

Klemen Gutman

Didaktični pristop k organizaciji in poučevanju športne vzgoje v gimnaziji

Povzetek: V prispevku želimo predstaviti didaktični pristop k organizaciji in izvedbi pouka športne vzgoje, ki ga izvajamo na Gimnaziji Šiška. Z uveljavljanjem sprememb smo v ospredje postavili aktivno vlogo dijaka, nadarjenega za šport, ki z individualnim delom in izbiro posameznih vadbenih enot samostojno načrtuje, izvaja, spremlja, vrednoti in spreminja vadbeni proces. Spremembe smo vključili v redni pouk heterogenega športnega oddelka omenjene gimnazije. Tako smo povečali izbirnost vsebin in aktivno vlogo dijaka športnika pri načrtovanju vadbenih enot, pozitivno vplivali na motivacijo vadečih in omogočili ustvarjalnejšo vlogo profesorjev.

Ključne besede: sodoben pristop k pouku, športna vzgoja, individualizacija, izbirnost

UDK: 37.091.3

Strokovni prispevek

Klemen Gutman, profesor športne vzgoje, Gimnazija Šiška, Aljaževa ulica 32, SI-1000 Ljubljana, Slovenija; e-naslov: klemen.gutman@guest.arnes.si

Uvod

V zadnjih letih se v Sloveniji intenzivno ukvarjamo s prenovo srednješolskih programov – v okviru tega tudi s prenovo gimnazijskega programa –, v nastajanju pa je tudi nova »bela knjiga«, kar kaže na uveljavljanje sprememb, ki bodo verjetno spodbudile h kakovostnim premikom na področju srednješolskega izobraževanja. »Danes zagotovo ni več vprašanje: 'Spremembe da ali ne?', ampak le: 'Katere spremembe in na kakšen način?'« (Rutar Ilc 2007, str. 77)

Kot je zapisano že v ciljih in načelih v »Izhodiščih prenove gimnazijskega programa«, ki jih je v letu 2007 sprejel Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje, bo v šoli med drugim treba povečati različne vrste in kakovost znanja ter spoštovati različnost in izbirnost, pri dijakih pa razvijati odgovornost za učenje, delovne navade in pozitiven odnos do samostojnega dela, zmožnost samostojnega, kritičnega razmišljanja, kompetence za odgovorno in aktivno delovanje v družbi ter konstruktivno reševanje življenjskih situacij. Poleg tega bo treba zagotoviti posameznikov optimalni razvoj specifičnih nadarjenosti in strokovne naravnosti (Izhodišča prenove gimnazijskega programa 2007, str. 13–14).

Na podlagi predstavljenih izhodišč so nastajali prenovljeni učni načrti za učne predmete v gimnazijskih programih. V letu 2008 je bil prenovljen tudi učni načrt za športno vzgojo. V preteklosti se ni bilo mogoče znebiti občutka, da je poučevanje športne vzgoje največkrat pomenilo obravnavo učnih vsebin, ki so bile za vse dijake enake, in to ne glede na njihove sposobnosti, znanje, interese in potrebe. Prva večja sprememba na tem področju se je zgodila leta 1990, ko so na osnovi sklepa takratnega Republiškega komiteja za vzgojo in izobraževanje ter telesno kulturo in s soglasjem Strokovnega sveta RS za vzgojo in izobraževanje eksperimentalno organizirali športne oddelke v gimnazijskem programu na treh gimnazijah, in sicer na: Gimnaziji Ljubljana Šiška, II. gimnaziji v Mariboru in Gimnaziji Celje (Cankar 1995, str. 299). Takrat je športna vzgoja zagotovo pridobila pomembnejšo vlogo v gimnazijskem izobraževanju, seveda ne le zaradi povečanega števila ur, temveč predvsem zaradi možnosti obravnave vsebin, ki so bolj sledile interesom mladostnikov. Do druge večje spremembe je prišlo leta 2008, in sicer s prenovljenim učnim načrtom za športno vzgojo gimnazijskega programa (Učni

