

»Mladi za napredek Maribora 2020«

37. srečanje

**KAKO ŠOLSKA SPODBUDA VPLIVA NA MOTORIČNE SPOSOBNOSTI
DESETLETNIKOV**

Raziskovalno področje: **ŠPORT**

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: MARKO MEOLIC

Mentor: GORAN KOLEDNIK, DAVID CUDER

Šola: OŠ TONETA ČUFARJA MARIBOR

Število točk: 135/ 170

Maribor, 2020

**KAKO ŠOLSKA SPODBUDA VPLIVA NA MOTORIČNE SPOSOBNOSTI
DESETLETNIKOV**

Raziskovalno področje: **ŠPORT**

Raziskovalna naloga

Maribor, 2020

KAZALO VSEBINE

KAZALO SLIKOVNEGA GRADIVA	2
POVZETEK	3
1 UVOD	4
2 TEORETIČNI DEL	6
2.1 Hipoteze	6
2.2. Motorične sposobnosti	6
2.3 Razlaga meritev	6
2.3.1 Višina	7
2.3.2 Teža	7
2.3.3 Indeks telesne mase (ITM)	7
2.3.4 Preizkus ravnotežja na eni nogi (ravnotežje)	8
2.3.5 Tapkanje na taping plošči (koordinacija)	8
2.3.6 Predklon (gibljivost)	8
2.3.7 Skok v daljino z mesta (eksplozivna moč)	8
2.3.8 Trebušnjaki (repetitivna moč)	9
2.3.9 Vesa v vzgibi (statična moč)	9
2.3.10 Hiter tek (hitrost)	9
3 PRAKTIČNI DEL	10
3.1 Meritve	10
3.2 Rezultati prvih meritev	10
3.3 Rezultati drugih meritev	12
4 ANALIZA	15
4.1 Analiza ankete	15
4.2 Primerjava povprečnih vrednosti	17
4.2.1 Prve meritve	17
4.2.2 Druge meritve	19
4.3 Primerjava prvih in drugih meritev	20
4.4 Analiza hipotez	20
5 ZAKLJUČEK	22
5.1 Družbena odgovornost	22
6 VIRI IN LITERATURA	24
PRILOGA A	25

KAZALO SLIKOVNEGA GRADIVA

Slika 1: Shema RaP-----	4
Slika 2: Tabela prvih meritev z rezultati za učence, ki obiskujejo RaP -----	10
Slika 3: Tabela prvih meritev z rezultati za učence, ki ne obiskujejo RaP-----	11
Slika 4: Tabela prvih meritev z rezultati za dečke-----	11
Slika 5: Tabela prvih meritev z rezultati za deklice-----	12
Slika 6: Tabela drugih meritev z rezultati za učence, ki obiskujejo RaP-----	12
Slika 7: Tabela drugih meritev z rezultati za učence, ki ne obiskujejo RaP -----	13
Slika 8: Tabela drugih meritev z rezultati za deklice -----	13
Slika 9: Tabela drugih meritev z rezultati za dečke-----	14
Slika 10: Diagram prikazuje, koliko ur na teden učenci trenirajo določen šport -----	15
Slika 11: Diagram prikazuje pogostost igranja iger ali ukvarjanja s športom (treniranje ne šteje)-----	16
Slika 12: Diagram prikazuje, kakšno mnenje imajo učenci o tem, ali se dovolj gibajo---	17
Slika 13: Izračunane povprečne vrednosti prvih meritev glede na obiskovanje RaP-----	18
Slika 14: Izračunane povprečne vrednosti prvih meritev glede na spol-----	18
Slika 15: Izračunane povprečne vrednosti drugih meritev glede na obiskovanje RaP-----	19
Slika 16: Izračunane povprečne vrednosti drugih meritev glede na spol -----	19

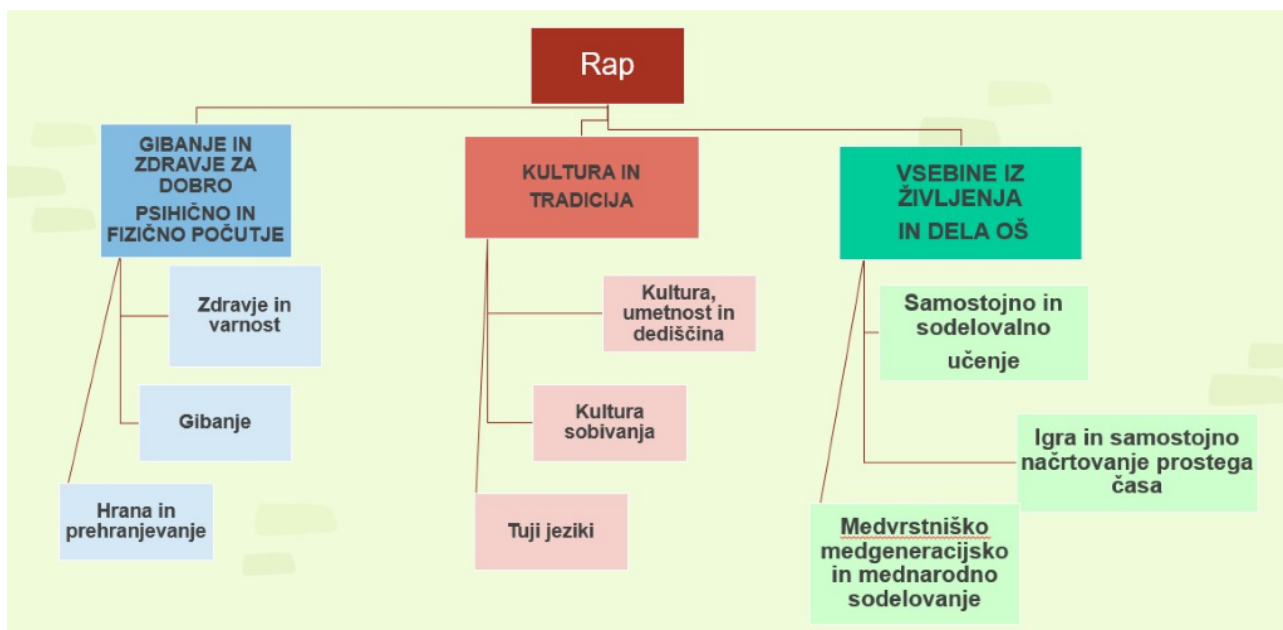
POVZETEK

V tej raziskovalni nalogi me je zanimalo, kako načrtovane oblike šolskih gibalnih programov vplivajo na motorične sposobnosti desetletnikov (učencev 5. razreda). Učence 5. razreda sem izbral zato, ker so nekakšna zlata sredina med vsemi razredi. Če bi izbral nižje razrede, bi skoraj vsi obiskovali razširjen program, če bi izbral višje razrede, pa ga večina učencev ne bi obiskovala. Pri učencih sem opravil različne meritve, ki so pokazale njihove motorične sposobnosti. Ker me je zanimal napredek učencev, sem meritve izvedel dvakrat. Med prvimi in drugimi meritvami je minilo sedem mesecev. Izbral sem dve vrsti primerjav. Osnovni namen je bil primerjati učence, ki obiskujejo razširjen program (RaP) s tistimi, ki ga ne obiskujejo. RaP je novost, ki je bila v nekatere osnovne šole vpeljana v šolskem letu 2018/2019. Tudi naša šola sodeluje pri tem projektu. Učenci, ki obiskujejo RaP, so med prvimi in drugimi meritvami pri urah načrtovano vadili ter poskušali izboljšati svoje motorične sposobnosti. Pri nekaterih vajah je lažje napredovati, pri drugih pa težje. Primerjal sem še motorične sposobnosti fantov in deklet. Učenci so izpolnili tudi anketo, v kateri sem želel izvedeti, kako gibalno aktivni so in kako to vpliva na to, ali so se prijavi na RaP ali ne. Pri raziskavi sem z učenci opravil sedem testov, pri katerih so morali pokazati različne sposobnosti in spretnosti. Vse rezultate sem zbral v tabelah s programom Excel. Pri analizi rezultatov sem pri vseh meritvah določil in primerjal povprečne vrednosti. Rezultati so pokazali, da je hipoteze o motoričnih sposobnostih učencev težko postaviti, saj moramo najprej dobro poznati življenjski slog in odnos do gibanja učencev, ki obiskujejo RaP, ter tistih, ki ga ne.

