

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA - KAJUHA ŠOŠTANJ  
Koroška cesta 7, 3325 Šoštanj

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**ALI JE NAZIV ŠPORTNA ŠOLA VEČ KOT LE BESEDA?**

Tematsko področje: ŠPORT

Avtorja:

Sebastjan Turinek, 8. razred

Tomaž Turinek, 9. razred

Mentorici:

Tjaša Hudarín, prof.

mag. Barbara Turinek

Velenje, 2018

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj.

Mentorici: Tjaša Hudarín, prof.  
mag. Barbara Turinek

Datum predstavitve: marec 2018

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2017/18

KG šport/gibanje/športna šola/ športne aktivnosti

AV TURINEK, Sebastjan / TURINEK, Tomaž

SA HUDARIN, Tjaša / mag. TURINEK, Barbara

KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

ZA Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj

LI 2018

IN ALI JE NAZIV ŠPORTNA ŠOLA VEČ KOT LE BESEDA?

TD Raziskovalna naloga

OP VII, 45 str., 19 graf., 13 sl., 3 pril., 10 vir.

IJ SL

JI sl / en

AI Naša šola ima naziv športna šola, za katerega se je potrebno udeležiti in tekmovati na različnih športnih prireditvah. Cilj raziskovalne naloge je bil pritegniti vrstnike, ki pred poukom čakajo v avli na jutranje gibanje, in ugotoviti, v kolikšni meri so se pripravljene udeležiti športnih aktivnosti. Učencem od 7. do 9. razreda je bilo ponujeno 30 minut gibanja pred začetkom pouka. Izvedeno je bilo tri tedne vodenih športnih aktivnosti pred poukom. Na športne aktivnosti pred poukom je bilo prijavljenih 41,7 % učencev zadnje triade, udeležilo se jih je 23,6 % učencev. Anketirani so bili navdušeni in so želeli, da se nadaljujejo. Glavni razlog, da se ostali niso udeležili športnih aktivnosti pred poukom, je bil prihod v šolo z avtobusom. Le 16 % učencev se zaradi pomanjkanja volje športnih aktivnosti ni udeležilo. Kljub temu je šport za naše učence pomemben, saj je večina anketiranih odgovorila, da brez športa ne znajo živeti ali da se radi ukvarjajo s športom, čeprav ni njihova prva izbira. Skozi celotno raziskavo podatki kažejo, da je šport nekoliko bolj priljubljen pri fantih kot pri dekletih. Raziskava je pokazala, da se mladi želijo več gibati. Rezultati raziskovalne naloge bodo predstavljeni ravnateljici, da bo poskušala poiskati rešitve, ki bi učencem omogočale več gibanja.

## KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, 2017/18

CX sports, sports school, sports activities, exercise

AU TURINEK, Sebastjan / TURINEK, Tomaž

AA HUDARIN, Tjaša / mag. TURINEK, Barbara

PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

PB Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj

PY 2018

TI IS THE TITLE 'SPORTS SCHOOL' MORE THAN JUST A WORD?

DT RESEARCH WORK

NO VII, 45 p., 19 graf, 13 fig., 3 ann., 10 ref.

LA SL

AL sl / en

AB Our school was named a 'sports school' therefore we have to participate and compete at various sports events. The aim of this research paper was to attract our peers, who wait for the classes to start in the school hall, to participate in morning sports activities and to see if they are interested in such activities. We have organized three weeks of guided sports activities before class. Students from the 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> class could exercise for 30 minutes every morning instead of waiting and sitting around. 41.7% of students applied for the morning activities and 23.6% of students actually participated. Those who participated were very excited and they wished for the activities to continue. The main reason for others not participating was that they arrive to school by bus just before lessons start. In spite of that, sport is very important for our students. Throughout the research paper, the data shows that sport is more popular with boys than with girls. The title 'sports school' is very important to all students and they are prepared to participate in the sports events. The research has showed that the students wish to exercise more. We will present the results of this paper to the head teacher and she will try to find possible solutions that would enable students to exercise more.

## KAZALO

1 UVOD.....	1
2 PREGLED OBJAV .....	3
2.1 POMEN ŠPORTA .....	3
2.1.1 Razlika med športom in gibanjem.....	3
2.1.2 Zakaj moramo biti telesno dejavni? .....	4
2.1.3 Vrste telesne dejavnosti.....	4
2.2 NAZIV ŠPORTNA ŠOLA .....	5
2.2.1 Šport v nacionalnem programu .....	6
2.2.2 Kriteriji za pridobitev naziva športna šola .....	6
2.3 MOTIVACIJA ZA GIBANJE .....	8
2.3.1 Telesna samopodoba kot motivacija za gibanje/šport.....	8
2.3.2 Motivacija za gibanje v času sedečega načina življenja .....	9
3 METODOLOGIJA .....	11
3.1 METODA ANALIZE DOKUMENTOV .....	11
3.2 POSKUS IZVAJANJA ŠPORTNIH AKTIVNOSTI PRED POUKOM .....	11
3.3 ANKETA .....	12
4 REZULTATI IN RAZPRAVA .....	13
4.1 ŠPORTNE AKTIVNOSTI PRED POUKOM.....	13
4.1.1 Košarka.....	13
4.1.2 Joga.....	14
4.1.3 Ples .....	16
4.1.4 Nogomet.....	17
4.1.5 Odbojka .....	19
4.2 REZULTATI ANKETE IN RAZPRAVA.....	21
4.2.1 Število anketiranih glede na spol in razred .....	21
4.2.2 Kaj delaš v šoli pred poukom? .....	21
4.2.3 Učenci in njihova (ne)seznanjenost s športnimi aktivnostmi pred poukom.....	23
4.2.4 Kje si izvedel/a, da so na šoli potekale športne aktivnosti? .....	23
4.2.5 Udeležba na športnih aktivnostih .....	24
4.2.6 Katere športne aktivnosti so bile aktualne?.....	25

4.2.7 Vzroki za udeležbo na športnih aktivnostih .....	26
4.2.8 Ocena športnih aktivnosti.....	27
4.2.9 Zakaj se učenci športnih aktivnosti pred poukom niso udeležili?.....	27
4.2.10 Kateri šport bi obiskovali pred poukom? .....	28
4.2.11 Najbolj priljubljen šport na naši šoli .....	29
4.2.12 Pomen športa za učence in učenke .....	30
4.2.13 Pomen naziva športna šola .....	31
4.2.14 Pripravljenost sodelovanja za naziv športna šola med našimi učenci .....	32
5 ZAKLJUČEK .....	34
6 POVZETEK .....	36
7 SUMMARY .....	37
8 ZAHVALA.....	38
9 PRILOGE .....	39
10 VIRI IN LITERATURA.....	45

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Učenci v avli čakajo na pouk (Sebastjan Turinek, 16. 11. 2017).....	2
Slika 2: Devetošolci čakajo na pouk na klopci v avli (Sebastjan Turinek, 16. 11. 2017) .....	10
Slika 3: Sedenje na klopcih (Sebastjan Turinek) .....	10
Slika 4: Tudi na stopnicah sedimo (Sebastjan Turinek) .....	10
Slika 5: Športne aktivnosti pred poukom – košarka (Tjaša Hudarin, 20. 11. 2017).....	14
Slika 6: Športne aktivnosti pred poukom – joga (Sebastjan Turinek, 21. 11. 2017).....	15
Slika 7: Joga (Sebastjan Turinek, 28. 11. 2017).....	15
Slika 8: Položaj v jogi (Tjaša Hudarin, 5. 12. 2017) .....	15
Slika 9: Športne aktivnosti pred poukom – ples (Sebastjan Turinek, 6. 12. 2017) .....	16
Slika 10: Športne aktivnosti pred poukom – nogomet (Sebastjan Turinek, 23. 11. 2017).....	18
Slika 11: Trening odbojke (Sebastjan Turinek, 1. 12. 2017).....	20
Slika 12: Športne aktivnosti pred poukom – odbojka (Tjaša Hudarin, 24. 11. 2017).....	20
Slika 13: Odbojka (Tjaša Hudarin, 24. 11. 2017).....	20

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Košarka po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženi	13
Graf 2: Joga po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženi	16
Graf 3: Ples po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženi	17
Graf 4: Nogomet po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženi	18
Graf 5: Odbojka po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženi	19
Graf 6: Število anketiranih glede na spol in razred	21
Graf 7: Kaj delajo učenci pred poukom glede na razred in spol?	22
Graf 8: Kaj delajo učenci in učenke pred poukom?	23
Graf 9: Kje so učenci izvedeli, da bodo potekale športne aktivnosti pred poukom?	24
Graf 10: Število udeleženi na športnih aktivnostih pred poukom glede na spol	25
Graf 11: Obisk športnih aktivnosti glede na spol	25
Graf 12: Razlogi za vključitev na športne aktivnosti pred poukom	26
Graf 13: Ocena športnih aktivnosti glede na spol	27
Graf 14: Vzroki za neudeležbo na športnih aktivnostih glede na spol	28
Graf 15: Kateri šport bi obiskovali pred poukom?	29
Graf 16: Kateri šport imaš najraje?	30
Graf 17: Kaj ti v življenju pomeni šport?	31
Graf 18: Kaj ti pomeni naziv športna šola?	32
Graf 19: Ali si pripravljen/a sodelovati na šolskem tekmovanju za naziv športna šola?	32

## 1 UVOD

Sva športnika. Šport je način najinega življenja, preživljanje prostega časa. Obiskujeva šolo, za katero je značilno, da diha s športom. Že več let imamo naziv športna šola. Z združitvijo dveh šol smo postali zelo velika šola, ki se udejstvuje v vseh športih in dosega vidne uspehe, naslove državnih prvakov, podprvakov ali pa zgolj sodeluje, npr. na dobrodelnem teku.

Opazamo, da kljub nazivu športna šola, vsi učenci ne čutijo tako. Veliko jih preživi popoldneve pred televizorjem ali računalnikom ali ob telefonih pred poukom. Vse več se govori o tem, da se mladi premalo gibljemo. Ogromno je projektov, tudi za osnovnošolce, ki imajo namen, da bi razbili sedeč način življenja in ozavestili mlade, da je vsaj pol ure (za mladostnike celo ena ura) intenzivnega gibanja nujno potrebno za naše zdravje. Zato nas je zanimalo, ali je možno učence, ki pred poukom čakajo v avli, navdušiti za gibanje in jih zvabiti v telovadnico. Ali so pripravljeni zaradi športa vstati prej in se morebiti napotiti peš proti šoli? Ali se mladi želimo gibati, pa nimamo možnosti?

Učencem smo ponudili možnost brezplačne vodene športne aktivnosti tri tedne 30 min pred poukom. Vsak dan drugačen šport, različni učitelji. Naša želja je bila, da telefone in sedenje zamenjajo za gibanje, za šport, ki ni obvezen, ki ni tekmovalen, le druženje in »miganje«. Želeli smo ugotoviti, ali se bo število učencev na športnih aktivnostih pred poukom iz tedna v teden večalo. Ali bo po aktivnostih prisotna želja, da se le-te nadaljujejo? Ali je naziv športna šola učencem pomemben? Ali so pripravljeni sodelovati na tekmovanjih za ohranjanje naziva?

Zastavili smo naslednje hipoteze:

1. Večina učencev in učenk zadnje triade se bo vključila v športne aktivnosti pred poukom.
2. Glavni razlog za neudeležbo na športnih aktivnostih je prihod v šolo z avtobusom.
3. Učenci in učenke, ki se bodo udeležili športnih aktivnosti pred poukom, bodo nad njimi navdušeni in bodo želeli z njimi nadaljevati.
4. Učencem naziv športna šola veliko pomeni in so zanj pripravljeni tudi sodelovati na tekmovanjih.



S predstavitvijo in analizo obiska športnih aktivnosti pred poukom in z rezultati ankete ter njihovo analizo bomo skušali odgovoriti na zgoraj zastavljena vprašanja in potrditi ali zavrniti zastavljene hipoteze.



*Slika 1: Učenci v avli čakajo na pouk (Sebastjan Turinek, 16. 11. 2017)*

## **2 PREGLED OBJAV**

### **2.1 POMEN ŠPORTA**

Vse pogosteje poslušamo, da se ljudje premalo gibljemo, pa vendar Slovenci tradicionalno veljamo za športen narod. Imamo vzornike, kot so Tina Maze, Goran Dragić, Luka Dončić, Jan Oblak, Ilka Štuhec, Blaž Janc, Tina Trstenjak ... in še bi lahko naštevali. Vsak lahko najde svojega idola v športu, ki mu je blizu, ki ga trenira ali ga zgolj rad gleda.

#### **2.1.1 Razlika med športom in gibanjem**

Na splošno je gibanje kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije. Gibanje je torej eden osnovnih pogojev, da živimo, da zaznavamo okolico, da se razvijamo ... Dr. Pišot (Pišot, 2010) navaja, da delež otrok in mladostnikov, ki večino prostega časa preživi sede, narašča. Vse manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Šolarji ogromno časa porabijo za učenje, pisanje domačih nalog, seminarskih nalog ... Seveda vse poteka sede. Tudi pristočasne aktivnosti so vse bolj usmerjene v sedeči način življenja: gledanje televizije, igranje igrice ... Kot pravi Pišot (Pišot, 2010, str. 33): »Teka ne moremo ponuditi na policah trgovin, hoje ne moremo ponuditi prek spletnih strani.« Torej je gibanja med mladimi manj.

»Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja« (Drev, 2017).

Športne aktivnosti poleg zdravega načina življenja omogočajo tudi vključevanje v okolje in koristno preživljanje prostega časa, zato so bile športne aktivnosti pred poukom namenjene vsem učencem od sedmega do devetega razreda, ne glede na njihove sposobnosti in znanje. Vključevale so tako prvine gibanja kot tudi športa. Cilj pa je bil telesno in duševno razvedrilo, ki bi učence privabilo v gibanje, stran od sedečega načina življenja. Športne aktivnosti so temeljile na prostovoljni vključitvi in na prostovoljni izbiri ponujenega športa kot tudi možnosti enkratne ali večkratne vključitve.

