo približali, če bo izlet:

- fiziološko učinkovit, vendar ne preveč utrujajoč;
- poučen (znanja o pohodništvu, znanja drugih področij) in
- prijeten, zabaven.

Pri načrtovanju izleta je treba upoštevati vse navedene razsežnosti. Prva je zajeta že v predpisanem času hoje in višini vzpona, za udejanjanje drugih dveh pa mora z ustreznim programom poskrbeti učitelj oziroma vodja izleta. Ne pozabimo, da lahko na izletu udejanjamo tudi nekatere druge naloge iz programa Krpan (preskakovanje kolebnice, premet v stran, odiranje v stojo, igre z žogo).

Izbira cilja

Učenci naj ne hodijo vedno na isto izletniško točko. Zaželeno je, da v okviru športnega programa Krpan opravijo šest **različnih** izletov, kajti le tako bodo spoznali kar največji del bližnje in daljne okolice svojega kraja. Naj ne ponavljajo izletov, ki so jih opravili že v prvem triletju, razen če jih ustrezno otežimo in obogatimo z novimi vsebinami. Dobro je, če že kar vnaprej naredimo načrt vseh izletov za celo triletje. Tam, kjer ni bogate izbire pri načrtovanju izletniških točk, bomo pač kakšen cilj ponovili, vendar po drugi (še neznani) poti. Na cilju naj si učenci sami odtisnejo žig v svojo vpisno knjižico. Če žiga ni, učenci na predpisano mesto vpišejo ime izletniške točke, vodja izleta pa s podpisom potrdi, da je učenec res bil na izletu. Nekatere šole si za posamezne izletniške točke priskrbijo lasten žig, ki ga nato vodja izleta nese s seboj in odtisne v knjižice učencev. Če je na cilju (v koči, na vrhu) vpisna knjiga, naj se učenci vpišejo vanjo. Vpisovanje v vpisne knjige je namreč del gorniške in samozaščitne kulture. Razložimo jim tudi pomen tega vpisovanja, če nekdo sam obiskuje hribe in gore (v primeru nesreče reševalci laže najdejo pogrešanega).

Priprava izleta

Pred izletom morajo učenci dobiti na posebnem lističu navodila o ustreznem oblačilu, obuvalu, drugi opremi in hrani (glej teoretično temo **Oprema za izlete**). Namesto navedenih lističev si vse potrebne podatke lahko zapišejo tudi v beležnico. Potrebna je tudi temeljita priprava na klôpe in zaščita pred njimi (glej teoretično temo **Zaščita pred klôpi**).

Učence seznanimo s ciljem in programom izleta (razen če načrtujemo 'izlet v neznano'). Povejmo jim kaj zanimivega o kraju, kamor smo namenjeni. Povežimo izlet s snovjo drugih učnih predmetov. Dobrodošli so diaposnetki in videoposnetki s prejšnjih izletov. Preberimo kakšen sestavek, ki opisuje pot, kamor smo namenjeni (na primer iz Planinskega vestnika). Poskušajmo učence kar najbolj motivirati za izlet, tako da bodo šli z veseljem nanj.

Zelo pomembna je organizacijska priprava izleta. Ta vsebuje:

- Natančen program izleta (zborna mesto, prevoz, časovni izračun poti do cilja in nazaj, postanki, program na cilju in podobno). Ne pozabimo staršev obvestiti, kdaj bodo učenci prišli z izleta.
- Načrt stroškov.
- Zagotovitev pomoči pri vodenju (število odraslih spremljevalcev mora ustrezati šolskim predpisom).
- Seznam opreme (učenceve osebne opreme in skupne opreme za izvedbo načrtovanega programa).
- Zagotovitev rednega pouka, če na dan izleta začne deževati in ga zato prestavimo.
- Zadnji dogovor z udeleženci (dan pred izletom).
- Priprava torbice za prvo pomoč z ustrezno vsebino (sredstva za nego in zaščito ran in žuljev, gaza, povoj, obliži, škarje, prijemalka za trnje, antialergično mazilo proti pikom insektov ali alergičnim reakcijam, ki jih povzročijo rastline, npr. koprive, otroški aspirin, pršilo proti klôpom, prijemalka za odstranjevanje klôpov, kapljice za oči).

Ne odhajajmo na izlet v dvomljivem vremenu. Sledimo vremenski napovedi ali vprašajmo za nasvet na Hidrometeorološki zavod Slovenije. Odpovejmo izlet, če nas na dan izleta preseneti dež.

Vodenje skupine

Vodja izleta je moralno in pravno odgovoren za varnost učencev, ki jih vodi na izlet. Zato je treba skupino voditi po ustaljenih pohodniških pravilih, ki veljajo za skupinske izlete.

Nekaj najpomembnejših pravil:

- Treba je zagotoviti popolno varnost. Učenci morajo biti sleherni trenutek pod nadzorom. Nadzor je treba povečati na nevarnejših mestih (hoja ob reki, prehod čez brv, hoja po prometni cesti, večja strmina in podobno).
- Tempo hoje se ravna po najslabših hodcih. Te navadno razvrstimo tik za vodjo izleta. V začetku gremo zelo počasi, ko se organizem ogreje, lahko stopimo hitreje, vendar ne pretiravajmo. Vsako dirko je treba preprečiti. Pred ciljem tempo spet zmanjšamo in naredimo nekaj 'stoječih' postankov, da se učenci postopoma umirijo in tako ne pridejo na cilj vsi razgreti. Med hojo učence opozarjamo na odlaganje odvečnega oblačila in na ponovno oblačenje, ko mirujejo.
- Učenci hodijo v formaciji, ki je varna in jo pot dopušča. Če je mogoče, naj gredo v gruči, na ožjih poteh pa v koloni.
- Prometnih poti se izogibamo, če pa že moramo po njih, vodimo kolono po levi strani ceste, tako da imamo pred seboj vozila, ki vozijo v nasprotno smer.
- Na čelu skupine je vodja izleta, ki tudi skrbi za tempo, za skupino pa je spet odrasla oseba.
- Skupina se ne sme razvleči ali razdeliti. Nihče se od skupine ne sme oddaljiti.
- Načeloma med potjo do cilja ne delamo večjih odmorov. Postanemo le toliko, da učencem kaj povemo ali pokažemo. Kakšno minuto postojimo na mestih, od koder je lep razgled. Če že učenci sedejo, naj pod zadnjico položijo kos oblačila in ob tej priložnosti jim povejmo o 'volku' (vnetju anusa). Glavni odmor je na cilju. S postanki smo lahko bolj

darežljivi pri vračanju. Če nekateri učenci kažejo manjšo vnemo za hojo in predlagajo počitek, največkrat ne gre za resnejšo utrujenost, ampak za kaj drugega. V takšnih primerih velikokrat pomaga že to, da se z učencem zapletemo v pogovor.

- Med potjo navajamo učence na kulturnen in spoštljiv odnos do narave (glej teoretično temo ***Kako varujemo naravo***). Če se nam ponudi priložnost, naredimo čistilno akcijo in pobirimo odpadke, ki so jih odvrgli nekulturni izletniki. Akcija bo zagotovo ostala v spominu učencev.
- Na cilju naj se učenci najprej ohladijo in šele nato jim dovolimo pitje hladne pijače. Če je na cilju koča ali gostinski obrat, najprej naročimo učencem topel čaj. Poskrbimo, da na cilju ne bodo delali škode na travniku in posevkih. Na cilju zabičajmo učencem, da se ne smejo oddaljevati od skupine. Ne pozabimo na nadzor.

Važno!

Naredimo vse, da bo izlet kar najbolj prijeten. Naredimo vse, da bodo učenci začutili pristnejši stik do narave in jo sprejeli v svoj vrednotni sistem. Prizadevajmo si, da učenci to dejavnost vzljubijo, ne pa zasovražijo.

Literatura:

Kristan S.: V gore... izletništvo, pohodništvo, gornišтво. Didakta, Radovljica, 1993

2. Naskok v oporo čepno na gimnastično orodje

Večina učencev nima posebnih težav pri navedeni nalogi. Pri tistih, ki jih imajo, pa gre največkrat za dve: spraviti boke in noge med roke v oporo čepno na orodju in zalet, pravzaprav uskladitev teka s sonožnim odzivom. Zato namenjammo največ pozornosti pripravljalnim vajam, ki odpravljajo navedeni težavi.

Didaktični postopek je lahko takle:

1. Eden od temeljnih pogojev za to, da učenec spravi boke in noge do opore čepno, je visoko dviganje bokov. Zato že med ogrevanjem z gimnastičnimi vajami poskušajo učenci iz opore ležno za rokami vskočiti v oporo čepno. Odlična, morda celo ključna vaja za dviganje bokov pa so zajčji skoki (sl. 1). Učenci naj več zajčjih skokov povežejo enega za drugim. Vadimo seveda na mehki podlagi. Po prvih poskusih začnemo učence opozarjati na tri stvari: na čvrsto oporo z rokami pri doskoku v čep (roke v opori ne smejo klecniti), na visoko dviganje bokov v fazi 'leta' in na odziv od tal z rokami v fazi pristajanja v čep. Z odzivom rok namreč dobimo več prostora za boke in noge. Odziv z rokami je precej zahtevna prvina in večini učencev ne bo uspeval. Nič zato.
2. Uvedemo orodje. Učenec stoji pred zelo nizko švedsko skrinjo (pokrov in dva okvirja). Z rokami se opre na skrinjo, se sonožno odrine in (opirajoč na skrinjo) visoko dvigne boke s skrčenimi nogami (sl. 2) ter se takoj vrne v začetni položaj. Vajo ponavlja večkrat zaporedoma. Na skrinji lahko vadijo štirje učenci hkrati, ki jih razporedimo tako, da ne ovirajo drug drugega. Opozarjamo na nagib ramen naprej (prenos teže naprej na roke), visoko dviganje bokov in čvrsto oporo z rokami (roke ne smejo klecniti), glava je nekoliko zaklonjena, pogled usmerjen naprej na skrinjo.

3. Prvi poskus. Vajo 2 lahko tudi izpustimo in učenci naredijo kar kratek zajčji skok na skrinjo ter pristanejo na njej v opori čepno (sl. 3). Vadita naj dva učenca hkrati na ožjem koncu skrinje. Svetujmo jim, naj tik pred vskokom na skrinjo odrinejo z rokami (kot pri 1. vaji). Nekaterim bo to uspelo, večini pa ne. Nič zato. Potrebno je varovanje, da prestrežemo morebiten padec s skrinje.
4. Začetek učenja prehoda iz teka v sonožni odriv. Učenec se odmakne od skrinje za en korak. Odrine se z eno nogo proti skrinji in doskoči na obe ter se takoj sonožno odrine in vskoči na skrinjo v oporo čepno. Nekaj učencev bo najbrž imelo težave pri povezovanju enonožnega odriva s sonožnim. Pomagamo jim s pomožno vajo. Med zadnji korak in sonožni odriv postavimo oviro (lahko se eden od učencev uleže na tla počez). Učenec, ki ima težave z odrivom, se zdaj z eno nogo odrine, preskoči oviro ter doskoči na obe in se takoj sonožno odrine. S tem prijemom dobi učenec, ki ima težave z odrivom, bolj nazorno predstavo, kako je treba povezati zadnji korak zaleta s sonožnim odrivom. Opozarjamo na kratek odločen sonožni odriv. Tisti, ki zmorejo, naj odrinejo tudi z rokami od orodja (kot pri 1. in 3. vaji). Vadita naj dva učenca hkrati. Varovanje.

Učencem ponazorimo slab in dober odriv z napol prazno in dobro napihnjeno žogo. Napol prazna žoga se od tal odbije počasi in nizko, dobro napihnjena pa hitro in visoko. Dober odriv je podoben odboju dobro napihnjene žoge. Enako velja za odriv z rokami od orodja.

Velikokrat delajo učenci še eno napako. Hkrati z odrivom od tal tudi že prijemljejo za orodje. Treba jih je navajati, da prijem za orodje sledi šele po odritvu tal.

5. Nadaljujemo učenje prehoda iz teka v sonožni odriv. Učenec se odmakne od skrinje (dva) tri korake. Naredi (dva) tri korake proti skrinji, poveže zadnji korak (enonožni odriv) s sonožnim odrivom in vskoči na skrinjo v oporo čepno. Če ne gre povezava tekalnih korakov s sonožnim odrivom, postavimo med zadnji korak in sonožni odriv oviro (kot pri 4. vaji). Boljše učence opozarjamo na odriv z rokami od orodja. Vadita lahko dva učenca hkrati na ožjem koncu skrinje. Varovanje.

Dvema ali trem korakom jih dodamo še nekaj, tako da se učenci odrivajo na orodje z daljšim zaletom. 'Ležečo' oviro pred orodjem lahko pustimo še nekaj časa. Najprej naj delajo to z lahkotnimi tekalnimi koraki, nato pa lahko hitrost zaleta povečujejo.

Naloga, ki je predpisana v programu Krpan, pa je le "polizdelek"; končni izdelek je skrčka čez orodje. Zato je prav, da pri vadbi predpisane naloge mislimo tudi že naprej. Osredotočanje zgolj na predpisano prvino je daljnoročno lahko negativno. Če se zadovoljimo zgolj z vstopom v oporo čepno na orodje, ne zahtevamo pa ustrezno hitrega zaleta in odriva z rokami od orodja, se lahko izoblikuje napačen gibalni stereotip, ki bo svoje zobe pokazal, ko bomo hoteli skakati skrčko. Zato mislimo naprej in stopnjujemo zahtevnost vadbe.

Zahtevnost vadbe stopnjujemo na naslednji način:

1. Zvišujemo skrinjo. S tem stopnjujemo potrebo po izdatnejšem dviganju bokov.

2. Odmikamo skrinjo od mesta odriva. S tem stopnjujemo potrebo po hitrejšem zaletu in izdatnejšem dviganju bokov.
3. Vadimo odriv z rokami od orodja. Kratek in odločen odriv z rokami od orodja je poglobitnega pomena za obvladanje skrčke in mnogih drugih preskokov čez orodje. Izkušnja kaže, da se učenci začnejo močneje odrivati z rokami, če tekmujejo, kdo bo na skrinjo, ki je postavljena vzdolž, naskočil dlje v čep. Opora in odriv z rokami morata seveda biti na začetku skrinje, zato ta prostor označimo s kredo ali lepilnim trakom. Tekmovanje sili učence k odločnemu in izdatnemu odrivu od orodja pa tudi k hitrejšemu zaletu. Pri tej vaji se že pokaže, kdo je 'zrel' za skrčko.
4. Vadimo skrčko, torej končni lik, ki mu je predpisana naloga pravzaprav namenjena. Vadimo najprej čez kozo (ker je ožja in zahteva manj odriva z rokami), nato pa čez skrinjo počez. Potrebno je zanesljivo varovanje. Skrčko varujemo od spredaj, tako da **preprečimo morebiten padec na glavo**. Pri manj spretnih in plašnih učencih morata varovati dva. Stojita ob strani na mestu doskoka. Z roko, ki je bliže kozi, primeta učenca za zapestje, z drugo roko pa za nadlaht.

Povzemimo poglobitne napake:

- prepočasen ali prehitro zalet,
- nespretna povezava teka s sonožnim odzivom,
- mlahav sonožni odziv,
- odziv preblizu kože,
- prezgodnje prijemanje za orodje,
- pri naskoku na orodje boki prenizko,
- premajhen nagib ramen naprej v trenutku opiranja na orodje,
- klecanje rok pri opiranju na orodje,
- predolgo opiranje na orodje,
- mlahav odziv z rokami od orodja oziroma sploh ni odriva.

Opombe:

- Premajhen nagib ramen naprej v trenutku opiranja na orodje navajamo kot napako. To je seveda res, vendar le pri začetnih izvedbah in manjših hitrostih zaleta. Zlasti pri preskoku z mesta je ramena res treba potisniti precej naprej. Pri večji hitrosti zaleta pa je prav to napaka. Nagibanje ramen naprej torej zmanjšujemo s hitrostjo zaleta. Pri veliki hitrosti zaleta ramena ne pridejo pred navpičnico, ki gre skozi oporno mesto na orodju.
- Ko začnemo stopnjevati zahtevnost, je treba uporabiti metodo vadbe po homogenih skupinah. Spretnjšim učencem damo zahtevnejšo nalogo, manj spretnim pa lažjo. In še enkrat: **varovanje mora biti zanesljivo**.
- Ne zahtevajmo od učencev, da skačejo v oporo čepno na orodje, če lahko naredijo skrčko. To bi bil res nesmisel.

Literatura:

Novak N.: *Osnovni preskoki*. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1983

3. Raznožka čez kozo

Raznožka je ena najbolj znanih in najenostavnejših prvin med preskoki čez orodje. Večina učencev z raznožko nima težav, še posebno, če uporabimo ustrezen didaktični postopek, ki učence pripelje do končnega izdelka.

Postopek je lahko takle:

- 1) Pripravljalna igra. Vzdolž telovadne klopi položimo tri večje težke žoge (medicinke), ki so enako oddaljene (približno 1 meter) druga od druge. Učenec obkorači klop nekoliko za žogo in s sonožnim odrivom ter opiranjem na roke na drugi strani žoge dvigne boke in razkoračno preskoči žogo (sl. 4). Glava je neznatno zaklonjena, pogled naprej na klop. Opora mora biti čvrsta in le trenutna. Prvemu preskoku sledi povezano drugi in nato še tretji.
- 2) Prvi poskus. Pred kozo položimo vzdolž pokrov švedske skrinje z enim ali dvema okvirjema. Namesto skrinje lahko naložimo tudi več blazin eno na drugo. Učenec stopi na skrinjo ali kup blazin in se z rokami opre na kozo (glava neznatno zaklonjena, pogled naprej na tla). S sonožnim odrivom naredi raznožko (sl. 5). Važno: učenec mora z rokami odriniti od kože še preden se ji približajo noge. Zaradi visokega odrivnega mesta so redki tisti, ki imajo pri preskoku težave. Varujemo s prednje strani. Plašneže in manj spretno učence primemo za nadlahti in jih potegnemo čez kozo, če je treba. Opozorjamo na visoko dviganje bokov, nagib ramen naprej in še posebno na hipno, odločno in izdatno odzivanje z rokami od orodja. Velikokrat pomaga prisposoba, da je površina kože vroča (žerjavica) in je zato treba kar najbolj skrajšati opiranje nanjo. Seveda mora odriv še vedno ostati izdaten (energičen). Telo pri preskoku ne sme biti mlahavo. Največkrat pomaga že to, da noge v kolenih in gležnjih popolnoma iztegnemo (naredimo 'špičke') in s tem napnemo mišičje. Plašnežem in manj spretnim omogočimo, da vajo večkrat ponovijo. Pazi: zaradi prepozna odziva z rokami učenec 'zajaha' roke in lahko pride do poškodbe.
- 3) Stopnjujemo zahtevnost. Pri prejšnji vaji (št. 2) odvzamemo z odrivnega mesta en okvir ali blazino. S tem smo zvišali oviro, ki jo je treba preskočiti. Zdaj so visoko dvigovanje bokov s hkratnim nagibom ramen naprej in odločen kratek odziv z rokami od orodja še pomembnejši. Varovanje!
- 4) Mikavna spretnostna vaja. Skrinjo postavimo vzdolž. Učenec počepne na en konec skrinje, se sonožno odrine in seskoči raznožno čez drugi konec skrinje. Pazi, opiranje na orodje in odziv z rokami morata biti res na skrajnem koncu skrinje. Najbolje, da to mesto označimo. Lahko tudi povežemo naskok na skrinjo v oporo čepno in (takoj za tem, spojeno) raznožni seskok čez drugi konec skrinje (sl. 6).
- 5) Zalet. Glede na to, da so učenci zalet že vadili pri skrčki, ki je v programu Krpan dve leti prej, je mogoče domnevati, da pri tem ne bodo imeli večjih težav. Lahko pa tudi ponovimo postopek, ki navaja na povezavo teka s sonožnim odrivom (glej **Naskok v oporo čepno**, vaji 4 in 5). Zalet izvajamo z zmerno hitrostjo. Pri vadbi je potrebno zanesljivo varovanje. Predvsem je treba s poprejšnjo vadbo zagotoviti ustrezno gotovost pri sonožnem odzivu. Enonožni odziv je lahko zelo nevaren. Učenec namreč z eno nogo zadane kozo, zato ga začne nad orodjem vrteti in pade vzvratno. Ker pa se

v tem primeru učenec navadno rešuje s podstavljanjem rok, pride do poškodbe le-teh (zvin, zlom, izpah rame). Opozarjamo na kratek (eksploziven) sonožni odziv. Prispodoba: dobro napihnjena žoga. Podobno kot pri skrčki je treba učence opozarjati, da prezkodaj ne prijemljejo orodja. Oporni dotik kože je na vrsti šele po odzivu od tal.

Neoporečna izvedba, ki ustreza opisu v 5. točki, že zadostuje za program Krpan. Toda izrabimo priložnost in stopnjujemo zahtevnost še naprej. Zahtevnost izvedbe lahko stopnjujemo na naslednje načine:

1. Orodje zvišamo.
2. Kozo je treba preskočiti raznožno vzdolž. Pazi, prijem na zadnji konec!
3. Raznožno preskakovanje dveh ali več koz zaporedoma in povezano. Koze so postavljene na šir približno za širino telovadne blazine vsaksebi. Za lažjo povezavo preskokov položimo med koze dve ali tri blazine, tako da znižamo višino ovire (sl. 6).
4. Postavimo dve kozi drugo za drugo (kot pri 3. vaji). Čez prvo kozo raznožka, na drugi vskok v oporo čepno ali skrčka.
5. Odmikamo mesto odziva od kože. Pri tem učence opozarjamo tudi že na popolnejšo izvedbo, ki se kaže v visokem dviganju bokov. Pri dobri raznožki so boki v trenutku pred odzivanjem z orodja celo višje od ramen. Nekaterim bo takšen skok zagotovo uspel. Poskušajmo doseči še to, da učenec po odzivu z orodja zravna trup in potisne boke naprej, tako da noge zaostanejo in učenec zravnan ali neznatno uleknjen doskoči.

Ko stopnjujemo zahtevnost, vadimo seveda v homogenih skupinah. Manj spretni naj vadijo lažje različice, spretnjši pa težje. Varovanje mora biti zanesljivo.

Literatura:

Novak N.: Osnovni preskoki. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1983

4. Odrivanje v stoji na lahteh

Namen predpisane naloge ni zadrževanje stoje, ampak le odziv v stoji ob pomoči učitelja ali součenca in takojšnje vračanje v začetni položaj. Zato večina učencev s to prvino nima resnejših težav. Namen izbrane naloge je predvsem krepitev rok in ramenskega obroča, zato je zaželena kar največja gostota vadbe (število ponovitev). Seveda pa je za izvedbo naloge potrebna tudi ustreznost moči rok in ramenskega obroča. Zato imajo navadno težave s to nalogo učenci, ki imajo preveliko telesno težo in premalo moči. Zato je prav, da že v daljšem pripravljalnem obdobju (še preden začnemo učiti stoji) na vadbenih urah povečamo število pripravljalnih vaj, ki krepijo roke in ramenski obroč. Še posebno težjim in slabotnejšim učencem posvečamo več pozornosti. Za te bodo dobrodošle tudi 'domače naloge'. Takšne vaje so na primer:

1. Sklece z opiranjem na srednje visoko čvrsto oporo (npr. na pokrov skrinje z dvema okvirjema) (sl. 8). Čez čas višino opornega mesta znižamo (npr. opiranje na telovadno klop). Učenci lahko vadijo tudi na tleh tako imenovane 'lažje' sklece, kjer se s koleno opirajo na tla (ne pa s stopali) in tako zmanjšajo obtežitev, ki jo morajo premagovati roke (sl. 8).
2. Zajčji skoki. Ker 'eden ni nobeden', naj učenci povezujejo več zajčjih skokov drugega za drugim (glej sl. 1). Vadba naj poteka na gimnastičnih blazinah.

3. Iz opore čepno nadzorovan nagib ramen naprej in hkraten sonožni odziv ter dvig bokov in skrčenih nog (sl. 9). Glava je nekoliko zaklonjena (pogled naprej). Pri prvih poskusih ni potrebno, da boke dvignemo zelo visoko (zadostuje le 'odlepljenje' od tal), pomembnejše je večje število ponovitev. V naslednjih poskusih naj učenci poskušajo kar najdlje zadržati boke v zraku. Bolj bo uspelo tistim, ki bodo dovolj potisnili ramena naprej nad oporno mesto z rokami. Ramena morajo celo nekoliko čez navpičnico, ki gre iz opornega mesta. Opisano vajo nato spremenimo tako, da opirajoč se na roke poskakujemo levo in desno.
4. Iz opore čepno na eni nogi (druga noga je v zanoženju) zamahujemo z zanoženo nogo navzgor s hkratnim previdnim in nadzorovanim nagibom ramen naprej. Zamašna noga mora biti iztegnjena. Napeto mišičje (iztegnjena kolena in 'špičke') pomaga k izdatnejšemu zamahu. Poskušajmo učencem dopovedati, da 'gib vodi' peta zamašne noge, ne pa boki. Nagib ramen naprej omogoča poznejši prehod v stojo. Vajo izvajamo tudi z zamenjanimi nogami, tako da učenci lahko odkrijejo, s katero nogo jim 'leži' zamah. Ne pretiravajmo z višino, pomembnejše je število ponovitev.
5. Učinkovite vaje za krepitev rok in ramenskega obroča so tudi plezanje po žrdi, vse mešane vese* in mešane opore*.

.....

** Mešana vesa je položaj telesa, pri katerem telo ne visi prosto (čista vesa), ampak se med veso opira tudi na noge. S tem se izognemo preveliki obtežitvi mišičja rok in ramenskega obroča. Podobno je z mešano oporo. O mešani opori govorimo, kadar se telo ne opira zgolj na roke, ampak pri tem delno sodelujejo tudi noge ali kateri drug del telesa.*

.....

Nekatere od navedenih vaj za krepitev rok in ramenskega obroča izvajamo v sklopu gimnastičnih vaj v uvodnem delu vadbene ure, druge pa v glavnem delu (npr. plezanje, mešane vese in mešane opore).

Po skrbno načrtovanem daljšem obdobju pripravljalne vadbe za moč rok in ramenskega obroča ne more biti več večjih težav pri izvedbi predpisane naloge. Zlasti 4. vaja bo pokazala, kdo je 'zrel' in pri kom bodo težave.

V stojo na lahteh se je mogoče odriniti iz različnih začetnih položajev. Eden od teh je opora čepno na eni nogi (druga noga je zanožena) (sl. 9). Položaj učenci že poznajo iz 4. vaje, zato naj se odpravijo v stojo kar iz tega položaja. Vadimo na blazinah.

6. Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je zanožena). Oporno mesto (dlani) in 'čepeča' noga ne smeta biti preveč skupaj. Z odločnim zamahom zanožene noge navzgor in hkratnim odzivom 'čepeče' noge se odrine in v stojo spoji noge (sl. 10). Pri prvih poskusih naj slehernega učenca varuje učitelj. Ta stoji na njegovi hrbtne strani, kjer ga v stojo predstreže in takoj zatem usmeri v začetni položaj. Napako delajo učitelji, ki učencu dvigajo boke in noge ter ga tako 'na silo' postavljajo v stojo. Učenec mora sam dobiti občutek za pravšni odziv, zamah, nagib ramen naprej in končno zravnavo telesa v stojo. Le samostojni poskusi lahko vodijo k pridobivanju ustreznega gibalnega občutka. Dopustna je le neznatna pomoč najmanj spretnim, ki nimajo

občutka za nagib ramen naprej in težko dvignejo boke. Takšnemu učencu učitelj s hrbtne strani pomaga tako, da ga prime z obema rokama za pas ter mu pomaga dvigniti boke. Hkrati mu s kolenom prepreči, da bi ramena potisnil preveč naprej in klecnil. Takšna pomoč pa naj bo le neznatna in naj ne traja v nedogled. Učenec mora čim prej sam dobiti ustrezen gibalni občutek.

Pri vadbi opozarjamo na zmeren in nadzorovan nagib ramen naprej nad roke in zmeren zaklon glave s pogledom naprej. Dopovedujmo učencem, da je za prehod v stoji odločujoč predvsem odločen zamah iztegnjene zamašne noge navzgor. Opozarjamo jih, da v stoji popolnoma iztegnejo ramena in da se ne ulekujejo v križu. Stoja naj bo kar najbolj ravna ('kot sveča'). K temu občutku pripomoreta napeto trebušno mišičje ('trebuh not') in napeto mišičje kolčnega obroča in nog.

Namig: učence, ki pri oddivanju v stoji nimajo težav, usmerimo na levo stran vadbenege mesta, tiste, ki imajo težave, pa na desno stran. In tako na istem mestu vadimo v dveh vrstah. Najprej se zvrstijo uspešnejši in nato manj uspešni. Komur iz 'slabše' vrste uspe priti v stoji, ga pošljemo v 'boljšo' vrsto, kdor je neuspešen ali nezanesljiv, ostane še v 'slabši'. Navedeni organizacijski prijem spodbuja 'slabše', da se bolj potrudijo in priborijo uvrstitev v 'boljšo' vrsto, hkrati pa ima učitelj dober pregled nad številom uspešnih, kar mu dopušča prehod k naslednji organizacijski obliki vadbe.

7. Uspešnejši in zanesljivejši učenci vadijo v trojkah. Eden od učencev se tri- do štirikrat zaporedoma odrine v stoji, druga dva varujeta. Stojita ob strani in izvajalca za trenutek zadržita v stoji, nato pa ga potisneta nazaj proti začetnemu položaju. Najbolj zanesljivi lahko vadijo tudi v parih. V tem primeru varujoči stoji na hrbtne strani izvajalca (ne ob strani!) in skrbi za to, da le-ta ne pade na hrbet. Zabičajmo učencem, da mora biti varovanje popolnoma zanesljivo. Učence, ki so pri oddivanju v stoji nezanesljivi, naj še naprej varuje učitelj. Vadimo na blazinah ali na travniku.
8. Spretnejši učenci se lahko ob steni sami oddivajo v stoji (sl. 10). Obrnjeni k steni se z dlanmi oprejo na tla približno 20-25 centimetrov od nje, se odrinejo v stoji in s stopali naslonijo na steno. Nato se od nje odrinejo v začetni položaj. Opozarjajmo učence na zmeren zaklon glave (pogled naprej), začetni nagib ramen naprej, močan zamah z iztegnjeno zamašno nogo, v stoji pa na popolno iztegovanje v ramenih. Učenci naj se odrinejo v stoji vsaj 2 (3-, 4-,)-krat zaporedoma.

Povzemimo poglobitvene napake: premalo moči v rokah in ramenskem obroču, predklanjanje glave, premočno zaklanjanje glave, vodenje gibanja v stoji z boki (namesto z zamašno nogo), slab zamah z zamašno nogo, pri zamahu zamašne noge ramena niso dovolj potisnjena naprej, slabotna opora na lahti (pokrčene roke, klecanje v komolcih), ohlapno mišičje nog in kolčnega obroča, nepopolna iztegnitev ramen v stoji, preveč uleknjeno telo.

Literatura:

Bolkovič T., S. Kristan: Akrobatika. Fakulteta za šport, 1998

5. Premet v stran

Tudi za premet v stran je treba nekaj moči v rokah in ramenskem obroču, hkrati pa se pri izvajanju krepki domala vse mišičje telesa, če je poskrbljeno za ustrezno gostoto vadbe (število ponovitev). Učenci, ki se že brez težav oddivajo v stoji na lahteh, navadno pri tej prvini

nimajo posebnih težav, čeprav je zaradi asimetričnega gibanja zahtevnejša od stoje. Zato je smiselno, da najprej učimo odpiranje v stojo na lahteh in šele nato premet v stran.

Pri učenju lahko uporabljamo dva didaktična postopka. Izberemo lahko tistega, ki se nam zdi uspešnejši, ali pa oba kombiniramo. Navadno prvi postopek bolj ustreza spretnejšim učencem. Vadimo na blazinah ali na travi.

Prvi postopek temelji na izkušnji, da premet v stran hitreje obvladajo učenci, ki se že dobro odpirajo v stojo na lahteh. Opisan je postopek za premet v levo stran. Dobro je, če vadimo v obe strani, tako da učenci najdejo svojo 'boljšo' stran.

1. Na tla narišemo ravno črto. Učenec se postavi pred črto v oporo čepno na eni nogi (druga je zanožena) tako, da se z dlanmi opre na črto. Nato se odrine v stojo, kjer ga učitelj ali močnejši pomočnik (ki stoji na hrbtni strani izvajalca) zadrži. Učenec v stoji razširi noge in takoj zatem spusti desno nogo v desno stran na tla in z njo stopi na črto. Hkrati zapusti tla z rokami in se zravna v stojo razkoračno. Obe nogi naj pristaneta na črti. Učenec je torej naredil drugi del premeta v stran.

Pri spuščanju iz stoje na lahteh seveda ne zapustita tal obe roki hkrati. Najprej jih zapusti leva roka in šele nato desna. Zelo važno je, da se leva roka po zapustitvi tal giblje čez glavo do odročenja v stojo razkoračno. Opozorjamo še na čvrsto oporo z lahtmi, zmerno zaklonjeno glavo, popolno iztegnitev v ramenih in kolkih ter gibanje po narisani črti.

2. Učenec stopi na desni konec črte, daljši konec je na levi. Z odnoženjem leve in odročenjem naredi korak z levo v levo (stopi na črto) in se hkrati bočno odrine v stojo na lahteh raznožno (naredi torej prvi del premeta v stran). Učitelj ali močnejši pomočnik ga za trenutek zadrži v stoji, nato pa mu dopusti, da nadaljuje drugi del, ki ga že pozna (1. vaja). Zelo pomembno je, da učenci v prvem delu premeta ne obračajo trupa v levo, ampak pridejo v stojo na lahteh raznožno z bočnim gibanjem. Pri tem pomaga desna roka, če se giblje res skozi navpično ravnino, ne pa skozi predročje. Pomembno vlogo pri prvem delu premeta igrata zamah desne noge (ki pravzaprav vodi gib) v stran in odziv leve noge. V naslednjih ponovitvah izvajalca ne zadržujemo več v stoji na lahteh, ampak brez postanka nadaljuje gibanje.

Pri pravilni izvedbi poteka gibanje po ravni črti. Zato jo tudi narišemo na tla ali pa nalepimo lepilni trak (sl. 11). Po začetnem zamahu z levo nogo najprej postavimo na črto levo nogo, nato pa si zaporedoma sledijo oporne faze po naslednjem vrstnem redu: leva roka – desna roka – desna noga – leva noga. Vse te točke morajo biti na črti (sl. 11). Poskušajmo učencem predočiti, da gibanje pri premetu v stran poteka po zelo ozkem navpičnem hodniku. Zato je potrebno, da je telo v bokih res zravnano, da se boki gibljejo navpično nad oporo z rokami, da roke sledijo 'ozkemu hodniku' in da so vse oporne točke na narisani ali namišljeni ravni črti. Glej tudi risbo pri opisu naloge v 2. delu priročnika.

3. Včasih učencem začne uspevati zaželeno gibanje po črti, če povežejo več premetov drugega za drugim. Tudi hitrost izvedbe lahko k temu nekaj pripomore.

Drugi postopek je navadno bližji manj spretnim učencem, predvsem tistim, ki imajo težave pri odhranjanju v stojo na lahteh. Opisan je postopek za premet v levo stran.

1. Na tla narišemo črto. Učenec stopi na črto v stojo odnožno z levo. Nato naredi korak z levo v levo (stopi na črto) in s hkratnim obračanjem telesa v levo preskoči na desno nogo (na črto) in dokonča obračanje telesa, tako da je spet obrnjen v isto stran kot pri začetnem položaju. Od začetnega do končnega položaja se učenec obrne okrog svoje vzdolžne osi za 360 stopinj. Vadimo tudi v drugo stran.
2. Prejšnjo vajo izvajamo z nagibom telesa naprej pri preskoku z leve noge na desno. V naslednjih poskusih nagib še povečamo, končno pa se med preskokom z leve na desno še z rokami opremo na tla. Najprej z levo in takoj zatem še z desno. Zahtevamo od učencev, da prve roke ne postavljajo preblizu noge. Vedno povezujemo več premetov v stran zaporedoma. Spodbujamo učence, da se bodo gibali kar najbolj po ravni črti.
3. V naslednjih poskusih spodbujamo učence, da naredijo premet v stran kar najbolj skozi navpičnico. Tu se drugi postopek združi z 2. vajo pri prvem postopku.

Povzemimo poglobljene napake, ki otežujejo kolikor toliko zadovoljivo izvedbo premeta v stran: polaganje rok na tla skozi predročanje (namesto čez glavo), prijem z roko na tla preblizu noge, opiranje z rokami ni na namišljeni ali narisani ravni črti (navadno je precej čez črto), upognjeno telo v bokih (namesto zravnano), sklonjena glava, slab zamah zamašne noge, slab odziv odzivne noge, mlahava drža telesa pri gibanju čez stojo na lahteh, opora na pokrčenih rokah, gibanje rok skozi predročanje v drugem delu premeta (namesto čez glavo). Navedene napake se med seboj povezujejo in največkrat ena povzroči še druge. Navadno ena napaka stopnjuje drugo.

Literatura:

Bolkovič T., S. Kristan: Akrobatika. Fakulteta za šport, 1998

6. Vzmik na doramenskem drogu

Uspešna izvedba te prvine (glej risbo pri opisu nalog v 2. delu priročnika) je odvisna v prvi vrsti od moči (rok in ramenskega obroča) in tehnike. Obe razsežnosti sta pomembni in nobena ne more druge nadomestiti. Če ni moči, tudi tehnika veliko ne pomaga. Zato je krepitev rok in ramenskega obroča neizogibna. Dobro pripravljane vaje za moč rok in ramenskega obroča so vse tiste vaje, ki so navedene pri odhranjanju v stojo na lahteh in premetu v stran, ter seveda obe navedeni prvini. Ker pa pri vzmiku igrajo pomembno vlogo upogibalke rok (m. biceps), je na vzmik smiselno pripravljati učence tudi z naslednjimi vajami:

1. Vesa v zgibi. Učenec s podprijemom prime doramenski drog (ali kakšno drugo ustrezno prečko) in naredi zgibo (zgiba je vesa telesa na skrčenih rokah, brada je ob drogu ali celo nekoliko nad njim). Učenec naj v zgibi vztraja, dokler more. Vaditi je mogoče tudi na doskočnem drogu (ali bradlji), vendar je v tem primeru pri naskoku na orodje treba učencu pomagati, da pride v zgibo. 'Enkrat je nobenkrat', zato je vajo treba na isti vadbeni uri tri do štirikrat ponoviti. Med enim in drugim poskusom naj bo

minuto ali dve odmora. Na drogu (ali bradlji) lahko vadijo trije učenci hkrati. Krepitvi upogibalk rok (m. bicepsa) in drugega mišičja ramenskega obroča je treba nameniti daljše časovno obdobje. Spodbujajmo učence, da vadijo tudi doma. Za to so zelo primerne železne naprave za stepanje preprog, ki jih vidimo v stanovanjskih soseskah.

2. Zgibe v mešani vesi. Potrebujemo ustrezno prečko, ki je približno v višini prsi ali pasu. Učenec se s podprijemom obesi na prečko, noge pa se pred njim opirajo na tla. Boki so zravnani, tako da noge in trup tvorijo ravno poševno črto. V tem položaju učenec večkrat zaporedoma skrči roke in naredi zgibo (sl. 12). Mišičje kolčnega obroča in nog je treba napeti, tako da med zgibanjem noge in trup ostanejo v ravni črti. Velikokrat pomaga prisposoba z mavcem. Učencu namreč rečemo, 'naj bodo noge in trup v nepregibni mavčni oblogi', tako da se telo med zgibami ne bo moglo upogibati ali zvijati. Učenec naj naredi toliko zgib, kolikor jih zmore. Po minuti ali dveh odmora naj opravi še drugi in nato še tretji niz. Manj močnim učencem najdemo doprsno prečko, pri močnejših pa je lahko nižja.
3. Plezanje po žrdi je ena najbolj celostnih vaj za krepitev ramenskega obroča, upogibalk rok in široke hrbtne mišice (m. latissimus dorsi). Izkušnja kaže, da učenci, ki nimajo težav s plezanjem po žrdi, tudi vzmik hitro obvladajo.

Po ustrezni pripravljalni vadbi, ki ima namen okrepiti mišičje rok in ramenskega obroča ter hkrati seznaniti učence z zgibo (brez katere vzmik ne bo šel), se na doramenskem drogu lotimo predpisane prvine.

4. Doramenski drog. En okvir švedske skrinje s pokrovom namestimo tako, da je krajša stranica skrinje vzporedna z drogom in približno 30 do 50 centimetrov pred drogom. Učenec se postavi natančno pod drog, se ga oprime z nadprijemom, s stopalom leve noge pa se opre na pokrov skrinje (sl. 13). Nato zamahne z desno nogo in hkrati z levo odrine od skrinje ter začne toč (vrtenje) nazaj. Ko odrivna noga ujame zamašno, se učenec skloni v bokih, tako da se noge prevesijo čez drog. Če izvajalec v začetnem delu vzmika (pri zamahu z nogo) popusti v rokah in se s prsmi oddalji od droga, vzmika ne bo mogel narediti. Neuspešen bo tudi v primeru, če bo s telesom zanihal naprej (ker se pri tem boki odmaknejo od droga). Ko se noge že prevesijo čez drog, je treba zakloniti glavo in iztegniti roke v komolcih ter s tem preiti v oporo na drogu. Iz opore na drogu učenec seskoči nazaj.

Učencu pomagamo s strani tako, da mu z eno roko podpremo boke in spremljamo njihovo gibanje navzgor, z drugo pa s prijemom za rame pospešimo vrtljaj (toč) v prvem delu vzmika. Tudi učence naučimo, kako je treba pomagati součencu. Če pomagajo učenci, naj ob izvajalcu stojita dva učenca: vsak na eni strani.

5. Uspešnejšim učencem odvezamemo okvir švedske skrinje, tako da se odrivajo samo s pokrova. Namig: pod drog postavimo vzporedno dva podstavka, višjega in nižjega. Vsi učenci začnejo z višjim podstavkom. Kdor naredi vzmik z višjim, nadaljuje z nižjim. Naučimo učence, kako je treba součencu pomagati.
6. Učenci vadijo vzmik brez pomožnega podstavka. Pomagajo naj si sami med seboj.

Učenec naj dela vzmik z nižjega podstavka šele takrat, ko mu vaja zanesljivo uspeva z višjim. In šele takrat mu odmaknemo podstavek, ko mu je prvina uspela z nižjim podstavkom. Vsako prehitevanje je nesmotrno.

Poglavitne napake:

- učenec ne stoji natančno pod drogom, ampak je odmaknjen nazaj, zato pri zamahu z nogo zaniha naprej in boki se odmaknejo od prečke;
- popuščanje rok pri zamahu z nogo, zato se boki oddaljijo od droga;
- neodločen zamah z nogo;
- odzivna noga se prepozno priključi zamašni in zavira vrtenje telesa nazaj;
- zravnani boki (namesto upognjeni), zato se noge ne prevesijo čez drog;
- predklonjena glava (namesto zaklonjena), ko se noge prevesijo čez prečko;
- slaba opora na drogu (roke ostanejo pokrčene).

Literatura:

Longyka M.: *Športna gimnastika – moški*. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1969

Vazzaz J.: *Športna gimnastika – ženske*. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1968

7. Osnovna podaja z zamahom nad ramo

Predpisana prvina je ena temeljnih gibalnih spretnosti, ki jo uporabljamo v domala vseh športnih igrah, včasih pa tudi v vsakdanjem življenju. Učenci, ki slabo obvladajo to podajo, se težko uspešno vključijo v igro med dvema ognjema.

Tehnika meta (opis za desničarja)

Žogo držimo z obema rokama pred telesom v višini med pasom in prsi. Komolci so ob telesu. Dlani so ob strani, palca pa zgoraj. Žogo držimo bolj s prsti kot z dlanjo. Iz te drže z levo roko kratko in odločno potisnemo žogo po najkrajši poti nazaj gor nad desno ramo. Po kratkem potisku žoge levo roko zadržimo in jo vrnemo približno v predročjenje, desna pa nadaljuje zamah. Če je žoga tako majhna, da jo učenec zanesljivo lahko drži v eni roki, začetna pomoč leve ni potrebna. Hkrati z zamahom prednožimo levo nogo in zasučemo telo v stran zamašne roke (v desno). Teža telesa ostane na desni nogi. Pri dolgih in močnih podajah ali pri strelu na vrata sta potrebna večji zasuk telesa in daljši zamah zamašne roke, pri kratkih podajah pa je zamah kratek in poteka predvsem iz komolca in z manjšim zasukom v ramenih.

Zamašna roka je upognjena (kot v komolcu je približno 90 stopinj), žoga je v višini glave, dlan s kar najbolj razprtimi prsti pa oklepa žogo **z zadnje strani** (dlan ne sme biti pod žogo!, glej sl. 14). Učenci, ki imajo večjo dlan, naj poskušajo žogo kar najbolj čvrsto držati s prsti. Ker učenci navadno ne morejo držati žoge z eno roko, morajo takoj po začetnem zamahu nadaljevati met. V nasprotnem primeru učenec izgubi nadzor nad žogo (ker se ta ne 'drži dlani') ali pomanjkljivost rešuje tako, da žogo 'naloži' na dlan (kar je seveda nepravilno, glej sl. 14). Če učenec lahko žogo čvrsto in nadzirano drži samo s prsti, jo lahko v zadnjem delu zamaha zadrži tudi dlje časa. Za dober in ustrezno močan met sta potrebna hitrost iztegovanja desne roke v smeri naprej in odločen odsuk telesa ('rama gre za roko', ki meče), zadnji pospešek pa dobi žoga še z naglim upogibom roke v zapestju in končnim pospeškom s prsti. Če smo zelo natančni, stik z žogo zadnji izgubi srednji (najdaljši) prst. Pravilno vržena žoga se bo v zraku počasi vrtela nazaj (proti metalcu). S hitrim iztegovanjem roke naprej se sklada

prenos teže telesa z desne noge na levo. Ta prenos je bolj izrazit, če mečemo žogo na večjo razdaljo (sl. 14).

Poglavitne napake:

- Prepočasen zamah z zamašno roko nad ramo, zato dlan med zamahom ni za žogo, ampak pod njo. Met žoge, ki je bila 'naložena' na dlani (ne pa pred njo), nikoli ne more biti dovolj močan in natančen.
- Leva roka, ki odločno potisne žogo v zamah, predolgo spremlja žogo. Posledica tega je met z obema rokama. Pri takšnem metu leva roka (ki je pred žogo) zavira hitrost meta in zmanjšuje njegovo moč. Navadno je pri takšni napaki tudi natančnost meta manjša.
- Zamašna roka je med zamahom preveč skrčena v komolcu, zato je žoga tik ob glavi. Pri takšni napaki je zamah z žogo prekratek, zato je tudi met slabotnejši.
- Napačna noga spredaj. Če je, na primer, pri desničarju spredaj desna noga, je zasuk desne rame v desno zmanjšana, zato mišičje trupa manj sodeluje pri metu. Takšen met je slabotnejši, napaka pa se maščuje zlasti pri metih na večjo razdaljo in metih na gol.

Tehnika ujemanja žoge

Žogo najlaže ujamemo v višini glave, zato pri vadbi podaj učence opozarjamo, naj součencu podajajo žogo v višino glave. Učenec, ki pričakuje žogo, z dlanmi in prsti oblikuje nakakšno skodelico, v katero bo žoga pristala. Prsti 'skodelice' so razprti in obrnjeni navzgor, le palca sta usmerjena drug proti drugemu in preprečujeta, da bi močnejša žoga nadaljevala pot 'skozi' dlani (sl. 15). Nizke žoge seveda lovimo tako, da so prsti obrnjeni navzdol, palci pa v stran. Žogo pričakujemo z iztegnjenimi rokama, ko pa se dotakne prstov in dlani, s skrčenjem rok ublažimo njeno silo in s tem preprečimo, da bi se odbila od rok (sl. 15). Žogo nato zadržimo pred telesom v višini med pasom in prsi. To je tudi začetni položaj za met oziroma podajo. Pri hitrih podajah žoge ne zadržujemo pred telesom, ampak sprejem takoj povežemo z zamahom nad ramo.

Poglavitne napake:

- Nepravilno postavljene roke pri sprejemanju žoge (prsti obrnjeni v smer prihajajoče žoge, palca ne tvorita 'zapore', roke skrčene v komolcih).
- Ujemanje žoge v naročje ali na prsi.
- Slab občutek za ublažitev sile žoge pri njenem sprejemanju ('trde roke').

Glede na to, da je podajanje in ujemanje žoge že v programu Zlati sonček, je mogoče domnevati, da bodo tisti, ki so v tem programu sodelovali, z žogo že kar precej spretni. Manj spretni bodo tisti, ki niso hodili v vrtec (ki množično udejanja program Zlati sonček) pa tudi doma nimajo priložnosti za igranje z žogo. Z začetniki bo treba predelati cel didaktični postopek, spretnejših pa ne nadlegujmo z začetnimi pripravljalnimi vajami, ampak jih zaposlimo z zahtevnejšimi nalogami.

Didaktični postopek za začetnike in manj uspešne učence:

- 1) Vadimo v parih. Dva učenca stojita približno pol metra vsaksebi, obrnjena drug proti drugemu. Oba hkrati držita isto žogo v višini glave in pazita na pravilno oblikovanje 'lovilne ponvice' (prsti razprti, palca drug proti drugemu, izdatnejši stisk žoge z blazinicami prstov). Nato žogo počasi potiskata zdaj proti enemu zdaj proti drugemu in nadzirata 'lovilno ponvico'.
- 2) Učenca stojita tako kot pri prejšnji nalogi. Žogo ima v rokah (med pasom in prsi) en učenec, drugi pa iztegne proti njemu roke in pripravi 'lovilno ponvico'. Učenec, ki ima žogo, iztegne roke z žogo proti součenčevi 'lovilni ponvici', ta sprejme žogo in jo pritegne k telesu (med pas in prsi). Nato učenca vlogi zamenjata. Postopoma stopnjujemo hitrost predaje in prevzema žoge. Učenca se še nekoliko razmakneta, tako da mora 'podajalec' narediti korak naprej, da z žogo doseže součenčeve roke.
- 3) Učenca se razmakneta približno za tri metre in si podajata žogo z obema rokama s prsi. Osrednja pozornost je usmerjena na pravilen sprejem žoge (pravilno oblikovana 'lovilna ponvica', prožno sprejemanje žoge). Podajalca opozarjamo, da podaja žogo v višino součenčevih oči. Razmik med učencema postopno povečujemo.
- 4) Razdalja med učencema naj bo približno štiri metre. Učenec, ki ima žogo, jo drži v osnovnem položaju (med pasom in prsi). Desničar z levo roko naglo in odločno potisne žogo v dlan desne roke, ki se hkrati umika v zamah. Zamah z zamašno roko najprej samo nakažemo (20 do 30 centimetrov) in žogo takoj vrnemo v začetni položaj. Zamah nato podaljšujemo, dokler roka ne opravi celotnega zamaha, in vsakokrat žogo vrnemo v začetni položaj. Gib leve roke mora biti tako hiter in odločen, da sila 'drži' žogo v dlani zamašne (desne) roke tudi, ko se leva roka umakne. Zamahu z roko dodamo še spremljajoči zasuk trupa v smer zamašne roke in premik nasprotne noge naprej. Učenec, ki ima v rokah žogo, trikrat zamahne z žogo v zamašni roki in jo vsakokrat vrne v začetni položaj, po četrtem zamahu pa jo vrže součencu. Učenca nato vlogi zamenjata.
- 5) Učenca, ki sta približno 4 metre vsaksebi, si podajata žogo z eno roko. Pri podajalcu opozarjamo na to, da bo dlan za žogo (ne pod njo!), da žoga v zamahu ne bo tik ob glavi, na zasuk telesa (v smer zamašne roke) in hkraten izkorak nasprotne noge ter na točnost podaje (v višino oči). Pri učencu, ki žogo lovi, popravljamo držo rok in ustrezno mehko (ublažitev sile žoge) pri sprejemanju žoge. Razdaljo med učencema postopoma povečujemo.
- 6) Metanje žoge v steno najprej z razdalje dveh metrov, nato pa razdaljo postopno povečujemo. Met v steno vadimo tudi z večje razdalje, kot jo predpisuje program Krpan. Pri večji razdalji je v met treba vložiti tudi večjo silo. To dosežemo z zasukom in odsukom telesa (meče tudi telo in ne samo roka), z večjo hitrostjo iztegajoče se roke naprej v smeri meta ter z odločnim potiskom žoge iz zapestja in s prsti v zadnjem delu meta. Pri podajah na večjo razdaljo je treba narediti še korak naprej, da kar najdlje vplivamo na žogo in ji dodajamo potisno silo. Pri metanju žoge v steno naj učenci dobijo izkušnjo, kam in kako močno je treba vreči žogo, da se bo odbila približno v višino oči, kjer jo je najlažje ujeti.

