



PRIROČNIK



PRIROČNIK SKI EASY

Žepna izdaja



Urednika: Saša Pišot in Rado Pišot

Urednik za področje ved o življenju: Boštjan Šimunič

Glavni urednik založbe: Tilen Glavina

Tehnični urednici: Saša Pišot, Alenka Obid

Oblikovanje in prelom: SportArta

Izdajatelj: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenija

Za izdajatelja: Rado Pišot

Založnik: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS

Za založnika: Rado Pišot

Tisk: Grafika 3000 d.o.o.

Naklada: 100 izvodov

Koper, 2023

Sedež: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenia

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

Avtorji jamčijo za avtorstvo prispevkov ter prevzemajo vso odgovornost za objavljene prispevke.

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



Projekt sofinancira Evropska unija. Ta publikacija odraža le stališča avtorjev in EU ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Zaradi prostorske omejitve so v priložniku zapisani izrazi v slovnični obliki moškega spola, uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.





Zakaj še en priročnik o smučanju?

Ker je to prvi priročnik, ki ponuja poenoten pristop k poučevanju smučanja in je rezultat projekta Erasmus + »SKI EASY«. Partnerji projekta smo skupaj z Mednarodnim združenjem za izobraževanje in znanost v zimskih športih (IAESS) razvili gradiva, ki olajšajo delo učiteljem smučanja po svetu, učenje smučanja pa postane s tem učinkovitejše in zabavnejše.

Z mobilno aplikacijo, ki dopolnjuje to gradivo in je na voljo v večini svetovnih jezikov, prenašamo vsebine neposredno v prakso. Postati učitelj smučanja po metodi SKI EASY pomeni, vedeti več in narediti korak k odličnosti v poklicu učitelja smučanja.

Kjer se povežeta zabava in učenje...
se začne **SKI EASY**.

Zakaj v formatu žepnice?

Ker je še vedno najlažje in najbolj romantično polistati po knjižici in prebrati besedilo, natisnjeno na papirju.

Priročnik SKI EASY je jedrnata zbirka najpomembnejših nasvetov in opomnikov za osvežitev znanja pri delu z začetniki v zimskih športih. Vsi nasveti temeljijo na znanstvenih podlagah in praktičnih izkušnjah avtorjev priročnika.

Več o projektu najdete na koncu priročnika in na spletni strani.

Več o projektu:



skieasy.eu

Poberi aplikacijo:



Skeniraj za prenos

beležka



KAZALO

Kazalo

- 07 POENOTEN UČNI MODEL
SKI EASY**
- 08 Razlaga učnega modela SKI EASY**
Rado Pišot
- 14 SKI EASY učni cilj**
Pete Allison, Vanessa Mann
- 16 Kako to narediti na »EASY« način?**
Rado Pišot
- 24 Koristni napotki za delo**
- 25 Gibalni, emocionalni, spoznavni
in socialni razvoj otroka**
Dieter Bubeck
- 28 Ko se pouk na snegu začne**
Saša Pišot, Rado Pišot
- 44 Zmote in resnice**
Fiziološka dejstva o otrocih
Lana Ružič Švegl
- 54 Kaj naj jedo otroci na smučanju?**
Prehranski predlogi
Kaja Teraž
- 60 Varna smuka in skrb za okolje**
Pravila in nasveti za varnost
Marco Del Zotto
- 64 Jezikovna in kulturna raznolikost**
Premagovanje jezikovnih ovir
Saša Pišot
- 67 Predstavitev projekta
in Reference**

POENOTEN UČNI MODEL SKI EASY

Poenoten učni model smučanja SKI EASY (**PUM SKIEASY**) je preprost model usvajanja smučarske motorične pismenosti. Gre za proces, ki temelji na kritičnih stopnjah v procesu učenja, **sprožilcih gibalnega znanja (SGZ)**, kjer je vsaka stopnja učenja smučanja posebej pomembna in zahteva posebno obravnavo v procesu poučevanja.

Te stopnje niso bile izbrane in predstavljene z namenom ustvariti novo smučarsko šolo, temveč poudariti podobnosti in ključna stičišča metodike in tehnike elementov različnih šol smučanja po svetu.

Koordiniran zavoj

Upravljanje s težiščem

Sprememba smeri / zavoj

Drsenje, nadzor hitrosti
in ustavljanje

Prilagajanje

PET STOPENJ PUM SKI EASY

Pet stopenj/sprožilcev gibalnih znanj je vodilo, mimo katerega v procesu učenja smučanja ne moremo, bolj dojemljivim in nadarjenim pa te iste stopnje omogočajo tudi pot do vrhunskih smučarskih izvedb. Navedene stopnje, zastavljene na primeru alpskega smučanja, lahko v veliki meri uporabimo za večino zimskih športov, pri katerih je drsenje po snegu osnova gibanja, kot npr. pri deskanju na snegu, telemarku in teku na smučeh.

Pet stopenj je obrazloženih v nadaljevanju, pri čemer smo izbrane sprožilce gibalnega znanja opredelili iz naslednjih vidikov:

- P** - psihološki vidik
- B** - biomehanski vidik
- M** - vidik motorične kontrole
- D** - didaktični vidik

Prilagajanje

Prilagajanje na socialno in fizično okolje (na sneg, skupino, učitelja smučanja, didaktične pripomočke, ...) pomeni učencem najkrajšo pot za sprožanje učnega (pretežno gibalnega) transferja in motivacije za delo. Na osnovi iger prilagajanja se krepí socialna in čustvena inteligenca, pozornost se preusmeri k aktivnosti.

Posameznik se prilagodi na podaljšano stopalo in razvije občutek razporeditve teže telesa preko celotnih smučí. S pomikanjem težišča telesa med drsenjem po blagi naklonini levo/desno ter naprej/nazaj spoznava spremembe v hitrosti in pridobiva nadzor nad hitrostjo drsenja smučí.

Učenec se skozi igro in vaje prilagaja na sneg na igriv, sproščen in nevsiljiv način. Spozna in usvoji grobe oblike gibalnih vzorcev in uravnotežen položaj (dinamično ravnotežje), kar je pomemben predpogoj za varno drsenje po naklonini. Postopoma ponotranji občutek za upravljanje s smučmi kot podaljšanim stopalom.

Učenec spoznava novo okolje in v interakciji s skupino rešuje prve gibalne naloge na specifični podlagi – snegu. Ta učni proces zagotavlja bogate izkušnje in spodbuja pridobivanje novih gibalnih znanj. Najučinkovitejša učna metoda na tej stopnji je didaktična gibalna igra.

Drsenje, nadzor hitrosti in ustavljanje

Drsenje predstavlja izgubo nadzora nad lastnim težiščem in s tem povezan strah do padca; s postopnim pristopom, (igrami/vajami) učenca pripravimo, da to preseže in se pri tem zabava. Tudi hitrost drsenja je povezana z neprijetnim občutkom, zato je pomembno da učenec usvoji ustavljanje.

Klinasti položaj je najbolj primeren za začetne spremembe smeri, smučarju pa pomaga tudi pri nadzoru hitrosti. Ta se realizira kot posledica trenja med robniki, smučmi in snegom. Večji je kót robnika, počasnejša je hitrost. V klinastem položaju sta obe smučki na robnikih in se gibljeta bočno glede na smer vožnje kar omogoča smučarju uravnavanje hitrosti. S potiskom v plužni položaj še poveča trenje in se lahko nadzirano ustavi.

