

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

FILIPČIĆ VEDRANA

Ljubljana, 2010

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

ROLANJE KOT VSEBINA ŠPORTNEGA DNE ZA UČENCE DRUGEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

FILIPČIĆ VEDRANA

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi diplomske naloge se iskreno zahvaljujem svoji mentorici dr. Mateji Videmšek ter bratrancu Davidu za asistenco pri fotografiranju. Zahvaljujem se tudi vsem tistim, zaradi katerih sem se pri študiju v tujini počutila domače; vsem, ki so mi pri študiju pomagali, me spodbujali in mi bili v oporo. Zagotovo se bodo našli med temi vrsticami. Vsem od srca hvala.

Ključne besede:**Rolanje, športni dan, drugo triletje osnovne šole****Rolanje kot vsebina športnega dne v drugem triletju osnovne šole****Vedrana Filipić****Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010****Specialna športna vzgoja, Elementarna vzgoja****Število strani: 65 ; število slik: 15; število virov: 22****IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je predstaviti rolanje kot vsebino športnega dne v drugem triletju osnovne šole. Upoštevajoč razvojne značilnosti otrok te starosti so predstavljene učne priprave z igrami, s katerimi na zabaven in igriv način otrokom približamo rolanje in jih naučimo oz. izpopolnjujemo različne elemente rolanja. V diplomskem delu je predstavljeno načrtovanje, organizacija in izvedba športnega dne. Oblikovani so trije različni programi oz. učne priprave za izvedbo športnega dne, ki naj bi bili v pomoč profesorjem športne vzgoje in vaditeljem rolanja pri izvedbi športnih dni.

Key words:**in-line skating, sport day, second triade of primary school****In-line skating as a part of the school sports day in the second triad of primary school****Vedrana Filipić****University in Ljubljana, Faculty of sport, 2010****Special sport education, Elementary education****Number of pages: 65; number of pictures: 15; number of adds: 22****EXTRACT**

The purpose of the thesis is to present in-line skating as a feature of the school sports day in the second triad of primary school. Considering the developing characteristics of children of that age, we have introduced the in-line skating programs including entertaining games, which take part in teaching and improving in-line skating skills. In the thesis, planning, organization and realization of the school sports day are presented. Three different programs for realization of the school sports day are described as well. Their purpose is to help the sport education teachers and in-line skating instructors to organize the school sports day.

Kazalo vsebine

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | UVOD | 9 |
| 1.1 | RAZVOJNA STOPNJA OTROK V DRUGEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE..... | 9 |
| 1.2 | USPEŠNOST IN MOTIVACIJA UČENCEV | 11 |
| 1.3 | UČNI NAČRT ZA DRUGO TRILETJE-ROLANJE..... | 11 |
| 1.4 | ŠPORTNI DAN..... | 12 |
| | 1.4.1 <i>Izbira lokacije za izvedbo športnega dne</i> | 13 |
| | 1.4.2 <i>Natančna, kratka in nedvomna navodila učencem in učiteljem</i> | 13 |
| | 1.4.3 <i>Propaganda športnega dne</i> | 14 |
| | 1.4.4 <i>Objava rezultatov, analiza aktivnosti</i> | 14 |
| 1.5 | METODIKA UČENJA ROLANJA | 14 |
| | 1.5.1 <i>Metoda demonstracije</i> | 15 |
| | 1.5.2 <i>Metoda razlage</i> | 15 |
| | 1.5.3 <i>Pogovor</i> | 15 |
| 1.6 | UČNE OBLIKE..... | 16 |
| | 1.6.1 <i>Skupinska oblika</i> | 16 |
| | 1.6.2 <i>Frontalna oblika</i> | 17 |
| | 1.6.3 <i>Individualna oblika</i> | 18 |
| 1.7 | DIDAKTIČNA NAČELA..... | 18 |
| | 1.7.1 <i>Načelo primernosti in akceleracije</i> | 18 |
| | 1.7.2 <i>Načelo individualnosti</i> | 18 |
| | 1.7.3 <i>Načelo interesa, doživljanje in motivacije</i> | 19 |
| | 1.7.4 <i>Načelo aktivnosti otroka</i> | 19 |
| | 1.7.5 <i>Načelo socializacije</i> | 19 |
| | 1.7.6 <i>Načelo sistematičnosti in postopnosti</i> | 19 |
| | 1.7.7 <i>Načelo nazornosti</i> | 19 |
| | 1.7.8 <i>Načelo racionalizacije in gospodarnosti</i> | 19 |
| 1.8 | MEDPREDMETNO POVEZOVANJE..... | 20 |
| 1.9 | OPREMA ZA ROLANJE | 20 |
| 1.10 | UČENJE ROLANJA..... | 22 |
| | 1.10.1 <i>Vaje na mestu</i> | 22 |
| | 1.10.2 <i>Vaje med vožnjo</i> | 23 |
| | 1.10.3 <i>Vaje za razvijanje ravnotežja</i> | 25 |
| | 1.10.4 <i>Vaje za izboljšanje spretnosti na rolerjih</i> | 26 |
| | 1.10.5 <i>Igre na rolerjih</i> | 26 |
| 1.11 | CILJI | 30 |
| 2 | METODE DELA | 31 |
| 3 | RAZPRAVA | 32 |
| 3.1 | PROGRAM ŠPORTNEGA DNE Z VSEBINO ROLANJA V DRUGEM TRILETJU OŠ | 32 |
| 3.2 | PRIMER 1 | 33 |
| | 3.2.1 <i>Prvi del</i> | 33 |
| | 3.2.2 <i>Drugi del</i> | 42 |
| 3.3 | PRIMER 2 | 43 |
| | 3.3.1 <i>Vadba po postajah</i> | 43 |
| 3.4 | PRIMER 3 | 49 |

| | | |
|----------|----------------------------|-----------|
| 3.4.1 | Medpredmetne povezave..... | 49 |
| 3.4.2 | Prvi del..... | 49 |
| 3.4.3 | Drugi del..... | 53 |
| 4 | SKLEP | 56 |
| 5 | VIRI | 58 |
| 6 | PRILOGE | 60 |
| 6.1 | ROLANJE | 60 |
| 6.2 | ZAŠČITNA OPREMA | 60 |
| 6.3 | ZGODOVINA | 61 |
| 6.4 | REKORDI | 61 |
| 6.5 | PRAVILA PRI ROLANJU | 62 |
| 6.6 | VPRAŠALNIK | 63 |

Kazalo slik

| | | |
|-----------|---|----|
| Slika 1. | Poligon za otroke, ki slabše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008). | 28 |
| Slika 2. | Poligon za otroke, ki dobro obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008). | 28 |
| Slika 3. | Štafeta za otroke, ki slabše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008). | 29 |
| Slika 4. | Štafeta za otroke, ki boljše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008). | 30 |
| Slika 5. | Otrok na rolerjih | 31 |
| Slika 6. | Poligon med stožci in razvrščanje učencev v homogene skupine. | 34 |
| Slika 7. | Osnovni rolerski položaj. | 35 |
| Slika 8. | Nepravilno vstajanje | 36 |
| Slika 9. | Pravilno vstajanje | 36 |
| Slika 10. | Ustavljanje na rolerjih. | 37 |
| Slika 11. | Igra Semafor..... | 38 |
| Slika 12. | Prenašanje teže levo-desno. | 40 |
| Slika 13. | Limonce okrog ovire. | 41 |
| Slika 14. | Poligon. | 48 |
| Slika 15. | Poligon za tekmovanje skupin. | 54 |

1 Uvod

Rolanje kot rekreacijska panoga, sredstvo zabave in prevoza je v Sloveniji čedalje bolj priljubljeno in razširjeno. Tečajev rolanja se udeležuje tako starejša kot tudi mlajša populacija. Priljubljenost tega športa izhaja iz njegove cenovne dostopnosti, bogate ponudbe in preproste uporabe. Kot aerobni šport je otrokom priporočen s strani strokovnjakov, vendar so za varno in sproščeno rolanje potrebne tudi določene tehnične spretnosti.