Če hočemo, da ne bo težav z lovljenjem odbite žoge od stene, jo je treba vreči v steno kar precej močno, da se odbije v višino glave ali prsi. Zato je pri vadbi treba učence

opozarjati na hitrost meta in odločen zadnji pospešek žoge iz zapestja. Od stene, ki ni dovolj čvrsta, se žoga slabo odbija. Zato je treba poskrbeti tudi za ustrezno steno. Najboljša je seveda betonska stena. Pozor, pri slabo ometani zidani steni je možno, da začne odpadati omet.

- 7) Metanje in ujemanje žoge vadimo tudi v obliki vaj in iger, ki so bolj podobne igralnim razmeram (glej navedeno *literaturo*).

Organizacija vadbe

Z eno ali dvema žogama ni mogoče delati čudežev. Učinek vadbe je premosorazmeren gostoti vadbe oziroma številu podaj in lovljenj, ki jih učenci opravijo. Zato je vadbo treba organizirati tako, da bodo učenci kar največkrat ponovili obe prvini. Pa ne samo to. Vadba enkrat na mesec ne more imeti kakšnih posebnih učinkov. Zato je najbolje, če spretnosti z žogo namenimo neko daljše obdobje, v katerem ni vadbene ure brez žoge, hkrati pa zagotovimo učencem tudi veliko število ponovitev na vadbeni uri. Če je le mogoče, naj bo na voljo ena žoga na dva učenca. Če imamo veliko žog, lahko vadi cel razred hkrati; če imamo malo žog, je treba organizirati **vadbo po postajah***. V tem primeru bomo tudi z manjšim številom žog zagotovili ustrezno število ponovitev. Medtem ko tri ali štiri skupine vadijo nekaj drugega, ena skupina lahko intenzivno vadi s tremi ali štirimi žogami.

.....
* **Vadba po postajah** je organizacijski prijem, za katerega je značilno, da načrtujemo več vadbenih mest (postaj), na katerih učenci, ki so razdeljeni na več skupin, opravljajo različne naloge. Primer: na eni postaji vadi ena skupina preskok čez orodje, druga skupina vadi na drugi postaji vzmik na drogu, na tretji postaji vadi tretja skupina metanje in ujemanje žoge in tako naprej. Po določenem času (npr. od 5 do 7 minut) se skupine učencev pomaknejo na naslednjo postajo.
.....

Enkrat za vadbo izberemo homogene pare (boljši skupaj, slabši skupaj), drugič pa heterogene (boljši s slabšim). Obe izbiri imata svoje dobre strani. Če so boljši skupaj, lahko isto prvino vadijo na zahtevnejši način (močne in zelo močne podaje, dolge in zelo dolge podaje), česar slabši učenci ne bi zmogli. Pri heterogenih dvojicah lahko boljši učenec bolj natančno podaja slabšemu, zato ta lažje sprejema žogo, po drugi plati pa so podaje slabših učencev manj natančne, zato je žogo težje ujeti, kar je boljšemu učencu dodaten izziv.

Ne pozabimo na vadbo s 'slabšo' roko: desničarji z levo in levičarji z desno. Ugotovili so namreč, da tudi vadba s 'slabšo' roko ('slabšo' nogo, v 'slabšo' stran) pozitivno vpliva na razvoj skladnosti gibanja z 'boljšo' roko ('boljšo' nogo, 'boljšo' stran). Ne nazadnje nam 'slabša' roka pride prav, če si poškodujemo 'boljšo'.

Manj spretno učence spodbujajmo, da vadijo tudi doma. Če je mogoče, jim za nekaj časa posodimo šolsko žogo.

Literatura:

Več avtorjev: Vaditelj - priročnik za vaditelje v društvih Partizan. Partizan Slovenije, 1991

8. Met na koš z mesta

Tehnika meta

Učenec stoji v košarkarski preži (stopala so približno za dve širini razmaknjena, kolena rahlo pokrčena, trup neznatno predklonjen, desna noga pri desničarju pomaknjena nekoliko naprej) in drži žogo z obema rokama pred prsi. Komolci so ob telesu, dlani z razširjenimi prsti so ob strani žoge, palca pa na zadnji strani. Iz tega položaja učenec dvigne žogo pred glavo in jo hkrati naloži na dlan ter razširjene prste roke, s katero bo metal. Komolec metalne roke je usmerjen naprej (ne v stran). Druga roka je ob strani žoge in skrbi, da je prijem zanesljivejši. Po poprejšnjem kratkem zibu v kolenih začne met s hkratnim iztegovanjem kolen in roke z žogo. Zadnji pospešek dobi žoga z upogibom roke v zapestju. V trenutku, ko žoga zapusti roko, je ta popolnoma iztegnjena, le v zapestju nekoliko upognjena (sl. 16).

Didaktični postopek

- Vadba v parih. Učenca stojita približno od 2 do 3 metre vsaksebi in si z **obema** rokama podajata žogo z visokim lokom. Tehnika je enaka opisu, le da žogo vržemo z obema rokama.
- Vadba v parih. Učenca stojita približno od 2 do 3 metre vsaksebi in si podajata žogo z eno roko v visokem loku.
- Dva metra od tal narišemo na steno črto (ali napnemo vrvico). Učenci stojijo meter in pol od stene ter z eno roko zadevajo prostor nad črto ali vrvico na steni. Črto na steni oziroma vrvico postopno zvišujemo.
- Napnemo vrvico v višini odbojarske mreže ali uporabimo kar mrežo. Učenci vadijo v parih. Eden je na eni strani mreže, drugi na drugi strani. Z eno roko si podajata žogo čez mrežo.
- Meter od koša narišemo na tla lok. Učenci mečejo na koš z eno roko z označene razdalje. Mečejo z različnih točk na ločni črti. Čez čas povečamo razdaljo od koša na meter in pol ter nato na dva metra. Učenci, ki zmorejo, naj mečejo na koš tudi z večje razdalje.

Vadbo popestrimo z naslednjima tekmovalnima igrama:

- Pod enim košem naj ne bodo več kot trije učenci. Vsak si na ločni črti, ki je dva metra oddaljena od obroča, poljubno izbere metalno mesto. Prvi učenec vrže žogo na koš, steče za njo, jo po odboju od koša ali po zadetku ujame in še enkrat vrže na koš. Prvi zadetek velja **dve** točki, drugi pa **eno**. Učenec torej lahko prejme **tri točke**, če je žoga obakrat šla skozi obroč. Če je učenec obakrat zadel in dobil tri točke, ima pravico ponovno metati (dva meta), dokler cilja ne zgreši. Če učenec zgreši prvi ali drugi ali oba meta, meče na koš drugi učenec in tako naprej. Učenec, ki je prvi zbral 21 točk, je zmagovalec.

- Izrabimo priložnost in poučimo učence, da med ujemom prve žoge in ponovnim (drugim) metom na koš ne sme narediti 'korakov'.

Učenci lahko mečejo na koš tudi z istega mesta, ki ga določi učitelj ali se zanj sami dogovorijo. Mečejo lahko tudi z večje razdalje, vendar ne tako daleč, da zaradi tega spremenijo (pokvarijo) tehniko meta. Če mečejo vsi z istega mesta, v novem krogu izbere metalno mesto poraženec prejšnjega.

- Na razdalji od 2 do 3 metre od obroča narišemo na tla od 5 do 7 oznak, ki pomenijo metalna mesta. Ta mesta označimo z zaporednimi številkami. Prvi učenec začne metati na oznaki št. 1. Če je zadel koš, nadaljuje na oznaki št. 2. Če je spet zadel, meče z oznake št. 3 in tako naprej. Če učenec ne zadene koša, igro nadaljuje naslednji učenec. Zmaga tisti, ki je prvi zadel koš z vseh metalnih mest.

Igralna skupina naj ne šteje več kot tri učence.

Organizacijski napotki

Zaželeno je, da učenci vadijo najprej z lažjimi žogami in šele pozneje, ko tehniko že kar obvladajo, tudi s košarkarskimi. Učinek vadbe je premosorazmeren gostoti vadbe oziroma številu podaj in metov na koš, ki jih učenci opravijo. Zato je vadbo treba organizirati tako, da bodo učenci kar največ metali na koš. Če je le mogoče, naj bo na voljo ena žoga na dva učenca. Če imamo na voljo večje število žog, lahko prve štiri vaje hkrati vadi ves razred. Metanje na koš navadno organiziramo po metodi **vadbe po postajah** * (glej **Osnovna podaja z zamahom nad ramo**). V tem primeru vse koše, ki so nam na voljo, štejemo za eno postajo, tako da na enem košu niso več kot trije ali štirje učenci (in dve žogi!).

Za urjenje skladnosti gibanja in natančnosti metov na koš je dobro, če učenec meče na koš v nizih po 5, 6, 7 ali več zaporednih metov. Učenci, ki dobro obvladajo tehniko meta na koš, naj mečejo tudi z večje razdalje.

Vadba enkrat ali dvakrat na mesec ne more imeti kakšnih posebnih učinkov, zato je najboljša, če košarki namenimo neko daljše obdobje, v katerem ni vadbene ure brez žoge.

Primer organizacije vadbe treh učencev z dvema žogama pod enim košem:

Dva učenca mečeta na koš, tretji pod košem lovi žoge in jih podaja metalcema. Po dveh ali treh minutah se podajalec zamenja.

Literatura:

Dežman B.: Košarka – osnovni program, izbrana poglavja. Fakulteta za šport, 1996

9. Odbojka: zgornji odboj

Zgornji odboj je osnovna prvina odbojarske igre, s katero začetniki poskušajo obvladovati igralne situacije. V igri se uporablja za podajanje žoge soigralcem, za sprejem servisa in udarca, v določenih primerih pa tudi kot napadalni udarec.

Tehnika prvine

Igralec stoji v srednje visoki preži, eno nogo rahlo pomakne naprej. Trup je zravnán. Dlani postavi nad in nekoliko pred čelo ter jih v zapestju rahlo upogne nazaj. Kot med nadlahtjo in podlahtjo je približno 90 stopinj. Komolce usmeri naprej in razmakne tako, da je kot med njimi približno 90 stopinj. Dlani obrne nekoliko drugo proti drugi, prste pa rahlo razpre in iztegne. Dlani razmakne le toliko, da žoga ne more pasti skozi. V tem položaju dlani in prsti oblikujejo tako imenovano odbojgarsko košarico, v katero se 'ujame' žoga. Igralec se dotakne žoge z blazinicami vseh prstov naenkrat. Večino odboja opravi s palcema, kazalcema in sredincema. Drugi prsti pomagajo predvsem določiti smer leta odbite žoge.

Dotik z žogo pomeni hkratno amortizacijo (odvzem hitrosti žogi) in odboj žoge. Takoj ko se žoga dotakne blazinic prstov, se začne učenec iztegovati v kolenih in komolcih v smeri zelenega leta žoge. Iztegovanje rok in nog spremlja tudi gibanje trupa. Odboj konča s popolno iztegnitvijo rok in nog v zeleno smer leta žoge.

Didaktični napotki

Uspešna izvedba zgornjega odboja je veliko odvisna od pravočasne postavitve pod žogo. Zaradi tega je priporočljivo, da se zgornji odboj izvaja v 'statičnem položaju' le v začetku učenja. Pozneje je treba prvine izvajati 'v gibanju', to je v razmerah, v katerih se mora učenec gibati k žogi in pravilno postavljati pod njo.

Zelo pomembno je, da učenci dobijo pravilno predstavo o prvini, ki jo učimo. Zato imajo veliko vlogo različni vizualni pripomočki (slike, videoposnetki) in predvsem nazoren ter pravilen prikaz prvine.

Uporabljamo posebne žoge za mini odbojko, ki so manjše in lažje ter 'prijaznejše' do učenca. Učenje bo tem bolj uspešno, čim več bodo učenci imeli žogo v roki. Zato je treba zagotoviti kar največjo količino vadbe. Pri vajah in nalogah, ki jih izvajajo posamezniki, naj ima vsak učenec svojo žogo.

Pri nekaterih nalogah učenci drug drugemu podajajo žogo. Eden namreč žogo poda, drugi pa jo pravilno odbije z zgornjim odbojem. V začetku mora biti podaja prvega kar najbolj natančna, zato naj jo učenec izvede z obema rokama od spodaj gor, hkrati pa se s tem že navaja na gibanje rok pri spodnjem odboju.

Vadbo je treba kar najbolj približati igralnim razmeram. Zato naj učenci vadijo na prostoru, kjer je napeta odbojgarska mreža ali mreža za badminton. Če tega nimamo, napnimo vsaj vrvico. V začetku naj bo mreža oziroma vrvica napeta nekoliko višje (od 2,3 do 2,5 m), tako da spodbuja otroke, da odbijajo (mečejo, suvajo) žogo v višjem loku. Pozneje vrvico znižamo na višino, ki je priporočljiva za igranje mini odbojke (od 2,0 do 2,2 m).

Pripravljalne vaje in naloge

1. Vsak učenec ima žogo, ki jo soročno z obema rokama od spodaj vrže nad sebe in jo soročno ujame nad glavo.

2. Učenec sedi. Žogo soročno vrže nad sebe, hitro vstane in jo ujame, preden pade drugič na tla. Pozneje učencem naročimo, naj žogo ujamejo, preden pade na tla.
3. Učenec soročno vrže žogo nizko nad sebe, jo odbije z glavo in ujame, preden pade na tla.
4. Učenec vrže žogo predse v tla, tako da se odbije čim višje. Nato se hitro dotakne tal z obema rokama (se uleže na trebuh ali hrbet, naredi obrat za 360 stopinj, skoči v zrak ...) in ujame žogo.
5. Učenec soročno vrže žogo v visokem loku prek glave nazaj. Nato se obrne in ujame žogo soročno, preden pade drugič na tla. Težja naloga: učenec ujame žogo, preden pade na tla.
6. Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu od 3 do 4 metre vsaksebi. Prvi vrže žogo v visokem loku tako, da pada nekoliko pred (za, levo ali desno) drugega, ki jo mora soročno ujeti. Nato vlogi zamenjata.
7. Učenec stoji od 3 do 4 metre od stene. Žogo vrže proti tlom tako, da se ta najprej odbije od tal, nato pa še od stene. Po odboju žoge od stene naj jo ujame, preden pade na tla. Prizadeva naj si ujeti žogo nad glavo.
8. Učenci stoje v koloni. Učitelj stoji poleg prvega učenca. Vsak učenec ima svojo žogo. Učenec dá žogo učitelju, ta pa jo vrže v tla tako, da se v visokem loku odbije proti učencu. Učenec steče za njo in jo ujame, preden pade na tla. Težja naloga: žogo je treba ujeti soročno nad glavo. Še težja naloga: učenec steče za žogo, se obrne proti učitelju in jo soročno ujame nad glavo.
9. Učenci stoje v koloni. Učitelj s košaro žog je od 4 do 5 metrov oddaljen od kolone. Žoge v visokem loku meče pred učence, ki jih morajo soročno ujeti nad glavo.

Vaje in naloge v lažjih okoliščinah

1. Učenci vadijo v parih. Prvi drži žogo v višini součenčevega čela. Drugi se postavi pod žogo v položaj za izvedbo zgornjega odboja. Na mirujoči žogi posnema izvedbo zgornjega odboja.
2. Učenec kleči, pred njim pa leži žoga. Dlani postavi na žogo v obliki odbojarske košarice. Kot v komolcih je približno 90 stopinj. V tem položaju se z iztegovanjem komolcev 'odrine' od žoge do njihove popolne iztegnitve. Učenec naj vajo večkrat ponovi.
3. Učenca ležita na trebuhu od 4 do 5 metrov vsaksebi. Žoga leži tik pred glavo prvega učenca. Ta oblikuje odbojarsko košarico in s počasnim iztegovanjem rok v komolcih žogo potisne (zakotali) proti součencu. Ta pripravi odbojarsko košarico (komolci so skrčeni približno 90 stopinj) in sprejme vanjo kotalečo se žogo. Nato žogo potisne nazaj prvemu. Naslednja naloga: učenec, proti kateremu se žoga kotali, prične iztegovati roke v komolcih, tik preden žoga doseže njegove dlani.
4. Žoga leži pred učencem, ki počepne in oblikuje odbojarsko košarico na žogi. Košarico z žogo dvigne od tal in se postavi v položaj za izvedbo zgornjega odboja. S hkratnim iztegovanjem v kolenih in komolcih žogo sune nad sebe. Druga možnost: dva učenca suvata žogo drug proti drugemu.
5. Učenec vrže žogo nadse in jo ujame v odbojarsko košarico. Hkrati se postavi v prežo (v začetni položaj za zgornji odboj).
6. Učenec položi na tla gimnastični obroč in stopi vanj. Žogo drži v položaju za zgornji odboj in jo sune nad sebe. Nato jo poskuša ujeti v odbojarsko košarico. Učenci štejejo, kolikokrat so žogo uspešno sunili in ujeli v košarico, ne da bi morali z obema nogama (z eno nogo) stopiti iz obroča.

7. Učenec vrže žogo z obema rokama v tla tako, da se v visokem loku odbije tik pred njim. Nato stopi pod njo in jo ujame v odbojgarsko košarico v položaju za izvedbo zgornjega odboja.
8. Vadba v parih: učenca sta drug od drugega oddaljena od 2 do 3 metre. Prvi sedi na tleh in žoge, ki mu jih drugi meče točno nad čelo, lovi v odbojgarsko košarico. Žogo nato sune nazaj proti metalcu. Med suvanjem žoge naj se roke v komolcih popolnoma iztegnejo.
9. Vadba v parih: vaja je podobna prejšnji (št. 17), le da učenec, ki sedi, žogo odbija.
10. Učenec vrže žogo nadse. Z zgornjim odbojem jo odbije nadse in nato na poljuben način ulovi.
11. Učenec sedi (kleči na obeh ali eni nogi, stoji) približno dva metra pred steno. Žogo s soročnim metom vrže nad in nekoliko pred sebe ter jo z zgornjim odbojem odbije v steno.
12. Učenec žogo z obema rokama vrže v tla tako, da se tik pred njim visoko odbije od tal. Nato stopi pod njo in jo z zgornjim odbojem odbije nad sebe ter nato v skoku ujame na poljuben način.
13. Na igrišču postavimo "tarčo": otroka, ki v vzročenu drži vodoravno gimnastični obroč. Drugi učenci imajo vsak svojo žogo. S soročnim metom jih mečejo nadse in z zgornjim odbojem poskušajo zadeti tarčo. Prva različica: kdo bo cilj prvi zadel dvakrat. Druga različica: kdo bo cilj prej zadel dvakrat zaporedoma. Tretja različica: učence razdelimo v dve skupini. Katera bo prva cilj zadela trikrat? Poraženci naj ob pomoči zmagovalcev "vozijo samokolnico" prek širine odbojgarskega igrišča (dvorane...).
14. Učenec stoji od 2 do 3 metre oddaljen od stene, h kateri je obrnjen z bokom. Žogo s soročnim metom vrže visoko nad sebe, se obrne k steni in žogo z zgornjim odbojem odbije v steno. Po odboju od stene ujame žogo na poljuben način.
15. Učenec je s hrbtom obrnjen k steni in od 2 do 3 metre oddaljen od nje. Žogo s soročnim metom vrže visoko prek glave nazaj, se hitro obrne, pusti, da se žoga odbije od tal, nato pa jo z zgornjim odbojem odbije v steno. Težja naloga: žoga ne sme pasti na tla.
16. Učenec sedi (kleči, stoji) približno meter pred steno in poskuša žogo z zgornjim odbojem zaporedoma odbijati v steno.
17. Učenci se vsak s svojo žogo razporedijo okoli košarskega koša. Žogo vržejo nad sebe in poskusijo z zgornjim odbojem zadeti koš. Zadetek table je vreden eno točko, zadetek obroča dve točki, neposredni zadetek koša pa tri točke. Učenci tekmujejo, kdo bo prej dosegel, na primer, 15 točk.

Vaje v 'normalnih' okoliščinah

1. Učence razdelimo v več kolon. Pred vsako stoji metalca z žogami, ki je od 4 do 5 metrov oddaljen od prvega učenca v koloni. Ta vrže žogo prvemu učencu točno na čelo. Le-ta jo mora z zgornjim odbojem čim bolj točno odbiti nazaj k metalcu. Za prvim učencem je na vrsti drugi, nato tretji in tako naprej.
2. Razporeditev učitelja in učencev je enaka kot pri prejšnji vaji, le da poleg metalca stoji "tarča": učenec, ki v vzročenu drži vodoravno gimnastični obroč. Učenci v koloni imajo vsak svojo žogo. Prvi jo vrže metalcu in se začne počasi gibati proti njemu. Metalca žogo ujame in jo nato v visokem loku vrže v smeri prihajajočega učenca. Ta se pomakne pod žogo in z zgornjim odbojem poskuša zadeti tarčo. V primeru, da jo je zadel, zamenja učenca, ki drži obroč.

3. Metalec in kolona učencev stojijo na eni strani vrvice ali odbojarske mreže in so razporejeni kot pri 27. vaji. "Tarča" stoji na drugi strani vrvice. Učenec vrže žogo metalcu, ta jo ujame in v visokem loku vrže pred in nekoliko v levo ali desno stran prihajajočega učenca. Ta se pomakne pod žogo, obrne v smer "tarče" in odbije žogo z zgornjim odbojem prek vrvice ali mreže proti "tarči". V primeru, da je "tarčo" zadel, zamenja učenca, ki drži obroč.
4. Vadba v parih: učenca stojita vsak na svoji strani vrvice. Prvi vrže žogo nadse, jo z zgornjim odbojem odbije prek vrvice do drugega. Ta jo takoj odbije nazaj prek vrvice v poljubno smer. Prvi žogo ujame na poljuben način.
5. Vadba v parih: učenca stojita vsak na svoji strani vrvice. Žogo odbijata drug drugemu z zgornjim odbojem.
6. Vadba v parih: učenca stojita obrnjena drug proti drugemu (od 2 do 3 metre vsaksebi) in drug drugemu odbijata žogo. Po vsakem odboju naj otrok pove ime součenca (ploskne, se dotakne tal z eno ali obema rokama, skoči v zrak in podobno).
7. Vadba v parih: učenca stojita vsak na svoji strani vrvice. Prvi odbije žogo najprej nadse, z drugim odbojem pa jo pošlje prek vrvice drugemu. Enako naredi drugi.

Igre z odbojarsko vsebino in prilagojenimi pravili izvedbe

1. Žoga preko vrvice (1 : 1)

Igralni prostor naj bo velik od 2 do 4 metre x od 2 do 4 metre. Višina mreže je od 2,3 do 2,5 metra. Učenca, ki stojita vsak na svoji strani vrvice, igrata brez vsakih omejitev: žogo lahko nosita, z njo hodita po svojem delu igrišča in podobno. Čez vrvice ali mrežo jo lahko mečeta ali odbijata, pri tem pa poskušata z žogo zadeti tla v nasprotnikovem polju. Vsak zadetek tal je točka. Če se žoga dotakne vrvice, je napaka in nasprotnik dobi točko. Tudi met žoge zunaj igrišča (avt) je točka za nasprotnika. Namesto servisa uporabljajo met žoge z eno ali obema rokama iz poljubnega položaja.

Lažja različica: žoga se lahko enkrat odbije od tal.

2. Tekma med pari (1 z 1)

Velikost igralnega prostora in višina vrvice kot pri 1. igri. Učenca stojita vsak na svoji strani vrvice in si odbijata žogo prek vrvice. Žoga lahko pade enkrat na tla. Vsak par si šteje uspešne zaporedne odboje. Če naredi napako, šteje uspešne odboje od začetka. Zmaga par z največjim številom uspešnih zaporednih odbojev. Tudi v tej igri za napako šteje dotik mreže z žogo.

Težja različica: par šteje uspešne zaporedne odboje prek vrvice, žoga pa ne sme več pasti na tla.

3. Igra 1:1

Velikost igrišča je od 3 do 4 metre x od 3 do 4 metre. Višina vrvice je okoli 2,2 metra. Učenca igrata drug proti drugemu in uporabljata zgornji odboj. Žogo pošljeta v igro (servis) z zgornjim odbojem iz za zadnje črte. Dotik mreže oziroma vrvice z žogo ni več napaka (razen pri servisu), če je žoga po dotiku padla v nasprotnikovo polje. Vsaka napaka šteje točko. Igralni čas omejimo (npr. na 10 minut).

Različica: učenec sprejeto žogo odbije dva- ali celo trikrat nad sebe in šele nato jo pošlje preko vrvice. Tak način igre lahko tudi nagradimo z večjim številom točk, na primer: za uspešno akcijo (žoga pade nasprotniku na tla, nasprotni učenec je ne uspe vrniti in podobno), ki je sledila dvojnemu odboju nad sebe, učenec prejme dve točki. Če je bil uspešen po tistem, ko si je trikrat odbil žogo nad sebe, prejme tri točke.

Literatura:

Čopi J.: *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – Odbojka. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1999*

Zadražnik M.: *Mini odbojka – seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje. Fakulteta za šport, 1995*

10. Nogomet: udarec žoge z nogo

Tehnika udarjanja in sprejemanja žoge

Če prepustimo izbiro udarca žoge otrokom, bodo največkrat izbrali udarec s prednjim zunanjim delom stopala. Zato je smiselno temu načinu posvetiti več pozornosti.

Udarec začnemo vaditi z dvema ali tremi koraki zaleta. V trenutku udarca je stopalo stojne noge skoraj vzporedno z žogo, vendar od 10 do 20 centimetrov stran od nje, koleno pa nekoliko pokrčeno. Tik pred udarcem je stopalo udarne noge obrnjeno navzdol (prsti proti tlam) in čvrsto napeto (fiksirano) v skočnem sklepu. Udarec izvedemo tako, da hitro iztegnemo nogo v kolenu. S prednjim zunanjim delom stopala udarimo v središče žoge. Telo je v trenutku udarca nekoliko predklonjeno (upognjeno v kolku), roka na strani udarne noge je v zmernem zaročenju, nasprotna roka pa v predročanju. V trenutku pred udarcem pogledamo v cilj, ko žogo udarimo, gledamo v njo.

Didaktika

Izbrane pripravljalne vaje imajo deloma didaktično vlogo, hkrati pa popestrijo vadbo.

1. Učenec začne voditi žogo, med vodenjem jo udari naprej, jo dohiti in spet vodi. Če je prostor, nalogo ponovi večkrat zapored.
2. Učenec vodi žogo proti steni, nekaj metrov pred njo jo udari v steno in odbito žogo sprejme ter vodi na izhodiščno mesto. Namesto stene lahko postavimo součenca, ki udarjeno žogo odbija. Seveda mora biti v tem primeru udarec manj močan. Za to nalogo izberemo učenca, ki tehniko že nekoliko obvlada.
3. Pred steno označimo igralni prostor velikosti 2 x 2 metra. Učenec se z žogo postavi za črto, ki je vzporedna s steno, in žogo udarja v steno. Pri tem si prizadeva, da mu žoga ne "pobegne" iz igralnega prostora. Učencem svetujemo, naj žogo udarjajo po tleh, ker bodo tako imeli manj težav pri ustavljanju odbite žoge.
4. Igra "pepček" 4:1. Štirje učenci se enakomerno razporedijo v obliki kvadrata velikosti 4 x 4 metre. "Pepček" se postavi na sredino. Njegova naloga je, da se dotakne žoge, ki

si jo štirje učenci z nogo podajajo med seboj. Če se je dotakne, zamenja mesto z učencem, ki se je zadnji dotaknil žoge.

