

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA - KAJUHA  
ŠOŠTANJ  
Koroška cesta 7, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**ŠPORT IN GIBANJE V PRVI TRIADI OSNOVNE ŠOLE KARLA  
DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ**

Tematsko področje: ŠPORT

Avtorici:

Kaja Makari Nahtigal, 9. razred

Neli Komar, 9. razred

Mentorica:

Mojca Potočnik, univ. dipl. prof. rp

Velenje, 2020

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

Mentorica: Mojca Potočnik, univ. dipl. prof. rp

Datum predstavitve: marec 2020

## KLJUČNA DOKUMETACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2019/2020
- KG šport/gibanje/športna vzgoja/prva triada
- AV MAKARI NAHTIGAL, Kaja/KOMAR, Neli
- SA POTOČNIK, Mojca
- KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
- ZA Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj
- LI 2020
- IN ŠPORT IN GIBANJE V PRVI TRIADI OSNOVNE ŠOLE KARLA DESTOVNIKA - KAJUHA ŠOŠTANJ
- TD Raziskovalna naloga
- OP VII, 35 str., 15 graf., 3 sl., 1 pril., 8 vir.
- IJ SL
- JI sl/en
- AI Naša šola je poznana po odličnih športnih rezultatih naših učencev. Ker pa mlajši otroci od nekdaj veljajo za gibalno aktivnejše, je bil cilj naše raziskovalne naloge, da ugotovimo, ali so naši najmlajši, tj. učenci od prvega do tretjega razreda, aktivni. Opravili sva anketo, s katero sva ugotovili, da se 57 % vseh anketiranih učenk in učencev v prostem času rekreira in jih sodobna tehnologija še ni toliko premamila, kar nam je v veliko zadovoljstvo. Razveselilo nas je tudi dejstvo, da se 56 % vseh anketiranih opredeljuje za aktivne, torej več kot polovica otrok v prvi triadi, in da se 82 % vseh anketiranih otrok ukvarja s športom. Skozi celotno anketo smo primerjale dekleta in fante. Fantje so se s 86 % izkazali za aktivnejše in večje športne navdušence, ampak ne smemo zanemariti dejstva, da tudi dekleta s 75 % ne zaostajajo veliko. Vedno je lahko bolje in samo upamo lahko, da se bo aktivnost stopnjevala, nadgradila in nadaljevala v višjih razredih.

## KEY WORD DOCUMENTATION

- ND Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj primary school, school year 2019/2020
- CX sports/movement/physical education/first triad
- AU MAKARI NAHTIGAL, Kaja/KOMAR, Neli
- AA POTOČNIK, Mojca
- PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
- PB Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj primary school
- PY 2020
- TI SPORTS AND MOVEMENT IN THE FIRST TRIAD OF OSNOVNA ŠOLA  
KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ PRIMARY SCHOOL
- DT RESEARCH PAPER
- NO VII, 35 pg., 15 grf., 3 pct., 1 app., 8 sources
- LA SL
- AL sl/en
- AB Our school is known for the excellent athletic performance of our students. However, since younger children have always been considered to be more physically active, the aim of our research paper was to determine whether our youngest students, from first to third grade, are in fact active. We conducted a survey to find that 57% of all surveyed students spend their free time in recreational activities and technology has not yet tempted them, which comes as a great satisfaction. We were also pleased by the fact that 56% of all respondents consider themselves active, i.e. more than half of the children in the first triad, and that 82% of all children surveyed are involved in sports. Throughout the survey we compared girls and boys. The boys proved to be more active and bigger sports fans with 86%, but we should not neglect the fact that the girls with 75% are not far behind. It can always be better and we can only hope that the activity will escalate, upgrade and continue in the upper classes.

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD .....	1
2. PREGLED OBJAV .....	2
2.1 KAJ JE ŠPORT .....	2
2.2 POMEN ŠPORTA .....	2
2.3 KAKO DELIMO ŠPORT .....	3
2.3.1 GLEDE NA STATUS ŠPORTNIKA .....	3
2.3.2 GLEDE NA KRAJ VADBE .....	3
2.3.3 PO OBLIKI .....	5
2.3.4 GLEDE NA LETNI ČAS IZVAJANJA .....	5
2.3.5 GLEDE NA ŠTEVILO UDELEŽENCEV .....	6
2.3.6 GLEDE NA STAROSTNO STOPNJO, KI JI JE ŠPORT NAMENJEN .....	6
2.3.7 GLEDE NA PANOGE .....	6
2.4 ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI .....	7
2.4.1 OPERATIVNI CILJI V UČNEM NAČRTU .....	7
2.4.1.1.1 OPERATIVNI CILJI ZA 1. RAZRED OSNOVNE ŠOLE .....	8
2.4.1.1.2 OPERATIVNI CILJI ZA 2. RAZRED OSNOVNE ŠOLE .....	8
2.4.1.1.3 OPERATIVNI CILJI ZA 3. RAZRED OSNOVNE ŠOLE .....	8
2.5 KAJ SE DOGAJA, KADAR TELOVADIMO .....	9
2.6 POMEN GIBANJA OTROK .....	9
2.7 VZROKI POMANJKANJA GIBANJA .....	10
2.8 POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA .....	11
3. METODOLOGIJA .....	13
3.1 ZBIRANJE VIROV .....	13
3.2 ANKETIRANJE .....	13
4. REZULTATI ANKETE IN RAZPRAVA .....	14

4.1	Število anketiranih glede na spol in razred.....	14
4.2	Kaj delaš v prostem času? .....	15
4.3	Kako prideš zjutraj najpogosteje v šolo?.....	17
4.4	Ali treniraš kakšen šport? .....	19
4.5	Ali meniš, da je na urniku v šoli dovolj športne vzgoje? .....	21
4.6	Ali meniš, da si dovolj športno aktiven/aktivna? .....	23
4.7	Ali se ti zdi, da te šport sproti? .....	25
4.8	Ali meniš, da si po uri športne vzgoje pri pouku bolj miren? .....	27
5.	ZAKLJUČEK .....	29
6.	POVZETEK.....	31
7.	SUMMARY .....	32
8.	ZAHVALA .....	33
9.	PRILOGE.....	34
10.	VIRI IN LITERATURA .....	35

## KAZALO SLIK

Slika 1: Dvoranski šport – košarka pri športni vzgoji v prvem razredu (N. Komar, 8. 1. 2020)	4
Slika 2: Atletska steza pred OŠ KDK Šoštanj (K. Makari Nahtigal, 10. 1. 2020)	4
Slika 3: Športna vzgoja v prvem razredu (K. Makari Nahtigal, 13. 1. 2020)	5

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih učencev glede na spol in razred	14
Graf 2: Kaj delajo učenci prve triade v prostem času?	15
Graf 3: Preživljanje prostega časa glede na spol	16
Graf 4: Kako učenci prve triade najpogosteje prihajajo v šolo?	17
Graf 5: Primerjava prihoda v šolo glede na spol	18
Graf 6: Ali učenci prve triade trenirajo kakšen šport?	19
Graf 7: Primerjava treniranja športa glede na spol	20
Graf 8: Ali učenci prve triade menijo, da je na urniku dovolj športne vzgoje?	21
Graf 9: Ali je na urniku dovolj športne vzgoje?	22
Graf 10: Ali meniš, da si dovolj športno aktiven?	23
Graf 11: Športna aktivnost glede na spol	24
Graf 12: Ali te šport sprosti?	25
Graf 13: Primerjava sproščenosti zaradi športa	26
Graf 14: Ali si po športni vzgoji bolj miren?	27
Graf 15: Primerjava, kdo je mirnejši pri pouku po uri športne vzgoje	28

## KAZALO PRILOG

Priloga 1: ANKETA	34
-------------------	----

## 1. UVOD

Sva športnici in se zavedava, da šport pozitivno vpliva na naše zdravje in na naše počutje. Ker je naša šola na športnem področju zelo uspešna in ker meniva, da je mlajša populacija (v mislih imava prvo triado) neprestano v gibanju, sva raziskali, koliko so v resnici športno aktivni naši najmlajši.

Namen naloge je izvedeti, ali so učenci prve triade Osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj športno aktivni. Pripravili sva anketni vprašalnik, ga razdelili učencem v prvi triadi, ga pregledali in odgovore prikazali s pomočjo grafov ter primerjali rezultate med prvim, drugim in tretjim razredom.

O pojmu šport bova poiskali literaturo v šolski knjižnici in preverili potrebne informacije s pomočjo spleta.