### **2.1.2 Zakaj moramo biti telesno dejavni?**

Ljudje se premalo zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje. Nekoč so ljudje skoraj ves dan hodili okrog in iskali hrano. Danes smo navajeni na sedeči način življenja (sedimo v avtomobilih, v šoli, v službi, v prostem času pred televizorjem ...). Zaradi pomanjkanja telesnih aktivnosti, gibanja in športa lahko nastanejo mnoge bolezni pri odraslih.

Osnovno raven telesne pripravljenosti lahko vzdržujemo le z redno telesno vadbo (Goodman, 2006). Ljudje, ki niso telesno dejavni, imajo več možnosti za srčni napad in druge bolezni. Poleg tega pa je tudi večja možnost za prekomerno telesno težo. S telesno vadbo torej ogromno pridobimo: smo bolj zdravi, imamo več energije, imamo manj možnosti za prekomerno telesno težo in na koncu je vadba tudi zabavna.

Tudi v knjižici *Gibanje – telesno dejavni vsak dan* (Telesno dejavni vsak dan, 2009) nam sporočajo, da je človekovo telo ustvarjeno za gibanje. Telesna dejavnost nam namreč koristi na mnogih področjih: dobro vpliva na splošno počutje, na motorične sposobnosti, krepi imunski sistem, pozitivno vpliva na delovanje srca in s tem krvnega sistema, vpliva tudi na telesno težo in z njo povezane bolezni. Vendar moramo paziti, da je vadba zmerna, prilagojena našemu telesu in zmožnostim, saj lahko s preobremenitvijo naredimo za svoje zdravje več škode kot koristi.

Poleg tega, da vadba koristi našemu telesu, Goodmanova (Goodman, 2006, str. 24–27) navaja tudi psihološke koristi vadbe. Kar pomeni, da nam vadba pomaga ohranjati čustveno in duševno zdravje na naslednjih področjih: dviguje naše razpoloženje, zmanjšuje stres, nas napolni z energijo, vpliva na sposobnost koncentracije, pozitivno vpliva na samospoštovanje in samozavest, z vključevanjem spoznavamo nove ljudi, vadbe, ki zahtevajo okretnost, koordinacijo gibov in koncentracijo, stimulirajo možgane in nam nudi zabavo.

### **2.1.3 Vrste telesne dejavnosti**

Športne aktivnosti pred poukom smo oblikovali glede na različne vrste telesne dejavnosti in glede na interes učencev, kar sta že ugotavljali v raziskovalni nalogi Urška Ledinek in Anja Lebar - Špilak (Ledinek & Lebar - Špilak, 2013). Najbolj priljubljena športa sta bila (v omenjeni raziskavi) košarka med fanti in odbojka med dekleti.

Vrste telesnih aktivnosti (Telesno dejavni vsak dan, 2009, str. 4–5) so:

- Aerobne gibalne dejavnosti, ki vključujejo hitro hojo, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, gornišтво, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet in so namenjene ohranjanju in izboljšanju splošne telesne vzdržljivosti.
- Vaje za zdrave kosti, ki vključujejo dvigovanje primernih uteži ali bremen, igre z žogo, igre z loparji, skakanje, nogomet, gimnastika, ples, aerobika. Te vaje povečajo ali ohranjajo mineralno kostno gostoto.
- Vaje za ohranjanje mišične mase, s katerimi varujemo sklepe pred poškodbami. Te vaje so dviganje in nošenje bremen, sklece. Dvigovanje težkih uteži do 18 let ni zaželeno, saj se lahko poškodujemo.
- Vaje za gibljivost in vaje za moč nam omogočajo spretnosti in pripomorejo, da je naše telo močno. Med vaje za gibljivost sodijo vaje, kot so predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi in tudi športne dejavnosti, kot sta joga in balet. Za ohranjanje moči pa se priporočajo vaje z bremenami oziroma utežmi in vaje v fitnesu. Prav tako kot vaje za ohranjanje mišične mase, tudi slednje niso priporočljive, dokler telo raste in se razvija.

Na podlagi vrst telesnih aktivnosti, raziskave na naši šoli in pripravljenosti učiteljev, da sodelujejo z vodenimi športnimi aktivnostmi pred poukom, smo v naš petdnevni urnik umestili košarko, jogo, ples, nogomet in odbojko in s to izbiro zadostili trem izmed štirih športnih aktivnosti. Izpustili smo vaje za krepitev mišične mase, saj trenerji priporočajo, naj se z njimi mladostniki ne bi ukvarjali, dokler se njihovo telo ne izoblikuje, preneha z rastjo oz. vsaj do 14. leta starosti.

## **2.2 NAZIV ŠPORTNA ŠOLA**

Naša šola si je tudi v preteklem šolskem letu pridobila naziv športna šola. Ta naziv je zasnovan že v Nacionalnem programu športa v RS, kjer ugotavljajo, da je šport pomembna dejavnost družbe, ki nas bogati in pozitivno vpliva tudi na druge družbene dejavnike, kot so npr. zdravje. Vendar naziv ni tako lahko pridobiti, kot bomo videli v nadaljevanju, saj je potrebno za ta naziv izpolnjevati kar nekaj kriterijev, ki so zapisani na spletnih straneh Športa mladih, posamezni športi pa so podrobneje predstavljeni v Informatorju Šport mladih (Šajn & idr., 2016).

### **2.2.1 Šport v nacionalnem programu**

Za razvoj športa v Sloveniji je zelo pomemben Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023 (Nacionalni program športa v RS 2014–2023, 2014), ki zajema celostno organizirano dejavnost športa. Prednost v Nacionalnem programu športa imajo športne aktivnosti otrok in mladine zaradi pozitivnega vpliva športa na razvoj mladega človeka.

V uvodu zapišejo: »Šport je dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa pomembno vpliva na družbo. Šport ima izjemne možnosti, da združuje ljudi in da doseže vsakogar ne glede na starost ali socialno pripadnost. Ljudje se večinoma v športne dejavnosti vključujejo ljubiteljsko, določenim ljudem pa je šport tudi poklic. S športom se lahko ukvarjajo neorganizirano, lahko pa se združujejo v društvih ali drugih športnih organizacijah« (Nacionalni program športa v RS 2014–2023, 2014, str. 3).

Na podlagi Nacionalnega programa so vpeljali različne športne programe za otroke (Zlati sonček, Krpan, Naučimo se plavati ...), ki jih izvajamo tudi na naši šoli in so tudi del kriterijev za pridobitev naziva športna šola. Pomembna pa je tudi vizija športa v Nacionalnem programu, ki pravi: »Šport bo ostal pomemben del kulture našega naroda, za posameznika pa bo postal in ostal nujen del zdravega življenjskega sloga in pozitivne življenjske naravnosti« (Nacionalni program športa v RS 2014–2023, 2014, str. 10).

Prav zaradi pomena športa, ki ga navajajo v Nacionalnem programu, bi morale šole dajati še večji poudarek na gibanje učencev. Poleg že obstoječih programov, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju, bi lahko dodali še kakšnega, neobvezujočega, kot so npr. športne aktivnosti pred poukom. S tem bi bili učenci bolj povezani, več bi bilo druženja in naredili bi nekaj koristnega za svoje zdravje.

### **2.2.2 Kriteriji za pridobitev naziva športna šola**

Šole, ki želijo pridobiti ta naziv, se morajo prijaviti na Javni natečaj za najbolj športno osnovno šolo, ki je objavljen na spletni strani Športa mladih ([https://www.sportmladih.net/programi\\_som/nagradni\\_natecaji\\_som](https://www.sportmladih.net/programi_som/nagradni_natecaji_som)), kjer je objavljen tudi Pravilnik nagradnega natečaja in ocenjevalni list, kjer je razvidno koliko točk pridobi šola s posameznim programom. V merilih za naziv športna šola so upoštevani vsi športi in dejavnosti v vseh razredih.

Merila, ki jih upoštevajo, so:

- Športni program Zlati sonček. Upošteva se izvedba programa, odstotek otrok, ki so vključeni v program in sodelovanje na sklepni prireditvi Zlati sonček ali njeni organizaciji na občinski, medobčinski ali področni ravni.
- Športni program Krpan. Tudi tu se upošteva izvedba programa, odstotek otrok, ki so vključeni v program in sodelovanje na sklepni prireditvi Krpan ali njeni organizaciji na občinski, medobčinski ali področni ravni.
- Program Naučimo se plavati. Upoštevajo izvedbo 10-urnega plavalnega tečaja za 1. razred, preverjanje znanja plavanja v 6. razredu, šola dobi dodatno točko, če ima po preverjanju 100 % plavalce, točkuje se tudi organiziranost 15-urnega tečaja plavanja za neplavalce. Prav tako pa se točkuje tudi odstotek otrok na preverjanju znanja plavanja za 6. razred.
- Program Šolska športna tekmovanja in prireditve.
  - a) Upošteva se število vadbenih skupin različnih športnih panog, ki letno opravijo v šoli najmanj 35 ur vadbe. Prav tako se upošteva izpeljava tekmovanj na občinski, področni in državni ravni, kjer je naša šola še posebej aktivna.
  - b) Točke pa prinese tudi sodelovanje na področnih tekmovanjih v programu: sodelovanje na ekipnem atletskem tekmovanju, sodelovanje v igrah z žogo (nogomet, rokomet, košarka, odbojka in odbojka na mivki) in sodelovanje na ostalih področnih tekmovanjih ter sodelovanje na državnih tekmovanjih razpisanih v Informatorju Športa mladih: sodelovanje na državnem tekmovanju v igrah z žogo (nogomet, rokomet, košarka, odbojka na mivki in odbojka), sodelovanje na šolskem ekipnem krosu, sodelovanje na ostalih državnih tekmovanjih.
  - c) Sodelovanje na množičnih prireditvah: Šolski poključki maraton, Festival športa mladih in sodelovanje na ostalih množičnih prireditvah (naša šola ima tečaj smučanja v 5. razredu) razpisanih v Informatorju.
- Program Hura, prosti čas! Program je potrebno izpeljati med počitnicami.
- Zdrav življenjski slog. Upošteva se vključenost v program in odstotek vključenih.

- Drugi športni programi. Upošteva se organizacija množičnih šolskih športnih prireditev, ki niso razpisana v Informatorju in niso del obveznega programa šol, ali sodelovanje na takšnih prireditvah. Šola pa lahko uveljavlja tudi sodelovanje na mednarodnih programih s športno vsebino in z minimalno udeležbo vsaj 4 držav. Naša šola se udeleži na Igrah šolarjev in na Miniolimpiadi.

Glede na merila in točkovnik je možno doseči:

Bronasto priznanje za zbranih od 60 do 79 točk.

Srebrno priznanje za zbranih od 80 do 99 točk.

Zlato priznanje, če šole zbere nad 100 točk.

Naša šola je v preteklem letu prejela srebrno priznanje, v predpreteklem pa zlato priznanje.

## **2.3 MOTIVACIJA ZA GIBANJE**

Gibanje je resnično pomemben del našega vsakdana. Da je gibanje res tisto, brez katerega ne smemo preživeti dneva, nas opozarja tudi svetovni dan gibanja, ki ga je razglasila Svetovna zdravstvena organizacija in ga praznujemo 10. maja.

»Raziskave so pokazale, da se lahko z znižanjem prekomerne telesne teže in rednim gibanjem prepreči pojav sladkorne bolezni tipa 2. Kaj lahko vsak naredi? Izkoristi vsako sprotno priložnost za gibanje (npr. izbere stopnice namesto dvigala, gre po opravkih peš ali s kolesom namesto z avtobusom ali avtom, ipd.). Doda redno gibanje vsaj 30 minut dnevno (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, košarka, tenis, hoja v hribe ...). Izogiba se daljšemu sedenju brez vmesnih prekinitev ...« (Pongrac Barlovič, 2017/18, str. 13).

### **2.3.1 Telesna samopodoba kot motivacija za gibanje/šport**

Pri fantih se lepotni ideal ni bistveno spremenil. Še vedno so pomembni moč in mišice. Na drugi strani pa so pri dekletih »suhice« lepotni ideal našega časa. Podatki kažejo, da si 2/3 deklet želita shujšati, zato se odrekajo obrokom in s tem zdravemu načinu prehranjevanja. Tako padejo v sindrom »sem predebela« (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Druga skrajnost pa je debelost, ki postaja vse večji problem. Gabrijelčič Blenkuševa opozarja, da debelost ni samo problem zdravja, ampak tudi sprejetosti posameznika v okolju. Kljub temu, da ima na debelost pomemben vpliv dednost, pa lahko sami veliko pripomoremo, da nismo

predebeli. Gabrijelčič Blenkuševa opozarja, da najlažje uspemo, če se odpovemo sedečemu načinu življenja, si omislimo kakšen šport in seveda prilagodimo tudi prehrano. In zopet smo na začetku – torej pri gibanju.

### **2.3.2 Motivacija za gibanje v času sedečega načina življenja**

Ko govorimo o gibanju, ne moremo mimo pojma, ki smo ga že omenili, in sicer sedečega načina življenja. Vse organizacije, ki se ukvarjajo z zdravjem na tak ali drugačen način, nas opozarjajo, da je sedeč način življenja tisti, ki je kriv za marsikatero bolezen. Na fotografijah (Slika 1, Slika 2, Slika 3 in Slika 4), smo želeli predstaviti nekaj utrinkov, kako čakajo učenci v avli na pouk. Fotografije so bile posnete pred poukom v tednu, preden smo začeli izvajati jutranje športne aktivnosti.

Na straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje so zapisali: »Glede na to, da čas sedenja negativno vpliva na zdravje tudi pri posameznikih, ki dosegajo priporočila za telesno dejavnost, je pomembno, da se aktivnosti poleg spodbujanja telesne dejavnosti usmerijo tudi v zmanjševanje časa sedenja. Stroka priporoča, da aktivnosti, ki jih opravljamo sede, prekinemo z drobnimi vložki gibanja (npr. vstajanje, pretegovanje, hoja, uporaba stopnic namesto dvigala)« (10. maj – Svetovni dan gibanja, 2016).