načrt. Športna vzgoja v športnih oddelkih gimnazije, 2008), ki je vplival na izvajanje pouka športne vzgoje v športnih oddelkih gimnazije. Ta kurikularni dokument je s svojo odprto zasnovo omogočal bolj diferenciran in individualiziran pouk športne vzgoje. Večja odprtost in ciljna zasnovanost učitelju omogočata razmeroma veliko stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za smotrno in prilagojeno izbiranje učnih vsebin, upoštevajoč določene učne cilje, strukturo športnega oddelka, posebnosti posameznih dijakov športnikov in prostorskih ter materialnih možnosti za izpeljavo programa (Lorenci 2008, str. 20).

Glede na zapisane smernice in izhodišča prenove gimnazijskega programa ter v okviru posodobljenega učnega načrta smo želeli nekaj novosti uveljaviti tudi z drugačnim pristopom pri pouku športne vzgoje v heterogenem športnem oddelku Gimnazije Šiška, kar bomo predstavili v nadaljevanju prispevka.

Izhodišča pri uvajanju drugačnega pristopa pri pouku športne vzgoje

Gimnazija Šiška je bila, kot smo zapisali že v uvodu, v šolskem letu 1990/91 ena izmed treh šol v slovenskem prostoru, ki so pričele uvajati športne oddelke. Od takrat smo se, iz eksperimenta z enim športnim oddelkom, razvili v šolo s štirimi športnimi oddelki v programu gimnazije. Leta 1998 je v okviru tega nastal tudi učbenik vsebin pouka športne vzgoje v športnih oddelkih gimnazije »Šport – tvoja izbira« (Kapelj Gorenc 2005). Ob tem ves čas širimo mrežo medpredmetnih povezav, pri katerih učitelji drugih predmetov v svoje učne priprave vključujejo vsebine športne vzgoje. Na tak način želimo vsebine pouka posameznih predmetov še dodatno približati interesom ciljne populacije, ki jo pri nas predstavljajo dijaki športniki.

V šolskem letu 2010/2011 imamo na šoli štiri športne oddelke, od tega dva homogena, tj. nogometnega in rokometnega, in dva heterogena, v katerih so dijaki, ki trenirajo različne športne panoge. V enem izmed heterogenih oddelkov so pretežno dijaki iz ostalih ekipnih športov (košarka, odbojka, nogomet), v drugem pa dijaki individualnih športnih panog. Prav slednji je predstavljal največji izziv pri uvajanju sprememb na področju organizacije pouka športne vzgoje in uporabe didaktičnih strategij pri spremljanju napredka in vrednotenju rezultatov. V tem oddelku smo se namreč z izvajanjem učnega načrta za športno vzgojo pogosto srečevali s poseganjem v trenažni proces posameznih dijakov, predvsem z neskladnostjo učnih vsebin s trenutnim obdobjem treninga. V tako heterogenem oddelku je bilo treba vadbo pri pouku športne vzgoje bolj prilagoditi zahtevam ciklizacije¹ posameznikovega trenažnega procesa, različnim sposobnostim športnikov in njihovim željam. Še zlasti je to pomembno v 3. in 4. letniku, ko že prihaja do specialnega treninga, s katerim športno nadarjene dijake pripravljamo na obdobje tekmovalne zrelosti. Dijaki se tako posamezno ali v manjših skupinah posvečajo specialnemu treningu z nekoliko več sprostilne vadbe z metodami za obnovo organizma (Lorenci 2008, str. 5). V 1. in 2. letniku še vedno ostaja v ospredju širjenje gibalne izobrazbe z

¹ Ciklizacija trenažnega procesa je razvrščanje vadbenih vsebin v tako zaporedje, ki omogoča najizrazitejše vadbene učinke (Ušaj 1996).

različnimi gibalnimi vsebinami. Glede na opažanja o gibalni sposobnosti dijakov prvega letnika smo pogosto še vedno v vlogi, ko moramo posameznim osnovnim gibalnim oblikam nameniti veliko časa, in sicer zaradi izredno pomanjkljivega znanja gibalnih veščin in spretnosti, ki jih dijaki usvojijo v osnovnošolskem programu (to velja tudi za dijake, nadarjene za šport).