V raziskovalni nalogi sva si postavili naslednje hipoteze:

1. Večji delež otrok v prostem času gleda televizijo.
2. Večji delež otrok prihaja v šolo s prevoznim sredstvom.
3. Večji delež otrok se ukvarja s športom.
4. Predvidevamo, da je za prvošolce na urniku premalo športne vzgoje.
5. Predvidevamo, da so prvošolci manj športno aktivni kot tretješolci.
6. Fantje so športno bolj aktivni kot dekleta.
7. Polovica otrok meni, da so po športni vzgoji pri pouku bolj umirjeni.



## 2. PREGLED OBJAV

### 2.1 KAJ JE ŠPORT

Pojem šport opredeljuje tri osnovne oblike človekove dejavnosti:

- športna vzgoja, kjer je poudarek na motoričnem izobraževanju in igrivosti,
- športna rekreacija, kjer je poudarek na ohranjanju in izboljšanju zdravja, sprostitvi, druženju,
- tekmovalni šport, kjer je poudarek na treniranju z željo po doseganju rezultata (Pistolnik, 2003, str. 15).

Osebnost meniva, da je šport gibanje, ki zahteva dobro telesno pripravljenost in moč. V športu je prisotna tekmovalnost in borbenost.

### 2.2 POMEN ŠPORTA

Jambrešič (2003) navaja pomen športa za otrokov celostni razvoj:

- šport kot gibanje (naravna razvojna potreba vsakega človeka) zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju,
- s športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi,
- šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini,
- lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju,
- z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj,
- z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj,
- gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturn in spoštljiv odnos do narave in njene okolice,

- s športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj,
- v igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje,
- s športno vzgojo smotrnno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...),
- otrok spozna pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spozna promet, v različnih gibalnih nalogah spozna svoje telo, lastne gibe, spozna vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje ...) in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja,
- otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spozna prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze,
- postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja ...),
- športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije in
- splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

## **2.3 KAKO DELIMO ŠPORT**

Med nasveti za ohranjanje zdravega telesa se pogosto znajde kakršna koli oblika telesne aktivnosti. Obstajajo različni načini delitve športa. Odločili sva se predstaviti tistega, ki je zapisan v Priročniku za športno vzgojo, tj. v Bizjan (2004), ki s kriteriji za ocenjevanje navaja naslednje naštetje delitve športa:

### **2.3.1 GLEDE NA STATUS ŠPORTNIKA**

- amaterski
- profesionalni

### **2.3.2 GLEDE NA KRAJ VADBE**

- dvoranski športi (košarka, športna gimnastika ...)



Slika 1: Dvoranski šport – košarka pri športni vzgoji v prvem razredu (N. Komar, 8. 1. 2020)

- športi, ki se izvajajo v naravi (orientacijski tek, zmajarstvo, maratonsko plavanje ...)
- športi povezavi s športnimi objekti za določeno panogo (nogometno igrišče, atletski stadion, bazen ...)



Slika 2: Atletska steza pred OŠ KDK Šoštanj (K. Makari Nahtigal, 10. 1. 2020)

Na naši šoli imamo veliko športno dvorano, v kateri se izvajajo skozi ves dan različne športne dejavnosti. Meniva, da naši najmlajši radi obiskujejo športno vzgojo in imajo na voljo veliko različnih dejavnosti.

### 2.3.3 PO OBLIKI

- športna vzgoja v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega sistema (predšolska, osnovnošolska, srednješolska ...)



Slika 3: Športna vzgoja v prvem razredu (K. Makari Nahtigal, 13. 1. 2020)

- športna vzgoja za zdravstveno ogroženo mladino in otroke s posebnimi potrebami
- tekomovalni športi
- športna rekreacija
- vrhunski šport, ki pripravlja izbrane za največje športne dosežke

### 2.3.4 GLEDE NA LETNI ČAS IZVAJANJA

- letne (plavanje, atletika, jadranje, športne igre)
- zimske (smučarski skoki, smučarski teki, biatlon, alpsko smučanje)

Uvrščeni so glede na olimpijske igre – zimski športi na zimske, letni športi na letne. Seveda lahko večino športov izvajamo v vseh letnih časih, obstajajo pa značilni športi v posameznih krajih, ki se izvajajo v določenem letnem času (turno smučanje, športne igre ...).

### **2.3.5 GLEDE NA ŠTEVILO UDELEŽENCEV**

- individualni (npr. skok v višino)
- pari (umetnostno drsanje v paru)
- skupinski (veslaški četverec)
- ekipni (npr. nogomet)

### **2.3.6 GLEDE NA STAROSTNO STOPNJO, KI JI JE ŠPORT NAMENJEN**

- predšolska doba (do 7. leta starosti)
- osnovnošolsko obdobje (od 7. do 15. leta)
- obdobje mladinskega športa (od 15. do 20. leta)
- obdobje članskega športa (od 20. do 30. leta)
- obdobje srednjih let (od 30. do 40. leta)
- prva doba staranja (od 49. do 60. leta)
- druga doba staranja (od 60. leta starosti)

Športne dejavnosti morajo biti prilagojene posamezni starosti in sposobnosti posameznika.

### **2.3.7 GLEDE NA PANOGE**

- smučanje
- plavanje
- karate
- alpinizem ...

Vsaka panoga ima discipline: atletika – tek na 100 m, skok v višino, smučanje – slalom, veleslalom ...

## 2.4 ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI

Športna vzgoja je eden od obveznih predmetov osnovne šole in je obvezna za vse učence. V prvi triadi osnovne šole je športna vzgoja trikrat na teden na urniku, tj. 105 oziroma 70 ur pouka športne vzgoje letno. Preko leta je razporejenih 5 športnih dni. Učenci naše šole se lahko vpišejo na različne športne interesne dejavnosti: športni krožek, plesni krožek, rokomet ...

V drugem ali v tretjem razredu poteka 20-urni tečaj plavanja v okviru rednega pouka. Prav tako so športne vsebine v programu jutranjega varstva in podaljšanega bivanja. V prvi triadi je v učnem načrtu osnovni športni program poudarjen skozi igro, ki je naraven način izražanja.

Gibalne sposobnosti otrok se skozi igro izboljšujejo, prav tako orientacija v prostoru, ustvarjalnost in zadovoljevanje potrebe po gibanju. Zaradi skupnega sodelovanja je igra pomembna tudi za njihovo socializacijo in navajanje na delovanje v skupini.

Za mlajše učence so primerne štafetne igre in poligoni. S pripomočki, primernimi razvojni stopnji otrok in z vadbo v manjših skupinah, lahko povečamo učinkovitost vadbe. Za večjo sproščenost in gibalno ustvarjalnost učencev bo zagotovo poskrbela glasba, katere cilj naj bo veselje in zadovoljstvo učencev.

V tem obdobju moramo privzgojiti učencem osnovne higienske navade, kot so preoblačenje, umivanje po vadbi, čista športna oprema.

### 2.4.1 OPERATIVNI CILJI V UČNEM NAČRTU

V učnem načrtu so operativni cilji opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)

- razumevanje športa in pomena gibanja,
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih in
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa

Učitelj ima možnost vključiti vsebine glede na zmožnosti in značilnosti kraja, interese učencev, vendar niso obvezne. Iz razreda v razred se z različnimi vsebinami cilji uresničujejo. Naju so najbolj zanimali operativni cilji za prvo triado.

#### **2.4.1.1.1 OPERATIVNI CILJI ZA 1. RAZRED OSNOVNE ŠOLE**

- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost
- izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj

#### **2.4.1.1.2 OPERATIVNI CILJI ZA 2. RAZRED OSNOVNE ŠOLE**

- preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,
- razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja)
- razumevanje pomena gibanja in športa

#### **2.4.1.1.3 OPERATIVNI CILJI ZA 3. RAZRED OSNOVNE ŠOLE**

- poznajo pravilno telesno držo
- razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene

- spoznajo primerno športno oblačilo in obutev
- poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike
- poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke
- razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger
- razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo
- poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu
- upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu

## **2.5 KAJ SE DOGAJA, KADAR TELOVADIMO**

Našo formo ohranjamo z aktivnostjo, ki je koristna za naše telo. Ko rastemo, je telesna aktivnost dobra za naše srce, kosti in mišice. Kadar telovadimo, obremenimo srce, ki črpa kri po telesu in s tem pospešimo srčni utrip. Postane nam toplo in smo zadihani, ker mišice potrebujejo več kisika in moramo hitreje dihati. Ker smo polni energije, nas preplavi čudovit občutek.

