

Šport

Projektna dneva za 1. letnik

9. in 10. marec 2022



Vir: <https://freedesignfile.com/678127-kids-doing-sports-cartoon-vector/>

Gimnazija Bežigrad

KRATKE PREDSTAVITVE DELAVNIC

1. ŠPORTNI DUH V GLEDALIŠČU

Učiteljica: Mojca Osvald

Predmetna področja: slovenščina, šport, gledališče

Število dijakov: 15

Kratka predstavitev delavnice: V gledališču je prostor tudi za šport. Na odru pripoveduje zgodbe o zmagah in porazih, o tekmovalnosti in moštvenem duhu, o zagnanosti, požrtvovalnosti, nepremagljivosti in ranljivosti. Šport in gledališče ustvarjata dramatično napetost in imata veliko čustvenega potenciala. Oba zahtevata odlično psihofizično pripravljenost igralcev, intenzivne vaje, dobro komunikacijo, sodelovanje med igralci in ekipni duh, namensko gibanje teles, izvedbo v živo pred občinstvom... Uprizoritvena umetnost in šport sta si torej že naravno zelo blizu. Obstajajo celo oblike gledališča, ki so šport, kjer igralci tekmujejo v različnih disciplinah po točno določenih pravilih igre. Na delavnici bomo iskali stične točke med gledališčem in športom, spoznali tudi gledališki šport ter preizkusili, kako lahko z gledališkimi tehnikami spodbujamo razvoj družbenih in komunikacijskih kompetenc ter vrednot, ki so pomembne tako za šport kot za gledališče in, seveda, za življenje.

Za ustvarjalno-gibalno delavnico, ki povezuje različna področja, naj bodo udeleženci udobno oblečeni in obuti.

Prvi del delavnice bo potekal v Slovenskem gledališkem inštitutu Slogi, drugi del pa v šoli.

2. MATEMATIKA IN ŠPORT

Učitelja: Vilko Domajnko, Nataša Junež

Predmetna področja: matematika, kemija, šport

Število dijakov: 25

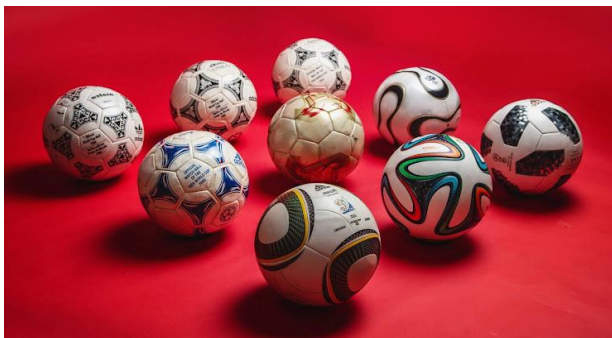
Kratka predstavitev delavnice:

1. del: Matematika žoge

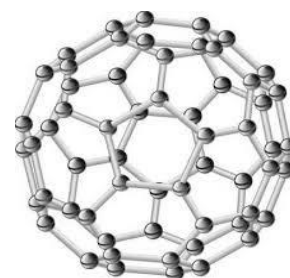
Zagotovo ste opazili, da v različnih športih uporabljajo različne žoge. In ne samo to – celo v nogometu se vsakih nekaj let pojavijo nove in nove žoge, ki se vsaj na videz razlikujejo od prejšnjih. Tako denimo še zdaleč ni nujno, da je nogometna žoga to, kar je na desni sliki. V nadaljevanju jih vidimo še celo vrsto. V kolikšni meri lahko rečemo, da so med seboj različne in v kolikšni, da so enake? Kako si lahko pri tem pomagamo tudi z matematiko? In zakaj sploh so tako različnih oblik? Tukaj ni pomemben samo izgled, za konstrukcijo žoge stoji cela znanost – denimo uporaba računske dinamike v zraku s pomočjo numeričnih metod. Konstruktorji si namreč želijo, da bi imela žoga pri letu tudi kakšne določene lastnosti.



In kako je z žogami pri drugih športih (košarka, rokomet, odbojka, tenis, ragbi, vaterpolo, ...) Koliko so podobne nogometnim oziroma različne od njih?