Učenec usvoji gibalni vzorec paralelnega, klinastega in plužnega položaja ter s tem občutek nadzora smučī; pridobi občutek za spreminjanje smeri ob vpadnici in ustavljanje v plužnem položaju v izteku naklonine oz. na ravnini.

Predpogoj za nadgradnjo in usvajanje zahtevnejših oblik drsenja je ustrezna hitrost, ki je odvisna od naklonine terena. Razmerje med hitrostjo izvajanja določenih gibov telesa med drsenjem se običajno spreminja v razmerju – slabši smučar hiti gibi -počasno drsenje, sposobnejši smučar počasnejši gibi-hitrejše drsenje.

Sprememba smeri / zavoj

Sprememba smeri je eden ključnih elementov večine športov na snegu. Neveščemu smučarju prehod preko vpadnice predstavlja problem in napetost narašča vse dokler smuči ne preidejo spet v stabilen položaj prečno na vpadnico. Izbor ustreznega trenutka začetka spremembe smeri in prehoda preko vpadnice ostaja pomemben element kakovosti smučanja vse do vrhunske izvedbe.

Sprememba smeri določa vrsto biomehanskih značilnosti smučanja. Od tega zavisi hitrost drsenja in nadzor hitrosti, širina hodnika drsenja, natančnost vodenja izbrane trajektorije in nenazadnje varnost drsenja preko izbranega terena. Pri izkušenih smučarjih in tekmovalcih pa določa neposredno bitko s časom in pomembno vpliva na rezultat.

Usvajanje občutka za začetek spremembe smeri je v nadgradnji gibalnih znanj zelo pomemben sprožilec. Z izbranimi vajami za koordinacijo gibanja – agilnostjo lahko že pred odhodom na sneg veliko prispevamo. Motorični transfer bo namreč posamezniku omogočil hitrejše reševanje tega motoričnega problema.

Ko posameznik usvoji zavedanje, da zmore nadzirati in upravljati prehod preko vpadnice (v začetni fazi izveden z obremenitvijo in oddrsavanjem smuči), lahko steče proces učenja z večjim naborom vaj in iger.

Upravljanje s težiščem telesa

Upravljanje s težiščem telesa usvajamo od rojstva. V zgodnjem otroštvu je še prisotna nestabilnost, nato se znotraj obsega naravnih gibalnih vzorcev stabilizira. Občutek varnega premikanja se ponovno izgubi, ko pri drsenju pride do vpliva sredobežnih sil na telo – izgube ravnotežja. Z različnimi vajami in igrami lahko učencu pomagamo, da mu igra z lastnim težiščem postane užitek.

Upravljanje ali igra s težiščem med drsenjem predstavlja novo dimenzijo navezovanja zavojev, ki določa tudi kontrolo hitrosti in širino hodnika smučanja. Izbor trenutka razbremenitve in posledično krožnega gibanja smuči preko vpadnice, hitrost izvedbe in čas zadržka višje točke težišča, čas postopnega obremenjevanja in nadzora smuči v vodenju trajektorije – so značilnosti, ki opredelijo kakovost in hitrost smučanja.

Ta sprožilec odpira pot do koordinirane in harmonične izvedbe gibanja, ki predstavlja tudi najbolj racionalno pot pri kateri lahko posameznik z manjšim vložkom energije dosega visoko učinkovitost. Pazite: za mlajšega otroka (pred 6/7 letom) je to izredno zahtevna ali celo nedosegljiva naloga.

Upravljanje s težiščem telesa je eden ključnih preskokov, sprožilcev gibalnega znanja. Ko učenec usvoji občutek, da je sprememba smeri smučanja veliko lažja in jo lahko doseže z manj napora, se dinamika poučevanja, izbor terena ter učnih in organizacijskih oblik dela neizmerno poveča.

Koordiniran zavoj

V celoti koordiniran zavoj je mogoč le, če učenec predhodno usvoji vse zgoraj navedene ravni/sprožilce gibalnega znanja. Je najnaprednejša raven v tej hierarhiji, ki nastopi takrat, ko se natančnost in hitrost izvedbe gibanja v izbranem času in ritmu, združijo. Učencu nove izzive predstavljajo le zahtevnejši pogoji ali zahtevnost gibalne naloge.

Koordiniran zavoj opredeljuje zelo usklajeno, sproščeno, mehko in racionalno gibanje, ki ga ne prekinjajo in motijo odvečni, nepotrebni gibi. Sosledje gibanja posameznih delov telesa od stopal do glave tvori zaključeno in sinhronizirano celoto. Uravnavanje ravnotežja ni več temeljni problem in je potreben le pri zelo zahtevnih nalogah. Vrhunska izvedba koordiniranega zavoja postaja vse bolj odvisna od kakovosti opreme ter vrste snega in terena.

Za usvojitev koordiniranega zavoja je potrebna tudi visoka stopnja motorične kontrole. Tako nadzirano gibanje je tudi najbolj racionalno in ekonomično, za uspešno izvedbo gibov je potrebna nizka raven vložene energije, hkrati pa je učinkovitost gibanja zelo visoka. Učenec je takrat sposoben tudi dlje časa vztrajati v aktivnosti z nezmanjšano učinkovitostjo.

Ta zadnja stopnja predstavlja tudi iz didaktičnega vidika nove izzive in možnosti za izvedbo v zahtevnejših učnih oblikah, učnih metodah in organizacijskih oblikah dela kot je bogato izkušensko okolje z različnimi poligoni ter smučanje v formacijah.

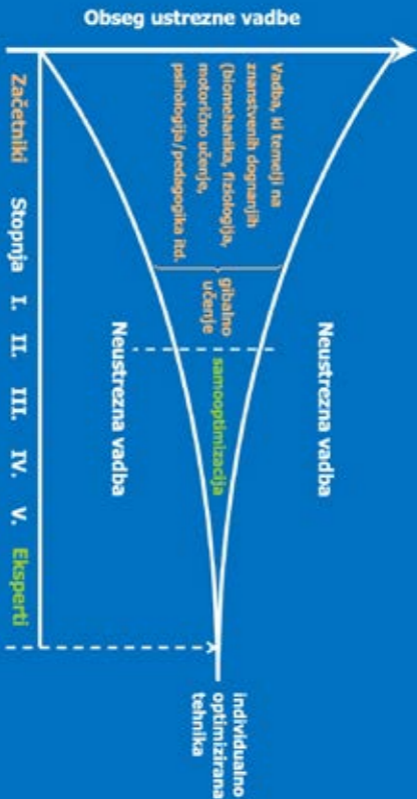
SKI EASY učni cilji

Ob koncu usposabljanja po poenotenem učnem modelu SKI EASY bodo učenci znali:

- upravljati s težiščem telesa;
- se ustaviti;
- spreminjati smer z uporabo klinastih in/ali paralelnih zavojev;
- nadzorovati hitrost med obvladovanjem zavojev;
- premikati se in/ali drseti po ravnem terenu;
- drseti in vijugati po enostavnih (modrih) in srednje težavnih (rdečih) smučarskih progah;
- varno uporabljati sedežnico in vlečnico;
- upoštevati navodila učitelja in uporabljati aplikacijo SKI EASY;
- aktivno sodelovati pri delu glede na njihove potrebe.