## **2.6 POMEN GIBANJA OTROK**

Pišot in Planinšec (2005) navajata, da lahko otrok svoje gibalne sposobnosti postopoma osvoji in razvije znanja skozi tri nadrejene stopnje. Te funkcionalno opredeljene stopnje sposobnosti so:

- sposobnost stabilnosti (gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo gibalno učenje in izvedbo gibanja v stabilni situaciji – brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti)
- sposobnost loko motorike (gibalne sposobnosti so razvite že do ravni, ki otroku omogoča gibalno učinkovitost v učenju in realizaciji gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja, kakovost pa še ni zagotovljena)



- sposobnost manipulacije (raven razvitosti gibalnih sposobnosti omogoča, podpira realizacijo in upravljanje zahtevnih gibalnih nalog ter psihogibalno učenje v najrazličnejših spremenljivih pogojih, s ciljem kakovostne izvedbe gibanja in doseganja ciljev)

Gibanje (šport) je torej primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost.

Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti ter krepi njegov socialni razvoj: tovarštvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, spoznava pravila, spoznava prve zmage in poraze. Šport prispeva k ohranjanju njegovega zdravja. Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju, domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj razvijamo koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...

Občutek varnosti, veselja, ugodja in dobro počutje je tisto, kar daje gibanje otroku. Svet okoli sebe otrok raziskuje, spoznava in ga dojema. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo smeri in položaja ter razmerja do drugih; otrok razvija občutek za hitost in ritem ter dojema prostor in čas.

## **2.7 VZROKI POMANJKANJA GIBANJA**

Meniva, da je najpogostejši vzrok pomanjkanje gibanja v življenju sodobnih otrok pretirana uporaba računalnikov, pametnih telefonov in gledanje televizije. Pri uporabi računalnika ali telefona je otrokovo gibanje omejeno na nekaj prstov in dlan. Gledanje v ekran povzroča težave z vidom, saj ima otrok ves čas fiksiran pogled in se očesu ni potrebno prilagajati. Mnogi otroci, ki veliko časa preživijo pri igranju igrice, imajo kasneje pogosto težave pri branju in pisanju, kar se pokaže že v prvih letih šolanja.

Narejenih je bilo veliko raziskav na temo pomanjkanja gibanja. Pomembno je, da se v prvi vrsti prav starši zavedajo, da je gibanje otrokova osnovna potreba in da so prav oni tisti, ki naj otrokom dovolijo, da se gibljejo; dovoliti otroku, da pade in se pobere. Skozi igro se otrok

veliko nauči in za celovit razvoj so zelo pomembne prav igre na prostem, ki vključujejo tako lovljenje, plazenje, lazenje, plezanje čez ovire, poskakovanje ... Otroci si sami izmišljujejo igre in gibe in prav je tako. Velikokrat pozabimo na igre, ki so se jih igrali naši starši, babice, dedki; le kdo še pozna gunitvist in ristanc?

Kako vpliva gibanje na otrokov razvoj je naslov članka, v katerem so bile zapisane besede *»Paziti moramo, da elektronski mediji ne postanejo varuška, saj s tem otroku nikakor ne delamo usluge. Ves čas se moramo zavedati, da smo mi otrokov vzor. Če sami ves čas visimo pred računalnikom in se premalo gibljemo, potem od otroka tudi ne moremo pričakovati kaj drugega«*. Bodimo vzor otrokom in poskusimo odstraniti nepomembne medije iz našega vsakdana. Otroci nam bodo hvaležni, mi pa njim.

## 2.8 POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA

Z gotovostjo lahko trdimo, da pomanjkanje gibanja povzroča vrsto težav in posledice so lahko trajne, če ne ukrepamo pravi čas. Premalo gibanja in nepravilna prehrana sta dva faktorja, zaradi katerih postaja vedno več naših otrok predebelih. V času otrokovega razvoja in rasti ima debelost negativne predznake; poleg zdravstvenih težav je velik problem razvoj negativne samopodobe, ki močno vpliva na posameznega otroka.

Za kasnejše resne težave z zdravjem je potencialen kandidat prav debel otrok, čigar posledice so:

- želja po nezdravi hrani
- poškodbe
- slab spanec
- hitra zadihanost
- počasnejši metabolizem
- povečana nejevolja in občutek žalosti
- neizoblikovano telo in prevelika telesna teža
- občuti več stresa
- več možnosti za razne bolezni
- kosti postanejo šibkejše
- slabši imunski sistem

Naša biološka zasnova je podedovana od prednikov in le z nenehnim gibanjem in obremenjevanjem telesa zagotavljamo nemoteno delovanje vseh pomembnih telesnih funkcij. Zato se moramo nujno vsak dan gibati, npr. pešačiti, kolesariti, teči, plavati, plesati, hoditi po stopnicah ... Temu se večina otrok in odraslih najraje izogne. Sedimo v šoli, službi, med lažjimi domačimi opravili, počivamo in poležavamo v prostem času.

Življenjska doba se daljša zaradi vrste dejavnikov, npr. boljše higienske razmere, razvitejša medicina, višji življenjski standard ... In če se ne gibljemo, zagotovo ne pripomoremo k daljši življenjski dobi.

### **3. METODOLOGIJA**

Raziskovalna naloga je zasnovana kot teoretično in analitično delo z uporabo metode spraševanja z anketo, zbiranja informacij in analize zbranih podatkov.

#### **3.1 ZBIRANJE VIROV**

Vire sva pridobili z branjem literature in zbiranjem informacij na različnih spletnih straneh. Predstavili vsa jih v teoretičnem delu.

#### **3.2 ANKETIRANJE**

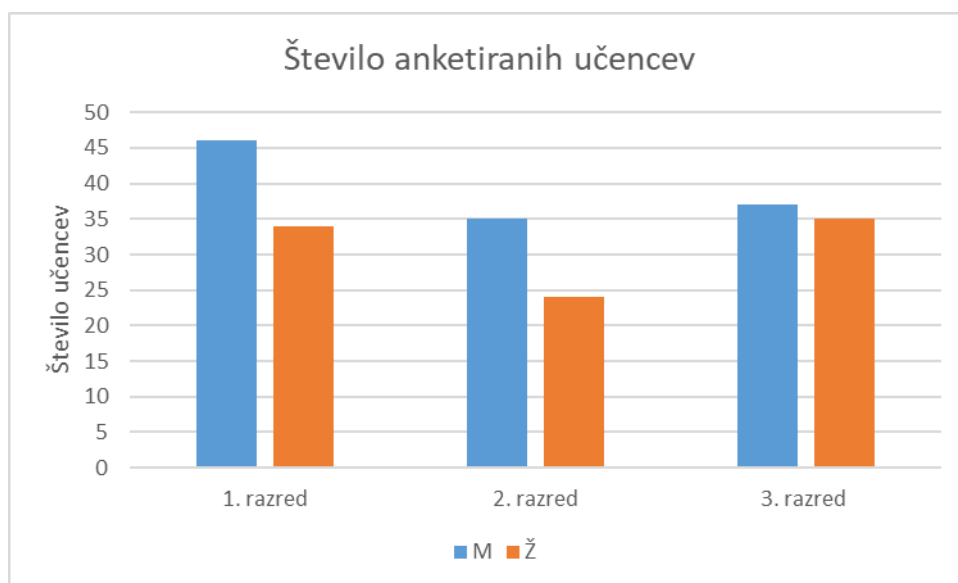
Za zbiranje empiričnih podatkov sva pripravili anketni vprašalnik. Sami sva sestavili 7 vprašanj, ki se nanašajo na športno vzgojo in gibanje. Anketni vprašalnik sva razdelili 219 učencem I. triade v sredo, 15. 1. 2020, (glej prilogo A), učenci so izpolnjene vrnili. Manjkajoči ta dan pri anketiranju niso sodelovali, teh je bilo 24.

Rezultate sva prikazali z grafi, odgovori so prešteti glede na spol in razred.

## 4. REZULTATI ANKETE IN RAZPRAVA

### 4.1 Število anketiranih glede na spol in razred

V anketo sva vključili učence prve triade Osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, a brez podružnice Topolšica. Učenci so stari od 6 do 9 let. Anektirali sva 211 učencev, in sicer 80 prvošolcev, 59 drugošolcev in 72 tretješolcev (glej Graf 1). Anketiranih je bilo 93 učenek in 118 učencev, 8 anketnih vprašalnikov je bilo neustrezno izpolnjenih, skupno je anketiranih 90 % vseh učencev prve triade. Ankete niso rešili tisti učenci, ki so bili na dan anketiranja odsotni. Anketiranje je potekalo v mesecu januarju 2020. Podatke, ki sva jih pridobili iz anket, sva predstavili v grafih in analizirali ter preverili zastavljene hipoteze.