In kaj ima vse to skupnega z matematiko? Vsekakor precej več, kot se zdi v prvem hipu. Izkaže se, da poliedri dokaj dobro opisujejo strukturo nekaterih žog. Mimogrede – v matematiki rečemo poliedru, ki ustreza klasični Adidasovi nogometni žogi, sestavljeni iz pravih petkotnikov in šestkotnikov, prisekani ikozaeder. Spodnja leva slika s poliedri kaže, da je žogo moče izdelati tudi še po vzoru na kakšen drug polieder. Ali torej takšne žoge obstajajo? Ali so (oz. bi bile) boljše od običajnih?



Prav presenetljiva je tudi povezava žog oziroma »žogastih« poliedrov s kemijo. Žogaste oblike je namreč tudi fuleren, odkrit šele leta 1985, ki ga kemiki sintetizirajo v laboratorijih in ga danes uporabljamo predvsem v farmacevtski industriji.

2. del: Matematični pogled na statistiko v športu

Veliko je razlogov, zakaj v športu čedalje težje shajamo brez statistike oziroma zakaj ta vse bolj postaja njegov sestavni del.

Pri mnogih športih pač preprosto že od zdavnaj ne gre brez razvrščanja bodisi posameznikov ali pa ekip. Navsezadnje športniki prav zato tekmujejo, ker poskušajo biti v teh razvrstitvah čim višje. Ravno tako je v športu pomembno, da se beležijo razni rekordi ali izjemni dosežki. Ti predstavljajo kasnejšim športnikom izziv, poskušajo jih preseči ali pa se z njimi vsaj tako ali drugače primerjati.

TURKISH AIRLINES EuroLeague		PLAYER PROFILE	
		SEASON AVERAGES	
		POINTS	8.1
		MINUTES	17:52
		2 POINT FG	19/36 53%
		3 POINT FG	20/48 42%
		FREE THROWS	31/37 84%
		ASSISTS	3.4
		REBOUNDS	3.4
		BLOCKS	0
		STEALS	0.9
		TURNOVERS	2
		FOULS	2
7	LUKA DONČIĆ		
	REAL MADRID		
POSITION	GUARD		
NATIONALITY	SVN		
HEIGHT	2.01		

Statistika je velikokrat pomembna tudi za športnike pri njihovih treningih ali pripravah. Z njeno pomočjo je mogoče odpravljati morebitne lastne napake v preteklosti ali pa izpopolnjevati zmagovalno strategijo. Kako spoznati slabosti nasprotnika?

Pri napovedovanju rezultatov se pogosto opiramo prav na statistiko. Zdi se nam, da je njena »objektivnost« v prednosti pred navijaško strastjo. Še posebej je to pomembno pri stavah v športu ali igranju športne napovedi. Na katero ekipo torej staviti denar? Gledano s psihološkega stališča imamo občutek, da nam statistika omogoča dodaten, racionalnejši in objektivnejši vpogled na dogajanje v športu. Na desni sliki je statistični prikaz nogometne tekme, na kakršnega smo gledalci tekem v zadnjem času vse bolj navajeni in bi ga tudi kar težko pogrešali.

POKAL SLOVENIJE		
OLIMPIJA	3-0	MARIBOR
KONČNI REZULTAT		
9	STRELI	7
6	STRELI V OKVIR	2
2	KOTI	8
2	PREPOVEDANI POLOŽAJI	3
17	PREKRŠKI	2
1	RUMENI KARTONI	1
0	RDEČI KARTONI	0
40	POSEST ŽOGE (%)	60

Katere podatke v športu uporabljamo v statistične namene, kako jih izbiramo, kako pridobivamo, kako nato interpretiramo statistične rezultate oz. parametre, koliko smemo statistiki zaupati,? Nekateri so za uporabo statistike v športu, drugi so do tega precej bolj zadržani, nekateri pa so celo mnenja, da »statistika ubija šport«. V kolikšni meri in kako matematizacija športa spreminja šport?

S takšnimi in podobnimi vprašanji se bomo ukvarjali na delavnici *Matematični pogled na statistiko v športu*.

Del delavnice je tudi pogovor z gostom – športnim novinarjem. Pogovor z gostom bo za vse udeležence delavnice (torej iz sredine in četrtkove skupine) v sredo, 7.

šolsko uro v predavalnici. Udeleženci četrtkove delavnice boste zato v četrtek končali po peti šolski uri, v sredo 7. uro pa se boste udeležili pogovora z gostom. Udeleženci sredine delavnice boste z delavnico začeli drugo šolsko uro in končali po pogovoru z gostom 7. šolsko uro.