Ocenjujemo, da tudi v šoli preveč sedimo. Po šestih, sedmih ali celo osmih urah sedenja smo brezvoljni, brez energije. Edino gibanje nam predstavlja selitev iz razreda v razred. Pri pouku smo pri miru, poslušamo razlago ali rešujemo naloge. Dve ure športne vzgoje na teden je premalo, da bi razbili sedeči način življenja. Razmišljali smo o možnostih, kako bi razbili monotonost sedečega pouka. Zaradi urnikov in šolskega zvonca, učiteljev, ki ne dovolijo zamujanja, smo se z mentoricama odločili, da poskusimo s športnimi aktivnostmi pred poukom.

Tudi zaradi navedenih priporočil o gibanju, se nam je ideja o športnih aktivnostih pred poukom zdela zelo utemeljena in na mestu. Resnična možnost, ki je neobvezna in nima v sebi nobene tekmovalne naravnosti. Saj je pogled na sedeče vrstnike pred poukom res zaskrbljujoč, posebej če pri tem tako gledajo v telefone, da pozabijo na okolico. Najbolj žalostno pa je, da nimamo alternative. Vse ideje, ki se porodijo v naših glavah (npr. brcanje copata, ki je zamenjal žogo, lovljenje ...) so hitro zatrite s strani vedno prisotnih dežurnih učiteljev, ki seveda morajo skrbeti za red in varnost.





*Slika 2: Devetošolci čakajo na pouk na klopci v avli (Sebastjan Turinek, 16. 11. 2017)*



*Slika 3: Sedenje na klopcih (Sebastjan Turinek)*



*Slika 4: Tudi na stopnicah sedimo (Sebastjan Turinek)*

Tako nam je odvzeta tudi vsaka možnost gibanja, ko zjutraj čakamo v avli na pouk. V telovadnico pa ne smemo, ker tam ni dežurnih učiteljev. A za tri tedne se je spremenilo. Imeli smo možnost, vprašanje pa je, ali smo jo izkoristili?

## **3 METODOLOGIJA**

### **3.1 METODA ANALIZE DOKUMENTOV**

Najprej smo pregledali literaturo, ki se nanaša na področje športa, in raziskave, ki so bile narejene. Dobili smo veliko idej, kako zastaviti raziskovalni problem. V ospredju naših vprašanj je bil vseskozi naziv športna šola in športna aktivnost mladih.

### **3.2 POSKUS IZVAJANJA ŠPORTNIH AKTIVNOSTI PRED POUKOM**

Naredili smo poskus izvajanja športnih aktivnosti pred poukom. Odločili smo se, da poskusimo in ponudimo učencem zadnje triade, torej učencem od 7. do 9. razreda, možnost športnih aktivnosti 3 tedne 30 min pred poukom. Za zadnjo triado smo se odločili, ker nismo vedeli, kakšen bo odziv učencev, saj nas je kar 237. Vedeli smo, da je veliko učencev vezanih na avtobuse, da se jih nekaj ne bo odzvalo, a še vedno nas je veliko. Na športne aktivnosti pred poukom od 7.10 do 7.40 smo povabili učence najprej z obvestilom na šolskem radiu (glej prilogo B), potrebno se je bilo prijaviti. Midva sva povabila prijatelje, mentorici pa učence, ki sta jih dnevno srečevali. Prav tako pa so bile športne aktivnosti pred poukom vpisane v časovnico oz. pregled dejavnosti za tekoči teden na spletni strani naše šole.

Za dani izbor športnih aktivnosti smo se odločili glede na pripravljenost in čas učiteljev, da nam pomagajo pri izvedbi vodenih športnih aktivnostih. Tako smo v ponedeljek izvajali košarko, v torek jogo, v sredo ples, v četrtek nogomet in v petek odbojko. Dva športa v večji meri za fante, dva za dekleta in eden za vse.

Sprotno smo zapisovali prijavljene in prisotne na športnih aktivnostih. S prijavi in udeležbo prvi teden nismo bili zadovoljni. Odločili smo se, da poskusimo z reklamo. V drugem tednu smo izobesili letake na oglasno desko, na vrata šole, na vrata knjižnice ... (glej prilogo C), ponovno dali obvestilo na šolski radio in posredovali obvestilo razrednikom, da naj vzpodbudijo učence na razredni uri, da se udeležijo jutranjih aktivnosti. Prav tako smo objavili članek o športnih aktivnostih pred poukom v Šolskem glasilu.

V poglavju 4.1 Športne aktivnosti pred poukom smo prikazali število prijav in število udeleženih na športnih aktivnostih pred poukom po dnevih in športih.

### **3.3 ANKETA**

Uporabili smo metodo anketiranja. Ko smo sestavili anketo, smo v sredo, 6. 12. 2017, izvedli poskusno anketiranje. Poskusno anketiranje je rešilo 10 učencev, ki so bili naključno izbrani. Po poskusnem anketiranju smo popravili nerazumljiva vprašanja in dodali še nekaj možnih odgovorov. Zadnji dan športnih aktivnosti, torej v petek, 8. 12. 2017, smo pri razredni uri razdelili 201 anketo (glej prilogo A), učenci so izpolnjene vrnili. Ostali učenci so tisti dan manjkali in pri anketiranju niso sodelovali.

Odgovore na anketnih vprašalnikih smo prešteli glede na spol ter razred in rezultate vnesli v excelovo tabelo, s pomočjo katere smo oblikovali grafe.

## 4 REZULTATI IN RAZPRAVA

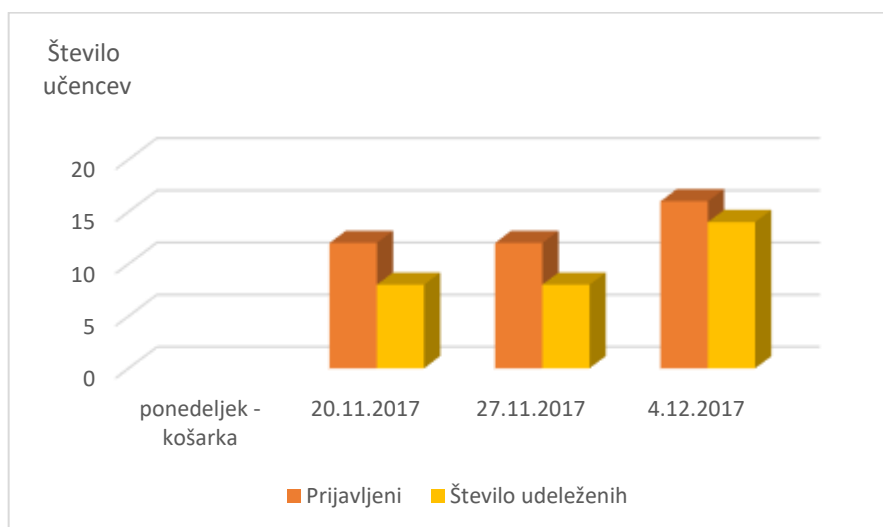
Najprej bomo predstavili število prijav in udeležbo na športnih aktivnostih pred poukom, nato pa rezultate ankete. Za večino vprašanj smo prešteli ankete glede na spol in razred, kjer pa to ni bilo smiselno, smo prikazali rezultate le glede na spol. Vse podatke bomo sprotno analizirali.

### 4.1 ŠPORTNE AKTIVNOSTI PRED POUKOM

V spodnjih grafih (Graf 1, Graf 2, Graf 3, Graf 4 in Graf 5) si lahko ogledamo število prijav po športih, po dnevih in številu dejansko udeleženih učencev. Zraven prilagamo tudi nekaj foto utrinkov. Vseh učencev, ki so se vsaj enkrat udeležili športne aktivnosti, je bilo 56 ali 23,6 % učencev zadnje triade, prijavljenih pa je bilo 98 oz. 41,7 % vseh učencev zadnje triade. Veliko učencev se je udeležilo več različnih športnih aktivnosti pred poukom, vendar nihče več kot treh. To dejstvo je potrdilo naše predvidevanje, da sta dva športa v večji meri za fante, dva za dekleta in eden za vse. Kot bomo predstavili v nadaljevanju, je zanimiv razkorak med prijavljenimi in dejansko udeleženimi v vseh treh tednih in pri vseh športih.

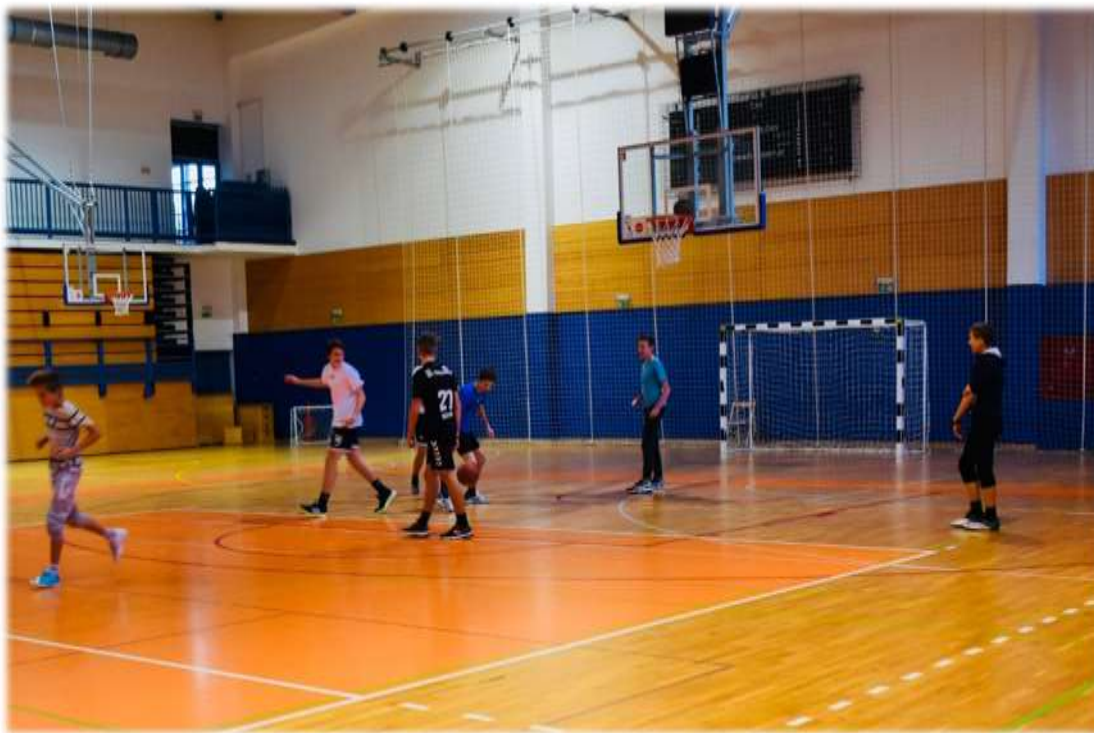
#### 4.1.2 Košarka

Prva je bila na vrsti košarka tri ponedeljke. Število prijavljenih in udeleženih na košarki je iz tedna v teden naraščalo (glej Graf 1). Prvi teden je bilo 8 udeleženih, zadnji teden že 14. Tudi število prijavljenih je naraščalo iz 12 prvi teden na 16 zadnji teden.



Graf 1: Košarka po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženih

Na spodnji fotografiji (Slika 5) lahko vidimo, kako je potekala košarka, naša prva športna aktivnost pred poukom, prvi teden.



*Slika 5: Športne aktivnosti pred poukom – košarka (Tjaša Hudarin, 20. 11. 2017)*

#### **4.1.2 Joga**

Drugi dan je bila na vrsti joga. Učenci so prihajali tiho, v pričakovanju kako bo, saj se je večina joge udeležila prvič in niso vedeli, kaj lahko pričakujejo. Na spodnjih fotografijah (Slika 6, 7, 8) lahko vidimo, kako so učenci spoznavali svet joge. Uživali so in se zabavali, hkrati pa naredili nekaj za svoje telo. Fotografije so bile posnete prvi, drugi in tretji teden.



Slika 6: Športne aktivnosti pred poukom – joga (Sebastjan Turinek, 21. 11. 2017)

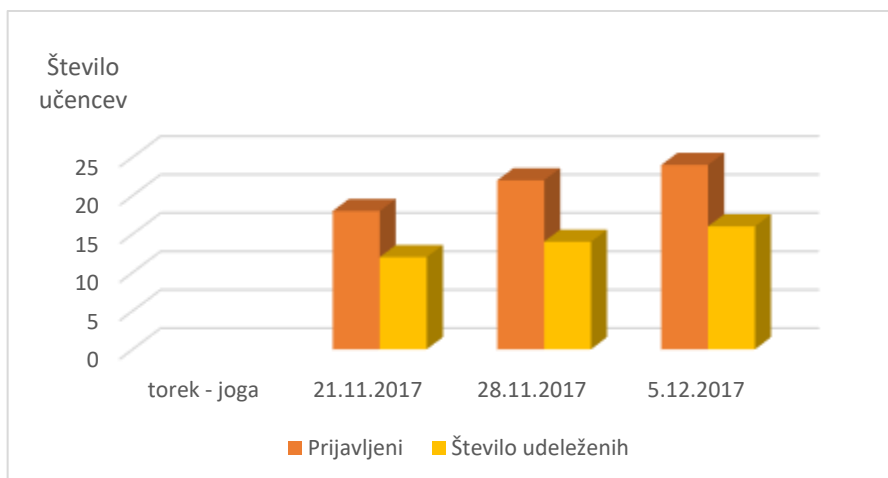


Slika 7: Joga (Sebastjan Turinek, 28. 11. 2017)



Slika 8: Položaj v jogi (Tjaša Hudarin, 5. 12. 2017)

Na jogi se je število prijavljenih in udeležениh iz tedna v teden povečevalo. To lahko razberemo v naslednjem grafu (Graf 2). Prvi teden je bilo prijavljenih 18, zadnji teden 24. Udeležba je bila nekoliko nižja kot število prijav, in sicer prvi teden 12, zadnji teden že 16.