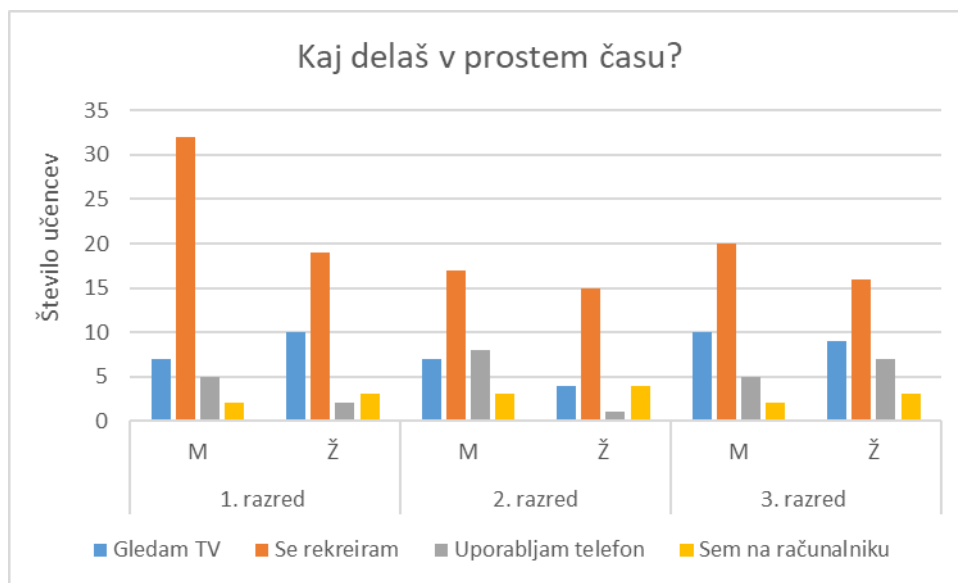


Graf 1: Število anketiranih učencev glede na spol in razred

## 4.2 Kaj delaš v prostem času?

Učenci so lahko izbrali samo en odgovor.

Iz grafa (Graf 2) razberemo, da je največji delež odgovorov v vseh treh razredih, ne glede na spol, da se učenci v prostem času najraje rekreirajo. Na drugem mestu je gledanje televizije, razen v 2. razredu, kjer fantje v prostem času raje uporabljajo telefon.

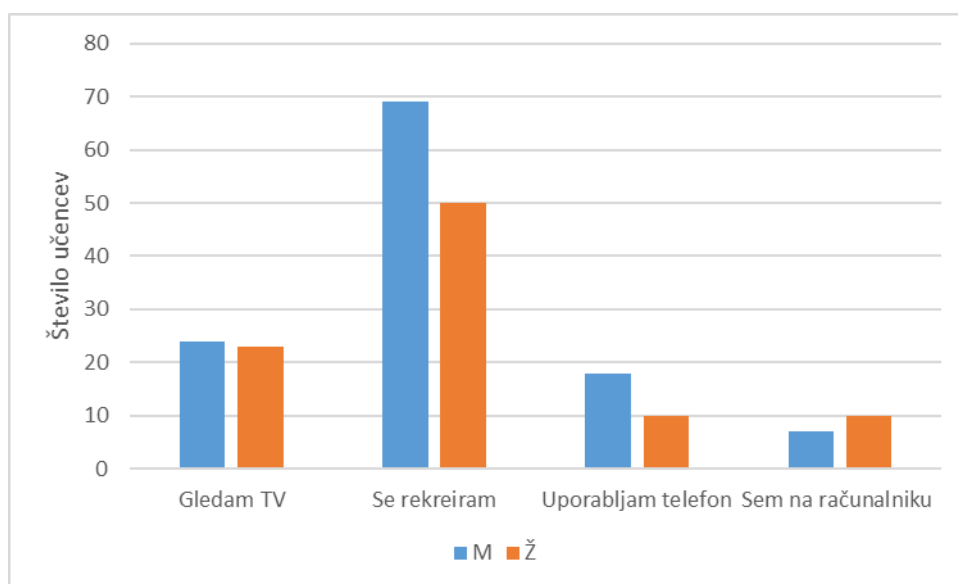


Graf 2: Kaj delajo učenci prve triade v prostem času?

Čeprav je graf zelo zgoščen, smo ga namenoma uvrstili v raziskovalno nalogo, ker nam nazorno prikazuje, da je rekreacija tista, ki prevladuje v prostem času naših najmlajših šolarjev. Oranžen stolpec, ki prikazuje, da se učenci v prostem času najraje rekreirajo, je daleč nad vsemi. Sledi moder stolpec, ki prikazuje gledanje televizije, siv prikazuje uporabo telefona in rumen uporabo računalnika v prostem času.

Primerjava med fanti in dekleti (Graf 3) nam pokaže, da se največ učenk in učencev v prostem času najraje rekreira, na drugem mestu je gledanje televizije.

Na podlagi rezultatov lahko ovržemo hipotezo 1 – *Večji delež otrok v prostem času gleda televizijo*. Rezultati nam pokažejo, da je gibanje s 57 % vseh anketirancev na prvem mestu, sledi gledanje televizije z 22 %, telefon uporablja 13 % vseh anketirancev in na zadnjem mestu s pičlimi 8 % je uporaba računalnika. Veseli nas, da je mlajša populacija resnično športno aktivna in jih elektronika za enkrat še ne premami.



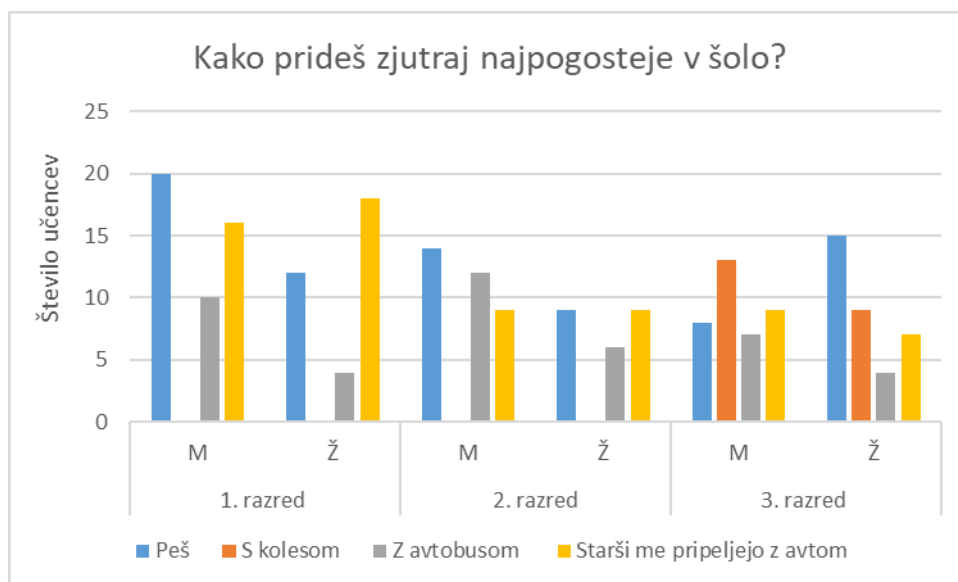
Graf 3: Preživljanje prostega časa glede na spol

### 4.3 Kako prideš zjutraj najpogosteje v šolo?

Zaradi lažje preglednosti so učenci zopet lahko izbrali samo en odgovor.

V prvem razredu kar 43 % vseh fantov in 35 % vseh deklet hodi peš v šolo, v drugem razredu 40 % fantov in 37,5 % deklet in v tretjem razredu 21 % fantov in 26 % deklet.