Ob tem že nekaj let opažamo še nekaj drugih težav, ki otežujejo oziroma hromijo ustrezno vadbo pri športni vzgoji. Vse večja težava je upadanje ravni splošnih motoričnih sposobnosti, kar je mogoče sklepati na podlagi vsakoletnega spremljanja gibanja trenda splošnih motoričnih sposobnosti, ki jih preverjamo s testiranjem za športnovzgojni karton in dodatnimi testiranjem, ki jih opravimo sami. Na tem mestu je treba poudariti predvsem redno spremljanje vzdržljivostnega teka na 2400 metrov, vsakoletno testiranje odzivne moči s kontaktno preprogo in Conconijev test za vse dijake športnih oddelkov. Tako dobimo veliko podatkov, na podlagi katerih je mogoče sklepati o ravni splošnih motoričnih sposobnosti dijakov. Vse to nato vpliva na načrtovanje in izvajanje pouka športne vzgoje tudi v naslednjih letnikih.

Omenjeni upad splošnih motoričnih sposobnosti opažamo predvsem pri osnovni vzdržljivosti in vzdržljivosti v moči celotne vpisane populacije. Pri dijakih športnikih poleg tega opažamo še povečevanje števila poškodb, ki po našem mnenju nastanejo predvsem zaradi prehitre specializacije za eno športno panogo.

Drugačen pristop k poučevanju športne vzgoje

Opisano problematiko skušamo v višjih letnikih že nekaj časa reševati na različne načine. Poleg združevanja dijakov s podobnimi interesi v učne skupine, ustreznega umeščanja ur športne vzgoje v urnike in natančne izbire učnih vsebin v specializiranih prostorih, kjer poteka vadba, smo dali še večji poudarek aktivni vlogi dijakov športnikov in uresničevanju načela individualizacije in izbirnosti pri pouku športne vzgoje.

S pristopom, ki smo ga vpeljali pri pouku športne vzgoje, smo želeli še bolj razvijati procesna znanja, predvsem samostojno razmišljanje in sklepanje, samostojnost in odgovornost dijakov za lastno znanje, ter pospešiti razvijanje ključnih kompetenc, ki so opredeljene v novem učnem načrtu – vse omenjeno predvsem zaradi tega, ker dijaki športniki veliko časa preživijo v trenažnem procesu, o katerem ne vedo veliko. Ob tem smo želeli še bolj izpostaviti obvladovanje osnovnih veščin, predvsem samostojno načrtovanje, spremljanje in vrednotenje lastnih zmožnosti v vseh segmentih trenažnega procesa, in ne nazadnje povečati motiviranost in s tem aktivnost dijakov pri pouku športne vzgoje.

Da bi bil tak način dela relativno uspešen, je bilo treba pripraviti dobre temelje s teoretičnimi vsebinami na področju športa, ki jih obravnavamo tako v vseh letnikih pri pouku športne vzgoje, šole v naravi in obveznih izbirnih vsebin kot tudi z razvejano mrežo medpredmetnih povezav znotraj rednih ur ostalih predmetov.