Organizacija vadbe

Priporočljivo je, da imamo na voljo steno (zid) večjih razsežnosti. V tem primeru lahko zaposlimo več učencev hkrati. Stena mora biti ravna in čvrsta. Od stene, ki ni dovolj čvrsta, se žoga slabo odbija. Tudi tla pred steno morajo biti ravna, da žoga ne poskakuje. Glej tudi *Organizacijo vadbe* pri **Osnovni podaji z zamahom nad ramo**.

11. Tek 6 in 10 minut zdržema v pogovornem tempu

Vsak zdrav in motiviran učenec osnovne šole je sposoben neprekinjeno preteči vsaj 6, 10 pa tudi več minut. Z ustrezno vadbo bo to opravil hitreje in z večjo lahkoto. Toda napak bi bilo, če bi uspešnost vzdržljivostne vadbe ocenjevali le na podlagi pretečenih minut ali razdalje. Zavedati se moramo, da še tako visoka raven trenutnih sposobnosti učencev ne pomeni veliko ali nič, če učenci ob vadbi niso občutili zadovoljstva in veselja, če niso spoznali in doživljali vadbe tako, da bo vsaj nekaterim postala življenjska navada.

Pomen vzdržljivostnega teka

V razvitem zahodnem svetu (tudi v Sloveniji) za boleznimi srca in ožilja umre več ljudi kot za vsemi drugimi boleznimi skupaj. Ateroskleroza, možganska kap, srčni infarkt, visok krvni tlak, zvišane krvne maščobe, sladkorna bolezen so največkrat posledica neustreznega življenjskega sloga, ki ga posameznik gradi že od otroških let dalje. Varovanje lastnega zdravja je skrb vsakega posameznika, staršev, pedagoških delavcev (zlasti športnih), družbe. Ta skrb se udejanja z **odpravljanjem škodljivih razvad in sprejemanjem zdravega življenjskega sloga**.

Ena najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga je gibalna oziroma športna aktivnost. Za preživetje človek danes ne potrebuje močnih mišic, ampak predvsem zdravo in močno srce ter prožno ožilje.

Redna in ustrezno intenzivna vadba teka:

- Zmanjša tveganje za pojav sladkorne bolezni za več kot polovico.
- Znižuje krvni tlak, kar povečuje varnost ledvic, srca in možganov.
- Znižuje količino holesterola v krvi in pomaga pri uravnavanju optimalnega razmerja med nevarnim holesterolom LDL in koristnim holesterolom HDL.
- Zaradi zmanjševanja zgoraj navedenih dejavnikov tveganja se zmanjša verjetnost nastanka ateroskleroze, s tem pa tudi verjetnost srčnega infarkta, možganske kapi in drugih obolenj srčno-žilnega ustroja.
- Z aerobno vadbo se v srčni mišici povečuje število krvnih kapilar, zato se izboljša oskrba srčne mišice s kisikom, kar zagotavlja učinkovito delovanje srčne mišice in preprečuje padanje njene črpalne moči. Nasprotno pa gibalna zanemarjenost povzroča angino pectoris in ishemično kardiomiopatijo, ki sta posledici aterosklerotičnega zoženja manjših koronarnih arterij, zaradi česar posamezna področja mišičnih vlaken srca ne dobijo dovolj kisika in odmirajo.

- Povečuje moč srčne mišice; poveča se utripni volumen, kar omogoča počasnejši utrip v mirovanju. Zato srce deluje bolj gospodarno in bolj zdravo.

Zaradi navedenih učinkov imajo tek v naravi in druge aerobne dejavnosti (kolesarjenje, pohodništvo, tek na smučeh itd.) pomembno vlogo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Na vzdržljivostni tek pa ne gre gledati zgolj z zdravstvenega zornega kota. Pri otroku lahko razvija vztrajnost, žilavost in nepopustljivost, sposobnost ohranjanja motivacije za doseg oddaljenjših ciljev, samodisciplino in podobno, skratka vsebine osebnostne rasti, ki človeku služijo vse življenje. Zato je vzdržljivostni tek tudi pomembno vzgojno sredstvo. Razvoj vzdržljivosti pa seveda posamezniku zagotavlja, da lahko teče dlje časa ali lažje premaguje druge dolgotrajnejše športne in vsakodnevne življenjske napore. Ob tem seveda ne gre spregledati, da je tek poleg hoje najbolj dostopna in najcenejša športna dejavnost, ki se lahko upira negativnim učinkom sodobnega civilizatoričnega načina življenja.

Veselje do teka in zdrav življenjski slog je treba začeti oblikovati v rani mladosti, v osnovni šoli. To je tudi namen športne vzgoje, vključno s programom Krpan.

Didaktika

Privzgojiti mladim resnično pozitiven odnos do teka in drugih vzdržljivostnih aktivnosti je težka pedagoška naloga. Potrebno je veliko pedagoške iznajdljivosti in vneme, predvsem pa lastna prepričanost učitelja o pomembnosti teka in drugih vzdržljivostnih dejavnosti.

Najpomembnejše in hkrati najtežje je mlade navdušiti za tek

Didaktika vzdržljivostnega teka v šolski športni vzgoji temelji predvsem na iskanju odgovorov na vprašanje, kako tek približati otroku. Kako narediti prve korake, da bodo mladi tek spoznali kot prijetno in privlačno aktivnost in ne tako, kot se marsikje in marsikdaj dogaja, da je mladim vzdržljivostni tek sinonim za napor in ga zato odklanjajo.

Pri teku naj bodo zmagovalci vsi

(Pre)pogosta tekmovanja (testiranja) v vzdržljivostnem teku (po atletskih pravilih: z merjenjem časa, z ugotavljanjem vrstnega reda itd.), še posebej takrat, ko to ni sledilo ustrezni pripravi (fizični, psihični in taktični), odvrčajo mlade od teka. Postane jih strah napora in zato se teku začno izogibati. Vzgoja za premagovanje napora je dolgotrajen proces. Zato naj tekmovanja v vzdržljivostnem teku zamenjajo sproščen tek v naravi, igralne oblike teka in preverjanje vzdržljivostnih sposobnosti na način, kjer tekmujemo s samim seboj. Spremljanje in vrednotenje lastnega napredka (večji obseg teka, manjši napor/utrip pri teku itd.), kjer je lahko vsak zmagovalec, naj bo poglobljen motiv učencev pri tekaški vadbi.

Postopnost in zmernost pri odmeri obremenitev

Proces vzgoje za premagovanje napora temelji na postopnem povečevanju obremenitev. Uvodne obremenitve naj bodo raje nekoliko manjše kot prevelike, da bodo učenci premagali morebiten strah pred naporom. Naj bodo kar se da pestre in zanimive. Tudi obseg in intenzivnost tekaške vadbe morata biti prilagojena sposobnostim vadečih. **Ni nujno, da je to, kar je primerno in učinkovito za enega, enako dobro tudi za druge.** Zato naj učenci vadijo tek v manjših homogenih skupinah. Moto vzdržljivostne vadbe naj bo: tek naj bo čim daljši, pri tem je hitrost teka manj pomembna. Daljši tek je že sam po sebi motiv za učence.

Za začetnike le tek v pogovornem tempu

Z izrazom "tek v pogovornem tempu" v didaktiki vzdržljivostnega teka označujemo tek pri hitrosti, ki še dopušča pogovor. To je tek v stabilnem fiziološkem stanju organizma, ko sta oskrba in poraba kisika uravnotežena. S pedagoškega zornega kota je tek v pogovornem tempu edini ustrezen način vadbe začetnikov: tako šolske mladine kot odraslih.

Kako učitelj prepozna, da učenci tečejo v primerni hitrosti?

Preprosto, vendar še vedno dovolj natančno je odmerjanje intenzivnosti tekaške ali katere koli druge vzdržljivostne vadbe s pomočjo naslednjih dveh subjektivnih meril:

- Tek naj bo tako hiter, da bo frekvenca dihanja ostala umirjena in enakomerna. Med tekom naj bo dihanje globoko. S tem povečujemo elastičnost prsnega koša in dihalno zmogljivost. Globokemu vdihu skozi usta in nos sledi popoln izdih.
- Hitrost teka naj bo takšna, da se učenec med tekom lahko še pogovarja s sošolcem. Pogovor (ne klepet !!) odvrta misli začetnika od dolgočasnosti in napora, hkrati pa zagotavlja, da tek zanj ni prenaporen.

Obe merili sta najboljši varovalki pred preveč intenzivnimi obremenitvami začetnika.

Intenzivnost tekaške vadbe je mogoče natančneje spremljati s pomočjo objektivnih meril. Najbolj uporaben in sorazmerno natančen kazalec intenzivnosti tekaške vadbe je srčni utrip. Intenzivnost vadbe v stabilnem stanju (aerobna obremenitev) opredeljuje področje med 60 in 80 (85) odstotki največjega srčnega utripa (FU_{max}). Za tekaške začetnike je najprimernejša intenzivnost med 60 in 75 odstotki maksimalnega srčnega utripa. In to je območje "pogovornega teka".

Vrednost srčnega utripa pri izbrani intenzivnosti je mogoče izračunati po Karvonenovem modelu.

1. primer:

Zanima nas vrednost srčnega utripa, ki ustreza 70 odstotkom največje intenzivnosti. Vrednost, ki nas zanima, je mogoče izračunati po obrazcu

$$70 \% FU_{max} = [(FU_{max} - FU_{mir}) \times 0,7] + FU_{mir}^*$$

2. primer:

Pri teku poznamo vrednost srčnega utripa v minuti (na primer 150) in nas zanima, kolikšen napor (v %) je to za tekača. Podatek, ki nas zanima, je mogoče izračunati po obrazcu

$$\% \text{ napora pri } FU \ 150 = (150 - FU_{mir}) / (FU_{max} - FU_{mir})$$

.....

*

FU - frekvenca srčnega utripa v minuti

FU_{max} - največja vrednost srčnega utripa v minuti

FU_{mir} - vrednost minutnega srčnega utripa v mirovanju

Kako izmerimo srčni utrip, glej poglavje B. TEORETIČNE TEME, **Pomen gibanja oziroma športa za razvoj otroka...**, *Kako izmerimo minutni srčni utrip.*

Vrednost srčnega utripa v mirovanju (FU_{mir}) izmerimo zjutraj, preden vstanemo.

Največjo vrednost srčnega utripa (FU_{max}) lahko izmerimo takoj po testiranju teka na 600 metrov ali po katerem drugem tekmovanju v teku, ki traja vsaj 3 minute, lahko pa tudi po obrazcu

$FU_{max} = 220 - \text{let starosti}$.

Nekateri strokovnjaki opozarjajo pred izpostavljanjem učencev največjemu naporu (da bi dobili največjo vrednost njihovega srčnega utripa) in dajejo prednost uporabi gornjega obrazca.

Za večino 10- do 14-letnih učencev je intenzivnost pogovornega teka v intervalu med 150 in 175 utripov na minuto.

Učinkovit je lahko le reden, dolgotrajen in nepretrgan proces vadbe

Vsi učinki vzdržljivostnega teka, vključno z doživljanjem zadovoljstva, se pokažejo le po redni, dolgotrajnejši in nepretrgani vadbi. Zato naj dejavnosti za razvoj vzdržljivosti potekajo vse leto.

Vadba vzdržljivosti naj bo raznovrstna

Učitelj ali športni pedagog ne bosta razvijala vzdržljivostnih sposobnosti učencev samo s tekom (tega tudi ne dovoljujejo podnebne razmere v Sloveniji), pač pa bosta načrtovala tudi druge športne vsebine in jih organizirala tako, da bodo vplivale na vzdržljivost. Takšen prijem zagotavlja tudi vsebinsko raznovrstnost vadbe in s tem prijetna čustva.

Raznovrstnost vzdržljivostne vadbe zagotovimo na več načinov:

a) Z raznovrstno tekaško vsebino, na primer:

- Menjavanje hoje in teka. Ta oblika vadbe je lahko prehod iz igralnih oblik vzdržljivostne vadbe k obsežnejšim oblikam neprekinjenega teka. Začne se s krajšimi odseki teka (od 1 do 2 minuti) in daljšimi intervali hoje (od 2 do 3 minute), postopno se čas teka podaljšuje, čas hoje pa skrajšuje.
- Tekiški izlet v naravo (fartlek). Vsebuje različne aktivnosti (gimnastične vaje, štafetne igre z različnimi načini gibanja, zadevanje tarče s storži, šprinti, vaje za moč), ki so povezane z vložki hoje in počasnega teka.
- Neprekinjeni tek v pogovornem tempu. Začnemo s 3 minutami teka, ki jih nato postopno podaljšujemo do 10 minut in več.
- Tek in hoja na trim stezi (z vadbo predpisanih nalog).

- Preproste oblike orientacijskega teka (tek po opisani poti, tek po označeni poti in podobno).
- Različni tekaški poligoni z dodatnimi nalogami in premagovanjem različnih ovir. Poligon lahko izvedemo v telovadnici ali na prostem v obliki štafet ali kot ekipno nalogo, kjer vsi člani ekipe opravljajo nalogo hkrati. Vadba naj bo organizirana tako, da bo vsak učenec dejaven večkrat (od 4- do 6-krat) po 20 do 30 sekund. Vmes naj bo od 2 do 3 minute odmora.
- Različne štafetne in tekalne igre. Poudarek je na trajanju. Štafetna igra naj traja vsaj od 20 do 30 sekund (na učenca) in naj se večkrat ponovi (na primer teki v pravokotniku, trikotniku). Tekalna igra naj traja več kot 2 minuti in se lahko ponovi. Za igre, ki trajajo več minut, je treba učence opozarjati na nadzorovano intenzivnost v začetku in razporejanje energije ves čas igre.

b) Z drugimi 'netekaškimi' vsebinami, na primer:

osnovna gibanja, športne igre, prvine drugih športnih zvrsti, če so organizirane tako, da trajajo neprekinjeno dlje časa. Te vsebine uporabljamo zlasti v obdobjih, ko vadba na prostem ni mogoča.

c) Z vzdržljivostnim tekom v naravi

Kar največ vzdržljivostne vadbe naj bo v naravi. Zelo pomembno je, da je vadba v kar se da prijetnem okolju in primernih vremenskih razmerah. Najprimernejše so gozdne in poljske poti ter stezice v parkih. Ogibati se je treba vročine pa tudi temperatura pod 10 stopinjami ni več primerna, če učenci nimajo toplejših športnih oblačil. Tudi spreminjanje okolja učence motivira.

Brez učiteljevega zgleda ne bo šlo

Tek učitelja z učenci je verjetno njegov najpomembnejši vzvod pri navduševanju mladih za tek. Ni mogoče pričakovati, da bomo mlade navdušili za tek le s tem, da jim bomo šteli kroge, ko tečejo mimo nas. Brez kapljice učiteljevega znoja bodo tudi majice učencev suhe. Zgled učitelja je še posebno pomemben pri delu z otroki v prvem in drugem triletju osnovne šole. Razvijanje vztrajnosti kot ene temeljnih komponent vzdržljivosti pri otrocih zahteva veliko spodbud, toplih besed, razlag in podobno. Ne pred tekom ali po njem. **Najučinkovitejše spodbude so tiste med tekom.** Zato bo učitelj, ki teče s svojimi učenci, ne le dober zgled, temveč bodo njegovi napotki pri uravnavanju primerne hitrosti teka, pravilnem dihanju, popravljanje napak v tehniki teka, spodbude, odkrivanje narave in druge razlage najboljše naložba v pedagoški uspeh.

Tudi teoretična spoznanja pripomorejo k boljši motiviranosti

Delo športnega pedagoga v nižjih razredih osnovne šole v veliki meri temelji na posnemanju in čustvenem sprejemanju različnih vsebin. S spremembami v čustvenem in osebostnem razvoju, ki začenjajo že v pred-pubertetnem obdobju, pa mora učitelj v svoje delo vključiti še druge prijeme, ki oblikujejo ozaveščen odnos mladih do posameznih športnih vsebin. To še posebno velja za energijsko zahtevnejše športne vsebine in tudi za vzdržljivostni tek. Zato lahko motiviranje učencev za vzdržljivostni tek temelji tudi na pogovorih o delovanju srca in

celotnega organizma med vadbo, o razlikah med počitkom in dejavnostjo in podobno. Seveda mora biti takšna teorija prilagojena starostni stopnji učencev in znanju, ki so ga o tem dobili tudi že pri drugih predmetih.

Literatura:

Lajovic J.: Vse o srcu in žilah. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana, 1996

Škof B.: Tek med šolsko mladino ni priljubljen. Šport, 1996, št. 2-3

Škof B.: Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. Šport, 1996, št. 4

Škof B., K.Tomažin, A.Dolenec: Odnos učencev in dijakov do vzdržljivostnega teka je odvisen tudi od pedagoške iznajdljivosti športnega pedagoga. Zbornik 12. posveta Združenja športnih pedagogov Slovenije, 1999

12. Preskakovanje kratke kolebnice

Kratka kolebnica je od 200 do 250 centimetrov dolga in od 10 do 15 milimetrov debela vrstica iz konoplje, najlona ali gume. V trgovinah s športnimi potrebščinami prodajajo različne modele. Boljša je nekoliko težja vrstica ali vrstica, ki je na sredini nekoliko odebeljena. Takšni vrstici lepše krožita in med kroženjem ohranjata lepši lok.

Za vadbo doma ni potrebno kolebnice kupovati v trgovini. Vadimo lahko s kakršnokoli vrstico, ki je dovolj dolga, ne prelahka in se med kroženjem ne krotoviči.

Za uspešno preskakovanje je zelo pomembna pravišnja dolžina vrstice, zato si jo pred vadbo najprej umerimo. To naredimo tako, da z obema nogama stopimo na sredino vrstice in oba kraka dvignemo. Kraka naj segata približno do višine prsi. Med preskakovanjem ugotovimo, ali dolžina ustreza. Če je potrebno, s preprijemom kraka podaljšamo ali skrajšamo.

Preskakovanje kolebnice je že v programu D Zlatega sončka, zato najbrž večina učencev ne bo imela večjih težav s temeljnim gibalnim vzorcem. Z manj spretnimi in tistimi, ki niso sodelovali v programu Zlati sonček, pa bo najbrž treba kar od začetka.

V začetnem položaju kolebnica prosto visi za nogami, držimo pa vsak konec z rokami v odročanju dol in nekoliko pokrčenimi komolci. Iz tega položaja z odločnim kratkim krožnim gibom rok poženemo vrstico nazaj navzgor. Če bo začetni pospešek dovolj odločen, bo kolebnica zakrožila in zadržala obliko loka. Ko se krožeča vrstica spredaj približuje nogam, je čas, da začnemo sonožni odziv. Če bomo to naredili v pravem trenutku, bo kolebnica neovirano zakrožila pod nogami in nadaljevala svojo pot. Med enim in drugim preskokom kolebnice naredimo lahkoten ritmični medskok. Pri prepočasnem kroženju kolebnica ne zadrži potrebnega loka, kar ovira usklajenost preskokov s kroženjem vrstice.

Pri prvih poskusih učenci navadno spremljajo kroženje vrstice s celimi lahtmi in previsoko poskakujejo. Ščasoma naj to gibanje postane bolj gospodarno. Odvečno delo rok je treba zmanjšati in poganjati kolebnico predvsem s krožnimi gibi zapestja. Tudi poskoki naj postanejo nizki in lahkotni.

Čudodelne metode za hitro in uspešno napredovanje ni. **Metoda poskušanja** ob hkratnem spodbujanju in popravljanju napak je najuspešnejša. Samo vaja dela mojstra. Začetniki poskušajo preskočiti kolebnico najprej enkrat. Ko jim to uspeva, poskušajo preskočiti dvakrat,

trikrat, štirikrat in tako naprej. Nekateri se preskakovanja kolebnice naučijo kar hitro, pri drugih pa je ta pot lahko zelo dolga in je potrebno precej volje in truda. Manj uspešne učence spodbujajmo za vadbo doma. Če je mogoče, jim posodimo kolebnico.

Poglavitne napake:

- prelahka kolebnica, ki ne zadrži loka in neenakomerno kroži;
- neustrezen material kolebnice (vrvica se krotoviči);
- neodločen začetni pospešek in premajhna hitrost vrvice med kroženjem;
- časovna neuskkljenost skokov s krožečo vrvico (prezgoden skok ali zamujanje);
- kroženje celih rok;
- previsoki (negospodarni, utrujajoči) poskoki.

Spretnjšim učencem dajmo zahtevnejše naloge, na primer:

- Preskakovanje kolebnice brez medskoka. V tem primeru mora kolebnica krožiti zelo hitro.
- Preskakovanje kolebnice med lahkotnim tekom. Preskok vrvice je zdaj z enonožnim odzivom.
- Kdo bo kolebnico večkrat preskočil? Učenci naj si zapomnijo najboljši osebni, učitelj pa najboljši razredni dosežek. Zelo zanimivo je lahko razredno tekmovanje, ki ga izvedemo na športnem dnevu. Razredni dosežek je seštevek preskokov vseh učencev v razredu. Če število učencev v razredih ni enako, seštevek preskokov delimo s številom učencev in je to razredni dosežek.
- Kdo bo med enim skokom dvakrat zakrožil z vrvico?

Preskakovanje kolebnice je skladnostno (koordinacijsko) kar precej zahtevna vaja, dokler ne postane gibalni stereotip (ustaljen, nenehno se ponavljajoči gibalni vzorec). Ko preskakovanje kolebnice postane gibalni stereotip, ni več vaja za skladnost gibanja, ampak postaja predvsem vaja za krepitev mišičja nog, zlasti v predelu skočnega sklepa. Oba namena (urjenje skladnosti gibanja in krepitev mišičja nog) je mogoče udejaniti samo s pogosto in količinsko ustrezno vadbo. Dobro je, če se v nekem vadbenem obdobju (npr. mesec ali dva) še posebno osredotočimo na preskakovanje kratke kolebnice. V tem času naj ne bo vadbene ure brez kolebnice, poskrbeti pa je treba tudi za dovoljšen čas vadbe oziroma zagotoviti slehernemu učencu kar največje število ponovitev. V tem obdobju naj ima sleherni učenec na vsaki vadbeni uri neprekinjeno v rokah kolebnico približno do deset minut. Spodbujajmo tudi vadbo doma.

Če imamo na voljo toliko kolebnic, kot je učencev, organiziramo vadbo v okviru sestave gimnastičnih vaj v prvem delu vadbene ure. Če nimamo dovolj kolebnic, organiziramo vadbo v glavnem delu vadbene ure po metodi **vadbe po postajah**, kjer je ena "postaja" namenjena samo vadbi preskokov kolebnice. Lahko pa je preskakovanje kolebnice tudi dopolnilna naloga na postaji, kjer učenci čakajo dlje časa, da pridejo na vrsto.

Vadbo lahko popestrimo z naslednjimi nalogami, pri katerih prav tako urimo časovno usklajenost gibanja telesa s premikajočo se kolebnico:

1. Učenci stoje v koloni. Pred kolono stojita približno tri metre vsaksebi učitelj in učenec, ki držita vsak svoj konec dolge kolebnice (dolga približno od 4 do 5 metrov) in krožita z njo tako, da se le-ta iz najvišje točke giblje proti koloni. Vrv naj kroži počasi in z visokim lokom. Ko je krožeča vrv v najnižji točki, naj se neznatno dotakne tal. V trenutku, ko se krožeča vrv

dotakne tal, steče prvi učenec na drugo stran. Pri drugem vrtljaju steče na drugo stran drugi učenec, nato tretji in tako naprej. Če učenec, ki opravlja nalogo, ne bo prepočasen, bo pod vrvjo ravno v trenutku, ko bo ta najvišje nad njim, in bo tako lahko neovirano prišel na drugo stran. Nekateri učenci bodo nalogo kar hitro uspešno opravili, pri nekaterih pa bo treba nekaj potrpljenja. Nalogo lahko opravljajo tudi v parih. Če kolebnico vrtimo hitreje, je naloga zahtevnejša.

2. Začetna postavitev učencev in dolge kolebnice je enaka kot pri prejšnji nalogi. Tudi vrv kroži v isto smer. V trenutku, ko se krožeča vrv dotakne tal, steče prvi učenec na mesto njenega dotika, jo pri naslednjem vrtljaju (ko je vrv spet na tleh) sonožno preskoči in nato za njo steče na drugo stran. Naloga je nekoliko zahtevnejša, če učenec ostane v območju krožeče kolebnice in jo dvakrat, trikrat, štirikrat ali večkrat sonožno preskoči in šele nato steče na drugo stran. Poskusimo še v parih.

3. Začetna postavitev učencev in dolge kolebnice je enaka kot pri prejšnjih nalogah, le da zdaj kolebnica kroži v drugo smer (iz najnižje točke se giblje proti učencem). Približno v trenutku, ko se kolebnica bliža najvišji točki ("ko gre od oči navzgor"), mora učenec steči na drugo stran, med preletom (ko se vrvica spet dotakne tal) pa jo mora z enonožnim odzivom preskočiti. Treba je torej uskladiti preskok s trenutkom, ko se vrv dotakne tal. Nalogo otežimo, če učenec, ki je uletel, ostane v območju krožeče vrvce in jo dvakrat, trikrat ali večkrat sonožno preskoči ter se umakne **nazaj**, od koder je uletel. Poskusimo še v parih.

13. Plezanje po žrdi

Dobro plezanje omogočata **ustrezna moč rok in ramenskega obroča** ter **pravilna tehnika plezanja**. Pravilna tehnika lahko le deloma nadomesti manjšo moč, nikakor pa ne v celoti. Brez moči ni plezanja. Tehnike se je mogoče hitro naučiti, za okrepitev rok in ramenskega obroča pa je potrebno daljše časovno obdobje. Opuščanje krepilnih vaj za roke in ramenski obroč v prejšnjih razredih osnovne šole se zdaj maščuje. Slednje velja še posebno za učence, ki so nasploh manj močni ali pa imajo povečano telesno težo. Plezanje povzroča več težav deklicam. To seveda ne pomeni, da jim je treba pogledati skozi prste, ampak ravno narobe. Krepitvi rok in ramenskega obroča je treba pri deklicah posvetiti še več pozornosti in predvsem daljše časovno obdobje. Nasploh radi delamo napako, da deklicam vseskozi popuščamo pri vajah moči.