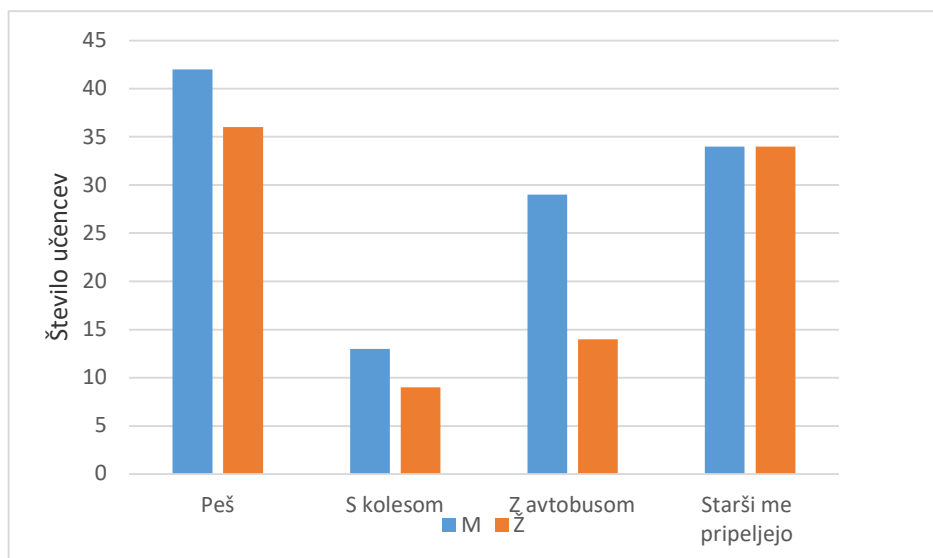
Na drugem mestu je vožnja s starši, nekaj se jih pripelje tudi z avtobusom. Kot zanimivost lahko iz grafa (Graf 4) razberemo, da se v prvem in drugem razredu nihče od otrok v šolo ne pripelje s kolesom.



Graf 4: Kako učenci prve triade najpogosteje prihajajo v šolo?



Primerjava med fanti in dekleti (Graf 5) nam odlično prikaže, da večji delež fantov in punc prve triade prihaja v šolo peš. Na drugem mestu je vožnja s starši, sledi avtobus in na zadnjem mestu je prihod s kolesom.



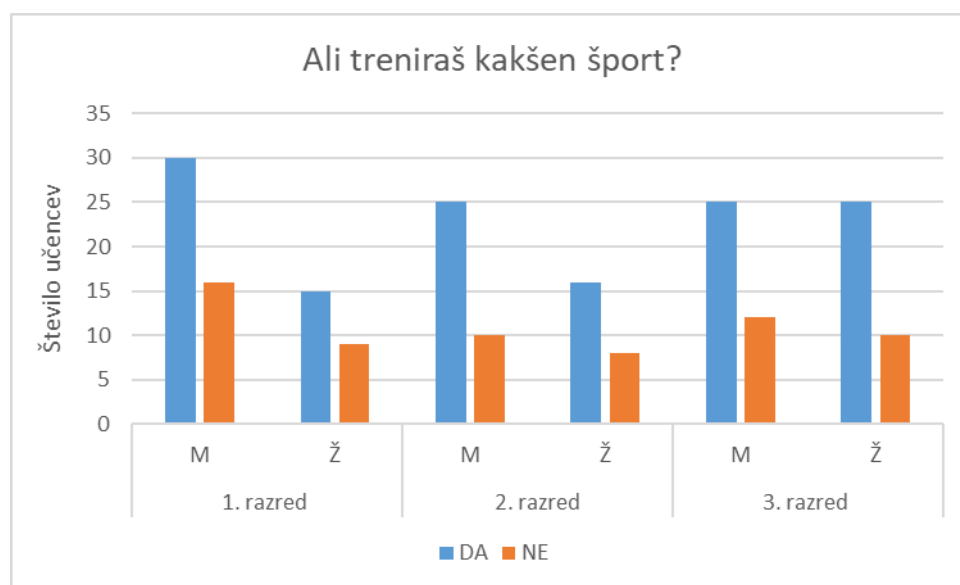
Graf 5: Primerjava prihoda v šolo glede na spol

Z navedenimi podatki lahko potrdimo hipotezo 2 – *Večji delež otrok prihaja v šolo s prevoznim sredstvom.* – saj v šolo prihaja 111 učencev 'vozačev' ali 52 % vseh anketirancev, bodisi jih pripeljejo starši bodisi avtobus. Pomembno je poudariti, da prvošolci potrebujejo spremstvo in v večini jih pripeljejo starši, veliko je tudi učencev, ki prihajajo iz okoliških vasi in so prav tako vozači. To sta bila glavna razloga, zakaj smo predvidevale, da se večji delež otrok prve triade vozi, kar potrjujeta grafa (Graf 4 in 5).

#### 4.4 Ali treniraš kakšen šport?

Iz grafa (Graf 6) je razvidno, da večji delež fantov in deklet prve triade Osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj trenira oziroma se ukvarja s športom.

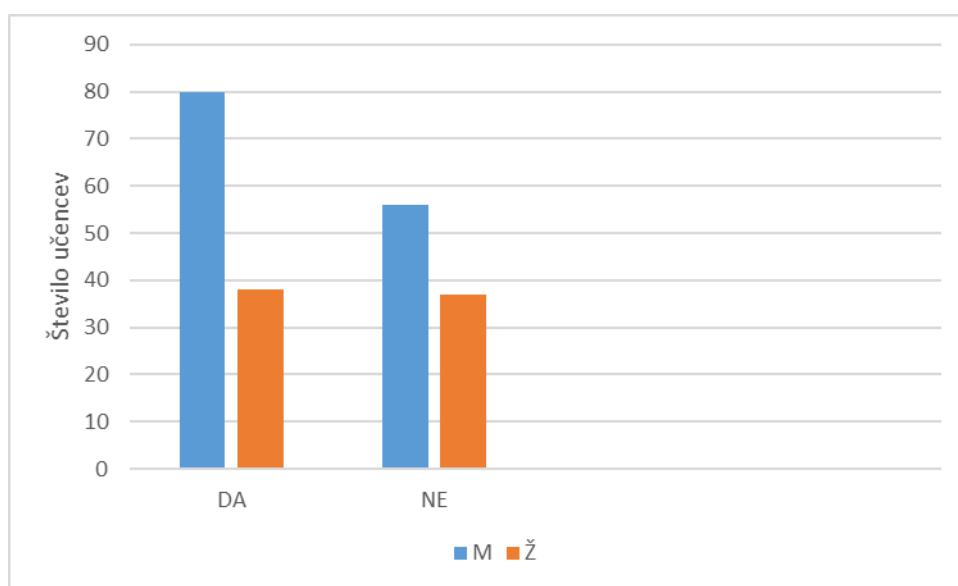
Iz anketnega vprašalnika je bilo razbrano sledeče, in sicer v prvem razredu kar 85 % otrok trenira šport, v drugem 84 % in v tretjem 75 %.



Graf 6: Ali učenci prve triade trenirajo kakšen šport?

Na podlagi rezultatov (Graf 7) lahko potrdimo hipotezo 3 – *Večji delež otrok se ukvarja s športom.*

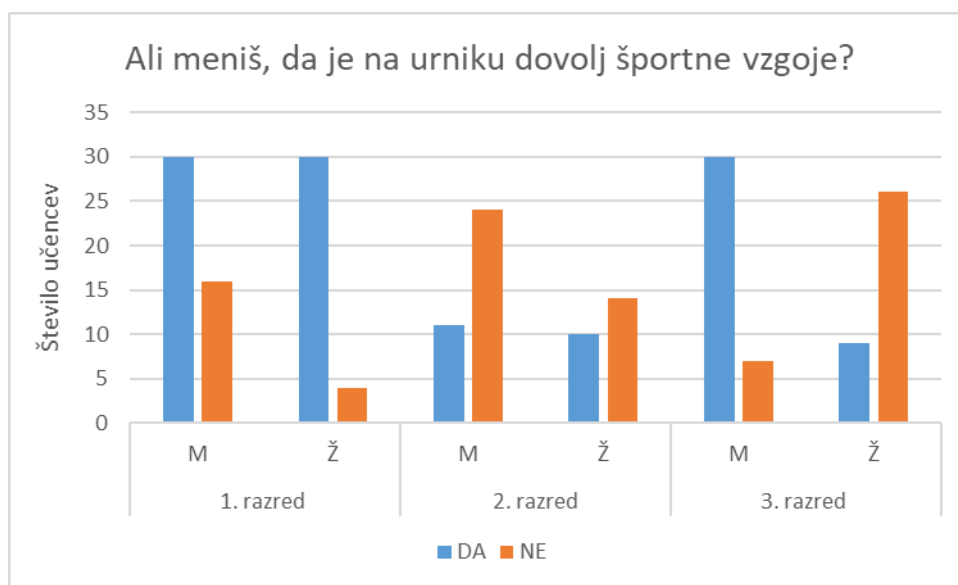
Iz spodnjega grafa je razvidno, da se od 118 anketiranih fantov 80 ukvarja s športom, kar znaša 67 %, pri deklicah je bilo vseh anketiranih 93, s športom se jih ukvarja 56, to je 60 %. Naša hipoteza je potrjena, saj se od 211 vprašanih anketirancev s športom ukvarja več kot polovica, to je 136 učenk in učencev, kar je 64 %.