Športni dan predstavlja pomemben del učnega načrta in sodi v program, ki je obvezen za vse učence. Po navadi imajo otroci pri izvedbi športnega dne na izbiro več športov in se morajo odločiti za enega. Ponujene vsebine naj bi bile otrokom predvsem zanimive in zabavne. V okviru športnih dni naj bi otrokom predstavili čim več različnih športnih dejavnosti. Vse več šol se odloča ponuditi otrokom rolanje kot možnost pri izvedbi športnih dni, ki jih šola izvaja pogosto kar v sodelovanju z inštruktorji iz nekaterih šol rolanja.

Rolanje se je v Sloveniji pojavilo sredi osemdesetih let, njegovo vključevanje v ponudbo športnih dni pa se je začelo nekaj let kasneje. Veliko dvomov športnih pedagogov v ta uspeh ter še večji strah pred poškodbami je pregnalo zanimanje in navdušenje otrok za ta šport. V učnem načrtu osnovne šole rolanje najdemo med rubriko »dodatne vsebine« s pojasnilom, da je izbira dodatnih vsebin prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja. V Ljubljani in okolici ima večina osnovnih šol primeren prostor za izvedbo športnega dne z učenjem rolanja, kar pozitivno vpliva na razvoj tega športa.

1.1 Razvojna stopnja otrok v drugem triletju osnovne šole

Med šestim in desetim letom je za otroke značilna zmerna telesna rast in začetek intenzivne rasti mišic. Ustrezna razvitost koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna pripravljenost za sodelovalne odnose s sovrstniki in zaradi pretežno sedečega preživljanja šolskega vsakdana višek telesne energije omogočajo uspešno izvedbo gibalnih dejavnosti. Zaradi hitrega razvoja velikih možganov in procesov mielinizacije korteksa je to tudi najprimernejši čas za učenje tistih športnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev (Horvat, 1994, v Kovač in Novak, 1998).

Praktično gibalno znanje otroci že nadgradijo s konceptualnim znanjem, ki ima dva različna vidika: poskušajo oceniti okoliščine, v katerih lahko uporabijo že osvojene gibalne programe, ki jih aktivirajo iz dolgoročnega spomina, ali pa izbranemu nameravanemu gibu določiti potrebne značilnosti (natančnost, smer...) glede na cilj gibanja (Ferrari idr., 1991; Horga, 1993, v Kovač in Novak, 1998).

Vadba športnih vsebin, ki vplivajo na različne pojavne oblike koordinacije gibanja ter ravnotežje, razvija tudi otrokove intelektualne sposobnosti (Klojčnik, 1977; Vauhnik, 1984, v Kovač in Novak, 1998). Zaradi razvojnih značilnosti otrok naj bo zato program v tem obdobju vsebinsko čim bolj raznolik, že znane vsebine pa naj otroci vadijo v najrazličnejših pogojih.

Po desetem letu se začne za večino otrok izredno občutljivo razvojno obdobje, ki ga označuje ponovno aktivirana telesna rast, predvsem okončin, ter biološko in spolno dozorevanje. Sočasno s tem pa poteka tudi buren razvoj drugih psihičnih procesov (Horvat, 1994, v Kovač in Novak, 1998). Pospešen telesni razvoj in spremenjeno hormonsko ravnovesje porušita ustaljene gibalne vzorce, kar lahko pripelje do začasnega zastoja ali celo nazadovanja v gibalnem razvoju (Horvat, 1994; Kovač, 1999). Drug problem, ki se pojavi pri nekaterih otrocih ob koncu drugega triletja, je razvoj posameznikove samopodobe, ki jo v tem razvojnem obdobju največkrat zaznajo skozi telesno samopodobo. Tu so posebej izpostavljena dekleta, ki dozoriijo prej kot fantje (Horvat, 1994; Kovač, 1999; Strel idr., 2003).

Za otroka na tej razvojni stopnji je značilno konkretno logično mišljenje. Otroci že pravilno izpeljujejo logične sklepe, le da za to potrebujejo logične premisleke, ki se morajo ujemati z realnim svetom. Pojav morajo videti v realni situaciji (Horvat, 1994, v Kovač in Novak, 1998), zato je pomembno, da pri učenju uporabljamo čim več prikazov (demonstracij) ali drugih načinov ponazoritve. Kognitivni procesi otrok v zahtevnejših položajih pa so še vedno spoznavno egocentrični (Horvat, 1994, v Kovač in Novak, 1998), kar lahko opazimo pri elementarnih in športnih igrah, ki zahtevajo hitre in zapletene povezave pri uresničevanju zamisli, npr. uporaba taktičnih rešitev v napadu, kjer posamezniki poskušajo izpeljati akcije čim bolj samostojno glede na soigralce.

Od desetega leta dalje postanejo v otrokovem življenju zelo pomembne različne skupine, ki postajajo vse bolj organizirane, so pa predvsem istospolne. Sprejemanje posameznika v vrstniško skupino in njegovo priljubljenost znotraj nje določajo v tem obdobju predvsem otrokove telesne značilnosti, sposobnosti in interesi (Zupančič, 1994, v Kovač in Novak, 1998). Prav je, da otrokom ponudimo čim več možnosti vključevanja v interesne športne programe v šoli in zunaj nje, saj se radi družijo z vrstniki in iščejo potrditve v različnih športnih dejavnostih.

Za otroka po 8. letu starosti je pravilno ravnanje tisto, ki ga odobrava njegova ožja skupina. Osebnne potrebe loči od moralnih, ne loči pa družbenega odobravanja njemu pomembne skupine ljudi od pravilnega in dobrega (Zupančič, 1994, v Kovač in Novak, 1998). Zato ne zahtevajmo spoštovanja pravil le pri tekmovanju, pač pa tudi v vsakdanjem življenju (npr. pospravljanje pripomočkov, higienske navade), posebej poudarimo sodelovanje pri medsebojnih odnosih v skupini. Vsako pravilo, ki naj bi ga otroci spoštovali, poskušamo tudi utemeljiti v konkretni situaciji.

1.2 Uspešnost in motivacija učencev

V tem obdobju še vedno prevladujejo pri otroku pozitivna čustvena stanja. Zanimivi športni programi in učiteljevi prijemi ga hitro navdušijo, napredek pa razveseli, zato je toliko pomembnejše, da učitelj upošteva različnost otrok. Pri določanju posameznikovih osebnih ciljev se učitelj opira na preverjanje športnih znanj in spremljanje sprememb v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih učenca.

Drugo triletje je ob igrivosti usmerjeno v razumsko dojetje športa. Vadbeni proces organiziramo tako, da z načrtnim delom učenci osvojijo temeljna športna znanja, ob tem se pa počutijo prijetno in igrivo, kar omogoča psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem in večurno sedenje. Tako pri otrocih razvija pozitivna stališča do športa in pozitivno samopodobo, hkrati pa z vadbo spodbuja prijateljske odnose med učenci, navaja na pomoč drug drugemu pri izvedbi določenih nalog in na spoštovanje šolske lastnine (Kovač in Novak, 1998).

Učitelj mora nameniti posebno skrb učencem z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti in s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo. Šibke gibalne sposobnosti so večkrat povezane s telesno zgradbo s povečano količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Ne le, da jih je težje pridobiti za vključevanje v športne dejavnosti, z neprimernim pristopom jih od športa lahko tudi odvrnemo.

Prav tako posvetimo posebno pozornost učencem s posebnimi potrebami (npr. invalidi, naglušni, slabovidni...), ki so vključeni v običajno šolo. Zaradi različnih zdravstvenih razlogov so nekateri učenci delno ali popolno opravičeni sodelovanja pri posameznih vsebinah športne vzgoje. Če so učenci delno opravičeni, naj učitelj skuša prilagoditi proces vadbe vsakemu posamezniku z zdravstvenimi indikacijami skladno z napotki zdravnika. O športni dejavnosti otroka se posvetuje tudi s starši.

1.3 Učni načrt za drugo triletje-rolanje

Rolanje v učnem načrtu za drugo triletje osnovne šole sodi v dodatne vsebine, ki jih šola lahko ponudi učencem v okviru športnih dni oz. pri interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole. V dodatne vsebine poleg rolanja sodijo še kotalkanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, badminton, deskanje, ter športni programi: Krpan, Mladi planinec...Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja. Teoretične vsebine s katerimi naj bi učenci bili seznanjeni so pa osnovna pravila ter varnost pri izbranem športu.

1.4 Športni dan

Športni dnevi v učnem načrtu sodijo v program, ki je obvezen za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu osnovne šole imajo učenci pet športnih dni. Športni dan naj traja najmanj štiri ure (Kovač in Novak, 1998).

