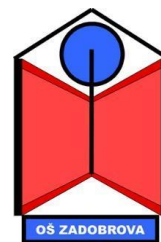
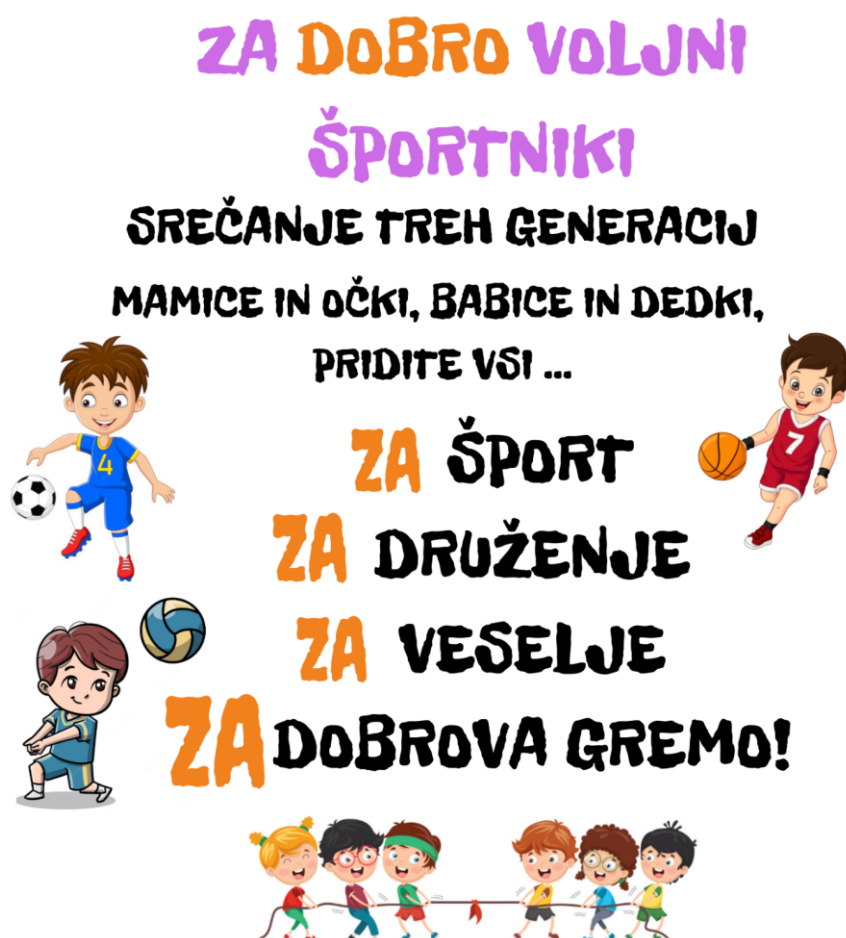


OSNOVNA ŠOLA ZADOBROVA
ZADOBROVŠKA CESTA 35
1260 LJUBLJANA – POLJE



TURISTIČNA PROJEKTNA NALOGA



AVTORJI: Katarina Levičnik, Vita Cerar, Ariadna Praček, Tine Pacher Tavčar
(učenci 6. razreda)

MENTORICE: Petra Mallion (prof. razrednega pouka), Kristina Janežič (prof.
razrednega pouka), Katja Kokalj (prof. razrednega pouka)

Ljubljana, februar 2023

KAZALO

POVZETEK	3
ABSTRACT	4
UVOD	5
OSREDNJI DEL	6
1. ŠPORT	6
1. 1. KAJ JE ŠPORT?	6
1. 2. ZAKAJ SE JE DOBRO UKVARJATI S ŠPORTOM?	6
2. KAKO SE ŠPORT NAVEZUJE NA MLADE IN TUDI STAREJŠE?	6
3. ŠPORTNE DEJAVNOSTI V KRAJEVNI SKUPNOSTI POLJE	7
4. DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA	9
5. EVROPSKI ŠPORTNI DAN NA OŠ ZADOBROVA	9
6. SREČANJE TREH GENERACIJ: ZADOBROVOLJNI ŠPORTNIKI	12
ZAKLJUČEK	18
VIRI IN LITERATURA	19