Za krepitev mišičja rok in ramenskega obroča so koristni vsakršno plezanje na različnih napravah (letvenik, lestvine, umetna plezalna stena, raznovrstna otroška zvirala) ter vse mešane vese in mešane opore. Ustrezajo vse pripravljalne vaje za odrivanje v stoji na lahteh, za premet v stran in za vzmik ter seveda pogosta vadba vseh naštetih prvin. Glede na to, da pri plezanju najtežje delo opravljajo upogibalke rok (m. biceps) in široka hrbtina mišica (m. latissimus dorsi), so še posebno učinkovite pripravljalne vaje, naštete pri učenju vzmika (glej Vzmik na drogu, 1. in 2. vaja).

Tehnika plezanja

- Učenec stoji pred žrdjo in jo prime z obema rokama nekoliko nad glavo, vendar tako, da komolci še vedno ostanejo pokrčeni (ne skrčeni!). S pomočjo neznantnega sonožnega odriva se potegne z lahtmi navzgor, tako da so zdaj v komolcih skrčene, zapestje pa

približno pred brado. Hkrati učenec pritegne noge kar najbolj pod telo, s stopali pa se dobro oklene žrdi.

- Iz prej doseženega položaja učenec preprime višje (nekoliko nad glavo), vendar morajo lahti ostati v komolcih pokrčene. Med preprijemanjem z rokami seveda ne sme popustiti oprijem z nogami. Takoj zatem skrči roke in se s hkratnim iztegovanjem nog potegne navzgor. Ko so roke skrčene, pritegne še noge.

Poleg pomanjkanja moči najbolj otežujeta plezanje naslednji dve napaki:

- nepravilen in slab oprijem žrdi z nogami, ki ne zagotavlja čvrste opore, ter
- previsok prijem z rokami, zato so komolci preveč iztegnjeni in s tem nastanejo neugodne biomehanične okoliščine za upogibanje rok.

Pri učenju in vadbi plezanja se je torej treba osredotočiti v prvi vrsti na naslednje tri poglobitve razsežnosti:

- moč rok in ramenskega obroča,
- čvrst oprijem z nogami in
- oprijem žrdi z rokami v 'srednjem' (pokrčenem) položaju (komolci pred zgibanjem ne smejo biti iztegnjeni!!).

Pravilen in čvrst oprijem žrdi z nogami je ena pomembnejših prvin plezanja. Če se namreč noge slabo oprimejo, morajo roke narediti toliko več. Vprašanje je, ali to zmorejo. Čvrst oprijem žrdi z nogami otežujejo hlačne nogavice (žabe), usnjeni copati pa tudi dolge hlače. Bose in gole noge omogočajo najboljši oprijem.

Didaktični postopek

Ločimo **sintetični** in **analitični didaktični prijem** . Bistvo **sintetičnega prijema** je preprosto v tem, da učenec poskuša splezati čim višje. Izberemo učenca, ki dobro pleza, in ob njegovem vzpenjanju pojasnujemo pomembnejše podrobnosti. Drugi ga nato posnemajo. Pri **analitičnem postopku** se z vrsto pripravljalnih vaj postopno bližamo končni storitvi. Navadno oba postopka kombiniramo. Sintetični bolj ustreza močnejšim in spretnejšim učencem, analitični pa tistim, ki potrebujejo dlje časa, da pridejo do cilja. Analitični prijem je smotrno tudi za popraviljanje posameznih napak.

Analitični postopek

1. Tla ob žrdi obložimo z gimnastičnimi blazinami. Učenec naskoči na žrd in se jo čvrsto oprime z rokami in nogami. V tem položaju vztraja nekaj sekund in seskoči. Popravljamo držo rok in nog. Posebno pozornost je treba posvetiti pravilnemu in čvrstemu oprijemu z nogami. Vajo naj učenec večkrat ponovi. Če zmore, naj podaljša čas visenja na žrdi.
2. Učenec naskoči na žrd. Nato preprime z rokami višje, se potegne navzgor in še pritegne noge. Enako ponovi še dva do trikrat. Pazimo, da roke ne primejo previsoko in popravljamo oprijem z nogami. Učencem, ki jim noge spodrsavajo, lahko v prvih poskusih postavimo pod stopala roke, tako da občuti, da je ključ do uspeha tudi v

nogah. Skakanje z žrdi ali drsanje po njej z rokami ni dovoljeno. Učenec se mora nadzorovano s preprijemanjem spustiti na tla.

3. Vsak učenec naj spleza kolikor visoko zmore. Zahtevamo nadzorovano spuščanje s preprijemanjem. Pri nezanesljivih učencih smo v njihovi neposredni bližini in pripravljeni na pomoč ali varovanje.
4. Dva metra od tal označimo žrd z lepilnim trakom. Učenci poskušajo dvakrat zaporedoma preplezati označeno razdaljo. Hitrost ni pomembna, dirke ne dovolimo. Med dvema poskusoma se je treba nadzorovano spustiti na tla. Kdo bo splezal trikrat zaporedoma do ciljne oznake?
5. Dva metra in pol od tal vse žrdi označimo z lepilnim trakom. Učenci tekmujejo v parih, trojkah ali četvorkah (kolikor plezal pač imamo), kdo se bo prej dotaknil ciljne oznake. Spuščanje mora biti nadzorovano in počasno.

Posebno opozorilo: spuščanje po žrdi mora biti nadzorovano! Učencem ne smemo dovoliti, da se drsajo po žrdi. Pri spuščanju morajo roke nadzorovano preprijemati. Dva razloga sta za to. Prvič, nadzorovano spuščanje s preprijemanjem je varnejše, in drugič, pri nadzorovanem spuščanju s preprijemanjem se krepijo iste mišične skupine kot pri vzpenjanju, le da zdaj delajo z 'aktivnim popuščanjem'.

Organizacija vadbe.

Če imamo v športni dvorani večje število plezal, lahko vadi ves razred hkrati. Pri majhnem številu plezal organiziramo **vadbo po postajah** (glej *Osnovno podajo z zamahom nad ramo*). Ena 'postaja' je namenjena plezanju. Posebno skrb posvetimo manj močnim učencem. Ne pozabimo, da se dá moč izdatno pridobiti. Tudi med vadbeno uro, ko počnejo nekaj drugega, jih večkrat pošljimo na plezala. Spodbujajmo jih, da tudi zunaj šole izrabijo kakšno priložnost za plezanje.

14. Poskočna polka

Poskočna polka je preprostejša različica prave polke. Razlika je ta, da se prva pleše s **poskočnim korakom**, druga pa z menjalnim korakom in poskokom.

Učenci najprej vadijo posamezno **poskočni korak** naprej v plesni smeri (nasprotno od gibanja urnega kazalca). Štejemo takole:

- "en" - krajši korak z levo naprej,
- "in" - poskok na levi (desna noga je ob levi pokrčena),
- "dva" - krajši korak z desno naprej,
- "in" - poskok na desni (leva noga je ob desni pokrčena).

Namesto štetja "en" - "in" - "dva" - "in" lahko gibanje učencev spremljamo z vzkliki "korak" - "poskok" - "korak" - "poskok" ali "leva" - "hop" - "desna" - "hop". Čim prej vključimo glasbo.

Poskočni korak vadimo na glasbo polke še na naslednje načine:

- poskočni korak nazaj,

- poskočni korak na mestu,
- poskočni korak na mestu s hkratnim obračanjem v desno,
- poskočni korak z obračanjem v desno in hkratnim pomikanjem v plesni smeri.

Nato učence združimo v pare. Učenka je s hrbtom obrnjena v plesno smer (natančneje: diagonalno proti steni), učenec pa gleda v plesno smer (natančneje: diagonalno proti steni). Učenec drži učenko za pas, ona pa mu roke položi na rame. Učenec začne z levo nogo, učenka z desno. Vadimo naslednje 'plesne slike':

- poskočni korak na mestu (brez obračanja),
- poskočni korak na mestu s hkratnim obračanjem v desno,
- poskočni korak z obračanjem v desno in hkratnim pomikanjem v plesni smeri,
- povezava vseh treh 'plesnih slik' po vnaprej določenem vrstnem redu,
- poljubna povezava vseh treh 'slik'.

15. Plavanje na 35 in 50 metrov

Glede na to, da je plavanju že v programu Zlati sonček namenjeno pomembno mesto in da učni načrt za osnovno šolo zahteva, da učenci že v drugem triletju preplavajo 50 metrov, je verjetno, da bo večina učencev že predelala začetni stopnji učenja plavanja: prilagajanje na vodo in začetno učenje tehnike. Zato v tem priročniku opuščamo navodila za ti didaktični stopnji. Učitelj, ki bo moral začeti od začetka, si bo pač moral pomagati s strokovno literaturo, ki je navedena na koncu. Zaradi varnosti pa bo odgovoren učitelj tako in tako moral poseči po priporočenih virih, da si bo osvežil znanje

- o ustreznem plavalšču,
- o varnostnih in zdravstvenih ukrepih ter
- o pedagoških zahtevah.

Kot rečeno, se v tem priročniku osredotočamo na nalogo, ki je v programu Krpan. Gre torej za učence, ki že imajo osnovno plavalno znanje in jih je treba pripraviti na plavanje na 35 in 50 metrov, ki je za učence pravzaprav aerobna, vzdržljivostna storitev.

Didaktični napotki

Plavanje lahko uči samo tisti, ki zna plavati in lahko reši otroka, če bi bilo treba. Zaželeno je, da nekdo od odraslih (učitelji, straži) nenehno opazuje otroke, ki so z vaditeljem v vodi.

Ob domnevi, da so učenci že splavali in da je zdaj učni smoter kolikor toliko lahkotno preplavati 35 oziroma 50 metrov, si je mogoče postaviti tele tri ožje cilje:

- spopolnjevanje tehnike,
- izboljšanje plavalne vzdržljivosti v globoki vodi in
- utrditev skakanja v vodo.

Samoumevno je, da učenje plavanja poteka po homogenih skupinah.

Spopolnjevanje tehnike plavanja

Dobra tehnika je prvi pogoj za plavanje na večjo razdaljo. Čim boljša je tehnika, bolj lahko učenec preplava 35 oziroma 50 metrov in več.

Največkrat začnemo učiti učence prsno plavanje, zato so navedene najpomembnejše značilnosti tega sloga.

Za učinkovito prsno plavanje je zelo pomembna sila, ki jo plavalec ustvari **z notranjim delom stopal**. To silo ustvari na tri načine:

- da za udarec z nogami res nastavi **notranji del stopal** (ne pa zunanji),
- da je udarec z nogami v smeri nazaj in skupaj **sunkovit** (ne pa počasen) in
- da je gibanje nog **simetrično**.

In na te prvine se kaže še posebno osredotočiti pri udejanjanju programa Krpan.

Pri **gibanju rok** naj bo učitelj pozoren predvsem na:

- simetrično gibanje **pod vodno gladino**,
- poteg z rokami nazaj **in navzdol**,
- **komolce**, ki ne smejo preiti ramenske osi, in
- dlani, ki morajo biti ves čas **v nekoliko konkavni obliki** z rahlo razmaknjenimi prsti.

Napačen položaj telesa velikokrat onemogoča premikanje naprej. Če je učenec v vodi preveč poševno (preveč potopljene noge), so sile, ki jih ustvarja z gibanjem, usmerjene bolj navzdol namesto nazaj, zato se z gibanjem predvsem ohranja na vodni površini oziroma na mestu. Za odpravljanje te napake lahko uporabimo plovne pripomočke (plavalni pas, napihljiva plavalna žoga), ki učencu spremenijo položaj telesa. Napačen položaj telesa je velikokrat povezan tudi z drugimi pomanjkljivostmi (slabo delo nog, pretirano zaklonjanje glave), zato je treba odpravljati tudi te podrobnosti (glej v strokovni literaturi).

Vzrok za težave pri daljšem plavanju je mnogokrat tudi neprimerno dihanje. Največkrat imajo učenci težave z izdihovanjem v vodo. To težavo poskušamo zmanjšati oziroma odpraviti z različnimi vajami in igrami izdihovanja v vodo (podrobnosti glej v strokovni literaturi).

Zboljšanje plavalne vzdržljivosti

Plavalno vzdržljivost zboljšamo s plavanjem daljših razdalj v pravilni tehniki. Pomembno je, da zna plavalec pravilno dihati in tudi počivati. Vadbo vzdržljivosti načrtujemo čim bolj pestro. Nekaj pripravljalnih vaj:

- **Zbiranje plavajočih igrač**

Učence razdelimo v dve homogeni skupini (največ 16 otrok). V vodo vržemo čim več plavajočih pripomočkov (žoge, plavalne deske, plavalne plovce...). Na igranje glasbe začnejo učenci obeh skupin plavati k pripomočkom. Ko pridejo do prvega, ga primejo in samo z nogami plavajo proti štartnemu mestu. Vsak učenec lahko nese le en predmet. Učencem s slabšim plavalnim znanjem okoli pasu namestimo napihljivo plavalno žogo. Zmaga skupina, ki zbere več pripomočkov.

- **Počivališče**
V plavalnišču so na različnih mestih zasidrane boje. Učenci skočijo na noge skozi plavajoči obroč in plavajo do zadnje boje in nazaj. Pri tem lahko počivajo, tako da se primejo za bojo.
- **Brodolomci**
Na sredini plavalnišča so na blazinah ("ladijska razbitina") različni predmeti. Učenci so na obali, od koder plavajo do "ladijske razbitine" in rešujejo predmete, tako da jih nosijo na obalo.
- **Plavalni maraton**
Po dolžini plavalnišča so na določenih razdaljah zasidrani plavajoči valji. Med njimi so zasidrane boje. Učenci plavajo do najbližjega valja, kjer se naslonijo in počivajo. Ko si odpočijejo, nadaljujejo plavanje do naslednjega valja in tako naprej do zadnjega. Med zadnjima valjema učenci opravijo tako imenovano vajo za varnost (iz ležečega položaja na prsih preidejo skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet po isti poti nazaj v ležeči položaj na prsih). Plavajo nazaj po isti poti. Če učenec ne more preplavati cele razdalje med valjema, se lahko nasloni tudi na vmesno bojo. Ker je znanje plavanja otrok različno, nekaterim okoli pasu namestimo plavalni pas, ki mu nato poljubno zmanjšujemo plovnost.
- **Poligon**
Učence razdelimo v skupine. Vsaka ima svoje štartno mesto in žoge določene barve. V vsaki skupini določimo vrstni red. Naloga učenca je, da na znak (npr. igranje glasbe) vzame žogo svoje skupine, skoči v vodo in plava proti plavajočemu košu, ki ga zasidrano na poljubni razdalji. Med plavanjem mora premagati ovire (blazine, valji). Ko priplava do koša, vrže žogo vanj. Učenec, ki opravi nalogo, plava ob robu nazaj k skupini in spodbuja druge. Učitelj spušča učence na poligon tako, da je med njimi zadostna varnostna razdalja. Učencem s slabšim plavalnim znanjem namesti okoli pasu plavalni pas.

Za varno plavanje v globoki vodi je pomembno, da zna plavalec počivati, zato vadimo tudi lebdenje na vodni površini.

- **"Mrtvak"**
Učenec položi na površino vode stegnjene in sproščene roke, globoko vdihne in leže na hrbet. Noge in roke razširi, da zajame čim večjo površino.
- Iz lebdenja na prsih v "mrtvaka"
Učenec globoko vdihne in leže na prsi. Nekaj sekund zadrži ta položaj, nato pa prek navpičnega položaja preide v položaj "mrtvaka". Položaj zadrži nekaj sekund.
- Vodni liki
Učenci so razdeljeni v skupine po tri ali več. Vsaka skupina z lebdenjem na vodni površini s svojimi telesi prikaže določeno obliko (trikotnik, pravokotnik, pismo, črko A, krog...). Učenci s slabšo plovnostjo uporabljajo napihljivo plavalno žogo ali plavalni pas.
- "Meduze"
Nekdo izmed učencev je lovec. Na znak začne s plavanjem loviti druge. Kogar ulovi, mora lebdeti na vodni površini – postane *meduza*. Učenci, ki še niso ulovljeni,

poskušajo s plavanjem zbežati pred lovcem tako, da pri tem ne zadevajo ob *meduze*. Le-te se lahko v lebdečem položaju premikajo po bazenu. Zadnji ulovljeni postane novi lovec.

Skoki v vodo

Poleg tega da je naloga v programu Krpan treba začeti s skokom v vodo, skakanje tudi prijetno poživi vadbeno uro. Zato skokov v vodo ne zanemarjajmo.

Poleg tega da mora učitelj izredno skrbno izbirati kraj za skoke v vodo, mora tudi **učence naučiti osnovnih varnostnih pravil**. Ta so:

1. V vodo skačemo samo na mestih, kjer poznamo globino vode in razgibanost dna.
2. Preden skočimo v vodo, se vedno prepričamo, da kdo ne plava na vodni površini ali pod njo.
3. Na mestih, kjer je skakanje prepovedano, ne skačemo.
4. Prav tako ne skačemo, če s tem motimo druge plavalce.
5. Odrivna površina mora biti dostopna, ravna in ne gladka ter spolzka, da učencu ne zdrsne.

Nikoli ne silimo k skakanju otrok, ki se bojijo!

Otroci pri učenju najprej skačejo posamično in z učiteljevo pomočjo, šele pozneje v manjših in večjih skupinah. Najbolje je, da učitelj najprej pokaže vsak skok in ostane v vodi, otroci pa posamično skačejo v vodo. Ko otroci spoznajo tehniko posameznega skoka, lahko skačejo skupinsko.

Glede na to, da plavalna naloga v programu Krpan predpisuje skok na noge, navajamo nekaj različic tovrstnih skokov.

- Skok iz počepa
Učenec vrže v vodo žogo in počepne na rob odrivne površine. Na znak skoči v vodo na noge in plava po žogo.
- Jelenček
Učenec na znak vrže žogo v vodo, nato pa se odrine z eno nogo naprej in skoči v vodo na drugo nogo, kot da bi hotel stopiti na žogo. Nato plava ponjo. Različica: skok v vodo s sonožnim odrivom.
- Skok s ploskanjem
Skok v vodo s sonožnim odrivom. Med letom je treba enkrat (dvakrat, trikrat...) zaploskati.
- Skok skozi obroč
Učenci stojijo v koloni na odrivni površini. Na učiteljev znak drug za drugim skačejo na noge s sonožnim odrivom skozi plavajoči obroč. Izhod iz obroča je pod vodo.
- Bombica
Učenec se na znak sonožno odrine naprej, pokrči noge in se hkrati prime za kolena ter v tem položaju doskoči v vodo.

- Kolo
Učenec se na znak odrine z eno nogo in skoči v vodo na obe. V zraku oponaša obračanje pedala pri kolesu.
- Skok z obratom
Na učiteljev znak učenci drug za drugim skačejo na noge s sonožnim odzivom. V zraku se poskušajo obrniti okoli vzdolžne osi najprej za 45 stopinj, nato pa še za 90 in 180.
- Skok v paru
Učenci so razdeljeni v pare. Par stoji na odzivni površini in se drži za roke. Na znak se učenca hkrati odrineta in skočita v vodo na noge.
- Skupinski skok
Učenci so razdeljeni v manjše ali večje skupine. Skupina se postavi na odzivno površino in na učiteljev znak hkrati skoči v vodo na noge.
- Domine
Učenci in učitelj stojijo v vrsti na odzivni površini in se držijo za roke. Učitelj stoji na koncu vrste ali na sredini. Prvi skoči v vodo učitelj in za seboj potegne naslednjega, ta svojega soseda in tako naprej. Učenci skočijo v vodo, kot bi se podirale domine.

Samoumevno je, da se z boljšimi skupinami ne zadržujemo pri nalogi, ki jo predpisuje program Krpan, ampak jih učimo tudi druge tehnike plavanja, seznanimo pa jih tudi z zahtevnejšimi skoki in drugimi športi v vodi, na vodi in ob njej (vaterpolo, potapljanje, umetnostno plavanje, jadranje na deski, kajak, jadranje...).

Literatura:

Jurak G., M. Kovač: Morski konjiček, priročnik za učenje plavanja. Zavod za šport Slovenije, 1998
 Kapus V.: Vzroki asimetričnosti udarcev pri prsnem plavanju in metodika popravljanja napak. Telesna kultura, 1987, št. 3
 Kapus V., V. Čermak, I. Šink, S. Sluga: Šola plavanja | priročnik za pouk plavanja v osnovni šoli. Ministrstvo za šolstvo in šport, 1992
 Kristan S. in drugi: Športni program Zlati sonček. Ministrstvo za šolstvo in šport ter Zavod za šport Slovenije, 1997

B. TEORETIČNE TEME

1. Oprema za izlete. Zaščita pred klôpi.

Oprema za izlete

Neustrezna oprema lahko temeljito zagreni izlet, hkrati pa lahko povzroči tudi nekatere zdravstvene nevarnosti (žulji, piki insektov, prehlad, zvin gležnja in podobno). Glede na vrsto in namen opreme jo lahko razvrstimo v več sklopov.

Oprema za udobnejšo hojo:

Čevlji so skoraj najpomembnejši del opreme. Če nagajajo, je ves izlet pokvarjen. Biti morajo udobni, znošeni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki čevlji, da se oprimejo gležnjev in jih utrdijo. Naj imajo gumijaste podplate, vendar ne smejo biti preveč izrabljeni. Le izjemoma, če nimamo lažjih pohodnih čevljev, gremo na izlet s čvrstejšimi visokimi športnimi copati. Podplati ne smejo biti tako izrabljeni, da skozi čutimo vsak večji kamenček. Gumijasti škornji za izlet niso primerni, ker noga v njih slabo 'diha'. Tudi gležnjev se premalo oprimejo in jih ne zaščitijo dovolj pred zvinom. Obutev mora biti nepremočljiva, še posebno za zimski izlet. Pozimi so za silo dobri tudi podloženi gumijasti ali plastični škornji, ki se morajo dobro prilegati nogi. Ne na izlet s smučarskimi čevlji (pancerji)!

Nogavice ne smejo biti ne premajhne ne prevelike. Nogavice, ki se v čevljih nagubajo, hitro povzročijo žulje. Ne smejo biti niti strgane niti slabo zakrpane. Obujmo nogavice, ki smo jih že preskusili in vemo, kako se obnašajo. Poleti obujemo dva para tanjših, pozimi pa en par tanjših in en par debelejših.

Hlače morajo biti udobne, da ne ovirajo hoje. Zaradi klopov, trnja, kopriv, prask in morebitnega poslabšanja vremena gremo na izlet z dolgimi hlačami. Velja tudi za deklice.

Sredstvo za nošenje opreme:

Mali nahrbtnik je obvezen del pohodnikove opreme. Če nimamo posebnega izletniškega nahrbtnika, je dober tudi tisti, v katerem nosimo knjige.

Zaščita pred vremenskimi neprijetnostmi:

Eno temeljnih pravil izletnika je: **nič me ne sme presenetiti**. Zato naj bo v nahrbtniku tudi **jopica**, čeprav ni hladno, ko odhajamo. V nahrbtniku je treba imeti še ali **vetrovko** ali **lažji dežni plašč** in lažje **pokrivalo**. **Bundo** oblečemo samo pozimi. Takrat tudi na **rokavice** ne smemo pozabiti. Za vsak primer na zimski izlet vzamemo dva para rokavic, tako da premočene lahko zamenjamo s suhimi. **Volnena kapa**, ki ščiti ušesa, je pozimi neizogibna. Dobro je, če imamo v nahrbtniku še **rezervno majico**, da se preoblečemo, če nas dobi dež ali če se preveč oznojimo.

Hrana:

Sadje, sadni sok, sendvič, pecivo, čokolada.

Druge drobne stvari:

Plastična vrečka za spravljanje odpadkov, obliž za žulje, pršilo proti insektom, toaletni papir, papirnata brisača, knjižica za vpis izleta, žepnina. Vodja izleta naj ima s seboj najnujnejši šivalni pribor. Včasih pride prav tudi blazinica za odtis žiga na kakšnem vrhu.

Neobvezna oprema:

Kemični svinčnik, nekaj listov papirja, družabna igra, fotoaparati, glasbeni instrument (klavirja, bobnov, činel, kontrabasa in podobnih glasbil ne jemljemo s seboj).

Zaščita pred klôpi

Klôp je nevarna žuželka, podobna zelo majhnemu pajku (od 1 do 3 mm). Hrani se s krvjo svojega gostitelja. Ko se napije, se lahko poveča tudi do velikosti fiziološkega zrna in nato sam odpade. Tako velike klôpe lahko najdemo na domačih živalih, človek pa ga navadno odkrije prej, ker ga začne koža srbeti. Najbolj so mu všeč mehkejši deli kože, ker se tam z rilčkom lažje zarije vanjo. Če je tak klôp okužen, okuži tudi gostiteljevo kri. Če sam ni okužen, ni nevaren. Seveda pa tega nikoli ne vemo. Menda je okužen povprečno vsak deseti klop. Nevarna je samica, ki je večja od samca, in jo spoznamo po rdečkasti obrobi zadka.

Klôp živi v gozdovih do 1600 metrov nadmorske višine. Dejaven postane, ko se temperatura dvigne nad 7 stopinj, zato so najbolj nadležni od aprila do septembra. Še posebno jim ustrezajo vlažna poletja in vlažni mešani gozdovi. Največ se zadržujejo pri tleh, med travo, praproty in podrastjo.

Klôp prenaša dve nevarni bolezni: vnetje možganske ovojnice (klopni meningitis) in boreliozo. Prva je manj nevarna, če takoj obiščemo zdravnika. Druga je nevarnejša. Njen virus povzroči okvaro obrobne (periferne) živčevja, zato ima bolezen več obrazov (glede na to, kateri del živčevja je prizadet: vnetje kolenskih in drugih sklepov z otekljami, vnetje hrbtne mozga, obolelost srca, kronična utrujenost, ohromelost obraznih živcev in še kaj). Pred meningitisom se je mogoče zaščitno cepiti. Za zdaj cepijo predvsem osebe, ki se poklicno ali ljubiteljsko veliko zadržujejo v naravi. Otrok še ne cepijo. Za boreliozo še ni cepiva.

Samoumevno je, da smo utemeljeno zaskrbljeni, če odhajamo na izlet v naravo. Vendar pa je strah odveč, če ravnamo samozaščitno. Če klôpa odkrijemo, še predno se zarije v kožo, nas ne more okužiti. In ker se klôp ne zarije v kožo takoj, ko pride nanjo, imamo kar precej možnosti, da ga pravočasno odkrijemo, če se le pogosto pregledujemo. Strokovnjaki pa tudi trdijo, da do okužbe ne more priti, če se je klôp kože že oprijel, vendar smo ga odstranili prej kot v dveh urah. Bolje je, da slednji trditvi (o dveh urah) ne verjamemo in ga poskušamo izslediti, ko se še sprehaja po koži. Bistvo uspešnega samozaščitnega ravnanja je torej odkritje klôpa, še preden se zarije v kožo. Če pa se nam je zmuznil in se je že prisesal, ga je treba čim prej odstraniti.

