

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

SMUČANJE - ŠPORTNI DAN V DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: doc. dr. Blaž Lešnik
SOMENTOR: asist. dr. Matej Majerič
RECENZENT: prof. dr. Milan Žvan

MAJA BIZJAK

Ljubljana 2009

ZAHVALA

Na začetku bi se rada zahvalila mami, ki me je vpeljala v svet smučanja, me naučila prvih korakov na snegu in podpirala pri nadaljnem ukvarjanjem s to aktivnostjo. Zahvalila bi se rada tudi Urošu Martinšku in vsem učiteljem smučarske šole na Rogli, ki so mi odprli vrata v svet poučevanja smučanja.

alpsko smučanje - športni dan - metodika učenja smučanja

SMUČANJE - ŠPORTNI DAN V DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Maja Bizjak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

STRANI: 100

SLIKE: 46

SHEMATIČNI PRIKAZI: 1

VIRI: 21

IZVLEČEK

Diplomska naloga je napisana kot priročnik za smučarske učitelje, ki se prvič srečajo s poučevanjem smučanja otrok.

Vsebuje metodiko poučevanja smučanja in otrokom prilagojene vaje, ki so zanimive, preproste in pestre. Enoličnost vadbe razbijamo z uporabo različnih pripomočkov, poligonov ter zgodbic. Pri razlagi uporabljamo preproste izraze iz vsakdanjega življenja. Poimenovanja elementov in položajev lahko izhajajo iz vrste živali, hrane ali predmetov, poklicev in osebnosti iz risank.

Tu so še nasveti in učne priprave za pripravo na športni dan in njegovo izvedbo. Učence moramo že pri pouku v šoli psihično in fizično pripraviti na športni dan ter jih seznaniti s pravili vedenja in redom na smučišču. Učitelji si morajo izbrano smučišče predhodno ogledati in se najaviti pri upravljavcu smučišča. Poskrbeti morajo tudi za ustrezno opremo učencev in organizacijo športnega dne.

Alpine skiing - sports day - methodology of learning to ski

SKIING - SPORTS DAY IN SECOND THREEMESTER OF ELEMENTARY SCHOOL

Maja Bizjak

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2009

PAGES: 100

FIGURES: 46

SHEMATIC SHOW: 1

SOURCES: 21

ABSTRACT

This thesis is written like a handbook for ski teachers who are at the beginning of their career.

It contains a method of teaching skiing and exercises for children that are attractive, simple and rich. We break the exercise monotony with different devices, exercise grounds and stories. In the explanation we use simple expressions from everyday life. The descriptions of elements and situations may arise from the types of animals, food or objects, professions and personalities of cartoon characters.

There are also tips and educational preparations to prepare for sports day and its realization. Pupils need to have in class at school to prepare mentally and physically at the sports day, and have to know the rules of behavior and order at skiing ground. The teachers must visit the ski center and speak with the manager of the ski-field before the sports day is organized. They also have to take care for suitable equipment and organization of sports day.

KAZALO

1.0 UVOD	6
1.1 SMUČANJE.....	7
1.2 TEMELJNA IZHODIŠČA ŠPORTNEGA DNE.....	8
2.0 PREDMET IN PROBLEM	9
2.1 UČNI NAČRT ZA DRUGO TRILETJE - SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI	9
2.2 ŠPORTNI DAN.....	9
2.2.1 Izbira in ogled prizorišča športnega dne.....	10
2.2.2 Priprava na športni dan.....	10
2.2.3 Motivacija za športni dan	11
2.2.3.1 Medpredmetne povezave in psihična priprava na športni dan.....	11
2.2.3.2 Telesna priprava na športni dan	11
2.2.4 Ovrednotenje športnega dne	12
2.2.5 Varnost.....	12
2.2.5.1 Varnostni načrt.....	13
2.2.6 Varstvo narave	13
2.3 METODIKA UČENJA SMUČANJA	13
2.3.1 Metode dela.....	14
2.3.2 Oblike dela.....	14
2.3.3 Prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja	15
2.3.4 Začetne oblike smučanja.....	25
2.3.5 Nadaljevalne oblike smučanja	31
2.3.6 Igra formacij	36
2.3.7 Tekmovanje	37
3.0 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKE NALOGE	39
4.0 METODE DELA	40
5.0 RAZPRAVA	41
5.1 SMUČARSKA OPREMA	41
5.2 PRIPOMOČKI IN NAPRAVE.....	43
5.3 VARNOST NA SMUČIŠČIH.....	47
5.3.1 Označbe na smučiščih	47
5.3.2 10 FIS pravil	48
5.3.3 Razdelitev smučarskih prog po težavnosti	49
5.3.4 Nevarnosti na smučiščih	49
5.3.5 Nesreča na smučišču	49
5.3.6 Pravni vidiki.....	50
5.4 UČNE PRIPRAVE.....	52
6.0 SKLEP	97
7.0 LITERATURA	99

1.0 UVOD

Nekega decembrskega dne sem vstopila v recepcijo šole smučanja in se začela spraševati, kako bom sploh poučevala smučanje, ko pa nimam skoraj nobenih izkušenj. Na usposabljanjih za pridobitev naziva učitelja smučanja smo cel teden pilili tehniko, metodike poučevanja otrok pa smo se le dotaknili. V pomoč mi je bilo nekaj literature, ki sem jo prinesla s seboj.

Ampak, koliko verjeti staršem, ki pravijo, da se je njihov otrok lani že naučil smučati, koga spustiti samega po strmini in koga ne, kaj pa če se komu kaj zgodi. Vprašanj je bilo veliko, odgovori pa še nepoznani.

Seveda sem se prve dni nekoliko lovila, a z opazovanjem kolegov, sem počasi osvojila sistem poučevanja, ki se je obnesel skoraj pri vseh otrocih. Izjeme pač morajo obstajati. Tako je padla tudi odločitev, da predstavim sistem, ki smo ga uporabljali v šoli smučanja na Rogli in upam, da bo v pomoč bodočim učiteljem, ki se soočajo z enakim problemom.

V diplomski nalogi obravnavam športni dan za otroke drugega triletja, ker se ponavadi začne v tem obdobju usmerjanje otrok v svet športa. Starši otroke vpisujejo v športna društva in klube, saj so razvojno dovolj zreli za učenje tehnike določenega športa.

Poleg tega šola v drugem triletju organizira zimsko šolo v naravi in smučarski športni dan lahko služi kot priprava na šolo v naravi. Učenci hitro ugotovijo ali je šport zanje zanimiv in ali se splača z njim še naprej ukvarjati tako rekreativno, kot tekmovalno.

Vstop otroka v šolo predstavlja pomebno prelomnico v njegovem življenju. Otrok razvojno preide v obdobje poznega otroštva (6 - 12 let):

- Telesno področje razvoja: Telesna rast je počasnejša; narašča telesna moč; možgani se še vedno razvijajo.
- Zaznavno in motorično področje razvoja: Drobna in groba motorična koordinacija se z izkušnjami izboljšata.
- Socialno in čustveno področje razvoja: Razvijajo se odnosi med vrstniki, prijateljstva postanejo zelo pomembna; strahovi postajajo bolj realistični.
- Kognitivno področje razvoja: Konkretne operacije; poveča se obseg in trajanje pozornosti; izboljša se spomin (z uporabo različnih strategij); razumevanje, da masa, volumen in število ostajajo glede količine isti, ne glede na spremembo oblike oz. videza (zmožnost konzervacije); razvrščanje predmetov po več lastnostih (zmožnost klasifikacije). Pri nekaterih že logično razmišljanje.
- Govorno področje razvoja: Sestavljanje zahtevnejših stavkov; širjenje besednjaka; zmožnost besednih iger.
- Samozavedanje, samopodoba: Oblikuje se podoba o sebi in samospoštovanje; povečana stopnja introspekcije; konflikt med delavnostjo in manjvrednostjo je razrešen (Kompore, A., Stražišar, M., Dogša I., Vec, T. in Curk, J., 2006).

Otroci so do pubertete najdovzetnejši za spreminjanje in razvoj sposobnosti in znanj ter prilagajanje na okolje in njegove značilnosti. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo se različne socialne

vloge, poteka proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesnokulturne navade in najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti. Usvojeni gibalni programi bodo ostali trajno zapisani v gibalnem (motoričnem) spominu (Pišot in Videmšek, 2004). Zato je to obdobje tako pomembno tudi za osvajanje športnih znanj.

Veliko otrok nima priložnosti, da bi se pred vstopom v osnovno šolo, seznanili s smučanjem. Predvsem je problem v opremi, ki je draga in jo je treba pogosto menjavati, saj jo otroci hitro prerastejo. Za druge pa so smučarski centri predaleč, da bi se na bele poljane podali le za en dan. Tako jim za seznanjanje s to aktivnostjo preostanejo le športni dnevi in zimska šola v naravi.

Športni dan sodi v program, ki je obvezen za vse učence. V vsakem razredu naj bi se organiziralo pet športnih dni. Tako je določeno v Konceptu dnevov dejavnosti - uradnem dokumentu, ki je bil sprejet na strokovnem svetu leta 1998 in ki daje splošne smernice za delo.

1.1 Smučanje

Ko zapade prvi sneg, se ga razveselijo predvsem otroci. Kepanje in izdelovanje sneženega moža ter dričanje po sosednjem hribčku, jim zapolnjujejo prosti čas, če le niso preveč zatopljeni v televizijske in računalniške ekrane. Seveda je lepo spremljati prenose alpskega smučanja, deskanja na snegu, biatlona, teka na smučeh ter smučarskih skokov in navijati za naše športnike, še lepše pa je te športe tudi izkusiti.

Že sankanje je za naše male nadebudneže izjemno privlačno, dokler ne zagledajo sovrstnika na dveh »dilcah« in s palicama v rokah, kako drvi po hribu navzdol. Z novo idejo prisopihajo skozi vrata doma in brez oklevanja izjavijo: »Jaz bi pa smučal!«. Starši najprej pomislijo, da je to le še ena od »muh enodnevnih«, a ob otroškem trmastem vztrajanju se začnejo zavedati, kaj temu sledi. Resda je nova smučarka oprema draga in otrok jo hitro preraste, a veliko dobro ohranjene in kvalitetne opreme se da kupiti na smučarskih sejnih ali izposoditi v večjih športnih trgovinah ali na smučiščih. Smučarske šole pa ponujajo ugodne smučarske tečaje ob koncih tedna ali pa za zimske počitnice, kjer za otroke poskrbijo usposobljeni smučarski učitelji.

Vsak prvi stik s snegom je lahko odločilen za nadaljnje ukvarjanje z zimskim športom. Negativne izkušnje odvrtajo otroka od ukvarjanja z zimsko dejavnostjo, zato naj se prvi koraki na snegu začnejo z igrivim doživljanjem zimskih radosti.

Vsak učitelj smučanja mora poznati pravi pristop k učenju smučanja otrok, saj se v marsičem razlikuje od poučevanja odraslih. V ospredju je predvsem igra, ki otroka popelje od prvih korakov na snegu do izkušenega smučarja.

K užitku na snegu pa pomembno prispeva tudi ustrezna telesna pripravljenost, motiviranost, smučarska oprema in poznavanje pravil vedenja ter oznak na smučišču. Marsikatero poškodbo se da ob pravilnem ravnanju na smučišču preprečiti.

Če ne že prej, se skoraj vsak otrok sreča s smučanjem v osnovni šoli - na športnem dnevu ali v zimski šoli v naravi. Za nekatere je to prvi stik s smučanjem, a kljub temu lahko hitro osvojijo osnove smučarskega znanja in z vsakoletnim enotedenskim zimovanjem tudi dohitijo sovrstnike, ki se na smučeh podijo naokoli že od malih nog.

Seveda pa je tudi od smučarskega učitelja odvisno ali bodo otroci na snegu uživali ali pa si želeli čim prej oditi nazaj domov.

1.2 Temeljna izhodišča športnega dne

Koncept dni dejavnosti sta sprejela Nacionalni kurikularni svet na svoji 22. seji dne 23. junija 1998 in Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na svoji 19. seji dne 15. oktobra 1998.

Dnevi dejavnosti so tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Dnevi dejavnosti potekajo po letnem delovnem načrtu šole (šolski kurikulum), ki določa njihovo vsebino in organizacijsko izvedbo.

Organizacija in načrtovanje športnih dni je v pristojnosti šole (letni delovni načrt), v prilogi učnemu načrtu za športno vzgojo pa je priporočilo šolam, kako načrtovati športne dneve glede vsebine po triletjih.

V šolskem letu je 15 dni dejavnosti, kar v celotnem programu obveznega izobraževanja znese 135 dni, to je več kot 75 % dni, namenjenih pouku v enem šolskem letu.

Učenke in učenci zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, se sprostijo in razvedrijo. Razvijajo tovarštvo, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade. Seznanjajo se z različnimi športnimi dejavnostmi in s športom v prostem času, usposablajo se za samostojne športne dejavnosti. Ob povezavi z načeli in cilji zdravstvene vzgoje in naravoslovnimi dnevi se zavedajo pomena varovanja okolja in zdravja, oblikujejo si spoštovanje do narave. Načrtovanje in organizacija konkretnih dni dejavnosti je vezano na okolje, v katerem je šola, oziroma na specifičnosti posameznih šol.

Športni dnevi naj bodo namenjeni predvsem dejavnostim v naravi, ne pa vsebinam, ki jih je mogoče obravnavati pri rednih urah športne vzgoje v zaprtih prostorih. Pri načrtovanju športnih dni upošteva športni pedagog cilje in vsebine prejšnjega in kasnejšega starostnega obdobja. Vsebine se lahko ponavljajo, vendar se širijo, poglobljajo in dopolnjujejo, tako da so športni dnevi zaokrožen devetletni vzgojno-izobraževalni program (*Dnevi dejavnosti*, 2005).

2.0 PREDMET IN PROBLEM

Za organizacijo in izvedbo športnega dne moramo že v letnem delovnem načrtu za športno vzgojo opredeliti vsebino in čas izvedbe športnega dne ter osebo, ki je zadolžena za njegovo uresničitev.

Izbrati je treba primerno smučišče in datum izvedbe, obvestiti upravljavca smučišča, pripraviti starše, otroke in spremljevalce. Poskrbeti je treba za ustrezno motivacijo učencev ter za prevoz. Otroke in spremljevalce moramo seznaniti tudi o varnosti in varstvu narave, na koncu pa športni dan tudi ovrednotiti.

2.1 Učni načrt za drugo triletje - smučanje in nekatere zimske dejavnosti

Otroci naj v otroštvu izkusijo čim več športnih užitkov, saj le tako razvijajo svoje sposobnosti in širijo svoje obzorje znanja. V obdobju poznega otroštva se znajo že samostojno usmeriti v športno dejavnost, ki jih zanima. Morda pa je to ravno alpsko smučanje, ki so ga spoznali na športnem dnevu in jim je priraslo k srcu. Svoje znanje lahko potem izpopolnijo v zimski šoli v naravi ali pa v smučarskem društvu ali klubu.

Učenci naj bi bili v drugem triletju devetletne osnovne šole seznanjeni z igrami na snegu, sankanjem, drsanjem ter hojo in drsenjem na tekaških smučeh. Še pomembneje pa je, da se naučijo ali izpopolnijo v smučanju do te stopnje, da osvojijo osnovno vijuganje in znajo uporabljati smučarske naprave.

Dobro je, da poznajo vrste snega, pravila vedenja in nevarnosti na smučišču ter ravnanje v primeru nesreče. Posvetiti se moramo tudi pravilni smučarski opremini in skrbi zanj.

2.2 Športni dan

Športni dan predstavlja pomemben del učnega načrta in sodi v program, ki je obvezen za vse učence. Program osnovne šole vsebuje pet športnih dni v vsakem razredu, v drugem triletju pa naj športni dan za učence traja vsaj pet ur.

Gre za celodnevne športne aktivnosti, ki imajo pomembne vzgojno-izobraževalne učinke. Učenci se tako seznanijo z novo športno dejavnostjo, ki ne poteka v že dobro poznani telovadnici ali na bližnjem igrišču. S tem jim ponudimo možnost razširjanja njihovega športnega znanja in pridobitve motivacije za nadaljnje ukvarjanje s športom.

Športni dnevi naj bodo fiziološko učinkoviti (intenzivni), pestri, poučni, prijetni, zabavni, povezani naj bodo z naravoslovnimi, kulturnimi in ekološkimi dejavnostmi ter ponudijo naj možnost medsebojnega sodelovanja med učenci in učitelji celotnega učiteljskega zbora.

Cilji športnega dne so:

- zadovoljiti potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti,
- razvedriti in sprostiti učence ter predvsem v višjih razredih nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine,

- vplivati na osebni razvoj učencev (sodelovanje v skupini, premagovanje težav, kulturni odnos do drugih in narave, spoštovanje svojih dosežkov ter dosežkov drugih, utrjevanje samozavesti) in oblikovati trajne športne navade,
- glede na sposobnosti, zdravstveno stanje in motivacijo omogočiti učencem primerno, fiziološko učinkovito in dalj časa trajajočo dejavnost,
- seznaniti učence z različnimi zimskimi športnimi dejavnostmi in možnostmi ukvarjanja s športom v prostem času ter jih usposobiti za samostojno športno udeleževanje v poznejših starostnih obdobjih,
- oblikovati pristen, spoštljiv in kulturni odnos do narave kot posebne vrednote,
- razvijati in poglobljati pozitivne odnose med učenci in učenci ter učitelji in
- povezovati šport z različnimi vsebinami (naravoslovjem, kulturnimi značilnostmi pokrajine, posebnostmi prebivalcev, telesno obremenitvijo in odzivanjem organizma nanjo...) - medpredmetne povezave (Kovač, 2007).

Temeljne zahteve dobre organizacije športnega dne so:

1. izbira prizorišča športnega dne,
2. ogled prizorišča športnega dne,
3. priprava športnega dne,
4. motivacija za športni dan,
5. ovrednotenje športnega dne,
6. varnost in
7. varstvo narave.