SKIEASY poenoten učni model

Model izbire vadbe glede na raven usposobljenosti tečajnika



**Kako to
narediti na
»SKI EASY«
način?**



PRILAGAJANJE

POMEMBNO:

Primere vaj najdete v aplikaciji SKI EASY

Prilagajanje na novo opremo, okolje, drsenje na snegu najbolje poteka preko družabnih iger:

- najprej brez smučarske opreme,
- nato postopoma dodate eno smučko,
- nato drugo smučko,
- nato palice.

Igre igrajte v dvojicah, trojicah, skupini
(»Ledeno kraljestvo«, lovljenje, smučarska letala«,itd..,)



DRSENJE, NADZOR HITROSTI IN USTAVLJANJE

Potem, ko se učenci prilagodijo na sneg, se seznanijo s fazo drsenja.

Naučijo se:

- drseti naravnost po strmini navzdol;
- nadzorovati hitrost z zaviranjem (v klinastem položaju);
- varno ustaviti (v plužnem položaju).

Naučiti se morajo, kako se povzpeti po strmini. Pokažite jim različne načine, nato naj se sami odločijo za tistega, ki jim najbolj ustreza.



Vaja za spust naravnost:

V togi drži (rahlo pokrčeni v vseh sklepih, pogled je usmerjen naprej - s telesom nihamo naprej in nazaj.

Vaja za vzpenjanje po strmini:

Hodi kot »pingvin«

Na ravnini, z majhnimi koraki poskusijo začutiti robnike v snegu in se s pomočjo palic povzpeti na manjši breg oponašajoč pingvine.

Oblike vzpenjanja

- **Stopničasto vzpenjanje** – smučiči se postavi na robnike in prečno na vpadnico, vzpenja se z majhnimi koraki, oprti na smučarske palice.
- **“Poševno” vzpenjanje** - delaj majhne korake naprej in navzgor z oporo smučarskih palic.
- **Vzpenjanje v razkoraku (»Smrečica«)** – konice smučiči so široko razklenjene, repi tesno skupaj, kolena pokrčena naprej, smučiči se postavi na notranje robnike. Palice ubadamo za hrbtom in se nanje opiramo.

Drsenje/smuk naravnost:

Smuči se premikajo po vzdolžni osi/ vpadnici.

Poševno drsenje:

Smuči se premikajo postrani (prečno na vpadnico).

Plužni in klinasti položaj (vaje):

»Naredi klin« – iz položaja na mestu »odrežejo« kos tortice ali kos pice (večjega/manjšega), skočijo v klin/skočijo nazaj v paralelno postavitev.

Spremembe položaja smuči med drsenjem in ustavljanje v plugu (paralelni položaj smuči se spremeni ob glasni izgovorjavi vokalov I – U – A - v klin in plug).

Vstajanje po padcu na strmini:

Smuči se postavi pravokotno na vpadnico, noge pritegne k telesu, nagne se naprej, opre na palici in se dvigne.



SPREMEMBA SMERI / ZAVOJ

Preden učence dobi občutek, kako narediti zavojspremeniti smer, trči na prehod preko vpadnice, ki ga pogosto spremlja strah, kar lahko olajšamo z vajami:

- **Škarje** - Učenec se spusti naravnost po strmini, nato naredi hitre razklenjene škarjaste korake v levo ali desno po strmini navzgor.
- **Vožnja tovornjaka** - Z obročem, ki služi kot krmilo, navezujemo zavoje s prenašanjem teže z noge na nogo.
- **Trkanje na sosedova vrata** - Uporabimo poligon/lijak s stožci, ki ponazarjajo vrata, z metlico v zunanji roki trkamo na stožce in s tem prenašamo težo z noge na nogo.
- **Pretakanje vode** ali čiščenje smuči (uporaba metlic in stožcev).



UPRAVLJANJE S TEŽIŠČEM TELESA

Za usvajanje te stopnje uporabimo vaje s težiščem telesa, prenosom težišča na višjo ali nižjo točko, obremenitev in razbremenitev smuči...

Gor-dol, pobegle hlače - obroč predstavlja hlače, med smučanjem lovimo »padajoče hlače« z gibanjem gor in dol.

Vlakec - v parih z daljšim kolom, po srednje strmi naklonini med drsenjem, z rokami oponašamo gibanje koles starega vlaka.

Vbod palice - igramo se pokanje navideznih balonov v snegu, ki nas ob poku ponesejo v zrak (poskok).

In ... smučki se bosta pomikali vse bližje in bližje druga drugi in z večjo hitrostjo vse tja do paralelnega položaja ...



KOORDINIRAN ZAVOJ

Koordinirano smučanje je najvišja raven za katero so značilni usklajeni zavoji z vbdom palice ali brez in nazadnje dinamično vijuganje z zavoji različnih radijev.

Vaje s katerimi dosežemo usklajeno, sproščeno, mehko in tekoče gibanje:

— **Okna (vaja za odklon)** - Palici v rokah simbolizirata okno skozi katero gledamo v dolino in navezujemo paralelne zavoje;

— **Grisini oz. vroče palčke (vaja za razbremenitev)** - palici držimo v spodnji roki in ju v ritmu zavojev prestavljamo v trenutku razbremenitve v bodočo spodnjo roko, pri tem prosto roko postavimo pred obraz in »popihamo« v vročo dlan.

— **Poligon (menjava ritma)** - Postavimo poligon s stožci, gobicami, metlicami in določimo hodnik v katerem tekoče navezujemo zavoje s koordiniranim vbdom palice.



Koristni napotki za delo na snegu



Gibalni, emocionalni, spoznavni in socialni razvoj otroka v določeni starosti

Za uspešno poučevanje je pomembno pouk načrtovati in ga prilagoditi starosti in razvojni stopnji tečajnikov.

Vsebina in vaje morajo:

- po količini in intenzivnosti ustrezati razvojni stopnji učenca;
- biti pripravljene tako, da so zanimive in celostno razvijajo veščine;
- pomagati, da se učenci s pomočjo PUM SKI EASY razvijejo v »suverene« smučarje in vseživljenjske ljubitelje zimskih športov;
- vključevati tudi proces refleksije in samoobvladovanja v različnih snežnih, vremenskih in terenskih razmerah.

POMEMBNO! Da zagotovimo transfer pri motoričnem učenju:

- v vadbo vključujemo levo in desno stran telesa;
- z rokami poenostavljamo gibe, ki jih izvajajo noge;
- vključujemo že znane gibalne naloge in s tem olajšamo učenje motorike (npr. sprememba smeri na rolgah, drsalkah);
- ne pozabimo na cefalokavdalno (od zgoraj navzdol) in proksimodistalno (od sredine navzven) smer motoričnega učenja.



Pomembni dejavniki motoričnega učenja:

Čustva (usmerjenost v izkušnje)

Uspešno učenje je mogoče zagotoviti le tam, kjer so prisotna (večinoma pozitivna) čustva.

Izkušensko bogata učna okolja

Omogočajo in spodbujajo samostojno učenje, iz različnih perspektiv osvetljujejo učne rezultate, usmerjajo učni proces h konkretnim stvarnim situacijam in težavam, ter vključujejo možnosti interakcije, kar zagotavlja dobro podlago za učenčev razvoj v samostojnega akterja v zimskih športih.

Izkušnje

Pojav kontekstno specifičnih veščin temelji na izkušnjah pridobljenih iz različnih kontekstov.