V drugem triletju dva športna dneva namenimo pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi aktivnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje...) ali spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash...). Športni dan spomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo aktivnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. V drugem triletju imajo še vedno prednost tekmovanja skupin, kjer je poudarjen dosežek skupine in ne posameznika (Kovač in Novak, 1998).

Športni dan je najbolj množična oblika športne aktivnosti na šoli, pri kateri športni dosežki niso najpomembnejši, pač pa je aktivnost obogatena z vrsto vzgojno – izobraževalnih učinkov in temelji na medsebojnem sodelovanju med učenci in učitelji celotnega učiteljskega zbora, ter je sestavni del vzgojno izobraževalnega procesa.

Športni dan je vsebina, ki ima svojo tradicijo in ga je potrebno negovati predvsem s ciljem prilagajanja programa potrebam in interesom otrok, še zlasti pa ga v večji meri kot doslej izvajati v naravi in to tako, da je obseg storitev prilagojen zmožnostim otrok. Večja pestrost raznovrstnih vsebin pa mora postati prej praksa kot izjema.

Športni dan ni le posredovanje informacij o izpolnjevanju gibalnih funkcij oz. veščin. Je tudi seznanjanje o zvrsteh in vsebinah posameznih aktivnosti, je bogatenje znanja o možnostih ukvarjanja s športnimi dejavnostmi. Tako bo svobodni človek lažje našel ustrezen rešitev za zadovoljevanje ne le bioloških, pač pa tudi mentalnih in funkcionalnih potreb po osebni ustvarjalni navdihu in samopotrjevanju. V tem pogledu športni dan lahko pripomore k popularizaciji in porastu množičnosti ukvarjanja s športom, ne le zaradi spoznanja, da kvantiteta zagotavlja kvaliteto, pač pa predvsem zaradi prej omenjenih bioloških in psihičnih potreb človeka.

Dopolnjuje seznanjanje mladine o oblikah in možnostih preživljanja prostega časa s športnimi aktivnostmi. Bolje bodo ljudje poznali obliko, vsebino in pravila ter možnosti vadbe, višja bo raven »ljudske športne kulture« in morda bi nekoč uspeli razmerje med številom pasivnih gledalcev in številom aktivnih udeležencev v športu vsaj izenačiti.

S te strani ima športni dan lahko edinstveno vlogo, zato ni vseeno, kakšna je njegova vsebina, organizacija in celoten uspeh te dejavnosti.

Smotri športnega dne:

- vplivati na osebni razvoj in prispevati delež k oblikovanju sistema vrednot;
- prispevati delež k osvajanju trajnih navad preživljanja prostega časa v naravi oz. ukvarjanja s športom nasploh (Strel, Kovač, Ambrožič, Pinter, Štihec in Krpač, 1991).

1.4.1 Izbira lokacije za izvedbo športnega dne

Športni dan z vsebino rolanja sodi na zunanje igrišče oz. asfaltirano površino. Skoraj vsaka osnovna šola ima zunanje igrišče. V primeru, da ga šola nima pa se po dogovoru rolanje izvede na drugi primerni lokaciji. Moramo poskrbeti, da bo površina prazna oz., da na njej ne najdemo predmetov, ki bi lahko vplivali na kakršnekoli poškodbe pri izvedbi športnega dne (velikokrat so moteči predmeti manjše vejice, razbite steklenice, večji kamni...). Velikost igrišča naj bi bila primerna številu otrok.

Učitelji rolanja velikokrat uporabljajo glasbo in mikrofonsko kot sredstvo animacije in v ta namen moramo poskrbeti, da je v bližini igrišča tudi ustrezen dostop do elektrike.

Vreme je ključni faktor pri izvedbi športnega dne z vsebino rolanja ter je priporočljivo spremljanje vremenske napovedi predhodne dni ter pravočasno obveščanje učencev v primeru da le-ta odpade. V spomladanskem času, ko izvajamo aktivnosti kjer smo veliko časa izpostavljeni sončnim žarkom se moramo ustrezno zaščititi s sončno kremo ter paziti na dehidracijo.

1.4.2 Natančna, kratka in nedvomna navodila učencem in učiteljem

- Navodila predstavljajo zelo pomemben element priprave na športni dan, od katerega je odvisen celotni potek športnega dne. Zato morajo biti pripravljena natančna in nedvomna navodila. Organizirati je treba sestanek vseh organizatorjev, na katerem se še enkrat preveri celoten potek športnega dne, sodelujoče učitelje pa opozorimo na najpomembnejše segmente organizacije (Strel, Kovač, Ambrožič, Pinter, Štihec in Krpač, 1991).

1.4.3 Propaganda športnega dne

Propaganda športnega dne je pomembni dejavnik, ki pripomore k uspešni izvedbi športnega dne. Ustrezna propaganda prispeva tudi k večji motivaciji učencev. Učence moramo ustrezno seznaniti z vsebino, temeljnimi organizacijskimi zahtevami, navodili glede opreme, kraja izvedbe, prihoda na prizorišče, urnika, varnostnih ukrepov itd. Da bi učence čim bolj motivirali mora biti propaganda vabljiva (plakat, slike prizorišča, šolski radio...). Pri propagiranju naj nam pomagajo učenci, saj imajo veliko originalnih in za sovrstnika zelo zanimivih oblik propagiranja (Strel, Kovač, Ambrožič, Pinter, Štihec in Krpač, 1991).

1.4.4 Objava rezultatov, analiza aktivnosti

Vsaka organizirana aktivnost je smiselna le, če jo po izvedbi tudi analiziramo oz. ovrednotimo. Če učenci nekaj počno samo zato ker morajo, nikdar pa ne dobijo povratnih informacij o njihovih aktivnostih, prizadevanjih, jim take aktivnosti dolgo ne bodo predstavljale neke vrednote. S tem ne mislimo le na objavo rezultatov tekmovanj ampak tudi na skupno analizo vseh aktivnosti na športnem dnevu, kritično obravnavanje le-teh in željah oz. idejah za bodoče podobne aktivnosti. S tem si bodo učenci tudi sami ustvarili določeno mnenje oz. odnos do aktivnosti. Taka analiza je zato koristna tako za učence kot za učitelje-organizatorje (Strel, Kovač, Ambrožič, Pinter, Štihec in Krpač, 1991).

Nekatere šole rolanja imajo v svoji ponudbi diplome za vse udeležence tečaja. Lahko naredimo analizo športnega dne v obliki projektne dela kjer s pomočjo medpredmetnega povezovanja izdelamo plakate, opišemo potek športnega dne, narišemo rekvizite, analiziramo občutke in naučena gibanja.

1.5 Metodika učenja rolanja

Učiteljev pristop k uri in učencem je zelo pomemben. Zlasti je ta pomemben pri mlajših, ko je otrok najbolj dovzeten za vplive okolja. S pravim izborom metod in oblik dela, didaktičnimi načeli učenja ter pozitivnimi lastnostmi in pristopom učitelja lahko veliko pripomoremo h kakovosti poučevanja rolanja. V nadaljevanju sledi povzetek metod dela, oblik dela in didaktična načela pri vodenju procesa športne vzgoje v vrtcih in nižjih razredih osnovne šole (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.1 Metoda demonstracije

Metoda demonstracije je pri učenju rolanja zelo pomembna. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo tudi pokazati. Na ta način dobijo otroci jasno predstavo o gibanju, ki ga morajo izvesti.

Pri demonstraciji določene gibalne naloge naj se otroci postavijo tako, da dobro vidijo izvajalca. Pred demonstriranjem je potrebna kratka razlaga, s katero usmerimo otrokovo pozornost na gibalno nalogo, ki jo bodo opazovali. Prva demonstracija naj bo celovita. Gibalno nalogo demonstriramo z normalno hitrostjo in amplitudo ter brez prekinjanja. Druga demonstracija naj bo počasnejša, s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo. Ločimo neposredno demonstracijo, katero izvaja učitelj in posredno demonstracijo, ki jo izvaja eden izmed otrok na podlagi učiteljeve razlage.

Če opazimo, da otroci določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma nepravilno, jo ponovno opišemo, razložimo in demonstriramo. Po potrebi lahko demonstracijo večkrat ponovimo, pomagamo pa si lahko tudi z različnimi skicami, slikami, videoposnetki itn. Zelo pomembna je tudi demonstracija napak v otrokovem gibanju, s katero otrokom prikažemo pomanjkljivosti v izvedbi gibalne naloge.