Tisti, ki se boste na delavnico Matematika in šport prijavili v četrtek, upoštevajte, da se potem v sredo ne boste mogli prijaviti na Planinsko delavnico, saj je povratak s te delavnice predviden šele po 7. šolski uri, torej se ne bi mogli udeležiti pogovora z gostom (športnim novinarjem).

3. DOPING V ŠPORTU

Učiteljici: Urška Rihtaršič, Tanja Mastnak

Predmetna področja: šport, biologija, kemija, likovna umetnost

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: Ogledali si bomo film o Lanceu Armstrongu, nekdanjem kolesarju, ki je znan po največjem dopinškem škandalu v zgodovini kolesarstva. Sedemkratni zmagovalec Dirke po Franciji je bil udeležen v enem najbolj prefinjenih in dodelanih programov jemanja nedovoljenih sredstev z namenom doseganja izjemnih, skorajda neverjetnih rezultatov v športu. Svoje početje je dolgo časa spretno prikrival, ko pa je prišlo na dan, so mu odvzeli vse naslove in doživljenjsko prepovedali tekmovanje v katerem koli športu. Po ogledu filma nam bosta učinke delovanja prepovedanih snovi na telo, njihov vpliv na zdravje ter sam postopek nadzora pri športnikih predstavili sodelavki slovenske protidopinške organizacije SLOADO. V zadnjem delu boste izdelali izdelek na temo »fair playa« in ozaveščanja o škodljivih učinkih in neetičnosti uporabe prepovedanih snovi v športu.

4. PLANINSKA DELAVNICA

Učiteljica: Savina Zwitter

Zunanji sodelavec: Duško Grabnar (licenciran planinski vodnik PZS)

Predmetna področja: športna vzgoja, slovenščina, zgodovina

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: V spremstvu planinskega vodnika se bomo odpravili na Blegoš in se po poti seznanili s pravili varnega gibanja v gorah in planinsko kulturo, se naučili branja zemljevida in oznak ob poti ter osnov orientacije z in brez elektronskih naprav. Blegoš je najvišji vrh Škofjeloškega hribovja, z vrha pa je lep razgled na okoliške gore in hribe. Tod je nekoč potekala rapalska meja, o čemer še danes priča sistem utrd, ki ga poznamo pod imenom Rupnikova linija. Utrdbe je začela graditi Kraljevina Jugoslavija pred drugo svetovno vojno kot obrambo pred italijanskim napadom, vendar nikoli niso služile svojemu namenu. Ob poti bomo videli številne bunkerje, ki so ostanki nekdanje Rupnikove linije. Kraji pod Blegošem so zanimivi tudi z literarnega vidika – ob poti bomo videli Tavčarjev dvorec na Visokem v Poljanski dolini, ki je glavno prizorišče dogajanja v romanu Visoška kronika, peljali pa se bomo tudi mimo domačije, kjer je bila, po pripovedovanju

domačinov, doma Meta iz povesti Cvetje v jeseni. Med vožnjo do izhodišča in nazaj bomo prebrali tudi kakšno ljudsko pripovedko, ki na zanimiv način opisuje navade in način življenja ljudi v teh krajih v preteklosti.

Za udeležbo na delavnici je obvezna pohodna obutev z rebrastim podplatom.

Druga oprema:

Topla oblačila
Kapa, rokavice
Anorak oz. bunda
Nahrbtnik
Vsaj pol litra pijače
Nekaj hrane
(Čelna svetilka)
Osnovna prva pomoč

Odhod avtobusa izpred šole bo ob 7. 00, prihod nazaj predvidoma med 14. in 15. uro.

V primeru slabega vremena bodo dejavnosti s področja varnega gibanja v gorah, orientacije in planinstva potekale v šoli.



5. FIZIKA PRI ŠPORTU

Učitelji: Sebastjan Zamuda, Peter Gabrovec, Marjana Benedik

Predmetna področja: fizika, šport

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: Na delavnici bomo primerjali potrebno moč za različne športne aktivnosti. Za merjenje moči pri dejavnostih, ki jih bodo dijaki izvedli, bomo uporabili različne metode: od snemanja športne dejavnosti in analize video posnetka do zajemanja podatkov različnih senzorjev preko računalniškega vmesnika. Naučili se bomo, kako z omenjenimi metodami zbrane podatke z računalniškimi orodji ustrezno obdelati. Izračunane moči pri posameznih dejavnostih bomo primerjali glede na dolžino aktivnosti. Z merjenjem vsebnosti kisika v izdihanem zraku bomo merili tudi količino z metabolizmom sproščene energije pri posameznih dejavnostih in določili izkoristek človeškega telesa pri različnih športih.

