



PRIRUČNIK



SKI EASY PRIRUČNIK

Džepno izdanje



Urednici: Saša Pišot i Rado Pišot

Urednik za področje bioloških nauka: Boštjan Šimunič

Glavni urednik izdavačke kuće: Tilen Glavina

Tehnički urednici: Saša Pišot, Alenka Obid

Dizajn i postava: SportArta

Izdavač: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS, Slovenija

Za izdavača: Rado Pišot

Štampa: Grafika 3000 d.o.o.

Tiraž: 50 primjeraka

Sjedište: Garibaldijska 1, 6000 Koper, Slovenija

Publikacija je zaščitena ©2023 Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS

Autori garantuju za autorska prava priloga i preuzimaju svu odgovornost za objavljene priloge.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Projekt je sufinanciran od strane Europske unije. Ova publikacija odražava isključivo stavove autora, a EU nije odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.





Zašto još jedan skijaški priručnik?

Ovaj priručnik sadrži sve rezultate Erasmus+ projekta "SKI EASY" i prvi je priručnik koji pruža jedinstven pristup podučavanju skijanja/zimskih sportova. Partneri na projektu, zajedno s Međunarodnim udruženjem za obrazovanje i nauku u zimskim sportovima (IAESS), razvili su materijale koji olakšavaju rad skijaških instruktora diljem svijeta, čineći učenje skijanja efikasnijim i zabavnijim.

S mobilnom aplikacijom koja nadopunjuje ovaj materijal, dostupnom na većini svjetskih jezika, prenosimo sadržaj direktno u praksu. Postati skijaški instruktor koristeći SKI EASY metodu znači znati više i koračati prema izvrsnosti u struci skijaškog instruktora.

Tamo gdje se zabava i učenje susreću...
počinje **SKI EASY**.

Zašto u formatu džepnog priručnika?

Zato što prelistavanje knjižice i čitanje teksta štampanog na papiru i dalje predstavljaju najlakši i najromantičniji način...

SKI EASY priručnik je sažeta zbirka najvažnijih savjeta i podsjetnika kako osvježiti svoje znanje prilikom rada s početnicima u zimskim sportovima. Svi savjeti temelje se na naučnim osnovama i praktičnom iskustvu autora priručnika.

Više informacija o projektu možete pronaći na kraju priručnika i na web stranici.

Više o projektu:



skieasy.eu

Preuzmi aplikaciju:



Skeniraj za preuzem

bilješka



KAZALO

Kazalo

- 07** JEDINSTVENI MODEL
PODUČAVANJA SKIJANJA SKI EASY
- 08** Prezentacija SKI EASY modela
Rado Pišot
- 14** Ishodi učenja SKI EASY metode
Pete Allison, Vanessa Mann
- 16** Kako to činiti "LAGANO"?
Rado Pišot
- 24** Korisni savjeti za rad na stazi:
- 25** Motorički, emocionalni, kognitivni i društveni razvoj djeteta
Dieter Bubeck
 - 28** Kada počinju snježne lekcije
Saša Pišot, Rado Pišot
 - 44** Mitovi i istine
Fiziološke činjenice o djeci
Lana Ružič Švegl
 - 54** Što da jedu djeca tokom skijanja?
Dijetetski prijedlozi
Kaja Teraž
 - 60** Sigurno skijanje i briga za okolinu
Sigurnosna pravila i savjeti
Marco Del Zotto
 - 64** Jezik i kulturna raznolikost
Prevazilaženje jezičkih barijera
Saša Pišot
- 67** Prezentacija projekta
i Reference

JEDINSTVENI MODEL PODUČAVANJA SKIJANJA SKI EASY

Jedinstveni model podučavanja skijanja **SKI EASY (UTM SKI EASY)** predstavlja jednostavan model sticanja skijaške motoričke pismenosti. To je proces temeljen na ključnim fazama u procesu učenja, **okidačima motoričkih vještina (MST)**, gdje je svaka faza u učenju skijanja posebno važna i zahtijeva posebno razmatranje u procesu podučavanja.

Ovi stupnjevi nisu odabrani i predstavljeni s ciljem stvaranja nove škole skijanja, već da bi se istaknule sličnosti i ključna preklapanja metodoloških i tehničkih elemenata različitih skijaških škola diljem svijeta.

Koordinirani zavoji

Upravljanje težištem tijela

Promjena smjera / zavoji

Klizanje, kontrola brzine i
zaustavljanje

Prilagođavanje / Upoznavanje

PET KORAKA PUM SKI EASY

Pet koraka / okidača motoričkih vještina s jedne strane predstavljaju važan vodič koji ne možemo zanemariti, dok istovremeno omogućuju percepcijski i talentovanim učenicima put do vrhunske skijaške izvedbe. Navedeni nivoi, definisani u nastavku - uglavnom korištenjem primjera alpskog skijanja, mogu se generalizovati i primijeniti na većinu zimskih sportova u kojima je klizanje po snijegu osnovno kretanje, npr. u snowboardingu, telemarku, skijaškom trčanju.

Pet nivoa UTM SKIEASY detaljno su objašnjeni u nastavku, pri čemu su odabrani okidači motoričkih vještina definisani sljedećim aspektima:

- P** - psihološki
- B** - biomehanički
- M** - motorička kontrola
- D** - didaktički

Prilagođavanje/upoznavanje

Prilagođavanje socijalnom i fizičkom okruženju (snijeg, okolina, grupa, vršnjaci, skijaški instruktor, didaktički alati itd.) pomaže stvaranju pozitivnog okruženja za učenike, način poticanja prenosa učenja (posebno motoričkog) i motivacije za nastavak učenja. Na temelju igara za prilagođavanje snijegu, potiče se socijalna i emocionalna inteligencija, pažnja se preusmjerava s buke i drugih ometajućih faktora na aktivnost.

Osoba se prilagođava “produženoj nozi-stopalu” i razvija osjećaj raspodjele tjelesne težine preko cijelih skija. Pomicanjem težišta tijela dok klizi niz blagu padinu u lijevo/desno i naprijed/nazad, prepoznaju promjene u brzini klizanja i dobijaju kontrolu nad brzinom klizanja skija.

Kroz igre i vježbe prilagođavanja snijegu, učenici uče i usvajaju grublje oblike motoričkih uzoraka i ravnotežnu poziciju (dinamička ravnoteža) na igrački, opušten i nenametljiv način, što je važan preduslov za sigurno klizanje niz padine. Postepeno se razvija unutarnji osjećaj za kontrolu skija kao produženog stopala.

Učenik upoznaje novo okruženje i, u interakciji s okolinom i grupom, rješava svoje prve motoričke zadatke kroz kretanje i klizanje po određenoj površini - snijegu. Ovaj proces učenja pruža bogato iskustvo i potiče proces sticanja novih motoričkih vještina. Najefikasnija metoda učenja u ovom koraku su motoričke igre u didaktičkom okruženju.

Klizanje, kontrola brzine i zaustavljanje

Klizanje predstavlja gubitak kontrole nad vlastitim centrom mase i povezanu strah od pada. S druge strane, znamo da klizanje čini dijete sretnim. Dijete je uzbuđeno zbog klizanja i brzine kretanja. Brzina je također povezana sa strahom i neugodnim osjećajem gubitka kontrole kad klize prebrzo. Važno je da steknu svijest da se znaju zaustaviti gdje i kada je potrebno, već od samog početka.