1.5.2 Metoda razlage

Metodo razlage najpogosteje uporabljamo v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog.

Opisovanje navadno uporabljamo pri posredovanju novih vsebin, neposredno pred izvajanjem demonstracije. Pojasnjevanje se največkrat uporablja po izvedbi demonstracije in v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje je razlaga, s katero poskušamo odpraviti napake pri izvajanju gibalne naloge.

Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, ki je pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu z mlajšimi otroki.

1.5.3 Pogovor

Vzpostavitev interakcije med otroki, ter med otroki in odraslimi je zelo pomembna. Učitelj si mora vzeti dovolj časa za pogovor jim mora dajati zgled za prijetno in prijazno komunikacijo. Otroke naj pozorno in spoštljivo posluša, odziva naj se na

njihova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k postavljanju vprašanj in pogovoru ter na socialno sprejemljiv način rešuje konflikte.

1.6 Učne oblike

K oblikam dela spadajo skupinska oblika (vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami in igralne skupine), frontalna oblika (poligon in štafete) in individualna oblika.

Pri poučevanju rolanja največkrat uporabljamo igralne skupine, poligone in štafete, ki se prepletajo z individualnim delom.

1.6.1 Skupinska oblika

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki opravljajo določene gibalne naloge.

Glede na značilnosti, sposobnosti in znanja otrok, jih lahko razdelimo v homogene ali heterogene skupine. Zaradi precejšnje stopnje samostojnosti, ki jo zahteva takšna oblika vadbe, navadno pri mlajših organiziramo le dve do tri skupine. K skupinski obliki vadbe spadajo: vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami in igralne skupine. Pri učenju rolanja so igralne skupine najprimernejša oblika skupinskega dela.

- **Vadba po postajah**

Otroke razdelimo v večje število skupin, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine dela. Skupina praviloma šteje do pet otrok, ki jih izberemo na podlagi različnih kriterijev, glede na namen vadbe (po starosti, spolu, sposobnostih, znanju, vedenjskih vzorcih itn.). Skupine so lahko heterogene ali homogene, odvisno od stopnje učenja. Pri podajanju novih učnih vsebin so skupine ponavadi heterogene. Tako lahko boljši učenci pomagajo slabšim. Pri utrjevanju so skupine načeloma homogene, kjer boljšim skupinam damo zahtevnejše naloge, slabšim pa lažje. Kadar otroci tekmujejo, jih razdelimo v heterogene skupine, da imajo vsi enake možnosti zmagati. Vadbo po postajah večinoma uporabljamo pri utrjevanju.

Vsebina nalog na različnih postajah je odvisna od ciljev. Lahko je sorodna ali povsem različna. Vadba na posamezni postaji praviloma traja od dve do pet minut. Za popestritev in motivacijo lahko vadbene postaje označimo z različnimi slikicami (učnimi kartoni), ki prikazujejo nalogo. Posebno pozornost moramo nameniti pripravljanju športnih pripomočkov na posameznih postajah in njihovem

pospravljanju po končanem delu. Natančno določimo kdo prinese katere pripomočke in na katero mesto. Vsebino gibalnih nalog na postajah moramo nazorno predstaviti z razlago in demonstracijo. Na začetku postavimo manj postaj, da se otroci navadijo na nov način dela. Vadbene postaje morajo biti logično razporejene po prostoru. Menjavanje mest poteka v smeri urinega kazalca.

- Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami

Vadbo z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami uporabljamo zlasti pri utrjevanju. Njena značilnost je, da imamo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Z dopolnilnimi nalogami lahko izboljšujemo tehnične izvedbe glavne prvine, razvijamo določene gibalne sposobnosti, lahko so pripravljalne naloge ali sprostilne vaje. Dopolnilne naloge damo otrokom, ki so slabši pri izvajanju glavne naloge. Za posameznike, ki glavno nalogo že povsem obvladajo, pa so primerne dodatne naloge.

- Igralne skupine

Igro izberemo glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in trenutno razpoloženje ter glede na prostor, ki nam je na razpolago. Primernejše so tiste igre, v katerih sodelujejo vsi otroci. Pravila igre spreminjamo in prilagajamo trenutnim razmeram, vodimo igro, otroke spodbujamo in urejamo nesporazume ter poskrbimo, da otroci spoštujejo dogovorjena pravila.

1.6.2 Frontalna oblika

Pri frontalni obliki dela gre za posredovanje navodil (razlaga, demonstracija) vsem otrokom hkrati. Ne upošteva načela individualizacije, saj izbiramo vsebino, količino in postopke glede na povprečje vse skupine. Tako je za nekatere vadba premalo, za nekatere pa preveč zahtevna. Primerna je zlasti pri podajanju določenih informacij, predstavitvi glavnih napak, skupnem ogrevanju, izvajanju gimnastičnih vaj, itd.

- Poligon

Poligon največkrat postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Otroci izvajajo gibalne naloge, ki so preproste oz. otrokom poznane, v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi. Praviloma se poligon začne izvajati na različnih mestih, da se izognemo začetnemu zastoju. Če do zastojev pride, postavimo za isto nalogo več vzporednih vadbenih mest.

V primeru, da imamo veliko število otrok in so izrazito heterogeni, postavimo še vzporedni poligon, ki je bistveno krajši in omogoča zaposlitev manjše skupine otrok.

- **Štafete**

Uporabljamo jih predvsem v glavnem delu ure za utrjevanje gibalnih nalog, za sprostitev in včasih tudi tekmovanje. Otroke razdelimo v več skupin oz. kolon odvisno od števila učencev, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Pri utrjevanju so skupine praviloma homogene. Tako sposobnejši otroci izvajajo zahtevnejše naloge, manj sposobni pa preprostejše. Ko otroci tekmujejo, jih razdelimo v heterogene skupine, ki so med seboj približno enakovredne. Aktivnost vseh otrok dosežemo s sodelovanjem čim več skupin in tako v posamezni koloni čaka manj otrok.

1.6.3 Individualna oblika

Individualno obliko dela uporabljamo ponavadi znotraj frontalnega in skupinskega dela, ko poleg nastopa pred vso skupino, hodimo tudi od otroka do otroka, ga spodbujamo, ter ga neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog.

1.7 Didaktična načela

Didaktična načela so splošne značilnosti, ki jih upoštevamo pri posredovanju vsebin. Načeloma so podrejene vsebine, oblike in metode dela (Videmšek in Visinski, 2001). Pri učenju rolanja so pomembna predvsem naslednja načela:

1.7.1 Načelo primernosti in akceleracije

Upoštevanje načela primernosti pomeni, da prilagajamo športno vzgojne programe otrokovi biološki starosti. Istočasno pa upoštevamo tudi načelo akceleracije oz. anticipacije, kar pomeni, da smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

1.7.2 Načelo individualnosti

Tudi pri rolanju dajemo velik poudarek individualnemu izražanju otroka. Da pa lahko spremljamo individualno odzivnost moramo zbrati o otroku čim več informacij, preučevati odzive otrok, pomagati vsakemu otroku, še posebno podpovprečnim in najboljšim ter imeti nadzor nad napredovanjem gibalnih in drugih sposobnosti ter značilnosti.

1.7.3 Načelo interesa, doživljanja in motivacije

Pri otrocih, ki se vključujejo v neko gibalno aktivnost, je posebno pomembna čustvena naravnost, brez katere bomo otroka težko pripravili do sodelovanja. Naloga pedagoga je, da z ustrežno motivacijo aktivira otrokova pozitivna čustva do gibalne dejavnosti. Motiviramo jih lahko z glasbo, oponašanjem različnih živali in njihovih junakov, uporabo različnih pripomočkov itd.

1.7.4 Načelo aktivnosti otroka

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi, zato naj bo otrok čim bolj gibalno dejaven. Če učenec ni aktiven se ne razvija in ne napreduje.

1.7.5 Načelo socializacije

Poleg razvijanja individualnih posebnosti, je potrebno otroka pripraviti tudi na življenje v nekem konkretnem družbenem okolju. Pri izvajanju gibalnih nalog prihaja do različnih socialnih stikov, sodelovanja, sklepanja prijateljstva, sprejemanja uspešnosti drugih itd.