Pouk športne vzgoje v športnih oddelkih poteka v treh vadbenih enotah po dve uri in je namenjen izvajanju različnih dejavnosti. Novosti smo vpeljali v pone-

deljkove dvojne ure športne vzgoje v 3. in 4. letniku, in sicer pri dveh heterogenih oddelkih, v katerih pouk športne vzgoje poteka hkrati. V teh dveh oddelkih so dijaki iz kar petnajstih različnih športnih panog (atletika, športna gimnastika, nogomet, alpsko smučanje, smučarski tek, smučarski skoki, judo, karate, hokej, golf, ritmična gimnastika, ples, hitrostno rolanje, tenis in sabljanje), kar kaže na precejšnjo raznolikost, ki zaradi različnega pristopa k treningu vsake izmed njih posledično vpliva na izvedbo vsebin pouka športne vzgoje. Ob tem se dijaki zelo razlikujejo v svoji športni uspešnosti, sposobnostih in željah, kar vpliva na njihov pristop k vadbi, in to tako znotraj trenažnega procesa kot tudi v okviru pouka športne vzgoje.

Izbrana poglavja vadbenih vsebin in cilji drugačnega pristopa k pouku športne vzgoje

Izbrana poglavja vadbenih vsebin

Glede na rezultate različnih testiranj, potreb dijakov športnikov in pogovorov s trenerji smo sprva pripravili programe vadbe predvsem za splošno kondicijsko pripravo. S takšnimi programi smo želeli vplivati na izboljšanje izbranih motoričnih sposobnosti. Program šolske športne vzgoje v heterogenih oddelkih naj bi tudi sicer, zaradi različne ciklizacije dijakov v oddelku, vseboval predvsem bistvene elemente splošne kondicijske priprave (Adamič 1995).

Osnovo so predstavljale posamezne vadbene enote, v okviru katerih smo pripravili vadbene programe za:

- *trening hitrostne vzdržljivosti*, in sicer metodo s ponavljanji;
- *trening vzdržljivosti v moči*, pri katerem uporabljamo le težo lastnega telesa;
- *vadbo za razvoj gibljivosti* s pomočjo metode s ponavljanji;
- *kompensacijsko vadbo*, ki zajema vadbo z ravnotežnimi deskami in vadbo mišic, ki skrbijo za stabilizacijo trupa;
- *vadbena enota, namenjena regeneraciji*, s katero smo predvsem poskrbeli za čas, namenjen organizmu za njegovo kar najuspešnejšo obnovo (Ušaj 1996).

Splošni cilji in razvoj kompetenc

V prenovljenem učnem načrtu za športno vzgojo je na pomembno mesto postavljeno pridobivanje posameznih kompetenc, česar smo se zavedali tudi sami, ko smo načrtovali in izvajali pouk športne vzgoje. Kljub temu še vedno pogrešamo jasno zapisano gibalno kompetenco, ki bi bila enakovredna in samostojna znotraj evropskega referenčnega okvira.

Tako je v tem primeru organizacija pouka naravnana predvsem na doseganje naslednjih kompetenc:

- učenje učenja, tako da si dijaki skozi proces vadbe postavljajo osebne cilje za izboljšanje dosežkov;
- socialnih in državljskih kompetenc, tako da dijaki med procesom vadbe razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja v različnih skupinah (na primer športno okolje, pouk športne vzgoje);
- samoiniciativnosti in podjetnosti, tako da dijaki sprejemajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij (Lorenci 2008, str. 7).

Operativne cilje smo razdelili na *vsebinske* in *procesne*. Glavni operativni cilji so bili vezani na dijakovo razumevanje vpliva treninga na telo in sprejemanje odgovornosti za ustrezen način samega treninga. Pri vadbi tako ločimo različne sklope vaj za razvoj posamezne motorične sposobnosti, ki jih pravilno umestimo v načrt osebne ciklizacije posameznika. Procesni cilji so usmerjeni v dijakovo vrednotenje lastne telesne pripravljenosti, iskanje boljših rešitev, primerjanje rezultatov z dijaki iz drugih športov in vrhunskimi športniki ter v spremljanje in vrednotenje individualnega napredka skozi daljše obdobje.