Graf 7: Primerjava treniranja športa glede na spol

#### 4.5 Ali meniš, da je na urniku v šoli dovolj športne vzgoje?

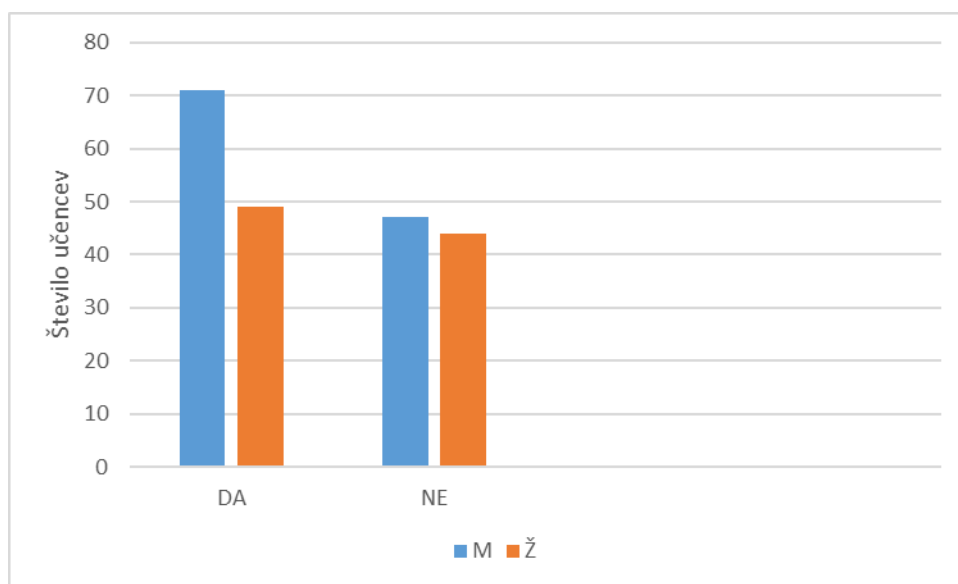
Iz spodnjega grafa (Graf 8) je razvidno, da prvošolci in fantje iz tretjega razreda z veliko večino menijo, da je športne vzgoje na urniku dovolj. Drugošolci in dekleta iz tretjega razreda se s tem ne strinjajo, zanje je športne vzgoje na urniku premalo.



Graf 8: Ali učenci prve triade menijo, da je na urniku dovolj športne vzgoje?

Iz grafa (Graf 9) je razvidno, da 71 učencev prve triade meni, da je na urniku dovolj športne vzgoje, kar znaša 60 % vseh anketiranih fantov, medtem ko je mnenje deklet deljeno. 49 jih sicer meni, da je dovolj športne vzgoje, kar znaša 53 % vseh anketiranih deklet, ampak se jih 44 s tem ne strinja, kar je 47 % vseh anketiranih deklet.

Z zbranimi podatki lahko ovržemo hipotezo 4 – *Predvidevamo, da je za prvošolce na urniku premalo športne vzgoje.* – saj so ravno prvošolci tisti, ki s 75 % vseh anketiranih menijo, da je na urniku dovolj športne vzgoje.

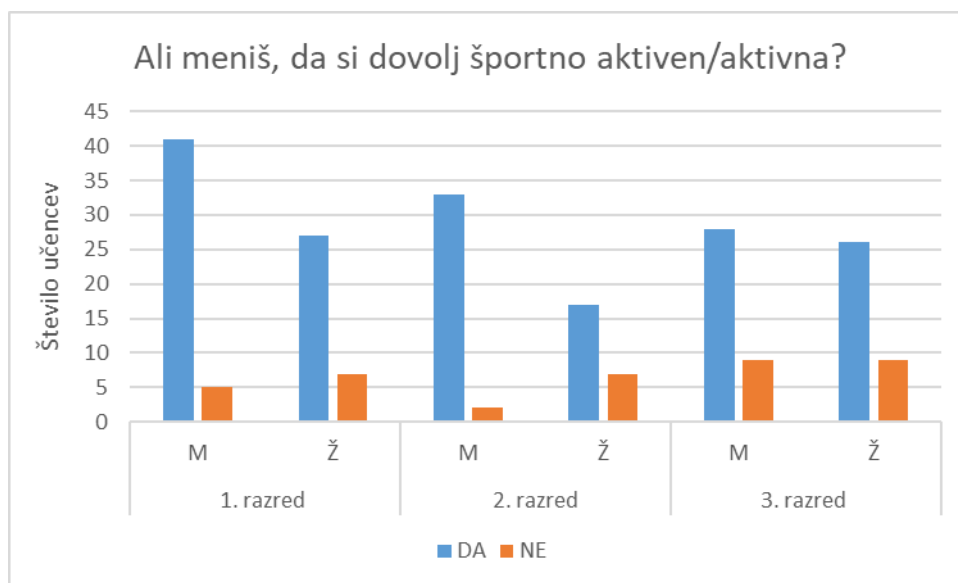


Graf 9: Ali je na urniku dovolj športne vzgoje?

#### 4.6 Ali meniš, da si dovolj športno aktiven/aktivna?

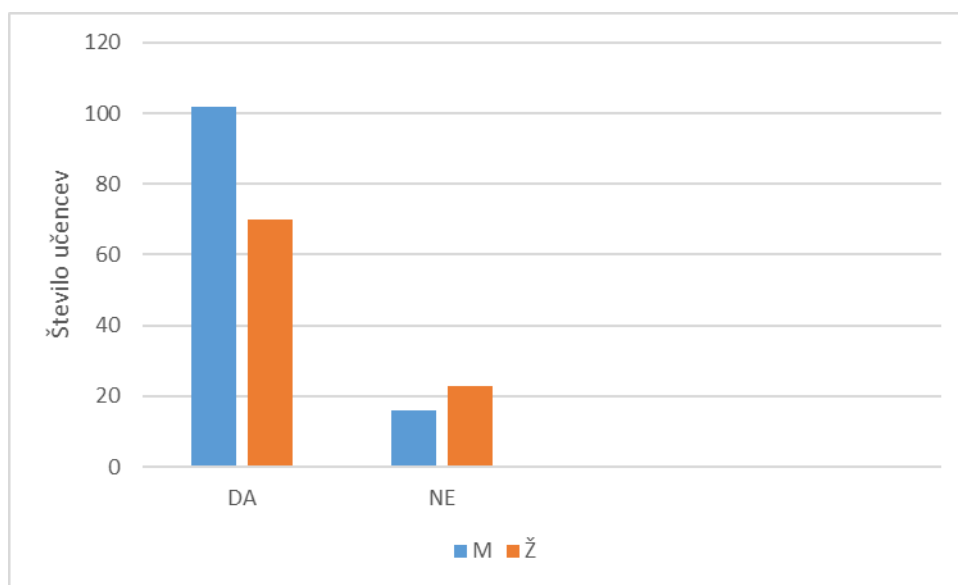
Spodnji graf (Graf 10) nam prikazuje, da učenci prve triade v večini menijo, da so dovolj športno aktivni. V prvem razredu 68 učencev meni, da so dovolj športno aktivni, kar znaša 85 % vseh otrok. V drugem razredu je športno aktivnih 33 fantov oz. 95 % vseh anketiranih fantov in 17 deklet oz. 71 % anketiranih. V tretjem razredu je 54 otrok mnenja, da so dovolj športno aktivni, tj. 75 % vseh anketiranih.

Ovržemo lahko hipotezo 5 – *Predvidevamo, da se prvošolci ukvarjajo manj s športom, kot tretješolci.* – saj je iz grafa (Graf 9 in Graf 10) razvidno, da se prvošolci ukvarjajo več s športom kot tretješolci. Naša predvidevanja so bila napačna, saj ni nujno, da se starejši otroci (v našem primeru so to tretješolci) pogosteje ukvarjajo s športom kot mlajši (prvošolci).



Graf 10: Ali meniš, da si dovolj športno aktiven?