Pomembno je poznati ustrezne razvojne stopnje za vsako starostno skupino in jih uporabljati kot podlago pri poučevanju. Ob tem pa je potrebno upoštevati tudi, da je posameznikov motorični in kognitivni razvoj, ne glede na starost, rezultat njegovih obstoječih individualnih genetskih predispozicij v povezavi z vplivi iz okolja. Zato je vsakega učenca vedno treba obravnavati kot **posameznika!**

Značilnosti starostne skupine in napotki za delo

od 3 do 5 let



Koordinacija otroka:

- je sposoben se osredotočiti le na eno nalogo hkrati;
- potrebuje večkratno poizkušanje naloge, da jo usvoji;
- je usmerjen na celotno telo, ne ločuje zgornji in spodnji del telesa;
- je sposoben hitrega vzpostavljanja ravnotežja;
- je sposoben 2 do 3-kratne ponovitve poskoka na eni nogi;
- za vzpostavljanje ravnotežja potrebuje več stojne površine;
- bodite pozorni na vidno polje in gibe glave otroka, saj na ravnotežje zelo močno vpliva vid.

Telesna sposobnost otroka:

- zmore pogoste menjave kratkih faz visoko-intenzivne obremenitve s fazami počitka;
- zmožen se je hitro utruditi, a tudi hitro regenerirati;
- je zelo gibljiv/elastičen;
- njegova moč je odvisna od motoričnega statusa in spola;
- njegova majhna moč trupa negativno vpliva na sposobnost vzdrževanja ravnotežja.

Čustveno spoznavna dimenzija (izvršilne funkcije) otroka:

- se zelo čustveno se odziva (egocentrizem);
- potrebuje neposredno in veliko pozornost;
- pomembno vlogo imajo zanj zgodbe, liki in domišljija;
- obdobja osredotočenosti (koncentracije) so kratka (< 10 min);
- pogosto ga zaznavanje drugih stvari odvrča od pozornosti (impulzivno vedenje).



Socialne kompetence:

- je usmerjen nase;
- od 4. leta starosti dalje se poveča možnost za prehod od individualne k skupinski igri;
- sporazumevanje poteka tudi s smehom in jokom;
- otrok začenja deliti (lahko še okleva), zabava mu je pomembnejša od tekmovanja.
- njegove moralne vrednote so binarne (dobro je dobro, slabo pa slabo).

Splošno je za otroka starosti od 3-5 let značilna/-o:

- ima veliko potrebo po »raziskovanju«;
- gibanje je zanj zabavno;
- samega sebe ne zna dobro oceniti;
- ima visoko motivacijo za učenje;
- ampak, mu je pomembno, da se pri tem zabava;
- veliko se nauči s posnemanjem (demonstracija pomembna).

Kaj je pomembno za učitelja pri poučevanju otrok, starih 3-5 let:

- da je pripravljen nuditi veliko individualne pozornosti;
- razlaga preprosto in kratko (ne povezuje nalog in navodil; naloge naj bodo kratke in raznolike)
- pri demonstraciji bodite obrnjeni v isto smer kot učenci, navodila naj bodo jasna, nagovarjajte neposredno vsakega otroka in ohranjajte njihovo pozornost.
- izvaja domiselne učne ure z zgodbicami in liki, pesmicami in ritmičnimi igrami, brez tekmovanja;
- pomembno je, da se zabavajo vsi skupaj;
- zna spodbujati in nagrajevati;
- zna pojasniti, katero neželjeno vedenje škodi otroku in skupini.
- zna predstaviti zimske športi kot »vesele aktivnosti«, da učenci razvijanje pozitivna čustva.



Značilnosti starostne skupine in napotki za delo

od 6 do 9 let



Koordinacija otrok:

- ima že več izkušenj z gibanjem (različne gibalne situacije);
- primerna starost za učenje koordinacijskih nalog (zahtevnejših ali zapletenejših nalog);
- pri gibalih nalogah lahko uporabljamo ritem;
- je sposoben izvajati več nalog hkrati;
- senzorične informacije mu pomagajo usmerjati dejavnost mišic za vzpostavljanje ravnotežja.

Telesna sposobnost otroka:

- sposoben razvijati vzdržljivost;
- lahko poveča relativno moč in moč trupa;
- je zmožen obremeniti samo eno nogo in izvajati enonožne poskoke.



Čustveno spoznavna dimenzija (izvršilne funkcije):

- delno že zna izražati čustva, loči stvarnost od domišljije;
- gibalne naloge lahko obdeluje kognitivno (lahko razume stvari, ki jih ne vidi);
- sposoben je ostati osredotočen 15 minut in več;
- razlikuje med levo in desno stranjo;
- razvija se sposobnost predvidevanja dejanj;
- ni v celoti sposoben oceniti nevarnosti (hitrost, smučina itd.);
- razume povezavo med gibom in odzivom na delovanje;
- izboljšajo se mu pozornost, delovni spomin in kognitivna prožnost.



Socialne kompetence:

- razume in upošteva pravila igre;
- težko prenese poraz, a se zna vživeti v druge;
- postaja tekmovalen (samopodoba je povezana z dosežki);
- pripravljen je sprejeti odgovornost;
- v skupini se počuti dobro in komunicira z drugimi člani;
- pomembni so mu socialni odnosi z drugimi otroki in delo v skupini.

Splošno je za otroka starosti od 6-9 let značilna/-o:

- ima izrazito potrebo po gibanju;
- postaja samostojnejši;
- si že prizadeva doseči lastne učne cilje;
- že prevzema odgovornost;
- je do neke mere sposoben oceniti svoje dosežke;
- zelo primerna starost za motorično učenje;
- sposoben usvajanja tudi »tehnično« usmerjenih nalog.

Kaj je pomembno pri poučevanju otrok, starih 6-9 let:

- ne uporabljajte več toliko domišljije, ne obravnavajte jih kot malčke;
- lahko izvajate lažja tekmovanja, vendar naj vsak bolj premaguje samega sebe, ne drugih;
- uporabljajte različne in tudi tehnično zahtevne naloge ali povezane naloge z več navodili, vendar ne preveč naenkrat (le 2-3);
- pričakujte večji napredek pri ravnotežju in fino motoriki;
- otrok napreduje od »posnemovalca« do »dejavnega misleca«, zato mu pomagajte oblikovati pravila in sodelovati pri sprejemanju odločitev;
- ne dovolite jim kršiti pravil.



Ko se pouk na snegu začne

»Prijaznost in nasmeh za uspešno učenje«



Spoznajmo se z učencem oz. skupino

zberite potrebne **informacije** o starosti, spolu, predhodnih izkušnjah, o ravni smučarskega znanja, o gibalnih veščinah iz drugih športov, posebnih zdravstvenih težavah itd.;

organizacijske posebnosti:

trajanje tečaja (dnevni, tedenski, celoletna šola..), pričakovanja tečajnikov in njihovih staršev;

predstavite se, saj je prvi vtis zelo pomemben: osebna predstavitev (ime, izkušnje in vloga v skupini);

poskrbite za svoj videz (urejena zunanja podoba: čista uniforma in osebna higiena).

POZOR!

Učitelj smučanja je vzornik, zato med poukom ni prostora za razvade: kajenje, uporabo alkohola in drugih nedovoljenih substanc. Telefon uporabljamo le, če ga potrebujemo pri delu.



Opozorite učence na pravila za varnost na smučišču

- **interna pravila:** jasno določite mesto zbiranja skupine, pojasnite, kako voziti v »kači« in se ustavljati, razložite pomen znakov in opozoril na smučišču;
- **varnost:** z učenci dogovorite, kako naj ravnajo v primeru padca in če se izgubijo;
- **preverite** postopke za uporabo smučarskih naprav (omejitve za otroke, postopke vstopa in izstopa).
- **preverite**, ali so vsi razumeli pravila in pohvalite tiste, ki so ostalim za zgled;

Izberite ustrezen teren – preverite:

- Ali izbran teren motivira za učenje in se učenci dobro počutijo?
- Je izbran teren dovolj varen (ni preveč strm, poledenel, ni prevelike gneče ...)



