

Naslov članka/Article:

KAKO ZAGOTOVITI VKLJUČENOST VSAKEGA UČENCA PRI PREDMETU ŠPORT

Inclusive Physical Education

Avtorica/Author:

Nives Markun Puhan

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje št. 2-3/2025, letnik 56

ISSN 0350 -5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2025

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

Nives Markun Puhan

Zavod RS za šolstvo

KAKO ZAGOTOVITI VKLJUČENOST VSAKEGA UČENCA PRI PREDMETU ŠPORT

Inclusive Physical Education

<https://doi.org/10.59132/viz/2025/2-3/50-54>

IZVLEČEK

V prispevku je predstavljen primer formativnega pristopa pri pouku športa v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Namen pouka je sodelovanje učencev v skupini pri reševanju gibalnih izzivov s kolebnico. Pri tem je poudarjena aktivna udeležba vsakega učenca na gibalnem, miselnem, socialnem in čustvenem področju. Pouk načrtujemo tako, da vključimo namene učenja in kriterije uspešnosti; pri tem ima učenec tudi možnost izbire vrste izziva in načina izkazovanja znanja. Pomembno je, da je vključen vsak učenec. Primer je z manjšimi prilagoditvami prenosljiv tudi na druge starostne skupine.

Ključne besede: učenje, sodelovanje, izziv, vključenost, formativni pristop, izbira, nameni učenja, kriteriji uspešnosti

ABSTRACT

This paper presents a formative approach to Physical Education in the second educational cycle. The goal is to have pupils work in groups to tackle movement challenges using a skipping rope. The focus is on ensuring active participation from each student in motor, mental, social and emotional activities. The lessons include learning objectives and performance criteria, allowing pupils to choose their challenges and how they demonstrate their skills and progress. All pupils must participate. The approach can be used in different age groups with minor alterations.

Keywords: learning, participation, challenge, inclusion, formative assessment strategy, choice, learning intentions, performance criteria



»Kako se izvaja poučevanje, je za učenje vsaj tako pomembno kot to, kaj se poučuje.«

Haydn Davies

UVOD

V šoli se pogosto pričakuje in tudi vrednoti znanje učencev, še preden to znanje v procesu učenja dozori. Kadar učenje razumemo kot linearni proces, v katerem učitelj¹ vodi, učenci pa sledijo, bi lahko hitro zaključili, da nek pristop ne deluje. Ko se to zgodi, začnemo z iskanjem novega načina v upanju, da bo deloval in učence pritegnil k sodelovanju. Vsakič od začetka.

Obstaja pa tudi druga možnost – formativni pristop. Ko nekaj ne deluje, pogledamo, kaj ne deluje in zakaj ne. Razmislimo, kaj je na strani učitelja in kaj na strani učencev, ter skupaj poiščemo rešitev. Formativni pristop je namreč pristop po-

vezovanja procesov poučevanja in učenja, razmerje “učitelj : učenec” pa se spremeni v “midva skupaj”, pri čemer v procesu izgrajevanja znanja vsak prispeva svoj delež.

Formativni pristop je eden najučinkovitejših pristopov k učenju, saj učencem omogoča sprotno razumevanje in nadgradnjo znanja, ne glede na to, ali se z vsebino srečujejo prvič ali jo že delno poznajo. Pri pouku športa se znanje iz razreda v razred dopolnjuje, nadgrajuje in poglablja, zato je premišljeno uporabljena strategija formativnega pristopa lahko učinkovita, še posebej pri navajanju učencev na sprotno spremljanje procesa svojega učenja, samovrednotenje in vrstniško vrednotenje ter prevzemanje soodgovornosti za svoje znanje.

Tako kot učitelja pri poučevanju vodi jasen cilj, kaj naj učenci znajo, je tudi za učenca pomembno, da razume namen učenja in ve, kdaj bo uspešen. Učenje je učinkovitejše, kadar so učenci dejavno vključeni, ko se učijo iz izkušenj in svojih napak ter so drug drugemu vir učenja. Zato naj bodo pri pouku, kadar je le mogoče, vključeni tako gibalno kot miselno in čustveno.