Graf 2: Joga po dnevih, številu prijavljenih in številu udeležениh

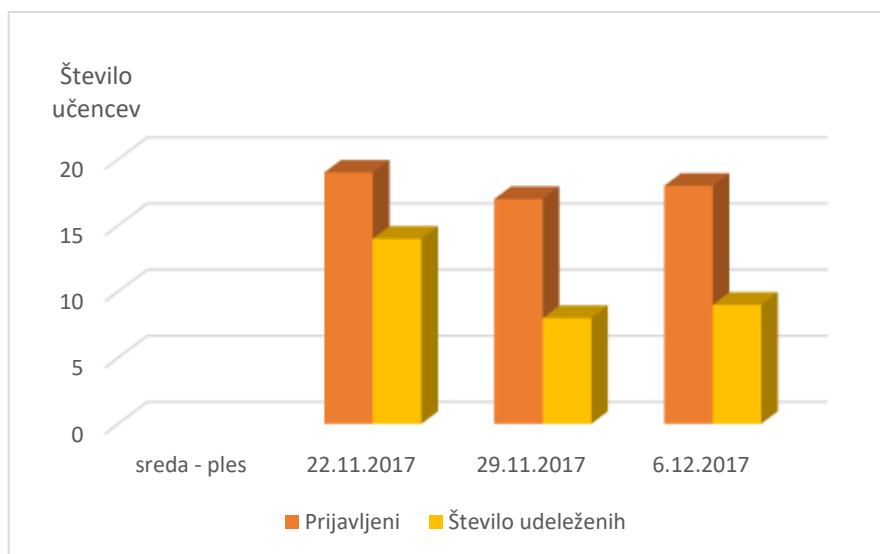
#### 4.1.3 Ples

Tretji dan je bil rezerviran za ples. Ob glasbi in vodenju so se učili novih plesnih korakov in plesne koreografije. Na fotografiji (Slika 9) lahko ujamemo del njihove vadbe prvi teden športnih aktivnosti pred poukom.



Slika 9: Športne aktivnosti pred poukom – ples (Sebastjan Turinek, 6. 12. 2017)

Po začetni navdušenosti nad plesom, ko se je prvi teden plesa udeležilo 14 učenk, je drugi teden udeležba padla na 8 učenk, kar se nam je zdelo nenavadno, saj so prvi teden udeleženke uživale. Zadnji teden se je število udeleženih povzpelo na 9. Sorazmerno z udeležbo je bilo tudi število prijavljenih.



Graf 3: Ples po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženih

Ples je bil edini šport, kjer se je v drugem tednu zmanjšalo tudi število prijavljenih. Zanimivo je dejstvo, da je bilo udeleženih manj kot polovico prijavljenih. Razloge lahko najdemo mogoče v tem, da so se nekateri učenci prvi teden prijavili za vse tri tedne ali pa so hoteli iti zgolj iz radovednosti.

#### 4.1.4 Nogomet

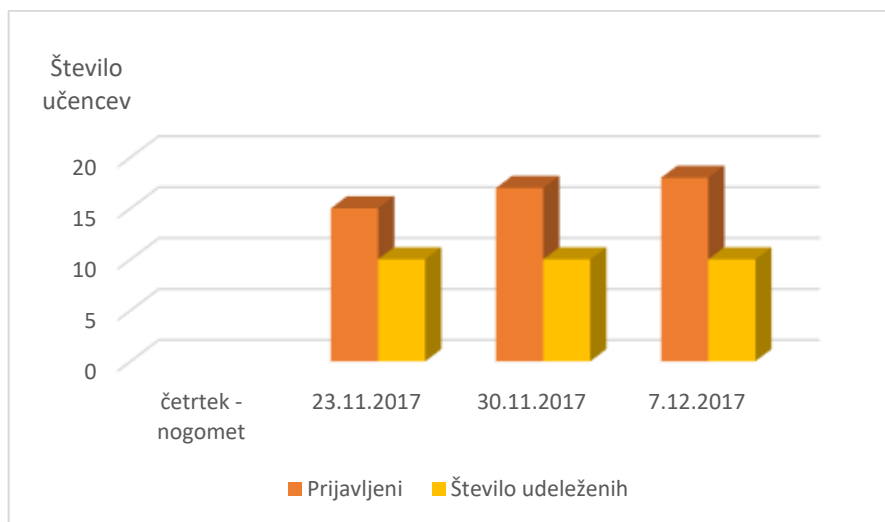
V četrtek je bil na vrsti nogomet. Na fotografiji (Slika 10) lahko vidimo, kako so učenci igrali nogomet prvi teden športnih aktivnosti pred poukom. Vsak teden se je nekaj obrazov zamenjalo.





Slika 10: Športne aktivnosti pred poukom – nogomet (Sebastjan Turinek, 23. 11. 2017)

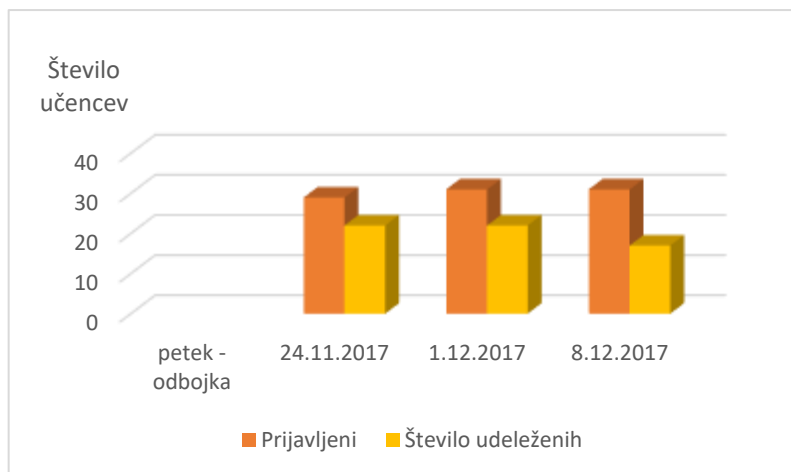
Število prijavljenih na nogometu je iz tedna v teden naraščalo (Graf 4). Najbolj so se zanimali fantje, ki ne trenirajo nogometa. Število udeležениh je bilo vse tri tedne isto, in sicer 10 učencev.



Graf 4: Nogomet po dnevih, številu prijavljenih in številu udeležениh

#### 4.1.5 Odbojka

Najbolj množičen obisk je bil na odbojki, in sicer 22 učencev in učenk (Graf 5). Drugi teden so se nam pridružile še punce, ki so imele trening odbojke (niso upoštevane v grafu), kar je prispevalo k osipu na 17 udeleženihi zadnji teden, saj so dekleta povedala, da jim ni bilo všeč, ker so morale igrišče športnih aktivnosti pred poukom deliti z učenkami, ki trenirajo odbojko.



Graf 5: Odbojka po dnevih, številu prijavljenih in številu udeleženihi

Na fotografiji (Slika 11) lahko vidimo dekleta, ki so prišla na trening odbojke drugi teden športnih aktivnosti pred poukom. Na naslednjih dveh fotografijah (Slika 12 in Slika 13) se lahko prepričamo, da tudi na odbojki niso sedeli v kotu in opazovali, ampak so vsi, ki so prišli v telovadnico, dejansko prišli z namenom, da se gibajo, zabavajo in družijo.

Razloge za neudeležbo na športnih aktivnostih pred poukom bomo podrobneje razčlenili v analizi ankete. Dodajamo le opravičila tistih, ki so želeli priti: dejali so, da so enostavno pozabili priti (minil je en teden), nekateri so morali na dodatni pouk, imeli so dan dejavnosti in niso prinesli športne obutve, bili so poškodovani ... Na podlagi navedenih opravičil lahko sklepamo, zakaj je prihajalo do tolikšne razlike med številom prijavljenih in številom dejansko udeleženihi. Ugotavljamo, da bi se športne aktivnosti pred poukom, ki bi bile stalne, udeleževalo več učencev, kot se jih je v poskusnem času.

Na športne aktivnosti pred poukom so učenci prihajali z namenom, da se gibajo. Nihče ni prišel, da bi sedel v kotu. Marsikdo si je moral urediti prevoz (prišli so s starši namesto z avtobusom). Vsi so bili zainteresirani za šport in so sodelovali po svojih najboljših močeh.



Slika 11: Trening odbojke (Sebastjan Turinek, 1. 12. 2017)



Slika 12: Športne aktivnosti pred poukom – odbojka  
(Tjaša Hударin, 24. 11. 2017)



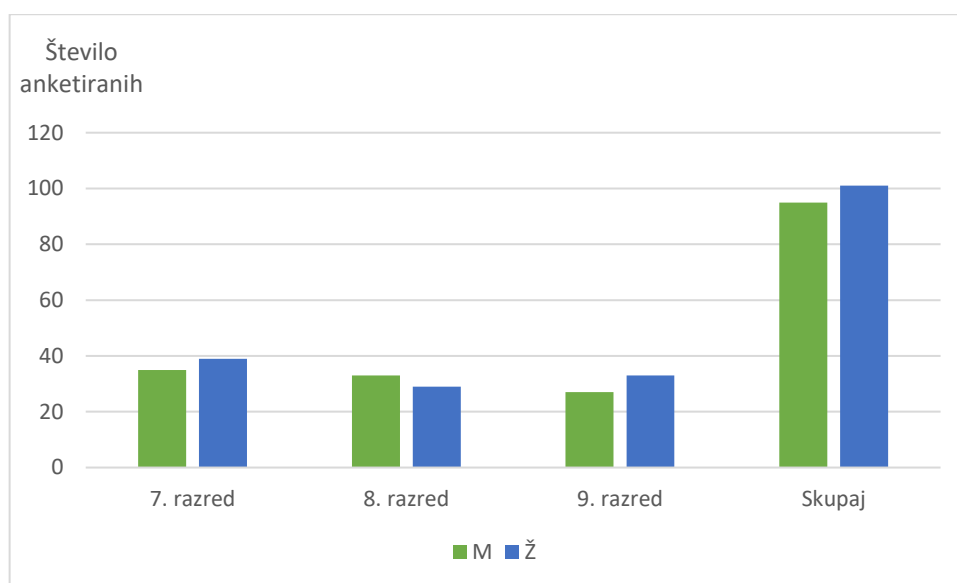
Slika 13: Odbojka (Tjaša Hударin, 24. 11. 2017)

Zanimivo bi bilo raziskati, zakaj se športnih aktivnosti pred poukom ni udeležila večina tistih, ki trenirajo določen šport (npr. odbojko ali nogomet). Pri odbojki smo lahko opazili, da so bile med tistimi, ki trenirajo odbojko, le dve, ki sta se udeležili tudi jutranje športne aktivnosti – odbojka. Vse ostale pa ne. Zastavljajo se vprašanja, ali imajo dovolj gibanja, ali se jim zdi šport kot zabava odveč, ali ne želijo igrati s tistimi, ki ne trenirajo in mogoče niso tako dobre?

## 4.2 REZULTATI ANKETE IN RAZPRAVA

### 4.2.1 Število anketiranih glede na spol in razred

Anketiranih je bilo 201 učencev, od tega 95 učencev in 101 učenka (glej Graf 6), 5 anketnih vprašalnikov je bilo neustrezno izpolnjenih. Vseh učencev v zadnji triadi je 235 (brez naju), torej je bilo anketiranih 85,5 % učencev. Ostalih učencev na dan anketiranja ni bilo v šoli oziroma je bilo 12 deklet na treningu odbojke.

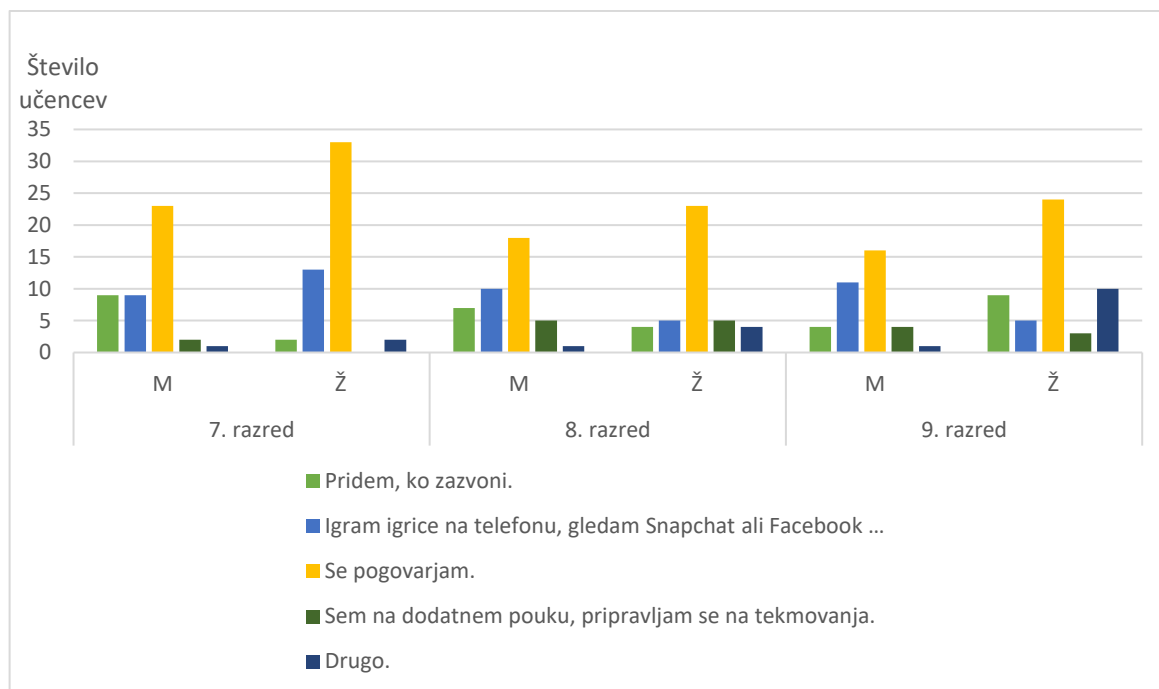


Graf 6: Število anketiranih glede na spol in razred

### 4.2.2 Kaj delaš v šoli pred poukom?

Nekateri učenci so obkrožili več odgovorov, upoštevali smo vse, tako da je število odgovorov večje kot dejansko število anketiranih učencev.

Kot lahko vidimo v grafu (Graf 7), je največji delež odgovorov v vseh razredih in ne glede na spol pri odgovoru, da se učenci pred poukom pogovarjajo. V vseh razredih, razen pri dekletih v 9. razredu, je na drugem mestu odgovor, da pred poukom igrajo igrice oz. so na družbenih omrežjih. Dekleta v devetem razredu so izpostavila, da pred poukom berejo, se učijo, delajo nalogo ipd.