Didaktični pristopi

Učne dejavnosti smo na podlagi procesnih ciljev in pričakovanih rezultatov izvajali zlasti z uporabo didaktičnih strategij, ki vključujejo večjo aktivnost dijakov, timsko delo in hkratno poučevanje dveh učiteljev. Učitelja si, glede na specializacijo, delita nadzor nad vadbo posameznih skupin, svetovanje ter dopolnjevanje učnih vsebin in intenzivnosti vadbe pri posamezni vadbeni enoti. Dijake smo spodbujali k raziskovalnemu in sodelovalnemu učenju, s pomočjo katerega so vadbo povezovali s svojim trenajžnim procesom, iskali izboljšave, s sklepanjem prihajali do novih spoznanj in jih integrirali v svoje programe vadbe.

Potek pouka športne vzgoje

Aktivnosti učitelja in dijaka so pri pouku športne vzgoje potekale po več stopnjah. Aktivnosti učitelja so se pričele s pravo idejo in pripravo več različnih možnosti treninga. Učna enota športne vzgoje je trajala 90 minut (t. i. blok ura). Že med pripravo učnih gradiv smo načrtovali, da bo zaključni del (približno 30 minut) učne enote potekal enako kot prej, torej tako, da imajo dijaki možnost sami izbirati med različnimi športnimi igrami, kar že predstavlja del aktivnega odmora oziroma regeneracije v sproščenem vzdušju. Če temu dodamo še čas za osnovno in specialno ogrevanje (20 minut), nam je za izvajanje osrednjega dela pouka ostalo 40 minut. Izkazalo se je, da to zadostuje za kakovostno izvedbo vadbe.

V prvi fazi, ki je vključevala tudi dijake, smo le-tem predstavili namen, obseg in potek spremenjenega pristopa k vadbi. V obdobju uvodnega mezocikla² v območju submaksimalne obremenitve³ smo skupaj izvedli ves nabor pripravljenih

² Mezocikel je obdobje trenajžnega procesa, ki traja od tri do šest tednov.

³ Submaksimalna obremenitev je intenzivnost vadbe, ki ne dosega intenzivnosti največjih naporov.

programov. Po uvodnem obdobju, ko so dijaki postali vse bolj samostojni in aktivni, je lahko učitelj pri pouku namenil več časa spremljanju njihovih dejavnosti, morebitni pomoči, svetovanju in merjenju časa.

Aktivnosti dijakov se torej pričnejo s seznanjanjem o drugačnem poteku pouka, nato pa le-ti aktivno pristopijo k pouku, tako da izberejo vrsto treninga in sklop vaj na podlagi osebne ciklizacije trenažnega procesa. Pomembno aktivnost pri vpeljevanje sprememb je predstavljalo pojasnjevanje koristnih učinkov take vadbe na posameznikov trenažni proces in pomen samozavedanja k pristopu vadbe. V začetni fazi dijaki v sodelovanju z učiteljem, pozneje pa samostojno, poleg programa samega izbirajo tudi raven intenzivnosti. Za nadzor intenzivnosti uporabljajo merilce srčnega utripa. Po končani vadbi čas le-te in svoja opažanja vpišejo na vpisne liste. Na podlagi izpolnjenih vpisnih listov nato ovrednotijo dosežene rezultate in si postavijo nove cilje.

Potek posamezne vadbene enote

Posamezna vadbena enota je po uvodnem obdobju, v katerem so dijaki dodobra spoznali posamezne programe, razumeli njihov namen in že nekaj časa spremljali svoje dosežke, potekala v stimulativnem okolju, ki so ga krojili predvsem dijaki sami. Tako so vadbo na posamezni vadbene enoti načrtovali že pred prihodom na uro. Na začetku le-te je vsak iz nabora vadbениh listov izbral svojega in po uvodnem splošnem in specialnem ogrevanju pričel z izvajanjem zapisanih nalog. Po končani vadbi je vsak dijak na vpisni list zapisal svoja opažanja in dosežen rezultat. Ob zaključku obdobja posameznega predhodno pripravljene vadbene načrta je pregledal zapisane rezultate in jih ovrednotil. Učitelj je tako lahko bolj kakovostno opravljal vlogo svetovalca in usmerjevalca vadbe. Dijaki so bili lahko pri pouku bolj aktivni in samoiniciativni, saj so na lasten proces vadbe vplivali tako, da so sami izbirali vadbene list.