1 UVOD

Gibanje je pomembno za ohranjanje zdravja tako odraslih kot tudi otrok. V spletnem prispevku na strani Inštituta za neodvisnost lahko preberemo: »Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) naj bi bili otroci med 5. in 17. letom starosti na dan (vsak dan) deležni vsaj 60 minut zmerne do visoke intenzivne telesne aktivnosti, pri kateri se jim dvigne srčni utrip, se zadihajo in rahlo oznojijo« (INST-NEO-2019). Piše tudi, da naj bo večina telesne dejavnosti aerobne. Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj 3-krat na teden (prav tam).

V današnjem času osnovnošolci potrebujejo čim več motivacije, da računalnike in mobilne telefone zamenjajo za aktivnosti z gibanjem. Tega se zelo zavedajo na osnovnih šolah in tudi tisti, ki pripravljajo učne načrte. V šolskem letu 2018/2019 so bile nekatere osnovne šole vključene v projekt Razširjeni program (RaP). Gre za »uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v OŠ.« Shema za RaP je prikazana na sliki 1, pridobljeni s šolske spletne strani (RaP-2018).



Slika 1: Shema RaP

Kot lahko preberemo v razlagi (ZRSS-2018) in vidimo tudi na sliki 1, ima RaP veliko ciljev. Eden izmed njih je zagotoviti, da učenci »kakovostno preživljajo svoj prosti čas ter razvijajo zdrav

življenjski slog (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.)« Obravnaval sem samo tisti del, ki je povezan z gibanjem in zdravjem.

V tej raziskovalni nalogi sem si postavil cilj, da prispevam k boljši organizaciji gibalnih aktivnosti, ki jih šole ponujajo v okviru RaP. To sem storil tako, da sem izmerili motorične sposobnosti učencev, ki obiskujejo RaP, in jih primerjali s tistimi, ki ga ne obiskujejo. Če šola ve, kakšni učenci sodelujejo pri RaP, lahko program prilagodi njim. To bi lahko pomagalo k hitrejšemu napredku učencev. Drugi cilj naloge pa je bil preveriti splošno razširjene predpostavke o tem, katere aktivnosti bolj ustrezajo dečkom in katere deklicam. Ti rezultati bi lahko pomagali šoli, da otroke h gibanju spodbudi na pravi način.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Hipoteze

- H1: Domnevam, da bodo imeli učenci, ki obiskujejo RaP, povprečno boljše rezultate pri testih motoričnih sposobnosti kot učenci, ki ga ne obiskujejo.
- H2: Domnevam, da imajo dečki pri trebušnjakih in vesi v zgibi boljše rezultate kot deklice, saj naj bi bili dečki močnejši od deklic.
- H3: Domnevam, da imajo deklice pri preizkusu ravnotežja in predklonu boljše rezultate kot dečki, saj naj bi bile deklice gibčnejše od dečkov ter imele boljše ravnotežje.
- H4: Domnevam, da bodo učenci, ki obiskujejo RaP, napredovali v motoričnih sposobnostih, ki jih lahko z redno vadbo izboljšamo (repetitivna moč, statična moč, gibljivost).

2.2. Motorične sposobnosti

Poznamo več delitev motoričnih sposobnosti, a v tej raziskovalni nalogi bom osredinjen predvsem na gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in moč, ki sem jo razdelil še na eksplozivno, repetitivno in statično moč.

Motorične sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. Posameznik lahko s treningom preseže svojo temeljno stopnjo razvitosti motoričnih sposobnosti, ki mu je bila določena ob rojstvu. Pri nekaterih sposobnostih to naredi lažje, pri drugih pa težje. Izmed vseh motoričnih sposobnosti je najtežje izboljšati hitrost, prav tako težko izboljšamo koordinacijo in eksplozivno moč. Nekoliko lažje lahko napredujemo v repetitivni moči, statični moči in tudi v gibljivosti. Za ravnotežje ne poznamo koeficienta prirojenosti, saj so lahko meritve velikokrat nezanesljive in varljive. Motorični testi ravnotežja imajo namreč relativno slabo zanesljivost merjenja, kar pomeni, da dajejo posamezne ponovitve testa dokaj različne rezultate (OG-1999).

2.3 Razlaga meritev

Eurofit Physical Fitness Test Battery (EPFTB) je komplet devetih preizkusov telesne pripravljenosti, ki pokrivajo moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo in vzdržljivost. Ta test je zasnoval Svet Evrope in ga uporabljajo otroci po številnih evropskih šolah (EUROFIT-1993). Besedilo testa lahko pridobimo na spletu (TOPENDSPORTS-ONLINE).

Preizkus EPFTB je narejen tako, da se ga lahko izvede v dokaj kratkem času (35–40 minut na učenca). Dveh meritev nisem opravil, saj za mojo raziskavo nista bili tako pomembni. Preizkusi in merjenja, ki sem jih opravil:

1. preizkus ravnotežja na eni nogi (ravnotežje);
2. tapkanje na taping plošči (koordinacija);
3. predklon (gibljivost);
4. skok v daljino z mesta (eksplozivna moč);
5. trebušnjaki (repetitivna moč);
6. vesa v zgibi (statična moč);
7. hiter tek (hitrost).

Pred merjenjem motoričnih sposobnosti sem izmeril še višino in težo vsakega učenca.

2.3.1 Višina

Višina učenca se meri od tal do najvišje točke na glavi, ko je učenec obrnjen neposredno naprej. Učenci ne smejo nositi čevljev, lahko pa imajo obute šolske copate. Stopala so skupaj, roke pa ob telesu. Peti, zadnjica in zgornji del hrbta se dotikajo metra.

2.3.2 Teža

Učenec mirno stoji na tehtnici z rokami ob telesu. Med tehtanjem učenci ne smejo nositi čevljev ali odvečnih oblačil. Vse učence je potrebno meriti z isto tehtnico.

2.3.3 Indeks telesne mase (ITM)

To je merilo sestave telesa. Izračunamo ga z delitvijo teže osebe in višine na kvadrat.

Primer:

Če je tvoja višina 1,5 metra, to številko kvadriraš in dobiš 2,25. Če je tvoja teža 50 kilogramov, 50 deliš z 2,25 in dobiš 22,2. V tem primeru je 22,2 tvoj indeks telesne mase.

Višja je številka ITM, bolj prekomerna je tvoja teža. Tako kot drugi parametri takšne vrste, pa je to samo pokazatelj. Upoštevati je potrebno tudi druge dejavnike, kot sta na primer oblika in vrsta telesa. ITM je samo vodilo.

V viru (ASB-2015) je zapisano, da je »ITM kazalec prehranjenosti za moške in ženske v starosti od 20 do 65 let, ne pa tudi za otroke, mladostnike in starejše, ker je delež mišičja pri njih drugačen.« Zato ta rezultat za to raziskavo ni pomemben, sem ga pa vseeno izračunal.

2.3.4 Preizkus ravnotežja na eni nogi (ravnotežje)

Ta meritev nam pokaže, kako dobro ravnotežje imajo učenci.

Opis: Učenec stoji na gredi. Na začetku drži ravnotežje s pomočjo drugega učenca. Učenec stoji na svoji boljši nogi, druga noga pa je pokrčena v kolenu in jo drži blizu zadnjice. Ko je učenec pripravljen, se spusti, štoparica pa začne meriti čas. Vsakič, ko oseba izgubi ravnotežje, se štoparica zaustavi. Meri se število padcev učenca v 60 sekundah.

Potrebna oprema: štoparica, gred.

2.3.5 Tapkanje na taping plošči (koordinacija)

Pri tem preizkusu se meri hitrost izmeničnih gibov z roko. Namen tega testa je preverjanje koordinacije in moči ramenskega obroča.

Opis: Slabša roka učenca je postavljena na sredinski krog taping plošče, boljša roka pa se ob začetku začne čim hitreje premikati med ploščama, tako da se izmenično dotika desne in leve plošče. Šteje čas, ki ga učenec doseže po 25 izmenjavah, torej po 50 dotikih plošče (25-krat desne, 25-krat leve).

Potrebna oprema: štoparica, taping plošča, miza.

2.3.6 Predklon (gibljivost)

Ta test meri prožnost hrbta in mišic ter je pokazatelj gibljivosti.

Opis: Učenec stopi na škatlo, na kateri je premikajoči se meter. Cilj te vaje je, da učenec s premikanjem ploščice, ki je na škatli, doseže čim večjo dolžino, ob tem pa morajo biti noge, kolena in roke ves čas iztegnjene. Da se določena dolžina zabeleži, mora učenec na tej dolžini vzdržati vsaj 2 sekundi.