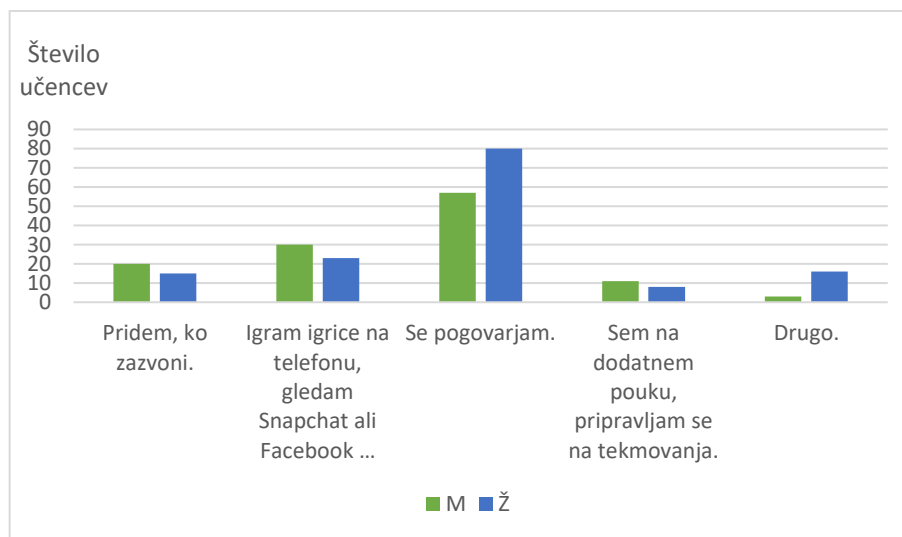


Graf 7: Kaj delajo učenci pred poukom glede na razred in spol?

Graf 7 smo namerno umestili v raziskovalno nalogo, kljub temu da je preveč zgoščen. Uporabili smo ga, ker je na njem zelo nazorno prikazano, da je pogovor na naši šoli res na prvem mestu neglede na razred in spol. Rumeni stolpec, ki prikazuje pogovor, je daleč nad vsemi, razen pri fantih v devetem razredu, kjer se je odgovor igram igrice na telefonu ... zelo približal odgovoru se pogovarjam. Da so »na telefonih« smo dokazali že s fotografijo (glej Slika 2), ko smo jih pred poukom fotografirali v avli.

Primerjava med fanti in dekleti (Graf 8) nam pokaže, da se največ učenk pred poukom pogovarja, na drugem mestu so igrice in družbena omrežja. Tudi pri fantih je na prvem mestu pogovor, vendar v nekoliko manjšem deležu kot pri dekletih. Prav tako pa so na drugem mestu igrice na telefonu in družbena omrežja, tokrat v večjem deležu kot pri dekletih.

Rezultati nam pokažejo, da so fantje v večji meri zainteresirani za igrice in mobilna omrežja kot dekleta, dekleta pa se raje pogovarjajo oz. so pod drugo navedla, da delajo domače naloge, se učijo, berejo, poslušajo glasbo in nekatere se celo ličijo. Odgovori so presenetili, saj je splošna miselnost, da so mladi večinoma »na mobitelih« iz grafov (Graf 7 in Graf 8) pa je razvidno, da temu ni tako.



Graf 8: Kaj delajo učenci in učenke pred poukom?

#### 4.2.3 Učenci in njihova (ne)seznanjenost s športnimi aktivnostmi pred poukom

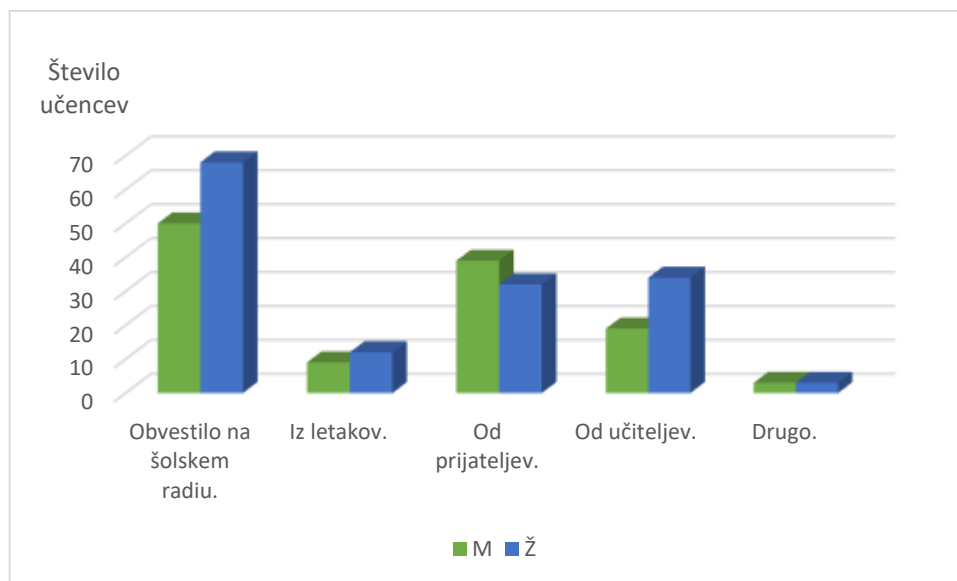
97,4 % oz. 191 učencev je bilo seznanjenih, da so potekale na šoli športne aktivnosti pred poukom. 2,6 % oz. 5 učencev pa ni vedelo, da se to dogaja na naši šoli.

Kljub obvestilom na šolskem radiu, letakom, pozivom učiteljev, prijateljskih pogovorov in objavah na spletni strani šole še vedno 5 učencev ni vedelo, da so potekale športne aktivnosti. Ta podatek se nama je zdel skoraj neverjeten, saj smo se o tem veliko pogovarjali med odmori, v razredu. Obvestila na šolskem radiu, ki smo jih objavili drugi in tretji teden, so se nekaterim zdela odveč. Komentirali so, da to že vedo.

#### 4.2.4 Kje si izvedel/a, da so na šoli potekale športne aktivnosti?

Največ učencev (Graf 9), 60,2 %, je bilo seznanjenih s športnimi aktivnostmi pred poukom po šolskem radiu, nato od prijateljev in učiteljev. En anketiranec, ki je obkrožil možnost drugo, je izvedel za športne aktivnosti na spletni strani šole. Najmanj »zgovorni« so bili letaki, saj jih je navedlo le 10,7 % anketiranih.

Dekleta so v nekoliko večji meri kot fantje slišala za njih na šolskem radiu in od učiteljev, fantje pa so za razliko od sošolk v večji meri izvedeli od prijateljev.



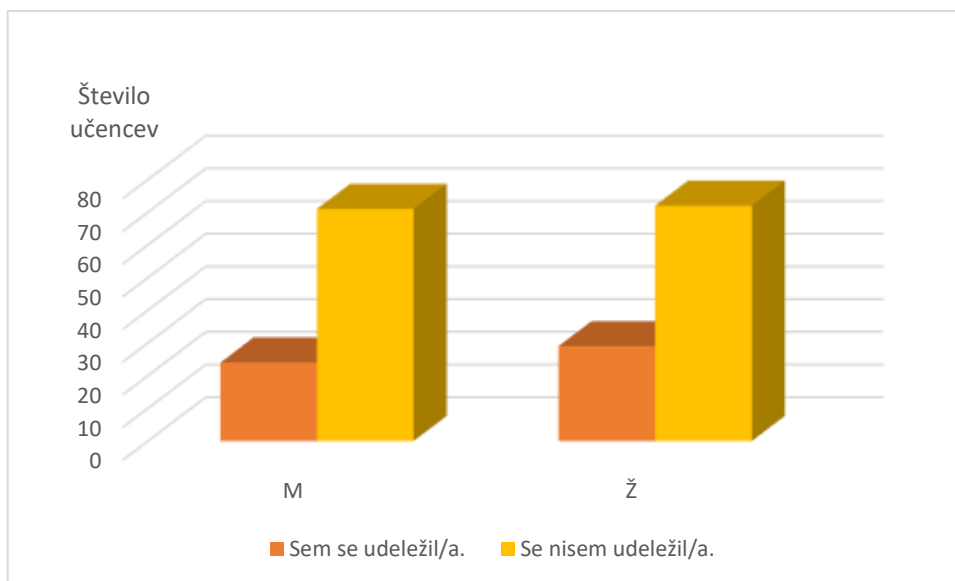
Graf 9: Kje so učenci izvedeli, da bodo potekale športne aktivnosti pred poukom?

#### 4.2.5 Udeležba na športnih aktivnostih

Med anketiranimi ni bilo bistvene razlike glede na razred o številu udeleženi. Graf 10 prikazuje število udeleženi na športnih aktivnostih glede na spol. Opazimo lahko, da so se dekleta odzvala v nekoliko večji meri, in sicer 40,3 % anketiranih se je udeležilo športnih aktivnosti pred poukom, fantje pa nekoliko manj, in sicer 33,8 %.

23,8 % učencev oz. slaba četrtnina izmed vseh 235 učencev se je udeležilo športnih aktivnosti pred poukom. Še več se jih je prijavilo (glej Graf 1, Graf 2, Graf 3, Graf 4 in Graf 5) na športne aktivnosti (kar 41,7 % učencev), vendar zaradi različnih razlogov niso prišli (so pozabili, niso imeli prevoza ...). Ocenjujemo, da bi se tudi ti, ki so bili prijavljeni, a se iz različnih razlogov niso udeležili športnih aktivnosti pred poukom, udeležili aktivnosti, če bi le-te potekale vsak teden.

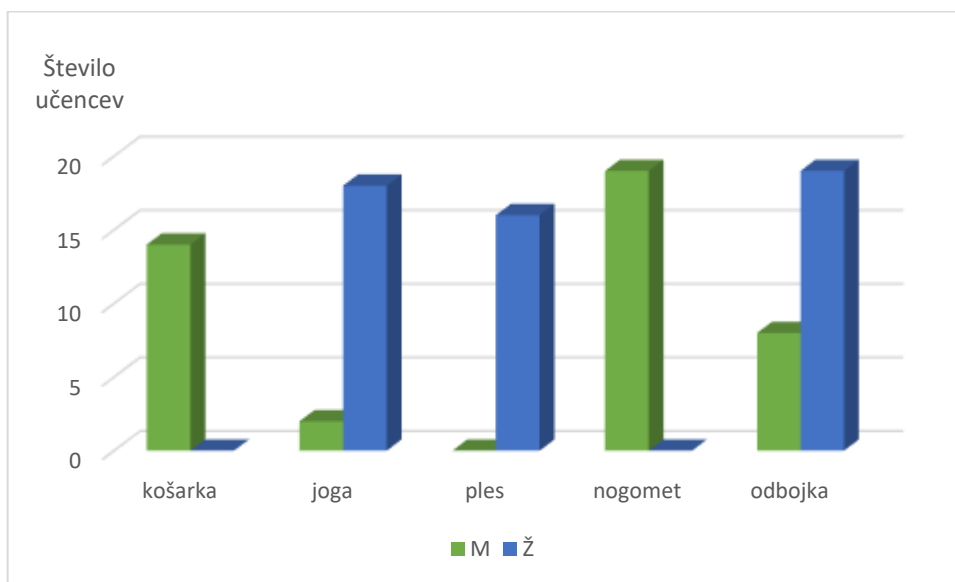
Z navedenimi podatki lahko zavrnamo hipotezo 1 – *Večina učencev in učenk zadnje triade se bo vključilo v športne aktivnosti pred poukom.* – saj se je športnih aktivnosti udeležilo le slabo četrtnino vseh učencev in učenk oz. 37,8 % anketiranih.



Graf 10: Število udeležencev na športnih aktivnostih pred poukom glede na spol

#### 4.2.6 Katere športne aktivnosti so bile aktualne?

Graf 11 nam ponazarja udeležbo glede na spol. Fantje so obiskovali košarko, nogomet in odbojko, dva sta poskusila tudi na jogi. Dekleta pa so bila na jogi, plesu in odbojki.



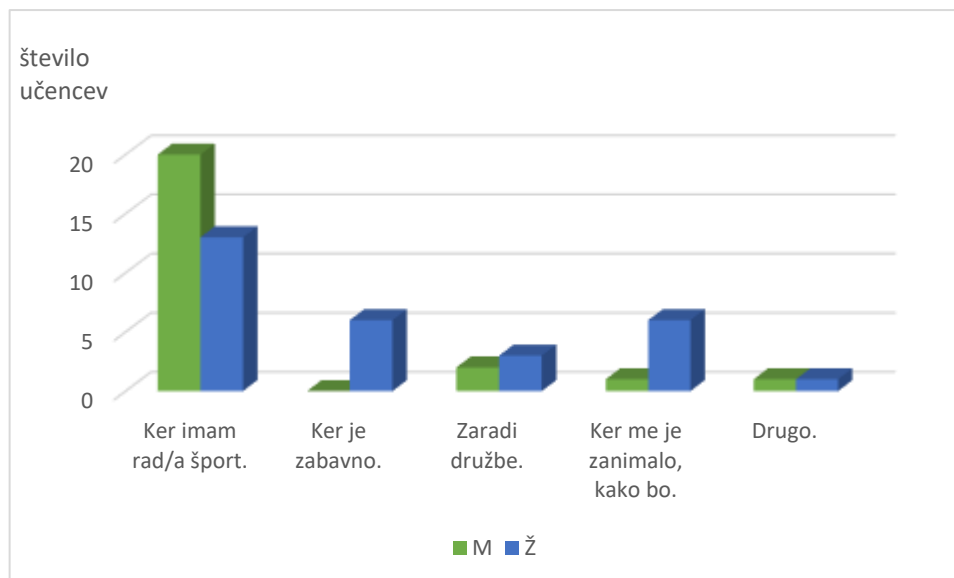
Graf 11: Obisk športnih aktivnosti glede na spol

Kot smo predvidevali, sta bila dva športa res namenjena fantom, dva dekletom in eden za vse. To lahko vidimo na zgornjem grafu (Graf 11), ki ponazarja udeležbo glede na spol. Na odbojki, ki je bila namenjena vsem, je bilo več deklet kot fantov, in sicer se je odbojke udeležilo 8 fantov in 19 deklet.