1 V prispevku je uporabljena moška oblika zapisa: za učiteljico in učitelja je uporabljen izraz učitelj, za učenke in učence pa izraz učenec ali učenci.



Ni dovolj časa za tak način poučevanja?

Pouk je dvosmeren proces in zato je prav, da tudi učencem omogočimo dovolj časa za učenje. Nikakor pa ni dobro, da je v ospredju samo misel na čas, ki ga za podajanje učne vsebine porabi učitelj.

MOŽNOST IZBIRE: KAJ NI IN KAJ JE TER KDAJ PREDSTAVLJA DODANO VREDNOST

Možnost izbire ne pomeni, da vsak učenec dela, kar hoče, ampak gre za to, da učenec izbere med ponujenimi možnostmi. Pogoj je, da dobro pozna namen učenja in da ve, kdaj bo uspešen. Lahko na primer izbere, s kom se bo učil, v katerem zaporedju bo opravil naloge in/ali kako se bo naloge lotil ter kako bo izkazal svoje znanje. Po navadi se učenci na začetku povežejo s prijateljem, kmalu pa ugotovijo, da so tudi drugi sošolci lahko dober vir znanja in podpore pri učenju.

Pouk, ki upošteva formativni pristop, načrtno spodbuja učence h kritičnemu premisleku o tem, kaj že znajo, katero znanje želijo izpopolniti in kdo jim pri tem (poleg učitelja) lahko pomaga.

POVEZAVA TEORIJE S PRAKSO

Namen učenja

V našem primeru predstavljamo idejo za dve do tri ure pouka športa v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Namen pouka je uporaba spretnosti preskakovanja kolebnice na različne načine in v neobičajnih pogojih, razvoj koordinacije rok in nog, ravnotežja in vztrajnosti. Poseben poudarek je na izkušnji medsebojne pomoči in sodelovanja v skupini ter spodbujanje ustvarjalnosti. Namene učenja morajo razumeti tudi učenci, vedeti morajo, kdaj bodo uspešni in koliko časa imajo na voljo, da dosežejo zastavljene osebne cilje.

Na začetku učnega procesa naj se učitelj vpraša: **Kaj hočem, da bi učenci (ob koncu učenja) znali, razvili, bili sposobni izvesti?**

Vsebina: vadba s kolebnicami

Preskakovanje kolebnice je koordinacijsko precej kompleksen proces, ki od začetnika zahteva veliko vaje in ponovitev. V kratkem časovnem intervalu je namreč treba uskladiti več različnih gibov rok, nog in trupa, pri tem pa porabiti čim manj energije. Kljub napakam v procesu učenja je pomembno vztrajati, ko pa je spretnost preskakovanja kolebnice avtomatizirana, je to odlično sredstvo za učenje raznovrstnih spretnosti in veščin.

Kriteriji uspešnosti

Kriterije uspešnosti je mogoče določiti na način, da učitelj prikaže nekaj možnih načinov preskakovanja kolebnice in predlaga nekaj kriterijev uspešnosti. Učenci z opazovanjem in preizkušanjem primerjajo različne načine in izberejo, kateri od predlaganih kriterijev uspešnosti so po njihovem mnenju najbolj učinkoviti, ali so dobro izbrani, ali bi katerega zapisali drugače, katerega dodali ali odvezli. Priporočamo, da se najprej osredotočimo le na enega ali dva kriterija in kasneje dodamo novega, vendar šele, ko preostala dva učenci že obvladajo.