Samozaščitno ravnanje lahko razdelimo na tri dele: pred izletom, na izletu in po izletu.

Pred izletom: Za izlet oblečemo svetlejša oblačila, ker na njih hitreje opazimo klôpa. Čeprav je toplo, imejmo oblačilo, ki pokrije kar največ kože. Mazanje z zaščitnimi sredstvi že doma ne pomaga, ker takšno sredstvo deluje kratek čas in po dveh ali treh urah, ko pridemo na klôpovo območje, ni več učinkovito. Prav pa je, da takšno sredstvo vzamemo s seboj na izlet in ga uporabimo, ko je to potrebno. V lekarnah se poceni dobijo posebne prijemalke za klôpe. Če je mogoče, imejmo takšno napravico doma in jo vzemimo s seboj, kadar gremo na izlet. Če bližnja lekarna nima takšne prijemalke, vprašajmo v drugi. Zagotovo pa bomo to orodje dobili v boljši trgovini, ki prodaja hrano in potrebščine za pse in muce. Vsekakor pa mora prijemalko za klôpe imeti s seboj vodja izleta.

Na izletu: Če imamo s seboj zaščitno pršilo, ga uporabimo, ko pridemo v gozd, in ga nato obnovimo vsaj na dve uri. Čeprav smo uporabili zaščitno sredstvo, med potjo večkrat preglejmo oblačilo. Če odkrijemo klôpa, ga seveda takoj uničimo. Pregledovanje bo uspešnejše, če učenci v parih pregledajo drug drugega. Ne stikajmo po nepotrebnem po praproty in podrastju; na poti je manjša verjetnost, da ga dobimo, predvsem pa jih dobimo manj, kakor če se gibljemo po goščavi. Navadno na mestu, kjer se je klôp prisesal, začne koža srbeti. Če se začnemo praskati, kožo prekravavimo in klopu pripravimo še boljše pojedino. Zato se ne praskajmo brezglavo, ampak takoj pogledjmo, kaj nas srbi. Vsako srbenje naj bo opozorilni znak za pregled. Če se je klôp že zagrizel, ga ne smemo odtrgati. S prijemalko ga

nežno primemo in nekajkrat zavrtimo v levo. Na nekaterih prijemalkah je celo puščica, ki kaže smer obračanja. Po nekaj zavrtljajih bo klôp popustil in ga bomo zlahka odstranili. Klôp se najraje oprime tam, kjer je koža najbolj mehka. Zato ga velikokrat najdemo pod pazduho, v dimljah, v zadnjičnem žlebu in na podobnih mestih. Če je na takšnem mestu, kjer ga sami ne moremo odstraniti, naj nas ne bo sram prositi součenca ali učitelja. Boljše je malo sramu kot huda ali neozdravljiva bolezen.

Če nimamo prijemalke, si pomagamo tako, da klôpa debelo namažemo z mastno kremo in prelepimo z obližem. Po dvajsetih minutah ali pol ure navadno popusti, tako da ga lahko odstranimo. Pri trdovratnem klopu postopek ponovimo. Ta metoda ni preveč zanesljiva, zato je zagotovo bolje, če se oskrbimo s prijemalko za klôpe. Glede na to, da se število okuženih kloпов nenehno množi, ne bi bilo napak, če bi vsaka družina doma imela takšno napravico.

Po izletu: Takoj po izletu se temeljito okopamo in se še enkrat pregledamo. Po kopanju oblečemo sveža oblačila, tista z izleta pa je treba oprati. Kljub vsem samozaščitnim ukrepom pa moramo biti še nekaj tednov pozorni na morebitne znake, ki kažejo na okuženje z eno ali drugo boleznijo.

Pri obeh se pokažejo znaki, ki so najbolj podobni prehladu oziroma gripi. Prizadeti se slabo počuti, bolijo ga mišice in sklepi, občuti nekakšno mlahavost oziroma utrujenost, včasih ga boli glava, temperatura je nekoliko povišana. Zanesljiv znak okuženja z boreliozo je še rdeča lisa, ki se po nekaj dneh ali tednih pojavi okrog mesta klôpovega ugriza. Lisa se povečuje, hkrati pa začne v sredini bledeti. Če se pojavijo navedeni znaki, je treba takoj k zdravniku! Če ne gremo k zdravniku, se stanje samo od sebe izboljša, prav to pa je usodno. Bolezen se je le potuhnila in čez nekaj tednov spet izbruhne, vendar tokrat še v veliko hujši obliki.

Še enkrat: Če se v obdobju treh tednov po izletu v naravo počutimo slabo ali odkrijemo celo rdečkasto liso na koži, je treba takoj k zdravniku.

Pisec tega besedila je trideset let, vsako leto po mesec ali dva, taboril na gozdni jasi v družbi klôpov. Tabor je bil na območju, ki je znano po okuženosti klôpa. Ravnal se je po navedenih navodilih in s klopi ni imel težav. Pa ne samo to. V istem taboru se je v tridesetih letih zvrstilo več kot tisoč študentov, ki so se po teden dni seznanjali z različnimi dejavnostmi v naravi. Vsi so se ravnali po navedenih navodilih in ostali zdravi.

Če pogosto hodimo v naravo, če hodimo v gore ali s taborniki na taborjenje, se posvetujmo s starši in zdravnikom glede zaščitnega cepljenja. Tudi če večkrat nabiramo gozdne sadeže ali živimo v neposredni bližini gozda, bo cepljenje najbrž koristno. Toda pozor: s cepljenjem se zavarujemo samo proti klopnemu meningitisu, ne pa proti boreliози. Zato kljub cepljenju vsi opisani zaščitni ukrepi še vedno veljajo.

In še opozorilo ljubiteljem kužkov, ki vodijo svoje ljubljence na izlete v naravo. Tudi psi lahko dobijo boreliozo. Zato je tudi za njih treba poskrbeti podobno, kot je zgoraj opisano (zaščitna sredstva, pregledovanje, odstranjevanje klôpov). Nasvet dobimo tudi pri veterinarju ali v trgovinah, ki prodajajo hrano in potrebščine za male živali.

2. Kako varujemo naravo?

Narava je naše največje bogastvo. Malo je dežel na svetu, ki bi imele toliko naravnih lepot in znamenitosti na tako majhnem prostoru, kot je Slovenija. Naravnih lepot in znamenitosti pa ne smemo uničevati. To počno vandali in nekulturni ljudje.

Za ohranjanje neokrnjene narave skrbijo država s svojimi zakoni in različna združenja varstvenikov narave in okolja. Seveda pa bi morali imeti **kulturen odnos do narave** vsi državljani, ki hodijo v naravo. Med temi so tudi otroci, učenci, dijaki in sploh mladi ljudje.

In kaj je to **kulturen odnos do narave**? Gre za tri sklope ravnanj, ki jih lahko izrazimo z naslednjimi pravili:

- Ne onesnažujmo narave!
- V naravo ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!
- Obnašajmo se naravi primerno!

Ne onesnažujmo narave!

V naravi ne odmetavajmo nikakršnih odpadkov. Pravzaprav tega nikjer ne počnemo. Na počivališčih in mestih, kjer se dlje časa zadržujemo, je treba za seboj vse počistiti. Odpadke odlagamo v plastično vrečko, ki jo odnesemo domov ali do najbližjega smetnjaka. Manjše odpadke potisnemo v žep in jih ob prvi priložnosti damo v vrečko. Ne opravljajmo velike potrebe v naravi, če je v bližini stranišče. Če že moramo to storiti, pokrijmo iztrebke s travo, suhim listjem ali odpadlimi smrekovimi iglicami.

Ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!

Ne hodimo po nepokošenih travnikih in posejanih njivah ter ne trgajmo cvetja. Ne lomimo drevesnih vej in podrastja. "Kjer osel leži, tam dlako pusti", pravi slovenski pregovor. Ne bodimo 'osli' in ne vrezujemo različnih znakov v drevesno lubje in še manj v kakšne lesene naprave (na primer klopce), ki so jih postavili ljudje. Gobe so gozdu v okras. Brcanje gob je grda razvada nevzgojenih in nekulturnih obiskovalcev gozda. Z brcanjem gob kvarimo lep videz gozda, hkrati pa preprečujemo njihovo razmnoževanje, ker ne morejo dozoreti in odvreči trosov. Ne poškodujemo rastja, če nabiramo maline, borovnice, brusnice, kostanj in druge gozdne sadeže. Razdiranje mravljišč in ptičjih gnezd je vandalizem brez primere. Kurjenje ognja je v gozdu z zakonom prepovedano. V naravi je mogoče zakuriti samo pod nadzorstvom odraslih, ki morajo biti poučeni, kje in kdaj je mogoče zakuriti in kaj je treba storiti, preden odidemo. Pustimo sadje in poljščine tistemu, ki je to posadil in potrebuje za svoje preživetje. Če naletimo na ogrado, je zagotovo tam zato, ker mora biti (navadno zato, da živina ne uide s pašnika). Zato jo ne poškodujemo in zapirajmo vrata za seboj. Vse, kar vidimo v naravi (krmišča za živali, napajalna korita, solnice za živali in drugo), naj za nami ostane tako, kot je bilo.

Obnašajmo se naravi primerno!

Predvsem v naravi ne povzročamo hrupa. Kričanje in vriskanje se ne skladata z govorico narave. Tudi hrupno prepevanje ne sodi v naravo. Posebno na osamljenih gozdnih in hribovskih stezah ne vpijemo, ker s tem plašimo živali, ki tam prebivajo. S pretirano glasnostjo motimo tudi druge izletnike, ki so prišli v naravo po mir in tišino. Tranzistorski radio in mobitel ne sodita v naravo. Mobitel ima lahko samo učitelj, da ga uporabi v nujnih primerih. V naseljih ne dražimo psov in ne plašimo mačk. V višjih predelih ne žvižgajmo srnam in svizcem, ampak jih tiho občudujemo. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo. Tudi gada in modrasa ne. Obnašajmo se spoštljivo do domačinov, ki jih srečujemo.

3. Škodljivost kajenja

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli tri milijone ljudi, v Evropi 800.000, v Sloveniji povprečno okoli 3000. Invalidov s kroničnim bronhitisom (vnetje sluznice dihalnih poti, katerega posledica sta oteženo dihanje in hud kašelj) je v Sloveniji več kot 23.000. Skoraj edini krivec za to bolezen je kajenje.

Kaj je tisto, kar povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?

V cigaretinem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin. Nobena nima pozitivnih učinkov, vse so škodljive. Med najbolj škodljivimi so **katran**, **nikotin** in **ogljikov monoksid**.

Katran je lepljiva rumeno rjava smolasta snov, ki jo vidimo na filtru pokajene cigarete, če ga razvijemo. To je zmes različnih snovi, med katerimi je najmanj sedem takšnih, ki povzročajo raka. Ker noben cigaretni filter popolnoma ne zadrži katrana, ta prihaja v pljuča, natančneje v sapnice. To so najtanjše dihalne cevke, po katerih prihaja v organizem zrak s kisikom, izloča pa se iz organizma izrabljen, nekoristen zrak. Na notranji strani sapnic so sapnična sluz in tanke dlačice, ki neprestano migetajo in s tem umazane delce vdihanega zraka in sapnično sluz pošiljajo proti ustom, od koder ta izloček izpljunemo ali pogoltnemo. Omenjene dlačice so torej čistilec dihalnih poti ter so za zdravo in polno dihanje nenadomestljive. Katran, ki pride v sapnice, se lepi na omenjene dlačice (tako kot na cigaretni filter), ki se zaradi tega sčasoma zlepijo skupaj in ne delujejo več dobro. S tem je njihova čistilna funkcija že zmanjšana in v sapnicah zastaja sluz z umazanimi delci vdihanega zraka. Zaradi zastajanja sluzi se zmanjša pretok zraka, dihanje je prizadeto in v organizem pride manj kisika. Manj kisika pomeni tudi manjšo proizvodnjo energije v telesu in zato se zmanjša telesna zmogljivost. Hkrati se začne kašljanje (bronhitis), ki ima nalogo, da z ustvarjanjem zračnega pritiska pomaga spraviti zastajajočo sluz iz dihalnih cevk.

Če s kajenjem nadaljujemo, se prizadetost sapnic stopnjuje. Sapnične dlačice, ki so bile najprej samo zlepljene, sčasoma odmrejo in zastajajoča sluz vedno bolj zmanjšuje prehodnost sapnic. Hkrati katran povzroči vnetje sapnične sluznice (katar), zato se ta odebeli in še bolj zmanjša pretok zraka. Takšna oseba postane hud pljučni bolnik. Že za najmanjši telesni napor (na primer za hojo po stopnicah ali celo za zavezovanje čevljev) mu zmanjkuje zraka. Sleherni prehlad in onesnaženje zraka lahko stanje usodno poslabšata. V težkih primerih pride do popolne zamašitve dihalnih poti in bolnik ne more več dihati.

Ker pa so v katranu snovi, ki povzročajo raka*, kadilce napade tudi ta bolezen. Kadilci dobijo raka na organih, s katerimi pride v stik cigaretni dim oziroma katran. Največkrat so to pljuča, ustnice, ustna votlina, požiralnik pa tudi prebavni organi.

.....
* *Kaj je rak? Rakotvorna (karcinogena) snov, v našem primeru je to katran, spremeni lastnost normalnih celic v tkivu. Pravimo, da so celice postale zločeste. Te celice se začnejo razmnoževati in se širiti. Vedno bolj napadajo zdravo tkivo in vedno več jih je. Zato prizadeti organ ne more več normalno delovati in opravljati svojega poslanstva. Pljučni rak je neozdravljiv. Pri zgodnjem odkritju zločestih celic v ustni votlini izrežejo zločesto tkivo, pri poznem odkritju, ko se zločeste celice preveč razmnožijo, pa pomoč največkrat ni več mogoča.*
.....

Kadilec, ki pokadi 10 cigaret na dan, vdihava v enem letu pol skodelice katrana. In kje je ta katran? Večina katrana, ki pride v organizem, se nikdar več ne izloči, ampak se odlaga v dihalih in drugih organih. Odvijmo filter pokajene cigarete in videli bomo, kaj se nabira v pljučih in drugih organih.

Nekateri mlajši kadilci, ki kadijo predvsem v družbi vrstnikov, velikokrat cigaretnega dima ne vdihnejo v pljuča, ampak ga potegnejo samo v usta in nato izpuhnejo. Vsaka tolažba, da takšno kajenje ni nevarno, ni na mestu. Resda pri takšnem puhanju pride v pljuča manj katrana, zato pa ga več ostane na ustni sluznici in nevarnost raka v ustni votlini je še večja.

Nikotin je mamilo, ki povzroča zasvojenost. Zaradi nikotina je težko opustiti kajenje, če se nanj navadimo. Na delovanje organizma vpliva negativno. S cigaretnim dimom pride v pljuča, od tod pa v kri in z njo v centre samodejnega (avtonomnega) živčevja. Živčni sistem se odzove tako, da ukaže krvnemu ožilju, da se zoži. Zaradi zoženja krvnih žil je pretok krvi manjši, zato v vse organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Manj hranilnih snovi in manj kisika pomeni tudi manjšo proizvodnjo energije. Zato sta tako telesna kot umska zmogljivost (učenje) zmanjšani. Preprosto si je mogoče ta proces ponazoriti s parno lokomotivo. Za najboljše delovanje lokomotive je potrebno nenehno dovajanje goriva v nezmanjšani količini. Hkrati pa se ne sme zmanjšati količina kisika, ker je ta potreben za izgorevanje. Če zmanjšamo količino goriva in pripravimo dovod zraka, lokomotiva ne more več delati s "polno paro". Podobno je s človeškim organizmom.

Ogljikov monoksid (CO) nastaja pri nepopolnem izgorevanju različnih snovi. Pri kajenju nastaja pri tlenju tobaka, z dimom pa ga kadilec vdihne. Večje količine povzročijo smrt, na primer, če imamo v zaprti garaži prižgan avtomobilski motor ali če se v zaprtem prostoru med spanjem vžge posteljnina in začne tleti. Manjše količine, kot na primer pri kajenju, niso tako usodne, vendar pa negativno vplivajo na delo organizma.

Ogljikov monoksid prav tako kot nikotin zožuje krvne žile. Zaradi svoje kemične lastnosti pa škodljivo vpliva na organizem še na drug način. V pljučih "slaba" kri oddaja ogljikov dvokis (CO₂) in sprejema kisik. Prevoznik obeh je rdeče krvno barvilo v rdečih krvničkah. Pri kadilcu pride s cigaretnim dimom v pljuča tudi ogljikov monoksid. Ta ima to kemično lastnost, da se **dvestokrat** lažje veže na rdeče krvno barvilo kot kisik. Zato kri v pljučih sprejme ogljikov monoksid, ne pa kisik. Zaradi svoje vezljivosti monoksid celo spodriva kisik iz krvi in zasede njegovo mesto. Takšna kri je osiromašena kisika in zato organi (mišičje, možgani...), ki bi jim kri morala dovajati veliko kisika, ne morejo delati s "polno paro". Preprosto si pojav lahko ponazorimo s pečjo. Če pripravimo vratca za dovod zraka (kisika), se izgorevanje zmanjša in peč je manj učinkovita.

Zdravniki so tudi ugotovili, da ogljikov monoksid, ki ga kadilec s cigaretnim dimom vdihava, pomaga pri nabiranju maščobnih oblog in kalcija na notranji strani ožilja (sl. 21). Takšno ožilje je prizadeto (zoženo, neprožno) in povzroča vrsto zdravstvenih težav, invalidnost in smrt. Najbolj znana obolenja so povečan krvni tlak, možganska kap, infarkt (srčna kap), tromboza (zamašene krvne žile). Pri kadilcih je znana tudi tako imenovana 'kadilska noga', ki je posledica zamašenja krvnih žil na nogi. Zaradi krvi, ki zastaja v nogah, le-te pomodrijo in takšno nogo morajo zdravniki največkrat odrezati (amputirati).

Majhno število pokajenih cigaret. Nekateri se tolažijo s tem, da pokadijo tako malo cigaret, da nevarnost ni omembe vredna. Pri manjšem številu pokajenih cigaret je tveganje res manjše, toda neškodljivega kajenja ni! Vrag tiči v nikotinu. Nikotin je namreč droga, ki povzroča zasvojitve. Ko se organizem enkrat navadi na nikotin, je kajenje težko opustiti. Prej ali slej se

razvije zasvojenost, ki ne more več ostati pri nekaj cigaretah na dan. Število pokajenih cigaret se nenehno povečuje, s tem pa tudi vsi negativni učinki katrana in ogljikovega monoksida.

Pasivno kajenje. Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Pravimo, da pasivno kadijo. Zdravniki in znanstveniki so dokazali, da tudi pasivni kadilci obolevajo od vseh obolenj, ki mučijo prave kadilce. Nekateri raziskovalci trdijo, da je zunanji dim, ki se kadi iz žareče cigaret, celo nevarnejši od tistega, ki ga kadilec vdihuje. Nevarnejši je zato, ker ga je več. Kadilec namreč vsakokrat vdihne le 15 odstotkov cigaretnega dima, 85 odstotkov dima pa onesnažuje okolje in zastruplja najbližje.

Propagiranje manj nevarnih cigaret. Do danes še niso odkrili filtra, ki bi zadržal vse nevarne sestavine cigaretnega dima. Zato si proizvajalci cigaret prizadevajo izdelati cigarete s čim manjšo vsebnostjo škodljivih snovi. Cigareta z majhno količino nikotina pa je dvorezen nož. Ker je nikotin droga, majhna količina te snovi zasvojenca ne more zadovoljiti, zato prižge pogosteje in pokadi več cigaret, tako da zadosti potrebi po nikotinu. In tako se tudi količina vdihanega monoksida in katrana skoraj ne zmanjša.

Po vsem tem se lahko vprašamo, zakaj tobačne tovarne propagirajo škodljive cigarete, zakaj država dovoljuje prodajo strupenih snovi, ki povzročajo invalidnost in smrt državljanov, in zakaj država ne zapre tobačnih tovarn. Odgovor je preprost. Zaradi zaslužka. S prodajo cigaret imajo tobačne tovarne velik dobiček, od davka na prodajo cigaret pa dobro služi tudi država. Kratko potegnejo le kadilci, ki se temu zlu ne morejo upreti. Zaradi brezobzirnih kadilcev pa tudi pasivni kadilci.

Naloga: Pokaži staršem, sorodnikom in znancem, ki kadijo, tale sestavek.

4. Ogrevanje pred vadbo in tekmo

Avtomobilistični in motociklistični dirkači pred začetkom tekmovanja ogrevajo motorje svojih vozil. Nekateri v hladnih zimskih dneh ogrevajo svoja motorna vozila, preden se odpeljejo v službo. Za učinkovitejše delovanje stroja je namreč potrebna ustrezna delovna temperatura. Hladen stroj ne more najbolje delovati pa tudi kvari se hitreje. Podobno je s človeškim organizmom, ki ga lahko primerjamo z najbolj popolnim strojem. Zjutraj ko se zbudimo, smo pogosto nerazpoloženi. Šele čez čas, ko se razgibamo (ogrejemo), postanemo boljše volje. Tudi vsako delo, ki se ga lotimo, nam gre bolje od rok šele takrat, ko ga že nekaj časa opravljamo, ko se ogrejemo. Gotovo je vsak že slišal za primer, da si je nekdo pri nenadnem gibu ali dvigu težjega predmeta poškodoval mišico ali vez (kito). Če bi bil dobro ogret, verjetno ne bi prišlo do poškodbe.

Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom (delom, vadbo, tekmo, vzponom na višji hrib) je torej treba organizem postopno ogreti, če želimo, da bo deloval najbolj učinkovito, in če želimo kar najbolj zmanjšati verjetnost poškodbe. Pojma ogrevanja pa ne smemo enačiti z visoko temperaturo ozračja. Gre za fiziološki* pojem ogrevanja. Lahko je zunanja temperatura zraka še tako visoka, pa človeški organizem v fiziološkem pomenu ni ogret ter pripravljen na premagovanje večjih telesnih naporov.

.....

** Fiziologija je veda o delovanju različnih organov in življenjskih pojavih v organizmih.*

.....

Kaj se pravzaprav dogaja pri fiziološkem ogrevanju? Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek, lažje gimnastične vaje za vse večje mišične skupine, vaje za gibljivost oziroma raztezanje, lahkotno igranje košarke) se poveča število srčnih utripov in kri se po ožilju hitreje pretaka. Ker je kri prevozno sredstvo za gorivo (hranilne snovi) in kisik, pride s hitrejšim pretokom v organe več teh snovi, zato je večja proizvodnja energije in storilnost je lahko višja. Ko se giblujemo, nam postane tudi toplo, saj se poveča telesna temperatura. Iz kemije pa vemo, da pri višji temperaturi hitreje potekajo kemični procesi, kar pomeni, da se v organizmu hitreje tvori energija. Zaradi višje telesne temperature pa se zmanjša tudi trenje med posameznimi mišičnimi vlakni v delujočih mišicah in zato se zmanjša verjetnost mišične poškodbe. Tudi sklepne ovojnice in vezi so manj izpostavljene poškodbam (zvin, natrganina), če je organizem dobro ogret.

In spet lahko človeški organizem primerjamo z motornim vozilom. Voznik motornega vozila nikdar takoj ne prestavi v četrto prestavo, ampak najprej v prvo, nato v drugo in tretjo ter šele nato v četrto. Med ogrevanjem človeškega organizma prav tako prestavimo najprej v 'prvo', nato v 'drugo' in 'tretjo', tekmo pa 'vozimo v četrti'.

Povzemimo! Z ogrevanjem se "človeški motor" uteče in dobi višjo delovno temperaturo. Takšna priprava organizma ima predvsem dva namena:

- preprečiti ali vsaj zmanjšati verjetnost poškodb in
- doseči višjo storilnost.

Zato se je pred slehernim zahtevnejšim telesnim naporom treba dobro ogreti. Ogrevanje mora biti še prav posebno temeljito pred pomembnejšim tekmovanjem, ko je treba dati vse od sebe. Seveda se med ogrevanjem in nastopom ali vstopom v igro ne smemo ohladiti. Zato je treba ogrevanje končati le nekaj minut pred nastopom (tekmo). Pri športnih igrah je rezervnim igralcem težko uskladiti ogrevanje z vstopom v igro, zato je telesno toploto po ogrevanju treba zadržati tako, da se po skupnem ogrevanju ogrnejo s toplim oblačilom in tako počakajo na nastop.

5. Pomen gibanja oziroma športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih

Človek je bio-psiho-socialno bitje

Velikokrat lahko slišimo ali preberemo, da je človek **bio-psiho-socialno** bitje. Preprosto bi lahko rekli, da je človek bitje, ki se giblje (bio), je duševno dejaven (psiho) in živi v družbi (socio). Tudi mlad človek (učenec) je **bio-psiho-socialno** bitje, ki za svoj najboljši razvoj potrebuje dovolj spodbud na vseh treh področjih (bio-psiho-socio). Lahko tudi poenostavimo in rečemo: za najboljši razvoj mora biti mlad človek (učenec)

- gibalno (telesno, športno) dejaven,
- umsko dejaven in
- živeti v družbi vrstnikov.

Zanemarjanje katerekoli od navedenih razsežnosti negativno vpliva na razvoj mladega človeka. Znanstveniki so ugotovili, da otrok, ki nima dovolj gibanja in je zato gibalno zanemarjen, tudi umsko zaostaja.

Kar velja za otroke in mlade, velja tudi za odrasle. Tudi odrasel človek mora biti za ohranjanje življenjske sile, dobrega počutja in zdravja dejaven na vseh treh izsekih delovanja. Če ni telesno dejaven, se preveč zredi in prehitro postane okoren in nevzdržljiv. Če ni umsko dejaven, mu hitro krnijo umske sposobnosti. Če nima družbe, postane osamljen čudak.

Kaj so 'dejavniki tveganja'?

Dejavniki tveganja so nezdrave stvari, ki jih počne človek in z njimi tvega, da ogrozi svoje zdravje in celo življenje. Preprosto rečeno: to so stvari in dejanja, ki ogrožajo človekovo zdravje in življenje.

Zdravniki med največje **dejavnike tveganja**, ki ogrožajo zdravje in življenje odraslih, navajajo:

- pomanjkanje gibanja,
- preveliko telesno težo,
- kajenje in
- stres*

.....
* Stres imenujemo negativen vpliv duševnih obremenitev, ki jih povzročata naglica in 'napetost' sodobnega načina življenja.
.....