#### 4.2.7 Vzroki za udeležbo na športnih aktivnostih

Fantje so bili v veliki večini mnenja, da so se udeležili športnih aktivnosti, ker imajo radi šport (Graf 12). Dekleta imajo v največji meri rade šport, veliko pa se jih je pridružilo športnim aktivnostim tudi zaradi zabave ali zgolj iz radovednosti. Tako fantje kot dekleta so kot razlog za vključitev v športne aktivnosti omenili tudi družbo.

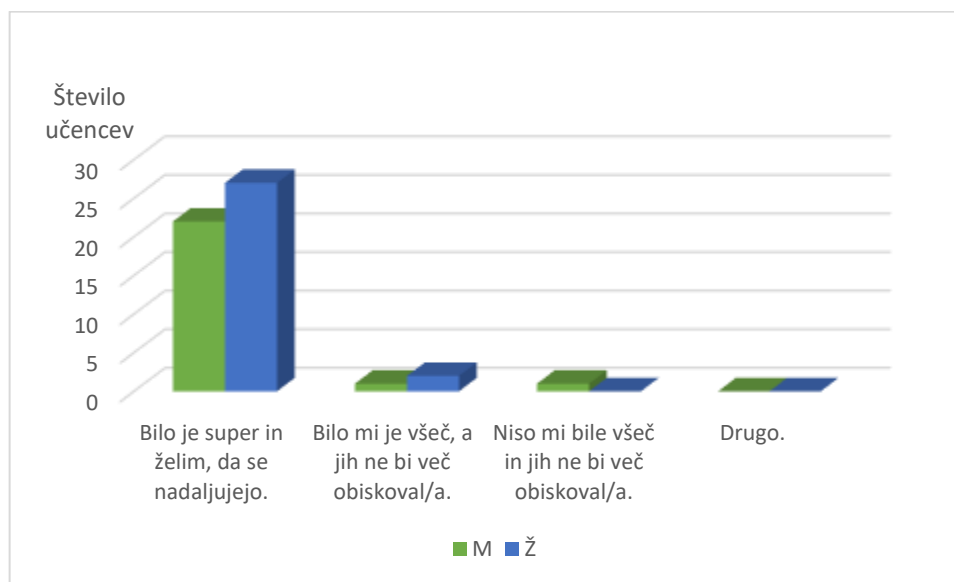


Graf 12: Razlogi za vključitev na športne aktivnosti pred poukom

Predvsem odgovor, da jih je zanimalo, kako bo, je tisti, ki kaže na to, da obstajajo športi, ki otroke zanimajo, pa jih iz najrazličnejših razlogov ne obiskujejo. Na šoli imamo prvi teden v septembru predstavitev športov za učence prve triade. Učenci lahko spoznajo atletiko, nogomet, rokomet, odbojko, košarko, smučanje, plezanje, karate, sabljanje, kegljanje, šah, namizni tenis, judo in tabornike. Midva že nekaj let pomagava pri izpeljavi tega dne. Učenci so navdušeni, jemljejo letake in kažejo interes. Vprašanje se zastavlja, kje se ustavi njihova navdušenost, njihova želja, da bi obiskovali posamezni šport. Mogoče pri času izvajanja aktivnosti. Tudi mi smo namreč ugotovili, da se zaradi neustreznega časa (kasnejši prihod učencev v šolo) veliko učencev ni moglo udeležiti jutranjih športnih aktivnosti. Mogoče pri plačilu ali zgolj v nezainteresiranosti staršev. V kolikor bi na šoli potekale športne aktivnosti pred poukom za vse učence in ne samo za zadnjo triado, bi bilo vsem otrokom omogočeno, da namesto čakanja in sedenja v avli naredijo nekaj zase.

#### 4.2.8 Ocena športnih aktivnosti

Večina ali 92,5 % (Graf 13) učencev, ne glede na spol ali razred, je bila s športnimi aktivnostmi zadovoljna in so izrazili željo, da bi se športne aktivnosti nadaljevale.



Graf 13: Ocena športnih aktivnosti glede na spol

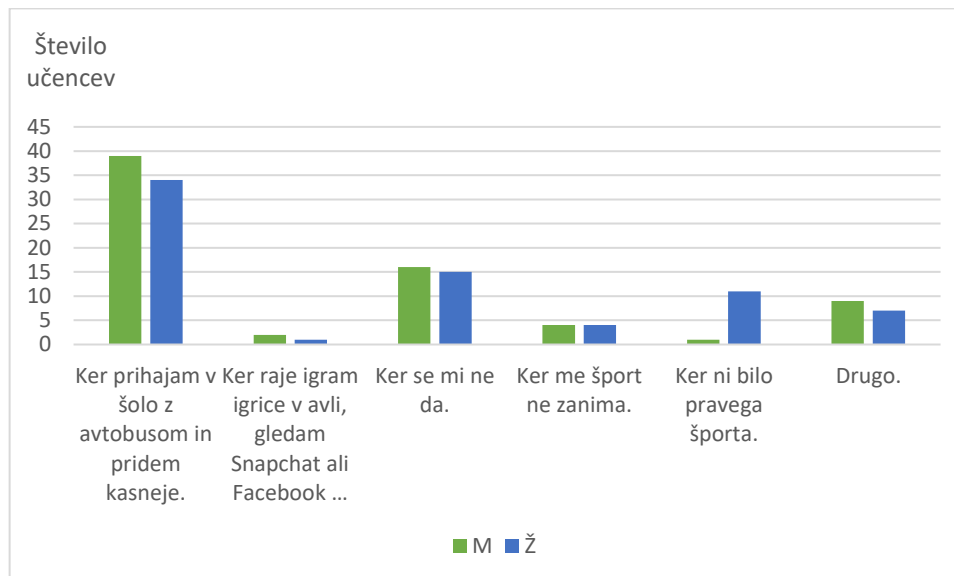
Na podlagi rezultatov (glej Graf 13) lahko potrdimo hipotezo 3 – *Učenci in učenke, ki se bodo udeležili športnih aktivnosti pred poukom, bodo nad njimi navdušeni in bodo želeli z njimi nadaljevati.*

Zaradi tega, ker so bili učenci zadovoljni, se je število udeležencev in prijavljenih na športnih aktivnostih pred poukom iz tedna v teden povečevalo, z izjemo plesa. Prepričani smo, da bi se z nadaljevanjem teh aktivnosti vsak teden povečevalo število vključenih, saj bi z dobro voljo in »dobrim glasom« privabili tudi ostale, posebej tiste, ki so se prijavili, pa jih potem ni bilo. Uvedli bi lahko še druge športe, ki so jih posamezniki navajali (npr. večkrat omenjen rokomet – glej Graf 15). Seveda bi bilo potrebno ponoviti športne aktivnosti pred poukom, da bi lahko z gotovostjo trdili, da bi drugi športi privabili več učencev. Vsekakor pa lahko z gotovostjo trdimo, da bi bilo še več učencev, ki bi obiskovali športne aktivnosti pred poukom, če bi le-te bile del šolskega vsakdana, torej umeščene v šolsko časovnico.

#### 4.2.9 Zakaj se učenci športnih aktivnosti pred poukom niso udeležili?

Približno polovica učencev, 54,2 % fantov in 47,2 % deklet, ki se športnih aktivnosti niso udeležili, so kot razlog navajali prihod v šolo z avtobusom (glej Graf 14). 16 % učencev in

učenek je kot glavni vzrok navedla, da se jim ne da. 15,3 % deklet je navedlo, da niso našle pravega športa.



Graf 14: Vzroki za neudeležbo na športnih aktivnostih glede na spol

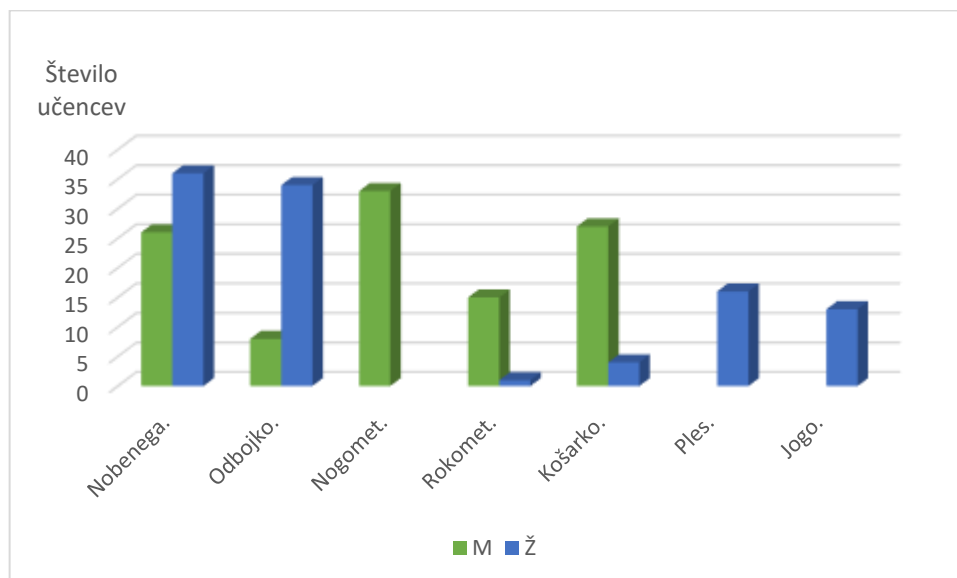
Hipoteza 2 – Glavni razlog za neudeležbo na športnih aktivnostih je prihod v šolo z avtobusom – se je potrdila, saj je skoraj polovica tistih, ki se športnih aktivnosti pred poukom niso udeležili, navedla razlog, da v šolo prihajajo z avtobusom, kar pomeni kasneje.

Opozorimo lahko, da je kar 37 % vseh anketiranih navedlo avtobus kot glavni razlog, da se športnih aktivnosti niso udeležili. Torej lahko sklepamo, da bi bila udeležba na njih še večja, če bi bile športne aktivnosti časovno prilagojene tudi vozačem.

#### 4.2.10 Kateri šport bi obiskovali pred poukom?

Nobenega športa ne bi obiskovalo 62 (31,6 %) anketiranih učencev in učenk oziroma 26 fantov ali 27,4 % in 36 deklet ali 35,6 %. Ostalih 134 (68,4 %) je navedlo različne športe, ki bi jih obiskovali pred poukom, če bi bilo to možno (glej Graf 15). V grafu niso zajeti tisti (večinoma posamezniki), ki so navajali naslednje športe: telovadba v fitnesu, motokros, smučarski skoki, karate, drsanje, plavanje, gimnastika, borilne veščine, tenis, golf ali kriket, boks, hokej, namizni tenis, plezanje in badminton. Kot lahko razberemo iz odgovorov, interes je. Potrebno bi bilo še raziskati, ali bi anketirani obiskovali športne aktivnosti, če bi bil drug termin. Marsikateremu

se zjutraj ne ljubi vstati in ga je mogoče prav zgodnja ura odvrnila od obiska športnih aktivnosti pred poukom.



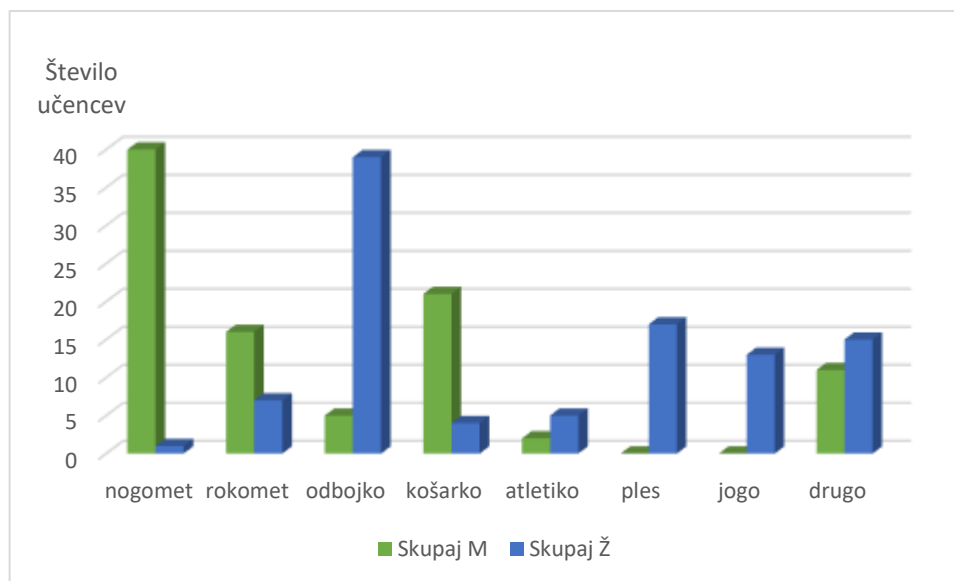
Graf 15: Kateri šport bi obiskovali pred poukom?

Iz Graf 15 lahko razberemo še eno zanimivost, in sicer lahko opazimo, da je med tistimi, ki ne bi obiskovali nobenega športa pred poukom, več deklet kot fantov. Ta odgovor je namreč obkrožilo 26 fantov in kar 36 deklet. To pomeni, da so fantje v večji meri zainteresirani za šport oz. za gibanje pred poukom kot dekleta. Zanimivo pa je, da se je športnih aktivnosti pred poukom udeležilo več deklet kot fantov (Graf 10).

Opazimo lahko, da je na prvem mestu pri dekletih odbojka, kar se je potrdilo tudi pri obisku športnih aktivnosti pred poukom. Zanimivo je, da je pri fantih na prvem mestu nogomet, ki so ga imeli možnost obiskovati, pa ga niso. Zastavlja se vprašanje, kako preiti od želja k dejanju. Interes je, hodili bi, ko pa smo izvajali športne aktivnosti pred poukom, se je nogometa udeležilo le 10 fantov.

#### 4.2.11 Najbolj priljubljen šport na naši šoli

Med fanti je najbolj priljubljen šport nogomet, izbralo ga je 40 fantov (42,1 %), sledita košarka, ki jo je obkrožilo 21 fantov (22,1 %) in rokomet, ki ga je izbralo 16 fantov (16,8 %). Med dekleti je najbolj priljubljena odbojka za 39 deklet (38,6 %), sledita ples za 17 deklet (16,8 %) in joga, ki jo je izbralo 13 deklet (12,9 %). 15 deklet je navajalo druge športe: jahanje, smučanje, plavanje, twirling, badminton ipd.