Potrebna oprema: trdna in večja škatla, merilec centimetrov s ploščico.

2.3.7 Skok v daljino z mesta (eksplozivna moč)

Ta vaja meri eksplozivno moč učencev.

Opis: Učenec stoji za črto, ki je označena na tleh, noge so rahlo narazen. Odriv mora biti sonožen, pristanek pa s pokrčenimi kolena. Učenec poskuša skočiti čim dlje, pristanek je sonožen. Če pade nazaj na hrbet, je poskus neveljaven. Dovoljena sta dva poskusa, vpiše se boljši.

Potrebna oprema: merilna podlaga oz. merilni trak.

2.3.8 Trebušnjaki (repetitivna moč)

Ta test meri vzdržljivost trebušne mišice in repetitivno moč.

Opis: Učenci poizkušajo v 30 sekundah narediti čim več trebušnjakov. Učenec leži na hrbtu, kolena ima pokrčena in se s stopali oprime letvenika. Roke drži za glavo. Ob začetku štopanja učenec dvigne prsni koš tako, da je zgornji del trupa navpičen, nato pa se vrne nazaj na tla. Vajo čim hitreje ponavlja. Zabeleži se število pravilno izvedenih trebušnjakov v 30 sekundah.

Potrebna oprema: štoparica, stenska lestev.

2.3.9 Vesa v vzgibi (statična moč)

Ta vaja meri relativno moč zgornjega dela telesa in statično moč.

Opis: Učitelj učencu pomaga, da se na drogu dvigne na višino, ko ima brado vzporedno z drogom. Pomembno je, da so dlani obrnjene stran od telesa in so narazen, zaradi česar je vaja težja, kot če bi bile dlani obrnjene proti telesu. Čas začnemo meriti, ko učenec samostojno visi brez kakršne koli pomoči. Učenec poizkuša na drogu ostati čim dlje. Čas prenehamo meriti, ko brada učenca pade pod drog ali pa je glava nagnjena preveč nazaj, da bi lahko bila brada vzporedno z drogom.

Potrebna oprema: štoparica, drog.

2.3.10 Hiter tek (hitrost)

Ta preizkus meri hitrost učenca.

Opis: Stožca sta postavljena pet metrov narazen. Učenec začne vajo z nogo ob prvem stožcu. Ko se čas začne meriti, učenec čim hitreje teče do drugega stožca in se ga z roko dotakne. Nato se obrne in teče nazaj do prvega stožca. To se ponovi petkrat, ne da bi se učenec ustavil. Dolžina skupne pretečene poti vsakega učenca je 50 metrov.

Potrebna oprema: štoparica, merilni trak, dva stožca.

3 PRAKTIČNI DEL

3.1 Meritve

Prve meritve smo opravljali v mesecu novembru leta 2018, druge meritve pa v mesecu juniju leta 2019. Učence smo testirali med poukom športne vzgoje v šolski telovadnici. Merili smo učence 5. razreda (5. a in 5. b). Vsakega smo v sedmih testih izmerili dvakrat. Tisti, ki obiskujejo RaP, so med prvimi in drugimi meritvami pri urah RaP vadili ter poskušali izboljšati svoje motorične sposobnosti. Delali so predvsem vaje za moč (deska, trebušnjaki, vesa v zgibi, vojaški skleci ipd.).

3.2 Rezultati prvih meritev

Sliki 2 in 3 prikazujeta rezultate prvih meritev, razdeljene glede na obiskovanje RaP. Sliki 4 in 5 prikazujeta enake rezultate, le da so učenci razdeljeni glede na spol.

UČENCI, KI OBISKUJEJO RAP:												
Učenec	Razred	Višina	Teža	ITM	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek	
	5.a	146 cm	41,2 kg	19,3 ITM	0 padcev	160 cm	22 trebušnjakov	10 sekund	43 cm	13 sekund	21,5 sekund	
	5.a	144 cm	34,3 kg	16,5 ITM	0 padcev /	cm	20 trebušnjakov	9 sekund	51 cm	15 sekund	21,5 sekund	
	5.a	150 cm	43,1 kg	19,2 ITM	0 padcev	161 cm	16 trebušnjakov	8 sekund	54 cm	12 sekund	21,7 sekund	
	5.a	152 cm	35,3 kg	15,3 ITM	0 padcev	180 cm	22 trebušnjakov	19 sekund	45 cm	11 sekund	20,4 sekund	
	5.a	156 cm	63,8 kg	26,2 ITM	1 padec	125 cm	20 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	12 sekund	24,7 sekund	
	5.a	156 cm	39,9 kg	16,4 ITM	/ padcev /	cm	24 trebušnjakov	14 sekund	41 cm	11 sekund	20,1 sekund	
	5.a	144 cm	51,9 kg	25 ITM	3 padci	145 cm	14 trebušnjakov	2 sekund	39 cm	15 sekund	22,5 sekund	
	5.a	153,5 cm	46,2 kg	19,6 ITM	0 padcev	141 cm	18 trebušnjakov	5 sekund	45 cm	14 sekund	21,5 sekund	
	5.a	135,5 cm	35,5 kg	19,3 ITM	0 padcev	145 cm	20 trebušnjakov	4 sekund /	cm /	sekund	22,9 sekund	
	5.a	146,5 cm	45,1 kg	21 ITM	/ padcev /	cm	20 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	12 sekund	23 sekund	
	5.b	152 cm	60,1 kg	26 ITM	0 padcev	108 cm	13 trebušnjakov	0 sekund	34 cm	17 sekund	25,1 sekund	
	5.b	150,5 cm	59 kg	26 ITM	2 padca	130 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	27 cm	12 sekund	22,9 sekund	
	5.b	146,5 cm	34,1 kg	15,9 ITM	0 padcev	170 cm	26 trebušnjakov	15 sekund	38 cm	15 sekund	19,6 sekund	
	5.b	153 cm	63,4 kg	27,1 ITM	2 padca	105 cm	12 trebušnjakov	0 sekund	37 cm	18 sekund	24,6 sekund	
	5.b	143,5 cm	35,2 kg	17,1 ITM	0 padcev	200 cm	27 trebušnjakov	14 sekund	57 cm	12 sekund	18,6 sekund	
	5.b	160 cm	42,4 kg	16,6 ITM	0 padcev	150 cm	26 trebušnjakov	13 sekund	39 cm	12 sekund /	sekund	
	5.b	142 cm	29 kg	14,4 ITM	0 padcev	197 cm	33 trebušnjakov	30 sekund	27 cm	16 sekund	17,2 sekund	
	5.b	153,5 cm	71,1 kg	30,2 ITM	1 padec	138 cm	10 trebušnjakov	0 sekund	33 cm	15 sekund	22,1 sekund	
	5.b	155,5 cm	61 kg	25,2 ITM	0 padcev	132 cm	13 trebušnjakov	0 sekund	43 cm	17 sekund	24,8 sekund	
	5.b	143 cm	31 kg	15,2 ITM	5 padcev	158 cm	25 trebušnjakov	10 sekund	33 cm	16 sekund	21,5 sekund	
Povprečje: /		149,15 cm	46,13 kg	20,58 ITM	0,78 padcev	149,71 cm	19,85 trebušnjakov	7,65 sekund	40,32 cm	13,95 sekund	21,91 sekund	

Slika 2: Tabela prvih meritev z rezultati za učence, ki obiskujejo RaP

UČENCI, KI NE OBISKUJEJO RAPA:

Učenec	Razred	Višina	Teža	ITM	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek
	5.a	145 cm	30,8 kg	14,6 ITM	0 padcev	185 cm	26 trebušnjakov	23 sekund	56 cm	13 sekund	18,9 sekund
	5.a	153 cm	34 kg	14,5 ITM	0 padcev	178 cm	trebušnjakov	sekund	cm	sekund	20,5 sekund
	5.a	153 cm	63,3 kg	27 ITM	0 padcev	cm	trebušnjakov	sekund	cm	sekund	sekund
	5.a	138,5 cm	38,2 kg	19,9 ITM	0 padcev	130 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	39 cm	15 sekund	22,3 sekund
	5.a	158 cm	45,5 kg	18,2 ITM	0 padcev	152 cm	16 trebušnjakov	2 sekund	34 cm	16 sekund	21,3 sekund
	5.a	158 cm	44,9 kg	18 ITM	1 padec	181 cm	trebušnjakov	sekund	cm	sekund	18,9 sekund
	5.a	138 cm	31,5 kg	16,5 ITM	0 padcev	180 cm	24 trebušnjakov	50 sekund	49 cm	12 sekund	19,2 sekund
	5.a	145 cm	34,4 kg	16,4 ITM	0 padcev	170 cm	20 trebušnjakov	9 sekund	35 cm	16 sekund	19,5 sekund
	5.b	136,5 cm	32 kg	17,2 ITM	0 padcev	158 cm	21 trebušnjakov	11 sekund	38 cm	14 sekund	sekund
	5.b	150 cm	36,4 kg	16,2 ITM	1 padec	cm	trebušnjakov	sekund	34 cm	16 sekund	24 sekund
	5.b	151 cm	33,5 kg	14,7 ITM	2 padca	170 cm	18 trebušnjakov	4 sekund	34 cm	17 sekund	21,7 sekund
	5.b	140,5 cm	33,3 kg	16,9 ITM	0 padcev	159 cm	18 trebušnjakov	6 sekund	41 cm	17 sekund	20,5 sekund
	5.b	162,5 cm	86,9 kg	32,9 ITM	0 padcev	110 cm	11 trebušnjakov	0 sekund	36 cm	15 sekund	24,6 sekund
	5.b	156 cm	72,8 kg	29,9 ITM	0 padcev	124 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	31 cm	14 sekund	23,9 sekund
	5.b	142 cm	39,5 kg	19,6 ITM	0 padcev	cm	trebušnjakov	sekund	51 cm	13 sekund	20,6 sekund
	5.b	151,5 cm	60,7 kg	26,4 ITM	1 padec	150 cm	17 trebušnjakov	0 sekund	37 cm	15 sekund	22 sekund
Povprečje:	/	148,66 cm	44,86 kg	19,93 ITM	0,31 padcev	157,46 cm	18,73 trebušnjakov	9,55 sekund	39,62 cm	14,85 sekund	21,28 sekund

Slika 3: Tabela prvih meritev z rezultati za učence, ki ne obiskujejo RaP

DEČKI:

Učenec	Razred	Višina	Teža	ITM	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek
	5.a	152 cm	35,3 kg	15,3 ITM	0 padcev	180 cm	22 trebušnjakov	19 sekund	45 cm	11 sekund	20,4 sekund
	5.a	156 cm	63,8 kg	26,2 ITM	1 padec	125 cm	20 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	12 sekund	24,7 sekund
	5.a	156 cm	39,9 kg	16,4 ITM	padcev	cm	24 trebušnjakov	14 sekund	41 cm	11 sekund	20,1 sekund
	5.a	144 cm	51,9 kg	25 ITM	3 padci	145 cm	14 trebušnjakov	2 sekund	39 cm	15 sekund	22,5 sekund
	5.a	153,5 cm	46,2 kg	19,6 ITM	0 padcev	141 cm	18 trebušnjakov	5 sekund	45 cm	14 sekund	21,5 sekund
	5.a	146,5 cm	45,1 kg	21 ITM	padcev	cm	20 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	12 sekund	23 sekund
	5.b	152 cm	60,1 kg	26 ITM	0 padcev	108 cm	13 trebušnjakov	0 sekund	34 cm	17 sekund	25,1 sekund
	5.b	150,5 cm	59 kg	26 ITM	2 padca	130 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	27 cm	12 sekund	22,9 sekund
	5.b	146,5 cm	34,1 kg	15,9 ITM	0 padcev	170 cm	26 trebušnjakov	15 sekund	38 cm	15 sekund	19,6 sekund
	5.b	153 cm	63,4 kg	27,1 ITM	2 padca	105 cm	12 trebušnjakov	0 sekund	37 cm	18 sekund	24,6 sekund
	5.b	142 cm	29 kg	14,4 ITM	0 padcev	197 cm	33 trebušnjakov	30 sekund	27 cm	16 sekund	17,2 sekund
	5.b	153,5 cm	71,1 kg	30,2 ITM	1 padec	138 cm	10 trebušnjakov	0 sekund	33 cm	15 sekund	22,1 sekund
	5.b	155,5 cm	61 kg	25,2 ITM	0 padcev	132 cm	13 trebušnjakov	0 sekund	43 cm	17 sekund	24,8 sekund
	5.b	143 cm	31 kg	15,2 ITM	5 padcev	158 cm	25 trebušnjakov	10 sekund	33 cm	16 sekund	21,5 sekund
	5.a	158 cm	44,9 kg	18 ITM	1 padec	181 cm	trebušnjakov	sekund	cm	sekund	18,9 sekund
	5.a	138 cm	31,5 kg	16,5 ITM	0 padcev	180 cm	24 trebušnjakov	50 sekund	49 cm	12 sekund	19,2 sekund
	5.a	145 cm	34,4 kg	16,4 ITM	0 padcev	170 cm	20 trebušnjakov	9 sekund	35 cm	16 sekund	19,5 sekund
	5.b	151 cm	33,5 kg	14,7 ITM	2 padca	170 cm	18 trebušnjakov	4 sekund	34 cm	17 sekund	21,7 sekund
	5.b	140,5 cm	33,3 kg	16,9 ITM	0 padcev	159 cm	18 trebušnjakov	6 sekund	41 cm	17 sekund	20,5 sekund
Povprečje:	/	149,29 cm	45,71 kg	20,32 ITM	1 padcev	152,29 cm	19,22 trebušnjakov	9,11 sekund	37,83 cm	14,61 sekund	21,57 sekund

Slika 4: Tabela prvih meritev z rezultati za dečke

DEKLICE:												
Učenec	Razred	Višina	Teža	ITM	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek	
	5.a	146 cm	41,2 kg	19,3 ITM	0 padcev	160 cm	22 trebušnjakov	10 sekund	43 cm	13 sekund	21,5 sekund	
	5.a	144 cm	34,3 kg	16,5 ITM	0 padcev /	cm	20 trebušnjakov	9 sekund	51 cm	15 sekund	21,5 sekund	
	5.a	150 cm	43,1 kg	19,2 ITM	0 padcev	161 cm	16 trebušnjakov	8 sekund	54 cm	12 sekund	21,7 sekund	
	5.a	135,5 cm	35,5 kg	19,3 ITM	0 padcev	145 cm	20 trebušnjakov	4 sekund /	cm /	sekund	22,9 sekund	
	5.a	145 cm	30,8 kg	14,6 ITM	0 padcev	185 cm	26 trebušnjakov	23 sekund	56 cm	13 sekund	18,9 sekund	
	5.a	153 cm	34 kg	14,5 ITM	0 padcev	178 cm /	trebušnjakov /	sekund /	cm /	sekund /	20,5 sekund	
	5.a	153 cm	63,3 kg	27 ITM	0 padcev /	cm /	trebušnjakov /	sekund /	cm /	sekund /	sekund	
	5.a	138,5 cm	38,2 kg	19,9 ITM	0 padcev	130 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	39 cm	15 sekund	22,3 sekund	
	5.a	158 cm	45,5 kg	18,2 ITM	0 padcev	152 cm	16 trebušnjakov	2 sekund	34 cm	16 sekund	21,3 sekund	
	5.b	143,5 cm	35,2 kg	17,1 ITM	0 padcev	200 cm	27 trebušnjakov	14 sekund	57 cm	12 sekund	18,6 sekund	
	5.b	160 cm	42,4 kg	16,6 ITM	0 padcev	150 cm	26 trebušnjakov	13 sekund	39 cm	12 sekund /	sekund	
	5.b	136,5 cm	32 kg	17,2 ITM	0 padcev	158 cm	21 trebušnjakov	11 sekund	38 cm	14 sekund /	sekund	
	5.b	150 cm	36,4 kg	16,2 ITM	1 padec /	cm /	trebušnjakov /	sekund	34 cm	16 sekund	24 sekund	
	5.b	162,5 cm	86,9 kg	32,9 ITM	0 padcev	110 cm	11 trebušnjakov	0 sekund	36 cm	15 sekund	24,6 sekund	
	5.b	156 cm	72,8 kg	29,9 ITM	0 padcev	124 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	31 cm	14 sekund	23,9 sekund	
	5.b	142 cm	39,5 kg	19,6 ITM	0 padcev /	cm /	trebušnjakov /	sekund	51 cm	13 sekund	20,6 sekund	
	5.b	151,5 cm	60,7 kg	26,4 ITM	1 padec	150 cm	17 trebušnjakov	0 sekund	37 cm	15 sekund	22 sekund	
Povprečje: /		148,53 cm	45,40 kg	20,26 ITM	0,12 padcev	154,08 cm	19,77 trebušnjakov	7,23 sekund	42,86 cm	13,93 sekund	21,74 sekund	

Slika 5: Tabela prvih meritev z rezultati za deklice

3.3 Rezultati drugih meritev

Sliki 6 in 7 prikazujeta rezultate drugih meritev, razdeljene glede na obiskovanje RaP. Sliki 8 in 9 prikazujeta enake rezultate, le da so učenci razdeljeni glede na spol.