POVZETEK

Šola: Osnovna šola Zadobrova, Zadobrovška cesta 35, 1260 Ljubljana – Polje

Tel.: 08/ 205 50 50

E-mail: os-zadobrova.lj@guest.arnes.si

Avtorji: Katarina Levičnik, Vita Cerar, Ariadna Praček, Tine Pacher Tavčar

Mentorice: Petra Mallion, Kristina Janežič, Katja Kokalj

Naslov raziskovalne naloge: **ZaDOBROvoljni športniki**

V naši raziskovalni nalogi smo se spraševali kaj je šport in zakaj je koristen tako za mlade kot tudi za starejše generacije. Mladi imamo v šoli in tudi izven nje veliko športnih aktivnosti, katerih se udeležujemo in smo preko njih aktivni ter spodbujamo zdrav način našega življenja. Preko različnih platform, katere mladi uporabljamo, smo seznanjeni z novimi trendi in imamo za preživljanje aktivnega prostega časa veliko možnosti, da to počnemo doma ali v okviru neke organizacije. Opažamo, da so naši starši in tudi stari starši predvsem naši šoferji na različne aktivnost, sami pa aktivnostim ne posvečajo dovolj časa. Z našim dogodkom smo jim želeli predstaviti in približati različne športne dejavnosti, ki se jih lahko udeležujejo v naši krajevni skupnosti ali jih počnejo tudi z nami. Na dogodku smo opazili, da so starši in stari starši uživali in verjamemo, da smo jih nad aktivnostmi navdušili in se jih bomo v prihodnje skupaj udeleževali.

Aktiven način življenja poskrbi za zdravje, dobro počutje in zaDOBROvoljne odnose med nami.

Ključne besede: šport, gibanje, zdrav način življenja, povezovanje generacij, zaDOBROvoljni športniki

ABSTRACT

In our research paper, we asked ourselves what sport is and why it is useful for both young and older generations. Young people have many sport activities in school and outside of it, in which they participate and through them they are active and promote a healthy lifestyle. Through the various platforms that young people use, we are familiar with new trends and have many opportunities to spend active free time at home or within the framework of an organization. We notice that our parents and grandparents are mainly our drivers for various activities, but they do not devote enough time to the activities themselves. With our event, we wanted to bring them closer to the various sports activities that they can participate in in our local community or do with us. At the event, we noticed that the parents and grandparents enjoyed themselves and we believe that we impressed them with the activities and we will participate in them together in the future.

UVOD

Na letošnjo temo raziskovalne naloge Športna doživetja bogatijo mladinski turizem smo organizirali športno prireditev, ki se je imenovala ZaDOBROvoljni športniki - srečanje treh generacij.

Povabili smo naše starše in stare starše, saj je bil naš slogan ZA šport, ZA druženje, ZA veselje, ZAdobrova gremo. Na prireditvi smo obiskovalcem ponudili različne športe, in sicer nogomet, baseball, badminton, odbojko, vlečenje vrvi ter igre iz otroštva naših staršev, babic in dedkov kot so Zemljo krast', ristanc, skakanje gumitvista,... Pripravili smo tudi spretnostne igre - slackline, poligon za rolkarje, kolesarje in otroke na skirojih. Poskrbljeno pa je bilo tudi za zdravo hrano, saj smo ponudili obiskovalcem sadna nabodala in osvežilno limonado.

Za razredno stopnjo pa je bil na Evropski dan športa organiziran športni dan na katerem so se predstavili različni klubi iz krajevne skupnosti. Učenci so se lahko preizkusili v različnih športih (odbojka, košarka, floorball, rokomet, namizni tenis, badminton, ples, ritmična gimnastika, judo, baseball, golf...).

Športno druženje smo organizirali zato, ker se nam zdi pomembno, da se preko športnih aktivnosti povezuje krajevna skupnost, otroci in tudi njihove družine, saj se na ta način spodbuja ZaDOBROvoljno okolje.

OSREDNJI DEL

1. ŠPORT

1. 1. KAJ JE ŠPORT?

Šport je fizična aktivnost z določenimi pravili in z različnimi rekreativnimi nameni: tekmovanje, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanje zdravja, pridobitev mišične mase, koordinacija...

V fizičnih športnih aktivnostih so pomembne lastnosti moč, koordinacija in hitrost. Za nekatere športe je potrebna miselna moč (šah).

1. 2. ZAKAJ SE JE DOBRO UKVARJATI S ŠPORTOM?

Raziskave kažejo, da je sedeči način življenja eden izmed glavnih razlogov za bolezni in prezgodnjo smrt. V Sloveniji se velik delež mladih in odraslih premalo giblje in ukvarja s športom.

Ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj zmanjšuje srčne bolezni, kapi, raka, sladkorne bolezni, povišan krvni tlak, zmanjšuje stres in depresijo, pomaga nadzorovati telesno težo in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe ter poveča energijo.

2. KAKO SE ŠPORT NAVEZUJE NA MLADE IN TUDI STAREJŠE?

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Kot ugotavljamo tudi na naši šoli, vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč prostega časa namenimo gledanju televizije, igranju računalniških igr, brskanju po internetu, gledanju vsebin na pametnih napravah in "druženju" s prijatelji na socialnih omrežjih. Mladi se vedno manj gibajo zaradi pomanjkanja motivacije, občutka zadrege ali nesposobnosti ter neznanja v mnogih športnih aktivnostih.

Gibanje in šport prispevata k razvoju telesa in koordinacije. Mladim pomagata za graditi samozavest, ustvarjati medsebojne odnose in se bolje vključiti v družbo. Raziskave kažejo, da so otroci, ki so se več gibal in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri pridobivanju zdravih načinov življenja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju, pripomoreta k zdravi prehrani in zadostnemu počitku. Vzorci gibanja in športnega načina življenja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje.

3. ŠPORTNE DEJAVNOSTI V KRAJEVNI SKUPNOSTI POLJE

V krajevni skupnosti Polje se najde veliko športnih dejavnosti in šol, ki nas poučujejo različnih športov.

Ena izmed teh je **Judo klub Tatami**. Že od leta 1999 delujejo na OŠ Zadobrova. Leta 2003 so ustanovili športno društvo Tatami. To je bila posledica velikega števila članov in želje po širitvi.

Judo Vrtec je namenjen otrokom med 4. in 5. letom starosti. V vrtcu se otroci seznanjajo z osnovnimi judo tehnikami. Otroci se preko vadbe naučijo medsebojnega sodelovanja, dela v skupini in paru. Seveda pa se posvečajo tudi raznim športnim igram in zabavi.

Začetni tečaj juda je namenjen vsem osnovnošolcem. Otroci se v začetni fazi vadbe spoznajo z judom. Ob petkih imajo skupni trening vsi otroci iz začetnih skupin juda na OŠ Zadobrova.

Nadaljevalni tečaj je namenjen otrokom, ki so že pridobili določeno znanje juda. Cilji nadaljevalnega juda so precej usmerjenem izobraževanju, ki temelji na izboljšanju specifičnih spretnosti in povečanju splošne telesne moči in vzdržljivosti. Poleg navedenega pa se otroci spoznavaajo z zgodovino juda.

V tekmovalno skupino so vključeni starejši otroci, ki imajo doseženo določeno stopnjo znanja juda ter se redno udeležujejo tekmovanj tako v Sloveniji, kot tujini. Poleg tekmovanj nadgrajujejo svoje znanje in opravljajo izpite za višje pasove ter se opredeljujejo za posamezne naloge v okviru kluba.

LOKACIJE TRENINGOV:

- OŠ Zadobrova
- OŠ Kašelj
- OŠ Zalog
- OŠ Polje

Športni center Tatami odraslim ponuja vodene vadbe kot so joga, pilates, fit body (kondicijski trening), tatami moč (trening za moč) in fitnes. Starejši lahko obiskujejo vadbo zlata leta, ki je prilagojena prav njim. Poskrbljeno je tudi za otroke. Ti se lahko udeležijo vadbe tatamček in judo vrtec.

V krajevni skupnosti Polje deluje tudi plesna šola Fredi. **Plesna šola Fredi** je že od leta 1991 drugi dom mnogim plesalcem latinsko-ameriških in standardnih plesov v Sloveniji. V tej šoli se je prvih plesnih korakov učil tudi slavni plesalec Miha Vodičar, ki ga poznamo iz televizijskih oddaj.

OŠ Zadobrova je ZDRAVA in ŠPORTNA ŠOLA zato je poskrbljeno, da ima vsak razred vsaj dvakrat na teden šport. Ali pa celo trikrat. Pri športu se učenci spoznavajo z različnimi športi.

Eden od obveznih izbirnih predmetov na naši šoli je tudi šport, pri katerem so organizirani športni tabori. Tudi med interesnimi dejavnostmi je veliko športno obarvanih. To so npr. ples, badminton, kavbojski plesi, navijačice, floorball, namizni tenis, rokomet, nogomet in še kaj.