6. ŠPORTNO-KULTURNA ORIENTACIJA PO LJUBLJANI

Učiteljji: Mojca Osvald, Veronika Lazarini Filo

Predmetna področja: športna vzgoja, umetnost (arhitektura), slovenščina, geografija

Število dijakov: 20

Kratka predstavitev delavnice: S pomočjo zemljevida ter pametnih telefonov boste raziskovali športne objekte, znamenite športnike, Plečnika ter nekaj malega literatur med Bežigradom in Tivolijem. Na koncu dneva boste naredili filmček, v katerem boste slikovno in zvočno predstavili svoje ugotovitve.

Ljubljano boste raziskovali samostojno (brez spremstva profesorja), zato se delavnice lahko udeležite le, če najkasneje do petka, 4. 3. 2022, vrnete s strani staršev podpisano soglasje. Obrazec bo pravočasno na voljo v aplikaciji Teams.

7. ŠPORTNA REPORTAŽA IN REPORTAŽNA FOTOGRAFIJA

Učitelja: Tjaša Poznanovič Omers, Tomaž Tomažin

Predmetna področja: slovenščina, fotografija

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: Na delavnici boste najprej spoznali značilnosti reportaže in reportažne fotografije, nato pa se boste postavili v vlogo reporterjev in fotoreporterjev ter se podali na športno prireditev, ki bo izhodišče za tvorjenje posnete ali zapisane reportaže, hkrati pa se preizkusili v fotografiranju športnega dogodka. Najboljše reportažne fotografije bodo razstavljene.

8. OBISK SLOVENSKEGA OLIMPIJSKEGA IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA – OLIMPIJSKEGA MUZEJA

Učitelji: Andrej Šuštaršič, Domen Hren, Karin Jerman

Predmetno področje: športna vzgoja, informatika

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: Obiskali bomo Slovenski olimpijski izobraževalni center – olimpijski muzej v BTC-ju in naredili predstavitev le-tega v obliki zgibank in plakatov. Izdelke boste ustvarjali s pomočjo računalnika v paru.

V olimpijskem centru bomo spoznali in doživeli veliko novega. Ogledali si bomo stenske predstavitve, imeli spoznavanje olimpijske zgodovine. Zanimivo olimpijsko urico bo popestrila tudi naša gibalna dejavnost s preprostimi nalogami. Svojo izkušnjo z udeležbe na olimpijskih igrah pa nam bo predstavil naš zelo znani olimpijec.

9. ALI LAHKO OBVLADUJEMO STRES V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU?

Učiteljice: Daniela Vlačić, Marjana Brenčič Jenko, Darinka Novak Jerman

Predmetno področje: športna vzgoja, biologija, psihologija

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice:

Tematika delavnice je stres s katerim se srečujemo v vsakdanjem življenju – kakšen vpliv ima na nas in katere tehnike lahko uporabimo pri obvladovanju stresa. Dobili boste informacije tako s biološkega kot psihološkega stališča o delovanju stresa na organizem in odziv nanj. Raziskovali boste kakšne so fizične in psihološke posledice kratkotrajnega in dolgotrajnega stresa ter poiskali različne načine, kako si lahko pomagamo v stresnih situacijah. Predstavili vam bomo tudi tehnike čuječnosti, ki pomagajo pri osredotočenosti na dani trenutek in so koristne pri obvladovanju stresa ter različne gibalne aktivnosti, ki vplivajo na počutje.



10. SPOZNAJMO LJUBLJANO S KOLESA

Učitelji: Anja Pirc, Sabina Sovinc, Gregor Potokar, Jure Okršlar

Predmetna področja: športna vzgoja, zgodovina

Število dijakov: 20

Kratka predstavitev delavnice: Na delavnici boste spoznali zgodovino kolesa in kolesarjenja: najstarejše kolo najdeno v Sloveniji, kolesa v neolitiku (obrtne spretnosti), prvi bojni vozovi, dirke v hipodromih, kako so šli s kolesi na fronto, kdaj je nastalo sodobno kolo...