Izberite ustrezne vsebine in sredstva, metode, pripomočke

Odgovornost učitelja je, da učne (didaktične) pripomočke uporablja zato, da ustvari želeno in ustrezno gibalno situacijo, upoštevajoč vremenske razmere, starost, izkušnje in smučarsko znanje svojih učencev ter cilje učne ure. Poskrbite, da bo skupina kar najbolj aktivna - tečajniki so se prijavi na smučanje, ne na debate o smučanju!

Didaktična igra

Nastopa kot osnovni pristop in metoda za delo z otroki ter presega opredelitev učnih tehnik, metod in strategij. Igra je aktivnost, ki celostno vpliva na otroke.

Pri izvajanju vseh vrst iger **NE POZABITE:**

- tečajnikom dati jasna in kratka navodila za igro,
- razložiti pravila in
- določiti časovni okvir igre (začetek in konec).

Kot učitelj/-ica morate poznati poglobljeni cilj igre in zagotoviti varno okolje za izvedbo.

Ustvarite ustrezno medsebojno komunikacijo

- **govorite malo**, a razločno (komunicirajte z očesnim stikom, obrazno mimiko, tonom glasu);
- **jasno demonstrirajte** in podajajte navodila (uporabljajte primere in/ali asociacije);
- **bodite prijazni**, hvalite, ne grajajte in ne očitajte (v vsakem učencu najdite nekaj dobrega);
- **ponudite pot do rešitve** (ne ponujajte končnih odgovorov, le nakažite pot do njih).

Poskrbite za pozitivno skupinsko dinamiko (povezanost skupine)

Učitelj je odgovoren za skupinsko dinamiko in mora biti sposoben obvladati konflikte in vedenje med učenci.

Strategije za krepitev povezanosti skupine:

- pozorno opazujte člane skupine (kdo je tiho, kdo je vodja itd.);
- vedite, da vlogo v skupini v veliki meri določa kombinacija osebnosti učenca in njegovih izkušenj z okoljem;
- pomembno je, da poskrbite, da se vsi člani skupine predstavijo in dobijo dovolj priložnosti, da se bolje spoznajo med seboj in vzpostavijo odnose.

Zakaj je to tako pomembno?

V družbi poznanih se bolj odpremo, bolje sodelujemo in tudi bolje počutimo. Kako se spoznavamo? Najlažje s socialnimi igrami.

Krepite skupinsko identiteto

Pomagajte izbrati vzdevek skupine, slogan zanjo, navijaško pesem, posebne pozdrave itd.

Kako uspešna je bila učna ura ali tečaj?

Uspešna je takrat, ko so zadovoljene osnovne psihološke potrebe učencev v skupini:

- **sprejetost** v skupini;
- **potrditev** (dosežka, pohvala, občutek kompetentnosti);
- **zabava in učenje** (igra in učenje gresta z roko v roki);
- **svoboda** (samostojnost, kompetentnost pri izvedbi nalog).



Zmote in resnice

Fiziološka dejstva o otrocih pri aktivnostih
na smučanju



V tem poglavju so predstavljene splošne fiziološke značilnosti otrok ter njihov vidik posebnih potreb, možnih poškodb in bolezni. ***Spoznali boste dejstva, zmote in resnice, na katere je potrebno vedno znova opozarjati, saj otroci niso pomanjšani odrasli.***

Babica pravi, da morajo otroci vedno nositi KAPO.

IN IMA PRAV.

Razmerje med velikostjo glave in telesa je pri otrocih veliko večje kot pri odraslih. Ker človek skoraj četrtino telesne toplote izgublja preko žil v koži na glavi, je priporočljivo, da imajo otroci v hladnem vremenu na glavi pokrivalo, tudi kadar ne smučajo, npr. v času odmora med aktivnostmi.

Pri zunanji temperaturi $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ lahko otroci preko glave izgubijo do 50 odstotkov telesne toplote.

Otroci se hitreje pregrejejo/podhladijo kot odrasli.

DRŽI.

Pri otrocih je razmerje površine proti telesni teži večje, sposobnost znojenja je manjša, prav tako mišična masa, medtem ko je količina proizvedene presnovne toplote pri telesni vadbi večja.

Otroke lahko veliko prej zazebe kot odrasle, prav tako se lahko prej pregrejejo.

Drgetanje pri otrocih ni tako učinkovito, saj je njihova mišična masa majhna.

Bolje je obleči več tanjših oblačil v plasteh, ki jih lahko po potrebi odstranjujemo ali dodajamo, kot samo eno zelo debelo ali zelo tanko oblačilo.

Otroci so »elastični« in se jim zato kosti **NE LOMIJO.**

NE DRŽI.

V skeletu otroka je več hrustanca in kolagena. Kostni so resda bolj prožne, vendar imajo manjšo trdnost. Kar pomeni, da so bolj krhke. Otroške kosti ne zmorejo prenesti velikih sil. Pogostost zlomov okončin pri otrocih je veliko večja kot pri mladostnikih, še zlasti pri otrocih, mlajših od 7 let!

Otroci se ne bodo poškodovali, saj so majhni in »padejo z majhne višine«.

NE DRŽI.

Glede na število otrok na smučiščih so poškodbe pri njih v resnici zelo pogoste.

Pri smučanju je delež zlomov nog pri otrocih (32 %) višji kot pri odraslih (18 %).

Pri obeh spolih je največ zlomov v starosti 4-7 let, pri dečkih incidenca spet naraste v puberteti.

Najpogosteje gre za spiralne zlome golenice.

Otroci ne bi smeli izvajati vaj za moč in prenašati bremen.

NE DRŽI.

Obremenitev otrok s smučarsko opremo ne bo škodila rasti njihovih kosti ali povzročila epifiznih zlomov. Dokazano je, da lahko otroci z vzdržljivostno vadbo pridobijo znatno mišično moč (od 13 do 30-odstotno povečanje).

Da se otroci ne bodo PRETRENIRALI, je treba njihovo vadbo omejevati.

NE DRŽI.

Otroci imajo v primerjavi z odraslimi manjšo anaerobno moč in dva- do trikrat nižjo koncentracijo laktata v krvi po vadbi, obenem pa enako aktivne energetske poti aerobne vzdržljivosti! Kaže, da se pretreniranost pri otrocih pogosteje pojavlja v psihološkem smislu in ni potrebe, da bi posnemali trening odraslih športnikov. Če torej otrok želi smučati, ga je treba pri tem spodbujati!

DEKLETA so šibkejša, zato je treba intenzivnost njihove smučarske vadbe temu primerno prilagoditi.

NE DRŽI.

Do nastopa pubertete ni nobenega fiziološkega razloga za to.

Moč in vzdržljivost pri dečkih in deklicah sta do pubertete v osnovi enaki, razlike se začnejo pojavljati okoli 11. leta starosti.

Šele po puberteti postanejo fantje občutno močnejši od deklet. Pri 15 letih imajo že okoli 12 % več moči v spodnjem delu telesa kot dekleta.

Otroci se slabo prilagajajo na sonce in UV-žarke.

DRŽI.