Naglašena pozicija "klina" najprikladnija je za početne promjene smjera, a također pomaže učeniku u kontroli brzine. To se ostvaruje zbog trenja između ugla rubnika, skija i snijega. Što je veći ugao, to je sporija brzina. U položaju klina, obje skije su na rubovima i kreću se bočno u odnosu na smjer kretanja, što omogućuje skijašu regulisanje brzine. Guranjem skije u položaj pluga, povećava se trenje i može se kontrolisano zaustaviti.

Učenik usvaja motorički obrazac paralelnog, klinastog i plućnog položaja te osjećaj kontrole na skijama; stiče osjećaj za promjenu smjera duž linije pada i zaustavljanje u položaju pluga na kraju padine ili na ravnom terenu.

Klizanje je osnova skijanja, što omogućava iskorištavanje onog što nam oprema nudi; preduslov za nadogradnju i usvajanje zahtjevnijih oblika klizanja je odgovarajuća brzina, koja zavisi od nagiba terena; omjer između brzine izvođenja određenih pokreta tokom klizanja obično se mijenja u omjeru: manje vješt skijaš - brži pokreti - sporije klizanje ili vještiji skijaš: sporiji pokreti - brže klizanje.

Promjena smjera / zavoj

Promjena smjera jedan je od ključnih elemenata većine zimskih sportova. Odabir odgovarajućeg trenutka za početak promjene smjera i prelaz preko linije pada ostaje važan element kvalitete skijanja sve do vrhunske izvedbe.

Promjena smjera određuje niz biomehaničkih karakteristika u skijanju. Zavisí od toga klizna brzina i kontrola brzine, širina kliznog koridora, preciznost vođenja odabrane putanje te, naposljetku, sigurnost klizanja po odabranom terenu. Za iskusne skijaše i takmičare, određuje direktnu borbu protiv vremena i značajno utiče na rezultat.

Sticanje osjećaja za početak promjene smjera vrlo je važan okidač za nadogradnju motoričkih vještina potrebnih za uspješno savladavanje snježnih padina. Pomoću odabranih vježbi za koordinaciju pokreta - agilnosti, možemo pridonijeti čak i prije izlaska na snijeg. Motorički prenos (vertikalni i lateralni) omogućiti će pojedincu da brže riješi ovaj motorički problem.

S didaktičke tačke gledišta, ovaj okidač motoričkih vještina izuzetno je važan. Kada učenici usvoje svijest o prolasku linije pada - što se u početnoj fazi izvodi opterećivanjem i klizanjem skija - kad to mogu kontrolisati i upravljati, proces učenja i podučavanja može napredovati puno brže i sigurnije. Dinamika podučavanja i odabir vježbi i igara rapidno se povećavaju.

Upravljanje težištem tijela

Kontrolu nad težištem tijela stičemo od rođenja. U periodu dok su mala djeca, nestabilnost je još uvijek prisutna, a zatim se stabilizuje unutar raspona prirodnih motoričkih uzoraka. Osjećaj sigurnog kretanja ponovno se gubi kada dođe do djelovanja centrifugalnih sila na tijelo - poput gubitka ravnoteže koji se javlja prilikom klizanja.

Kontrola ili igranje s težištem tijela tokom klizanja pruža učenicima novu dimenziju okretanja, koja, između ostalog, određuje kontrolu brzine i širinu skijaškog koridora. Kada odabratu trenutak rasterećenja i rezultirajućeg kružnog kretanja preko linije pada, brzina izvođenja i vrijeme zadržavanja više tačke centra težišta, kao i vrijeme postupnog opterećenja i kontrole skija u upravljanju po rubnicima - odgovori na ova pitanja definišu kvalitet i brzinu skijanja za sve nivoje skijanja.

Ovaj okidač otvara put za koordinisano i harmonično izvođenje pokreta, što predstavlja i najracionalniji način na koji pojedinac može postići visoku efikasnost uz manji energetska uloga. Međutim, moramo biti svjesni da je za mlađe dijete (prije 6-7 godina) ovo izuzetno zahtjevno ili čak nedostizno.

Na putu podučavanja skijanja, upravljanje težištem tijela jedan je od ključnih ciljeva ili okidača motoričkih vještina. To dovodi učenike u novi svijet iskustava na snijegu. Kada dobiju osjećaj da je promjena smjera skijanja puno lakša oslobađanjem skija i da to mogu postići s manje energije, odabir vježbi i igara nevjerojatno se povećava. Kao i dinamika podučavanja, odabir terena i organizacijskih oblika rada.

Koordinisan zavoj

Potpuno koordinisan zavoj moguć je samo ako je učenik prethodno savladao sve prethodne korake / okidače motoričkih vještina. Koordinisani zavoj predstavlja najnapredniji nivo u toj hijerarhiji. Događa se kada su preciznost i brzina izvođenja pokreta kombinovane u odabrano vrijeme i ritam.

Koordinisan zavoj definiše vrlo usklađeno, opušteno, mekano i racionalno kretanje koje nije prekinuto ni poremećeno suvišnim, nepotrebnim pokretima. Redoslijed pokreta pojedinih dijelova tijela od stopala do glave čini potpunu i sinhroniziranu cjelinu. Ravnoteža više nije temeljni problem, a gubitak ravnoteže javlja se samo u zahtjevnijim zadacima, većim brzinama ili teškom terenu. Nadmoćna izvedba koordinisanog zavoja sve više zavisi od kvaliteta opreme i interakciji s vrstom i kvalitetom snijega i terena.

Za usvajanje nivoa koordinisan zavoja takođe je potreban visok nivo motoričke kontrole. Kontrolisano kretanje postalo je racionalnije i ekonomično, potreban je nizak nivo energije za izvođenje pokreta, dok je istovremeno efikasnost kretanja vrlo visoka. Kada učenici dosegnu ovaj nivo, mogu dugo zadržati aktivnost s neometanom efikasnošću.

Zadnji korak u hijerarhiji okidača motoričkih vještina takođe predstavlja nove izazove i mogućnosti s didaktičkog gledišta. Na ovom nivou možemo intervenirati i u složenijim oblicima učenja, metoda podučavanja i organizacijskih oblika rada. Bogato iskustveno okruženje ponuđeno različitim zadacima / poligonima, skijanjem u parovima ili formacijama posebno dolazi do izražaja na ovom nivou skijaške pismenosti.

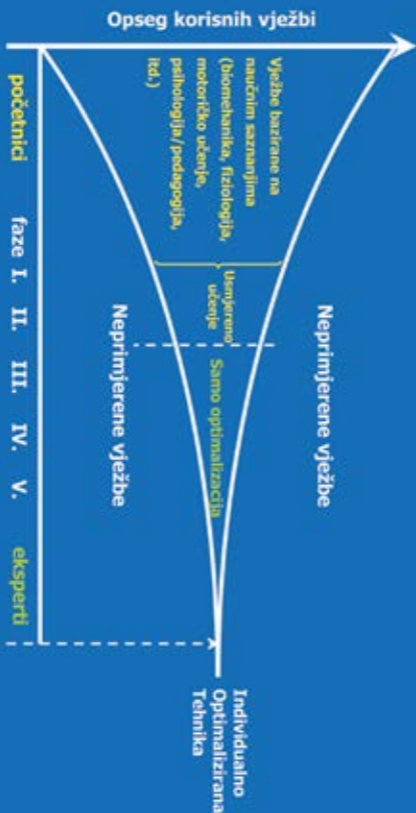
SKI EASY Ishodi učenja

Na kraju kursa Ski Easy, studenti će biti sposobni:

- Upravlјati težištem tijela;
- Zaustaviti se potpuno;
- Promijeniti smjer koristeći plužne i/ili paralelne zavoje;
- Kontrolisati brzinu dok savladavaju staze;
- Kretati se i/ili kliziti po ravnom terenu;
- Savladati "zelene" i "plave" staze;
- Sigurno koristiti ski liftove i žičare;
- Slijediti upute o izvođenju vježbi od instruktora i/ili putem aplikacije;
- Komunicirati s instruktorom u vezi s njihovim potrebama.