2.2.1 Izbira in ogled prizorišča športnega dne

Primerno prizorišče ali pa nekaj možnih prizorišč izberemo po temeljitem premisleku glede na cilje in programe športnega dne, poznavanje učencev, vremenske pogoje in spremljevalce. Pomembno je, da športni pedagogi izberejo primerno smučišče oz. smučarsko središče za poučevanje smučanja. Pri tem morajo upoštevati, da ima smučišče poligon za začetnike, široke, ne preveč zahtevne, urejene in označene proge z varnim iztekom, prostor, kamor se lahko zatečejo v primeru slabega vremena, stalno prisotnost nadzornikov in reševalcev na smučišču ter pomoč žičničarjev na žičniških napravah.

Prizorišče si tudi ogledajo in presmučajo proge, tako da dobijo jasno predstavo, katere proge so primerne za poučevanje in kje bodo morali biti še posebej pozorni. V ospredju mora biti predvsem varnost udeležencev.

O prihodu obvestijo tudi upravljavca smučišča in ga seznanijo z načrtovanimi aktivnostmi.

2.2.2 Priprava na športni dan

Starše, otroke in spremljevalce moramo na kratko seznaniti z namenom, vsebinami in podrobnim potekom športnega dne. Obvestimo jih tudi o opremi, ki jo otroci potrebujejo, varnostnimi navodili in navodili o primernem obnašanju.

Najbolje, da za starše pripravimo skupni sestanek, na katerem povemo za datum in kraj zimovanja. Smučarski center podrobneje predstavimo in razložimo, kako je poskrbljeno za varnost, kateri učitelji bodo spremljali učence in kako bo športni dan časovno in organizacijsko potekal. Na zborni mesto naj učenci ne pridejo oblečeni v smučarske hlače ali kombinezon, saj jim bo na avtobusu prevroče. Najbolje, da imajo na sebi več plasti oblačil - od smučarskega perila do termovelurja. Oblačila naj bodo predvsem iz umetnih vlaken, saj se hitreje sušijo. Ne smejo pozabiti na kapo, šal in rokavice. Obuti naj bodo v snežke ali visoke zimske čevlje. Za smučanje pa poleg tega potrebujejo še podkapo, smučarske rokavice in nogavice. V torbi naj imajo dodatna oblačila, da se lahko v primeru slabega vremena ali južnega snega preoblečejo, čelado, ki je po zakonu obvezna za vse otroke do 14. leta starosti in smučarske čevlje. Smuči in palice naj starši spnejo skupaj ali pospravijo v torbo za smuči, da se oprema ne bo pomešala. Pomembno je tudi, da ima vsak otrok svojo opremo označeno. S sabo naj imajo pijačo in kakšen sendvič ter nekaj denarja.

Organizatorji in spremljevalci morajo dobiti spisek udeležencev, za katere so odgovorni, skico poti, zemljevide, prvo pomoč in natančna navodila, kaj storiti v primeru nesreče.

Z vsemi spremljevalci se pogovorimo še na posebnem sestanku pred športnim dnevom, na katerem preverimo celoten potek športnega dne, zadolžitve posameznikov, jih opozorimo na morebitne spremembe in posebnosti posameznih učencev.

Če športni dan izvedemo zunaj domačega kraja, je treba pravočasno rezervirati prevoz in poskrbeti, da se najavimo na prizorišču, saj nam bodo le tako lahko domačini nudili ustrezno pomoč, športni dan pa bo potekal brez zapletov.

2.2.3 Motivacija za športni dan

2.2.3.1 Medpredmetne povezave in psihična priprava na športni dan

Pomembno je, da učenci vedo v kateri del Slovenije se bodo odpeljali, kje se nahaja smučarski center, poznajo njegovo nadmorsko višino ter rastlinstvo in živalstvo. V veliko pomoč sta jim tu učitelj zemljepisa in biologije. Izdelajo naj predstavitev, ki si jo lahko ogledajo tudi starši in drugi učenci.

Predstavijo lahko tudi smučarske proge, znake in pravila na smučišču ter se seznanijo s smučarsko opremo.

2.2.3.2 Telesna priprava na športni dan

Učenci pri pouku športne vzgoje skozi celo šolsko leto razvijajo in nadgrajujejo svoje motorične sposobnosti, ki so jim v veliko pomoč tudi pri učenju alpskega smučanja. Dobro telesno pripravljen učenec hitreje napreduje pri osvajanju smučarskih znanj.

Pri smučanju so najbolj obremenjene mišice nog katere okrepimo s skoki v globino, posnemanjem skakanja živali (žabji skoki), preskoki in skoki v višino. Ne smemo pozabiti tudi na vaje za moč trebušnih in hrbtnih mišic ter rok - plazenja, lazenja, plezanja, potiskanja in vlečenja, dviganja in nošenja.

Hitrost je pogojena z razmerjem odstotkov hitrih in počasnih mišičnih vlaken zato jo lahko izboljšamo le v manjši meri s štarti iz različnih položajev, kratkimi šprinti ter hitrim ponavljanjem gibov s konstantno amplitudo.

Dobra gibljivost zmanjšuje možnost poškodb pri različnih (nepredvidenih) gibih, zato je ne smemo zanemariti. Raztezne vaje naj bodo sestavni del vsake ure športne vzgoje.

Ravnotežne plošče so pomemben pripomoček za razvoj ravnotežja in propriocepcije. Neuravnotežen položaj na smučeh je nemalokrat vzrok za izgubo kontrole vodenja smuči, ki posledično vodi v padec.

Natančnost je pomembna za dobro izvedbo vsakega gibanja, zato naj učenci dosledno izvajajo naloge.

Za celodnevno udejstvovanje na snegu je pomembna dobra kondicijska pripravljenost. Z daljšimi teki v naravi, rolanjem, kolesarjenjem in pohodi to lahko hitro dosežemo.

Izpostaviti moramo še koordinacijo, ki je pod nekoliko večjim vplivom nekaterih psihičnih dejavnikov (specialne psihične sposobnosti in inteligentnosti), predvsem pa je odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema. Sem sodi zaznavanje gibalne naloge kot celote in izvedba te naloge (npr. smučarski zavoj), sposobnost izvedbe nepoznanega gibanja, hitrega reagiranja v primeru pojava nepričakovanih ovir, oblikovanje ritma smučanja, sposobnost timinga ter sposobnost koordinacije spodnjih okončin (Lešnik in Žvan, 2007).

Učitelj lahko z nekaj domišljije pripravi različne vaje in poligone, kjer učenci poglobljeje spoznanje dogajanja na smučišču.

Znanje rolanja (drsanja) je pomemben element priprave na smučanje, saj lahko na rolerjih izvajamo podobne naloge kot na smučeh. Rolanje po ravnini ali v breg je identično drsalnemu koraku na smučeh, vleka partnerja je primerljiva vožnji z vlečnico, vožnja med količki slalomu, padci, kjer rolerji »bežijo« v vse smeri pa smučarju, ki na smučišču nikakor ne more vstati. Razne vaje prenosa teže, poskokov in počepov tudi pridejo še kako prav.

Tudi telovadnica lahko postane pravo malo smučišče. Z učenci lahko naredimo smuči iz kartona, na katerih jih partnerji vlečejo ali pa hodijo z njimi in spoznavajo osnovne smučarske položaje (paralelni, klinasti, pluzni).

2.2.4 Ovrednotenje športnega dne

Po končanem športnem dnevu pripravimo analizo, pohvalimo dobro izpeljane dejavnosti in kritično ocenimo pomanjkljivosti. Pri analizi naj sodelujejo tudi učenci, saj je športni dan namenjen prav njim, zato je njihovo mnenje lahko dragoceno pri načrtovanju prihodnjih dejavnosti.

2.2.5 Varnost

Otroci se morajo vrniti iz naših rok v roke staršev nepoškodovani in zadovoljni. No, vsaj to je želja vsakega starša, pa tudi naša.

Učence, starše in spremljevalce seznanimo z nevarnostmi na smučišču in osnovnimi pravili obnašanja. Spremljevalci morajo biti sposobni nuditi prvo pomoč poškodovanemu učencu in ga spremljati k zdravniku.

Otroka in starše moramo pred poučevanjem povprašati o predhodnem znanju smučanja otroka in pregledati opremo. Glede na znanje otrok določimo teren, ki bo primeren za poučevanje. Pred vsako vadbo se moramo ogreti in otroke poučiti o redu in pravilih na poligonu ali smučiščih. Vedno določimo zborna mesto, kjer se športni dan začne in konča. Če otroci že znajo smučati, jih na podlagi testiranja razdelimo v homogene skupine, ki štejejo od 10 (začetniki) do 12 otrok. Med vadbo izvedemo kratke odmore, da si tečajniki nekoliko odpočijejo.

Izvedemo čim več vaj, da bo vadba pestra. Najbolj zanimive in učinkovite lahko večkrat izvedemo. Popravljamo le večje napake, saj bomo drugače otroke samo zmedli. Med vajami lahko dovolimo tudi kakšno prosto vožnjo, gremo v snežni park, izvedemo formacijo ali pa vajo v parih. Zaustavljajmo se ob robu smučišča, na vidnem odseku in ne pod prelomnicami. Učitelj razloži in demonstrira vajo, nato jo učenci ponovijo individualno ali v parih. Pri začetnikih uporabljamo tudi več voženj v koloni. Čim manj stojmo na mestu, saj se učenci s stanjem ne bodo naučili smučati. Uporabljajmo pripomočke, ki nam bodo olajšali in popestrili vadbo. Tudi tekmovanje je del učenja. Mlajši naj bodo vsi zmagovalci, starejšim pa lahko priredimo pravo tekmovanje. Proga naj bo seveda primerna znanju učencev.

Otroke med vadbo poučimo tudi o primerni opremi, pravilih na smučišču, ustrezni zaščiti pred soncem in ukrepi v primeru nesreče.

2.2.5.1 Varnostni načrt

Z varnostnim načrtom morajo biti seznanjeni vodstvo šole in vsi spremljevalci. V njem so pomembne telefonske številke, prva pomoč, zadolžitve posameznih spremljevalcev v primeru nesreče, potek dejavnosti v primeru nesreče in zapisnik.

2.2.6 Varstvo narave

Otrokom povejmo, naj se držijo označenih prog in smučin, upoštevajo naj oznake in zapore prog. Odpovejmo se vožnji zunaj prog, posebno v gozdovih. Ne vozimo se na zavarovano območje in varujmo živali in rastline. Vsak naj svoje smeti odvrže v koš.

2.3 Metodika učenja smučanja

Vsak športni pedagog ali učitelj alpskega smučanja mora poznati sklope nacionalne šole alpskega smučanja, saj le tako lahko učence ob začetnem preverjanju znanja, razvrsti v ustrezne skupine. Težavnost elementov se iz sklopa v sklop povečuje, zato se praviloma posameznih elementov ne izpušča razen, če je tečajnik nadpovprečno sposoben ali določen element že obvlada. Vsaka dobro izvedena vaja, ki jo učitelj pohvali, otroka navda z optimizmom in motivira za nadaljnje delo.

Učence lahko že na podlagi vprašalnika, ki ga izpolnijo starši pred odhodom na športni dan, razporedimo v začetno, nadaljevalno in izpopolnjevalno skupino. Na licu mesta pa lahko na podlagi testiranja tri glavne skupine še podrobneje razdelimo, saj se s čim bolj homogenimi skupinami hitreje napreduje in izkoristi dan v celoti.

Med začetniki imamo take, ki še nikoli niso stopili na smuči ali pa se znajo zaustaviti, uporabljati otroško vlečnico in vijugati po blagem terenu v klinastem položaju ali s klinastimi loki. Nadaljevalci s klinastim vijuganjem, klinastimi loki, zavoji s klinastim odzivom ali osnovnim vijuganjem premagujejo tudi proge srednje težavnosti, izpopolnjevalce pa lahko glede na njihovo predznanje učimo predvsem terenskega vijuganja v širšem in ožjem hodniku in se v manjši obliki poslužujemo tudi tekmovalnih oblik alpskega smučanja in izpeljank.

2.3.1 Metode dela

1. Demonstracija

Demonstracija pomeni v teoriji pouka prikazovanje tistega, kar je mogoče perceptivno doživeti. Z njeno pomočjo se dojemajo elementi objektivne stvarnosti, to je dejstva. Lahko je neposredna (gibanje pokaže učitelj) ali posredna (gibanje prikaže učenec ali pa ga prikažemo prek medijev: slik, filma, skic, računalniške aplikacije). V praksi največkrat uporabljamo zaporedno demonstracijo (gibanje prikažemo večkrat zapored, najprej počasi, nato z normalno hitrostjo). Biti mora nazorna, pomembne stvari poudarimo. Čim več učenčevih čutil sodeluje, uspešnejša je demonstracija. Pomembno je tudi demonstriranje napak v gibanju, kjer ima demonstracija vlogo povratne informacije: omogoča popravek gibanja oziroma odpravljanje napak.

2. Razlaga

Metodo demonstriranja vedno spremlja metoda razlage. Uporabljamo jo za posredovanje novih vsebin (razlaga tehnike, potek gibanja). Pogostokrat služi tudi kot povratna informacija, saj učitelj opozarja otroke na napake v gibalni izvedbi (faza utrjevanja). Povratno informacijo posreduje med samo izvedbo ali po njej. Biti mora jasna, razumljiva, pravilna (slovenski knjižni jezik) in kratka (povemo samo najpomembnejše).

3. Pogovor

S pogovorom učitelj izmenjuje informacije z učenci o vsebini, spodbuja k razmišljanju in usmerja k iskanju rešitev.

2.3.2 Oblike dela

Pri alpskem smučanju uporabljamo delo v homogenih skupinah, saj tako učenci hitreje napredujejo. V sklopu skupinskega dela se uporablja delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami ter delo po postajah. Pri frontalnem delu pa uporabljamo poligon, štafeto, delo v vrsti ali koloni ter delo v parih.

2.3.3 Prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja

Ob prihodu na sneg mora učitelj smučanja najprej preveriti opremo učencev. Posebej mora biti pozoren na nastavitev vezi, dolžino palic in ostalo opremo (rokavice, čelada - po zakonu obvezna za vse otroke do 14. leta starosti, obleka, smučarska očala).



Slika 1: Smučarski poligon.

Prilagajanje na smučarsko opremo

Obuvanje smučarskih čevljev: Tečajnikom pokažemo pravilno obuvanje smučarskih čevljev - jezik smučarskega čevlja potegnemo naprej in vstran ter potisnemo nogo v čevelj, smučarske čevlje si zapenjamo vedno od spodaj navzgor.

Nošenje smuči in palic: Otroci najlažje nosijo smuči v naročju, tako da imajo nad njimi pregled in pri obračanju ne ogrožajo ostalih. Smuči pa se praviloma nosijo na rami, pri tem pa je pomembno, da so prednji deli spetih smuči obrnjeni naprej in plosko na ramenu tako, da je glava vezi za ramenom. Zadnji deli smuči naj bodo usmerjeni navzgor, da pri obračanju ne moremo zadeti koga, ki stoji zraven. Z eno roko držimo smuči, v drugi roki pa držimo palice.

Navajanje na smučarske čevlje:

Otroci gredo danes v živalski vrt pogledat, kaj delajo živali (hoja na mestu). Seveda morajo s seboj odnesti tudi nekaj sadja (hoja po prstih - pobiranje sadja, hoja po petah - sadje damo v košaro). Ustavijo se pri pingvinih, ki le leno prestopajo z noge na nogo (prenos teže iz noge na nogo), v sosednji ogradi pa konji veselo tekajo, da jim grive plapolajo v vetru (hoja ali tek z visokim dvigovanjem kolen). Zajčki veselo poskakujejo (zajčji poskoki) naokoli in prestrašeno opazujejo tolikšno množico zvedavih oči. Miške se hitro skrijejo v svojo luknjico (tek po prstih), žirafe pa stegujejo svoje dolge vratove čez ograjo (nagibanje telesa naprej in nazaj). Žabice z dolgimi skoki poskačejo v vodo (žabji poskoki), rakci pa tekmujejo, kdo bo prej na drugi strani »šprinterske steze« (hoja ali tek vstran). Medvedi se z dolgimi koraki počasi pozibavajo in iščejo kaj za pod zob (hoja z dolgimi koraki), pujski se veselo valjajo po

blatni luži (kotaljenje), tigri pa splezajo na najvišjo skalo in budno opazujejo dogajanje (hoja v hrib z zapikovanjem prstov v sneg) in se nato počasi spustijo v svojo votlino (hoja po hribu navzdol z zapikovanjem pet v sneg).

Čiščenje podplatov smučarskih čevljev in obuvanje smuči: Najprej iz podplatov smučarskih čevljev očistimo sneg, z drgnjenjem naprej in nazaj po peti vezi (Pancerje lahko očistimo tudi s pomočjo smučarske palice.); smučarski čevlji nastavimo najprej v glavo vezi s sprednjim delom - prsti, preverimo, če je zadnji del čevlja na sredini vdolbine pete vezi; zadnji del čevlja s prenosom teže telesa nekoliko nazaj potisnemo v peto.

Dobro vpetost čevljev v vezi pred začetkom smučanja preverimo na mestu z izrazitejšim nagibom naprej, vstran ter z udarcem notranjega in zunanjega robnika ob snežno površino. Pokazatelj pravilne vpetosti in lege čevlja v vezi je tudi položaj zavor, ki se morajo prilagati peti vezi.

Privajanje na smuči in osnovne položaje:

Na mestu:

- izmenično podrsavanje s smučmi naprej in nazaj,
- »preverjanje teže smuči« - dvigovanje smuči z visokim dvigovanjem kolen,
- izmenično dvigovanje krivin smuči, zadnjih delov smuči,
- »medvedji ples« - prestopanje vstran,
- prestopanje okrog: svoje osi, krivin smuči - sonček, zadnjih delov smuči - snežinka,
- nagibanje telesa naprej - nazaj,
- trije osnovni smučarski položaji: položaj smuka naravnost - pomfri, klinasti položaj - mala pica, plužni položaj - velika pica,
- prehod iz paralelnega v klinasti položaj; prehod iz paralelnega v plužni položaj; prehod iz paralelnega v klinasti položaj in nato v plužni položaj,
- vstajanje po padcu:

Z rokami: Nogi čim bolj skrčimo k sebi pod zadnjico, nagnemo se naprej, da se lažje spravimo na kolena. Opremo se na zgornjo roko, smučki postavimo na robnik in se poberemo.