Analiza evalvacijskega vprašalnika za dijake

Da bi dijake še tesneje povezali s procesom vadbe, smo jih ob polletju prosili za njihovo mnenje o drugačnem poteku pouka športne vzgoje. Zanimalo nas je, kako ocenjujejo vpeljane spremembe in kaj le-te zanje in za njihovo sodelovanje pri vadbi pri pouku športne vzgoje in športu nasploh pomenijo. Anketirali smo 40 dijakov iz dveh heterogenih športnih oddelkov na Gimnaziji Šiška (n = 40), ki so sodelovali pri opisanem načinu izvajanja pouka.

V prvem vprašanju smo dijake spraševali, ali tak potek pouka zanje predstavlja novost. 29 (72,5 %) jih je odgovorilo, da je to zanje novost, za 11 (27,5 %) dijakov pa sprememba tega ni predstavljala.

Glede na to, da smo v preteklosti posamezne ure že izvajali na podoben način, so rezultati delno pričakovani. V letošnjem letu smo še povečali sistematičnost in izvajanje pouka športne vzgoje na opisan način v daljšem časovnem obdobju, ob tem pa smo dodali več novih vsebin.

Kar 33 dijakom športnikom (82,5 %) je sprememba poteka osrednjega dela učne ure bolj všeč od prejšnjega pristopa pri pouku športne vzgoje. Le sedmim (17,5 %) je bil pouk, kot smo ga izvajali prej, ljubši.

Najverjetneje je to povezano z dejstvom, da lahko dijaki, ki so v rednem trenajžnem procesu, lažje izbirajo vsebine, ki so povezane z njihovo ciklizacijo na treningih posameznih športnih panog. Ob tem si tudi lažje prilagajajo intenzivnost dela. Na tak način se močno povečata njihova individualizacija in samoiniciativnost.

Glede na to, da smo takšen pouk izvajali enkrat tedensko, nas je zanimalo, ali bi si ga dijaki želeli pri vseh urah športne vzgoje. Tudi tukaj jih je kar 25 (62,5 %) odgovorilo pritrdilno.

Če bi želeli pouk na opisani način izvajati pri vseh urah (tj. 6 ur tedensko), bi bilo treba določiti več vsebin, ki bi bile prilagojene glede na objekt, v katerem bi potekala posamezna ura, in na število dijakov. Na Gimnaziji Šiška imamo dobre pogoje za takšen način vadbe, tako da je tak pristop lahko v prihodnje izredno zanimiv.

Najbolj nas je zanimalo, kako opisano izvajanje pouka vpliva na sodelovanje dijakov športnikov pri pouku športne vzgoje. Pogosto je pri posameznikih stopnja motivacije za učno delo zaradi različnih vzrokov (zasičenost s treningi, enoličnost vadbenih enot, nezanimanje za posamezno snov, trenutno počutje) nizka. Največ, kar 13 dijakov športnikov (32,5 %), je ob novem, spremenjenem načinu dela ostalo enako motiviranih za delo. Druga najbolj pogosta odgovora sta bila naslednja: 11 dijakov športnikov (27,5 %) je odgovorilo, da je njihova motivacija odvisna od učiteljevega pristopa, 11 (27,5 %) pa, da je njihova motivacija odvisna od njihovega razpoloženja. Pri šestih dijakih (15,0 %) je motivacijo povečal spremenjen način dela. Nihče izmed anketiranih dijakov ni bil zaradi spremembe načina dela manj motiviran.