Kakšen je odnos med športom in dejavniki tveganja? Razumno in redno ukvarjanje s športom zmanjšuje vse navedene dejavnike tveganja. Pozor, poudarek je na '**razumnem**' in '**rednem**'! Ljudje, ki se redno in pametno ukvarjajo s kakšnim športom, se seveda **dovolj gibljejo**, hkrati pa **niso predebeli** (ker s telesno dejavnostjo pokurijo telesno maščobo). Navadno tudi **ne kadijo**, ker jim cigaretni dim pri gibanju škoduje. Zaradi razvedrilnih in sprostitvenih učinkov prijetne športne dejavnosti pa se zmanjšuje tudi stres.

V sodobnem načinu življenja razumno ukvarjanje s športom pridobiva vedno večji pomen. Včasih se je človek veliko več gibal z lastnimi močmi. Danes se veliko preveč vozimo z avtomobili, že v prvo nadstropje se peljemo z dvigalom, ure in ure sedimo pred televizorjem ali računalnikom, premoga nam ni treba več premetavati in nositi, ker imamo plinsko ogrevanje, mnoga poklicna in gospodinjska dela postajajo čedalje bolj avtomatizirana in še in še bi lahko naštevali. Sodobnemu človeku torej manjka gibanja, zato ga pametni ljudje nadomeščajo s športom.

Če torej na kratko povzamemo, lahko rečemo, da je ustrezna športna dejavnost potrebna

- za zdrav skladen razvoj **mladega človeka** in
- za zdravo življenje **odraslega**.

Zato je tudi namen šolske športne vzgoje (vključno s programom Krpan) dvojen:

- omogočiti učencem dovolj gibanja, ki je potrebno za njihov skladen razvoj, in
- odkriti učencem različne športne dejavnosti z namenom, da bodo katero vzljubili in se z njo razvedrilno ukvarjali v svojem 'odraslem' življenju.

Ali je šport vedno koristen?

Učinek športa na organizem lahko primerjamo z zdravili. Premajhen odmerek ne pomaga, prevelik odmerek lahko škodi ali je celo usoden; za ozdravitev je potrebna ravno pravšnja količina. Podobno je s športom:

- preslab dražljaj (premalo gibanja) nima koristnega učinka,
- slab dražljaj organizem le poživlja (ne povečuje pa telesne zmogljivosti),
- ravno pravšnji dražljaj (zmerno ukvarjanje s športom) poživlja organizem in povečuje posamezne telesne sposobnosti,
- premočan dražljaj lahko škodi.

Ukvarjanje s športom je torej koristno in zdravo, kadar se z njim ukvarjamo **zmerno in redno**. Šport je koristen, če ga imamo predvsem za razvedrilo in sprostitvev, ne pa za mučenje. Seveda lahko včasih tudi kaj zaškriplje, ko preskušamo, kaj zmoremo, pa tudi znoj je koristen, vendar je vse to treba početi s pametjo. **Sleherno dolgotrajno pretiravanje je prej škodljivo kot koristno**. Zdravniki pa tudi razgledani športni strokovnjaki priznavajo, da je vrhunski šport zaradi izjemnih vsakodnevnih in tekmovalnih telesnih naporov za organizem škodljiv. Pretirana enostranskost, pa naj bo to šport ali kaj drugega, velikokrat negativno vpliva na celosten razvoj mladega človeka. Najslabše pa je, če zaradi športa zanemarjamo šolo ali jo celo opustimo. Nekateri tekmovalci se resda s športom ukvarjajo poklicno in z njim tudi kar precej zaslužijo, toda ti zaslužki so največkrat na račun prizadetega zdravja. Poleg tega takšnega poklica ni mogoče opravljati vse življenje.

Vpliv športa na gibalne sposobnosti

Ko govorimo o vplivu telesnih oziroma športnih vaj na organizem, ločimo

- gibalne (motorične) sposobnosti in
- aerobne sposobnosti.

Gibalne sposobnosti so:

- moč,
- hitrost,
- spretnost (skladnost* gibanja, natančnost* gibanja),
- ravnotežje in
- gibljivost.

.....
 * **Składnost gibanja** je sposobnost uspešnega izvajanja zapletenih gibalnih nalog, na primer pri športni gimnastiki, v športnih igrah. **Natančnost gibanja** se kaže v natančnem zadevanju cilja, na primer pri metu na koš, pri zadevanju gola, pri zadevanju nasprotnega igralca v igri med dvema ognjema in podobno.

.....

Nekatere telesne vaje oziroma športne zvrsti povečujejo bolj moč, druge hitrost, tretje spretnost, četrte ravnotežje in tako naprej. Zato tudi ločimo vaje za moč oziroma za krepitev, vaje za hitrost, vaje za ravnotežje in tako naprej. Seveda lahko ena športna zvrst vpliva tudi na dve ali več gibalnih sposobnosti.

Nekaj primerov:

- ⇒ Zgibe na drogu, plezanje po žrdi, dviganje bremen, športna gimnastika – vaje za moč.
- ⇒ Hiter tek od 30 do 60 metrov – vaja za hitrost.
- ⇒ Premet v stran, preskoki kolebnice, športna gimnastika – vaje za skladnost gibanja in moč.
- ⇒ Zadevanje koša, zadevanje gola, natančna podaja žoge – vaje za natančnost in skladnost gibanja.
- ⇒ Hoja po gredi, drsanje, rolkanje, smučanje, vožnja s kolesom – vaje za ravnotežje.
- ⇒ Povečano iztegovanje v sklepih, kroženje uda v sklepu, globok predklon, most, špaga – vaje za večanje gibljivosti.

Za organizem, ki raste, so najbolj koristne vaje za **spretnost** (za skladnost gibanja, za natančnost gibanja), vaje za **krepitev** (za moč), vaje za **ravnotežje** in vaje za **hitrost**. Vaje za gibljivost niso tako pomembne, ker je mlad organizem že po naravi dovolj gibljiv. Čim starejši smo, bolj je treba skrbeti tudi za gibljivost.

Kot je za zdrav razvoj mladega človeka koristna in potrebna **raznovrstna** hrana, tako so za zdrav telesni razvoj potrebne **raznovrstne** telesne vaje, ki vplivajo na razvoj večine naštetih gibalnih sposobnosti. Zato je tudi program dobre šolske športne vzgoje sestavljen tako, da se učenci urijo v različnih športnih vajah in se tako spopolnjujejo v najpomembnejših gibalnih lastnostih.

Tudi športni program Krpan je sestavljen tako, da vadba programa kolikor toliko uravnoteženo vpliva na razvoj vseh pomembnejših gibalnih sposobnosti.

Z vadbo različnih gibalnih sposobnosti izboljšujemo delovanje različnih organskih sistemov človekovega organizma. Vaje **moči in hitrosti** pozitivno vplivajo predvsem na mišičje in živčni sistem. Pri **spretnostnih vajah** igra najpomembnejšo vlogo živčevje. Z dejavnostmi, pri katerih je pomembno **ravnotežje**, urimo center za ravnotežje v osrednjem živčnem sistemu. Vaje za **gibljivost** ohranjajo prožnost sklepnih ovojnic in vezi (kit), ki potekajo preko sklepov. Z vadbo gibalnih sposobnosti torej v prvi vrsti vplivamo na **mišičje** in **živčevje** ter njuno medsebojno uglasenost, manj pa na srce, ožilje in dihala. Za pozitiven učinek na te organe so potrebne **aerobne dejavnosti**, ki izboljšujejo **aerobno sposobnost** organizma.

Vpliv športa na aerobne sposobnosti

A e r o b n i dobesedno pomeni "z zrakom". Ker pa je za proizvodnjo energije v telesu pomemben predvsem kisik iz zraka, bi lahko dejali tudi "s kisikom". Aerobna športna dejavnost je tista, ki jo lahko opravljamo **dlje časa**, vendar ni tako naporna, da bi nam zmanjkovalo zraka oziroma kisika in bi zato morali gibanje prekiniti. Šprint na 60 metrov, na primer, ni aerobna dejavnost, ker tako hitro gibanje, kot je šprint, ne more trajati dlje časa.

Aerobne športne dejavnosti so torej zmeren tek, hitrejša hoja, hoja navkreber, vožnja s kolesom, tek na smučeh, veslanje, rolkanje, igranje košarke ali nogometa, vendar pod pogojem, da te dejavnosti **trajajo dlje časa neprekinjeno**.

Aerobna telesna sposobnost, ki ji v vsakodnevem pogovoru rečemo tudi **vzdržljivost**, je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal. Hkrati pa z aerobnimi ali vzdržljivostnimi športnimi dejavnostmi krepimo (treniramo) te organe.

Vsako gibanje, ki traja dlje časa pa še ne krepi srčno-žilnega in dihalnega ustroja. Če je gibanje tako lahkotno, da ne povzroči poglobljenega dihanja in hitrejšega srčnega utripa, ne učinkuje na krepitev teh pomembnih organov. Tudi za koristen vpliv gibanja na srce, ožilje in dihala veljajo naslednja merila:

- preslab dražljaj (dihanje in srčni utrip sta skoraj takšna kot v mirovanju) nima koristnega učinka,
- slab dražljaj organizem le poživlja, sposobnost pa se ne povečuje,
- **ravno pravšnji dražljaj** (poglobljeno dihanje, zmerno povečan srčni utrip) poživlja organizem in povečuje aerobno sposobnost oziroma vzdržljivost,
- premočan dražljaj (hlantanje za zrakom, razbijanje srca) lahko škodi.

Strokovnjaki imajo natančnejša merila za "**ravno pravšnji dražljaj**". Da gibanje res učinkovito deluje na srce in ožilje, morata biti za učence od 4. do 6. razreda izpolnjena naslednja dva pogoja:

- srčni utrip se mora gibati med 150 in 170 udarci v minuti,
- gibanje z navedenim povečanjem srčnega utripa mora trajati najmanj 5 minut.

Obe merili sta le okvirni, približni in ju je treba uporabljati posameznemu učencu primerno. Učenci, ki so vajeni vzdržljivostnih vaj ali so že po naravi bolj vzdržljivi, si lahko dovolijo hitrejši srčni utrip, manj vzdržljivi morajo biti bolj previdni. **Srčni bolniki in astmatiki se morajo posvetovati z zdravnikom**. Za starejše učence in odrasle veljajo druga merila. O velikosti srčnega utripa glej tudi **11. Tek 6 in 10 minut zdržema v pogovornem tempu**.

Tisti, ki se premalo gibljejo in so telesno zanemarjeni, imajo majhno aerobno zmogljivost, torej niso vzdržljivi. Majhna aerobna zmogljivost (slaba vzdržljivost) kaže na pomanjkljivo odpornost srca in ožilja, zato takšno stanje zdravniki štejejo za enega poglavitnih dejavnikov pri nastajanju srčno-žilnih obolenj. O pomenu aerobnih oziroma vzdržljivostnih dejavnosti glej še **11. Tek 6 in 10 minut zdržema v pogovornem tempu**.

Ljudje smo različni

Nekatere gibalne in aerobne sposobnosti so bolj, druge manj prirojene. Zato smo ljudje različni. Nekateri so bolj močni, drugi so bolj spretni, tretji so hitri. Nekateri so že po naravi bolj vzdržljivi od drugih. In različnost ni nič slabega. To je normalen naraven pojav. Nekateri učenci lahko v večini gibalnih sposobnosti dosegajo višje izide od drugih. Tudi to je normalen pojav. V naravi je pač tako, da je ena smreka višja od druge, cvetovi iste rastline se razlikujejo in ena češnja je slajša od druge. Narava je ustvarila različnost in prav je tako. Slabo pa je, če svojih že prirojenih sposobnosti ne poskušamo še izboljšati. Z vadbo različnih telesnih vaj oziroma športnih zvrsti je to mogoče.

In zapomnimo si: **ni pomemben visok dosežek in ni pomembno, kaj zmoreta Jure in Metka; pomembno je, da sodelujemo, da se igramo, da vadimo in da bomo prihodnji teden boljši, kot smo bili prejšnji teden. Ne tekmujemo torej s součenci, ampak vsak sam s sabo.**

Kako izmerimo minutni srčni utrip?

Srčni utrip navadno merimo tik zapestja na prednji strani podlahti v podaljšku palca. Najlaže ga je zaznati, če na navedeno mesto pritisnemo vrhove treh ali štirih prstov (brez palca). Pritisk ne sme biti prenežen in ne premočen. Navadno štejemo utrip 15 sekund in dobljeno število pomnožimo s štiri. Če ga težko zaznamo v zapestju, poskušajmo v sencih ali na vratni žili nekoliko stran od Adamovega jabolka.

V mirovanju se v eni minuti srce skrči (utripne) povprečno od 60- do 80-krat. Pri moških je nižji, pri ženskah višji. Pri otrocih je minutni srčni utrip višji kot pri odraslih (navadno med 80 in 90). Pri treniranih športnikih, ki se ukvarjajo z aerobnimi, vzdržljivostnimi športnimi zvrstmi, srce deluje bolj gospodarno, zato je pri njih minutni srčni utrip v mirovanju precej nizek. Znan je primer plavalca, pri katerem se je srce v mirovanju skrčilo 50-krat v eni minuti.

Nalogi za učence:

1. Preglejte športni program Krpan in povejte, katere naloge vplivajo na posamezne gibalne sposobnosti in katere na aerobne sposobnosti.
6. Izmerite srčni utrip v minuti: najprej v mirovanju in nato po različnih telesnih obremenitvah. Ugotovite, kolikšen je povprečen minutni srčni utrip v mirovanju v vašem razredu.

14.Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin

Napačno je mišljenje, da je moč potrebna samo v nekaterih športnih zvrsteh. V slehernem športu je potrebna ustrezna moč. Saj žoge niti do koša ne spravimo, če nimamo moči. Če nimamo moči, bo tudi pri rokometu ali nogometu vsak strel na vrata pristal v vratarjevih rokah. Če za med dvema ognjema nimamo moči, bo nasprotni igralec z lahkoto ujel žogo, s katero smo ga nameravali zadeti in izločiti iz igre. Pa ne samo to. Moč je gibalna lastnost, ki ima pomembno vlogo tudi v vsakdanjem življenju. Če nimamo moči, težko dvignemo težji predmet in še težje ga prestavimo ali prenesemo. Pomanjkanje moči nog se pozna pri vzpenjanju po stopnicah v višje nadstropje, da o šolskem izletu na višji hrib ne govorimo. Kako naj prinesemo kolo iz kleti, če nimamo dovolj moči? Celo pri nekaterih gospodinjskih in hišnih opravilih potrebujemo moč, čeprav na prvi pogled to ni očitno. S krepitevijo mišičja se spopolnjujejo tudi druge gibalne lastnosti. Brez moči smo počasnejši, manj spretni in manj vzdržljivi. Dobro delovanje dihal, srca in ožilja (aerobne sposobnosti) pri dolgotrajnejših naporih ne pomaga veliko, če mišičje ni dovolj močno, da bi zdržalo dolgotrajnejši napor.

Zato je v otroštvu in mladosti pomembno krepiti poglavitne mišične skupine zaradi splošnega skladnega razvoja organizma in zaradi uspešnejšega opravljanja športnih ali vsakodnevnih opravil, v odrasli dobi pa zaradi ohranjanja moči, telesne čilosti in vitalnosti.

Moč je gibalna lastnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko zelo veliko pridobimo. Sorazmerno največ moči lahko pridobijo tisti, ki so najmanj močni.

Mišičje najbolj krepimo s športnimi zvrstmi, pri katerih igra moč največjo vlogo (športna gimnastika, dviganje uteži, rokoborba), pa tudi z izbranimi gimnastičnimi vajami. Gimnastične vaje imajo dve dobri lastnosti:

- s pravo izbiro vaje lahko natančno obdelamo posamezno mišično skupino in
- zelo načrtno lahko postopno povečujemo obremenitev, kar je eden temeljnih pogojev za učinkovito pridobivanje moči.

Kdaj se mišica krepi?

Če nekoliko poenostavimo, lahko rečemo, da se mišice krepijo, kadar se močno napnejo, skrčijo. Bolj učeno temu rečemo, da se mišice kontrahirajo. Z otipom lahko ugotovimo, kdaj je mišica sproščena, mehka in kdaj je trša, napeta, kontrahirana. Zato lahko s tipanjem ugotovimo, katere mišice se pri nekem gibu krčijo, nepenjajo, kontrahirajo. Če dobro poznamo anatomijo (ustroj) človeškega skeleta in mišičja, otipavanje seveda ni potrebno.

Sleherno napenjanje mišice pa še ne zadošča za krepitev. Spet velja upoštevati eno temeljnih načel športne vadbe, ki pravi:

- **preslab dražljaj nima učinka,**
- **premočen dražljaj lahko škoduje** (mišice po vadbi bolijo, natrgana mišica, strgana vez),
- **koristen je ravno pravšnji dražljaj.**

Mišica se lahko napne, skrči, kontrahira na tri načine. Poglejmo primer dvoglave upogibalke roke:

Dvoglava upogibalka roke (m. biceps) skrči roko v komolcu, če se skrajša, skrči, kontrahira, napne. Če mišica potegne navzgor samo podlaht in dlan, je ta kontrakcija preslabotna, da bi se mišica krepila. Mišica opravi le gib, kakršnih na dan najbrž naredimo več tisoč. Na takšen gib je mišica navajena in se ji ni treba posebno potruditi. Zato je **dražljaj premajhen**, da bi se pri tem mišica krepila.

Če dlan obtežimo in želimo skrčiti roko v komolcu, se mora mišica biceps veliko bolj potruditi, da lahko dvigne tudi breme. V tem primeru je dražljaj večji in s pogostejšim ponavljanjem tega giba bi se biceps okreпил.

Primerjava prvega in drugega primera nam pove, kdaj se mišica krepi. Mišica se krepi, kadar je odpor (breme), ki ga premaguje z določenim gibom, večji od tistega, ki ga premaguje pri pogostih vsakodnevnih opravilih. Za krepitev pa ni pomembno samo večje breme, ampak tudi številnejše (večje število) in pogostejše (večkrat na teden) opravljanje takšnih gibov.

V predročenu dol se z dlanjo opremo od spodnje strani v zelo težek nepomičen predmet in ga poskušamo dvigniti s pokrčenjem roke v komolcih. Ker je predmet pretežak, ga niti premaknili ne bomo, biceps pa bo napet, kontrahiran, čeprav se ni skrajšal in ni opravil

giba. Čim bolj si prizadevamo predmet premakniti, bolj je mišica napeta in večji je dražljaj, ki povzroča njeno krepitev.

Vajam moči, pri katerih se del telesa giblje (št. 2), pravimo **dinamične vaje moči**. Vajam, pri katerih se mišica napne ali kontrahira, ne da bi se skrajšala in opravila gib, pravimo **statične vaje moči**. Za splošno krepitev dajemo prednost dinamičnim vajam. Izjemoma tudi učenci uporabljajo statične vaje moči, na primer visenje na drogu s skrčenimi komolci. Vaje, ki jih delamo z lahkoto, ne krepijo mišičja. Če kje, potem pri vajah moči velja slovenski pregovor 'brez muje se še čevelj ne obuje'.

Za učinkovito dinamično krepitev mišičja uporabljamo predvsem dva vadbeni načina:

1. Od 10 do 20 zelo hitrih ponovitev (npr. preskoki kratke kolebnice).
2. Večje število ponovitev s srednjo hitrostjo. To 'večje število' je odvisno od težavnosti vaje. Primeri: pri ponavljanju sklec bo pri učencih 'večje število' najbrž med 2 in 7, pri dviganju trupa iz ležanja na hrbtu pa verjetno med 8 in 20.

Če želimo doseči največji učinek, oba navedena vadbeni načina izvajamo v dveh ali treh nizih z vmesnim odmorom. Primer: tri sklece – odmor – tri sklece. Ali: 15 preskokov kratke kolebnice – odmor – še 15 preskokov. Ali: 8 vzravnav v sed iz ležanja na hrbtu – odmor – spet 8 ponovitev – odmor – in še enkrat 8 ponovitev. Odmor naj bo dvakrat daljši od izvajanja vaje.

C. DOPOLNILNE NALOGE

1. Drsanje ali rolanje* ali kotalkanje

Čeprav gre za dopolnilno nalogo, s katero se "rešujejo" učenci, ki ne bi zmogli vseh nalog osnovnega programa (zunaj šole pa drsajo ali rolajo), poskušajmo vsaj v nekaj urah organizirati te dejavnosti za vse učence s poglobitnim namenom, da to **poskusijo** tisti, ki tega še niso, in **si zaželijo** športni pripomoček za eno ali drugo zvrst. Več bodo naredili učenci sami doma in seveda njihovi starši.

.....
* Dozdajšnja jezikovna prizadevanja za ustrežnejše domače izraze niso bila uspešna. Izrazi **kotalke, kotalkar, kotalkanje, kotalkališče** niso sporni in so se ustalili, še vedno pa zbujejo dvom **rolke** in **rolarji** ter drugi izrazi iz njunih besednih družin. Ker športni strokovnjaki (ki jim slovenska beseda navadno ne pomeni veliko) in slovenisti zamujajo, se ti (dvomljivi) izrazi vedno bolj uveljavljajo. Ker je z njihovo uporabo še vedno precej nejasnosti, naj jih pojasnimo:

rolka – plastična ali lesena podolgovata deščica s štirimi kolesi,
rolke (množ.) – smučem podobni 'deski' s kolesčki za vadbo smučarskega teka na asfaltni stezi (tudi smučarske rolke),
rolkanje, rolkati – vožnja z rolko ali rolkami,
rolkar, rolkarka – oseba, ki rolka z rolko ali rolkami,
rolkališče (podobno drsališče, kotalkališče) – ploščad za rolkanje (angl. skate park);

rolarji (množ.) – čevlji s kolesčki v eni vrsti (in line),
rolanje, rolati – vožnja z rolarji,
rolar, rolarka – oseba, ki rola, ki se vozi z rolarji,

rolarji (množ.) - osebe, ki rolajo, pa tudi osnovna oprema za rolanje.

Navedeni izrazi zvenijo tuje, trdo, neprijetno. Zlasti drugi stolpec. Moti tudi enaka množinska oblika za osebe, ki rolajo, in za osnovno rolarsko opremo. Besede rolar tudi še ni v slovarju slovenskega jezika. Izraz roler (z e v drugem zlogu) pa pomeni motorno kolo z majhnimi kolesi (tudi skuter, kotač). Še posebno smo v zadregi, ko iščemo besedo za ploščad oziroma prostor, kjer rolarji rolajo.

.....

Za organizacijo rolanja ni nujno, da je učitelj večš te spretnosti. Spodbudimo spretnejše lastnike rolarjev/drsalk, da naloge pokažejo, drugi pa naj jih nato posnemajo. Seveda pa je veliko spodbudnejše, če si rolarje nadene tudi učitelj in na njih vodi vadbo.

Organizacijske možnosti

Glede na to, da se je rolanje v zadnjih letih zelo razširilo, se zdi, da bomo ob ustrezni iznajdljivosti še najlaže organizirali to dejavnost. Veliko učencev namreč že ima rolarje, in če jih prinesejo v šolo, lahko s sposojanjem za silo udejanimo poglobitni namen. Toliko bolje, če ima nekaj parov rolarjev na voljo tudi šola. Mogoče si bo tudi krajevni organ za šport priskrbel večjo zalogo teh pripomočkov in jih posojal šolam na svojem območju. Podobne rešitve namreč poznamo s smučarsko in drsalno opremo.

Kratek program **rolanja** lahko udejanimo na več načinov:

- Na asfaltni ploščadi pri redni uri športne vzgoje. Učenci, ki imajo rolarje, naj jih prinesejo v šolo. Po kratkem prikazu, kaj lastniki že znajo, jih zaprosimo, da rolarje posodijo učencem, ki nimajo te opreme, lastniki pa naj prevzamejo 'inštruktorsko' vlogo.
- Na športnem dnevu. Uporabimo enak prijem kot v prejšnjem primeru, le da za lastnike rolarjev organiziramo tudi dopolnilno dejavnost (na primer turnir trojk v košarki).
- V šoli v naravi. Učencem, ki imajo rolarje, naročimo, naj jih vzamejo s seboj. Vadbo organiziramo po prejšnjih dveh zgledih.

Ponekod bo mogoče laže organizirati **drsanje**. Predvsem sta za izvedbo tega programa primerna športni dan in šola v naravi. Uporabimo lahko enake prijeme kot pri kotalkanju. Ponekod imajo občinske športne zveze na zalogi drsalke in si jih šole lahko sposodijo za športni dan. Če imamo šolo v naravi v znanem zimskem turističnem kraju, ki ima drsališče, si je tudi tam mogoče sposoditi drsalke. Znani so tudi primeri, da so si šole na lastnem igrišču same pripravile drsališče, ki je bilo tudi po pouku osrednje zbirališče otrok in mladih iz domačega kraja.

Glede na poglobitni namen tega programa ('poskusiti', 'navdušiti') bomo seveda več pozornosti posvetili manj spretnim učencem, ki nimajo svojih rolarjev. Tisti, ki jih že imajo, bodo verjetno tako in tako lahko predpisano nalogo za program Krpan opravili brez posebne priprave.

Didaktika

- Najprej ponovimo gibalne naloge, predpisane že v programu Zlati sonček. To so:

- rolanje/drsanje naprej (osnovni korak),
 - rolanje/drsanje po eni nogi vsaj 3 metre, spretnejši poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj (lastovka),
 - slalom med štirimi ovirami,
 - vožnja v čepu pod prečko.
- Na tla narišemo ali s predmeti označimo krog s polmerom od 2 do 3 metre. Učenci prestopajo naprej po označenem krogu najprej v levo. Če imamo dovolj prostora, lahko vadijo vsak po svojem namišljenem krogu. Podobno vadijo tudi prestopanje v desno. Kaj je prestopanje, glej 2. del priročnika (opis nalog), dopolnilne naloge za 5. (4.) razred.
 - Na tla narišemo ali kako drugače označimo 'osmico'. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Učenci v eni zanki osmice prestopajo v desno, v drugi pa v levo. Če imamo dovolj prostora, naj učenci vadijo vsak po svoji namišljeni 'osmici'.
 - Rolanje/drsanje naravnost nazaj. Tehnika vožnje nazaj: z ritmičnim vzporednim obračanjem stopal (drsalk, rolarjev) zdaj v levo zdaj v desno (približno za 45 stopinj) in vsakokratnim odzivom z zunanjo nogo ustvarjamo silo, ki nas premika nazaj.

Če smo že organizirali rolanje oziroma drsanje, izrabimo priložnost in pokažimo učencem še

- prestopanje nazaj v krogu, lahko pa tudi v 'osmici'.

Tehnika prestopanja nazaj: Prestopanje v levo: z desno nogo se odrinemo od tal in stopimo z njo skrižno pred levo, nato pa z levo naredimo korak nazaj in tako naprej. Prestopanje v desno: z levo nogo se odrinemo od tal in stopimo z njo skrižno pred desno, nato pa z desno naredimo korak nazaj in tako naprej.