S pomočjo palic: Najprej smuči postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. S tem preprečimo drsenje smuči po bregu. Nato se nagnemo naprej in se opremo na palici, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čim bolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom.

Osnovne oblike drsenja

Drsenja naravnost

Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Otrokom povemo, da morajo biti smuči vzporedno (pomfri) in naj se nagnejo naprej, tako da čutijo prste v smučarskem čevlju. Naj ne bodo kot metle, ampak naj pokrčijo kolena. Nikakor naj se ne usedejo nazaj, saj bodo padli na zadnjo plat. Še boljše je, če imajo roke neprestano na kolenih in gledajo naprej, da koga ne povozijo.

Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smučmi nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov - mala pica. Kolena moramo potisniti naprej in navznoter, da se bodo smučmi nagnile navznoter, na notranje robnike.

Otroci lahko dajo roke med kolena in jih stisnejo, da postavijo smučmi na robnike. Pomagamo jim lahko tudi z balonom, ki ga držijo med koleni. Nekaterim pa vseeno ne bo uspelo postaviti smučmi v klinasti položaj. Pomagamo jim tako, da jim sami postavimo smučmi v malo pico in jih nežno potisnemo, da zdrsijo po bregu navzdol ali pa se pred njimi vozimo vzvratno in jim držimo krivine smučmi skupaj.



Slika 2: Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju.



Slika 3: Postavitev smučmi v klinasti položaj s pomočjo učitelja.

Zaustavljanje v plužnem položaju

Plužni položaj dosežemo s potiskom zadnjih delov smučmi navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. Bolj ko bomo potisnili pete narazen in kolena navznoter (nastavek robnikov), prej se bomo zaustavili. Tu si lahko pomagamo z istimi vajami kot pri drsenju v klinastem položaju.

Vaje drsenja naravnost in zaustavljanja:

- »skiro« - drsenje na eni smučki v parih in posamično,
- hoja s smučmi - »pingvini«,
- vlečenje partnerja (na znak smučar prehaja iz sklenjenega v razklenjen položaj smučī, spreminja osnovne položaje - paralelni, klinasti, plužni),
- potiskanje partnerja (spreminjanje položajev smučī na znak).

Vzpenjanje v breg:

1. Stopničasto vzpenjanje - medvedji ples; smučī postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino.



Slika 4: Stopničasto vzpenjanje.

2. Poševno stopničasto vzpenjanje; korak naredimo gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor.
3. Vzpenjanje v razkoraku - »smrečice«; sprednji deli smučī so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno potisnjena kolena navznoter in naprej.

Vaje:

Stopničasto vzpenjanje ali vzpenjanje v razkoraku in spust po bregu:

- na paralelno postavljenih smučeh (prestopanje v sosednjo smučino in nazaj, prehajanje iz visokega v nizek položaj, sonožni odrivi, drsenje naravnost s palicami v predročenu, nagibanje naprej - nazaj),
- prehod iz drsenja na paralelno postavljenih smučeh v plužni položaj (zaustavljanje) / klinasti položaj / klinasti in nato plužni položaj,
- vzvratna vožnja (V - položaj smučī).

Preproste spremembe smeri drsenja

»Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega

smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice.

»Pahljača zavojev« v klinastem položaju

Vaje:

- »jadrnica« - po blagi naklonini se spustimo v klinastem položaju s palicami v predročenu, nato zapiha veter in jadro se napne - palice gredo v vzročeno in s telesom se odklonimo v eno stran; pri pravilni izvedbi se neobremenjena smučka nekoliko dvigne od podlage, obremenjena smučka pa spremeni smer,
- pahljača zavojev v klinastem položaju - »avionček« (roke so v odročenu, s telesom se nagibamo na eno in nato na drugo stran), potisk bodočega zunanjega kolena naprej in navznoter (pomagamo si z obema rokama, tako da ju položimo na koleno), »čiščenje pancerja« (predklonimo se in z obema rokama očistimo sneg iz pancerja), roki v boku in odklon trupa, obe roki na kolenih (iste vaje uporabimo za navezovanje dveh ali več zavojev v klinastem položaju).

»Pahljača zavojev« v paralelnem položaju / po robnikih

Smučar že pred spustom v blagi smuk poševno smučiči postavi na robnike. To doseže z zvrčanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje smučiči zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitve robnikov in razporeditev teže na obe smučki bodo potrdile sledi v snegu.

Vaje:

- imitacija gibanja na mestu,
- izvedba pahljače zavojev po robnikih na kratkih smučeh:
»pahljača« zavojev k bregu: potisk obeh kolen z rokami v zavoj, potisk notranjega kolena v zavoj; roke v različnih položajih: zunanja roka v boku in notranja na zatilju, avionček, roke v bokih, »superman« - zunanja roka v predročenu in notranja v boku, »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok in notranja roka je v odročenu; palica v različnih položajih: za koleno, v predročenu, na ramenih; uporaba obeh palic: »vodonoša« - palici držimo na sredini v horizontalnem položaju, »paličar« - s palicama se poganjamo (iste vaje lahko uporabimo tudi pri navezovanju zavojev).

Preproste spremembe smeri v klinastem položaju - klinasto vijuganje

Vaje:

- brez pripomočkov: avionček, obe roki na zunanjem kolenu, roki na obeh kolenih, roke v boku, vožnja vzvratno,



Slika 5: Avionček.

- z obroči: vožnja avtomobila (obroč v predročenu), oblačenje - slačenje, nizek zavoj (obroč potuje ob nogi navzdol do čevlja), angelček (obroč nad glavo, odkloni), dva voznika (dva smučarja držita en obroč), risanje (obroč v zavoju drsi po snegu in pušča za seboj sled),



Slika 6: Vožnja kamiona.

- s palico: palica pred seboj, prenašanje palice (v zunanjo roko) - avionček, risanje (palica v zavoju drsi po snegu); veslanje (»veslo« v predročenu, v zavoju zaveslamo z zunanjim »veslom«), palica gor (v vzročenu) - dol (pred kolena), sedež (palica pod ritjo), palica za kolena,



Slika 7: Klinasto vijuganje s palico za kolena.



Slika 8: Risanje.

- z balonom: balon nad glavo, balon gor - dol, med nogami, balon levo - desno,
- z dvema palicama: anteni (palici pred seboj, v vertikalnem položaju), avion,
- okoli stožcev.

Uporaba smučarske vlečnice

Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »kročnik« in nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sesti, ker pademo. Pri začetnih poizkusih eden od učiteljev pomaga pri vstopu na žičnico, drugi pa pri izstopu na vrhu. V primeru padca naj se otrok umakne izpod vlečnice na stran in počaka na učitelja.

Pristop k vlečnici: palici primemo z zunanjo roko (na sredini), notranjo roko pripravimo za prijem sidra ali krožca, v smučino vlečnice stopimo hitro, smučiči naravnamo v smeri drsenja navzgor, stati moramo vzravnanoma na obeh nogah, pripravljeni na potisk.

Vožnja z vlečnico: v trenutku stika s sidrom (kročcem) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa in primemo vlečnico z obema rokama, na sidro (kročec) ne sedemo, ampak se naslonimo, gledamo predse.

Izstopanje iz vlečnice: ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (kročec) v smeri naprej, oddrsimo v stran in hitro zapustimo izstopno mesto.

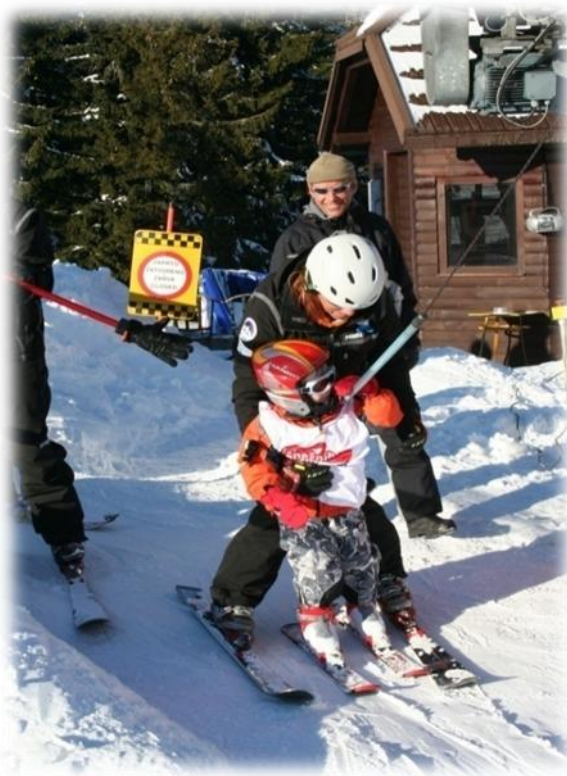
Navajanje tečajnikov na vlečnico: tečajnik trdno stoji na obeh smučeh, učitelj priteče mimo s krogcem (palico, sidrom), tečajnik povleče krogec kar se da hitro med nogi, na paralelno postavljenih smučeh drsi v hrib, pogled je usmerjen naprej.

Pomoč tečajnikom: Včasih kateri od tečajnikov nikakor ne zmore prvič priti z vlečnico do vrha. Takim lahko pomagamo tako, da eno svojo smučko postavimo med smučiči tečajnika. Tečajnik se med vožnjo nasloni na naše koleno in nam ne more zdrsniti nazaj med nogami. Za motivacijo pa se lahko vozimo tudi vzvratno na vlečnici, tako da lahko tečajnika med vožnjo vzpodbujamo in popravljamo njegov položaj (tega naj tečajniki ne počnejo).

Na vlečnico gre učitelj vedno kot zadnji, da vidi, če kdo od tečajnikov pade in če potrebuje pomoč. Tečajnike mora naučiti, da ga morajo na vrhu počakati na točno določenem mestu, dokler ne pride. Na sedežnico gredo otroci vedno v spremstvu odraslega. Druge smučarje lahko prosimo, da spremljajo tečajnike. Otroke ob koncu vadbe oddamo v roke staršev ali učiteljev in jih ne puščamo same. Staršem povemo o napredku otrokovega znanja, njegovih napakah in vajah, ki jih lahko sam izvaja.



Slika 1: Vstavljanje smučarske karte v avtomat pri vstopu na vlečnico.



Slika 10: Pomoč boječim tečajnikom.



Slika 11: Ne usedi se, smuči naravnost in drži se, pa gre!



Slika 12: Pomoč pri padcu na vlečnici.

2.3.4 Začetne oblike smučanja

Smučarski loki

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, pluznih) in prečenja smučišča.

Smučarski loki s klinastimi zavoji - klinasti loki

Pri smučarskih lokih s klinastimi zavoji gre za kombinacijo prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju.

Učenec preči smučišče na paralelno postavljenih smučeh. Ko je pripravljen na izvedbo zavoja, postavi smuči v klinasti položaj, potisne kolena naprej in navznoter, prenese težo na bodočo zunanjo smučko in počasi znižuje težišče telesa. Ob zaključku zavoja, ko je v najnižjem položaju, se začne postopoma dvigovati in vleči pete skupaj, da ponovno doseže paralelni položaj smuči. Trup v vseh fazah sledi smeri smučanja.



Slika 13: Prečenje vpadnice.



Slika 14: Klinasti zavoji.

Vaje:

- nastavitve in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem,
- prestopanje iz smučke na smučko na mestu in med prečenjem,
- potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem,
- »avionček«, »ptički« (naše roke so krila - v zavoju krilimo z njimi, bodoče zunanje krilo pa nagnemo nekoliko navzdol), potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok (med bočnim drsenjem sta roki v vzročenu), »pobiranje sadja« - med prečenjem pobiramo sadje (roki v vzročenu), v zavoju ga dajemo v košaro (košara je ob zunanji nogi) / »obešanje perila« / »igranje na bobne« / »čiščenje čevlja« / »košarka«,
- »pozdravljanje« (med prečenjem roki v boku, v zavoju z zunanjo roko mahamo - pozdravljamo ostale smučarje) / »prenašanje kepe ali žogice«, »gledanje v daljavo«,
- »superman«, »skakalci« (roke na hrbtu),
- obroč: »avionček«, »angelček«, »oblačenje-slačenje«, »pogled skozi okno«, »avtomobilist«, »risar«, vožnja v parih,
- balon: balon gor-dol, balon med nogami, balon levo - desno, balon k nogi,
- ena palica: »avionček«, »risar«, »veslač«, »sedež«, palica gor - dol,
- dve palici: »avionček«, »antene«, »vodonoša«, v predročenu, na ramenih, na hrbtu, »ploskanje« (pred izvedbo zavoja ploskneš s palicama).



Slika 15: Pogled skozi okno.



Slika 2: Oblačenje - slačenje.

Zavoj s klinastim odzivom / vbod palice

Pri tej storitvi gre za kombinacijo odziva v klinasti položaj smuči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh.

Učenec na paralelno postavljenih smučeh preči vpadnico (teža je na spodnji smučki). Odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk; tu učenec vbode palico, če naloga to zahteva) ter zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. V klinastem položaju izvaja zavoj, dokler niso smučki vzporedno z vpadnico. Na tem mestu notranjo peto vleče proti zunanji, tako da smučke počasi zdrsijo nazaj v paralelni položaj, težišče telesa pa se postopoma znižuje. Od znanja tečajnika je odvisna nastavitve robnikov, ko so smučki v paralelnem položaju.

Vbod palice:

Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smuči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom, saj smučarju kot tipalo pomaga pri vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice smučarju omogoča lažji prehod preko vpadnice, hkrati pa je smučarju tudi v veliko pomoč pri vzpostavljanju ritma smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).



Slika 3: Osnovni položaj na paralelno postavljenih smučeh.



Slika 18: Znižanje težišča telesa in priprava na vbod palice.



Slika 4: Vbod palice.



Slika 5: Odriv.

Vaje:

- imitacija odrivov v klinasti položaj na mestu,
- imitacija odrivov v klinasti položaj med prečenjem,
- imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi,
- med zavojem pomahaš z bodočo zunanjo roko, »avionček«, obe roki do zunanjega kolena, palici pred očmi / pred prsmi in ju v zavoju nagneš, roke v bokih, dvig notranje rame, zunanja palica v stran, palici pred telesom, konici palic obrnjeni navzgor (anteni) - zunanja palica drsi v zavoju po snegu,
- imitacija vboda palice na mestu,
- imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu,
- imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol,
- »pahljača« klinastih zavojev z vbodom palice.

Osnovno vijuganje

Osnovno vijuganje predstavlja centralno storitev v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja in je prva storitev, pri kateri ima smučar na poti učenja ves čas vodenja zavojev smuči v paralelnem položaju.

Smučar med smukom naravnost v primerni hitrosti prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odrivu od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno (tudi s pomočjo stranskega loka) usmeri v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaprti in vodeni na paralelno postavljenih smučeh.



Slika 6: Osnovno vijuganje - faza vhoda v zavoj.



Slika 7: Osnovno vijuganje - faza vodenja zavoja.



Slika 8: Osnovno vijuganje - faza izpeljave zavoja.

Vaje:

- imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu,
- »pahljača« zavojev z vbodom palice,
- imitacija več zaporednih odzivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol,
- smučarski loki; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev,
- osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino,
- vadba vboda palice med prečenjem smučišča,
- osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic,
- osnovno vijuganje v paru,
- vaje brez palic, z obročem, balonom, eno ali obema palicama (glej vaje pri klinastih lokih).

Dobri smučarji lahko v fazi izpeljave zavoja postavijo smuči na robnike.

2.3.5 Nadaljevalne oblike smučanja

Terensko vijuganje

Terensko vijuganje v širšem hodniku

Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar preide iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter pa smuči usmeri v zavoj. Sledi odziv v smeri novega zavoja (uvodni zasuk) s sočasnimi nakazanimi vbodom palice ter zvrčanje stopal in gibanjem kolen naprej-navznoter. Po menjavi robnikov smučar skuša izvesti zavoj po robnikih, v kolikor pa so razmere za to prezahtevne pa lahko v fazi vhoda v zavoj hitrost smučanja nadzoruje tudi s stranskim oddrsavanjem oziroma vrtenjem smuči v smeri, po potrebi pa tudi preko vpadnice (2. faza zavoja). Izhod iz zavoja (3. faza) mora biti izveden po robnikih, ramensko in kolčno os pa smučar po izvedenem uvodnem zasuku ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Pri vijuganju v širšem hodniku smuči ves čas smučanja ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost drsenja pa smučar (poleg stranskega oddrsavanja) nadzoruje tudi s primernim zaključevanjem zavojev proti bregu in bolj ali manj izrazitim vertikalnim gibanjem. Smučanje mora biti ritmično, gibanje gor - dol pa povezano.



Slika 9: Terensko vijuganje v širšem hodniku - faza vhoda v zavoje.



Slika 10: Terensko vijuganje v širšem hodniku - faza vodenja zavoja.



Slika 11: Terensko vijuganje v širšem hodniku - faza izpeljave zavoja.

Vaje:

- »pahljača« zavojev k bregu: potisk obeh kolen z rokami v zavoj, potisk notranjega kolena v zavoj; roke v različnih položajih: zunanja roka v boku in notranja na zatilju, avionček, roke v bokih, »superman« - zunanja roka v predročenu in notranja v boku, »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok in notranja roka je v odročenu; palica v različnih položajih: za kolena, v predročenu, na ramenih; uporaba obeh palic: »vodonoša« - palici držimo na sredini v horizontalnem položaju, s palicama se poganjamo (iste vaje lahko uporabimo tudi pri navezovanju zavojev),
- imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu,
- »pahljača« zavojev po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v vijuganje v širšem hodniku,
- vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke,
- vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenu / odročenu,
- imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej.

Terensko vijuganje v ožjem hodniku

Smučar med smukom naravnost s primerno hitrostjo na razklenjenih smučeh preide v nižji položaj. Odrivu in vbodu palice sledi (gibanje navzdol) energičen potisk obeh kolen naprej in navznoter. Ob koncu odrine v smer novega zavoja, sočasno z vbodom palice in zvrčanjem stopal ter močnim potiskom kolen naprej in navznoter, poskuša izvesti zavoj izključno po robnikih obeh smučí brez oddrsavanja. Lažja izvedba vijuganja v ožjem hodniku, je na kombiniran način. Pri slednjem je pomembno, da smučar zavrti smučí proti vpadnici (1. faza), po robniku pa poskuša izvesti čim večji del vodenja zavoja (2. faza) in izhod iz zavoja (3. faza). Zavoje navezuje v ožjem hodniku v značilnem (»slalomskem«) ritmu, ramenska os sledi smeri smučanja oziroma je v tem primeru praktično v položaju sledenja vpadnici.