Delež odgovorov dijakov športnikov, ki so dejali, da je stopnja njihove motivacije za učno delo ostala na enaki ravni, lahko najverjetneje pripišemo že sicer visoki motivaciji za delo pri večini dijakov. Zanimivo je, da je visok delež dijakov poudaril aktivno vlogo profesorja pri takem načinu dela. Na tem mestu lahko trdimo, da na Gimnaziji Šiška resnično nenehno poudarjamo aktivno vlogo profesorja in verjetno so je dijaki že vajeni in jo tudi pričakujejo. Najbolj nas veseli, da je že sprememba sama vplivala na 6 dijakov (15 %) in povečala njihovo motivacijo za delo.

Refleksija učitelja pri uvajanju novega pristopa k poučevanju in sklepne misli

Med uvajanjem sprememb smo tudi učitelji športne vzgoje te spremembe in svojo prakso reflektirali. Naš cilj je bil dvigniti raven povezanosti med poukom športne vzgoje in specialnim treningom, povečati motivacijo dijakov za delo in sodelovanje pri pouku, osmisliti pomen, ki ga ima razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti na višji ravni za boljši športni rezultat, pogosteje uporabiti individualno učno obliko pri pouku športne vzgoje in dijakom še kakovostneje približati

pomembnost aktivnega preživljanja prostega časa ter s tem povečati njihovo samoiniciativnost. Tako smo začeli še bolj sistematično uporabljati individualno učno obliko, ki dijakom 3. in 4. letnika v heterogenih oddelkih Gimnazije Šiška v osrednjem delu učne ure na podlagi vnaprej pripravljenih vadbenih listov omogoča izbiro dejavnosti za razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti. Ob tem smo želeli še poudariti povezanost vadbe pri urah športne vzgoje s trenajžnim procesom posameznika.

Tak način dela je za nas pomenil veliko več dela v času priprave na pouk, saj je bilo treba pripraviti posamezne programe za relativno veliko število dijakov (40), ki trenirajo različne športne panoge. Športi imajo med seboj različno ciklizacijo, čemur se je bilo prav tako treba prilagoditi. Ob tem je bilo treba pomisliti na prostor, ki nam je bil na voljo, in čas, ki je v osrednjem delu učne ure namenjen takšni vadbi. Poleg tega je bilo treba gibalne vsebine ves čas povezovati s teoretičnimi vsebinami s področja športa, predvsem z osnovami športnega treniranja.

Glede na prej zapisane značilnosti in okvire smo začeli s sestavljanjem programov za posamezne motorične sposobnosti. Večji poudarek smo v začetku posvetili razvoju vzdržljivosti v moči, povečanju gibljivosti in hitrostni vzdržljivosti. Še posebno pozorni smo bili na sestavo programa za regeneracijo in kompenzacijsko vadbo. Velikokrat se namreč zgodi, da dijaki konec tedna nastopajo na tekmovanjih in v šolo prihajajo utrujeni. Pogosto so dijaki z lažjimi poškodbami pri pouku omejeni in s pripravo omenjene vrste programa smo se želeli izogniti njihovi pasivni udeležbi pri urah. Za poudarek na vzdržljivosti v moči smo se odločili predvsem po večletnem opazovanju dijakov, pri katerih pomanjkanje splošne vzdržljivosti v moči vpliva na slabši športni rezultat in večje število različnih poškodb.

Opazili smo, da so dijaki hitro sprejeli opisani način dela. Programe opravijo dovolj zbrano in s primerno intenzivnostjo. Precej se je zmanjšala tudi njihova pasivna udeležba, saj je vsak lahko opravil specialno vadbo. Sprva smo porabili več časa, da smo jim predstavili pravilno izvedbo in potek vadbe, vendar se sedaj že kaže njihova samostojnost. Naša vloga je tako zdaj bolj namenjena spodbujanju, nadzoru pri pravilni izvedbi posamezne naloge (amplituda, položaj telesa), merjenju časa in koordinaciji dela. Poleg tega bo v prihodnjih letih na tak način dela treba natančneje pripraviti le dijake 3. letnika, saj bodo dijaki zaključnega letnika že imeli izkušnjo iz prejšnjega leta.