SKI EASY unifikantni model učenja

Model odabira praktičnih vježbi zavisí od nivoa kompetencije



**Kako to
raditi
“EASY”?**



PRILAGOĐAVANJE

POMEMBNO:

Primjere vježbi možete naći u aplikaciji
SKI EASY

Prilagođavanje novoj opremi, klizanje po snježnoj površini, upoznavanje s novim okruženjem. Najbolje se postiže igrajući društvene igre:

- prvo bez skijaške opreme,
- zatim postupno dodavati jednu skiju,
- pa drugu skiju,
- pa onda štapove.

Igrajte se u parovima, trojkama itd.
("Ledeno kraljevstvo", igre lova, "skijaški avioni"...))



KLIZANJE, KONTROLA BRZINE I ZAUSTAVLJANJE

Nakon što djeca savladaju fazu prilagođavanja, uče fazu klizanja. Pri tome nauče:

- Klizati ravno niz padinu;
- kontrolisati brzinu kočenjem (u položaju klizača);
- i sigurno zaustaviti (u položaju pluga).

Moraju naučiti kako se penjati po padini. Pokažite im različite načine, a zatim im dopustite da sami odluče koji im najbolje odgovara.



Vježbe u različitim položajima:

- u čvrstom stavu - ljuljanje naprijed-nazad s koljenima savijenim i gurnutim prema naprijed,
- pogled učenika usmjeren prema naprijed.

Vježba za penjanje uzbrdo:

Hodajte kao "pingvin"

Krenite ravno, koračajte malim koracima, osjetite rubnike na snijegu, penjite se uzbrdo.

Načini penjanja uzbrdo

- Penjanje stepenicama** – postavite skije na rubnike i okomito na padinu, penjite se malim koracima
- Bočno penjanje** - pravite manje korake naprijed i gore u pomoć skijaških štapova
- Penjanje kroz rupu/"krov"** – prednji dijelovi skija su široko razmaknuti, repovi su blizu jedan drugome, koljena su savijena prema naprijed, skije su postavljene na unutrašnje rubnike. Pomozite se štapovima (obostrano držanje štapova iza leđa).

Klizanje ravno niz padinu:

Skije se kreću duž uzdužne osi.

Klizanje bočno:

Skije se kreću bočno.

Položaj pluga - vježbe:

- Položaj na mjestu (kao torta ili komad pizze, odreži veći komad, odreži manji komad; skoči u plužni položaj pa natrag...)
- Položaj dok skijate i zaustavljate se u plugu (vičite samoglasnike: IUA - MobApp)

Naučite kako ustati nakon pada na padini:

Postavite skije okomito na padinu. Povucite noge prema tijelu, nagnite se prema naprijed, oslonite se na štapove i podignite tijelo, postavljajući jednu skiju ispod tijela kako biste mogli napraviti korak.



MIJENJANJE SMJERA / OKRETANJE

Razvijanje osjećaja kako okrenuti - promijeniti smjer, tranzicija preko padne linije. Problemi s prelazom preko padne linije mogu se prevladati vježbama:

- **Makaze** - ravno nizbrdo, brzo divergentno koračanje, makazasto, lijevo ili desno - okreni se uzbrdo.
- **Vožnja kamiona** (s obručem);
- **Kucanje na vrata** (s metlama i čunjevima);
- **Čajnik ili čišćenje vrhova skija** (s metlama, čunjevima).

**vidi SKI EASY MobApp*



UPRAVLJANJE CENTROM MASE

Igre s centrom težišta, prenos težišta pomicanjem u višu ili nižu tačku, opterećivanje i rasterećivanje skija.

- **Gore-dole, hlače padaju** - obruč predstavlja hlače, dok skijamo uhvatimo hlače koje padaju pomicanjem gore i dole.
- **Voz** - u parovima s dugim štapom - obručem, na umjereno strmoj padini imitiramo kretanje točkova starog voza rukama / koljenima - gore - dole.
- **Postavljanje štapa** - igramo se pucanja virtualnih balona u snijegu, koji kad puknu, vuku nas u zrak - skaćemo.

Kroz ove igre... skije će postupno kliziti sve bliže u paralelni položaj...



KOORDINISAN ZAVOJ

Savršeno koordinisani zavoji s ili bez ubadanja štapa te konačno dinamično skijanje sa zavojima različitih radijusa. To je potpuno usklađeno, opuštено, mekano i tečno kretanje.

Vježbe za usklađeno, opuštено, mekano i tečno kretanje:

■ **Prozori** - gornji dio tijela okrenut prema dolje, štapi u rukama simbolizuju prozor kroz koji gledamo u dolinu i izvodimo paralelne zavoje;

■ **Grissini ili tost štapići** - držite oba štapića u donjoj ruci i u ritmu zavoja, premjestite ih u buduću donju ruku u trenutku rasterećenja, stavljajući slobodnu ruku ispred lica i "pušite" u vruću ruku kada stavite vrući štapić u drugu ruku;

■ **Poligoni (Promjena ritma)** - postavljamo poligon i definišemo koridor u kojem tečno izvodimo zavoje s koordiniranim ubadanjem štapovima.



Korisni savjeti za rad na terenu



Razvoj motoričkih, emocionalnih, kognitivnih i socijalnih sposobnosti djeteta

Za uspješno podučavanje važno je planirati nastavne čaove i prilagoditi ih dobi i razvojnom stepenu učenika.

Sadržaj i vježbe skijaškog časa moraju:

- Obimom i intenzitetom odgovarati razvojnom stepenu učenika;
- Biti pripremljeni na način da su zanimljivi, ne ističu pojedinačno znanje i vještine, već razvijaju vještine holistički, efikasno, kao i sposobnost primjene tog znanja;
- Postići to uz pomoć Ujedinjenog Modela Podučavanja (UTM) SKI EASY kako bi se razvili u "suverene" skijaše i doživotne ljubitelje zimskih sportova;
- Takođe, uključivati proces refleksije i samokontrole u različitim uslovima snijega, vremena i terena.

VAŽNO! Prenos motoričkih sposobnosti u motoričkom učenju:

- Uključite lijevu i desnu stranu tijela prilikom vježbanja;
- Koristite ruke kako biste pojednostavili pokrete koje izvodi donji dio tijela. Uključite slične, već poznate motoričke zadatke i time olakšajte učenje motoričkih vještina;
- Ne zaboravite na cefalokaudalni (od gore prema dolje) i proximodistalni (iz sredine prema van) smjer motoričkog učenja (detaljno objašnjenje na web stranici).



Važni faktori u motoričkom učenju:

Emocije (usmjerenost na iskustvo)

Uspješno učenje može se osigurati samo tamo gdje su prisutne (uglavnom pozitivne) emocije.