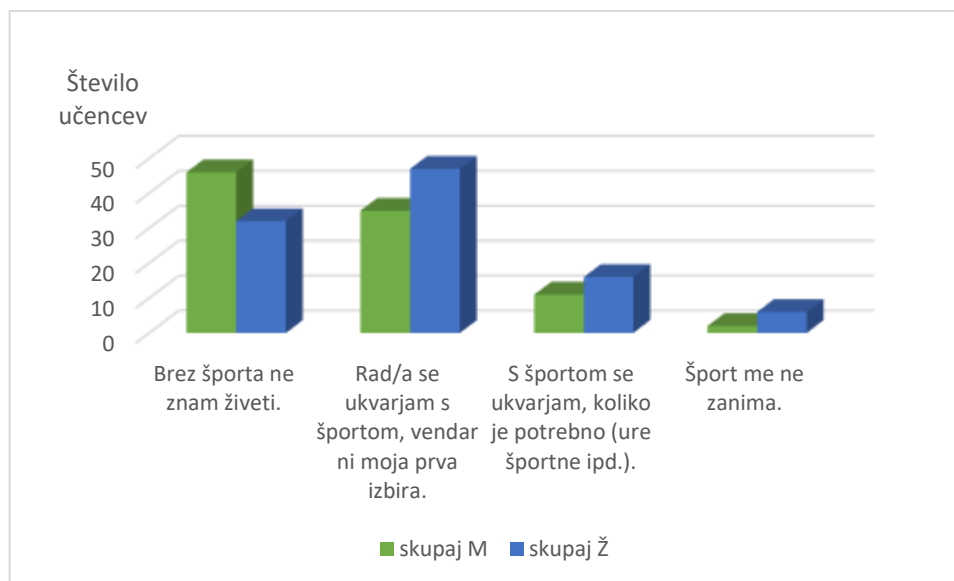
Graf 16: Kateri šport imaš najraje?

Ugotovimo lahko, da se je pri fantih spremenil najljubši šport, ki je bil v prejšnji raziskavi košarka. Vprašamo se lahko, kako to, da je najljubši šport med fanti nogomet, ki se ga je na športnih aktivnostih pred poukom udeležilo najmanj učencev. Pri dekletih se interes za odbojko ni spremenil.

Zaključimo lahko, da se popularnost športov na OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj pri fantih spreminja, kar lahko povežemo z dejstvom, da so fantje v košarki osvajali najvišja mesta na državni ravni, kar je posledično povzdignilo tudi košarko med najljubše športe. Kot smo že zgoraj ugotovili, so se jutranjih športnih aktivnosti v večji meri udeležili tisti, ki ne trenirajo v klubih in imajo le željo, interes za šport. Športnih aktivnosti so se udeležili neobremenjeno s tem ali so dobri ali ne. Prišli so igrati, se družiti in se zabavati.

#### 4.2.12 Pomen športa za učence in učenke

Skoraj polovica anketiranih fantov (48,4 %) in manj anketiranih deklet (31,7 %) trdi (glej Graf 17), da brez športa ne znajo živeti. Drugo trditev, da se s športom radi ukvarjajo, vendar ni njihova prva izbira, je izbralo več deklet (46,5 %) kot fantov (36,8 %). Tudi trditev, da se s športom ukvarjajo, kolikor je potrebno, je v nekoliko večji meri prisotna pri dekletih (15,8 %) kot pri fantih (11,6 %). Šport ne zanima 2,1 % fantov in 5,9 % deklet.

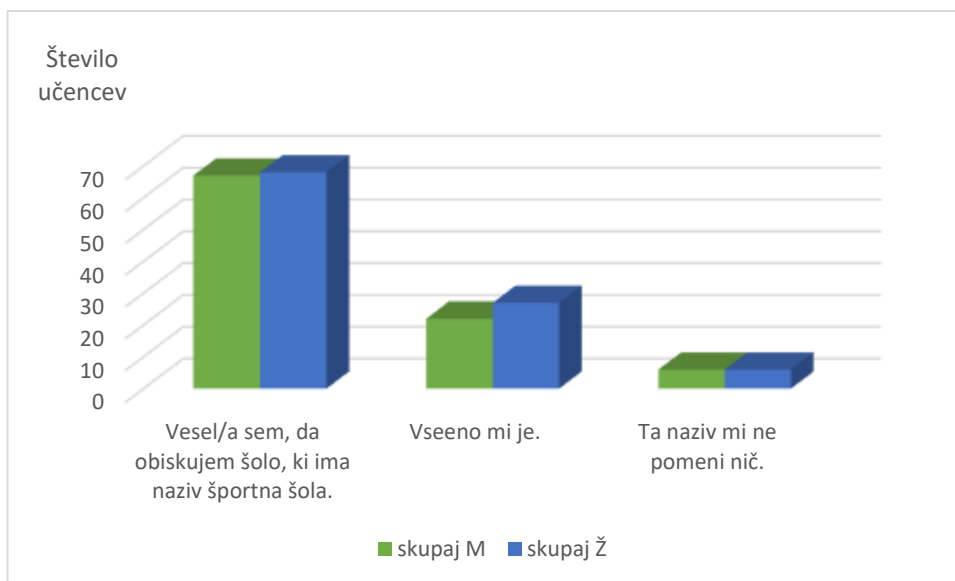


Graf 17: Kaj ti v življenju pomeni šport?

Ugotovimo lahko, da je šport za učence naše šole zelo pomemben, saj se je za prvi ali drugi odgovor opredelila večina učencev. Dekleta šport zanima v nekoliko manjši meri, saj je kar 21,8 % anketiranih deklet obkrožilo tretje in četrto vprašanje, za razliko od 13,7 % anketiranih fantov. Opazimo lahko, da je zanimanje za šport pri dekletih skozi vprašanja nekoliko nižje kot pri fantih.

#### 4.2.13 Pomen naziva športna šola

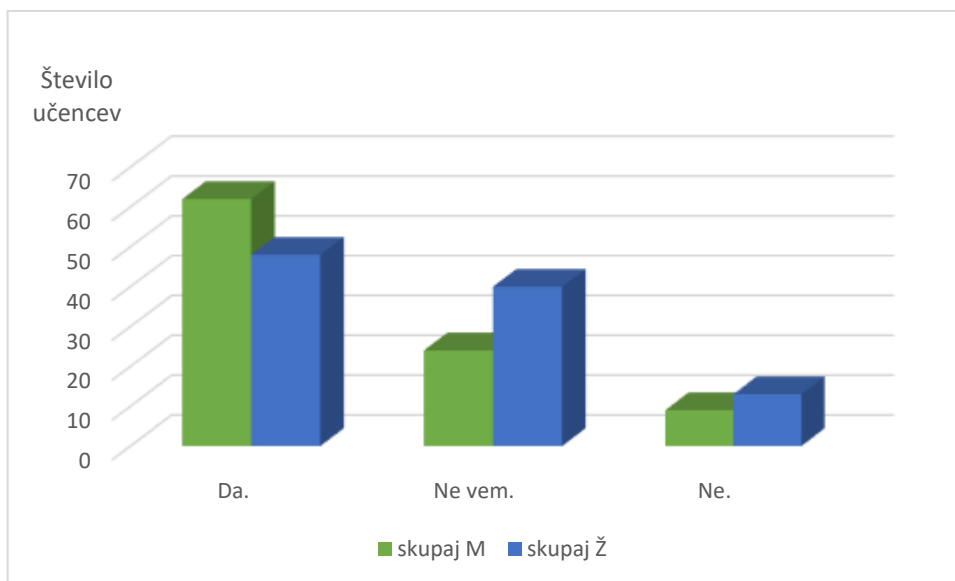
Večina učencev in učenk (68,9 %) je veselih, ker obiskujejo šolo, ki ima naziv športna šola (glej Graf 18), 25 % učencem in učenkam je vseeno glede naziva športna šola, 6,1 % anketiranih pa je trdilo, da jim naziv športne šole ne pomeni nič. Kljub trendu na naši šoli, da je šport bolj priljubljen pri fantih kot pri dekletih, je zanimivo, da pri nazivu športna šola ni razlik glede na spol in da ta naziv vsem veliko pomeni in so ga veseli.



Graf 18: Kaj ti pomeni naziv športna šola?

#### 4.2.14 Pripravljenost sodelovanja za naziv športna šola med našimi učenci

Fantje so bolj (62,3 %) pripravljeni sodelovati za naziv športna šola kot dekleta (47,5 %). To vidimo tudi na naslednjem grafu (Graf 19). Glede vprašanja je neopredeljenih več deklet (39,6 %) kot fantov (25,3 %). Za pridobitev naziva športna šola ni pripravljenih sodelovati 9,5 % fantov in 12,9 % deklet.



Graf 19: Ali si pripravljen/a sodelovati na šolskem tekmovanju za naziv športna šola?

Na podlagi podatkov in njihovih prikazov v grafih 18 in 19 (Graf 18, Graf 19) lahko potrdimo hipotezo 4 – *Učencem naziv športna šola veliko pomeni in so zanj pripravljene tudi sodelovati na tekmovanjih*. Opazimo pa lahko, da so to pripravljene storiti fantje v nekoliko večji meri kot dekleta, kar zopet potrjuje zgornje podatke, da fantom šport pomeni več kot dekletom.

Na podlagi analize ankete in športnih aktivnosti pred poukom smo zavrnili prvo zastavljeno hipotezo:

- »Večina učencev in učenek zadnje triade se bo vključilo v športne aktivnosti pred poukom«.

Ostale tri smo potrdili:

- »Glavni razlog za neudeležbo na športnih aktivnostih je prihod v šolo z avtobusom«.
- »Učenci in učenke, ki se bodo udeležili športnih aktivnosti pred poukom, bodo nad njimi navdušeni in bodo želeli z njimi nadaljevati«.
- »Učencem naziv športna šola veliko pomeni in so zanj pripravljene tudi sodelovati na tekmovanjih«.



## 5 ZAKLJUČEK

Na podlagi tritedenskega poskusa športnih aktivnosti pred poukom, sprotnim zapisovanjem prijavljenih in udeleženih ter izvedene ankete na koncu le-teh smo prišli do naslednjih ugotovitev:

- Športne aktivnosti pred poukom smo ponudili učencem zadnje triade. Ponudili smo jim vodene športne aktivnosti, za katere smo lahko zagotovili učitelje. Izbrali smo dva športa v večji meri za fante, in sicer nogomet in košarko, dva športa v večji meri za dekleta, jogo in ples, in enega za vse, odbojko. Tudi udeležba na športnih aktivnostih pred poukom je to potrdila.
- Na vodene športne aktivnosti je bilo prijavljenih 98 učencev (41,7 %) zadnje triade, udeležilo se jih je 56 učencev (23,6 %) ali skoraj četrtnina vseh učencev zadnje triade. Razkorak med številom prijavljenih in številom udeleženih je tema, ki bi jo lahko nadalje raziskovali.
- Število prijavljenih in udeleženih je pri vseh športnih aktivnostih pred poukom iz tedna v teden naraščalo, z izjemo plesa.
- Učenci in učenke se pred poukom pogovarjajo, igrice in druge aktivnosti na družbenih omrežjih pa so šele na drugem mestu. Zanimivo bi bilo narediti raziskavo o tem, ali se mladi na naši šoli res največ pogovarjajo.
- Skoraj neverjeten je podatek, da kljub vsem obvestilom po šolskem radiu, letakom, vzpodbudah učiteljev na razrednih urah in pobudah prijateljev, so se našli tudi učenci, ki še vedno niso bili seznanjeni, da so potekale športne aktivnosti pred poukom.
- Večina učencev se je športnih aktivnosti udeležila, ker imajo radi šport. Nekaj jih je prišlo zaradi zabave, družbe ali jih je enostavno zanimalo, kako bo.
- Učenci, ki so obiskovali športne aktivnosti pred poukom, so bili nad njimi navdušeni in bi želeli, da se nadaljujejo. Ta raziskava in poskus sta nam pokazala, da se učenci želimo gibati, vendar nam marsikdaj to ni omogočeno. Rezultate raziskovalne naloge bomo predstavili ravnateljici in poskušali poiskati rešitve, ki bodo omogočile učencem več gibanja.

- Učenci, ki se športnih aktivnosti niso udeležili, so kot najpogostejši razlog navedli, da prihajajo v šolo z avtobusom tik pred poukom. Le 16 % anketiranih je navedlo, da se športnih aktivnosti niso udeležili, ker se jim ni dalo. Mogoče pa bi lahko v naslednji raziskavi ugotovili, kako bi lahko h gibanju pritegnili slednje oz. ali je to sploh mogoče.
- Skoraj 32 % učencev in učenk ne bi obiskovalo športnih aktivnosti pred poukom, če bi bilo to možno. Zastavlja se vprašanje, ali bi jih, če bi bil drug termin. Še vedno pa jih ostaja 68 %, ki si to želijo.
- Šport je za učence naše šole zelo pomemben, saj jih je večina odgovorilo, da brez športa ne znajo živeti oz. da se radi ukvarjajo s športom, čeprav ni njihova prva izbira. Med fanti je najbolj priljubljen šport nogomet, sledita košarka in rokomet. Pri dekletih je najbolj priljubljena odbojka, sledita ples in joga.
- Naziv športna šola učencem veliko pomeni in so zanj pripravljene tudi sodelovati na šolskih tekmovanjih, vendar fantje v večji meri kot dekleta.
- Šport je na naši šoli bolj popularen med fanti kot med dekleti, kar se je kazalo v mnogih odgovorih na zastavljena vprašanja, npr. dekleta so manj pripravljena na obiskovanje športnih aktivnosti, poleg tega jim šport ne predstavlja takšne prioritete kot fantom. Kljub temu se je športnih aktivnosti pred poukom udeležilo več deklet kot fantov. Tudi na to temo bi lahko naredili novo raziskavo.
- Na koncu si lahko zastavimo vprašanje, kakšni bi bili rezultati, če bi imeli možnost in bi v športne aktivnosti pred poukom vključili vse učence naše šole. Tudi učenci prve in druge triade so pokazali interes, saj so naju spraševali, zakaj pa mi ne.