UČENCI, KI OBISKUJEJO RAP																
Učenec	Razred	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek								
	5.a	/	padcev	/	cm	/	trebušnjakov	/	sekund	/	cm	/	sekund			
	5.a		0 padcev		160 cm		23 trebušnjakov		8 sekund		53 cm		13 sekund	18 sekund		
	5.a		0 padcev		180 cm		17 trebušnjakov		6 sekund		55 cm		12 sekund	17 sekund		
	5.a		0 padcev		165 cm		21 trebušnjakov		10 sekund		44 cm		11 sekund	19 sekund		
	5.a		0 padcev		120 cm		15 trebušnjakov		0 sekund		40 cm		12 sekund	22 sekund		
	5.a		1 padec		150 cm		19 trebušnjakov		13 sekund		40 cm		11 sekund	18 sekund		
	5.a		0 padcev		156 cm		23 trebušnjakov		3 sekund		38 cm		15 sekund	21 sekund		
	5.a		0 padcev		122 cm		21 trebušnjakov		12 sekund		45 cm		14 sekund	20 sekund		
	5.a		0 padcev		145 cm		22 trebušnjakov		8 sekund		45 cm		15 sekund	19 sekund		
	5.a		0 padcev		137 cm		29 trebušnjakov		0 sekund		39 cm		12 sekund	21 sekund		
	5.b		0 padcev		107 cm		20 trebušnjakov		0 sekund		31 cm		14 sekund	22 sekund		
	5.b		0 padcev		130 cm		18 trebušnjakov		0 sekund		29 cm		11 sekund	20 sekund		
	5.b		1		166 cm		30 trebušnjakov		7 sekund		45 cm		14 sekund	17 sekund		
	5.b		/		117 cm		18 trebušnjakov		0 sekund /	cm /	sekund /	cm /	sekund /	sekund		
	5.b		0 padcev		180 cm		30 trebušnjakov		13 sekund		61 cm		10 sekund	16 sekund		
	5.b		0 padcev		143 cm		29 trebušnjakov		6 sekund		36 cm		9 sekund	17 sekund		
	5.b		2 padca		179 cm		35 trebušnjakov		8 sekund		25 cm		16 sekund	17 sekund		
	5.b		2 padca		125 cm		16 trebušnjakov		0 sekund		38 cm		14 sekund	21 sekund		
	5.b		/	padcev	/	cm	/	trebušnjakov	/	sekund	/	cm	/	sekund	/	sekund
	5.b		11 padcev		150 cm		26 trebušnjakov		5 sekund		27 cm		15 sekund	19 sekund		
Povprečje: /		1 padec		146,22	cm		22,89 trebušnjakov		5,5 sekund		40,65 cm		12,82 sekund	19,06 sekund		

Slika 6: Tabela drugih meritev z rezultati za učence, ki obiskujejo RaP

UČENCI, KI NE OBISKUJEJO RAPA:												
Učenec	Razred	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek				
	5.a	/ padcev	179 cm	21 trebušnjakov	13 sekund	/ cm	12 sekund	/ sekund				
	5.a	1 padec	170 cm	13 trebušnjakov	6 sekund	40 cm	15 sekund	19 sekund				
	5.a	/ padcev	135 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	/ cm	14 sekund	/ sekund				
	5.a	0 padcev	150 cm	20 trebušnjakov	2 sekund	33 cm	14 sekund	19 sekund				
	5.a	/ padcev	160 cm	21 trebušnjakov	7 sekund	/ cm	14 sekund	/ sekund				
	5.a	0 padcev	175 cm	25 trebušnjakov	3 sekund	46 cm	/ sekund	18 sekund				
	5.a	0 padcev	205 cm	29 trebušnjakov	21 sekund	43 cm	11 sekund	18 sekund				
	5.a	0 padcev	161 cm	25 trebušnjakov	11 sekund	34 cm	17 sekund	19 sekund				
	5.b	0 padcev	/ cm	/ trebušnjakov	/ sekund	40 cm	13 sekund	17 sekund				
	5.b	0 padcev	135 cm	21 trebušnjakov	21 sekund	36 cm	16 sekund	19 sekund				
	5.b	/ padcev	170 cm	28 trebušnjakov	9 sekund	/ cm	/ sekund	18 sekund				
	5.b	0 padcev	140 cm	27 trebušnjakov	2 sekund	48 cm	14 sekund	18 sekund				
	5.b	0 padcev	108 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	28 cm	13 sekund	22 sekund				
	5.b	0 padcev	130 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	13 sekund	20 sekund				
	5.b	/ padcev	/ cm	/ trebušnjakov	/ sekund	/ cm	/ sekund	/ sekund				
	5.b	0 padcev	157 cm	20 trebušnjakov	2 sekund	45 cm	12 sekund	18 sekund				
Povprečje:	/	0,09 padcev	155,36 cm	21,71 trebušnjakov	6,93 sekund	39,36 cm	13,69 sekund	18,75 sekund				

Slika 7: Tabela drugih meritev z rezultati za učence, ki ne obiskujejo RaP

DEKLICE:												
Učenec	Razred	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek				
	5.a	/ padcev	/ cm	/ trebušnjakov	/ sekund	/ cm	/ sekund	/ sekund				
	5.a	0 padcev	160 cm	23 trebušnjakov	8 sekund	53 cm	13 sekund	18 sekund				
	5.a	0 padcev	180 cm	17 trebušnjakov	6 sekund	55 cm	12 sekund	17 sekund				
	5.a	0 padcev	145 cm	22 trebušnjakov	8 sekund	45 cm	15 sekund	19 sekund				
	5.b	0 padcev	180 cm	30 trebušnjakov	13 sekund	61 cm	10 sekund	16 sekund				
	5.b	0 padcev	143 cm	29 trebušnjakov	6 sekund	36 cm	9 sekund	17 sekund				
	5.a	/ padcev	179 cm	21 trebušnjakov	13 sekund	/ cm	12 sekund	/ sekund				
	5.a	1 padec	170 cm	13 trebušnjakov	6 sekund	40 cm	15 sekund	19 sekund				
	5.a	/ padcev	135 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	/ cm	14 sekund	/ sekund				
	5.a	0 padcev	150 cm	20 trebušnjakov	2 sekund	33 cm	14 sekund	19 sekund				
	5.a	/ padcev	160 cm	21 trebušnjakov	7 sekund	/ cm	14 sekund	/ sekund				
	5.b	0 padcev	/ cm	/ trebušnjakov	/ sekund	40 cm	13 sekund	17 sekund				
	5.b	0 padcev	135 cm	21 trebušnjakov	21 sekund	36 cm	16 sekund	19 sekund				
	5.b	0 padcev	108 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	28 cm	13 sekund	22 sekund				
	5.b	0 padcev	130 cm	19 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	13 sekund	20 sekund				
	5.b	/ padcev	/ cm	/ trebušnjakov	/ sekund	/ cm	/ sekund	/ sekund				
	5.b	0 padcev	157 cm	20 trebušnjakov	2 sekund	45 cm	12 sekund	18 sekund				
Povprečje:	/	0,08 padcev	152,29 cm	20,79 trebušnjakov	6,57 sekund	42,67 cm	13 sekund	18,42 sekund				