1.7.6 Načelo sistematičnosti in postopnosti

Načelo sistematičnosti pomeni, da znamo logično razvrščati vsebine upoštevajoč zrelost otrok, njihovo gibalno predznanje, sposobnosti in značilnosti. Pri načelu postopnosti veljajo naslednja pravila: od bližjega k oddaljenemu, od enostavnega k sestavljenemu, od lažjega k težjemu in od znanega k neznanemu.

1.7.7 Načelo nazornosti

Vsebine morajo biti otroku demonstrirane in razložene nazorno, jasno in razumljivo.

1.7.8 Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Načelo racionalizacije in gospodarnosti pomeni, da z najmanjšo možno porabo časa, sredstev in moči dosežemo maksimalni učinek. Racionalne so tiste oblike in sredstva, ki so za otroka zanimive in privlačne.

1.8 Medpredmetno povezovanje

Ker smo v diplomsko delo vključili tudi medpredmetne povezave je njihovi razlagi posvečena spodnja teoretična obravnava.

Na kratko bi medpredmetno povezovanje pojasnili kot uresničevanje ciljev in povezovanje vsebin različnih predmetov in medpredmetnih področij (npr. okoljska vzgoja, zdravstvena vzgoja, prometna vzgoja v učnem načrtu za športno vzgojo za osnovne šole) (Kovač, Starc in Jurak, 2003). Učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno – isti problem poskuša osvetliti z različnih vidikov, pri čemer morajo biti jasno prepoznani cilji drugih predmetov.

Kakšne so zahteve za uspešno izvedbo medpredmetnih povezav?

Kovač, Starc in Jurak (2003) so opredelili pogoje za uspešno realizacijo medpredmetnih povezav:

1. Učitelj mora natančno vedeti, katere cilje želi doseči z medpredmetno povezavo.
2. Učitelj mora poznati cilje in vsebine različnih predmetov, ki so v predmetniku določenega razreda (njihove korelacije).
3. Potrebno je skupno povezovanje učiteljev različnih predmetov.
4. Povezave morajo biti glede vsebin, načina posredovanja znanja ter organizacije izpeljave prilagojene razvojni stopnji in predhodnemu znanju otrok.
5. Vsaka medpredmetna povezava naj bo skrbno načrtovana ter dobro vsebinsko in organizacijsko izpeljana. Na koncu učitelj (učitelji) vedno analizira(jo) uresničevanje zastavljenih ciljev.

Povezave uporabljamo takrat, ko je to smiselno, ko za to obstajajo razlogi in ustrezne možnosti (Kovač, Starc in Jurak, 2003).

1.9 Oprema za rolanje

Izvajalci športnih dni z vsebino rolanja so različne šole rolanja, ki v svoji ponudbi pogosto ponujajo tudi možnost izposoje rolerjev in zaščitne opreme. Zaščitna oprema (ščitniki za kolena, komolce, zapestja ter čelada) je nujni del opreme pri rolanju pri začetnikih ter otrocih.

Čevelj

Mnogo proizvajalcev izdeluje otroške rolerje. Vsi proizvajalci na tržišču pa niso dobri in primerni za otroke. Čevelj mora biti udoben, saj je namenjen otroški zabavi, ne pa ožuljenim stopalom in trpljenju. Otroci radi preživijo več ur na rolerjih ob različnih igrah. Ne pokvarimo jim zabave s slabo in poceni izbiro rolerjev (Pintarič, 2008). Za otroka je najprimernejši trdi tip čevlja, ki je v celoti iz plastike. Zapremo ga s kovinskimi ali plastičnimi zaponkami, ki tesno stisnejo zunanji plašč čevlja. Tak čevelj omogoča boljšo oprijemljivost noge in gležnja ter omogoča večjo stabilnost in obvladljivost rolerja. Vložek v rolerju naj bo iz kvalitetnega materiala in anatomsko oblikovan. Otroku naj daje roler dober občutek, ko ga obuje (Kljun, 2009).

Podvozje in zavora

Podvozje je del čevlja pritrjen na podplat in je temelj rolerjev. Lahko je iz plastičnega materiala, aluminija ali karbona (boljša podvozja). Za otroke so primerna podvozja iz plastike. Na podvozju rolerja najdemo oznake ABEC 1, ABEC 3, ABEC 5 ali ABEC 7. To so oznake za kvaliteto ležajev. Za rolerje so primerni ABEC 3 ali več. Ležaji ABEC 1 nudijo preveč kotalnega upora zaradi svojih slabih geometrijskih vrednosti in so za rolerje neprimerni.

Zavora je ponavadi pripeta na desni roler pri vseh rekreativnih rolerjih. Pri obrabi zavore do označene črtice jo je treba zamenjati z novo (Pintarič, 2008).

Kolesa

Najpomembnejše oznake za kolesa se nanašajo na trdoto ter velikost koles. Oznaka 84A-100A pomeni, da so kolesa iz trših materialov; oznaka 75A-82A pa pomeni, da so kolesa iz mehkejših materialov. Trša kolesa so primerna za gladke površine, mehkejša pa za bolj hrapave.

Velikost koles meri premer od 50 mm do 100 mm odvisno od tega za kakšno obliko rolanja gre.

Otrokom primerni rolerji so nastavljivi otroški rolerji z oznakami na kolesih 80A za trdoto koles in 72 mm za premer koles (Pintarič, 2008).

Zaščitna oprema

Pod zaščitno opremo štejemo ščitnike za kolena, komolce, zapestja ter čelado. Zaščitna oprema je obvezni del opreme za rolanje pri otrocih in začetnikih, ker so padci pri tem športu pogosti. Dobri proizvajalci zaščitne opreme nudijo različne

velikosti zaščitne opreme. Ščitniki ne smejo biti preveliki ali premajhni. Najboljši so takšni, ki so na elastiki in podloženi z mehko podlogo. Tako se prilagajajo sklepu in jih je možno uporabiti tudi v hladnejših dneh, ko jih namestimo preko obleke.

Učitelj je vzgled učencem in je zaželeno, da pri učenju rolanja tudi sam uporablja zaščitno opremo.

1.10 Učenje rolanja

1.10.1 Vaje na mestu

Preverjanje opreme

Rolerje naj otroci zaradi varnosti obuvajo v sedečem položaju. Enako si tudi namestijo zaščitno opremo. Tako ne bodo zgubljali ravnotežja in potrpljenja. Začetniki pogosto narobe obrnejo ščitnike za zapestja. Preden začnemo z vadbo, je primeren test pravilne uporabe zaščitne opreme. Test je sestavljen iz preprostega trkanja z dlanmi po vseh zaščitenih delih telesa, komolcih, kolenih in glavi. Če se sliši glasno tleskanje, je namestitev pravilna.

Kot test lahko uporabimo tudi padec naprej oziroma hojo po štirih, kjer otroci sami začutijo zaščito. Pri padcu se najprej spustimo na kolena, nato pa preko dlani na komolce. Priporočljivo je, da se vaje padcev najprej izvajajo na mehkejših površinah kot so travniki (Pintarič, 2008).

Vstajanje

Začetnikom povzroča vstajanje nemalokrat kar prvo težavo. Iz sedečega položaja vstajamo tako, da se obrnemo na vse štiri. Vstajamo najprej z desno nogo in nato levo prislonimo v t.i. položaj T. Položaj T je položaj, v katerem najbolj stabilno stojimo in je še posebej primeren pri vključevanju v promet, ko čakamo pred prehodom za pešce ali kjer koli drugje ob cestišču (Pintarič, 2008).

Medvedja hoja po zelenici

Prvi koraki v rolerski opremi naj bodo izvedeni na manj drseči podlagi, kot je npr. travnata površina. Začetniki se najprej učijo hoditi na rolerjih v t.i. medvedji hoji. Z medvedjo hojo prenašamo težo z ene noge na drugo. Roke so vedno spredaj v

pripravi na padec in pokrčene v komolcih. V kolenih smo zmeraj nekoliko pokrčeni (Pintarič, 2008).

Prenašanje težišča na mestu

Pri vožnji z rolerji je zelo pomembno prenašanje težišča. S prenašanjem težišča menjavamo tudi robove koles, po katerih se vozimo. Med vožnjo se lahko vozimo po notranji strani koles, po zunanji strani koles, po sredini kolesa ali kombinirano. Vožnjo po robovih imenujemo robljenje.