Slika 12: Terensko vijuganje v ožjem hodniku - faza vhoda v zavoj.



Slika 13: Terensko vijuganje v ožjem hodniku - faza vodenja zavoja.



Slika 29: Terensko vijuganje v ožjem hodniku - faza izpeljave zavoja.

Vaje:

- imitacija vijuganja v ožjem hodniku na mestu,
- prehod iz osnovnega vijuganja v vijuganje v ožjem hodniku,
- prehod iz imitacije gibanja v drsenju naravnost v vijuganje v ožjem hodniku,
- sonožni poskoki s podaljšanim drsenjem po doskoku, poskoki z noge na nogo,
- brez palic: roke v boku, roke v predročenu, roke na zatilju,
- uporaba ene palice: palica na ramenih, palica v predročenu, vrtenje palice v predročenu,
- uporaba obeh palic: palici v predročenu v vertikalnem položaju (anteni), vbod obeh palic pri spodnji smučki, vbod nasprotne palice, vbod ene palice (druga je v predročenu), vbod obeh palic hkrati (vsako na svoji strani),
- vijuganje po eni smučki.



Slika 14: Vijuganje v ožjem hodniku po eni smučki.

2.3.6 Igra formacij

Na tej ravni znanja se lahko začnemo posluževati tudi igre formacij: vzporedno (istosmerno ali protismerno) smučanje, senčno ali zasledovalno smučanje v parih ali trojkah (večjih skupinah).

Smučanje v paru:

- vzporedno: istosmerno - oba smučarja vijugata hkrati v isto smer, ohranjata hitrost, ritem ter vzporedno (horizontalno) linijo; protismerno;
- senčno: smučarja sta drug nad drugim v navpični ali vertikalni liniji, dogajanje oziroma izvedba določene akcije poteka sočasno;
- zasledovalno: zadnji smučar sledi prvemu, gibanje prvega smučarja ponovi na istem mestu, kjer ga je izvedel prvi smučar.



Slika 15: Senčno smučanje.



Slika 16: Vzporedno smučanje.

Smučanje v trojkah (večjih skupinah):

- piramida.



Slika 17: Piramida.

2.3.7 Tekmovanje

Tudi tekmovanje je pomemben del vzgojnega procesa, vendar zahteva nekaj več truda pri organizaciji. Za postavitve proge je potrebno pridobiti dovoljenje upravljavca smučišča. Progo je treba ustrezno zavarovati skupaj z upravljavcem in postaviti opozorilno tablo.

Za posameznika lahko tekma predstavlja stresno situacijo, še posebej, če je ni navajen. Zato je pomembno, da v proces učenja smučanja vključimo tudi uporabo količkov. Pomagamo si tudi s smrekovimi vejicami, stožci in različnimi vrstami količkov, ki preženejo strah pred hitrostjo in udarci ter pripomorejo k pridobivanju občutka za pravočasno in natančno izvedbo zavojev, ritmičnost in mehko.

Bistvena je izbira terena, ki mora ustrezati stopnji znanja in sposobnostim tečajnikov. Ključnega pomena pri delu s količki je občutek učitelja za določanje ustrezne razdalje med postavljenimi količki (vratci). Osnovno načelo je, da mora postavitve omogočati tekoče smučanje, kar je seveda odvisno predvsem od naklonine in konfiguracije smučišča (Žvan in Lešnik, 1997).

Na dan tekmovanja učence razdelimo v skupine glede na njihovo smučarsko znanje. Pred tekmovanjem skupine izvedejo trening na zanje primernem terenu. Po postavitvi tekmovalne proge sledi razdelitev štartnih števil in ogled proge. Vsak učenec ob zaključku tekmovanja prejme diplomu za udeležbo, ne glede na to, katero mesto je dosegel, prvi trije v vsaki skupini pa lahko prejmejo še priročne nagrade ali medalje.

Učenci tako svoje lastne sposobnosti primerjajo s sposobnostmi drugih. To prispeva k motivaciji za nadaljnje delo in sposobnim daje možnost, da presežejo povprečje ali se povzpnejo do samega vrha.



Slika 34: Tekmovalni poligon. (vir: http://www.solasmucanja.com/rogla_tekmovalni.html)

3.0 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKE NALOGE

Z diplomsko nalogo bi rada predstavila organizacijo in izvedbo športnega dne v drugem triletju osnovne šole in s tem pripomogla bodočim športnim pedagogom in učiteljem alpskega smučanja k lažjemu posredovanju znanja učencem.

Na knjižnih policah najdemo veliko knjig o alpskem smučanju, ki opisujejo zgodovino alpskega smučanja, vsebujejo strokovne opise storitev slovenske nacionalne šole, metodiko učenja ter tehničnih disciplin. Seveda je za vsakega učitelja alpskega smučanja to obvezna literatura, a ob prvem poskusu poučevanja tečajnikov na snegu se začne zavedati, da je literatura preveč terminološko zapletena, predvsem za otroke.

V veliko pomoč nam je znanje, ki ga pridobimo od učiteljev, ki že nekaj časa učijo otroke smučati. Vsak nasvet pride še kako prav.

Cilj diplomske naloge je predstaviti:

- pomoč pri organizaciji in izvedbi športnih dni,
- metodiko učenja smučanja otrok,
- psihično in fizično pripravo učencev na smučanje,
- pripomočke in naprave,
- skrb za red in varnost na smučišču ter postopanje v primeru nesreče in
- učne priprave za izvedbo športnega dne.



Slika 35: Vsak cilj se da doseči!

4.0 METODE DE LA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Temelji na podatkih zbranih iz domače literature s področja učenja smučanja ter predavanj in tečajev na Fakulteti za šport, predvsem pa na podlagi lastnih izkušenj pri učenju smučanja v Šoli snežnih športov Intersport - Unitur na Rogli.



Slika 36: Smučar snežak.

5.0 RAZPRAVA

5.1 Smučarska oprema

V marsikaterem domu, se na podstrešju še najdejo stari modeli smuči in pancerja, ki so že zdavnaj odslužili svoje. Vendar se včasih še kdo spomni nanje in jih pripelje s seboj na smučišče. »Predvsem za otroke, saj za začetek bodo dobri.« Kot učiteljici v šoli smučanja se mi je pripetilo, da je stari oče pripeljal vnukinjo in prej omenjeno opremo. Ko sva ji obula pancerja, sva ugotovila, da so počeni, smuči niso imele varnostnih zavor in drsna ploskev je bila siva, ker že dolgo ni bila namazana. Ko pa sem se obrnila h gospodu in premerila njegovo opremo, sem se začudila kako lahko sebi privošči novo opremo, deklici pa ne.

Kljub temu, da otroci hitro prerastejo opremo, lahko na smučarskih sejnih dobimo kvalitetno opremo po zmerni ceni, pa tudi v marsikateri športni trgovini imajo akcijske ponudbe.

Nekateri otroci še vedno smučajo brez čelad, čeprav jih morajo po zakonu imeti vsi na glavi do 14. leta starosti. Izposoditi se jih da tudi v smučarskih servisih na smučiščih, kjer izposojajo smučarsko opremo. Otroci so manjši in zato manj vidni, veliko so na tleh, kar še povečuje nevarnost, da se bo kdo zaletel vanje, saj veliko smučarjev precenjuje svoje sposobnosti. Pri privajanju na vlečnico pa se večkrat tudi zgodi, da krogec ob neprevidnosti udari v čelado.

Tudi smučarska očala so pomemben del opreme. Ker sem vodila tečaj za smučarje nadaljevalce, so kljub vetru in sneženju prišli vsi. Ena od tečajnic ni imela očal. Ko smo se spuščali po blagi naklonini v smuku naravnost, ni videla ničesar. Jokala je od bolečine. Postavila sem jo med noge, ji zakrila obraz in jo odpeljala po strmini navzdol.

Pri izbiri dolžine smuči igrajo pomembno vlogo predvsem smučarsko znanje, telesne značilnosti in motorične sposobnosti smučarja.

Stranski lok smučke je definiran s širino sprednjega, srednjega in zadnjega dela smučke ter z njeno dolžino. Te mere poleg nastavitve robnikov definirajo radij zavoja smuči. Smuči s krajšim radijem imajo bolj izrazit stranski lok in bolj »metuljasto« obliko, medtem ko so smuči z daljšim radijem stranskega loka ponavadi daljše in namenjene izvajanju daljših zavojev. Podatek o radiju smuči pomeni, kako smuči teoretično zavijejo, kadar so ves čas zavoja postavljene pod kotom 45 stopinj na podlago (Lešnik in Žvan, 2007).

Pri nakupu je potrebno upoštevati tudi upogibno togost (trdoto) in torzijsko odpornost (vzvojno togost) smuči. Upogibno trše smuči uporabljajo predvsem tekmovalci in najboljši smučarji, ki smučajo pri velikih hitrostih in v zavojih dosežajo velike obremenitve. Upogibno manj toge (mehkejše) smuči spremenijo smer že pri manjši hitrosti in na osnovi delovanja manjših sil, zato so primernejše za začetnike in slabše smučarje.

Torzijsko neodporna smučka pri obremenitvah v zavoju zlasti v sprednjih in zadnjih delih popušča. To pomeni nestabilnost smuči in nenatančnost vodenja zavojev (Lešnik in Žvan, 2007).

Čevelj sestavljata školjka ter (prilagodljiv) notranji čevelj, ki morata biti oblikovana čim bolj po nogi smučarja. Čevlji morajo biti udobni, topli, lahki in primerne velikosti. Preveliki čevlji ne omogočajo ustrezne nastavitve robnikov in s tem tudi ne občutka za vodenje zavoja, prav tako pa smučarju ne zagotavljajo ustrezne toplotne izolacije. Indeks trdote čevlja se giblje za rekreativne smučarje od 50 do 70 , za boljše rekreativne smučarje pa od 70 do 90 (Lešnik in Žvan, 2007).

Vezi morajo biti izbrane glede na težo smučarja. Sestavljajo jih glava in peta, opremljene so z varnostnimi zavorami.

Primerno dolžino smučarskih palic dobimo tako, da jih obrnemo na ročaj in primemo pod krpeljico. Kot v komolcu mora biti 90 stopinj.

Smučarska očala naj bodo zračna, imajo naj širok in pregleden zorni kot pogleda.

Čelada naj bo lahka in primerne velikosti, zunanja plast naj bo trda.



Slika 37: Smučarska oprema.

5.2 Pripomočki in naprave

S pripomočki lahko otrokom popestrimo vadbo, saj se je drugače zelo hitro naveličajo. Ni nujno, da pripomočke kupujemo, lahko jih učenci izdelajo sami pri pouku likovne vzgoje. Plastenke napolnijo z vodo, ki so jo obarvali s tempera barvicami, izdelajo žogice iz papirja, narišejo živali na kos blaga, ki ga obesimo na dve palici, tako da predstavljata veleslalomsko vratca. Učiteljice lahko sešijejo vreče iz blaga, ki imajo obliko živali; učenci vanje natlačijo peno in vstavijo količek, da lahko živali pritrđimo v sneg. Domišljija ne pozna meja.



Slika 38: Vile, obroči, stožci in dolge palice.

Lahko pa se odločimo za tovarniško izdelane pripomočke, ki kljubujejo neugodnim vremenskim razmeram in so živopisnih barv. »Vile« in »dolga palica« sta v pomoč manj spretnim začetnikom, da lahko pri zelo nizki hitrosti in ob pomoči učitelja osvojijo klinasti in plužni položaj, »vezica«, katero privijemo na smuči drži krivini skupaj, da ne bežita narazen, z obroči in stožci popestrimo vadbo začetnih oblik smučanja, uporabljamo jih pri splošnem in specialnem ogrevanju ter pri izdelavi poligonov.

Tu so še različni tuneli, valji in živali iz pene, ki jih s pomočjo količkov zapičimo v sneg. S smučarskimi koli lahko postavimo pravo slalomsko ali veleslalomsko progo, na kateri lahko priredimo tudi tekmovanje. Zavedati pa se moramo, da je za kakršnokoli postavitev stožcev ali kolov na smučišče potrebno pridobiti dovoljenje upravljavca smučišča, ki za ta namen označi in zapre del smučišča.



Slika 39: Uporaba vil.



Slika 40: Uporaba dolge palice.



Slika 41: Tunel iz pene.



Slika 42: Vezica.

Kratke smuči so lažje, zaradi njihove oblike pa je z njimi začetnik bolj okreten - omogočajo lažje gibanje, ki močno spominja na rolanje ali drsanje. Nudijo manj opore v smeri naprej - nazaj, zato je smučar prisiljen ohranjati uravnotežen položaj na sredini smuči. Pri učenju osnovnega vijuganja, predvsem pa pri terenskem vijuganju so zelo dobrodošel pripomoček.



Slika 43: Različni tipi smuči.

Tepihi, ki kljubujejo snegu in mrazu so v veliko pomoč pri vzpenjanju v breg. Pomagamo si lahko tudi z vrvmi, ki jo pritrdimo na dva kola. Otroške vlečnice, sestavljene iz jeklene vrvi in ročajev ali pa samo iz vrvi zamenjujejo tekoči trakovi, ki so otrokom bolj prijazni. Krogci, sidra in sedežnice so sestavni del vsakega smučišča, na višje ležeče smučarske terene pa se lahko pripeljemo s kabinskimi žičnicami.



Slika 18: Tekoči trak.

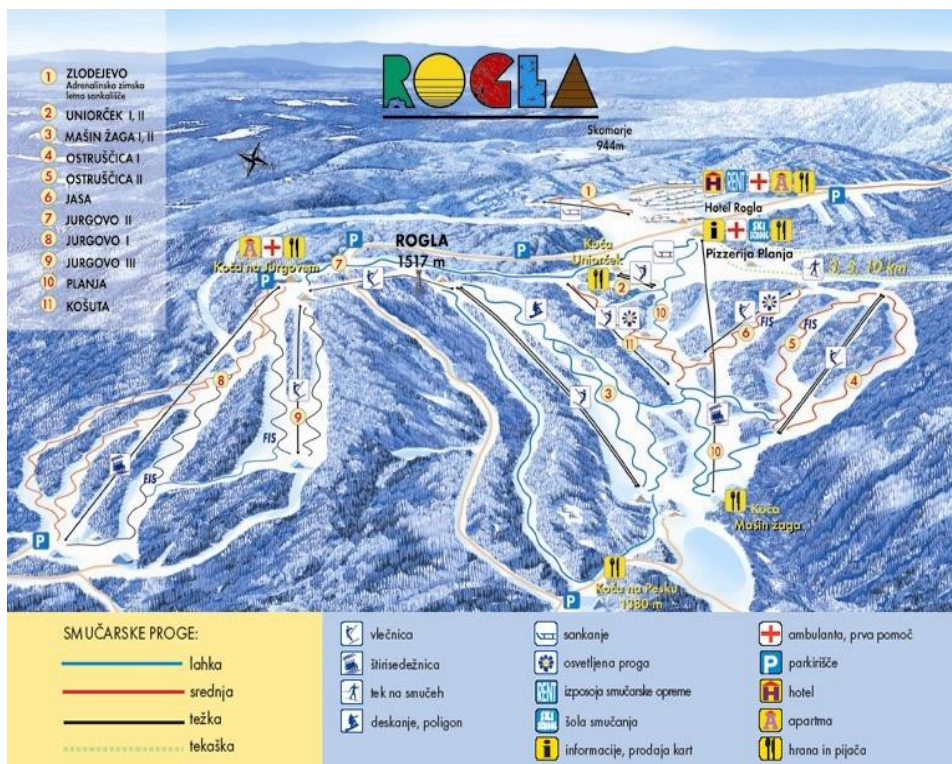
5.3 Varnost na smučiščih

Smučišče je urejen, označen, zavarovan in nadzorovan smučarski prostor, ki je trajno namenjen smučanju in ki ga sestavljajo urejene smučarske proge, dostopne in izstopne poti na smučarske proge, smučarske poti, ki povezujejo posamezne proge, smučarske poti v dolino, ki so s strani upravljalca smučišča označene in zavarovane, površine, namenjene drugim športnim aktivnostim ali drugim dejavnostim, in druge urejene površine znotraj smučišča.

5.3.1 Označbe na smučiščih

Na smučiščih se skladno z izkušnjami mednarodnega razvoja postavljajo naslednji mednarodni signalizacijski znaki:

- znaki za obveznost,
- znaki za prepoved,
- znaki za nevarnost,
- obvestilni znaki - informacijski znaki,
- druge obvestilne oz. informacijske označbe,
- smerni - usmerjevalni znaki,
- panoramsko - informacijski znaki,
- znaki posebnih oblik in
- 10 FIS pravil.



Slika 19: Smučarski center Rogla. (vir: <http://www.rogla.si/cgi-bin/cms.cgi?att=12737&sid=nolKjXq1zYnrNsuz>)

5.3.2 10 FIS pravil

Obzirnost do drugega

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



Izbira smučine

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



Prehitevanje

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



Smučarsko znanje

Hitrost vožnje mora smučar prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučarjev.



V smuk - nadaljevanje

Preden smučar odsmuča po progi, mora pogledati nazvgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.



Ustavljanje

Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čimprej umakne.



Vzpenjanje - sestopanje

Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le del smučišča.



Upoštevanje označb

Smučar mora spoštovati informacije, signale in prometne oznake na smučiščih.



Pomoč ob nesreči

Ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.



Dolžnost legitimiranja

Smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati odgovorni osebi.

Shematični prikaz 1: 10 FIS pravil. (povzeto po: http://www.slo-skiing.net/giz_FIS.htm)

5.3.3 Razdelitev smučarskih prog po težavnosti

Osnovne razvrstitve smučarskih prog po težavnostnih stopnjah so relief ozemlja ter strmina in oblikovanost pobočja. Smučarske proge se delijo na naslednje težavnostne stopnje:

- lahke proge - modra barva (prečni in vzdolžni nagib modre proge ne sme presegati 25%, z izjemo krajših odsekov na odprtem terenu);
- srednje težke proge - rdeča barva (prečni in vzdolžni nagib rdeče proge ne sme presegati 40%, z izjemo krajših odsekov na odprtem terenu);
- težke proge - črna barva (proge, katerih maksimalne vrednosti presegajo vrednosti za rdeče, se označujejo kot črne; Sever in Bedrač, 2006).