Slika 8: Tabela drugih meritev z rezultati za deklice

DEČKI:											
Učenec	Razred	Ravnotežje	Skok v daljino	Trebušnjaki	Vesa v zgibi	Predklon	Tapkanje	Tek			
	5.a	0 padcev	165 cm	21 trebušnjakov	10 sekund	44 cm	11 sekund	19 sekund			
	5.a	0 padcev	120 cm	15 trebušnjakov	0 sekund	40 cm	12 sekund	22 sekund			
	5.a	1 padec	150 cm	19 trebušnjakov	13 sekund	40 cm	11 sekund	18 sekund			
	5.a	0 padcev	156 cm	23 trebušnjakov	3 sekund	38 cm	15 sekund	21 sekund			
	5.a	0 padcev	122 cm	21 trebušnjakov	12 sekund	45 cm	14 sekund	20 sekund			
	5.a	0 padcev	137 cm	29 trebušnjakov	0 sekund	39 cm	12 sekund	21 sekund			
	5.a	0 padcev	175 cm	25 trebušnjakov	3 sekund	46 cm	/	sekund	18 sekund		
	5.a	0 padcev	205 cm	29 trebušnjakov	21 sekund	43 cm	11 sekund	18 sekund			
	5.a	0 padcev	161 cm	25 trebušnjakov	11 sekund	34 cm	17 sekund	19 sekund			
	5.b	0 padcev	107 cm	20 trebušnjakov	0 sekund	31 cm	14 sekund	22 sekund			
	5.b	0 padcev	130 cm	18 trebušnjakov	0 sekund	29 cm	11 sekund	20 sekund			
	5.b	1	166 cm	30 trebušnjakov	7 sekund	45 cm	14 sekund	17 sekund			
	5.b	/	117 cm	18 trebušnjakov	0 sekund	/	cm	/	sekund	/	sekund
	5.b	2 padca	179 cm	35 trebušnjakov	8 sekund	25 cm	16 sekund	17 sekund			
	5.b	2 padca	125 cm	16 trebušnjakov	0 sekund	38 cm	14 sekund	21 sekund			
	5.b	/	padcev /	cm /	trebušnjakov /	sekund /	cm /	sekund /	sekund		
	5.b	11 padcev	150 cm	26 trebušnjakov	5 sekund	27 cm	15 sekund	19 sekund			
	5.b	/	padcev	170 cm	28 trebušnjakov	9 sekund	/	cm /	sekund	18 sekund	
	5.b	0 padcev	140 cm	27 trebušnjakov	2 sekund	48 cm	14 sekund	18 sekund			
Povprečje:	/	1,06 padcev	148,61 cm	23,61 trebušnjakov	5,78 sekund	38,25 cm	13,4 sekund	19,29 sekund			

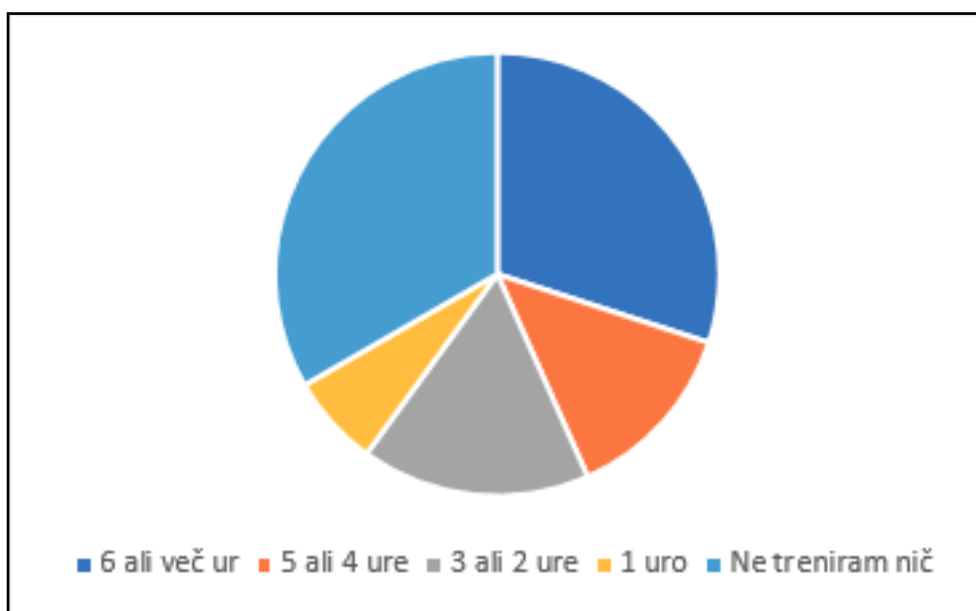
Slika 9: Tabela drugih meritev z rezultati za dečke

4 ANALIZA

4.1 Analiza ankete

Učenci, ki so izvajali meritve, so izpolnili tudi anketo, v kateri sem želel izvedeti, kako gibalno aktivni so in kako to vpliva na to, ali so se prijavili na športne aktivnosti RaP ali ne. V anketi je sodelovalo 17 dečkov in 13 deklic. Anketa je podana v prilogi A.

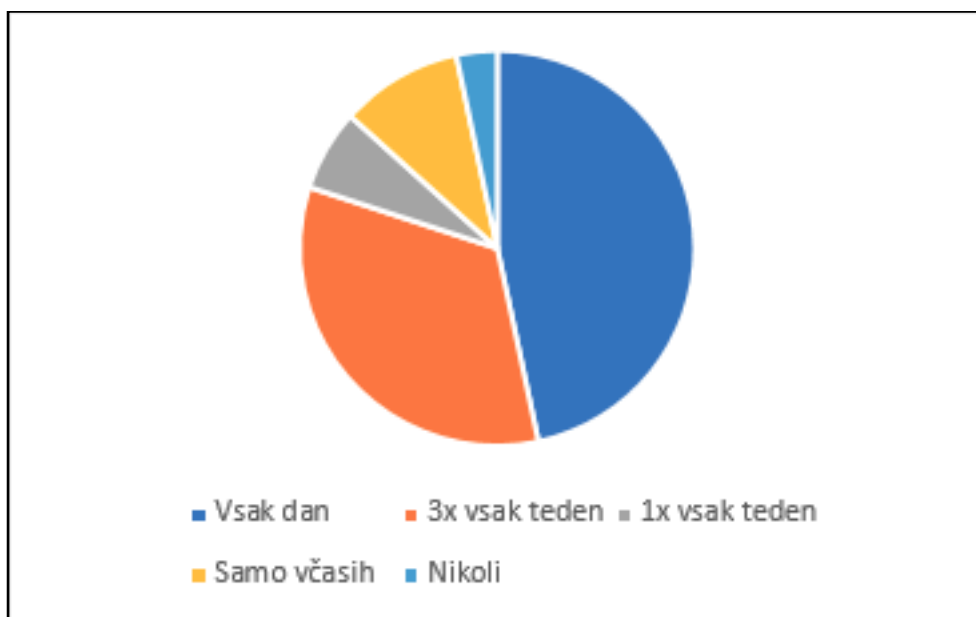
Kar 20 od 30 učencev trenira vsaj en šport, še 8 učencev pa je treniralo v preteklosti, a zdaj več ne. Zanimiv je diagram na sliki 10, ki prikazuje, koliko ur na teden učenci trenirajo določen šport.



Slika 10: Diagram prikazuje, koliko ur na teden učenci trenirajo določen šport

Zanimivo je, da kar 9 učencev trenira določen šport 6 ali več ur na teden. Glede na to, da učenci obiskujejo 5. razred, se mi zdi to kar veliko. Na spletni strani pediatrinja.si strokovnjaki o tem pišejo takole: »... tu pravzaprav ni meje, ki bi jo lahko izrazili s številom treningov ali ur treninga. Meja je otrokovo počutje, želja trenirati ali ne, pa to, kako gre ob tem v šoli, kako je z morebitnimi poškodbami« (PED-2015).

Seveda pa se lahko učenci veliko gibajo tudi, če ne trenirajo. Zato so odgovorili tudi na vprašanje, kolikokrat na teden se igrajo igre ali športe, pri katerih je potrebno uporabljati svoje motorične sposobnosti. Treniranje ni štelo kot možen odgovor. Rezultat je podan na sliki 11.



Slika 11: Diagram prikazuje pogostost igranja iger ali ukvarjanja s športom (treniranje ne šteje)

Skoraj polovica učencev se vsak dan igra igre ali športe, pri katerih je potrebno uporabljati motorične sposobnosti. Tudi to se mi zdi kar veliko in je dobro povprečje. Vseeno pa teh podatkov ne bi vzel kot čisto resnico, saj je v razvitejših delih sveta vse več mladostnikov s prekomerno telesno težo, kar je posledica veliko dejavnikov, med drugim tudi pomanjkanja gibanja. Na spletni strani bodieko.si je o debelosti med drugim zapisano: »Debelost med mladostniki je epidemija sodobnega časa. Za debelost lahko zagotovo rečemo, da je postala globalni problem. Debeli mladostniki so pogosto žrtve sodobnega načina življenja« (BODIEKO). Če bi se otroci res toliko gibal, kot so izpolnili v anketi, potem bi bil ta razred kar velika izjema.