Okoline iskustvenog učenja

Omogućuju i potiču samostalno učenje, osvjetljavaju ishode učenja iz različitih perspektiva, usmjeravaju proces učenja prema određenim stvarnim situacijama i problemima, oslanjaju se na učenikova iskustva te uključuju opcije interakcije, pružajući dobru osnovu za razvoj u neovisnog sudionika u zimskim sportovima.

Utemeljeno na iskustvu

Nastanak vještina specifičnih za određeni kontekst temelji se na iskustvima iz različitih konteksta.

Uprkos svemu, treba uzeti u obzir da je, bez obzira na dob učenika, motorički i kognitivni razvoj rezultat njihovih postojećih individualnih genetskih predispozicija u korelaciji s uticajem okoline. Stoga, uprkos svim generalizacijama, svakog učenika uvijek treba tretirati kao **individuu!**

Dobne karakteristike i uputstva za rad s djecom u dobi

od 3 do 5 godina



Koordinacija djeca:

- Koncentracija na jedan zadatak u isto vrijeme;
- Isprobavanje različitih opcija;
- Orijehtacija cijelog tijela, bez razdvajanja gornjeg i donjeg dijela tijela;
- Sposobnost brze uspostave ravnoteže;
- Sposobnost skakanja 2 ili 3 puta na jednoj nozi;
- Zahtjevi ravnoteže nadoknađuju se povećanjem površine oslonca;
- Na ravnotežu snažno utiče vid (obratiti pažnju na vidno polje djeteta i pokrete glave).

Kondicijska priprema:

- Često izmjenjivanje visokih kratkih intenzivnih opterećenja s fazama odmora;
- Brza umaranje, ali i brza regeneracija;
- Visoka pokretljivost;
- Snaga zavisi od pola i aktivnosti djeteta;
- Slab trup negativno utiče na sposobnost ravnoteže.

Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije):

- Visoko emocionalne reakcije - egocentrizam;
- Potreba za direktnom i obuhvatnom pažnjom;
- Priče, likovi i maštanje igraju važnu ulogu;
- Razdoblja koncentracije su kratka (< 10 minuta);
- Često su ometani drugim stvarima - impulsivno ponašanje.



Socijalne kompetencije:

- Dijete je usmjereno na sebe.
- Od dobi od 4 godine nadalje, veća je šansa za prelaz iz individualne igre u grupnu igru.
- Komunikacija putem smijeha i plača. Dijete počinje dijeliti (može još uvijek oklijevati).
- Zabava im je važnija od takmičenja.
- Njihove moralne vrijednosti su binarne (dobre su dobre, a loše su loše).

Uopšteno za djecu:

- Velika "potreba za istraživanjem".
- Kretanje je velika zabava za djecu.
- Ne znaju se dobro procijeniti.
- Visoka motivacija za učenje.
- Zabava je u prvom planu.
- Puno se uči imitacijom (slike ili demonstracije su važne!).

Što je važno u poučavanju djece u dobi od 3 do 5 godina:

Budite spremni pružiti puno individualne pažnje.

Jednostavno i kratko - ne povezujte zadatke i upute.

Zadaci trebaju biti kratki i raznovrsni.

Prilikom demonstracije, okrenite se u istom smjeru kao i učenici, dajte jasne upute, obraćajte se svakom djetetu direktno i zadržite njihovu pažnju.

Imaginarne lekcije s pričama i likovima, pjesmama i ritmičkim igrama, bez takmičenja.

Važno je da se svi zajedno dobro zabavljamo. Potičite i nagrađujte.

Objasnite kako neželjeno ponašanje šteti djetetu i grupi.

Gledajte na zimske sportove kao na "zabavne aktivnosti" (razvijanje pozitivnih osjećaja prema zimskim sportovima).



Dobne karakteristike
i uputstva za rad s
djecom u dobi

od 6 do 9 godina



Koordinacija djeca:

- Osigurajte više iskustava s kretanjem (različite motoričke situacije).
- Ova dob je prikladna za učenje koordinacijskih zadataka (sposobnost izvođenja zahtjevnijih ili složenijih zadataka).
- Ritam se može koristiti za motoričke zadatke.
- Sposobnost izvođenja više zadataka istovremeno.
- Senzorna informacija pomaže usmjeravanju mišićne aktivnosti radi održavanja ravnoteže.

Kondicijska priprema:

- Razvoj izdržljivosti.
- Povećanje relativne snage i snage trupa.
- Sposobnost opterećenja samo jedne noge i izvođenja skokova na jednoj nozi.



Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije):

- Već znaju donekle izražavati osjećaje i mogu razlikovati stvarnost od mašte.
- Mogu kognitivno obraditi motoričke zadatke (mogu razumjeti stvari koje ne mogu vidjeti).
- Mogu se usredotočiti 15 minuta ili duže i razlikovati lijevu i desnu stranu.
- Razvija se sposobnost predviđanja akcija.
- Nisu potpuno sposobni procijeniti opasnost (brzina, skijaška staza, itd.).
- Razumiju odnos između kretanja i akcije - reakcije.
- Poboľšana im je pažnja, radna memorija i kognitivna fleksibilnost.



Socijalne vještine:

- Razumiju i slijede pravila igre.
- Teško im je podnijeti poraz, ali znaju suosjećati s drugima.
- Postaju takmičarski nastrojeni (samopouzdanje je povezano s izvedbom).
- Spremni su preuzeti odgovornost.
- Osjećaju se ugodno u grupi i komuniciraju s drugim članovima.
- Socijalni odnosi s drugom djecom i zajedničke aktivnosti s drugima važni su im.

Uopšteno za djecu od 6-9 godina:

- Jaka potreba za kretanjem kako bi postali neovisniji.
- Već teže postizanju vlastitih ciljeva učenja.
- Već preuzimaju odgovornost.
- Sposobni su procijeniti svoje rezultate do određene mjere.
- Vrlo pogodna dob za motoričko učenje.
- Sposobni su izvoditi "tehničke" zadatke.

Šta je važno kod učenja djece u dobi od 6 - 9 godina:

Nemojte koristiti previše mašte, nemojte ih tretirati kao malu djecu.

Već je moguće organizirati jednostavna takmičenja, ali svi bi trebali pobijediti sebe, a ne druge.

Koristite veliku raznolikost i tehnički usmjerene zadatke. Zadaci i upute slični su i ne previše odjednom (2-3). Možete očekivati više ravnoteže i fine motoričke vještine.

Razvili su se iz "imitatora" u "aktivnog mislioca". Pomozite im postavljanju pravila i sudjelovanju u donošenju odluka.

Ne dopustite im da krše pravila!



Kada počinje lekcija...

“Ljubaznost i osmjeh za uspješno učenje”



Upoznajte učenika / grupu

- Pribavite potrebne informacije o dobi, polu, prethodnom iskustvu i nivou znanja skijanja, motoričkim vještinama iz drugih sportova, posebnim zdravstvenim problemima, itd.
- **Organizacijske karakteristike:** trajanje kursa (dnevno, sedmično, zimovanje..., očekivanja učenika i njihovih roditelja)
- **Predstavite se (prvi utisak je važan):** ime, iskustvo i uloga u grupi
- **Brinite se o svom izgledu** (uredan izgled: čista uniforma i lična higijena)

UPOZORENJE! Učitelj skijanja je uzor tokom nastave, stoga nema mjesta nezdravim navikama: pušenju, konzumaciji alkohola i drugim ilegalnim supstancama. Telefon koristite samo ako je nužno!