Učenci šole lahko uporabljamo šolsko trim stezo, zunanji fitnes, igrišče za nogomet in košarko in tri šolske telovadnice.

Krajani, ki živijo v krajevni skupnosti Polje, imajo v večernih urah dostop do telovadnic osnovne šole Zadobrova. Igrajo različne športne igre in prijateljske tekme.

V kraju delujeta tudi Planinsko društvo Polje in Planinsko društvo Saturnus, ki svoje planince vodita na različne izlete od Zasavja, Slivnice, Pohorja, Raduhe, Slavnika in tudi do Učke na Hrvaškem ter celo Dolomitov v Italiji.

V naši okolici delujejo tudi Balinarski športni klub Zalog, Kajakaški center na Vevčah, društvo tabornikov Samorastniki, košarkarski klub Janče, teniški klub Vevče in konjeniški klub Dol v Zadobrovi.

Za vse tiste, ki niso člani športnih in planinskih društev pa v bližnji okolici obstaja več možnosti rekreacije v naravi npr. kolesarjenje ali sprehod po Poti spominov in tovarštva, vzpon na Janče, Debni vrh, Trebeljevo, Urh in naprej na Golovec in podobno.

4. DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA

Slovenci smo športni narod. To ne potrjujejo le številni uspehi naših vrhunskih športnikov, temveč predvsem polna šolska igrišča, zapolnjene gorske in hribovske koče ter polne športne dvorane in fitnes centri po celi državi. Redna telesna dejavnost je izjemnega pomena za zdravje, ki je skupaj z duševnim zdravjem najpomembnejša sestavina zdravega življenjskega sloga. Tega se Slovenci dobro zavedamo. Šport je v naši naravi in to je prepoznala tudi država, ki je 18. junija 2020 na pobudo OKS-ZŠZ razglasila **23. september** za Dan slovenskega športa.

5. EVROPSKI ŠPORTNI DAN NA OŠ ZADOBROVA

Na dan Slovenskega športa, 23. septembra 2022, smo na OŠ Zadobrova organizirali športni dan za učence od 1. – 5. razreda. Povabili smo organizacije iz naše krajevne skupnosti Polje, ki ponujajo različne športne dejavnosti za učence vseh starosti. Učenci so krožili med različnimi dejavnostmi in se spoznali z različnimi športi.



(vir: <https://foksi.si/>)

Hokej:



Odbojka:



Judo:



Gimnastika:



Košarka:



Baseball:



6. SREČANJE TREH GENERACIJ: ZaDOBROvoljni športniki

Športni dan se je odvijal v torek, 18. oktobra 2022, med 14. in 16. uro. Prišlo je veliko staršev, dedkov in babic, ki so se skupaj z otroki preizkusili v različnih športih. Ponudili smo veliko iger, kot so: odbojka nogomet, košarka, baseball, badminton, med dvema ognjema, košarka, nogomet, vlečenje vrvi, ristanc, slackline, poligon za kolesarje, rolerje in skiroje...

Zelo obiskala je bila stojnica s hrano in pijačo. Tam smo sami delali limonado ter pripravili različna sadna nabodala.





PRIPRAVE NA ŠPORTNI DAN

Skupaj z učiteljicami smo pripravili letake z vabilom na dogodek, učenci pa smo jih razdelili po našem kraju in krajane povabili na ZaDOBROvoljni dogodek.

Športne dejavnosti:



Odbojka je šport, sestavljen iz 2 ekip, ki ju loči mreža. Ekipa ima lahko do 6 igralcev na vsaki strani mreže. Namen je, da pošlješ žogo preko mreže tako, da bi pri nasprotniku padla na tla.

Nogomet je eden od najbolj priljubljenih športov na svetu. To je igra z žogo z enajstimi igralci. Eden izmed njih je vratar, ki brani svoj gol pred napadalci druge ekipe.



Košarka je šport, pri katerem tekmujejo dve nasprotni ekipi s po petimi igralci. Prvič so jo zaigrali leta 1891 v ZDA. Košarka je eden izmed najbolj popularnih športov na svetu poleg nogometa.



Badminton je šport pri katerem se uporabljata lopar in pernata žogica. Igralec poskuša udariti žogico preko mreže v nasprotnikovo polje. Lahko se igra tudi v parih.