Vaje za robljenje naredimo najprej na zelenici, kjer začetnik na mestu skuša prenašati težo iz enega roba koles na drugega (Pintarič, 2008).

1.10.2 Vaje med vožnjo

Medvedja hoja po trdem

Postavimo se v osnovni položaj, pri katerem so roke spredaj in pripravljene na padec. Kolena nekoliko pokrčena in rolerje postavimo v položaj črke V na notranje robove (zadnja kolesa skupaj).

Po medvedje prenašamo težo z leve noge na desno. Medvedje gibanje bo povzročilo vožnjo naprej. Vajo izvajamo, dokler ne usvojimo ravnotežja v tem gibanju. Hitrost bo tako postopno naraščala, vožnja bo postajala zmeraj stabilnejša.

Če medvedje gibanje s prenašanjem teže z ene noge na drugo ne bo povzročilo gibanja naprej, preverimo, če stojimo na notranjih robovih v položaju V, s petami skupaj. Paralelna postavitev rolerjev namreč ne bo povzročila gibanja naprej (Pintarič, 2008).

Pospeševanje in vožnja v razkoraku

Z usvojenjo medvedjo hojo bodo učenci počasi pridobivali hitrost. Prehajali bomo na vožnjo izmenično po levi in desni. Postajali bomo vse hitrejši.

Ko je hitrost dovolj velika, oba rolerja postavimo na notranje robove in se zapeljemo naravnost v razkoraku, dokler se ne ustavimo. Vajo ponavljamo dokler ne usvojimo ravnotežja (Pintarič, 2008).

Pospeševanje in vožnja paralelno

Postopno poskusimo rolerje med seboj približevati in se peljati čim bolj paralelno po sredini koles. Kolena imamo rahlo pokrčena, roke spredaj in v položaju vztrajamo, dokler se ne ustavimo (Pintarič, 2008).

Vožnja v škarjah

Ko sta pospeševanje in vožnja s paralelno postavitvijo rolerjev naravnost usvojena, pričnemo z vožnjo s škarjasto postavitvijo rolerjev. Spredaj naj bo tista noga, na kateri je petna zavora. Po pospeševanju se zapeljemo čim dlje v škarjastem položaju. To bo namreč položaj za kasnejše zaviranje (Pintarič, 2008).

Zaviranje s petno zavoro

Z zaviranjem lahko pričnemo, ko so pospeševanje, vožnja paralelno in vožnja s škarjasto postavitvijo usvojeni. Iz pospeševanja preidemo v vožnjo s škarjasto postavitvijo. Spredaj je noga s petno zavoro. V škarjastem položaju dvignemo prste sprednje noge in petno zavoro pritisnemo ob tla. Dodatni pritisk na podlago ustvarimo, če znižamo težišče z upogibom v kolenu zadnje noge.

Na začetku so zavorne poti zelo dolge, ker je sprva težko ustvariti dovolj pritiska na podlago. K temu pripomore tudi strah pred padcem nazaj. Z vajo bo zavorna pot postajala vse krajša in zaviranje učinkovitejše (Pintarič, 2008).

Zavoj v razkoraku

Zavijanja se sprva lotimo v razkoraku, po notranjih robovih koles. Zgornji del telesa in boke zasukamo v smeri zavoja. Med zaviranjem je obremenjena zunanja noga (Pintarič, 2008).

Paralelni zavoj

Postopno zmanjšujemo razkorak do paralelne postavitve rolerjev. Tehnika zavoja je podobna kot pri zavoju v razkoraku. Zasukamo boke in zgornji del telesa v smeri zavoja (Pintarič, 2008).

1.10.3 Vaje za razvijanje ravnotežja

Vožnja po eni nogi

Po pospeševanju se zapeljemo po eni nogi. Iz vožnje paralelno dvignemo eno nogo in lovimo ravnotežje čim dlje. Začnemo s primarno nogo in nato izmenično po levi in desni nogi (Pintarič, 2008).

Vožnja v počepu

Po zaletu se zapeljemo v počep. Boljši bodo šli nižje in se peljali dlje. Lahko tudi merimo, kdo bo prišel dlje. V počepu lahko izvajamo dodatno nalogo; npr. vožnja po petih kolesih v počepu (Pintarič, 2008).

Vožnja pod oviro

Dva držita oviro na primerni višini, ostali se vozijo pod njo. Ko se pojavi konkretna ovira, se začetniki ustrašijo in so padci lahko zelo pogosti. Pri takih vajah je še posebej potrebna postopnost, da učenci vajo usvojijo. Sprva naj bo ovira raje višja (Pintarič, 2008).

Vožnja nazaj

Vožnja naprej je veliko lažja kot vožnja nazaj. Vožnja nazaj predstavlja nenaraven način gibanja in vzbuja strah pred padci. Padci pa so tudi zelo boleči. Zato se vožnje nazaj lotimo na koncu, ko je ravnotežje dodobra razvito.

Pri vožnji nazaj postavimo rolerje v položaj črke A, s sprednjimi kolesi skupaj. Postavimo se na notranje robove koles. Kolena potisnemo nekoliko skupaj in se s prenašanjem teže z leve noge na desno po medvedje gibljemo. Medvedje prenašanje teže bo povzročilo gibanje nazaj. Ko bo hitrost dovolj velika, postavimo rolerje paralelno in se zapeljemo nazaj. Pri vožnji nazaj gledamo čez ramo (Pintarič, 2008).

1.10.4 Vaje za izboljšanje spretnosti na rolerjih

Risanje limon

Limonce razvijajo občutek za vožnjo in pritisk na notranji rob kolesc, izboljšujejo moč in ravnotežje na rolerjih. Za vajo uporabimo nizke stožce. Če nimamo primernih stožcev poiščemo kamenje ob cesti ali podobne nizke ovire. Ovire za označevanje naj nimajo ostrih robov. Ob padcu nanje se lahko po nepotrebnem poškodujemo. Ovire sprva namestimo v večjem razmiku. Nato pa razmik zmanjšujemo. Hitrost povečujemo z učinkovitim delom v kolenih. V kolenih moramo biti sproščeni (Pintarič, 2008).

Vožnja v lunico

Pri nizki hitrosti je to lahko način za zaustavljanje. Začetniki desničarji se hitreje naučijo vožnje v lunico z desno naprej. Torej v levo stran. Vaditi moramo v obe strani. Vajo začnemo tako, da se zapeljemo po petih kolesih. Teža je na sprednji nogi, zadnja samo pelje po prednjem kolesu. Sledi obrat zadnje noge s petami skupaj. Teža se prenese na obe nogi; sledi vožnja v lunico. Pri vaji lahko uporabimo tudi obroč ali pa na igrišče narišemo krog (Pintarič, 2008).

Hitro vijuganje

Stožce postavimo sprva bolj narazen. Pozorni bodimo na paralelno držo rolerjev in vertikalno gibanje iz kolen (gor-dol). Ob stožcu je poudarjeno gibanje gor, med stožci pa gibanje dol. Vijugamo podobno kot pri smučanju. Tisti, ki smučajo, vajo zelo dobro obvladajo. V ramenih se ne vrtimo. Ramenska os je čim bolj pri miru (Pintarič, 2008).

1.10.5 Igre na rolerjih

Učence najlažje motiviramo h gibanju s pomočjo igre. Posameznik je pri igri sproščen, nasmejan, motiviran, gibanje je veliko bolj spontano kot pri redni vadbi, strah pa nadomesti želja po zmagi. Vedno manj je razmišljanja o rolanju in o njegovih pravilih, posledično pa postaja takšno gibanje vse bolj naravno in zabavno. Učenje vseh zgoraj navedenih elementov na športnem dnevu uresničujemo s pomočjo igre.

Igre na rolerjih lahko razdelimo na posamezne, igre v paru ter v skupini.

Glede na cilje, ki jih z igro uresničujemo ločimo:

- Igre za navajanje na rolersko opremo.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje osnovnega rolerskega koraka.
- Igre za učenje padcev in vstajanja na rolerjih.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje ustavljanja na rolerjih.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje zavojev.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje vožnje po eni nogi.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje vožnje v počepu.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje nadaljevalnega rolerskega koraka.
- Igre za učenje in izpopolnjevanje limonc.
- Igre za ogrevanje in utrjevanje elementov.
- Igre za umirjanje.