Istaknite pravila sigurnosti:

- **Interna (sigurnosna!) pravila:** jasno odredite mjesto sastanka, objasnite kako zaustaviti skijanje, objasniti znakove, upozorenja.
- **Provjerite** postupke u slučaju nesreće i definišite postupke s učenicima u slučaju pada, gubitka ili povrede.
- **Provjerite** razumijevanje i nagradite one koji daju dobar primjer.
- **Pregledajte** postupke za korištenje žičara (ograničenja za djecu, postupci ukrcaja i iskrcaja).

Odaberite prikladan teren:

- Pomaže li padina koju izabirete u učenju i osjećaju li se učenici ugodno?
- Je li padina koju izabirete dovoljno sigurna (nije pretrpana, ledena, ...)?



Odabir odgovarajućeg sadržaja i resursa, metoda, alata

Učitelj je odgovoran za korištenje didaktičkih alata kako bi stvorio željenu i prikladnu situaciju za motoričku učenje, uzimajući u obzir vremenske uslove, dob, iskustvo i znanje skijanja učenika te ciljeve lekcija. Pazite da grupa bude što aktivnija.

Napomena: Učenici su se prijavili za skijanje, a ne za skijaške rasprave!

Didaktičke igre

Djeluju kao osnovni pristup i metoda rada s djecom i izlaze iz definicije nastavnih tehnika, metoda i strategija. Igre su aktivnost koja utiče na djecu holistički.

Prilikom vođenja različitih vrsta igara, ne zaboravite dati jasne i sažete upute za igru, objasniti pravila i postaviti vremenski okvir (početak i kraj). Kao nastavnik, **morate:**

- znati glavni cilj igara (upoznavanje međusobno, učenje novih vještina, itd.),
- osigurati sigurno okruženje (fizički i emocionalno).

Koristite prikladnu komunikaciju

- govorite malo i jasno (s kontaktom očima, izražavanjem lica, tonom glasa),
- jasna i vidljiva demonstracija i upute (koristite primjere i/ili poveznice),
- budite ljubazni, hvalite i ne krivite (pronađite nešto dobro za svakoga),
- ponudite put do odgovora (ne nudite konačne odgovore, već ponudite smjer...).

Osigurajte pozitivnu dinamiku grupe (koheziju grupe)

Nastavnik je odgovoran za dinamiku grupe i mora moći upravljati sukobima između učenika i njihovim ponašanjem.

Strategija za jačanje povezanosti grupe:

- Pažljivo promatrajte članove grupe (tko je tih, tko je vođa, itd.).
- Uloge u grupi uglavnom određuju kombinaciju osobnosti pojedinca i njegovih iskustava s okolinom.
- Upoznavanje:** Važno je da svi članovi grupe predstave sebe drugima i dobiju dovoljno prilika da se bolje upoznaju i uspostave odnose.

Zašto je to tako važno?

Ljudi su skloni ponuditi više od sebe kada su s ljudima koje poznaju. Vrlo je važno posvetiti neko vrijeme upoznavanju jedni drugih. Kako? S različitim vrstama socijalnih igara.

Osnažite identitet vaše grupe

Pomažući stvaranju nadimka grupe, slogana, poticajne pjesme, posebnog pozdrava itd.

Kada je (ski) lekcija uspješna?

Kada članovi grupe zadovolje osnovne psihološke potrebe:

- **Prihvaćenost u grupi;**
- **Potvrda** (postignuća, pohvale, osjećaj kompetencije);
- **Zabava i učenje** (kroz igre i učenje su povezani);
- **Sloboda** (osjećaj neovisnosti i kompetentnosti).



Mitovi i istine

Fiziološke činjenice vezane uz djecu u
aktivnostima na snijegu



Ovo poglavlje predstavlja fiziološke karakteristike djece općenito i s gledišta posebnih potreba, mogućih ozljeda i bolesti.

Ono predstavlja činjenice, mitove i istine koje se moraju iznova istaknuti, jer djeca nisu minijturni odrasli!

Baka je rekla da djeca trebaju nositi KAPU!

TO JE ZAPRAVO TAČNO!

Omjer veličine glave prema tijelu kod djece mnogo je veći nego kod odraslih. Budući da gotovo 25% tjelesne topline gubimo kroz krvne žile kože na glavi, preporučljivo je da djeca drže glavu pokrivenom kada je hladno, čak i kada ne skijaju, npr. tokom odmora. Kada je vanjska temperatura -4°C , djeca mogu izgubiti do 50% topline preko površine glave.

Djeca se brže zagriju i brže se ohlade od odraslih.

TO JE ISTINA!

Djeca imaju veći omjer površine tijela prema tjelesnoj masi, smanjenu sposobnost znojenja, manju mišićnu masu i veću proizvodnju metaboličke topline tokom vježbanja.

Mogu početi drhtati i osjećati se hladnima puno ranije nego odrasli i mogu se "pregrijati" ranije.

Drhtanje kod djece nije efikasno kao kod odraslih jer im je mišićna masa mala.

Više slojeva odjeće, koji se mogu dodati ili skinuti prema potrebi, bolja je opcija u usporedbi s jednim izuzetno debelim ili tankim slojem odjeće.

Djeca su 'elastična' i zato neće slomiti kosti.

TO JE MIT!

Dječji skeleti imaju više hrskavice i kolagena. Njihove kosti su elastične ali ne mogu podnijeti veliku silu. Stoga, njihove su kosti 'slabije' i imaju nižu sposobnost izdržavanja sila te mogu podnijeti manje. Učestalost prijeloma donjih ekstremiteta puno je veća kod djece nego kod adolescenata, pogotovo kod djece mlađe od 7 godina!

Djeca se neće ozlijediti jer su niska i 'PADAJU S MALIH VISINA'.

TO JE MIT!

Proporcionalno broju djece na stazama, ona se ipak vrlo često ozlijeđe.

Pri skijanju, prijelomi potkoljenica češći su kod djece nego kod odraslih (32% naspram 18%).

Najveći broj prijeloma je između 4. i 7. godine djeteta i to kod oba spola, te ponovno u adolescenciji kod dječaka. Pri tome prevladavaju spiralni prijelomi kosti.

Djeca ne bi trebala raditi trening snage ni nositi terete?

TO JE MIT!

Vanjsko opterećenje djece skijaškom opremom neće naškoditi njihovim rastućim kostima niti uzrokovati epifizne prijelome, a i dokazano je da djeca mogu postići značajno povećanje mišićne snage treningom s otporom (13 - 30%).

Djeca će se PRETRENIRATI, pa bi trebala manje vježbati.

TO JE MIT!

Djeca imaju niže anaerobne kapacitete i 2 do 3 puta nižu koncentraciju laktata u krvi nakon vježbanja u usporedbi s odraslima, ali jednaku aktivnost energetskih puteva za aerobnu izdržljivost! U slučaju da se pretreniranost kod djece dogodi, vjerojatno bi bila uzrokovana više psihičkim, a manje fiziološkim faktorima. Strah od pretreniranosti nije opravdani razlog za kopiranje trenažnog procesa odraslih sportaša i primjenu kod djece.

Dakle, ako dijete želi skijati i cijeli dan, treba ga poticati na to!

DJEVOJČICE su slabije i treba prilagoditi intenzitet skijanja.

TO JE MIT!