Raziskava pove, da mogoče stereotipi, da smo mladi najraje »na telefonih«, ne držijo, saj se jih večina pred poukom pogovarja. Prav tako je pod vprašanjem dejstvo, da se mladi premalo gibljemo. V raziskavi smo ugotovili, da bi se veliko učencev rado gibalo, pa zato ni pravih možnosti. Že v treh tednih smo pridobili slabo četrtnino učencev zadnje triade, ki so izrazili željo, da bi se športne aktivnosti nadaljevale. Z nadaljnjimi raziskavami bi bilo potrebno ugotoviti, kako bi lahko te športne aktivnosti nadaljevali, saj kot smo videli, interes je.

Ali je naziv športna šola več kot le beseda? Upravičeno lahko odgovorimo, da je.

## 6 POVZETEK

Sva športnika, ki ne znava živeti brez športa, brez gibanja, brez vsakodnevnih treningov. Hodiva v šolo, ki ima naziv športna šola. Šport je tisti, ki naju najbolj zanima. Imela sva veliko zamisli v zvezi s športom, ki sva jih želela raziskovati, vendar ko sva pregledovala literaturo, sva odkrila, da so že drugi obdelali tematiko, ki sva jo nameravala midva. Kljub vsemu sva želela športno temo in prešinila naju je ideja o športnih aktivnostih pred poukom. Najin cilj je bil prepričati vrstnike, ki pred poukom čakajo v avli, za jutranje gibanje.

Izvedli smo tri tedne vodenih športnih aktivnosti pred poukom: v ponedeljek košarko, v torek jogo, v sredo ples, v četrtek nogomet in v petek odbojko. Dve v večji meri za fante, dve za dekleta in ena za vse. Učencem od 7. do 9. razreda smo ponudili 30 minut gibanja pred začetkom pouka namesto sedenja in čakanja. Želela sva ugotoviti, koliko učencev zadnje triade bo hodilo na športne aktivnosti in zakaj nekaterih ne bo, ali bodo želeli z njimi nadaljevati in kaj učencem pomeni naziv športna šola? Po končanih tritedenskih aktivnostih smo izvedli anketo.

Skoraj četrtina učencev zadnje triade se je udeležila športnih aktivnosti pred poukom in so izrazili željo, da s tem nadaljujemo, medtem ko 5 učencev sploh ni vedelo, kaj se dogaja na naši šoli. Tisti, ki se aktivnosti niso udeležili, pridejo v šolo z avtobusom tik pred poukom. Smo športna šola, ta naziv nam veliko pomeni in zanj smo pripravljeni boriti tekmovati, sodelovati in zmagovati.

Z jutranjimi športnimi aktivnostmi sva dokazala, da se mladi želimo gibati, a nam na žalost šolski sistem tega ne omogoča. Velika večina učencev je torej pripravljena na gibanje in upava, da bodo tisti, ki odločajo o tem, upoštevali prikazane rezultate in omogočili tistim, ki to želimo, gibanje pred poukom v telovadnici ali na igrišču, namesto sedenja v avli in čakanja, da zazvoni šolski zvonec.

## **7 SUMMARY**

We are athletes who cannot live without sport, without movement, without everyday practices. We attend a school awarded with the title 'sports school'. Sport is the thing that interests us the most. We have had many ideas concerning sports we wanted to explore. However, after some research, we have realised that the themes we were interested in were already explored. In spite of that, we still wanted a sports theme and so we had an idea about sports activities before school lessons start. Our goal was to convince our schoolmates waiting in the school hall to do some morning exercise.

We have organized three weeks of guided sports activities before class: basketball on Mondays, yoga on Tuesdays, dancing on Wednesdays, football on Thursdays and volleyball on Fridays. Two activities were intended for boys, two for girls and one for both. Students from the 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> class were offered 30 minutes of exercise before class instead of waiting and sitting around. We wanted to find out how many students in the final three years of primary school will attend the sports activities and why some will not, will they want to continue with the activities and what do the students think about the title 'sports school'? After three weeks of morning activities, we conducted a poll.

Almost a quarter of students from the 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> class attended the sports activities before class and have expressed their wishes to continue doing so. At the same time 5 students at our school had no idea what was going on. Those that did not attend the activities always arrive to school by bus right before classes start. We are a sports school. This title means a lot to us and we are ready to fight, compete, attend and win for it.

With the morning sports activities we have proved that students want to do more exercise but unfortunately our school system does not allow it. Most of the students are ready to do more exercise and we hope that those who decide about that will take the given results into consideration and allow, those who want, more exercise before class in the gym or outside in the playground, instead of sitting around in the hall waiting for the school bell to ring.

## **8 ZAHVALA**

Najprej se želiva zahvaliti mentorici gospe Tjaši Hudar in somentorici gospe Barbari Turinek, ki sta nama dajali nasvete in naju usmerjali pri delu, ko nisva vedela, kako naprej.

Zahvaliti se želiva tudi učiteljem športne vzgoje, ki so bili pripravljene pred poukom voditi športne aktivnosti, ter gospe Petri Teržan, ki je vodila ples, in mentorici Tjaši Hudar, ki je izvajala jogo.

Za lektoriranje se zahvaljujemo gospodu Tomažu Repenšku, za pomoč pri angleškem prevodu pa gospe Ani Velički.

Zahvaljujemo se tudi staršem, ki sta naju vzpodbujala in nama stala ob strani.

## **9 PRILOGE**

PRILOGA A: anketa

PRILOGA B: obvestila

PRILOGA C: letak

## PRILOGA A

### ANKETA

Pozdravljeni!

Sva Tomaž in Sebastjan Turinek, učenca OŠ Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, in raziskujeva športne aktivnosti učencev od 7. do 9. razreda. Za raziskavo potrebujeva aktualne podatke, zato vas prosiva, da izpolnite priložen vprašalnik. Vsi podatki so anonimni in bodo uporabljeni izključno za namen te raziskave.

Za sodelovanje se vam vnaprej zahvaljujema.

1. Spol: M Ž
2. Razred (obkroži): 7. 8. 9.
3. Kaj delaš v šoli pred poukom (možnih več odgovorov)?
  - a) Pridem, ko zazvoni.
  - b) Igram igrice na telefonu, gledam snapchat ali facebook.
  - c) Se pogovarjam.
  - d) Sem na dodatnem pouku, pripravljam se za tekmovanja.
  - e) Drugo (prosim, navedi): \_\_\_\_\_ .
4. Ali veš, da so na naši šoli potekale športne aktivnosti pred poukom?
  - a) Da.
  - b) Ne (če si obkrožil/a ne, nadaljuj z 11. vprašanjem).
5. Kje si izvedel/a, da so na šoli potekale športne aktivnosti pred poukom (možnih več odgovorov)?
  - a) Obvestilo na šolskem radiu.
  - b) Iz letakov.
  - c) Od prijateljev.
  - d) Od učiteljev.
  - e) Drugo (prosim, navedi): \_\_\_\_\_ .
6. Ali si se udeležil/a športnih aktivnosti pred poukom?
  - a) Da (izpusti vprašanje št. 10).
  - b) Ne (izpusti vprašanja št. 7, 8 in 9).
7. Katere športne aktivnosti si se udeležil/a pred poukom? Obkroži.
  - a) Košarke. b) Joge. c) Plesa. d) Nogometa. d) Odbojke.

8. Zakaj si se udeležil/a športnih aktivnosti (obkroži samo 1 odgovor)?
- a) Ker imam rad/a šport.
  - b) Ker je zabavno.
  - c) Zaradi družbe.
  - d) Ker me je zanimalo, kako bo.
  - e) Drugo (prosim, navedi): \_\_\_\_\_ .
9. Kako bi ocenil/a športne aktivnosti, ki si jih obiskal/a?
- a) Bilo je super in želim, da se nadaljujejo.
  - b) Bilo mi je všeč, a jih ne bi več obiskoval/a.
  - c) Niso mi bile všeč in jih ne bi več obiskoval/a.
  - d) Drugo (prosim, navedi): \_\_\_\_\_ .
10. Zakaj se nisi udeležil/a športnih aktivnosti (izberi samo 1 odgovor)?
- a) Ker prihajam v šolo z avtobusom in pridem kasneje.
  - b) Ker raje igram igrice v avli, gledam snapchatu ali facebooku.
  - c) Ker se mi ne da.
  - d) Ker me šport ne zanima.
  - e) Ker ni bilo pravega športa.
  - f) Drugo (prosim, navedite): \_\_\_\_\_ .
11. Kateri šport bi obiskoval/a pred poukom, če bi bilo to možno?
- a) Nobenega.
  - b) Navedi (kateregakoli): \_\_\_\_\_ .
12. Kateri šport imaš najraje (obkroži le enega)?
- a) Nogomet.
  - b) Rokomet.
  - c) Odbojko.
  - d) Košarko.
  - e) Atletiko.
  - f) Ples.
  - g) Jogo.
  - h) Drugo (navedi): \_\_\_\_\_ .
13. Kaj ti v življenju pomeni šport?
- a) Brez športa ne znam živeti.
  - b) Rad/a se ukvarjam s športom, vendar ni moja prva izbira.
  - c) S športom se ukvarjam, kolikor je potrebno (ure športne ipd.).
  - d) Šport me ne zanima.
14. Imamo naziv športna šola. Kaj ti ta naziv pomeni?
- a) Vesel/a sem, da obiskujem šolo, ki ima naziv športna šola.
  - b) Vseeno mi je.
  - c) Ta naziv mi ne pomeni nič.
15. Ali bi bil/a pripravljen/a sodelovati na šolskem tekmovanju, da bi ohranili naziv športna šola?
- a) Da.
  - b) Ne vem.
  - c) Ne.

HVALA ZA SODELOVANJE!



## PRILOGA B

### OBVESTILA

#### **Obvestilo 1**

Na naši šoli bomo naslednje tri tedne v okviru raziskovalne naloge izvajali vodene športne aktivnosti pred poukom za učence od 7. do 9. razreda. Potekale bodo v telovadnici naše šole od 7. 10 do 7. 40, in sicer po naslednjem razporedu:

v ponedeljek košarka,

v torek joga,

v sredo ples,

v četrtek nogomet in

v petek odbojka.

Prijavite se lahko pri učiteljici Tjaši Hudarini ali pri knjižničarki Barbari Turinek po 5. šolski uri. Število mest je omejeno. V telovadnico vas bodo dežurni učitelji spustili le, če boste na seznamu prijavljenih.

Potrebujete le športno obutev.

Lepo vabljeni, da se pridružite, da skupaj zamigamo in naredimo nekaj za svoje telo in duha.

#### **Obvestilo 2**

V ponedeljek začnemo s športnimi aktivnostmi, in sicer je prva na vrsti košarka. S prijavljenimi se dobimo ob 7.10 v telovadnici.

Če se še niste prijavili ali ste pozabili, lahko to storite še danes do 14. ure.

Komaj čakamo, da se že začne!

### **Obvestilo 3**

Športne aktivnosti pred poukom so se začele!

Včeraj so košarkarji otvorili tri tedne gibanja. Dobijo se zopet naslednji ponedeljek.

Danes ste bili na vrsti tisti, ki ste želeli vstopiti v svet joge. Kot radi rečemo: »ZDRAV DUH  
V ZDRAVEM TELESU.«

Jutri je na vrsti ples.

Še vedno imate možnost, da se pridružite, saj je naš cilj, da migamo skupaj!

### **Obvestilo 4**

Pred nami je še zadnji teden športnih aktivnosti!

Če želite začeti dan nekoliko drugače, imate le še 5 dni, da se nam pridružite. Poizkusite in naredite nekaj zase in za svoje telo.

Se vidimo v ponedeljek na košarki,

v torek na jogi,

v sredo na plesu,

v četrtek na nogometu ali

v petek na odbojki.

**ZABAVNO JE IN VESELI BOMO, ČE BOSTE MIGALI Z NAMI!**

PRILOGA C

LETAK

## PRIDRUŽI SE TUDI TI



**POSPRAVI MOBITEL IN SE GIBAJ!**

***30 MIN NA DAN ZA ZDRAVJE***

**KDAJ?**

**od 7. 10 do 7.40**

**(DO PETKA, 8. 12. 2017)**

**KAJ?**

**PONEDELJEK – KOŠARKA**

**TOREK – JOGA**

**SREDA – PLES**

**ČETRTEK – NOGOMET**

**PETEK – ODBOJKA**

**KJE?**

***V ŠOLSKI TELOVADNICI***

**KDO?**

***7.–9. RAZRED!***

***PRIDRUŽI SE IN NAREDI NEKAJ ZASE!***

## 10 VIRI IN LITERATURA

10. maj – Svetovni dan gibanja. (2016). Prevezeto 11. 11. 2017 iz <http://www.nijz.si/sl/10-maj-svetovni-dan-gibanja>.
- Drev, A. (2017). Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Prevezeto 17. 11. 2017 iz <http://www.nijz.si/sl/publikacije/gibanje-telesno-dejavni-vsak-dan>.
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravlja Republike Slovenije.
- Goodman, P. (2006). *Šport in tvoje telo*. Ljubljana: Grlica.
- Ledinek, U., & Lebar - Špilak, A. (2013). *Kako se mladi na Osnovni šoli Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj ukvarjajo s športom?, raziskovalna naloga*. Šoštanj.
- Nacionalni program športa v RS 2014–2023*. (april 2014). Prevezeto 13. 12. 2017 iz <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/nacionalni-program-sporta-RS-2014-2023.pdf>.
- Pišot, R. (2010). Kavč generacija? Ne, hvala! *Športna rekreacija danes in jutri (zbornik uredila Marjeta Tratnik Volasco)* (str. 33–43). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
- Pongrac Barlovič, D. (2017/18). Gradivo za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni in seminar učiteljev 2017/18. *Sladkorna bolezen – epidemija moderne dobe*, str. 11–15.
- Šajn, A., & idr. (2016). Šport mladih, Informator 2016/17.
- Telesno dejavni vsak dan*. (2009). Prevezeto 11. 11. 2017 iz [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesno_dejavni_vsak_dan.pdf).