5.3.4 Nevarnosti na smučiščih

Razen splošnih nevarnosti gorskega sveta, kot so snežni plazovi, hitra sprememba vremena, sneg, dež, megla in nevarnosti, ki so posledica športnega ali rekreacijskega smučanja, lahko na smučiščih ločimo še pričakovane, nepričakovane in začasne nevarnosti (stroji za urejanje smučišč). Med pričakovane nevarnosti (smučar jih lahko vnaprej predvidi) štejemo grbine, ki so nastale zaradi uporabe smučišča (odrinjen sneg), posamezne površine pomrznjenega snega, križanje poti smučarjev na označenih križiščih, skupino dreves ali posamezno drevo sredi smučarske proge, označene ovinke in zožitve smučarske proge, usmerjevalno tablo sredi smučišča, pojav drobnega kamenja in zemlje na smučišču, ki sta posledica obrabe in strojne obdelave smučišča. Pri nepričakovanih nevarnostih gre za dogodke ali stanja, ki jih smučar ne more vnaprej predvideti. Mednje štejemo pojav skal, koprine, stroje na smučišču (topovi za dodatno zasneževanje in teptalni stroji), različne aktivnosti, ki se izvajajo organizirano in lahko bistveno vplivajo na varnost uporabnikov (Sever in Bedrač, 2006).

5.3.5 Nesreča na smučišču

Nesreča na smučišču je dogodek, v katerem je bila udeležena vsaj ena oseba in katerega posledica je smrt, huda ali lažja telesna poškodba ene ali več oseb ali materialna škoda.

Pretežni del nezgod na slovenskih smučiščih nastane brez zunanjega vpliva oziroma ravnanja druge osebe. Prevladujejo predvsem telesne poškodbe kolena, glave/vratu, ramena/nadlakti, zapestja/dlani/prstov in komolca/podlakti (Marušič, 2006).

V primeru nezgode so smučarski učitelji v okviru svojega znanja in možnosti dolžni pomagati ponesrečenim, tako da:

- zavarujejo kraj nezgode,
- dajo ponesrečencu nujno prvo pomoč,
- poskrbijo, da je obveščena reševalna služba,
- zberejo potrebne podatke in jih posredujejo reševalcem in drugim odgovornim osebam.

Če je prišlo do nezgode v njihovi navzočnosti, so dolžni ostati na kraju dejanja do prihoda reševalcev in drugih odgovornih oseb na smučišču. Na zahtevo odgovornih oseb, ki so zadolžene za red in varnost na smučišču, so se dolžni legitimirati, tudi če niso neposredno udeleženi v nezgodi (Šturm idr., 2002).

5.3.6 Pravni vidiki

Izvršni odbor Smučarske zveze Slovenije je na svoji seji dne 9.11.2000 sprejel Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. V njem je opredeljen lik učitelja smučanja:

- ima strokovno znanje ter se primerno in korektno vede,
- njegova zunanost je urejena, zagotavlja red in točnost, s korektnim ravnanjem si zna pridobiti zaupanje učencev in staršev,
- izpolnjuje vse dolžnosti in pomaga ostalim učiteljem,
- z lastnim zgledom vpliva na vedenje članov skupine,
- upošteva FIS pravila, Zakon o redu in varnosti na javnih smučiščih, navodila odgovornih oseb na smučišču,
- v primeru nezgode je dolžan pomagati ponesrečenim,
- poučuje smučanje v duhu učnega načrta in po dogovorjeni metodologiji Združenja učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije (ZUTS),
- obvezno se udeležuje strokovnih seminarjev,
- skrbi za varnost otrok,
- upošteva navodila vodje tečaja, ki določi začetek in konec vadbe, zborna mesto, kje bo potekala vadba, program dela, napravi preizkus znanja in tečajnike razdeli v homogene skupine ter opozarja na nepravilnosti,
- pokaže tečajnikom zborna mesto, pregleda opremo, predstavi način dela, program vadbe, obnašanje na smučišču in skrbi za disciplino,
- zna izbrati ustrezen teren, nuditi prvo pomoč in ima vedno pri sebi izvijač,
- prilagodi način vožnje, upošteva FIS pravila, skrbi za varen potek smučanja in varno ter ustrezno uporabo naprav na smučišču,
- prekine vadbo ob neustreznih vremenskih razmerah, pri utrujenosti, naveličanosti ali ob poškodbi ter
- skrbi za ustrezno vedenje skupine.

Vsak, ki želi poučevati smučanje, se mora udeležiti kadrovskega tečaja za učitelje smučanja, ki ga organizira ZUTS Slovenije. Na tečaju pridobi ustrezno strokovno usposobljenost in naziv učitelja smučanja ustrezne stopnje (učitelj 1., 2., 3. stopnje ali trener). Vsako leto mora obnoviti licenco na predsezonskem licenčnem seminarju za učitelje ali trenerje alpskega smučanja. Svoje znanje potrdi z diplomo o strokovni usposobljenosti, Modro kartico z ustreznim nazivom in značko ali emblemom na smučarski uniformi.

5.4 Učne priprave

OBR ŠT-DŠV 14

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: Smučarski center Rogla - poligon za začetnike, smučišče Uniorček
Razred: 4. a, 4. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja: vaje na mestu, drsenja naravnost, preproste spremembe smeri drsenja; uporaba vlečnice
Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	prilagoditi se na smučarsko opremo (smuči, smučarske čevlje)
	spoznati osnovne položaje (paralelni, klinasti, plužni), klinasto vijuganje in uporabo vlečnice (krogci)
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	spoznati smučarsko opremo, smučarske naprave in skrb za varnost na smučišču
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino in vlečnico
	Metodične enote: obuvanje smučarskih čevljev in nošenje smuči, osnovni položaji, klinasto vijuganje, vožnja z vlečnico
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuči, 16 parov smučarskih palic, 16 balonov, 16 obročev, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 40 min
<p>Uvod: Motivacija učencev za delo, napotki za varno delo na snegu, pregled opreme, obuvanje smučarskih čevljev. Učencem pokažemo pravilno <i>obuvanje smučarskih čevljev</i> - jezik smučarskega čevlja potegnemo naprej in vstran ter potisnemo nogo v čevelj, smučarske čevlje si zapenjamo vedno od spodaj navzgor.</p>		
		15 min
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p><i>Navajanje na smučarske čevlje:</i></p> <p>Otroci gredo danes v živalski vrt pogledat, kaj delajo živali (hoja na mestu). Seveda morajo s seboj odnesti tudi nekaj sadja (hoja po prstih - pobiranje sadja, hoja po petah - sadje damo v košaro). Ustavijo se pri pingvinih, ki le leno prestopajo z noge na nogo (prenos teže iz noge na nogo), v sosednji ogradi pa konji veselo tekajo, da jim grive plapolajo v vetru (hoja ali tek z visokim dvigovanjem kolen). Zajčki veselo poskakujejo (zajčji poskoki) naokoli in prestrašeno opazujejo tolikšno množico zvedavih oči. Miške se hitro skrijejo v svojo luknjico (tek po prstih), žirafe pa stegujejo svoje dolge vratove čez ograjo (nagibanje telesa naprej in nazaj). Žabice z dolgimi skoki poskačejo v vodo (žabji poskoki), rakci pa tekmujejo, kdo bo prej na drugi strani »šprinterske steze« (hoja ali tek vstran). Medvedi se z dolgimi koraki počasi pozibavajo in iščejo kaj za pod zob (hoja z dolgimi koraki), pujski se veselo valjajo po blatni luži (kotaljenje), tigri pa splezajo na najvišjo skalo in budno opazujejo dogajanje (hoja v hrib z zapikovanjem prstov v sneg) in se nato počasi spustijo v svojo votlino (hoja po hribu navzdol z zapikovanjem pet v sneg).</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <p>Sklop gimnastičnih vaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - »brisanje šipe z rokami« 10x v vsako stran, - »odpiranje okna« 10x, - »boksanje z rokami« 30s, - »drevesa v vetru« - odkloni, 10x v vsako stran, - pobiranje snega in metanje snega za seboj <ul style="list-style-type: none"> - predkloni, zakloni 10x v vsako stran, - poskoki iz čepa 10x. 	
15 min		10 min
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p><i>1. Nošenje smuči in palic:</i> Otroci najlažje nosijo smuči v naročju, tako da imajo nad njimi pregled in pri obračanju ne ogrožajo ostalih. Smuči pa se praviloma nosijo na rami, pri tem pa je pomembno, da so prednji deli spetih smuči obrnjeni naprej in plosko na ramenu tako, da je glava vezi za ramenom. Zadnji deli smuči naj bodo usmerjeni navzgor, da pri obračanju ne moremo</p>		

zadeti koga, ki stoji zraven. Z eno roko držimo smuči, v drugi roki pa držimo palice.

2. Čiščenje podplatov smučarskih čevljev in obuvanje smuči: Najprej iz podplatov smučarskih čevljev očistimo sneg, z drgnjenjem naprej in nazaj po peti vezi (Pancerje lahko očistimo tudi s pomočjo smučarske palice.); smučarski čevelj nastavimo najprej v glavo vezi s sprednjim delom - prsti, preverimo, če je zadnji del čevlja na sredini vdolbine pete vezi; zadnji del čevlja s prenosom teže telesa nekoliko nazaj potisnemo v peto.

Dobro vpetost čevljev v vezi pred začetkom smučanja preverimo na mestu z izrazitejšim nagibom naprej, vstran ter z udarcem notranjega in zunanjega robnika ob snežno površino. Pokazatelj pravilne vpetosti in lege čevlja v vezi je tudi položaj zavor, ki se morajo prilegati peti vezi.

3. Privajanje na smuči in osnovne položaje:

Na mestu:

- izmenično podrsavanje s smučmi naprej in nazaj,
- »preverjanje teže smuči« - dvigovanje smuči z visokim dvigovanjem kolen,
- izmenično dvigovanje krivin smuči, zadnjih delov smuči,
- »medvedji ples« - prestopanje vstran,
- prestopanje okrog: svoje osi, krivin smuči - sonček, zadnjih delov smuči - snežinka,
- nagibanje telesa naprej-nazaj,
- trije osnovni smučarski položaji: položaj smuka naravnost - pomfri, klinasti položaj - mala pica, plužni položaj - velika pica,
- prehod iz paralelnega v klinasti položaj, prehod iz paralelnega v plužni položaj, prehod iz paralelnega v klinasti položaj in nato v plužni položaj,
- vstajanje po padcu:

Z rokami: Nogi čim bolj skrčimo k sebi pod zadnjico, nagnemo se naprej, da se lažje spravimo na kolena. Opremo se na zgornjo roko, smučki postavimo na robnik in se poberemo.

S pomočjo palic: Najprej smuči postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. S tem preprečimo drsenje smuči po bregu. Nato se nagnemo naprej in se opremo na palici, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čim bolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom.

4. Osnovne oblike drsenja:

Drsenja naravnost

Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Otrokom povemo, da morajo biti smuči vzporedno (pomfri) in naj se nagnejo naprej, tako da čutijo prste v smučarskem čevlju. Naj ne bodo kot metle, ampak naj pokrčijo kolena. Nikakor naj se ne usedejo nazaj, saj bodo padli na zadnjo plat. Še boljše je, če imajo roke neprestano na kolenih in gledajo naprej, da koga ne povozijo.

Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smuči nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov - mala pica. Kolena moramo potisniti naprej in

navznoter, da se bodo smuči nagnile navznoter, na notranje robnike.

Otroci lahko dajo roke med kolena in jih stisnejo, da postavijo smuči na robnike. Pomagamo jim lahko tudi z balonom, ki ga držijo med kolena. Nekaterim pa vseeno ne bo uspelo postaviti smuči v klinasti položaj. Pomagamo jim tako, da jim sami postavimo smuči v malo pico in jih nežno potisnemo, da zdrsijo po bregu navzdol ali pa se pred njimi vozimo vzvratno in jim držimo krivine smuči skupaj.

Zaustavljanje v plužnem položaju

Plužni položaj dosežemo s potiskom zadnjih delov smuči navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. Bolj ko bomo potisnili pete narazen in kolena navznoter (nastavek robnikov), prej se bomo zaustavili. Tu si lahko pomagamo z istimi vajami kot pri drsenju v klinastem položaju.

Vaje drsenja naravnost in zaustavljanja:

- »skiro« - drsenje na eni smučki v parih in posamično,
- hoja s smučmi - »pingvini«,
- vlečenje partnerja (na znak smučar prehaja iz sklenjenega v razklenjen položaj smuči, spreminja osnovne položaje - paralelni, klinasti, plužni),
- potiskanje partnerja (spreminjanje položajev smuči na znak).

Vzpenjanje v breg:

1. Stopničasto vzpenjanje - medvedji ples; smuči postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino.
2. Poševno stopničasto vzpenjanje; korak naredimo gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor.
3. Vzpenjanje v razkoraku - »smrečice«; sprednji deli smuči so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno potisnjena kolena navznoter in naprej.

Vaje:

Stopničasto vzpenjanje ali vzpenjanje v razkoraku in spust po bregu:

- na paralelno postavljenih smučeh (prestopanje v sosednjo smučino in nazaj, prehajanje iz visokega v nizek položaj, sonožni odriivi, drsenje naravnost s palicami v predročanju, nagibanje naprej - nazaj),
- prehod iz drsenja na paralelno postavljenih smučeh v plužni položaj (zaustavljanje) / klinasti položaj / klinasti in nato plužni položaj,
- vzvratna vožnja (V - položaj smuči).

Preproste spremembe smeri drsenja

»Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice.

»Pahljača zavojev« v klinastem položaju

Vaje:

- »jadrnica« - po blagi naklonini se spustimo v klinastem položaju s palicami v predročenu, nato zapiha veter in jadro se napne - palice gredo v vzročenje in s telesom se odklonimo v eno stran; pri pravilni izvedbi se neobremenjena smučka nekoliko dvigne od podlage, obremenjena smučka pa spremeni smer,
- pahljača zavojev v klinastem položaju - »avionček« (roke so v odročenu, s telesom se nagibamo na eno in nato na drugo stran), potisk bodočega zunanjšega kolena naprej in navznoter (pomagamo si z obema rokama, tako da ju položimo na koleno), »čiščenje pancerja« (predklonimo se in z obema rokama očistimo sneg iz pancerja), roki v boku in odklon trupa, obe roki na kolenih (iste vaje uporabimo za navezovanje dveh ali več zavojev v klinastem položaju).

Preproste spremembe smeri v klinastem položaju - klinasto vijuganje

Vaje:

- brez pripomočkov: avionček, obe roki na zunanjem kolenu, roki na obeh kolenih, roke v boku, vožnja vzvratno,
- z obroči: vožnja avtomobila (obroč v predročenu), oblačenje - slačenje, nizek zavoj (obroč potuje ob nogi navzdol do čevlja), angelček (obroč nad glavo, odkloni), dva voznika (dva smučarja držita en obroč), risanje (obroč v zavoju drsi po snegu in pušča za seboj sled),
- s palico: palica pred seboj, prenašanje palice (v zunanjo roko) - avionček, risanje (palica v zavoju drsi po snegu); veslanje (»veslo« v predročenu, v zavoju zaveslamo z zunanjim »veslom«), palica gor (v vzročenu) - dol (pred kolena), sedež (palica pod ritjo), palica za kolena,
- z balonom: balon nad glavo, balon gor - dol, med nogami, balon levo - desno,
- z dvema palicama: anteni (palici pred seboj, v vertikalnem položaju), avion,
- okoli stožcev.

5. Uporaba smučarske vlečnice

Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »krožnik« in nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sestiti, ker pademo. Pri začetnih poizkusih eden od učiteljev pomaga pri vstopu na žičnico, drugi pa pri izstopu na vrhu. V primeru padca naj se otrok umakne izpod vlečnice na stran in počaka na učitelja.

Pristop k vlečnici: palici primemo z zunanjo roko (na sredini), notranjo roko pripravimo za prijem sidra ali krožca, v smučino vlečnice stopimo hitro, smučiči naravnamo v smeri drsenja navzgor, stati moramo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na potisk.

Vožnja z vlečnico: v trenutku stika s sidrom (krožcem) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa in primemo vlečnico z obema rokama, na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo, gledamo predse.

Izstopanje iz vlečnice: ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej, oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto.

Navajanje tečajnikov na vlečnico: tečajnik trdno stoji na obeh smučeh, učitelj priteče mimo s krogcem (palico, sidrom), tečajnik povleče krogec kar se da hitro med nogi, na paralelno postavljenih smučeh drsi v hrib, pogled je usmerjen naprej.

Pomoč tečajnikom: Včasih kateri od tečajnikov nikakor ne zmore prvič priti z vlečnico do vrha. Takim lahko pomagamo tako, da eno svojo smučko postavimo med smuči tečajnika. Tečajnik se med vožnjo nasloni na naše koleno in nam ne more zdrsniti nazaj med nogami. Za motivacijo pa se lahko vozimo tudi vzvratno na vlečnici, tako da lahko tečajnika med vožnjo vzpodbujamo in popravljamo njegov položaj (tega naj tečajniki ne počnejo).

Na vlečnico gre učitelj vedno kot zadnji, da vidi, če kdo od tečajnikov pade in če potrebuje pomoč. Tečajnike mora naučiti, da ga morajo na vrhu počakati na točno določenem mestu, dokler ne pride. Na sedežnico gredo otroci vedno v spremstvu odraslega. Druge smučarje lahko prosimo, da spremljajo tečajnike. Otroke ob koncu vadbe oddamo v roke staršev ali učiteljev in jih ne puščamo same. Staršem povemo o napredku otrokovega znanja, njegovih napakah in vajah, ki jih lahko sam izvaja.

Metodičnapriprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.	Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.	Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).	Učitelji se z učenci najprej zadržujejo na poligonu za začetnike, ko pa učenci obvladajo zaustavljanje in pahljačo zavojev, se premaknejo na otroško smučišče.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne ter pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: Smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 4. a, 4. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - smučarski loki s klinastimi zavoji
Stopnja učnega procesa: utrjevanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	prilagoditi se na opremo, utrditi osnovne položaje, klinasto vijuganje in uporabo vlečnice
	spoznati klinaste loke
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	spoznati znake na smučiščih in 10 FIS pravil
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: osnovni položaji, klinasto vijuganje, vožnja z vlečnico, klinasti loki
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuč, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		5 min
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Ptički v gnezda!</p> <p>Učenci tečejo okrog prostora, omejenega s stožci, kjer se nahajajo obroči. Na znak vsak učenec stopi v en obroč. Število obročev postopoma zmanjšujemo, tako da vse več učencev ostane brez gnezda, a ostajajo v igri. Zmaga tisti, ki si uspe prisvojiti obroč, ko ni več nobenega drugega gnezda v prostoru.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <p>Sklop gimnastičnih vaj z rokavico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokavico v roki - 10x z vsako roko, v obe smeri, - rokavica v vzročanju, držimo jo z obema rokama - odkloni, 10x v vsako stran, - rokavica v vzročanju, držimo jo z obema rokama - predkloni in zakloni, 10x v vsako smer, - rokavica v vzročanju, držimo jo z obema rokama - kroženje s trupom, 10x v vsako smer, - dvigovanje nog v prednoženje skrčeno, rokavico prenesemo iz ene roke v drugo pod dvignjeno nogo - 10x z vsako nogo, - »spirala« z rokavico okoli obeh nog od gležnjev do bokov, - stoja razkoračno - predklon in osmica z rokavico okoli nog, 10 osmic v vsako smer - bočno sonožno preskakovanje rokavice (na tleh) 10x. 	10 min 15 min
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p>1. <i>Privajanje na smuči in osnovne položaje:</i></p> <p>Na mestu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prestopanje okrog: svoje osi, krivin smuči, zadnjih delov smuči, - trije osnovni smučarski položaji: položaj smuka naravnost, klinasti položaj, plužni položaj, - prehod iz paralelnega v klinasti položaj, prehod iz paralelnega v plužni položaj, prehod iz paralelnega v klinasti položaj in nato v plužni položaj, - vstajanje po padcu: <p>Z rokami: Nogi čim bolj skrčimo k sebi pod zadnjico, nagnemo se naprej, da se lažje spravimo na kolena. Opremo se na zgornjo roko, smučki postavimo na robnik in se poberemo.</p> <p>S pomočjo palic: Najprej smuči postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. S tem preprečimo drsenje smuči po bregu. Nato se nagnemo naprej in se opremo na palici, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čim bolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom.</p>		

2. Osnovne oblike drsenja:

Drsenja naravnost

Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Otrokom povemo, da morajo biti smučči vzporedno (pomfri) in naj se nagnejo naprej, tako da čutijo prste v smučarskem čevlju. Naj ne bodo kot metle, ampak naj pokrčijo kolena. Nikakor naj se ne usedejo nazaj, saj bodo padli na zadnjo plat. Še bolje je, če imajo roke neprestano na kolenih in gledajo naprej, da koga ne povozijo.

Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smučči nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov - mala pica. Kolena moramo potisniti naprej in navznoter, da se bodo smučči nagnile navznoter, na notranje robnike.

Otroci lahko dajo roke med kolena in jih stisnejo, da postavijo smučči na robnike. Pomagamo jim lahko tudi z balonom, ki ga držijo med kolena. Nekaterim pa vseeno ne bo uspelo postaviti smučči v klinasti položaj. Pomagamo jim tako, da jim sami postavimo smučči v malo pico in jih nežno potisnemo, da zdrsijo po bregu navzdol ali pa se pred njimi vozimo vzvratno in jim držimo krivine smučči skupaj.

Zaustavljanje v plužnem položaju

Plužni položaj dosežemo s potiskom zadnjih delov smučči navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. Bolj ko bomo potisnili pete narazen in kolena navznoter (nastavek robnikov), prej se bomo zaustavili. Tu si lahko pomagamo z istimi vajami kot pri drsenju v klinastem položaju.

Vaje drsenja naravnost in zaustavljanja:

- »skiro« - drsenje na eni smučki v parih in posamično,
- hoja s smučmi - »pingvini«,
- vlečenje partnerja (na znak smučar prehaja iz sklenjenega v razklenjen položaj smučči, spreminja osnovne položaje - paralelni, klinasti, plužni),
- potiskanje partnerja (spreminjanje položajev smučči na znak).

Vzpenjanje v breg:

1. Stopničasto vzpenjanje - medvedji ples; smučči postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino.
2. Poševno stopničasto vzpenjanje; korak naredimo gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor.
3. Vzpenjanje v razkoraku - »smrečice«; sprednji deli smučči so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno potisnjena kolena navznoter in naprej.

Vaje:

Stopničasto vzpenjanje ali vzpenjanje v razkoraku in spust po bregu:

- prehod iz drsenja na paralelno postavljenih smučeh v plužni položaj (zaustavljanje) / klinasti položaj / klinasti in nato plužni položaj,

- vzvratna vožnja (V - položaj smuči).

Preproste spremembe smeri drsenja

»Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice.

»Pahljača zavojev« v klinastem položaju

Vaje:

- pahljača zavojev v klinastem položaju - »avionček« (roke so v odročanju, s telesom se nagibamo na eno in nato na drugo stran), potisk bodočega zunanega kolena naprej in navznoter (pomagamo si z obema rokama, tako da ju položimo na koleno), »čiščenje pancerja« (predklonimo se in z obema rokama očistimo sneg iz pancerja), roki v boku in odklon trupa, obe roki na kolenih (iste vaje uporabimo za navezovanje dveh ali več zavojev v klinastem položaju).

Preproste spremembe smeri v klinastem položaju - klinasto vijuganje

Vaje:

- brez pripomočkov: avionček, obe roki na zunanjem kolenu, roki na obeh kolenih, roke v boku, vožnja vzvratno,
- z obroči: vožnja avtomobila (obroč v predročanju), oblačenje - slačenje, nizek zavoj (obroč potuje ob nogi navzdol do čevlja), angelček (obroč nad glavo, odkloni), dva voznika (dva smučarja držita en obroč), risanje (obroč v zavoju drsi po snegu in pušča za seboj sled),
- s palico: palica pred seboj, prenašanje palice (v zunanjo roko) - avionček, risanje (palica v zavoju drsi po snegu); veslanje (»veslo« v predročanju, v zavoju zaveslamo z zunanjim »veslom«), palica gor (v vzročanje) - dol (pred kolena), sedež (palica pod ritjo), palica za kolena,
- z balonom: balon nad glavo, balon gor - dol, med nogami, balon levo - desno,
- z dvema palicama: anteni (palici pred seboj, v vertikalnem položaju), avion,
- okoli stožcev.

3. Uporaba smučarske vlečnice

Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »krožnik« in nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sestiti, ker pademo. Pri začetnih poizkusih eden od učiteljev pomaga pri vstopu na žičnico, drugi pa pri izstopu na vrhu. V primeru padca naj se otrok umakne izpod vlečnice na stran in počaka na učitelja.

Pristop k vlečnici: palici primemo z zunanjo roko (na sredini), notranjo roko pripravimo za prijem sidra ali krožca, v smučino vlečnice stopimo hitro, smuči naravnamo v smeri drsenja navzgor, stati moramo vzravnanoma na obeh nogah, pripravljeni na potisk.

Vožnja z vlečnico: v trenutku stika s sidrom (krožcem) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa in primemo vlečnico z obema rokama, na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo,

gledamo predse.

Izstopanje iz vlečnice: ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej, oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto.

Navajanje tečajnikov na vlečnico: tečajnik trdno stoji na obeh smučeh, učitelj priteče mimo s krogcem (palico, sidrom), tečajnik povleče krogec kar se da hitro med nogi, na paralelno postavljenih smučeh drsi v hrib, pogled je usmerjen naprej.

Pomoč tečajnikom: Včasih kateri od tečajnikov nikakor ne zmore prvič priti z vlečnico do vrha. Takim lahko pomagamo tako, da eno svojo smučko postavimo med smuči tečajnika. Tečajnik se med vožnjo nasloni na naše koleno in nam ne more zdrsniti nazaj med nogami. Za motivacijo pa se lahko vozimo tudi vzvratno na vlečnici, tako da lahko tečajnika med vožnjo vzpodbujamo in popravljamo njegov položaj (tega naj tečajniki ne počnejo).

Na vlečnico gre učitelj vedno kot zadnji, da vidi, če kdo od tečajnikov pade in če potrebuje pomoč. Tečajnike mora naučiti, da ga morajo na vrhu počakati na točno določenem mestu, dokler ne pride. Na sedežnico gredo otroci vedno v spremstvu odraslega. Druge smučarje lahko prosimo, da spremljajo tečajnike. Otroke ob koncu vadbe oddamo v roke staršev ali učiteljev in jih ne puščamo same. Staršem povemo o napredku otrokovega znanja, njegovih napakah in vajah, ki jih lahko sam izvaja.

4. *Smučarski loki*

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, plužnih) in prečenja smučišča.

Smučarski loki s klinastimi zavoji - klinasti loki

Pri smučarskih lokih s klinastimi zavoji gre za kombinacijo prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju.

Učenec preči smučišče na paralelno postavljenih smučeh. Ko je pripravljen na izvedbo zavoja, postavi smuči v klinasti položaj, potisne kolena naprej in navznoter, prenese težo na bodočo zunanjo smučko in počasi znižuje težišče telesa. Ob zaključku zavoja, ko je v najnižjem položaju, se začne postopoma dvigovati in vleči pete skupaj, da ponovno doseže paralelni položaj smuči.

Vaje:

- nastavitev in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem,
- prestopanje iz smučke na smučko na mestu in med prečenjem,
- potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem,
- »avionček«, »ptički«, potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok (med bočnim drsenjem sta roki v vzročanju), »pobiranje sadja« - med prečenjem pobiramo sadje (roki v vzročanju), v zavoju ga dajemo v košaro (košara je ob zunanji nogi) / »obešanje perila« / »igranje na bobne« / »čiščenje čevlja« / »košarka«,
- »pozdravljanje« (med prečenjem roki v boku, v zavoju z zunanjo roko mahamo - pozdravljamo ostale smučarje) / »prenašanje kepe ali žogice«, »gledanje v daljavo«,
- »superman«, »skakalci«,
- obroč: »avionček«, »angelček«, »oblačenje - slačenje«, »pogled skozi okno«,

»avtomobilist«, »risar«, vožnja v parih, - balon: balon gor - dol, balon med nogami, balon levo - desno, balon k nogi, - ena palica: »avionček«, »risar«, »veslač«, »sedež«, palica gor - dol, - dve palici: »avionček«, »antene«, »vodonoša«, v predročenu, na ramenih, na hrbtu, »ploskanje«.			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.	Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.	Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).	Vaje se najprej ponovijo na poligonu za začetnike, nato se gre na otroško smučišče Uniorček.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: Smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 4. a, 4. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - zavoj s klinastim odrivom / vbod palice
Stopnja učnega procesa: utrjevanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	utrditi klinaste loke
	spoznati zavoj s klinastim odrivom
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	vrste snega
	nevarnosti na smučišču
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: klinasti loki, zavoj s klinastim odrivom / vbod palice
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo z dopolnilnimi nalogami
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuč, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.	
	5 min

<p>Splošno ogrevanje: Kraja repkov: Vsak otrok si za hlače zatlači kapo, rokavico, šal ali rutico. V omejenem prostoru otrok brez repka lovi ostale. Ko ukrade repek enemu od otrok, zamenjata vlogi.</p> <p style="text-align: right;">15 min</p>	<p>Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izmenično kroženje z rokami - 10x v vsako stran, - odkloni (ena roka v vzročanju, druga v boku) - 10x v vsako stran, - predklon - zaklon (roke v bokih) - 10x, - izpadni korak naprej - 10 nihanj z obema nogama, - poskoki iz stoje spetno v stojo razkoračno (roke gredo iz priročnja v vzročanje) - 15x. <p style="text-align: right;">10 min</p>
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 4 ure</p>	
<p>Snovna priprava:</p>	
<p><i>1. Smučarski loki s klinastimi zavoji - klinasti loki</i></p> <p>Pri smučarskih lokih s klinastimi zavoji gre za kombinacijo prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju.</p> <p>Učenec preči smučišče na paralelno postavljenih smučeh. Ko je pripravljen na izvedbo zavoja, postavi smuči v klinasti položaj, potisne kolena naprej in navznoter, prenese težo na bodočo zunanjo smučko in počasi znižuje težišče telesa. Ob zaključku zavoja, ko je v najnižjem položaju, se začne postopoma dvigovati in vleči pete skupaj, da ponovno doseže paralelni položaj smuči.</p> <p>Vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nastavitvev in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem, - prestopanje iz smučke na smučko na mestu in med prečenjem, - potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem, - »avionček«, »ptički«, potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok (med bočnim drsenjem sta roki v vzročanju), »pobiranje sadja« - med prečenjem pobiramo sadje (roki v vzročanju), v zavoju ga dajemo v košaro (košara je ob zunanji nogi) / »obešanje perila« / »igranje na bobne« / »čiščenje čevlja« / »košarka«, - »pozdravljanje« (med prečenjem roki v boku, v zavoju z zunanjo roko mahamo - pozdravljamo ostale smučarje) / »prenašanje kepe ali žogice«, »gledanje v daljavo«, - »superman«, »skakalci«, - obroč: »avionček«, »angelček«, »oblačenje - slačenje«, »pogled skozi okno«, »avtomobilist«, »risar«, vožnja v parih, - balon: balon gor – dol, balon med nogami, balon levo - desno, balon k nogi, - ena palica: »avionček«, »risar«, »veslač«, »sedež«, palica gor - dol, - dve palici: »avionček«, »antene«, »vodonoša«, v predročanju, na ramenih, na hrbtu, »ploskanje«. 	

2. *Zavoj s klinastim odrivom / vbod palice*

Pri tej storitvi gre za kombinacijo odriva v klinasti položaj smuči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh.

Učenec na paralelno postavljenih smučeh preči vpadnico (teža je na spodnji smučki). Odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk; tu učenec vbode palico, če naloga to zahteva) ter zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. V klinastem položaju izvaja zavoj, dokler niso smuči vzporedno z vpadnico. Na tem mestu notranjo peto vleče proti zunanji, tako da smučke počasi zdrsijo nazaj v paralelni položaj, težišče telesa pa se postopoma znižuje. Od znanja tečajnika je odvisna nastavitev robnikov, ko so smuči v paralelnem položaju.

Vbod palice:

Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smuči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom, saj smučarju kot tipalo pomaga pri vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice smučarju omogoča lažji prehod preko vpadnice, hkrati pa je smučarju tudi v veliko pomoč pri vzpostavljanju ritma smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

Vaje:

- imitacija odrivov v klinasti položaj na mestu,
- imitacija odrivov v klinasti položaj med prečenjem,
- imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi,
- med zavojem pomahaš z bodočo zunanjo roko, »avionček«, obe roki do zunanje noge, palici pred očmi / pred prsmi in ju v zavoju nagneš, roke v bokih, dvig notranje rame, zunanja palica v stran, palici pred telesom, konice palic obrnjene navzgor - zunanja palica drsi v zavoj po snegu,
- imitacija vboda palice na mestu,
- imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu,
- imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol,
- »pahljača« klinastih zavojev z vbodom palice.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Vaje izvedemo na otroškem smučišču Uniorček, nato se premaknemo na smučišče Mašin žaga.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: Smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 5. a, 5. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - osnovno vijuganje na kratkih smučeh
Stopnja učnega procesa: utrjevanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	utrditi zavoj s klinastim odzivom
	spoznati osnovno vijuganje
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	vrste snega
	pravila vedenja na smučišču
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: zavoj s klinastim odzivom / vbod palice, osnovno vijuganje
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo z dopolnilnimi nalogami
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov kratkih smuč, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.	5 min

<p>Splošno ogrevanje: Lovljenje na eni smučki Lovec lovi učence na eni smučki v za to omejenem prostoru. Ko ujame učenca, si izmenjata vlogi. Po določenem času učenci zamenjajo nogo.</p> <p style="text-align: right;">15 min</p>	<p>Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj na smučeh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izmenično kroženje z eno roko naprej, z drugo nazaj - 10x v vsako smer, - zamahi vstran - 10x v vsako stran, - predklon - zaklon - odklon v eno in drugo stran, 10 ponovitev, - hoja na mestu 30 s, - hoja vstran - 1 min v vsako stran, - hoja v razkoraku 1 min, - sonožni poskoki 10x. <p style="text-align: right;">10 min</p>
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 4 ure</p>	
<p>Snovna priprava:</p>	
<p><i>1. Zavoj s klinastim odrivom / vbod palice</i></p> <p>Pri tej storitvi gre za kombinacijo odriva v klinasti položaj smučiči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh.</p> <p>Učenec na paralelno postavljenih smučeh preči vpadnico (teža je na spodnji smučki). Odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk; tu učenec vbode palico, če naloga to zahteva) ter zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. V klinastem položaju izvaja zavoj, dokler niso smučiči vzporedno z vpadnico. Na tem mestu notranjo peto vleče proti zunanji, tako da smučke počasi zdrsijo nazaj v paralelni položaj, težišče telesa pa se postopoma znižuje. Od znanja tečajnika je odvisna nastavitev robnikov, ko so smučiči v paralelnem položaju.</p> <p>Vbod palice:</p> <p>Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smučiči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom, saj smučarju kot tipalo pomaga pri vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice smučarju omogoča lažji prehod preko vpadnice, hkrati pa je smučarju tudi v veliko pomoč pri vzpostavljanju ritma smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).</p> <p>Vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - imitacija odrivov v klinasti položaj na mestu, - imitacija odrivov v klinasti položaj med prečenjem, - imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi, - med zavojem pomahaš z bodočo zunanjo roko, »avionček«, obe roki do zunanje noge, palici pred očmi / pred prsmi in ju v zavoju nagneš, roke v bokih, dvig notranje rame, zunanja palica vstran, palici pred telesom, konice palic obrnjene navzgor - zunanja palica drsi v zavoj po snegu, - imitacija vboda palice na mestu, - imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu, - imitacija več zaporednih odrivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med 	

- prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol,
- »pahljača« klinastih zavojev z vbodom palice.