Baseball je ekipni šport, pri katerem igrata dve ekipi z devetimi igralci. Igralec ene ekipe meče usnjeno žogo, ki jo igralec nasprotne ekipe poskuša odbiti s kijem.



Med dvema ognjema je igra pri kateri se udeleženci razdelijo v dve skupini. Vsaka skupina izbere "konzula" ali "rezervo", ki s svojimi igralci v polju poskuša zadeti čim več igralcev nasprotne ekipe.

Spretnostne dejavnosti:

Igralno padalo mavrica je športni pripomoček, ki se lahko uporablja za različne igre po izbiri udeležencev. Mi smo si izmislili igro s padalom, kjer je vsak učenec držal rob padala. Eno mesto v mavrici je bilo prazno. Ko je učenec poklical ime nekoga izmed igralcev, smo padalo dvignili in je ta moral pod padalom preteči na prazno mesto - rob.



Slackline je aktivnost pri kateri ploščato najlonsko vrv napnemo med dve močni opori, v našem primeru drevesi. Na vrvi skušamo obdržati ravnotežje, sčasoma pa prehoditi celotno dolžino.





Poligon: postavili smo različne ovire, sodelujoči pa si jih premagovali na kolesu, skiroju ali rolerjih. Naredili smo tudi drugo verzijo poligona, za tiste, ki so se želeli preizkusiti na drugačen način, s skakanjem, tekom..

Igre naših dedkov in babic:

Ristanc je igra, pri kateri je najbolje, da se igrajo do 4 udeleženci. Za to potrebuješ samo kredo ter ploščat kamenček, ki ga mečeš na polja, ki so označena s številkami. Kamenček moraš vreči na ustrezno polje in nadaljevati v pravilnem zaporedju števil. Skozi ristanc moraš poskakovati po eni ali dveh nogah.



Zemljo krast je preprosta igra, pri kateri potrebujemo krajšo palico in kredo s katero narišemo okroglo igralno površino in jo razdelimo na toliko delov, kolikor je igralcev. Vsak si izbere svoje ime države,, nato pa se igra začne. Nekdo izmed udeležencev stopi na sredo kroga in vrže palico, pri tem pa zakliče ime države. Ostali igralci se razbežijo, klicani pa mora pobrati palico in zadeti enega od sotekmovalcev. Če ga zadane, mu lahko ukrade del njegovega ozemlja.

Vlečenje vrvi je šport, pri katerem se dve ekipi spopadeta v preizkušnji moči.



6. ZAKLJUČEK

Šport je dejavnik druženja in povezovanja ljudi. Družina, šola in vrstniki so vir primarne socializacije, vendar se je s pojavom množičnih medijev to spremenilo. Današnja slika športa je bolj kot kadarkoli doslej odvisna od medijske predstave določenega športa. Otroci na platformah kot so Instagram, Facebook, Snapchat, Tiktok, Youtube vidimo različne aktivnosti, katere lahko sami doma tudi izvajamo ali se jih udeležimo. Starejše generacije na teh platformah niso aktivne in malokateri se o športnih aktivnostih v okolici pozanimajo sami, zato jih na njim bližji način želimo vključiti v gibanje.

Ugotovili smo, da družine, kjer se starši redno ukvarjajo s športnimi ali gibalnimi dejavnostmi, to prenašajo tudi na svoje otroke in gradijo zdrav način življenja. Otroci so na ta način tudi bolj družabni, komunikativni, uspešni, zdravi in zadovoljni.

Ne glede na starost posameznika, ni nikoli prepozno, da začne z zdravim in športnim načinom življenja. Z organizacijo naših dogodkov smo želeli predstaviti dejavnosti, ki jih imajo na razpolago v svojem kraju in kaj vse lahko počnejo namesto, da preživljajo svoj prosti čas pred elektronskimi napravami. Kakor starejše generacije vplivajo na mlajše, želimo otroci sedaj vplivati tudi na starejše, saj želimo z njimi čim bolj aktivno preživljati svoj prosti čas. Na ta način se generacije med seboj povezujejo, bolje komunicirajo in imamo s tem boljše povezano krajevno skupnost in tudi družbo.

7. VIRI IN LITERATURA

- <https://danslovenskegasporta.si/>
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>
- <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704695.pdf>
- <https://www.tatami.si/>
- <https://fredidance.si/>
- <https://www.os-zadobrova.si/>

Slike: lasten arhiv