Nema temeljnog fiziološkog razloga za tu prilagodbu do puberteta;

Snaga i izdržljivost dječaka i djevojčica uglavnom je ista do puberteta, razlike se počinju javljati oko 11. godine;

Tek nakon puberteta, snaga i jačina su veće kod muškog pola nego kod djevojaka. Nakon dobi od 15 godina dječaci su prema nekim istraživanjima imali oko 12% veću jačinu donjih ekstremiteta od djevojčica.

Djeca se slabo prilagođavaju suncu i UV zračenju!

TO JE ISTINA!

Djeca imaju tanju kožu (posebno epidermis) koja pruža slabiju zaštitu, a proizvode manje melanina, pa su izloženi većem riziku od opekotina. Zaštita od sunca za djecu trebala bi biti i protiv UVA i protiv UVB zraka i s najmanje faktorom zaštite SPF 30 koji se nanosi svaka 2 sata. Takođe, oči su im osjetljivije, te bi od malih nogu trebali nositi sunčane naočale.

VRLO VAŽNO:

Šteta od sunca se akumulira!

Djeca se slabo prilagođavaju na maglu!

TO JE ISTINA!

Djeca i adolescenti češće obolijevaju od bolesti kretanja ('skijaška bolest' ili Hauslerova bolest) u magli. Poremećaji vida (astigmatizam i kratkovidnost) glavni su faktori rizika.

Učitelji skijanja trebaju pažljivo pratiti znakove dezorijentacije, poremećaja vida i vrtoglavice, posebno ako su popraćeni strahom.

Djeca se slabo prilagođavaju nadmorskoj visini!

TO JE DJELIMIČNO TAČNO!

Čini se da se neka djeca teže prilagode na nadmorsku visinu i s većom pojavom akutne visinske bolesti, posebno kad su mlađa od 13 godina. Djeca ne primjećuju hipoksiju i kasnije će prijaviti rane znakove visinske bolesti.

Neka su istraživanja pokazala da djeca imaju veći rizik od visinske bolesti čak i kada spavaju ispod 2000 m.

Učitelji skijanja trebali bi pratiti rane pojave glavobolje i znakove mučnine.

Djeca na skijanju uvijek moraju "PIŠKITI"?

TO JE ISTINA!

Pa, ne uvijek, ali prilično često!

Budući da nadmorska visina pokreće mehanizme koji dovode do diureze (mokrenja) i kako dječja tijela imaju više vode, ne čudi da čak i ako su bili "piškiti" na prethodnoj stanici žičare, opet na vhu možete očekivati 'Učitelju, moram ići!'.

Dehidracija može dovesti do povreda.

TO JE ISTINA!

Dječja tijela imaju više vode i gubitak tekućine od 3% može dovesti do stresa izazvanog dehidracijom. Veći stres povezan je s višim nivoima stres hormona kortizola i većim rizikom od povreda. Zbog visinske diureze (mokrenja) vrlo su osjetljivi na dehidraciju.

Osnovno pravilo za unos vode je:

200 ml vode ili izotoničnog napitka s niskim udjelom ugljikohidrata prije skijanja;

150-200ml za svaki sat skijanja ad libitum (slobodno koliko žele) nakon skijanja.



Pri kupovini skijaških cipela ostavite mjesta za njihova stopala koja brzo rastu.

TO JE MIT!

Neprikladne skijaške cipele glavni su faktor koji dovodi do preloma potkoljenice i uganuća, osobito kod djece.

Funkcija otpuštanja skijaškog veza je ugrožena kada ne postoji dobar kontakt cipele, potkoljenice i stopala. Djeca imaju veći rizik od povreda i stoga im je posebno potrebna oprema koja im pristaje veličinom.

Djevojke uglavnom skijaju sa približenim koljenima, pa to trebamo ispraviti?

ISTINA JE, ALI - Da li trebamo ispraviti?!

Q-kut je anatomska karakteristika koja je tipično izraženija kod žena nego kod muškaraca, i generalno se povećava sa širinom karlice u (pred)pubertetu.

Djevojke bi se često mogle vidjeti u stavu s približenim koljenima (ili takozvanim potkoljenicama koje formiraju slovo A), što smanjuje rubljenje, ograničava paralelno kretanje nogu i pridonosi proklizavanju. Iako se možda učitelj osjeća da mora agresivno pokušati ispraviti taj položaj, imajte na umu da bi u nekim slučajevima to bilo gotovo nemoguće. Širi stav pomaže do neke mjere.

Čak su i neke od najboljih skijašica unatoč "A oblika" potkoljenica postigle dobro pozicioniranje donje skije na rubnik s kompenzacijskim "spuštanjem kukova". Prilagodba skijaške cipele valgus-varus može pomoći, ali samo ako se primjenjuje od ranije skijaške dobi!

Najbolji doručak su žitarice!

TO JE MIT.

Žitarice koje se reklamiraju djeci sadrže značajno više šećera u poređenju s neprerađenim žitaricama (u prosjeku 28g u 664 analizirana brenda, što je više nego u 'popularnom crnom gaziranom piću'). Mnoge vrste imaju visok sadržaj soli, pa čak i masti. Hrana s visokim glikemijskim indeksom izaziva jaki inzulinski odgovor i dovodi do jake gladi unutar samo 2 sata.

Pokušajte uključiti nešto bjelančevina (jaja, nezaslađeni jogurt) ili neprerađene žitarice u doručak, a zatim ugljikohidrate za ručak da popune potrošene zalihe glikogena u mišićima i jetri.

Šećerna bolest i skijanje ne idu zajedno.

TO JE MIT!

Djeca s šećernom bolesti tipa 1 mogu skijati, ali učitelj treba razgovarati s roditeljima i upoznati se s ranim znakovima hipoglikemije, kontrolom šećera u krvi te mora provjeriti je li inzulin (ili inzulinska pumpa) stavljen u dublje džepove, bliže tijelu, kako se ne bi smrznuo. Ne bi trebalo izlaziti na stazu bez brzodjelujućih tableta glukoze u učiteljevom džepu (i djetetovom također). Učitelj bi trebao imati informacije o injekcijama glukagona za primjenu u hitnim situacijama. Tokom pauza potrebno je nadoknaditi ugljikohidrate.

Nikada ne dopustite djetetu sa šećernom bolesti da samo koristi žičaru, osobito ne nakon napornog tjelesnog rada. Imajte na umu da se hipoglikemija nakon tjelesne aktivnosti može pojaviti i tokom noći.

Skijanje s epilepsijom je opasno.

TO BI MOGLO BITI TAČNO!

Skijanje je kategorizovano kao sport s umjerenim rizikom za dijete s epilepsijom. Dijete koje pati od učestalih napada može stvarno biti ugroženo tokom skijanja, posebno kada koristi žičare ili skija uz nezaštićene litice ili kanjone. Niti jedan antikonvulziv ne garantuje 100% da se napad neće dogoditi.

U slučaju da dijete duže vrijeme nema napada, a roditelji ga žele upisati u školu skijanja, razgovarajte kao učitelj s voditeljem škole skijanja i roditeljima o protokolima. U svakom slučaju, dijete uvijek mora imati kacigu i tamnije sunčane naočale jer čak i jako svjetlo može izazvati napade te bi trebalo izbjegavati padine s mnogo drveća ili stubova i prepreka.

Skijaško trčanje je sigurnija alternativa koja se često preporučuje.

Gojazna djeca ne bi trebala skijati zbog opterećenja zglobova

TO JE MIT!