2. Osnovno vijuganje

Osnovno vijuganje predstavlja centralno storitev v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja in je prva storitev, pri kateri ima smučar na poti učenja ves čas vodenja zavojev smuči v paralelnem položaju.

Smučar med smukom naravnost v primerni hitrosti prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odzivu od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno (tudi s pomočjo stranskega loka) usmeri v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaprti in vodeni na paralelno postavljenih smučeh.

Vaje:

- imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu,
- »pahljača« zavojev z vbodom palice,
- imitacija več zaporednih odzivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol,
- smučarski loki; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev,
- osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino,
- vadba vboda palice med prečenjem smučišča,
- osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic,
- osnovno vijuganje v paru,
- vaje brez palic, z obročem, balonom, eno ali obema palicama (glej vaje pri klinastih lokih).

3. »Pahljača zavojev« v paralelnem položaju / po robnikih

Smučar že pred spustom v blagi smuk poševno smuči postavi na robnike. To doseže z zvrčanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje smuči zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitve robnikov in razporeditev teže na obe smučki bodo potrdile sledi v snegu.

Vaje:

- imitacija gibanja na mestu,
- izvedba pahljače zavojev po robnikih na kratkih smučeh:
 »pahljača« zavojev k bregu: potisk obeh kolen z rokami v zavoj, potisk notranjega kolena v zavoj; roke v različnih položajih: zunanja roka v boku in notranja na zatilju, avionček, roke v bokih, »superman« - zunanja roka v predročanju in notranja v boku, »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok in notranja roka je v odročanju; palica v različnih položajih: za kolena, v predročanju, na ramenih; uporaba obeh palic: »vodonoša« - palici držimo na sredini v horizontalnem položaju, s palicama se poganjamo (iste vaje lahko uporabimo tudi pri navezovanju zavojev).

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Vaje se izvajajo na smučišču Uniorček in Mašin žaga.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 5. a, 5. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje – terensko vijuganje v širšem hodniku Stopnja učnega procesa: utrjevanje, posredovanje novih vsebin
--

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	utrditi osnovno vijuganje
	spoznati vijuganje v širšem hodniku
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	nevarnosti na smučišču
	ravnanje v primeru nesreče
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: osnovno vijuganje, terensko vijuganje v širšem hodniku
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo z dopolnilnimi nalogami
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuč, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 35 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		5 min
Splošno ogrevanje: Štefetine igre: <ul style="list-style-type: none"> - vlečenje voza, obrat okoli zadnjih delov smuči/krivin smuči in vlečenje voza nazaj, - na eni smučki slalom okoli stožcev, skiro nazaj. 	Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj s smučarsko palico: <ul style="list-style-type: none"> - veslanje s palico - 10x v vsako smer, - palico držimo z obema rokama in jo dvigujemo iz predročnja v vzročnje 10x, - zasuki trupa (palica v predročnju), 10x v vsako smer, - odkloni (palica v vzročnju), 10x v vsako smer, - predkloni, zakloni (palica v vzročnju), 10x v vsako smer, - zamahi z nogo naprej (z nasprotno roko se opiramo na palico), 10x z vsako nogo, - zamahi z nogo vstran (opora na palici), 10x z vsako nogo, - sonožno preskakovanje palice: naprej - nazaj (10x), bočno (10x). 	
15 min	15 min	
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p><i>1. Osnovno vijuganje</i></p> <p>Smučar med smukom naravnost v primerni hitrosti prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odzivu od smuči, skladno s postopnim gibanjem navzdol pa potisne kolena naprej in navznoter. S tem smuči krožno (tudi s pomočjo stranskega loka) usmeri v zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaprti in vodeni na paralelno postavljenih smučeh.</p> <p>Vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - imitacija nastavitve robnikov pri osnovnem vijuganju na mestu, - »pahljača« zavojev z vbodom palice, - imitacija več zaporednih odzivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor - dol, - smučarski loki; kombinacija prečenja in paralelnih zavojev, - osnovno vijuganje na terenu z manjšo naklonino, - vadba vboda palice med prečenjem smučišča, - osnovno vijuganje z držo palic nižje od ročajev palic, - osnovno vijuganje v paru, - vaje brez palic, z obročem, balonom, eno ali obema palicama (glej vaje pri klinastih lokih). 		

2. Terensko vijuganje v širšem hodniku

Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar preide iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter pa smuči usmeri v zavoj. Sledi odziv v smeri novega zavoja (uvodni zasuk) s sočasnim vbodom palice ter zvrčanje stopal in gibanjem kolen naprej - navznoter. Po menjavi robnikov smučar skuša izvesti zavoj po robnikih, v kolikor pa so razmere za to prezahtevne pa lahko v fazi vhoda v zavoj hitrost smučanja nadzoruje tudi s stranskim oddrsavanjem oziroma vrtenjem smuči v smeri, po potrebi pa tudi preko vpadnice (2. faza zavoja). Izhod iz zavoja (3. faza) mora biti izveden po robniku, ramensko in kolčno os pa smučar po izvedenem uvodnem zasuku ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.

Pri vijuganju v širšem hodniku smuči ves čas smučanja ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost drsenja pa smučar (poleg stranskega oddrsavanja) nadzoruje tudi s primernim zaključevanjem zavojev proti bregu in bolj ali manj izrazitim vertikalnim gibanjem. Smučanje mora biti ritmično, gibanje gor - dol pa povezano.

Vaje:

- »pahljača« zavojev k bregu: potisk obeh kolen z rokami v zavoj, potisk notranjega kolena v zavoj; roke v različnih položajih: zunanja roka v boku in notranja na zatilju, avionček, roke v bokih, »superman« - zunanja roka v predročenu in notranja v boku, »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok in notranja roka je v odročenu; palica v različnih položajih: za kolena, v predročenu, na ramenih; uporaba obeh palic: »vodonoša« - palici držimo na sredini v horizontalnem položaju, s palicama se poganjamo (iste vaje lahko uporabimo tudi pri navezovanju zavojev),
- imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu,
- »pahljača« zavojev po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja,
- prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v vijuganje v širšem hodniku,
- vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke,
- vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenu / odročenu,
- imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Vaje se izvajajo na smučišču Uniorček in Mašin žaga.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 5. a, 5. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - terensko vijuganje v širšem hodniku na kratkih smučeh Stopnja učnega procesa: utrjevanje

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	utrditi terensko vijuganje v širšem hodniku
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	smučarska oprema
	skrb za opremo
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: terensko vijuganje v širšem hodniku
	Prevladujoče učne oblike: homogene skupine, delo z dodatnimi nalogami
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov kratkih smuč, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		5 min
Splošno ogrevanje: Lovljenje na kratkih smučeh Učenci se lovijo v za to omejenem prostoru. Kogar se lovec dotakne, lovi.	Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj s smučmi in palicami: <ul style="list-style-type: none"> - veslanje, 10x v obe smeri, - zasuki trupa, palici v predročenu, 10x v vsako stran, - predkloni - zakloni, palici v vzročenu, 10x v obe smeri, - noga v prednoženju (smučka vertikalno), 10 predklonov, - izmenično dvigovanje smuči, 15x z vsako nogo, - izpadni korak vstran, 10x z vsako nogo (opora na palicah), - počepi, 10x (opora na palicah). 	15 min
	10 min	
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p><i>Terensko vijuganje v širšem hodniku</i></p> <p>Med smukom naravnost v primerni hitrosti smučar preide iz srednjega v nižji položaj, s potiskom obeh kolen naprej in navznoter pa smučni usmeri v zavoj. Sledi odziv v smeri novega zavoja (uvodni zasuk) s sočasnimi vbodom palice ter vračanje stopal in gibanjem kolen naprej - navznoter. Po menjavi robnikov smučar skuša izvesti zavoj po robnikih, v kolikor pa so razmere za to prezahtevne pa lahko v fazi vhoda v zavoj hitrost smučanja nadzoruje tudi s stranskim oddrsavanjem oziroma vrtenjem smuči v smeri, po potrebi pa tudi preko vpadnice (2. faza zavoja). Izhod iz zavoja (3. faza) mora biti izveden po robniku, ramensko in kolčno os pa smučar po izvedenem uvodnem zasuku ohranja v položaju sledenja smeri smučanja.</p> <p>Pri vijuganju v širšem hodniku smučni ves čas smučanja ostajajo v nenehnem stiku s snegom, hitrost drsenja pa smučar (poleg stranskega oddrsavanja) nadzoruje tudi s primernim zaključevanjem zavojev proti bregu in bolj ali manj izrazitim vertikalnim gibanjem. Smučanje mora biti ritmično, gibanje gor - dol pa povezano.</p> <p>Vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - »pahljača« zavojev k bregu: potisk obeh kolen z rokami v zavoj, potisk notranjega kolena v zavoj; roke v različnih položajih: zunanja roka v boku in notranja na zatilju, avionček, roke v bokih, »superman« - zunanja roka v predročenu in notranja v boku, »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok in notranja roka je v odročenu; palica v različnih položajih: za kolena, v predročenu, na ramenih; uporaba obeh palic: »vodonoša« - palici držimo na sredini v horizontalnem položaju, s palicama se poganjamo (iste vaje lahko uporabimo tudi pri navezovanju zavojev), - imitacija vijuganja v širšem hodniku na mestu, - »pahljača« zavojev po robnikih brez vboda palice; stopnjevanje hitrosti drsenja, 		

<ul style="list-style-type: none"> - prehod iz osnovnega vijuganja (kombiniran način) v vijuganje v širšem hodniku, - vijuganje v širšem hodniku z dvigom notranje smučke, - vijuganje v širšem hodniku s palicami vodoravno v predročenu / odročenu, - imitacija telemark smučanja; vijuganje v širšem hodniku s pretiranim potiskom spodnje smučke naprej. 			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.	Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.	Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).	Vaje se izvajajo na smučišču Uniorček in Mašin žaga.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pregled opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla - smučišče Uniorček, smučišče Mašin žaga
Razred: 6. a, 6. b	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - terensko vijuganje v ožjem hodniku Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	spoznati vijuganje v ožjem hodniku
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	vrste snega
	pravila vedenja na smučišču
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati sodelovanje in medsebojno pomoč
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: terensko vijuganje v ožjem hodniku
	Prevladujoče učne oblike: homogeni skupini, delo z dopolnilnimi nalogami
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuči, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 35 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		
		5 min
Splošno ogrevanje: Štafeta: <ul style="list-style-type: none"> - poganjanje s palicami na paralelno postavljenih smučeh, - obrat okoli zadnjih delov smuči, - drsalni korak, - skiro. 	Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj s palico: <ul style="list-style-type: none"> - vrtenje palice z obema rokama, 10x v obe strani, - zasuki trupa, palica za vratom, 10x v obe smeri, - kroženje s trupom, palica v vzročanju, držimo jo vertikalno z obema rokama, 10x v obe smeri, - prestopanje preko palic z izpadnimi koraki naprej, - počepi, palica za vratom, 15x. 	
15 min		15 min
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p><i>Terensko vijuganje v ožjem hodniku</i></p> <p>Smučar med smukom naravnost s primerno hitrostjo na razklenjenih smučeh preide v nižji položaj. Odrivu in vbodu palice sledi (gibanje navzdol) energičen potisk obeh kolen naprej in navznoter. Ob koncu odrine v smer novega zavoja, sočasno z vbodom palice in zvrčanjem stopal ter močnim potiskom kolen naprej in navznoter, poskuša izvesti zavoj izključno po robnikih obeh smuči brez oddrsavanja. Lažja izvedba vijuganja v ožjem hodniku, je na kombiniran način. Pri slednjem je pomembno, da smučar zavrti smuči proti vpadnici (1. faza), po robniku pa poskuša izvesti čim večji del vodenja zavoja (2. faza) in izhod iz zavoja (3. faza). Zavoje navezuje v ožjem hodniku v značilnem (»slalomskem«) ritmu, ramenska os sledi smeri smučanja oziroma je v tem primeru praktično v položaju sledenja vpadnici.</p> <p>Vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - imitacija vijuganja v ožjem hodniku na mestu, - prehod iz osnovnega vijuganja v vijuganje v ožjem hodniku, - prehod iz imitacije gibanja v drsenju naravnost v vijuganje v ožjem hodniku, - sonožni poskoki s podaljšanim drsenjem po doskoku, poskoki z noge na nogo, - brez palic: roke v boku, roke v predročanju, roke na zatilju, - uporaba ene palice: palica na ramenih, palica v predročanju, vrtenje palice v predročanju, - uporaba obeh palic: palici v predročanju v vertikalnem položaju, vbod obeh palic pri spodnji smučki, vbod nasprotne palice, vbod ene palice (druga je v predročanju), vbod obeh palic hkrati. 		

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Vaje se izvajajo na smučišču Uniorček in Mašin žaga.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 50 min
Kratka analiza športnega dne in pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

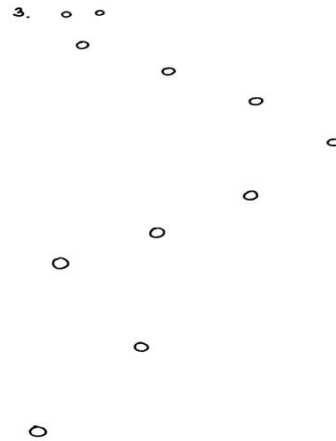
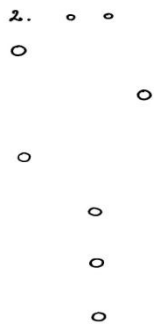
UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla - smučišče Uniorček
Razred: 4., 5. in 6.	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

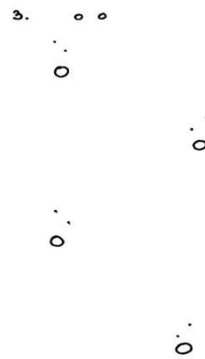
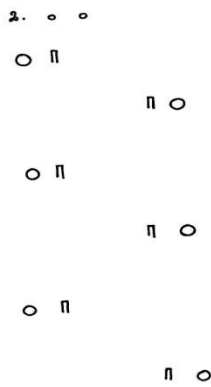
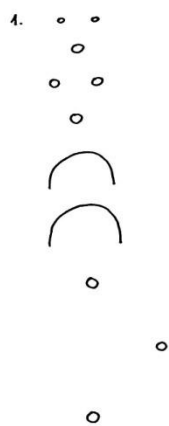
Vsebina ure: smučanje - trening in tekmovanje (začetniki) Stopnja učnega procesa: preverjanje
--

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	spoznati osnove treninga in smučanja med količki
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	spoznati osnove treninga in smučanja med količki
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati tekmovalni duh
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: klinasti loki
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuči, 16 parov smučarskih palic, 16 obročev, 16 balonov, 20 stožcev, 20 količkov
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat, štoparica
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		
		5 min
Splošno ogrevanje: Štafeta: <ol style="list-style-type: none"> 1. tek - slalom okoli stožcev 2. natararji - nošenje žogice v malem stožcu 	Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj z malimi stožci: <ul style="list-style-type: none"> - vožnja avtomobila 10 zavojev v vsako stran, - odkloni (stožec v vzročenu) 10x v vsako stran, - kroženje s trupom (stožec v vzročenu) 5x v vsako smer, - stoja razkoračno, s stožcem zanihamo k eni nogi, na sredino in k drugi nogi, 10x v vsako smer, - izpadni korak čez stožec, 10x z vsako nogo. 	
15 min		10 min
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p>Tudi tekmovanje je pomemben del vzgojnega procesa, vendar zahteva nekaj več truda pri organizaciji. Za postavitve proge je potrebno pridobiti dovoljenje upravljalca smučišča. Progo je treba ustrezno zavarovati skupaj z upravljalcem in postaviti opozorilno tablo.</p> <p>Na dan tekmovanja učence razdelimo v skupine glede na njihovo smučarsko znanje. Pred tekmovanjem skupine izvedejo trening na zanje primernem terenu. Po postavitvi tekmovalne proge sledi razdelitev štartnih števil in ogled proge. Vsak učenec ob zaključku tekmovanja prejme diplomu za udeležbo, ne glede na to, katero mesto je dosegel, prvi trije v vsaki skupini pa lahko prejmejo še priročne nagrade ali medalje.</p> <p>Trening:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprememba ritma, 		

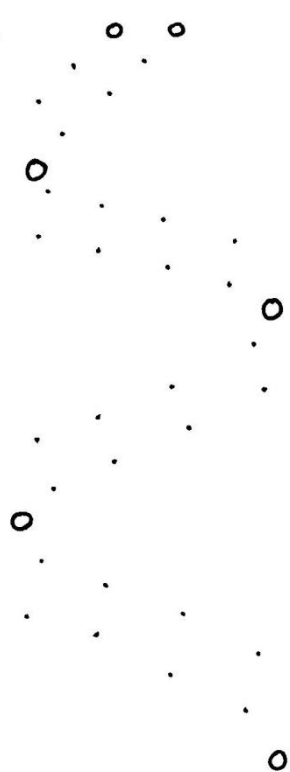


- gibanje,



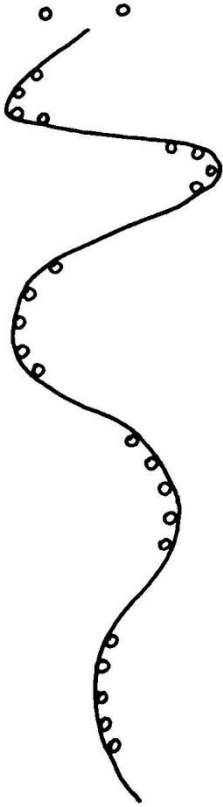
- paralelno prečenje smučišča in

4.



- dolžina zavoja.

1.