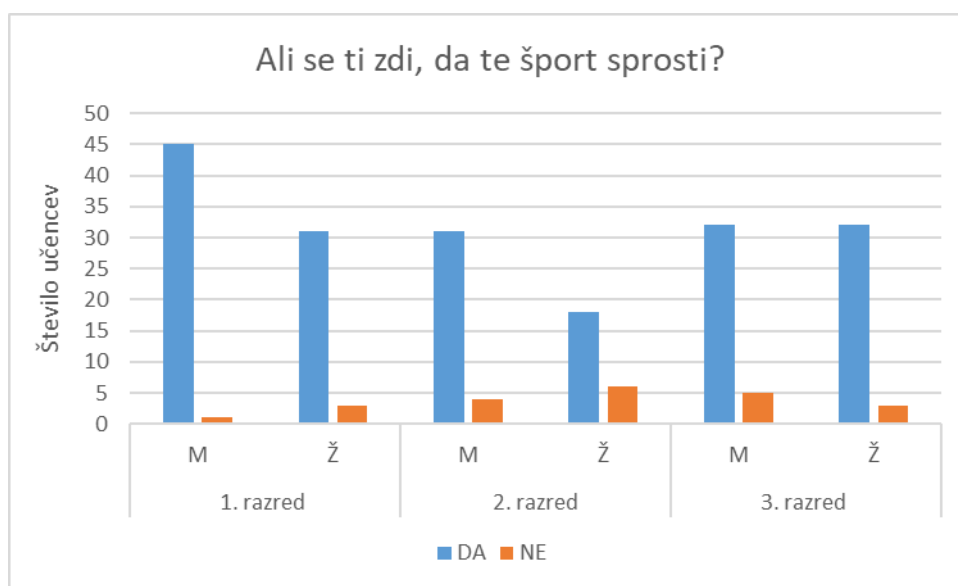
Prikazali smo še graf (Graf 11), s katerim lahko potrdimo hipotezo 6 – *Fantje so športno bolj aktivni, kot dekleta*. – saj prikazuje, da se kot aktivne označi 70 deklet oz. 75 % anketiranih in 102 fanta, kar znaša 86 % vseh anketiranih iz prve triade. Kot športno neaktivne se je označilo 16 fantov in 23 deklet. Hipoteza je potrjena, saj je v našem primeru športno aktivnih več fantov kot deklet.



Graf 11: Športna aktivnost glede na spol

#### 4.7 Ali se ti zdi, da te šport sprosti?

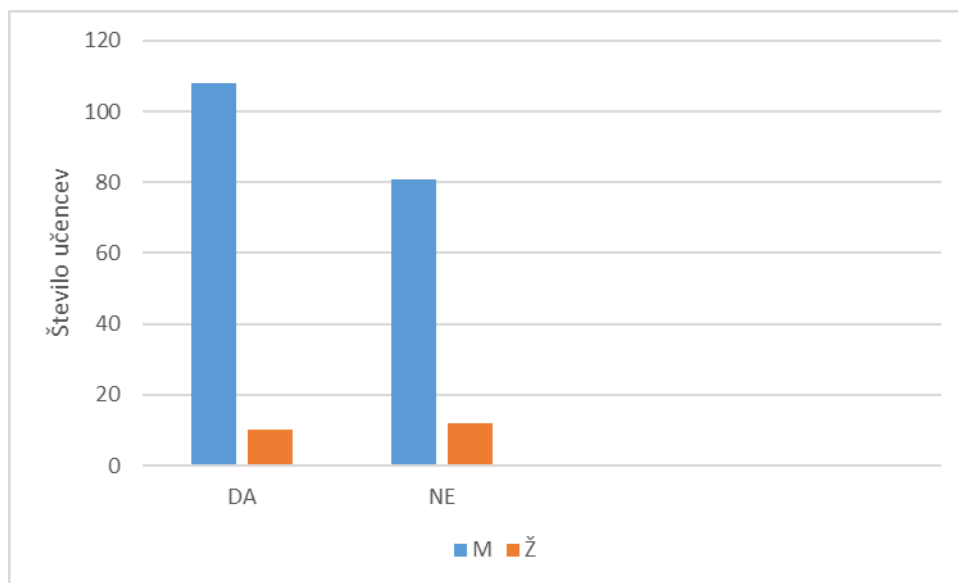
To vprašanje se nam je zdelo primerno, ker se ni lahko sprostiti pri športni vzgoji. Dejavniki so različni in jih nismo iskali. Graf (Graf 12) prikazuje kar 95 % vseh anketirancev v 1. razredu meni, da so sproščeni pri športni vzgoji, v tretjem razredu 88 % in v drugem razredu, kjer so najmanj sproščeni, je ta delež 83 %.



Graf 12: Ali te šport sprosti?



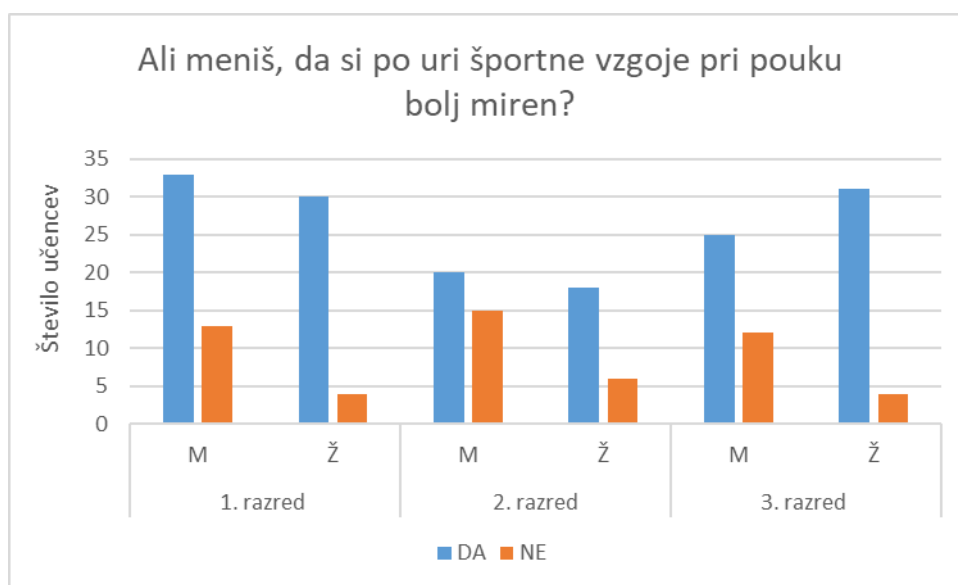
Spodnji graf (Graf 13) prikazuje ugotovitve zgornjega grafa (Graf 12) glede na spol. Mnenja, da jih šport sprošča je kar 95 % vseh fantov in 97 % deklet.



Graf 13: Primerjava sproščenosti zaradi športa

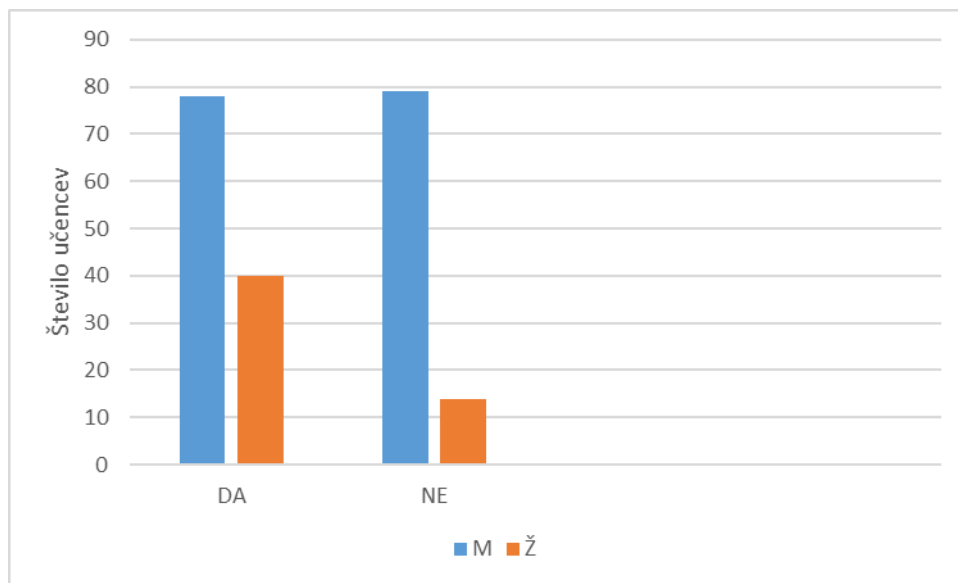
#### 4.8 Ali meniš, da si po uri športne vzgoje pri pouku bolj miren?