Nato se boste v skupini pod vodstvom učitelja odpravili s kolesi na pot. Prekolesarili bomo del poti PST. Na poti boste spoznali nekatere zgodovinske, geografske in športne znamenitosti Ljubljane, ki jih boste kasneje predstavili ostalim skupinam.

Za delavnico potrebujete primerno športno opremo za kolesarjenje zunaj (prilagodite jo vremenskim razmeram in temperaturi) ter tehnično brezhibno kolo. Obvezna je kolesarska čelada. Med kolesarjenjem je potrebno upoštevati navodila za varno vožnjo ter druga navodila učitelja, ki vodi skupino.

Za udeležbo na delavnici potrebujete soglasje staršev. Obrazec bo pravočasno na voljo v aplikaciji Teams.

Delavnica, opisana zgoraj, se bo izvedla v primeru lepega vremena. V primeru dežja pa bo program delavnice naslednji:

Na delavnici boste spoznali zgodovino kolesa in kolesarjenja: najstarejše kolo najdeno v Sloveniji, kolesa v neolitiku (obrtne spretnosti), prvi bojni vozovi, dirke v hipodromih, kako so šli s kolesi na fronto, kdaj je nastalo sodobno kolo... Seznanili se boste tudi z znamenitimi cestnim dirkami (Tour de France, Giro di Italia, Vuelta), ultramaratonskimi dirkami (DOS, RAAM) in težkimi enodnevnimi kolesarskimi dirkami (Pariz Roubaix, Liege-Bastogne-Liege), njihovimi značilnostmi, zgodovino, aferami ter spoznali nekaj svetovno znanih kolesarjev.

Na delavnici boste spoznali tudi kako pravilno izbrati kolo zase, glede na namen kolesarjenja, vašo višino...

Ker je rdeča nit šport, boste na delavnici doma tudi fizično aktivni. Spoznali boste kako poteka bazična priprava kolesarja (brez kolesa), na kaj morajo biti kolesarji pri treningu pozorni, katere motorične sposobnosti ter kako se na kolesarjenje lahko pripravimo tudi brez kolesa.

Za udeležbo na delavnici potrebujete športno opremo.

11. PINDARJEVI ZMAGOSPEVI (ODE ALI EPINIKIJE) IN SODOBNI ZMAGOSPEVI ŠPORTNIKOM

Učitelj: Janko Kovačič

Predmetna področja: literatura, šport, filozofija

Število dijakov: 25

Kratka predstavitev delavnice: Epinikije (doslej imenovane ode) so slavošpevi olimpijskim zmagovalcem, torej športnikom v antični Grčiji. Prevedel jih je Brane Senegačnik (izid 2013). Po uvodnih zgodovinskih umeščanjih in primerih – bi napisali epinikijo sodobnim, predvsem slovenskim, športnikom. Pri tem je treba poznati imagologijo (slovenskega) naroda, skratka simboliko in duhovno nadstavbo nacije. Ob tem seveda ne moremo mimo tega, da so športniki reklamni panoji in legalizirana trgovina z belim blagom.

12. LIKOVNA UMETNOST IN PLES

Učitelj: Tomaž Tomažin

Zunanja sodelavka: Urša Rupnik (koreografinja)

Predmetna področja: športna vzgoja (ples, umetnost)

Število dijakov: 20

Kratka predstavitev delavnice:

Dijaki bodo raziskovali povezave med plesom in umetnostjo. Izvedli bodo koreografijo in hkrati risali na velike papirje, tako kot plesalka na spodnjih slikah.



13. ZANIMIVE SKRIVNOSTI ŠAHA

Učitelj: Viktor Klampfer

Zunanji sodelavki: Laura Unuk, Vesna Mihelič

Predmetna področja: športna vzgoja, šah

Število dijakov: 20

Kratka predstavitev delavnice: Dijaki bodo pri delavnici spoznali zgodovino in pravila šahovske igre. Skozi poglede Laure Unuk in Vesne Mihelič bodo spoznali osnovne otvoritve pri šahovski igri in odigrali z igralkama eno partijo, kjer bo igralka

simultano igrala proti večim tekmeccm. Na koncu bodo dijaki morali narediti izdelek, ki naj bi promoviral šah v javnosti (plakat, video, reklama, ipd).