Potek dejavnosti

Glede na kriterij o dolžini kolebnice vsak učenec izbere svojo in preveri, ali mu jo uspe večkrat zapored preskočiti na poljuben način. Ugotovi, katere kriterije uspešnosti že dosega. Priporočamo, da je med kriteriji uspešnosti vsaj en tak, da ga vsak učenec z malce napora doseže že na začetku. V nadaljevanju izbere vsak učenec še svoj osebni cilj (npr. izboljšati vrtenje v zapestju) in si glede na to poišče par, trojko ali četverko. S tem omogočimo, da so člani skupine bolj osredotočeni na osebne cilje, vztrajnost in sodelovanje v skupini, saj si med seboj pomagajo in si svetujejo.

Učitelj pripravi vadbene kartone z nalogami na različnih stopnjah zahtevnosti. Vsaka skupina izbere svoj »skakalni izziv« in napreduje glede na trenutno znanje in zmožnosti. Med ponujenimi vadbenimi kartoni skupina izbere najmanj tri po lastni presoji.

Učenci lahko predstavijo svoje znanje:

- v paru ali skupini (v pojasnilo: ker je eden od kriterijev uspešnosti ravno sodelovanje v skupini, v našem primeru posamična vadba ni predvidena);
- s kom bodo v paru ali skupini.

Navodila za pare ali skupine:

Vsaka skupina ali par sam izbere in opravi izzive na vsaj treh vadbenih kartonih od petih.

Čas za posamezne naloge ni omejen. Pričakujemo, da bo učencem uspelo v eni šolski uri opraviti naloge na vsaj dveh vadbenih kartonih.

Na naslednjo postajo se skupina premakne, ko vsi učenci preizkusijo vse naloge na vadbenem kartonu in uspešno opravijo vsaj tri.

Če skupina ugotovi, da je izbrala prezahtevne izzive, lahko vadbeni karton zamenja.

Zaželeno je, da skupine med seboj sodelujejo, si pomagajo in se spodbujajo.

Vadbeni kartoni z izzivi (dodano v Prilogi)

Kaj že znamo: Naloge na tem vadbenem kartonu naj bi zmogli opraviti vsi učenci.

To moraš vsaj poskusiti: S tem navodilom spodbudimo tudi učence, ki se ustavijo pri prvem vadbenem kartonu, da se preizkusijo v nečem.

Za skakalne sladokusce: Za učence, ki želijo preizkusiti kaj nenavadnega, ki si upajo tvegati in radi preizkušajo neobičajne možnosti.

Za skakalne ustvarjalce: Učenci poiščejo vsaj tri manj običajne načine uporabe kolebnice tako, da jim uspe vsaj 10 ponovitev (lahko so poskoki ali kakšni drugi triki s kolebnicami). Naloga je namenjena tistim, ki radi raziskujejo in ustvarjajo nove ideje.

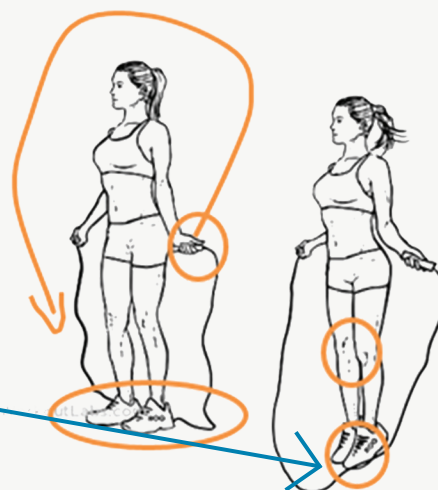
V družbi gre lažje: Za učence, ki radi sodelujejo v skupini in želijo pokazati usklajenost in povezanost cele skupine.

Zadnje nalogo opravijo vse skupine sočasno ter si zastavijo cilj za naslednjo uro: Koliko sonožnih preskokov kolebnice vam uspe opraviti v eni minuti? Naslednjič poskušamo izenačiti ali izboljšati dosežek skupine. Koliko preskokov nam uspe zbrati kot razred?