Mnogi vrlo gojazni ljudi prilično dobro skijaju. Problem bi mogle predstavljati skijaške cipele jer one ponekad ne odgovaraju veličini potkoljenice gojazne djece pa se odlučuju za veće. Opterećenja na zglobove jesu veća, ali ako snijeg nije pretvrd i ako je nagib umjeren, nema posebne opasnosti za zglobove posebno ako se skija dužim zavojima.

Problem se može pojaviti kada se skija u grupi jer teži skijaš ubrzava više zbog gravitacije, a kako njihova mišićna masa nije razvijena, kontrola brzine može postati problem. Takvu situaciju iskoristite da ih ohrabrite, a ne da ih omalovažite!

Duže skije mogu pomoći u raspodjeli mase tinejdžera. Široke skije više opterećuju koljena pa savjetujemo skijanje na skijama s užim strukom. Ako se pretila djeca puno znoje, razmislite o tome da ponesete nešto da se dijete presvuče ako je mokro (donju majicu).

Dijete s astmom ne smije se izlagati aktivnostima na hladnom zraku i na većoj nadmorskoj visini.

U TOME IMA NEŠTO ISTINE!

Astmu može potaknuti mnogo okidača, i to u zavisnosti od vrste astme. Hladni zrak i veća nadmorska visina takođe su među tim okidačima. Prvo izlaganje hladnom zraku treba pomno pratiti jer hladan zrak i napor od skijanja u kombinaciji mogu izazvati bronhospazam izazvan vježbanjem. Ako se astma dobro liječi (održavajućom terapijom), ne bi trebalo biti problema ali ipak obratite pažnju da se provedu vježbe zagrijavanja i oporavka tj. hlađenja. Pobrinite se da dijete (i vi) ima propisani bronhodilatator na padinama, ali ga koristite samo prema preporuci roditelja ili liječnika. Uređaj za mjerenje protoka može biti koristan, ali nije obavezan na terenu.

bilješka



Što bi djeca
trebala
jesti dok
skijaju?



Zašto je važno dobro jesti tokom skijanja?

Bazalni metabolizam je veći zimi nego ljeti. Tijelo treba više energije kako bi održalo normalnu tjelesnu temperaturu tokom aktivnosti. Hladni okoliši utiču na hormone koji mogu povećati apetit prema pretjeranom unosu hrane. Ekstremni uslovi poput visokih nadmorskih visina i niskih temperatura takođe mogu oštetiti imuno sistem te uticati na određene mikronutrijente poput željeza i vitamina D. Djeca trebaju u odnosu na masu više energije tokom sportskih aktivnosti nego adolescenti ili odrasli.

Kako početi dan prije odlaska na snijeg?

Djeca bi trebala započeti dan s doručkom i tako doći na skijalište dobro pripremljena. Doručkom dobijaju energiju za aktivno jutro. Neka djeca su izbirljiva što se tiče hrane, stoga koristite svoju maštu i kombinujte različite oblike i boje kako biste im pripremili zabavne i zanimljive obroke. Budite dobar primjer i sami pojedite zdravi doručak. Pitajte djecu što su jeli prije početka aktivnosti na snijegu i uporedite obroke zajedno...

Ideje za doručak

ideja 1

- jabuka
- nemasno mlijeko
- med
- puter
- hljeb od cijelog zrna žitarica

ideja 2

- hljeb od cijelog zrna žitarica
- jaje na oko
- paradajz
- sok od narandže

Međuobroci

Grickalice nisu potrebne za tjelesnu aktivnost koja traje manje od 75 minuta. Međutim, djeca se i dalje mogu osjećati gladnima, i kada to učine, pametno je jesti "pravu" hranu. Izbjegavajte prerađenu hranu i dodane šećere.

odaberite:

- voće,
- orašaste plodove i sjemenke,
- suvo voće,
- pločice od integralnih žitarica,
- domaće pločice od integralnih žitarica



Pauza za ručak

Pokušajte unaprijed dogovoriti s vlasnikom restorana izbor jela koja će biti dostupan za djecu. Obratite pažnju na veličinu porcija.

Svaki tanjir trebao bi sadržati 4 vrste namirnica:

■ povrće (2/4 tanjira)

■ žitarice:

kruh, žitarice, riž ali testenine (1/4 tanjira)

■ protein:

nemasno meso: jaja, mahunarke, tofu (1/4 tanjira)

■ za desert:

voće

ideja 1

- povrtna supa,
- hot dog
- hljeb od integralnih žitarica,
- voće

ideja 2

- integralna tjestenina s piletinom i kuvanim povrćem
- voće



Uvijek možete birati bolje:

- Obratite pažnju na veličinu porcija.
- **PODIJELI:** Podijelite porciju pomfrita djeteta s ostalim članovima grupe.
- Odaberite po jednu namirnicu iz svake skupine namirnica – voće i povrće, proteini, cjelovite žitarice, zdrave masti.
- Izbjegavajte slatka (soda) pića.
- Birajte im hranu pečenu na žaru ili pečenu umjesto prženu ili pohovanu. Budite oprezni s umacima.
- Obavezno ponudite povrće i voće.

Sami pazite na neke stvari

- Pazite na veličinu porcija.
- Brojite boje: što je više boja na tanjiru, to je zdravije - možete od toga napraviti igru ili takmičenje.
- Ograničite unos zaslađenih napitaka poput sokova.
- Izbjegavajte koristiti hranu kao nagradu.
- Slatkiši i grickalice s visokim udjelom masti prihvatljivi su u umjerenim količinama.

Budite UZOR!

Što jesti nakon skijaškog dana

Unutar 30-60 minuta nakon vježbanja važno je nadoknaditi izgubljenu tečnost i napuniti se odgovarajućim izvorom energije.

Neka međuobrok bude bogat ugljikohidratima i bjelančevinama:

- čokoladno mlijeko,
- jogurt i voće.

Potrebe za tečnošću po hladnom vremenu mogu biti jednako visoke kao i po vrućem vremenu. Zbog hladnog vremena osjećaj žeđi je slabiji.

Voda bi trebala biti tekućina po izboru, a sportski napici nisu potrebni jer djeca generalno gube manje natrija znojenjem. Konzumacija sportskih/energetskih napitaka kao osnovnog napitka može dovesti do prekomjernog unosa kalorija.

Kada i što piti:

- Pijte vodu 1 do 2 sata prije aktivnosti.
- 150-250 ml svakih 20 minuta tokom aktivnosti.

Mladi sportisti često ne održavaju ravnotežu vode ako ih se ne potiče da povećaju unos tekućine, stoga ih treba POTICATI na hidrataciju.

Sigurno skijanje i briga za okolinu



Samo sigurna metoda podučavanja može biti uspješna i zabavna za učenike.

PRIPREMA ZA SNIJEG - **RAZVOJ**

Povećati tjelesnu spremnosti

PRIKLADNA OPREMA - **SAVJET**

ZAGRIJAVANJE NA SNIJEGU - **IZVRŠITI**

STANJE I OSJEĆAJ - **OBRATITE PAŽNJU**

ATMOSFERA - **ODRŽAVATI**

RADOVI NA SNIJEGU - **NADZOR**

STANJE NA SKIJALIŠTU - **NADZOR**

VRIJEME I USLOVI RADA - **OBRATITE PAŽNJU**

REGENERACIJA - **PRATITI**

SIGURNOST NA SKIJALIŠTU - **10 FIS PRAVILA**

Poštovanje drugih skijaša

Skijaš se mora ponašati tako da ne naškodi i da ne ugrožava druge skijaše ili boardere.