Koža pri otrocih je tanjša (zlasti povrhnjica), nudi slabšo zaščito in proizvede manj melanina, zato so bolj izpostavljeni nevarnosti sončnih opeklin. Krema proti soncu za otroke mora nuditi zaščito tako pred UVA- kot pred UVB-žarki, imeti mora zaščitni faktor vsaj 30, nanašati pa jo je treba vsaki 2 uri. Tudi otroške oči so bolj občutljive, zato bi morali že od zgodnje starosti uporabljati sončna očala.

ZELO POMEMBNO:

Poškodbe kože zaradi sonca se seštevajo!

Otroci se slabo prilagajajo megli.

DRŽI.

Otroci in mladostniki v meglenih razmerah pogosteje občutijo slabost zaradi gibanja (gre za t. i. »smučarsko slabost« ali Häuslerjevo bolezen). Pomemben dejavnik tveganja so motnje vida (astigmatizem in kratkovidnost).

Smučarski učitelji morajo biti pozorni na znake dezorientiranosti, motenj vida in omotičnosti, še zlasti, če otrok ob tem občuti tudi strah.

Otroci se slabo prilagajajo visoki nadmorski višini.

DELOMA DRŽI.

Nekateri otroci se težje prilagajajo visoki nadmorski višini in pogosteje zbolevajo za akutno višinsko boleznijo, še posebno mlajši od 13 let. Ne zavedajo se hipoksije in kasneje poročajo o prvih znakih pomanjkanja preskrbe s kisikom.

Nekatere raziskave so pokazale, da je tveganje za višinsko bolezen pri otrocih večje, tudi če spijo na višini, manjši od 2000 m.

Smučarski učitelji morajo biti pozorni na znake glavobola ali slabosti pri učencih.

Otroke med smučanjem vedno tišči LULAT.

DRŽI.

Ne ravno vedno, vendar pa kar pogosto.

Ker visoka nadmorska višina sproži mehanizme, ki uravnavajo diurezo (odvajanje vode), in ker imajo otroci v telesu več vode kot odrasli, ni čudno, če tudi potem, ko so se olajšali na prejšnji postaji žičnice, ob prihodu na vrh spet potožijo: »Učitelj, lulat me tišči!«

Dehidracija lahko privede do poškodb.

DRŽI.

Otroško telo vsebuje več vode, zato lahko ob izgubi 3 odstotkov telo že občuti stres zaradi dehidracije. Večji stres je povezan z višjo ravniyo kortizola in večjo pogostostjo poškodb. Zaradi višinske diureze je pri otrocih nevarnost dehidracije velika. Praviloma naj bi otroci popili:

■ **200 ml vode**, nesladkanega čaja ali izotonične pijače z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov

■ **150-200 ml tekočine** za vsako uro smučanja po končani aktivnosti.



Kadar otrokom kupujemo nove smučarske čevlje, moramo pustiti nekaj prostora za njihove hitro rastoče noge.

NE DRŽI.

■ Neustrezna velikost smučarskih čevljev je eden glavnih krivcev za zlom ali zvin spodnjega dela noge, zlasti pri otrocih.

■ Če se čevljev nogi ne prilega dovolj tesno, je funkcija sproščanja smučarske vezi zmanjšana. Pri otrocih je tveganje za poškodbe že tako večje, zato mora njihova oprema kar najbolje ustrezati njihovim potrebam.

Dekleta običajno smučajo z navznoter obrnjenimi koleno - to je potrebno odpraviti.

DRŽI, TODA - ali bi jih pri tem res morali popravljati?

Noge na X so anatomsko značilnost, ki je običajno bolj izrazita pri ženskah kot pri moških in se navadno povečuje s širino medenice v (pred)puberteti. Pri dekletih je pogosto opaziti držo z navznoter obrnjenimi koleno (oziroma z gležnji navzven), zaradi česar težje nastavljajo robnike, gibanje nog je omejeno, več je tudi zdrsov. Čeprav boste morda čutili potrebo, da bi tako držo na silo popravljali, je to včasih nemogoče. Pomaga pa, če dekle stoji bolj na široko. Celo nekatere izmed najboljših smučark so kljub »iksasti« držni nog to kompenzirale z nižjim spustom bokov in tako še vedno dosegle dober oprijem spodnje smučke. Pomaga lahko tudi prilagoditev smučarskega čevlja, vendar le v zgodnjem otroštvu.

Najboljši zajtrk so kosmiči.

NE DRŽI.

Kosmiči, ki jih oglašujejo za otroke, vsebujejo znatno več sladkorja kot običajni kosmiči (povprečno 28 g več v 664 analiziranih blagovnih znamkah, več kot ga je v »priljubljeni temno rjavi gazirani pijači«). Stevilni imajo ob tem tudi visoko vsebnost soli in celo maščob. Hrana z visokim glikemičnim indeksom sproži močan inzulinski odziv in povzroči velik občutek lakote že po 2 urah.

V otrokov zajtrk skušajte vključiti nekaj beljakovin (jajca, nesladkan jogurt) ali surovih žitaric, nato pa mu dovolite za kosilo jesti ogljikove hidrate in tako obnoviti zalogo glikogena v mišicah in jetrih.

Sladkorna bolezen in smučanje ne gresta dobro skupaj.

NE DRŽI.

Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1 naj se ukvarjajo s smučanjem, vendar se je dobro pred tem pogovoriti z njihovimi starši in se pozanimati o zgodnjih znakih hipoglikemije pri njihovem otroku. Poučite se, kako spremljati glukozo, in poskrbite, da bo otrok hranil inzulin (s črpalko ali brez) v globljih žepih, kjer ta ne bo zmrznil. Ne začenjajte vadbe na snegu brez hitro delujočih tablet glukoze v svojem (in otrokovem) žepu, razmislite tudi, ali bi bilo primerno imeti pri roki injekcije glukagona za nujne primere. V odmorih med aktivnostmi obnavljajte zaloge ogljikovih hidratov.

Nikoli ne puščajte otroka s sladkorno boleznijo samega na sedežnico, še zlasti ne po naporni smuki. Ne pozabite, da se hipoglikemija po fizični aktivnosti lahko pojavi tudi čez noč.

Smučanje z epilepsijo je nevarno.

TO UTEGNE CELO DRŽATI.

Za otroka z epilepsijo velja alpsko smučanje za zmerno tvegano aktivnost. Če ima otrok pogoste napade, je lahko na smučanju v resnici v nevarnosti, predvsem kadar uporablja vlečnice ali smuča v bližini nezavarovanih skalnih sten ali kanjonov. Noben antikonvulziv ne more 100-odstotno preprečiti napadov.

Če otrok že dalj časa nima napadov in ga starši želijo vpisati v smučarsko šolo, se z vodjo šole pogovorite o protokolih. Vsekakor naj otrok nosi čelado in temnejša sončna očala, saj lahko tudi močna svetloba izzove napad. Izogibajte se progam z drevesi in podobnimi predmeti.

Tek na smučeh je navadno varnejša in zelo priporočljiva alternativa.

Debeli otroci ne smejo smučati, ker to škodi sklepom.

NE DRŽI.

Veliko ljudi s prekomerno težo smuča precej dobro. Težava pri predebelih otrocih je lahko v smučarskih čevljih, saj so ti včasih pretesni za njihove gležnje in je treba izbrati višjo številko čevlja. Obremenitve so večje, a če sneg ni preveč zbit in je strmina zmerna, vijuganje z dolgimi zavoji ne predstavlja posebne nevarnosti za sklepe.