Primer kriterijev uspešnosti pri preskakovanju kolebnice

Uspešen/uspešna sem, ko:

- je dolžina kolebnice na obeh straneh dolga od tal do pazduhe;
- znam pravilno vrteti kolebnico;
 - poznam začetni položaj;
 - vrtim kolebnico v loku;
 - zapestja vrtijo kolebnico;
- skačem tako, da so moji poskoki majhni;
- ritmično povežem več poskokov;
- opravi naloge na vsaj treh vadbenih kartonih (opis v nadaljevanju);
- vztrajam, čeprav se večkrat zmotim ali zapletem;
- pomagam vsakemu, ki vpraša za pomoč ali nasvet;
- vsi člani skupine uspešno opravimo vsaj tri naloge na izbrani postaji.



Vir skice 1: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/rope-jumping-skipping/>

Med kriterije uspešnosti vpletemo tiste, ki so ključni za uspešno preskakovanje kolebnice, mednje pa vključimo tudi kriterije uspešnosti za medsebojno pomoč, sodelovanje v paru ali v skupini ter kriterije, ki so vezani na vztrajnost kot osebno lastnost (v primeru, da učenci na tem področju potrebujejo spodbudo oziroma jim ne gre tako, kot bi si želeli). Tako je pouk naravnost na pravilno izvedbo ter uspešnost vseh članov skupine in manj na tekmovanje, kdo bo opravil več nalog ali kdo bo najhitrejši.

Refleksija ob koncu prve ure in priprava na naslednjo uro:

Primeri vprašanj za refleksijo o delu:

Kako je potekalo delo v skupini? Ste delovali kot ekipa? Kako to veste? Kdaj je bilo težko? Kako bi lahko ravnali naslednjič v podobnem primeru? Čemu boste naslednjič namenili več pozornosti? Ste pomagali vsakemu, ki je prošil za pomoč? Predlagate še dodatne kriterije uspešnosti za delovanje v skupini?

Skupine označijo dosežke oz. opravljene izzive na svojih vadbenih kartonih in izberejo svoj cilj za naslednjo uro: to naj bodo naloge ali izzivi, ki jih želijo ponoviti ali preizkusiti na novo.

Tisti, ki so ustvarili manj običajne načine skokov ali trikov s kolebnicami po navodilih za skakalne ustvarjalce, to predstavijo preostalim. Zaželeno je, da se nato v tem preizkusijo tudi oni, če želijo.

Za tiste, ki želijo vaditi do naslednje ure pouka športa: Predvajajte si pesem, ki vam je všeč, in preskakujte kolebnico na svoj način ves čas trajanja pesmi brez počitka. Bo vsem uspelo vzdržati do konca?

SKLEP

Nameni učenja, kriteriji uspešnosti, povratna informacija, vprašanja, dokazi o znanju in vrednotenje so že poznani pojmi. Ključno je, kako vse omenjeno smiselno povezati in umestiti v pouk tako, da so učenci vključeni gibalno, miselno, čustveno in socialno ter da se poveča njihova zavzetost za učenje. Da bo vsak učenec miselno dejaven in ves čas vključen, je smiselno načrtovati pouk z bolj kompleksnimi pristopi, kot sta projektno ali raziskovalno učenje. Takšen pouk naj se zaključi s kakovostno povratno informacijo učitelja ali vrstnikov, ki učencem pomaga pri nadaljnjem



»Super je, da se učimo druga od druge in da vedno vem, kaj in kako dobro nekaj znam. Zato me ocenjevanje ne skrbi več.«

Izjava šestošolke

razvoju znanja. Pri podajanju povratne informacije naj učenci upoštevajo dogovorjene kriterije uspešnosti. Povratne informacije so lahko podane v obliki navodila, še bolj pa je, če jih znajo učenci podati v obliki vprašanja tako, da sošolcem le na kratko namignejo, kako nadaljevati.