Z doseženim učinkom smo večinoma zadovoljni, čeprav smo naleteli na nekaj ovir. Prostor, ki je namenjen vadbi, je omejen, zato so programi naravnani tako, da jih dijaki izvajajo na relativno majhnem prostoru (razen programa hitrostne vzdržljivosti), ob tem pa uporabljajo le lastno težo in drobne pripomočke, kot so težke žoge in ravnotežne deske.

Zavedamo se nujnosti razvoja takega načina dela z dodajanjem vedno novih programov predvsem z aktivno vlogo dijakov in njihovih trenerjev, saj lahko izvajanje učne ure z enakim naborom programov na enaki zahtevnostni stopnji kaj hitro vodi v zasičenost in s tem v padec motivacije za delo. Na podlagi želja in smernic, ki so nam jih zaupali dijaki, so že v pripravi specialni programi, ki bodo upoštevali potrebe in zahteve točno določenih dijakov športnikov ter njihovega športa.

Zavedamo se, da imamo še veliko možnosti za izboljšavo pristopa k organizaciji in izvedbi pouka, še posebno v postavljanju obravnavanega v širši okvir, spodbujanju dijakov k navezovanju na druge teme in predmete, povezovanju z življenjem in spodbujanju dijakov k iskanju uporabne vrednosti, preverjanju učitelja in spodbujanju k miselnim aktivnostim z vprašanji, ki naj bi se jim v skladu s priporočili prenove posvetilo več pozornosti. Naš skupni cilj mora biti večja kakovost znanja, razumevanje družbenih dimenzij le-tega ter obvladovanje njegovih različnih ravni in vrst. Odgovorno moramo pristopiti k skrbi za nadarjene dijake, v našem primeru za gibalno nadarjene in sposobne, in jim ponuditi dobro izhodišče za nadaljnje delo na tem področju.

Literatura in viri

- Adamič, M. (1995). Teoretična izhodišča za delo v športnih oddelkih v osnovnih in srednjih šolah. V: A. Cankar in M. Kovač (ur.). *Športni oddelek v gimnaziji. Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 75–88.
- Cankar, A. in Kovač, M. (ur.). *Športni oddelek v gimnaziji. Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 209.
- Izhodišča prenove gimnazijskega programa*. (2007). Dostopno na: www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/Izhodisca_prenova_gimnazije.pdf (Pridobljeno 11. 1. 2011).
- Kapelj Gorenc, D. (ur.). (2005). *Šport – tvoja izbira*. Ljubljana: Intelego.
- Lorenci, B., Novak, J., Urbančič, T. (2008). *Učni načrt. Športna vzgoja v športnih oddelkih gimnazije*. Dostopno na: www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_sportna_gimn.pdf (Pridobljeno 11. 1. 2011).
- Rutar Ilc, Z. (2007). Ustvarjanje okolja, naklonjenega vpeljevanju sprememb – »rahljanje terena«. V: M. Pušnik (ur.). *Vpeljevanje sprememb v šole. Priročnik za razvojne time*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 73–79.
- Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Klemen GUTMAN (Gimnazija Šiška, Slovenia)

CHOICE AND INDIVIDUALIZATION IN SPORTS EDUCATION CLASSES THROUGH AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE

Abstract: In this article, we wanted to present an innovative approach to the organization and execution of sports education classes. With the implementation of the changes we proposed, we examined the active role played by students who possess an aptitude and a talent for sports and who, independently, through an individual approach and with increased selectivity of content, participate in creating their own personal workout plans to implement, monitor, value, and modify the training process. The changes that were made have been incorporated into regular heterogeneous sports classes at Gimnazija Šiška. The chosen working method has increased the selectivity of content and the student athletes' active role in planning exercise sessions. Furthermore, it has made a positive impact on the motivation of students in training and has also allowed teachers to have a more creative role in the process.

Keywords: innovative approach, sports education, individualization, active learning