Učni obliki, ki jih pogosto uporabljamo pri učenju rolanja sta poligoni in štafete, zato jim namenimo bolj podroben opis.

Poligoni

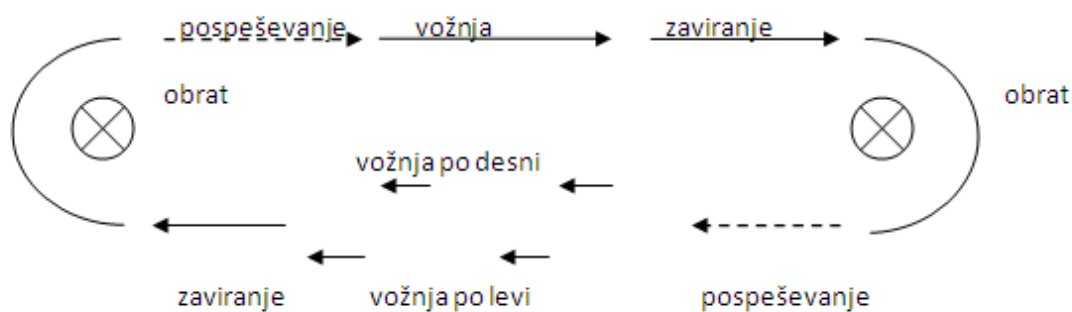
Pri poligonih gre za zaporedje vaj, ki jih učenci izvajajo v krogu. Vaje ponavljajo dokler jih ne usvojijo.

Poligone z vajami prilagodimo stopnji usvojenega ravnotežja učencev. Za tiste, ki so prvič na rolerjih izberemo lažje vaje iz prvega poglavja in jih sestavimo v logično zaporedje. Za najmlajše so lahko prvi poligoni tudi na travi, da se privadijo na opremo.

Za tiste, ki svoje znanje izpopolnjujejo izberemo kakršne koli možnosti kratkih spustov ali vzponov in jih vključimo v poligon. Pri oblikovanju poligona bodimo pozorni na hitrost. Oblikujmo ga tako, da bo možnost za razvoj velikih hitrosti čim manjša, še posebno pri začetnikih. Če so učenci zelo dobri in jim ravnotežje ne povzroča več težav, jih zaposlimo z dodatnimi nalogami; npr. v roki naj nosijo plastičen kozarec, poln vode; tistega, ki vodo poliva preusmerimo na lažji poligon.

Primer za tiste, ki slabše obvladajo ravnotežje:

Pospeševanje, vožnja paralelno, nato zaviranje in obrat. Po obratu ponovno pospeševanje nazaj, vožnja po levi, po desni, zaviranje in obrat nazaj. Vaje ponavljajo v krogu dokler jih ne usvojijo.



Slika 1. Poligon za otroke, ki slabše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008).

Primer za tiste, ki dobro obvladajo ravnotežje:

Pospeševanje, hitro vijuganje, obrat nazaj. Po obratu pospeševanje in risanje limon. Vaje ponavljajo v krogu dokler jih ne usvojijo.



Slika 2. Poligon za otroke, ki dobro obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008).

Štafetne igre

Pri štafetnih igrah je pomembno, da učence razdelimo v dve (ali več) po sposobnostih podobnih skupin. Tako bo uspeh omogočen vsem.

Učence postavimo v kolone in jim določimo naloge. Naloge naj bodo jasne, primerno zahtevne in intenzivne.

Učenci se na znak za start zvrstijo drug za drugim in opravijo zadano nalogo. Naslednji v koloni lahko starta, ko tekmovalec pred njim opravi zadano nalogo in se vrne nazaj na svoje mesto. Znak za menjavo je lahko dotik z roko ali predaja štafetnega rekvizita. Kot štafetni rekvizit lahko uporabimo teniško žogico ali kakšen podoben predmet brez ostrih robov. Zmaga ekipa, ki prej opravi vse naloge. Podobno kot poligone, kjer učenci vadijo v krogu drug za drugim, moramo tudi štafetne igre prilagoditi znanju svojih učencev. Za tiste, ki so prvič na rolerjih

izberemo lažje vaje. Prve štafetne igre lahko opravimo na travi, da se učenci privadijo na opremo.

Za tiste, ki svoje znanje izpopolnjujejo pa uporabimo kratke spuste ali vzpone. Pazimo na hitrost. Možnost za razvoj večjih hitrosti naj bo čim manjša, še posebej pri začetnikih. Če so učenci zelo dobri in jim ravnotežje ne povzroča več težav, jih zaposlimo z dodatnimi nalogami. Štafetni rekvizit naj postane plastični kozarec poln vode.

Primer štafete za tiste, ki slabše obvladajo ravnotežje:

Pospeševanje do ovire, zaviranje in nazaj. Sledi predaja štafetnega rekvizita naslednjemu in menjava. Tista ekipa, ki se zvrsti prva, je zmagovalna.



Slika 3. Štafeta za otroke, ki slabše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008).

Primer štafete za tiste, ki boljše obvladajo ravnotežje:

Pospeševanje, hitro vijuganje in zavijanje. Sledijo obrat, pospeševanje nazaj in vijuganje po eni nogi. Nato predaja štafetnega rekvizita naslednjemu in menjava. Tista ekipa, ki se zvrsti prva, je zmagovalna.



Slika 4. Štafeta za otroke, ki boljše obvladajo ravnotežje (Pintarič, 2008).

1.11 Cilji

Glede na predmet in problem je cilj diplomskega dela naslednji:

- Predstaviti rolanje kot poučno in zabavno vsebino pri izvedbi športnega dne za učence v drugem triletju osnovne šole.

Opredelili smo praktične nasvete ter različne gibalne naloge in igre, ki bodo prilagojene omenjeni starosti otrok, s katerimi bomo pomagali športnim pedagogom pri organizaciji in izvedbi športnega dne.

2 Metode dela

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na literaturi, ki obravnava temo športnih dni v osnovni šoli ter rolanje. Predvsem pa je obogateno z nasveti, vajami in igrami, pridobljenih iz lastnih izkušenj ter izkušenj drugih pri delu z otroki v različnih šolah rolanja in drsanja.



Slika 5. Otrok na rolerjih.

3 Razprava

3.1 Program športnega dne z vsebino rolanja v drugem triletju osnovne šole

Pred izvedbo športnega dne preverimo, koliko učencev ima lastne rolerje in zaščitno opremo. Vso potrebno opremo si lahko izposodimo pri šolah rolanja, posredovati moramo le natančne podatke o količini in velikosti rolerjev, ki jih potrebujemo.

Športni dan z vsebino rolanja naj traja približno tri šolske ure (3 x 45 minut) z vmesnim odmorom od 10 do 15 minut ter tudi manjših odmorov za pitje. Pred prihodom na igrišče preverimo, če ima vsak otrok s seboj pijačo. Poskrbimo tudi za ustrezno zaščito pred soncem. Vsak učenec mora imeti kapo ter po potrebi zaščitno kremo.

Ob prihodu na igrišče se učenci usedejo na tribune ali travnato oz. kakšno drugo primerno površino, kjer se sede preobujejo in pripravijo na vadbo. Opozorimo jih na disciplino še pred prihodom na igrišče. Poudarimo, da sede počakajo na vaditelja.

Izvajalci oz. vaditelji naj bi bili na igrišču trideset minut pred začetkom, zato da pripravijo teren za vadbo, pregledajo igrišče ter umaknejo večje kose smeti, vej, kamnov, ki bi lahko ovirali vadbo.

Za popestritev športnega dne je primerna glasbena spremljava, za katero potrebujemo ustrezno opremo (radio ter dovolj dolg električni kabel). Če imamo večjo skupino otrok, je zaradi lažje komunikacije zaželjena tudi uporaba mikrofona.

Zelo pomemben podatek pri organizaciji športnega dne je število sodelujočih otrok. Glede na število otrok se določi tudi število vaditeljev oz. njihovih pomočnikov. Po navadi se na športnih dnevih srečujemo s kar velikim številom otrok (lahko tudi čez sto). Število vaditeljev je seveda odvisno od števila otrok ter tudi od programa. Skupino lahko vodi le en vaditelj, ki po mikrofону komunicira z vsemi udeleženci, in ima pomočnike, ki pazijo na pravilen potek vadbe; lahko pa je prisotnih več vaditeljev, ki vodijo vsak svojo skupino otrok.