Varnost

Učenci, ki rolajo ali kotalkajo, morajo uporabljati ščitnike na komolcih, kolenih in dlaneh. Poučimo o tem lastnike rolarjev, ki nimajo ščitnikov. Nekaj teh pripomočkov bi morala imeti tudi šola. Če že nimamo ščitnikov za vse učence, naj jih uporabljajo začetniki in manj spretni. Glej še varnostne ukrepe pri 3. točki (*Spretnostna naloga s kolesom*).

3. Smučanje

Učenje smučanja v šolski športni vzgoji nekoliko zanemarjamo. Na nekaterih šolah bolj, na drugih manj. Vzroki za zanemarjanje so deloma objektivni, največkrat pa subjektivni. Žal je največkrat opaziti veliko vzročno povezanost med zanemarjanjem te športne zvrsti in učiteljem, ki ne mara smučanja ali je slabši smučar. Zapostavljanje smučanja je seveda v škodo mladega rodu oziroma prihodnjih generacij odraslih. Resda je smučanje razmeroma drago, vendar je učenje smučanja dragocena in dolgotrajna naložba (več o tem glej v 3. delu priročnika: *Zakaj smučanje, ki ni poceni*).

Med rednimi urami športne vzgoje je smučanje skorajda nemogoče organizirati. Najustreznejša organizacijska oblika je **šola v naravi**. Storimo vse, da jo šola organizira, in storimo vse, da se je bodo lahko udeležili **vs**i učenci.

Če za organiziranje kotalkanja ni nujno, da učitelj obvlada to zvrst, pa za smučanje to ne velja. Učitelj ne more voditi ali učiti smučanja brez smučí. Pa ne samo to, spoznati se mora tudi na didaktiko smučanja. V nasprotnem primeru bo njegovo delo slabo opravljeno, če sploh bo. Zato naj smučanje učijo le učitelji smučanja z ustreznim izpitom in športni pedagogi, ki so se med svojim poklicnim izobraževanjem spoznali s smučanjem in opravljali izpit iz tega predmeta. Oboji poznajo *Slovensko smučarsko šolo* in bodo lahko učence največ naučili ter se hkrati izognili poškodbam.

O smučanju glej tudi 3. del priročnika, sestavek *Zakaj smučanje, ki ni poceni*.

3. Spretnostna naloga s kolesom

Organizacija

Podobno kot rolkanju in drsanju lahko tudi kolesarskim spretnostim namenimo en športni dan. Še več pa lahko naredimo v poletni šoli v naravi, če vzamemo s seboj tri ali štiri kolesa. V organizacijskem, varnostnem in didaktičnem pogledu je slednja rešitev ustrežnejša od športnega dne. Izognemo se namreč tveganemu prihodu učencev v šolo s kolesi, poleg tega pa imamo na voljo nekaj koles neprekinjeno kar šest ali sedem dni, tako da se sleherni učenec res lahko nauči vožnje s kolesom, če tega ni znal že prej.

Tudi zadrego s kolesi poskušamo reševati na podoben način kot z rolkami.

Didaktika

Glede na to, da je kolesarjenje že v programu Zlati sonček in da je kolo ena od pogostih igrač, ki jih starši kupujejo svojim otrokom, je mogoče domnevati, da bo le malo učencev, ki se v 5. ali 4. razredu ne bi znali peljati s kolesom. Glede na takšno domnevo si je mogoče postaviti naslednje učne cilje:

- naučiti vožnje s kolesom tiste učence, ki tega še ne znajo;
- spodbuditi učence, ki nimajo doma kolesa, da si to športno igračo zaželjijo, denimo, za rojstni dan (in seveda to željo zaupajo staršem);
- poučiti učence o vseh varnostnih ukrepih;
- utrjevati različne kolesarske spretnosti, iz katerih je sestavljen spretnostni poligon v programu Krpan;
- uspešno opraviti spretnostno kolesarsko nalogo, ki jo predpisuje program Krpan;
- prispevati k temu, da učenci opravijo kolesarski izpit.

Smotrno bo, če se povežemo z učiteljem, ki je na šoli odgovoren za udejanjanje prometne vzgoje in opravljanje kolesarskega izpita, ter si naredimo skupen načrt organizacijskih in didaktičnih prijemov.

Ko pripravljamo učence na spretnostno vožnjo, ki jo predpisuje program Krpan, imamo tri možnosti:

1. vadimo po eno ali dve predpisani spretnosti;

2. najprej vadimo eno spretnost, naslednji dan dodamo drugo, nato tretjo in končno še četrto;
3. postavimo cel poligon in vadimo predpisano nalogo v celoti.

Učitelj naj se glede na različne okoliščine sam odloči, kako bo organiziral vadbo.

Varnost

Učenci, ki kolesarijo, morajo uporabljati zaščitno čelado. Mimogrede: posredujmo tudi v primeru, ko se učenec zjutraj pripelje v šolo brez čelade. Učenci, ki se še učijo vožnje in so nezanesljivi, naj poleg čelade uporabljajo še kolenske in komolčne ščitnike. Dobrodošle bodo tudi tanjše rokavice.

Na vadišču ne sme biti nobenih večjih in trših ovir, na katerih bi se učenci lahko poškodovali. Vadišče je treba omejiti, tako da so nevarni objekti, naprave in predmeti (ograje, klopi, roketna vrata in podobno) vsaj tri metre odmaknjeni od vadišča. Imejmo pri roki tudi torbico za prvo pomoč z najnujnejšo opremo za oskrbo prask in ran. Pri vseh krvavitvah se posvetujemo s šolskim zdravnikom glede cepljenja proti tetanusu.

Za učenje vožnje s kolesom je asfalt boljša podlaga od peska. Resda asfalt v primeru padca dobro opraska kožo, vendar pa so padci na njem redkejši. Na pesku se zračnica ne oprime dobro tal in pogosto spodrsava ter tako pride do padca. Na pesku so tudi praske in rane veliko bolj onesnažene, težko jih je dobro očistiti in zato je tudi verjetnost okuženja večja.

Nekateri starši se bojijo za svoje otroke in zaradi domnevnih nevarnosti niso naklonjeni kolesarjenju (plavanju, smučanju). Celo med vzgojiteljicami in učitelji se najdejo takšni, le da se ti bojijo staršev, ki bodo zagnali vik in krik, če se otrok poškoduje. V takšnih primerih se je treba pač odločiti s pametjo. Otrok, ki ne bo vadil spretnosti, bo ostal neroda in možni udeleženec različnih nezgod v poznejšem življenju. Zato je tudi vadba različnih spretnosti, čeprav so na videz nekoliko tvegane, priprava na življenje. In prav za to gre. Ne nazadnje, živimo v času izjemnega razmaha prometa in tudi otroke je treba pripraviti na to. Vožnja kolesa **vključno z ustreznim seznanjanjem s cestnoprometnimi predpisi** je vstop v svet prometa. Tudi to je priprava na življenje.

D. DODATEK

BESEDNJAK NAJPOGOSTEJŠIH ŠPORTNIH IZRAZOV

Čeprav v programu Krpan ni predpisano poznavanje športnih izrazov, je priročniku vseeno dodan kratek športni besednjak. Namen je dvojen: **prvič**, učenci naj bogatijo svoj besedni zaklad tudi s temeljnimi športnimi izrazi, ki so neločljivi del splošne športne kulture in omogočajo sporazumevanje, in **drugič**, kolikor je le mogoče, je treba že pri najmlajših zaježiti vdor tujih izrazov, ki so čedalje pogostejši.

Bogatitev besednega zaklada (tudi) s športnimi izrazi, predvsem pa poznavanje domačih izrazov ni zgolj športno ali jezikovno vprašanje, ampak ima veliko globlji pomen. Od 6.500 jezikov, ki jih danes govorijo ljudje na svetu, je skoraj polovica ogroženih. Ogroženi so jeziki malih narodov, med katerimi smo tudi Slovenci. Z vsako tujko ali spačenko je manj slovenskega jezika, manj slovenske kulture, manj slovenskega naroda in manj slovenske

države. Zato je dolžnost sleherne stroke, slehernega učnega predmeta v šoli, da tudi domačemu izrazju na svojem področju posveti vso potrebno pozornost. In tudi športna vzgoja ne sme stati ob strani.

Odločitvi za besednjak je botrovalo tudi dejstvo, da učitelji in športni pedagogi pogosto zanemarjajo jezikovno plat tega vzgojnega področja in da ni ustrezne knjižice, ki bi učitelje spominjala na dejavnejšo vlogo tudi na tem izseku športne in jezikovne kulture. Izgovor, da kadrovska šola temu vprašanju ne posveča potrebne pozornosti (zlasti pri nekaterih predmetih), je prej negativna ocena takšnega izobraževanja kot izgovor.

Izbrani so izrazi, ki naj bi bogatili splošni in športni besedni zaklad učencev, ki končujejo osnovno šolo. Besednjak je pomanjkljiv, ker je le delovni osnutek za prihodnji obsežnejši in natančnejši tovrstni izdelek.

Izrazoslovna prizadevanja lahko razdelimo na pet sklopov:

- učenci naj spoznajo najsplošnejše in najpogostejše izraze s področja športne kulture;
- učenci naj spoznajo pravilne izraze za različne športne objekte, športna orodja in športne pripomočke;
- naučijo naj se pravih izrazov za osnovne položaje telesa in najbolj pogoste prvine ter gibe telesa in okončin;
- spoznajo naj izraze za najbolj znane športne dejavnosti oziroma športne zvrsti in njihove temeljne izraze;
- spoznajo naj slovenske izraze za tujke, ki se širijo z novimi športnimi zvrstmi.

Splošni izrazi s področja športne kulture

Športna kultura, športna vzgoja, selekcijski tekmovalni šport, športno razvedrilo/razvedrilni šport (manj ustrezno 'športna rekreacija'), gibalne sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, skladnost gibanja, natančnost ravnotežje), aerobne sposobnosti/vzdržljivost, telesna zgradba (konstitucija), telesna priprava (manj ustrezno kondicija, kondicijska priprava), tehnika (gospodaren način izvajanja posameznih gibov ali verige gibov), taktika (način ravnanja za dosego kakega cilja, tekač na dolge proge ima svojo taktiko, košarkarsko moštvo izbere takšno ali drugačno taktiko).

Objekti, orodja, pripomočki

Objekti: športna dvorana, telovadnica, bazen, plavališče, poligon (prostor ali steza, na kateri je zaporedoma postavljenih več gimnastičnih orodij ali drugih ovir, na katerih učenci po vrstnem redu postavitve opravljajo natančno določene naloge);

Orodja: koza, konj, skrinja, (gimnastične) blazine, odrivna deska, prožna deska, plezala ali žrdi, letvenik, drog, bradlja, krogi, visoka gred, nizka gred, (gimnastična) klop, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava,

Pripomočki: športna oblačila, različne vrste športnih obutev (športni copati, gimnastični copati, gorniški čevlji, lahki pohodni čevlji, rolarji, smučarski čevlji); različne vrste žog: košarkaška, odbojkarska, rokometna, teniška, težka žogica, (navadno od 200 do 250 gramov), težka žoga, ("medicinka", od 1 do 5 kg), teniška, namiznoteniška; kopje, krogla, disk, štafetna palica, kratka kolebnica, dolga kolebnica, obroči, kiji, trakovi, vrste loparjev (za namizni tenis, tenis, perjanico),

Položaji telesa, gibi, gibanja, prvine

Položaji telesa: pravilna telesna drža (hrbtenica v obliki črke S, brez poudarjenih krivin v prsnem in ledvenem delu, brez stranske zakrivljenosti), stoja, razkoračna stoja, razovka, uleknjeno, zravnano, predklon, vodoravni predklon, globoki predklon, zaklon, odklon, zasuk, stoja na lopaticah, stoja na lahteh, počep, čep, klek, sed, leža na hrbtu, leža na trebuhu, opora, vesa, mešana opora, mešana vesa, ležna opora pred rokami, ležna opora za rokami, vzpon (na prste).

Gibi telesa in okončin: korak, hoja, korakanje, poskočni korak, menjalni korak, prisunski korak, počepniti, poklekniti, sestiti, priročiti, predročiti, zaročiti, odročiti, vzročiti, prednožiti, zanožiti, odnožiti, ulekniti, skleca/delati sklece, (dviganje in spuščanje telesa v ležni opori z iztegovanjem in krčenjem rok), zgiba/delati zgibe (prehod iz visenja z iztegnjenimi rokami v visenje s skrčenimi rokami),

Športne zvrsti

Akrobatika (talna telovadba)

Ena od panog gimnastičnega mnogoboja in tudi samostojna tekmovalna zvrst, zajčji/mačji skok, preval, preval letno ("levji skok"), premet, premet naprej, premet nazaj, premet v stran ("kolo"), salto/prosti prevrat, stoja na lahteh, stoja na lopaticah, razovka.

Atletika

Teki: (na kratke proge, šprint – 100 m, 200 m, 400 m; na srednje proge – 800m in 500 m; na dolge proge – od 3.000 m naprej; maraton, 42.192 m; teki čez ovire; štafetni teki, gorski teki, na primer iz Bohinja na Kredarico; večdnevni teki, ultra dolgi teki, na primer od Maribora do Ankarana), nizki štart (začetek teka iz opore klečno na eni nogi, navadno na kratke proge), visoki štart (začetek teka iz pokončne drže telesa), šprinter (tekač na kratke proge), srednjeprogaš, dolgoprogaš.

Tekanje (tujka angl. jogging).

Kros (iz angl. cross country) – tek v naravi, tek čez drn in strn; cestni tek.

Skoki: (skok v višino, skok v daljino, troskok, skok s palico), prekoračna tehnika ("škarjice"), tehnika 'flop', štartni blok (opornik, od katerega se odrine tekač pri štartu na kratkih progah).

Meti: (suvanje krogle, met diska, met kopja),

Peterboj (atletsko tekmovanje v petih panogah) in deseterboj (atletsko tekmovanje v desetih panogah).

Borilni športi

- boks,
- rokoborba (borilca skušata z določenimi prijemi drug drugega spraviti v položaj, da se s pleči dotakne tal), pri rokoborbi v grško-rimskem slogu so dovoljeni samo prijemi od pasu navzgor;
- karate (borilca napadata drug drugega z nakazanimi udarci, sunki rok in nog),
- jiu-jitsu (tudi džjudžic) (samoobramba, pri kateri skuša napadeni s spretnimi prijemi obvladati napadalca),
- judo, tudi džudo (šport, pri katerem poskušata borilca drug drugega vreči na tla).

Gimnastične vaje

Vaje za moč ali krepitev, vaje za gibljivost ali raztezne vaje (opomba: modna tujka *stretching* ni nič drugega kot raztezanje; angl. to *stretch*, raztegniti), vaje za sprostitev ali sprostilne vaje.

Glej tudi odstavek Položaji telesa, gibi, gibanja, prvine

Igre

Športne igre, elementarne igre, štafetne igre (štafete, štafetni teki), borilne igre; Športne igre: košarka, nogomet, odbojka, rokomet, vaterpolo, hokej na ledu, hokej na travi, hokej na rolarjih, tenis, namizni tenis, perjanica.

Splošni izrazi: lovljenje, metanje, podajanje, dolga podaja (ne kontra!), vodenje (žoge), pokrivanje napadalca, odkrivanje, vtekanje, prodor, začetni udarec (servis), udarec (strel) proti vratom.

Košarka: podaja z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave, dvokorak, varanje ("finta, fintiranje"), conska obramba, osebna obramba.

Odbojka: zgornji odboj, spodnji odboj, začetni udarec (servis), napadalni udarec, enojni blok, dvojni blok

Rokomet: met z zamahom, komolčna podaja, osebna obramba, conska obramba.

Izletništvo, pohodništvo, planinstvo, gornišstvo, alpinistika, športno plezanje

Izlet – časovno in daljinsko krajše pešačenje.

Pohod – časovno, daljinsko in zmogljivostno zahtevnejši izlet.

Planinstvo/gornišstvo – hoja v gore po zaznamovanih poteh z znano rdeče-belo oznako in lažjem brezpotju.

Markacija – barvno znamenje za označevanje poti (bela okrogla pika z rdečo obrobo, tudi rdeče-belo-rdeča črta), klasifikacija označenih poti (lahke, zahtevne, zelo zahtevne), vezna pot ("tranverzala"), brezpotje (neoznačena steza ali sploh ni steze).

Lahka pot – ni potrebno uporabljati rok, ni plezanja.

Zahtevna in zelo zahtevna pot – opremljena je s kovinskimi klini, jeklenicami in drugimi varovalnimi napravami.

Alpinistika – plezanje po zahtevnem neoznačenem brezpotju; po nezavarovanih in neoznačenih smereh, predvsem po strmih stenah (napačno: alpinizem = veda o Alpah in alpinistiki).

Naravna plezalna stena, umetna plezalna stena.

Športno plezanje – plezanje na umetni plezalni steni.

Triglav – najvišja slovenska gora, 2.864 m (Mont Blanc, najvišja evropska gora, 4.807; Mount Everest, najvišja gora na svetu, 8848 m).

Aljažev stolp – kovinski stolp na vrhu Triglava, postavljen kot simbol slovenstva.

Alpe – 1.200 km dolga gorska veriga, ki začne v Franciji in se razteza čez Švico, Italijo in Slovenijo do Avstrije.

Julijske Alpe, Karavanke, Kamniško-Savinjske Alpe.

Plavanje

Plavalna očala, plavalna deska, plovec in boja (zasidrana plavajoča naprava za označevanje ali privezovanje manjših plovil), rezanje vode, tlačenje vode, odiranje vode (z dlanmi, z nogami), zajemanje vode z dlanmi, veslanje z rokami, stričenje z nogami, lebdenje na vodi (na hrbtu, na prsih), plavati mrtvaka (mirno ležati na hrbtu na vodni površini), drsenje na vodi,

Glavni slogi ali tehnike plavanja: prosto (kravl, iz angl. crawl, plaziti se), prsno ('žaba', plavati žabo), hrbtno (hrbtu kravl), delfin (metuljček), umetnostno plavanje (prikazovanje različnih likov in spretnosti s poudarkom na estetskem učinku), skok na glavo, štartni skok, obrat, potop z navpičnim prelomom, plavalni maraton, plavutke (gumijasta obuvala v obliki ribjega repa, ki omogočajo hitrejše plavanje), podvodna ali potapljaška maska (za gledanje pod vodo) z ali brez zračne cevke.

Ples

Enakomerno gibanje (ritem), neenakomerno gibanje (ritem), takt;

ljudski ples, družabni ples, ples kot tekmovalna športna zvrst;

standardni plesi, latinsko-ameriški plesi;

polka, valček, angleški valček, rock n roll, akrobatski ples;

aerobika (napačen, žal ustaljen izraz !) – gimnastične vaje ob glasbeni spremljavi;

športnoritmična gimnastika;

izrazni ples, pantomima, jazz, plesna sestava;

joga – vrsta vzhodnjaških gimnastičnih vaj, ki se imenujejo asane; tudi indijski filozofski sistem.

Smučanje

Teki, skoki ali poleti, alpske discipline (slalom, veleslalom, superveleslalom, smuk), turno smučanje (planinstvo/gorništvo na smučeh), akrobatsko smučanje (prosto krmarjenje po grbinah, akrobatski skoki, 'ples' na smučeh).

Tek na smučeh: klasična tehnika (tek z vzporednimi smučmi), drsalna tehnika (z drsalnim korakom, ki je podoben drsanju na drsalkah), Vasa tek (tek na smučeh na 92 km), biatlon (smučarski tek in streljanje s puško).

Tekmovanje v klasični ali nordijski kombinaciji: smučar tekmuje v teku in skokih (upoštevajo se izidi v obeh disciplinah). Tekmovanje v alpski kombinaciji: smučar tekmuje v smuku, slalomu in veleslalomu (upoštevajo se izidi v vseh treh disciplinah).

Krivine (ne špice!), smerni žlebič, robniki, drsna ploskev, zadnji del smuči (ne 'repi!'), smučarske vezi, varnostne vezi, zavornice ali zaviralci (posebna naprava ob vezeh, ki zaustavi smučko, če smučarju pade z noge), lovilni jermenček (jermenček, ki je pritrjen na smučarsko vez in ovit okrog noge; preprečuje, da smučar ne izgubi smučke, če se mu ta sname z noge; napačen je izraz *varnostni jermenček*), pentlja in krpljica (na smučarski palici).

Plužna tehnika krmarjenja, plužni zavoj, paralelna tehnika, paralelni zavoj, stopničasti korak, smuk naravnost, vijuganje (plužno, osnovno, paralelno), zavoj k bregu, zavoj od brega, prelomnica, grbina, drsalni korak, vlečnica, sidro, nihalka.

Vrste snega (moker sneg, suh sneg/pršič, sren, srevec), sren (ledena, skorjasta plast snega), srevec (otajana zgornja plast zmrznjenega snega).

Športna gimnastika

Glej odstavek *Objekti, orodja, pripomočki*.

Gimnastični mnogoboj, parter (s posebno preprogo prekrita tla za talno telovadbo ali akrobatiko), gimnastična sestava (skup prvin povezanih med seboj v celoto), koleb (nihajoči gib telovadčevega telesa), koleb v opori, koleb v vesi, vzmik (prehod telovadca iz vese v oporo z nogami naprej), premah (gib ene ali obeh nog čez gimnastično orodje; čez gred, drog, konja, bradljo),

Zalet, odriv, enonožni odriv, odrivna noga, sonožni odriv, odrivno mesto, naskok, seskok, preskok, doskok, sonožni doskok.

Domači ustrezniki za tujke

Veliko zmede povzročajo 'skaterji', 'rolerji' in 'in-line rolerji'. Nekoliko manj, pa vendar še vedno, slovenske ustreznice za te izraze.

Dozdajšnja jezikovna prizadevanja za ustrežnejše domače izraze niso bila preveč uspešna. Izrazi **kotalke** (angl. rollerskates), **kotalkar**, **kotalkanje**, **kotalkališče** niso sporni in so se ustalili, še vedno pa zbudajo dvom **rolke** in **rolarji** ter drugi izrazi iz njunih besednih družin. Prav tako se slovenske ustreznice v govoru in pisni obliki ne uporabljajo vedno za isto stvar. Pogosto govorci in pisci zamenjujejo rolke, rolarje in rolerje. V takšni zmešnjavi je sporazumevanje oteženo, zato je nujno, da izrajze nekoliko opredelimo in uredimo.

1

Rolka – plastična ali lesena podolgovata deščica s štirimi kolesi (angl. skate board, skrajšano 'skate'),

rolke (množ.) – smučem podobni 'deski' s kolesčki za vadbo smučarskega teka na asfaltni stezi (tudi smučarske rolke),

rolkanje, rolkati – vožnja z rolko ali rolkami (angl. skating),
rolkar, rolkarka – oseba, ki rolka z rolko ali rolkami (angl. skater),
rolkališče (podobno drsališče, kotalkališče) – ploščad za rolkanje (angl. skate park);
rolarji (množ.) – čevlji s kolesčki v eni vrsti (angl. in-line skates, tudi inline skaters),
rolanje, rolati – vožnja z rolarji,
rolar, rolarka – oseba, ki rola, ki se vozi z rolarji,
rolarji (množ.) – osebe, ki rolajo, pa tudi osnovna oprema za rolanje,
hokej na rolarjih – angl. in-line kockey, slov. popačenka 'hokej in line,

Navedeni izrazi zvenijo tuje, trdo, neprijetno. Zlasti drugi stolpec. Moti tudi enaka množinska oblika za osebe, ki rolajo, in za osnovno rolarsko opremo. Besede rolar tudi še ni v slovarju slovenskega jezika. Izraz roler (z e v drugem zlogu) pa pomeni motorno kolo z majhnimi kolesi (tudi skuter, kotač). Še posebno smo v zadregi, ko iščemo besedo za ploščad oziroma prostor, kjer rolarji rolajo.

2

Snežna deska – na poseben način oblikovana lesena ali plastična deska za krmarjenje po zasneženem pobočju (tujke in popačenke: snowboard, skrajšano 'bord', 'bordka').
Deskanje na snegu – krmarjenje s snežno desko (angl. snowboarding, popačenka 'bordanje').
Deskališče – posebno pobočje namenjeno le deskarjem, sicer pa deskarji deskajo na smučišču (ljubitelji popačenk govorijo o 'bordališču').
Deskarske discipline: veleslalom, dvboj (paralelno vijuganje dveh deskarjev), skoki, vožnja v (snežnem) kanalu (angl. half pipe), prosti slog (angl. free style).
Vodna deska – angl. surf.
Deskanje na vodi – (angl. surfing), stati na deski, ki jo nosijo valovi ali jo vleče čoln ali jo nosi veter.

3

Beach volley – odbojka na mivki.

Cheerleader(ka) – vodja navijačev na športni tekmi.

Curving – model smuči s poudarjenim stranskim robom. Smučanje s smučmi 'curving' je še vedno smučanje, ne pa športna zvrst 'curving', kot nekateri oznanjajo

Dričalo, dričalnik, drička – plastična podloga za zadnjico za dričanje po zasneženem bregu (neustrezni izrazi: snow rider, hot shit, swiss bob, drsnica, snežna lopata, smučarska lopata, drsalna deska, drsalna podloga).

Golman – vratar.

Grand Prix (fr.), **Grand Slam** (angl.) – velika nagrada (npr. tekmovanje za Grand Prix Italije, slov. tekmovanje za veliko nagrado Italije).

Jogging – tekanje.

Match (meč) – igra, tekma.

Mountain bike – gorsko kolo.

Open (npr. Australian open, Domžale open) – odprto tekmovanje, prvenstvo (npr. odprto prvenstvo Domžal v tej ali oni športni zvrsti).

Paintball – streljanje z barvnimi naboji (ki pustijo barvno sled na mestu zadetka).

Play off – končnica, sklepni del tekmovanja.

Skoki z elastiko – angl. bungee jumping

Stretching (angl. raztezati, raztezanje) – modna beseda za 'vaje za raztezanje'.

Time out – minuta odmora.

Timing – skladno, usklajeno, pravočasno.

Na prvi pogled se zdi, da je izbor izrazov, ki naj jih učenci poznajo, preobsežen. V resnici pa učenci veliko izrazov že poznajo in je besedni zaklad treba le dopolnjevati. Zelo narobe bi bilo, če bi se učenci morali na pamet učiti izraze. V prvi vrsti mora učitelj pri pedagoškem delu sam uporabljati ustrezne neoporečne izraze. Kdaj pa kdaj je treba tudi za minutko ali dve prekiniti vadbo in opozoriti učence na kakšen izraz. Učinkovita je lahko metoda vprašanja "Kdo ve, kaj je to?". Veliko priložnosti imamo tudi v šoli v naravi, kjer je zadnji dan navadno zaključna prireditev, na kateri učenci pokažejo svoje znanje iz določenih tem. Ena od tem je lahko tudi znanje in razumevanje športnih izrazov.