Težave se lahko pojavijo pri smučanju v skupini, saj težji smučar pridobi večjo hitrost zaradi sile pri spustu. Če otrok nima razvite mišične mase, ima lahko težave z nadzorovanjem hitrosti! S pozitivnim pristopom poskrbite, da ne pride do zaničevanja v skupini.

Pri mladostnikih lahko daljše smuči pripomorejo k prerazporeditvi teže. Širše smuči bolj obremenjujejo kolena, zato svetujte smuči z manjšo širino pod čevljem. Če se otroci s prekomerno težo močno znojijo, naj imajo s seboj rezervna oblačila (spodnjo majico).

Astmatični otroci se ne smejo izpostavljati aktivnostim na mrzlem zraku in večjih nadmorskih višinah.

V TEM JE NEKAJ RESNICE.

Dejavniki, ki lahko izzovejo astmatični napad, so različni, odvisno od vrste astme. Med njimi sta tudi hladen zrak in višja nadmorska višina. Otroka je treba ob prvi izpostavljenosti pozorno opazovati, saj lahko vadba na mrzlem zraku in smučanje izzoveta dihalno stisko. Tudi če je astma (ob dolgoletni terapiji) pod nadzorom, naj otrok počasneje izvaja vaje za ogrevanje/ohlajanje. Poskrbite, da boste vi in otrok imeli bronhodilatator s seboj na smučišču, vendar ga uporabljajte samo po navodilih staršev ali zdravnika. Merilnik pretoka zraka je lahko koristen, vendar ni nujen.

beležka



Kaj naj jedo otroci na smučanju?



Zakaj je zdrava prehrana na smučanju še pomembnejša?

Pozimi je bazalna presnova višja kot poleti, zato naše telo potrebuje več energije za vzdrževanje normalne telesne temperature med športno aktivnostjo.

Hladno okolje vpliva na hormone, ki lahko spodbudijo tek in prekomerno željo po hrani. Ekstremni okoljski pogoji, kot so visoka nadmorska višina in nizke zunanje temperature, lahko zmanjšajo odpornost organizma in negativno vplivajo na določena mikrohranila, npr. železo in vitamin D. Energijske potrebe otrok med športno aktivnostjo so večje kot pri mladostnikih ali odraslih.

Kako začeti dan pred odhodom na smučišče?

Otroci bi morali dan začeti z zajtrkom in tako priti na smučišče dobro pripravljene.

Z zajtrkom prejmejo energijo za aktivno preživljanje dopoldneva.

Nekateri otroci so izbirčni, zato uporabite domišljijo in jim s kombiniranjem različnih oblik in barv pripravite zabavne in zanimive obroke.

Bodite dober zgled in tudi sami zdravo zajtrkujte.

Otroke povprašajte, kaj so jedli pred začetkom aktivnosti na snegu, in skupaj primerjajte svoje obroke.

Predlogi za zajtrk

predlog 1

- jabolko
- posneto mleko
- med
- maslo
- polnozrnat kruh

predlog 2

- polnozrnat kruh
- jajce na oko
- paradižniki
- pomarančni sok

Prigrizki

Pri telesnih aktivnostih, ki trajajo manj kot 75 minut, prigrizki niso potrebni. Ker pa otroci včasih vseeno postanejo lačni, je dobro imeti pri roki »zdravo« hrano. Izogibajte se predelanim živilom in takim z dodanim sladkorjem.

raje ponudite

- sadje
- oreške in semena
- suho sadje
- polnozrnatne žitne ploščice
- doma pripravljene žitne ploščice



Predlogi za kosilo

Glede jedi, ki bodo na voljo otrokom, poskusite se vnaprej dogovoriti z lastnikom restavracije. Bodite pozorni na velikost porcij.

Vsak obrok bi moral vsebovati živila iz 4 skupin:

■ zelenjavo (2/4 krožnika)

■ ogljikove hidrate:
kruh, žitarice, riž ali testenine (1/4 krožnika)

■ beljakovine (1/4 krožnika)

■ sadje za sladico.

predlog 1

- zelenjavna juha
- hrenovka
- polnozrnat kruh
- sadje

predlog 2

- polnozrnate testenine s piščancem in dušeno zelenjavo
- sadje



Vedno lahko izberete bolje

- Bodite pozorni na velikost porcij.
- DELITE: porcijo ocvrtega krompirčka si razdelite z drugimi člani skupine.
- Izberite po eno živilo iz vsake od prehranskih skupin: sadje in zelenjavo, beljakovine, polnozrnat ogljikove hidrate, zdrave maščobe. Izogibajte se (gaziranim) pijačam z dodanim sladkorjem.
- Raje uživajte na žaru pripravljena živila kot ocvrta ali panirana. Bodite skopi z omakami.
- Poskrbite, da boste uživali zelenjavo in sadje.

Ne pozabite

- Na velikost porcij.
- Štejte barve: bolj kot bo vaš krožnik pisan, bolj zdrav bo. To je lahko tudi zamisel za igrico ali tekmovanje.
- Uživajte čim manj napitkov z dodanim sladkorjem, npr. gaziranih pijač.
- Ne uporabljajte hrane kot nagrade.
- Nič ni narobe, če si občasno privoščimo sladkarije ali prigrizke z visoko vsebnostjo maščob, vendar le v zmernih količinah.

Bodite VZOR!

Kaj piti in jesti po dnevu na snegu

Pomembno je, da v 30-60 minutah po končani vadbi z ustreznimi živili nadomestimo izgubljene tekočine in porabljeno energijo.

Privoščite si napitek, bogat z ogljikovimi hidrati in beljakovinami:

- čokoladno mleko

- jogurt in sadje

Potrebe po tekočini so na zimskem mrazu lahko enako velike kot v poletni vročini, je pa občutek žeje pri nižjih temperaturah moten. Prva izbira naj bo voda ali nesladkani čaj. Izotonični napitki niso potrebni, saj otroci navadno izgubljajo manj soli z znojenjem, poleg tega lahko privede do prekomernega vnosa kalorij.

Kdaj in kaj piti?

- 1 do 2 uri pred aktivnostjo naj spijejo med 400 do 500 ml nesladkane tekočine.

- med samo aktivnostjo pa je za nadomeščanje izgubljene tekočine priporočljivo spiti 150-250 ml vode vsakih 20-30 minut.

Mladi športniki pogosto ne zaužijejo dovolj tekočine, da bi ohranjali ravnovesje v telesu, zato jih moramo k hidraciji spodbujati.

Varna smuka in skrb za okolje



Samo varna učna metoda je lahko uspešna in za učence zabavna.

PRIPRAVA NA SNEG - RAZVIJTE

Skrb za telesno pripravljenost na smučanje

USTREZNA OPREMA - SVETUJTE

OGREVANJE NA SNEGU - IZVAJAJTE

STANJE IN POČUTJE - BODITE POZORNI

VZDUŠJE - VZDRŽUJTE

VADBA NA SNEGU - USMERJAJTE

DOGAJANJE NA SMUČIŠČU - SPREMLJAJTE

VREME IN RAZMERE - UPOŠTEVAJTE

REGENERACIJA - SPREMLJAJTE

VARNOST NA SMUČIŠČU - 10 PRAVIL FIS

Obzirnost do drugih smučarjev.

Smučar se mora tako obnašati, da ne ogroža ali poškoduje drugega.

Smučarsko znanje

Smučar ne sme voziti na pamet. Hitrost mora prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučajočih.