Zanimalo me je tudi, kakšno mnenje imajo učenci o tem, ali se dovolj gibajo (slika 12).



Slika 12: Diagram prikazuje, kakšno mnenje imajo učenci o tem, ali se dovolj gibajo

Kar 19 učencev je prepričanih, da se za svojo starost gibljejo dovolj.

Učence sem vprašal tudi, zakaj so se vpisali v RaP oz. zakaj se niso. Večina se jih je vpisala v RaP, ker imajo radi šport in ker je zabavno. Tisti, ki ne obiskujejo RaP, pa so kot razlog večinoma navedli izvenšolske športne obveznosti (treningi) ali kakšne druge obveznosti (npr. glasbena šola).

Tisti, ki obiskujejo RaP, so ga večinoma ocenili kot zabavnega in koristnega.

4.2 Primerjava povprečnih vrednosti

4.2.1 Prve meritve

Povprečne vrednosti sem določil s programom Excel tako, da sem izračunal aritmetične sredine. Najprej sem primerjal rezultate prvih meritev. Primerjava med učenci, ki obiskujejo RaP, in drugimi je prikazana na sliki 13. Z zeleno barvo je označen rezultat, ki kaže na boljšo motorično sposobnost. Primerjava med dečki in deklicami je na sliki 14.

	RAP	NE RAP
Višina	149,15 cm	148,66 cm
Teža	46,13 kg	44,86 kg
ITM	20,58 ITM	19,93 ITM
Ravnotežje	0,78 padcev	0,31 padcev
Skok v daljino	149,71 cm	157,46 cm
Trebušnjaki	19,85 trebušnjakov	18,73 trebušnjakov
Vesa v zgibi	7,65 sekund	9,55 sekund
Predklon	40,32 cm	39,62 cm
Tapkanje	13,95 sekund	14,85 sekund
Tek	21,91 sekund	21,28 sekund

Slika 13: Izračunane povprečne vrednosti prvih meritev glede na obiskovanje RaP

Iz tega izračuna povprečnih vrednostih lahko ugotovimo, da so bili učenci, ki obiskujejo RaP, boljši v treh testih (v trebušnjakih, predklonu in tapkanju). Učenci, ki ne obiskujejo RaP, so bili boljši v štirih testih (v ravnotežju, skoku v daljino, vesi v zgibi in teku).

	DEČKI	DEKLICE
Višina	149,29 cm	148,53 cm
Teža	45,71 kg	45,40 kg
ITM	20,32 ITM	20,26 ITM
Ravnotežje	1 padec	0,12 padcev
Skok v daljino	152,29 cm	154,08 cm
Trebušnjaki	19,22 trebušnjakov	19,77 trebušnjakov
Vesa v zgibi	9,11 sekund	7,23 sekund
Predklon	37,83 cm	42,86 cm
Tapkanje	14,61 sekund	13,93 sekund
Tek	21,57 sekund	21,74 sekund

Slika 14: Izračunane povprečne vrednosti prvih meritev glede na spol

Tu lahko vidimo, da so bili dečki boljši le v dveh testih (v vesi v zgibi in teku). Deklice so bile boljše kar v 5 meritvah (v ravnotežju, skoku v daljino, trebušnjakih, predklonu in tapkanju).

4.2.2 Druge meritve

Na slikah 15 in 16 so še povprečne vrednosti drugih meritev (najprej je prikazana delitev učencev, ki obiskujejo RaP, in tistih, ki ga ne, nato pa je prikazana delitev na dečke in deklice).

	RAP	NE RAP
RAVNOTEŽJE	1 padec	0,09 padcev
SKOK V DALJINO	146,22 cm	155,36 cm
TREBUŠNJAKI	22,89 trebušnjakov	21,71 trebušnjakov
VESA V ZGIBI	5,5 sekund	6,93 sekund
PREDKLON	40,65 cm	39,36 cm
TAPKANJE	12,82 sekund	13,69 sekund
TEK	19,06 sekund	18,75 sekund

Slika 15: Izračunane povprečne vrednosti drugih meritev glede na obiskovanje RaP

Zanimivo je, da so bili učenci, ki obiskujejo RaP, spet boljši v trebušnjakih, predklonu in tapkanju. Prav tako so bili učenci, ki RaP ne obiskujejo, boljši v enakih kategorijah kot pri prvih meritvah, torej v ravnotežju, skoku v daljino, vesi v zgibi in teku.

	DEČKI	DEKLICE
RAVNOTEŽJE	1,06 padcev	0,08 padcev
SKOK V DALJINO	148,61 cm	152,29 cm
TREBUŠNJAKI	23,61 trebušnjakov	20,79 trebušnjakov
VESA V ZGIBI	5,78 sekund	6,57 sekund
PREDKLON	38,25 cm	42,67 cm
TAPKANJE	13,4 sekund	13 sekund
TEK	19,29 sekund	18,42 sekund

Slika 16: Izračunane povprečne vrednosti drugih meritev glede na spol

Prevlada deklic je bila v drugih meritvah še večja, saj so bile boljše kar v šestih od sedmih testov. Tokrat so bili dečki boljši v trebušnjakih, medtem ko so bile deklice boljše v ravnotežju, skoku v daljino, vesi v zgibi, predklonu, tapkanju in teku.

4.3 Primerjava prvih in drugih meritev

Učenci so se v drugih meritvah lepo izboljšali v trebušnjakih – v repetitivni moči (povprečno 3 trebušnjaki več) in v teku – v hitrosti (povprečno 2,5 sekundi hitreje), nekoliko pa tudi v tapkanju – v koordinaciji. Ravnotežje in predklon oz. gibljivost sta ostala približno enaka. Vesa v zgibi (statična moč) se je močno poslabšala (povprečno 2,5 sekundi manj), poslabšal se je tudi skok v daljino (eksplozivna moč).

Velikih razlik med prvimi in drugimi meritvami tako ni bilo. Nekatere meritve so se izboljšale, druge so ostale podobne, tretje pa so pokazale celo slabšo motorično sposobnost. Razlog za to je predvsem ta, da učenci RaP obiskujejo le enkrat na teden. Za večji napredek bi morali vaditi večkrat na teden in to tiste vaje, s katerimi bi načrtno izboljševali določene motorične sposobnosti.

4.4 Analiza hipotez

S pomočjo izračunanih povprečnih vrednostih lahko ocenimo veljavnost postavljenih hipotez.

H1: Domnevam, da bodo imeli učenci, ki obiskujejo RaP, povprečno boljše rezultate pri testih motoričnih sposobnosti kot učenci, ki ga ne obiskujejo.

Učenci, ki obiskujejo RaP, so res boljši v trebušnjakih, predklonu in tapkanju, a to ni dovolj, da bi bili boljši od učencev, ki ne obiskujejo RaP. Učenci, ki ne obiskujejo RaP, so bili v obeh meritvah boljši v 4 testih, pri tem so bili pri ravnotežju, skoku v daljino in vesi v zgibi kar veliko boljši. Učenci, ki se niso vpisali k RaP, so gibalno vsaj tako sposobni kot tisti, ki so se. Domneval sem napačno, zato lahko to hipotezo ovržem.

H2: Domnevam, da imajo dečki pri trebušnjakih in vesi v zgibi boljše rezultate kot deklice, saj naj bi bili dečki močnejši od deklic.

Pri prvih meritvah so bili dečki boljši v vesi v zgibi, a so bile deklice boljše v trebušnjakih. Pri drugih meritvah so bili dečki boljši v trebušnjakih, vendar so bile deklice boljše v vesi v zgibi. To dokazuje, da stereotip najstnikov o fizično močnejših dečkih in šibkejših deklicah v tem primeru ne drži, saj so oboji precej izenačeni glede fizične moči. Tudi to hipotezo zato ovržem.

H3: Domnevam, da imajo deklice pri preizkusu ravnotežja in predklonu boljše rezultate kot dečki, saj naj bi bile deklice gibčnejše od dečkov in imele boljše ravnotežje.

Tako pri prvih kot pri drugih meritvah so bile deklice v ravnotežju in predklonu veliko boljše od dečkov, zato lahko to hipotezo potrdim.