Formativni pristop lahko vsak učitelj prilagodi svojemu načinu poučevanja in značilnostim učencev. Učiteljev občutek nadzora nad dejavnostjo učencev je manjši, saj je del odgovornosti za učenje prepuščen učencem. Pri takšni zasnovi pouka učitelju ostane čas, da se bolj posveti tistim učencem, ki potrebujejo dodatno pomoč, spodbudo, pojasnilo ali usmeritev.

Kadar so učencem jasni nameni učenja in kriteriji uspešnosti in če se pouk dogaja v družbi vrstnikov, so učenci bolj zavzeti za učenje, učenje je bolj zanimivo in učinkovito, znanje pa kakovostno in trajnejše.

VIRI IN LITERATURA

Holcar Brunauer, A., Bizjak, C., Cotič Pajntar, J., Novak, L., Borstner, M., Kerin, M., Komljanc, N., Zore, N., Kregar, S., Zajc, S., Margan, U., Eržen, V., in Rutar Ilc, Z. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.

Holcar, A., in Kregar, S. (2019). Glas učenca in formativno spremljanje. *Vzgoja in izobraževanje*, 50 (2-3), 9–14.

Markun Puhan, N. (2022). *Preskakovanje kolebnice – najmanjši problem*. Gradivo za študijsko srečanje. Spletna učilnica: <https://skupnost.sio.si/enrol/index.php?id=35>

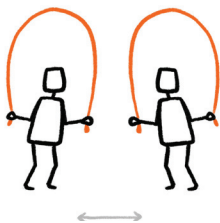
Avtorica se zahvaljuje Vanji Kavčnik Kolar za temeljit pregled, namige in praprisne popravke.

Priloga

Avtorica ilustracij: Naja Puhan

NEKAJ ŽE ZNAMO

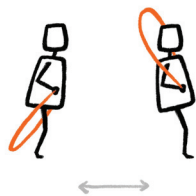
- Sonožno preskakovanje kolebnice z vrtenjem naprej
- Sonožno preskakovanje kolebnice z vrtenjem nazaj
- Smučanje: preskoki levo – desno



Preskoči vsaj
10-krat naprej in
10-krat nazaj.

Ponovi 10-krat.

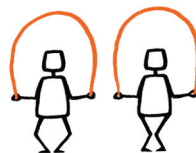
- Zvonček



Ponovi 10-krat.

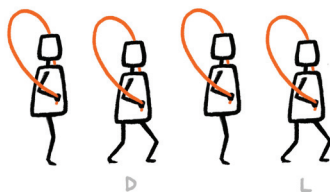
TO MORAŠ VSAJ POSKUSITI

- Račka



Ponovi 10-krat.

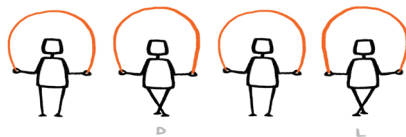
- Skup-žiga-skup-žaga



Ponovi 10-krat.



- Škarjice



Ponovi 10-krat.

- Brcni in preskoči (swing kick)



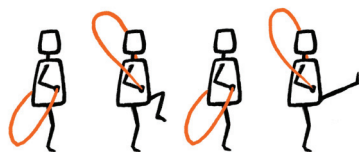
Ponovi 10-krat.



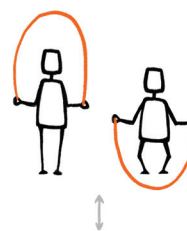
Lahko si pomagaš tudi posnetkom QR-kode

Koliko ponovitev ti uspe povezati brez napake?

• *Kankan*



• *Dvigalo*



• *Jabadabadu*



• *Tornado*



Poseben izziv za najbolj spretno

ZA SKAKALNE USTVARJALCE

V paru ali skupini poiščite najmanj tri nenavadne načine preskakovanja kolebnice tako, da lahko opravite vsaj 10 ponovitev (lahko so poskoki ali kaki drugi triki s kolebnicami).

• *Preskakovanje v paru*



• *Preskakovanje kolebnice v skupini*