Izbira smučine

Hitrejši smučar mora tako izbrati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj.

Prehitevanje

Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.

Začetek in nadaljevanje vožnje

Preden se smučar vključi na progo, se mora prepričati ali je vključitev varna zanj in druge.

Ustavljanje

Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča (pod prelomnico, na kižiščih), razen v sili, vendar naj se čimprej umakne.

Vzpenjanje - sestopanje

Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča.

Upoštevanje označb

Smučar se mora naučiti in spoštovati signalne in prometne oznake na smučiščih.

Pomoč pri nesreči

Pri nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.

Dolžnost legitimiranja

Smučar, kot udeleženelec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati.

Okoljska pravila za smučarje in deskarje na snegu

Pri uživanju preživljanju prostega časa v naravi se moramo zavedati, da jo delimo z živalim in rastlinam, zato smo vsi odgovorni za varstvo okolja. FIS poziva k spoštovanju naslednjih pravil:

- izbirajte smučarska središča, ki skrbijo za okolje;
- pri potovanju izbirajte okolju prijaznejša prevozna sredstva (avtobus, vlak);
- pri uporabi avta skušajte zasesti vse sedeže s sopotniki;
- v smučarskem središču uporabljajte smučarski avtobus;
- preverite snežne razmere;
- smučajte in deskajte samo po označenih progah;
- upoštevajte posebne oznake na smučišču;
- nikoli ne smučajte ali deskajte izven smučišča ali na zaprtih progah;
- skrbite za živali in rastline, zato ne smučajte ali deskajte na zaščitениh območjih;
- smeti ne odlagajte v okolje.

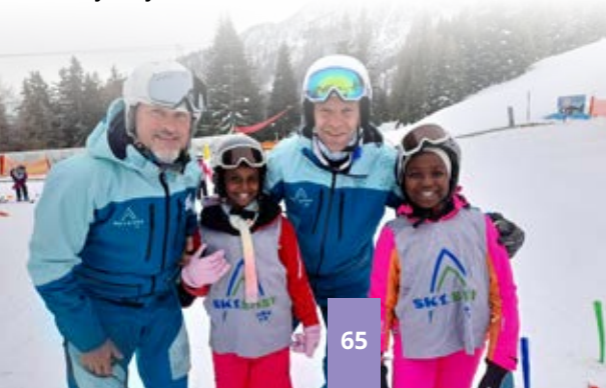
Jezikovna in kulturna raznolikost na smučišču



Kaj je dobro vedeti?

Zimski športi so kot (moderne in postmoderne) družbeni pojav postali priljubljeni po vsem svetu in se razširili na vse celine. Globalizacija in modernizacija sta uporabnikom približala alpsko smučanje (tudi z umetnimi smučišči), razvoj smučarskih središč pa omogoča smučanje na vedno novih lokacijah in sledenje zimskim sezonam. Poklicni učitelji smučanja po koncu zimske sezone v ZDA, v Evropi ali na Japonskem z delom nadaljujejo v Avstraliji, Čilu ali na Novi Zelandiji.

Uveljavljanje alpskega smučanja kot svetovno priljubljenega športa pa zahteva tudi odprtost do večkulturnosti. Ker obstajajo med kulturami razlike v slogih in vzorcih udeleževanja v športih, je z njimi povezana pravila, navade in rituale treba prilagajati vsakokratnemu kulturnemu okolju. Tudi pri poučevanju smučanja se lahko zgodi, da pri sporazumevanju z učenci naletimo na ovire, ki izvirajo iz jezikovnih in kulturnih razlik.



Nekaj nasvetov za premagovanje jezikovnih ovir v učnem okolju

Uporablajte jasen in preprost jezik.

Kadar je le mogoče, **navodila pokažite** (demonstracija).

Učence **spodbujajte**, naj prosijo za pojasnila, kadar jih potrebujejo.

Uporablajte prevajalske programe ali dvojezične pripomočke, ki vam lahko olajšajo sporazumevanje (npr. aplikacijo **SKI EASY APP** s slovarji večino evropskih jezikov).

Kulturna občutljivost:

Bodite pozorni na kulturne nianse, ki lahko vplivajo na sporazumevanje. V delo vključujte tečajnike ter primere različnih kultur, da bo vsebina razumljivejša in bližja vsem.

Bodite potrpežljivi in empatični do učencev in redno spremljajte njihov razumevanje.



Na spletni strani projekta lahko najdete informacije o kulturnih navadah in tradicijah na različnih celinah, ki vam bodo morda v pomoč, če bi se kdaj znašli v potencialno nerodnem položaju.

Predstavitev projekta SKI EASY



*“Preprost pristop k pridobivanju
smučarskih veščin»*

Projekt »EASY (Educational, Accessible, Simple, Youthful) Approach to Skills Acquisition in Skiing – SKI EASY“ (622961-EPP-1-2020-1-SI-SPO-SCP), se je s finančno podporo EU Erasmus+ Sport izvajal od 1.1.2021 do 31.12.2023.

Osrednji cilji projekta so povzeti v začetnicah angleške kratice EASY:

Educational (poučen): spodbujanje športnih aktivnosti in poučevanja s posebnim poudarkom na razvoju znanj in veščin smučarskih učiteljev ter učencev; obogatitev (samo)zaposlitvenih možnosti za razvoj poklicne in dvojne kariere; razvoj poenotenega učnega modela in modul za pridobitev certifikata SKI EASY;

Accessible (dostopen): vsem dostopno učenje in spodbujanje udeležbe v zimskih športnih aktivnostih na prostem; organiziranje zimskih športnih dni za otroke iz socialno šibkejših okolij;

Simple (preprost): enostavna komunikacija, ki olajša izvajanje modela učenja smučanja, namenjenega smučarjem začetnikom iz jezikovnih skupin vseh partnerjev v projektu;

Youthful (za mlade): pomoč pri premagovanju jezikovnih in kulturnih ovir, ki je tehnološko podprta z mobilno aplikacijo SKI EASY in kot taka blizu mladim.

Aktivnosti in rezultati projekta SKI EASY zajemajo:

- **poenoten učni model SKI EASY**, ki temelji na znanstvenih in strokovnih podlagah in upošteva jezikovno in kulturno raznolikost;
- **učna gradiva SKI EASY** (priročnike v tiskanem in elektronskem formatu, mobilno aplikacijo SKI EASY s slovarjem in za pametne telefone);
- **zimski športni dnevi SKI EASY** z inovativno smučarsko opremo za otroke in s programov usposabljanja s certifikatom SKI EASY.

V mednarodnem projektu sodeluje devet partnerjev: vodilni partner ZRS Koper, IAESS (Mednarodno združenje za izobraževanje in znanost v zimskih športih), ZUTS (Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije), CFVG (Regijsko združenje učiteljev in trenerjev smučanja Furlanije-Julijske krajine, Italija), UNISAL (Univerza v Salzburgu, Oddelek za športne vede, Avstrija), UNIZG (Univerza v Zagrebu, Kineziološka fakulteta, Hrvaška), BSS (Bolgarske smučarske šole, Bolgarija), ATUS (Zveza učiteljev in trenerjev smučanja BiH, Bosna in Hercegovina) in UNINIS (Univerza v Nišu, Fakulteta za šport in telesno vzgojo, Srbija). V projekt so vključeni predstavniki združenj učiteljev in trenerjev iz enajstih držav in vključujejo vodilne šole zimskih športov na svetu.



beležka