H4: Domnevam, da bodo učenci, ki obiskujejo RaP, napredovali v motoričnih sposobnostih, ki jih lahko z redno vadbo izboljšamo (repetitivna moč, statična moč, gibljivost).

Testi, s katerimi sem izmeril repetitivno moč, statično moč in gibljivost, so trebušnjaki, vesa v zgibi ter predklon. Učenci, ki obiskujejo RaP, so napredovali v trebušnjakih, saj so naredili povprečno 3 trebušnjake več kot na prvih meritvah. Za povprečno 3 mm so se izboljšali tudi v predklonu. Nazadovali so v vesi v zgibi, saj so vzdržali povprečno 2 sekundi manj kot pred sedmimi meseci. Razlog za to je lahko, da se učenci na drugih meritvah niso tako potrudili. Bistveno so napredovali le v eni od teh treh sposobnosti, zato to hipotezo zavrnem.

5 ZAKLJUČEK

Za vse učence dveh 5. razredov sem opravil dvakrat po sedem testov. Testiranje je potekalo pri urah športa. Pri eni uri sem običajno lahko izvedel le dva do tri teste. Hipoteze sem postavil tako, kot običajno razmišljamo najstniki. Pričakoval sem, da bodo imeli učenci, ki obiskujejo RaP, boljše gibalne sposobnosti kot tisti, ki ga ne, a so rezultati pokazali nekoliko drugačno sliko. Razlog za to je verjetno ta, da imajo učenci, ki ne obiskujejo RaP, že druge treninge in dejavnosti, pri katerih izboljšujejo svoje motorične sposobnosti. To so večinoma potrdili tudi v anketi. Definitivno nisem pričakoval, da bodo deklice v večini testov boljše od dečkov, saj je navadno dečkom šport ljubši kot deklicam. Rezultati prvih in drugih meritev so se nekoliko razlikovali, vendar povprečno gledano učenci niso uspeli izboljšati svojih motoričnih sposobnosti, kar je dokaj razumljivo.

Meritve učencev so lahko zelo koristne pri organizaciji obšolskih dejavnosti. Mislim, da bi učitelji rezultate iz te naloge in rezultate podobnih meritev, ki se izvajajo redno, morali poznati ter jih upoštevati pri načrtovanju ur športa in RaP.

Da bi bil RaP še bolj uspešen glede razvijanja motoričnih sposobnosti učencev, je torej pomembno, da je program strokovno in ciljno zastavljen, saj lahko samo z natančno usmerjenimi vajami izboljšamo motorične sposobnosti učencev. Najpomembnejša naloga RaP pa ni le izboljšanje motoričnih sposobnosti učencev, ampak razvijati zdrav življenjski slog in zdrav način življenja. Če bodo učenci zaradi RaP poskusili živeti bolj zdravo in se dovolj gibati, je le-ta opravil svojo nalogo. Program bi moral biti sestavljen iz aktivnosti, ki skozi igro ali tekmovanje izboljšujejo določene motorične sposobnosti. Tako bi učencem to koristilo, hkrati pa jih tudi zabavalo, kar pomeni, da bi radi prihajali na RaP.

5.1 Družbena odgovornost

Optimalno gibanje in ukvarjanje s športom sta namreč dva izmed pomembnejših dejavnikov za dolgo ter zdravo življenje. Pomembno je predvsem, da otroci spoznajo, koliko se morajo gibati, da bo dobro za njihove zdravje, a velja tu tudi opozorilo: učenci bi morali spoznati tudi učinke prekomernega gibanja, na kar opozarjajo nekateri strokovnjaki. Ugotavljajo, da redna vadba podaljšuje življenje, pretiravanje pa je lahko tudi škodljivo.

Kardiolog James O'Keefe z ameriškega inštituta za bolezni srca pravi: »Dobra vadba je kot močno zdravilo. Če je aktivnosti preveč, pa ima ta nasprotno učinke, ki lahko vplivajo na zdravje in celo življenjsko dobo. Za srce ni dobro, da preveč sedimo, a prav tako ni dobro, da ga preveč obremenjujemo« (SIOL-2012). Pretiravanje z gibanjem ne le da ni koristno, ampak lahko tudi

škoduje in povzroča različne bolezni srca. Za gibanje torej velja, da je lahko zelo koristno, a tako kot pri ostalih stvareh ne smemo pretiravati v eno ali drugo skrajnost.

6 VIRI IN LITERATURA

(INST-NEO-2019) Kako telesno aktivni bi morali biti otroci in mladostniki?, Inštitut za neodvisnost, <https://neodvisnost.si/kako-telesno-aktivni-bi-morali-biti-otroci-in-mladostniki/>, dostop 6. februar 2020.

(RAP-2018) Spletna stran OŠ Toneta Čufarja Maribor, <http://cufar.splet.arnes.si/files/2018/06/Rap-Struktura.jpg>, dostop 6. februar 2020.

(ZRSS-2018) Razširjeni program osnovne šole, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2018, https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf.

(OG-1999) Borut Pistotnik, Osnove gibanja, Fakulteta za šport Ljubljana, 1999.

(EUROFIT-1993) Eurofit Tests of Physical Fitness, 2nd Edition, Strasbourg, 1993.

(TOPENDSPORTS-ONLINE) Eurofit Fitness Testing Battery, <https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>, dostop 6. februar 2020.

(ASB-2015) Aleš Skvarča, Abecedarij sladkorne bolezni, Zveza društev diabetikov Slovenije, 2015. https://diabetes-zveza.si/wp-content/uploads/files/Abecedarij_2017_splet.pdf.

(PED-2015) Otroški šport – kateri, kdaj, koliko, da bo prav?, <https://www.pediatrinja.si/otroski-sport-kateri-kdaj-koliko-da-bo-prav/>, dostop 6. februar 2020.

(BODIEKO) Tjana Burger, Epidemija debelosti med mladimi – Kako lahko ukrepajo starši? <https://www.bodieko.si/debelost-otroci-najstniki>, dostop 6. februar 2020.

(SIOL-2012) Pretiravanje s športom je škodljivo, <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/pretiravanje-s-sportom-je-skodljivo-313270>, dostop 6. februar 2020.

PRILOGA A

ANKETA ZA RAZISKOVALNO NALOGO

Spol (naredi križec pri svojem spolu):

- moški
- ženska

1. Ali treniraš kateri koli šport?

- Da.
- Ne.
- Sem treniral/-a.

2. Koliko ur na teden treniraš ta šport?

- 6 ali več ur na teden .
- 4 ali 5 ur na teden .
- 2 ali 3 ure teden .
- 1 uro na teden .
- Ne treniram nič.

3. Kako pogosto se igraš igre, kjer je potrebno uporabljati svoje motorične sposobnosti? Lahko tudi s prijatelji, ne šteje pa treniranje.

- Vsak dan.
- 3-krat vsak teden .
- 1-krat vsak teden .
- Samo včasih.
- Nikoli.

4. Koliko časa na teden porabiš za igranje iger, kjer se je potrebno gibati?

- Nikoli se ne igram iger, kjer se je potrebno gibati.
- 6 ali več ur na teden.
- 4 ali 5 ur na teden.
- 2 ali 3 ure teden.
- 1 uro na teden.

5. Meniš, da se za svojo starost dovolj gibaš?

- Da, vsekakor.
- Zdi se mi dovolj, a bi se lahko še več.

- Lahko bi se malo več, a se mi ne ljubi.
- Ne.

6. Ali v letošnjem šolskem letu obiskuješ zdrav življenjski slog v programu RaP?

- Da.
- Ne.

7. Zakaj si se vpisal tja?

- Ne obiskujem zdravega življenjskega sloga v programu RaP.
- Ker se rad/-a ukvarjam s športom.
- Ker je zabavno in se igramo.
- Ker so se tja vpisali tudi moji prijatelji/prijateljice.
- Ker so to želeli moji starši.

Drugo: _____

8. Če je bil tvoj odgovor ne, zakaj se v RaP nisi vpisal?

- Imam že preveč športnih obveznosti (treniranje kakšnega športa ...).
- Imam preveč drugih obveznosti (glasbena šola ...).
- Šport se mi ne zdi zanimiv.
- Ne ljubi se mi.

Drugo: _____

9. Kakšno mnenje imaš o zdravem življenjskem slogu v programu RaP?

- Ne obiskujem zdravega življenjskega sloga v programu RaP.
- Zelo je koristen in zabaven.
- Je OK, a bi lahko bilo bolje.
- Dolgočasen je, ni mi všeč.

Drugo: _____