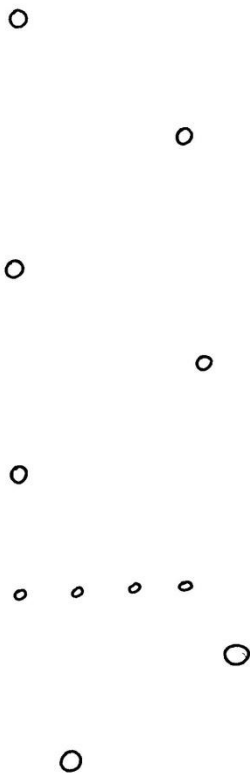
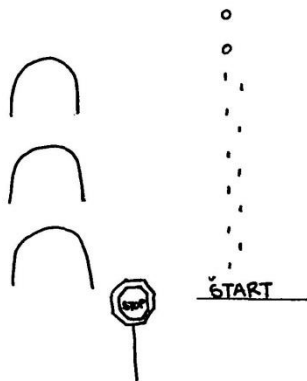


Tekma:

1. vožnja:

- nošenje smuči od prelomnice do vrha smučišča,
- pripenjanje smuči na vrhu smučišča,
- smuk naravnost pod tuneli, zaustavljanje pri znaku stop,
- vožnja med količki (5 količkov),
- vstajanje po padcu,
- pobiranje obroča na količku in prenašanje na naslednji količek.

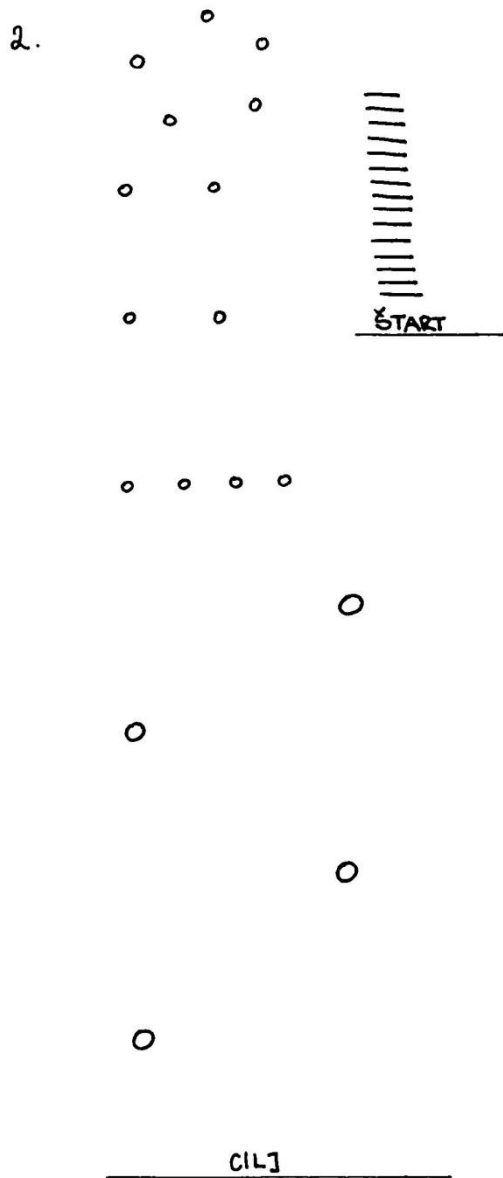
4.



CILJ

2. vožnja:

- vzpenjanje v breg,
- obrat okoli stožcev,
- vožnja vzvratno,
- vstajanje po padcu,
- vožnja med količki.



Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Trening in tekmovanje se izvede na smučišču Uniorček.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 60 min
Podelitev medalj in diplom, pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla - smučišče Mašin žaga
Razred: 4., 5. in 6.	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 20	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - trening in tekmovanje (nadaljevalci) Stopnja učnega procesa: preverjanje

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	spoznati osnove treninga in tekmovanja
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	spoznati osnove treninga in tekmovanja
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati tekmovalni duh
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: osnovno vijuganje
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuč, 16 parov smučarskih palic, 20 kolov.
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 30 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.	5 min

<p>Splošno ogrevanje (poligon za začetnike): Tek, na znak izvedba določene naloge: 1 žvižg: skiro, 2 žvižga: drsalni korak, 3 žvižgi: poganjanje s palicami.</p> <p style="text-align: right;">15 min</p>	<p>Specialno ogrevanje: Sklop gimnastičnih vaj s količki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - veslanje, 10x v vsako stran, - zasuki trupa (količek v predročenu), 10x v vsako stran, - predkloni - zakloni, 10x v vsako stran, - prestopanje količka (držimo ga v rokah), 10x z vsako nogo, - bočno preskakovanje količka 20x. <p style="text-align: right;">10 min</p>
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 4 ure</p>	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Tudi tekmovanje je pomemben del vzgojnega procesa, vendar zahteva nekaj več truda pri organizaciji. Za postavitve proge je potrebno pridobiti dovoljenje upravljalca smučišča. Progo je treba ustrezno zavarovati skupaj z upravljalcem in postaviti opozorilno tablo.</p> <p>Na dan tekmovanja učence razdelimo v skupine glede na njihovo smučarsko znanje. Pred tekmovanjem skupine izvedejo trening na zanje primernem terenu. Po postavitvi tekmovalne proge sledi razdelitev štartnih števil in ogled proge. Vsak učenec ob zaključku tekmovanja prejme diplomu za udeležbo, ne glede na to, katero mesto je dosegel, prvi trije v vsaki skupini pa lahko prejmejo še priložne nagrade ali medalje.</p> <p>Trening:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grbine, - raili, - smuk preža, - skoki na prelomnici ali mali skakalnici, ki jo učenci izdelajo sami, - smučanje v parih, trojkah, - smučanje med količki (različne postavitve). <p>Tekmovanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tekmovalna proga (2 vožnji). 	

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.	Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.	Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).	Trening in tekma se izvede na smučišču Mašin žaga.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 60 min
Podelitev medalj in diplom, pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola: Osnovna šola Koper	Prostor: smučarski center Rogla – smučišči Jasa in Košuta
Razred: 4., 5. in 6.	Datum: 25. 02. 2009
Število učencev: 16	Zaporedna številka ure: 68
Spol: učenci in učenke	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu: 1

Vsebina ure: smučanje - trening in tekmovanje (izpopolnjevalci) Stopnja učnega procesa: preverjanje
--

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	spoznati smučarski trening in tekmovanje
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	naučiti se tehnike smučanja med koli
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	razvijati ravnotežje, koordinacijo gibanja nog
	Motivacijski / socialni cilji
	razvijati vztrajnost, tekmovalni duh
	premagati strah pred strmino
	Metodične enote: terensko vijuganje
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija
	Orodja in športni pripomočki: 16 smučarskih čelad, 16 smučarskih očal, 16 smučarskih kompletov, 16 parov smučarskih čevljev, 16 parov smuč, 16 parov smučarskih palic, 20 stožcev, 20 količkov, 20 kolov
	Pomagala: kamera, digitalni fotografski aparat
	Učila:

PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 35 min
Uvod: Motivacija učencev za delo, pregled opreme.		
		5 min
Splošno ogrevanje: Med dvema ognjema.	15 min	Specialno ogrevanje: Vsak od učencev pokaže eno gimnastično vajo po lastni izbiri.
		15 min
GLAVNI DEL		Trajanje: 4 ure
Snovna priprava:		
<p>Tudi tekmovanje je pomemben del vzgojnega procesa, vendar zahteva nekaj več truda pri organizaciji. Za postavitve proge je potrebno pridobiti dovoljenje upravljavca smučišča. Progo je treba ustrezno zavarovati skupaj z upravljavcem in postaviti opozorilno tablo.</p> <p>Na dan tekmovanja učence razdelimo v skupine glede na njihovo smučarsko znanje. Pred tekmovanjem skupine izvedejo trening na zanje primernem terenu. Po postavitvi tekmovalne proge sledi razdelitev štartnih števil in ogled proge. Vsak učenec ob zaključku tekmovanja prejme diplomo za udeležbo, ne glede na to, katero mesto je dosegel, prvi trije v vsaki skupini pa lahko prejmejo še priročne nagrade ali medalje.</p> <p>Trening:</p> <ul style="list-style-type: none"> - smučanje med koli - gozd količkov, - štarti iz štartne hiške, - proste vožnje, - igra formacij. <p>Tekma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tekmovalna proga (2 vožnji). 		

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja: Pri začetnikih vodita vsako skupino 2 učitelja zaradi varnosti in pomoči učencem ter priprave pripomočkov in poligonov. Eden od učiteljev vsako vajo razloži, drugi pa jo demonstrira, nato pa oba pomagata učencem izvesti zadano nalogo. Če mora kdo na stranišče ali pa se poškoduje, ga eden od učiteljev spremlja.</p>	<p>Dejavnosti učenca: Učenci skušajo vsako razloženo in demonstrirano nalogo izvesti po svojih najboljših močeh. Če jim naloga povzroča preglavice, prosijo enega od učiteljev za pomoč.</p>	<p>Učitelj se odloči za ponovitev vaje, če je učenci še ne obvladajo, pomembno pa je tudi, da se izvede čim več vaj, da bo vadba zanimiva in učinkovita. Učitelj po potrebi naredi med vadbo odmor za 10 do 15 minut, da si učenci nekoliko spočijejo, ob 12-ih pa naredijo daljši odmor za kosilo (1 ura).</p>	<p>Trening se izvede na smučiščih Košuta in Jasa, tekma pa na Jasi.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 60 min
Podelitev medalj in diplom, pospravljanje opreme.	

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	Pregledal:

6.0 SKLEP

Otroke in njihove starše bomo najlažje pritegnili k sodelovanju na smučarskem športnem dnevu z razpisom, v katerem bo športni dan predstavljen z dobrim strokovnim in vsebinskim načrtom in ponudbami centrov (ugodni paketi), ki bodo cenovno sprejemljive. Tako se bo več otrok odločilo za smučarski športni dan in vsi bodo imeli zagotovljeno ustrezno opremo - tudi tisti, ki si jo bodo izposodili.

Najpomembnejši razlog neudeležbe na športnem dnevu je seveda finančni, zato se s centrom zmenimo za ugodnosti, pomagamo socialno ogroženim otrokom in omogočimo otrokom brez opreme ugodno izposojajo.

Smučanje izgublja svojo tradicijo - mladi ne sprejemajo več smučanja kot tradicionalnega športa. To najlažje rešimo z vabili, ki jih pošiljamo staršem in preko njih ozaveščamo tudi otroke o pomembnosti smučanja. V vabilu naj bo učenje smučanja predstavljeno kot varno, strokovno in posredovano na igriv način. Za šole, ki so oddaljene od smučarskih centrov pa v vabilu poudarimo še, da bodo otroci preko športnega dneva spoznali del Slovenije, po katerem se bodo vozili in kjer bodo smučali.

Smučarsko opremo zagotovijo starši (športne trgovine, smučarski sejmi) ali pa si jo učenci izposodijo v smučarskem centru. Številne šole imajo nekaj parov smuči za izposojajo (predvsem za socialno ogrožene otroke). Za šole v naravi je na primer v nekaterih občinah poskrbljeno tako, da le-ta finančno podpre socialno ogrožene.

Športni dnevi naj imajo promocijski namen, kjer z igrivim načinom učenja smučanja predstavimo smučanje kot zanimiv in atraktiven šport. S pravilnim pristopom nato učence usmerjamo naprej - po izvedbi športnega dne lahko ponudimo otrokom in staršem možnost včlanitve v smučarsko društvo ali klub, ter šole v naravi, kjer učenci v petih dneh osvojijo še veliko več smučarskega znanja kot pa na športnem dnevu.

Pomembna je komunikacija s starši preko dopisov, govorilnih ur in roditeljskih sestankov, vendar se moramo pri tem zavedati, da imajo starši tudi službene in druge obveznosti in se pogostih sestankov ne bodo mogli udeleževati.

Že na začetku šolskega leta predstavimo v publikaciji za starše načrt dela - letni delovni načrt, kjer so posamezne dejavnosti podrobneje predstavljene.

Pri vsem tem je pomembna načrtna zasnovanost ter komunikacija in sodelovanje med učitelji in vodstvom šole.

Večina šol ima oblikovane šolske sklade iz katerih se lahko sofinancirajo tudi stroški športnih dni socialno ogroženim učencem. Sponzorstvo je vzajemen odnos in sponzoriranec običajno sponzorju nekaj da v zameno (običajno reklamni prostor). Tega na šolah ni. Donacije pa se običajno zbirajo v že omenjenem šolskem skladu.

Če potegnemo črto v prihodnost, lahko še izboljšamo športne dni s tem, da razmišljamo vnaprej, načrtujemo, se dogovarjamo s centri in pri tem iščemo tudi poslovni interes.

Primerni centri za učenje, z dobro opremljenostjo in bogato ponudbo, so predvsem večja smučišča na Rogli, v Kranjski Gori in na Cerknem. Vseeno pa bi centri lahko še bolje zadostili potrebam šole, če bi prostorsko povečali vrtce na snegu in poligone za začetnike.

Športni dan pa lahko organiziramo tudi kot celodnevni dogodek, na primer dopoldansko smučanje na Krvavcu povežemo s popoldanskim kopanjem v vodnem mestu Atlantis.

Potrebno je komercialno razmišljanje - ponuditi veliko vsebine za nizko ceno. H temu pripomoremo tudi s pisanjem poročila, kjer predstavimo izvedbo športnega dne, priložimo pa tudi fotografije in objavimo rezultate na spletnem naslovu ali v šolskem časniku. Za manjšo šolo predstavlja športni dan že velik dogodek.

Pri vsem tem pa nikoli ne pozabimo na varnost. Določimo zborna mesto, kjer se otroci zberejo skupaj na začetku in ob koncu športnega dne. Preglejmo opremo in tečajnike razdelimo po znanju v manjše skupine.

Skupina začetnikov mora imeti poleg učitelja smučanja vedno še pomočnika, ki pomaga učencem pri obujanju smučarskih čevljev in smuči, zaustavljanju, nerodnih padcih, na vlečnici ter se posveti tečajniku, ki ima nekaj več težav.

Z boljšimi smučarji se dogovorimo za mesto, kjer počakajo pri izstopu iz vlečnice. Dovolimo jim tudi proste vožnje, a jih imejmo vedno na očeh.

Za konec naj vam predstavim še eno izkušnjo glede prostih voženj. Učenci osnovne šole so bili na Rogli v šoli v naravi. Učitelj jim je dovolil, da se sami spuščajo po smučišču. Sama sem na istem smučišču poučevala deklico. Smučala je za mano, ko je kar naenkrat čez prelomnico pridirjal učenec omenjenega učitelja in zbil mojo tečajnico. Ker je bil veliko večji in težji od nje sem v tistem trenutku pomislila: »Zdaj je pa konec. Deklica je poškodovana.« Ko sem prismočala do njiju sta bila oba na tleh, učenec me je prestrašeno gledal, deklica pa je bila povsem mirna.

Najpomembneje je bilo, da sta bila oba cela. Bila sem jezna na učenca, a vedela sem tudi, da je za dogodek predvsem kriv učitelj, ker učencev ni poučil o redu in skrbi za varnost na smučišču in nad njimi ni imel kontrole.

Učencu sem razložila, zakaj je prišlo do neljubega dogodka, sam pa je priznal, da je deklico videl, a se zaradi prevelike hitrosti ni mogel pravočasno ustaviti. Razumel me je in se opravičil. Tokrat je bila sreča na naši strani.

Prav zato je pomembno, da se učitelji na športni dan pripravijo in ga skrbno načrtujejo. Tudi tako priljubljene proste vožnje morajo biti pod nadzorom (na primer smučamo do spodnje prelomnice in se ustavimo na robu smučišča pri oranžni blazini), da se le-te ne spremenijo v brezglavo norenje.

7.0 LITERATURA

Agrež, F. (1996). *Alpsko smučanje: študijsko gradivo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Cankar, Ž., Gaberšček, M., Kovač, M., Lešnik, B., Majerič, M., Markelj, N. idr. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Dnevi dejavnosti. (2005). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno 17.06.2009 iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_druugo/Dnevi_dejavnosti.pdf

Hudarin, T. (2006). *Smučarska abeceda: žepni priročnik*. Velenje: samozaložba.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša I., Vec, T. in Curk, J. (2006). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS.

Kovač, M. (2007). *Modul načrtovanje športnovzgojnega procesa*. Pridobljeno 08.03.2009, iz www.fsp.uni-lj.si/didaktika/vaje/2006-07/Racunalnica_06_07/vaja6_gradiva_2007.doc

Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod za šport Slovenije.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Marušič, T. (2006). *Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih*. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.

More, A. (2008). *Vsebinski in organizacijski vidiki delovanja Rogove šole smučanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Murovec, S. (2006). *Na kanto!: UPS - učenje s podaljševanjem smuči*. Kranj: samozaložba.

Načrtovanje učnega procesa. (20. 01. 2006). Ljubljana: Fakulteta za šport, Didaktika športne vzgoje. Pridobljeno 01.03.2009, iz http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/page_nacrtovanje.htm

Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). *Igraje na smuči - zimovanje za predšolske otroke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Rogla. (2005). Zreče: Unior d.d. Pridobljeno 21.02.2009, iz <http://www.rogla.si/cgi-bin/cms.cgi?att=12737&sid=nolKjXq1zYnrNszu>

Sever, D. in Bedrač, G. (2006). *Smučišče in oprema smučarskih prog*. Ljubljana: CPU, Center za poslovno usposabljanje.

Supej, M., Kugovnik, O., Šarabon, N., Tušak, M. In Strojnik, V. (2005). Kako izboljšati obliko in način tekmovanja mladih alpskih smučarjev? *Šport*, 53 (1), 17 - 22.

Šturm, R., Kalan, J., Marušič, T., Ribnikar, A., Guček, A., Videmšek, D. idr. (2002). *Veselo in varno na sneg: priročnik splošnih mednarodnih pravil FIS, izdaja 2001/2002*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije.

Tekmovalni poligon na Rogli. (03.11.2008). Sevnica: Artes studio. Pridobljeno 14.06.2009, iz http://www.solasmucanja.com/rogla_tekmovalni.html

Upale, P. (2006). *Šestdnevni program delovanja smučarskega vrtca za otroke od tretjega do šestega leta*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Žvan, M. in Lešnik, B. (1997). *Tekmovalnost kot sestavina učnega procesa v alpskem smučanju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

10 FIS pravil. (27. 12. 2001). Ljubljana: Združenje slovenskih žičničarjev. Pridobljeno 17.02.2009, iz http://www.slo-skiing.net/giz_FIS.htm



Slika 46: Cilj je bil dosežen!

Fotografije sta posnela Igor Rosina in Damjan Gutman za potrebe Šole snežnih športov Intersport - Unitur, na Rogli. Z dovoljenjem Uroša Martinška (vodja šole), sem nekatere fotografije uporabila v svoji diplomski nalogi.