Odabir smjera vožnje

Brži skijaš mora izabrati svoju putanju tako da ne ugrožava skijaša ispred sebe.

Prestizanje i obilaženje drugih

Prilikom obilaženja, brži skijaš mora ostaviti dovoljno prostora sporijem skijašu.

Kontrola brzine i načina vožnje

Brzinu vožnje skijaš mora prilagoditi svojem znanju, situaciji na stazi i gustini prometa ostalih skijaša.

Ponovno uključenje na stazu

Skijaš koji siječe stazu mora prvo provjeriti promet na stazi te se uvjeriti da može nesmetano preći na drugi kraj staze.

Zaustavljanje

Skijaš se ne smije zaustavljati na nepreglednim mjestima na stazi. Na prelomnicama, dijelovima sa slabijom vidljivošću i uskim prevojima.

Penjanje i hodanje po stazi

Skijaš smije za penjanje i hodanje po stazi koristiti isključivo dobro vidljiv rub staze.

Poštovanje znakova

Skijaš mora poštovati oznake, upozorenja i prometne informacije na skijalištu.

Pomoć pri nesreći

U slučaju nesreće svaki je skijaš dužan sa skijama označiti mjesto nesreće te po potrebi pozvati gorsku službu spašavanja te hitnu pomoć.

Dužnost legitimisanja

Svaki skijaš je dužan, po zahtjevu odgovorne osobe na skijalištu, pokazati svoju ski kartu te lične isprave.

FIS ekološka i sigurnosna pravila za skijaše i snowboardere

Uživajući u provođenju slobodnog vremena u prirodi, moramo biti svjesni da ga dijelimo sa životinjama i biljkama, stoga smo svi odgovorni za očuvanje okoline. FIS poziva na poštovanje sljedećih pravila:

- Odaberite skijališta koja vode brigu o okolini.
- Na putovanju birajte ekološki prihvatljivije prevozno sredstvo (autobus, voz).
- Kada koristite automobil, pokušajte zauzeti sva sjedišta sa saputnicima.
- Koristite ski bus u skijaškom centru.
- Provjerite sniježne uvjete.
- Držite se označenih skijaških staza.
- Obratite pažnju na sve posebne oznake na stazama i držite se podalje od zatvorenih padina.
- Nikada ne skijajte i ne daskajte na zatvorenim padinama, posebno ne u šumovitim područjima.
- Ne zalazite u zaštićena područja. Pazite na sve životinje i biljke.
- Ne ostavljajte svoj otpad, ponesite ga sa sobom.

Jezik i kulturološke razlike na skijaškim stazama



Što je dobro znati?

Kao (moderni i postmoderni) društveni fenomen, zimski sportovi postali su popularni u cijelom svijetu i proširili se na sve kontinente. Globalizacija i modernizacija približile su alpsko skijanje korisnicima (takođe umjetnim skijaškim stazama), a razvojem skijaških centara moguće je skijati na novim lokacijama i pratiti zimske sezone. Nakon završetka zimske sezone u SAD-u, Europi ili Japanu, profesionalni učitelji skijanja nastavljaju s radom u Australiji, Čileu ili Novom Zelandu.

Uspostavljanje alpskog skijanja kao globalno popularnog sporta zahtijeva i otvorenost prema multikulturalizmu. Budući da među kulturama postoje razlike u stilovima i obrascima učešća u sportu, pravila, običaji i rituali povezani s njima moraju se prilagoditi svakoj kulturnoj sredini. Čak i kod učenja skijanja može se dogoditi da u komunikaciji s učenicima naiđemo na prepreke koje proizlaze iz jezičnih i kulturoloških razlika.



Savjeti za prevladavanje jezičnih barijera u kontekstu nastave:

Koristite jasan i jednostavan jezik

Demonstrirajte kad god je to moguće (uopšteno je to razumljivo).

Potaknite učenike da traže **pojašnjenje** kada je potrebno.

Koristite usluge prevodioca ili dvojezične pomoćnike za pomoć u komunikaciji (kao što je SKI EASY MOBB APP s rječnicima)

Kulturološka osjetljivost:

Budite svjesni kulturnih nijansi koje mogu uticati na komunikaciju. Uključite primjere i scenarije iz različitih kultura kako biste sadržaj učinili prikladnijim.

Budite strpljivi i suosjećajni prema učenicima koji se možda bore s jezičnim barijerama. Redovno tražite povratne informacije od učenika o efikasnosti svojih metoda podučavanja.



Na našoj web stranici možete pronaći neke tradicije određene kulture diljem kontinenta koje će vam pomoći kada se suočite s određenim potencijalno neugodnim situacijama.

O "SKI EASY" projektu

*Jednostavan pristup učenju
skijaških vještina*



Ovaj džepni priručnik jedan je od važnih rezultata projekta EASY (Edukativni, pristupačni, jednostavni, mladalački) pristup sticanju vještina u skijanju – "SKI EASY", financiranog iz programa Erasmus+ Sport koji se provodio od 1. januara 2021. do 31. decembra 2023.

U početnim slovima skraćenice EASY kriju se glavni ciljevi projekta:

Education Promotion: promocija obrazovanja kroz sport s posebnim osvrtom na razvoj vještina i kompetencija učitelja i učenika skijanja; povećanje mogućnosti samozapošljavanja za razvoj profesionalne i dvojne karijere; nastavni modul - SKI EASY certifikat;

Accessible learning: dostupno učenje i poticajno učešće u sportovima na otvorenom; Dani snježnih sportova kako bi se doprlo do populacije ugrožene djece i omogućilo im da iskuse snježne sportove uz pomoć lokalnih zajednica i volontera;

Simple communication - jednostavna komunikacija: implementirati pedagoški model učenja skijanja (skijaška abeceda, rječnici i animacija) za skijaške početnike svih jezičnih skupina partnera kako bi se pojednostavio proces učenja skijanja;

Youthful: IT utemeljen pristup za prevladavanje jezičnih i kulturnih barijera.

SKI EASY aktivnosti i rezultati su sljedeći:

- **SKI EASY jedinstveni nastavni model (UTM) i kurikulum**, sa naučnom pozadinom prilagođen jezičkoj i kulturnoj raznolikosti (SKI EASY certifikat);
- **SKI EASY edukativni materijali** (džepni i e-priručnici, MobApp za pametne telefone);
- **SKI EASY Snježni dani** s inovativnom skijaškom opremom za djecu i kuresvima skijanja uz vodstvo SKI EASY instruktora.

Konzorcij se sastoji od devet partnera uz ZRS Koper kao koordinatora: IAESS (The International Association of Education and Science in Snowsports), SITAS (Ski Instructors/ Trainers Association of Slovenia); CFVG (Collegio Regionale Maestri Sci FVG / Visoka škola za instruktore skijanja Friuli-Venezia Giulia, Italija); UNISAL (Univerzitet u Salzburgu, Odjel za sportske nauke, Austrija); UNIZG (Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Hrvatska); BSS (Bugarske škole skijanja, Udruga učitelja skijanja i škola skijanja u Bugarskoj); ATUS u BiH (Asocijacija trenera i učitelja skijanja u Bosni i Hercegovini); UNINIS (Univerzitet u Nišu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Srbija).



bilješka