Spodnji graf (Graf 14) prikazuje, da večina učencev prve triade meni, da so po uri športne vzgoje bolj mirni pri pouku, tako meni 71 % fantov in 88 % deklet, v drugem razredu 57 % fantov in 75 % deklet, v tretjem razredu 67 % fantov in 88 % deklet.



Graf 14: Ali si po športni vzgoji bolj miren?

S spodnjim grafom potrjujemo hipotezo 7 – *Polovica otrok meni, da so po športni vzgoji pri pouku bolj mirni.* – saj je 74 % vseh anketiranih deklic in fantov mnenja, da so po uri športne vzgoje bolj mirni pri pouku, kar znaša več kot polovico vseh anketiranih otrok v prvi triadi.



Graf 15: Primerjava, kdo je mirnejši pri pouku po uri športne vzgoje

Na podlagi analize ankete smo zavrnili naslednje hipoteze:

- Večji delež otrok v prostem času gleda televizijo.
- Predvidevamo, da je za prvošolce na urniku premalo športne vzgoje.
- Predvidevamo, da so prvošolci športno manj aktivni kot tretješolci.

Ostale smo potrdili:

- Večji delež otrok prihaja v šolo s prevoznim sredstvom.
- Večji delež otrok se ukvarja s športom.
- Fantje so športno bolj aktivni kot dekleta.
- Polovica otrok meni, da so po športni vzgoji pri pouku bolj mirni.

## 5. ZAKLJUČEK

Na podlagi izvedenega anketnega vprašalnika smo prišli do naslednjih ugotovitev:

Ker živimo v času tehnologije, sva mislili, da vsak drugi otrok svoj prosti čas preživi pred televizorjem. Bili sva veseli dejstva, da je bilo gibanje s kar 57 % vseh anketiranih na prvem mestu in gledanje televizije z 22 % na drugem. Še vedno je ostalo 13 % učencev, ki raje uporabljajo telefon in 8 % tistih, ki posegajo po uporabi računalnika. Zanimivo bi bilo vprašanje, kaj bi jih odvrnilo od tehnologije in bi svoj prosti čas namenili raje rekreaciji.

Dejstva, da v šolo prihaja 52 % otrok prve triade s prevozom, nikakor ne moremo spremeniti, saj so to učenci, ki prihajajo iz okoliških vasi in je povsem razumljivo, da se v šolo pripeljejo. Veseli sva podatka, da kar 37 % vseh anketiranih učenk in učencev, kljub velikemu številu vozačev, v šolo prihaja peš.

Ukvarjanje s športom je pomembno za nadaljnjo rast in razvoj, predvsem pa za ohranjanje zdravja. S podatkom, da se kar 64 % vseh anketiranih učenk in učencev ukvarja s športom, sva zadovoljni, saj potrjuje najina predvidevanja, da so mlajši otroci aktivni.

Ker je športna vzgoja v šoli pomemben predmet in ker kar 57 % vseh anketiranih učencev in učenk prve triade meni, da je na urniku dovolj športne vzgoje, bi bilo dobro raziskati še, kolikšen bi bil ta odstotek pri višješolcih oz. če bi za vzorec vzeli celo šolo.

Kot športno aktivne v prvi triadi se je označilo kar 82 % vseh anketiranih učenk in učencev, fantje so bili v prednosti s 86 % vseh anketiranih, pri puncah 75 %, kar nas ni presenetilo, saj fantje stereotipno veljajo za bolj športne.

Sproščenost pri športu je zelo pomemben faktor, v prvem razredu je sproščenih kar 95 % vseh anketiranih otrok, v drugem razredu 83 % in v tretjem 88 %. Zanimivo bi bilo preveriti, kako bi ta odstotek še lahko povečali.

Po športni vzgoji je kar 74 % vseh anketiranih otrok bolj mirnih pri pouku, še vedno pa ostaja 26 % otrok, ki to niso in zelo dobro bi bilo raziskati, zakaj niso sproščeni in kako bi jim lahko pomagali.

Zanimivo bi bilo raziskati tudi, zakaj prihaja do takšnih razlik med sproščenostjo pri športu in umirjenostjo po športni dejavnosti.

Raziskava nam pove, da naši najmlajši osnovnošolci zelo pogosto posegajo po športnih aktivnostih, čeprav imajo na voljo tudi druge oblike krajšanja prostega časa. Namenoma sva kot vzorec vzeli prvo triado, ki načeloma s tehnologijo še ni toliko v stiku (čeprav najdemo tudi strokovnjake za posamezne igre in televizijske programe) in so odličen pokazatelj, da čeprav so majhni v svetu odraslih, so aktivni. Nikakor ne smemo zanemariti dejstva, da so stari 6–9 let. Z rezultati sva zadovoljni, z nadaljnimi raziskavami bi bilo potrebno ugotoviti, kakšen bi bil rezultat v drugi in tretji triadi. To raziskovanje bova prepustili drugim in naše delo končali s spodnjo mislijo.

“Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel,  
kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.“

(N. Zaplotnik)

## 6. POVZETEK

Šport je del najinega življenja, zato izbira teme ni bila težka. S športom se praktično srečujemo na vsakem koraku in gibanje bi naj bilo vsakemu samoumevno, pa je zares tako?

Živimo v času napredne tehnologije in mlajši otroci so vsem znani po prekomerni energiji, ki jo vseskozi trošijo. Prav zaradi tega sva si kot ciljno skupino izbrali učenke in učence prve triade Osnovne šole Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj. Zanimalo naju je, koliko so v resnici aktivni. Z anketnim vprašalnikom sva najprej preverili, na kakšen način zjutraj najpogosteje prihajajo v šolo. Razveselilo naju je dejstvo, da kar 37 % vseh anketirancev najpogosteje v šolo prihaja peš. Ker ta podatek ni bil dovolj, naju je zanimalo, koliko anketiranih otrok se opredeljuje za športno aktivne. Ugotovili sva, da 82 % vseh anketiranih učenk in učencev meni, da so športno aktivni.

Ob koncu raziskovalne naloge sva prišli do spoznanja, da so naši najmlajši učenci upravičeno oklicani kot aktivna populacija.

## 7. SUMMARY

Since sports are a big part of our lives, choosing this topic was not very difficult. We practically deal with sports every step of the way and so it seems that movement should be taken for granted, but is it?

We live in times of advanced technology and younger children are well known for their excessive energy that they spend throughout the day. That is why we have chosen students of the first triad of the Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj primary school as our target group. We were curious how active they really are. With the questionnaire we first checked how they most often go to school in the morning. We were pleased by the fact that as many as 37% of the children surveyed most often attend school on foot. As this information was not enough, we were interested in how many of the children surveyed were considered to be physically active. We found that as many as 82% of all students surveyed believe that they are athletically active. At the end of the research assignment, we came to the realization that our youngest pupils are rightly called the active population.

## **8. ZAHVALA**

Zahvaljujema se gospe Mojci Potočnik za mentorstvo, podporo in za podane smernice pri nastajanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se učiteljicam in učencem 1. triade Osnovne šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj za pomoč pri reševanju anketnega vprašalnika.

Zahvala gospodu Tomažu Repenšku za lektoriranje naloge in gospe Ani Velički za pomoč pri angleškem prevodu.

Zahvaljujema se tudi staršem za vzpodbudo in podporo.





## 10. VIRI IN LITERATURA

Bizjan, M. (2004). Šport mladim. Priročnik za športno vzgojo v srednji šoli s kriteriji za ocenjevanje. Ljubljana, Chatechismus.

Dr. Marjeta Kovač. In Sodelavci. (2011). UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Jambrešič, M. (2003). Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Kako vpliva gibanje na otrokov razvoj? URL: <http://blog.bambini.si/pomen-gibanja-pri-otrocih/> (Pridobljeno 28. 12. 2019).

Pomen gibanja za zdravje otrok. URL: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje\\_za\\_zdravje\\_otrok\\_-\\_power\\_point.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf) (Pridobljeno 30. 12. 2019).

Posledice pomanjkanja gibanja so takole vidne na našem telesu. URL: <https://m.planetlepote.com/gibanje-zdravje-sport-telesna-vadba-posledice/> (Pridobljeno 30. 12. 2019).

Telo brez gibanja propada in zbolimo. URL: <https://www.primorske.si/2018/05/21/telo-brez-gibanja-propada-in-zbolimo> (Pridobljeno 16. 1. 2020).