Ne pozabimo na skupinsko sliko vseh udeležencev športnega dne ob zaključku programa. Sliko lahko kasneje učitelji izpostavijo v razredu kot spomin ali jo učenci uporabijo pri izdelavi kakšnega učnega gradiva, plakata ...

Pri organizaciji športnega dne predvidimo, da bo v vsaki skupini nekaj otrok, ki so popolni začetniki, in zaradi slabega predznanja ne bodo zmožni aktivno sodelovati v zastavljenem programu. Takšni učenci potrebujejo individualni pristop in učenje osnovnih elementov, kot je opisano v primeru 1 – Rolerska abeceda za začetnike. Eden od vaditeljev naj bo zadolžen za učenje začetnikov.

3.2 Primer 1

Cilji: sproščeno doživljanje športa, učenje oz. izpopolnjevanje začetnih in nadaljevalnih elementov rolanja, učenje različnih elementarnih iger.

Ob večjem številu vadečih (predvidoma 30–80 otrok) in ustrezni velikosti igrišča naredimo športni dan namenjen predvsem učenju rolerske abecede za začetnike ter razvijanju koordinacije in ravnotežja za učence z dobrim predznanjem.

Učni pripomočki in pomagala: stožci, obroči, plastični kozarci, mehka žoga, kreda.

3.2.1 Prvi del

Prvi del je sestavljen iz ogrevanja, razvrščanja učencev v homogene skupine, nakar sledi učenje elementov rolanja v skupini začetnikov ter razvijanje koordinacije in ravnotežja za učence s predznanjem. Prvi del traja približno devetdeset minut.

Ogrevanje

Preden začnemo z gimnastičnimi vajami skušamo dvigniti srčni utrip vadečih tako, da jih popeljemo z »vlakom po Sloveniji«. Učenci se držijo drug drugega za pas ter rolajo v koloni.

Štartamo svojo pot z zgodbico o vlaku, ki potuje iz Ljubljane v Maribor. Učitelj vodi kolono, dela ovinke, pospešuje, zavira, opozarja na kamne na levi stani (vsi dvignejo levo nogo), kamne na desni strani (vsi dvignejo desno nogo), veje na poti (počepnejo) ... Začetnikom na rolerjih naj bo namenjeno več pozornosti. Če imamo več začetnikov, z njimi naredimo poseben vlakec.

Nato se zberemo v krogu. Učitelj stoji na sredini in motivira otroke pri ogrevanju z zgodbico ali pesmico (Dlančnike, dlančnike, dlančnike imamo; komolčnike, komolčnike, komolčnike imamo; kolenčnike, kolenčnike, kolenčnike imamo; čelade, čelade z glave ne damo; kaj pa rit? Rit naj se gre solit!). Ko smo s ploskanjem preverili, če imamo vso zaščitno opremo, začnemo z vajami za ogrevanje. Vaditelj pokliče po enega učenca v krog, da pokaže vajo za ogrevanje. Ogrevamo se od

glave navzdol. Učitelj določi tudi število ponovitev vaj ter vsi učenci skupaj štejejo ponovitve (okrog deset ponovitev). Če je manjše število vadečih, naj vsak učenec pokaže eno vajo. Ogrevanje traja približno dvajset minut.

Po koncu ogrevanja se učenci postavijo nazaj v kolone (vlakec) po deset učencev skupaj ter se zapeljejo do poligona, kjer jih razvrstimo v homogene skupine.

Razvrščanje učencev v homogene skupine

Med ogrevanjem prosti vaditelji postavijo stožce za poligon (ali več poligonov, odvisno od števila otrok) z namenom ugotavljanja rolerskega predznanja učencev. Naloga učencev je prevoziti slalom med šestimi stožci. Učenci se postavijo v kolono pred poligon. Eden za drugim štartajo na znak vaditelja. Na koncu poligona jih dočaka drugi vaditelj, ki jih usmeri v začetno ali nadaljevalno skupino (usmerjanje naj poteka tako, da učenci vnaprej vejo, kam se po poligonu morajo postaviti. Določimo različne prostore na igrišču in jih poimenujemo – zmajeva palača, palčkova hišica ...).

Razvrščanje učencev v homogene skupine poteka čim hitreje; približno pet do deset minut.



Slika 5. Poligon med stožci in razvrščanje učencev v homogene skupine.

Rolerska abeceda

Rolerska abeceda vsebuje vaje za učenje tehnike rolanja, za izpopolnjevanje rolanja, vaje za izboljšanje ravnotežja in okretnosti na rolerjih. Učence smo razdelili v homogene skupine, v katerih jih naučimo osnovnih elementov rolanja oz. izpopolnjujemo tehniko rolanja, ravnotežje in koordinacijo na rolerjih. Igrišče razdelimo na dva dela; manjši del za začetnike ter večji za otroke, ki že imajo rolersko predznanje.

Rolerska abeceda za začetnikZ otroci, ki so prvič na rolerjih oz. imajo slabo predznanje, začnemo z vajami za privajanje na rolersko opremo ter štartamo na manj drseči podlagi (travnata površina).

Osnovni rolerski položaj

Rolerje postavimo v širino bokov, rahlo pokrčimo skočni, kolenski in kolčni sklep (oponašamo vzmeti), roke predročimo (zaigramo klavir), pogled je usmerjen naprej in ne v tla. V tem položaju štartamo z račjo hojo po zelenici. Nadaljujemo z medvedjo hojo na igrišču. Iz »medvedov« se spremenimo v »sumo borce« in nadaljujemo z učenjem prenosa teže z noge na nogo. Vaditelj motivira ves čas otroke s pripovedovanjem in zabavnimi načini spreminjanja v različne vloge. Rolamo od črte s ciljem, da naredimo čim večjo kilometrino.



Slika 6. Osnovni rolerski položaj.

Padci in vstajanje

Naslednji element pri učenju začetnikov je učenje padcev ter kako po padcu vstanemo. Učenje padcev začnemo s padcem na kolena, nato na komolce in nazadnje se ustavimo na dlaneh. Poudarimo razprte prste na rokah ter pogled, ki je usmerjen naprej in nikakor v podlago, da ne pride do udarca v brado.



Slika 7. Nepravilno vstajanje.



Slika 8. Pravilno vstajanje.

Dvig izvedemo tako, da najprej pokleknemo, nato postavimo en roler na kolesa, se z obema rokama opremo na stegna ter se z iztegnitvijo rok in prenosom teže rahlo naprej počasi dvignemo in postavimo na kolesa še drugi roler. Ko smo enkrat vstali, se ponovno postavimo v osnovni položaj.

Učitelj naj demonstrira padce in vstajanje na učencem zabaven način. Je v vlogi klovna, ki najprej pokaže napačne načine padcev in vstajanj ter nato še pravilne.

Noč – dan

Za učenje padcev uporabimo igro noč – dan, pri kateri spreminjamo povelje (črno-belo, zemlja-zrak ...). Na vzklik NOČ učenci pravilno padejo, na vzklik DAN pa pravilno vstanejo.

Menjava mest

Otroke razdelimo v dve skupini, ki se postavita vsaka za svojo štartno črto (stožci), ena nasproti drugi. Razdalja med skupinama naj bo primerna starosti otrok in njihovem predznanju. Na naš znak mora cela skupina v čim krajšem času priti za štartno črto, ki je bila prej nasprotnikova. Zmaga tista ekipa, ki je nalogo opravila prva. Za popestritev in otežitev naloge lahko spremenimo začetni položaj (iz klečanja, sedenja, ležanja), način premikanja (oponašanje različnih živali) in končni položaj (v klečanje, sedenje, ležanje) (Kljun, 2009).

Tekmovanje v drsenju na rolerjih

Učence postavimo v kolono in na znak učitelja štartajo po vrsti. Cilj je pridobiti zalet do označene linije, nato drseti čim dlje časa. Vaditelj s kredo zabeleži doseženo razdaljo in vpiše ime učenca. Zmagovalec je seveda tisti, ki je drsel največjo razdaljo. Če imamo manjšo skupino učencev, ima vsak več poskusov.

Modifikacije: lahko označimo ciljno črto, do katere naj bi se otroci zapeljali.

Zaviranje in ustavljanje

Za varno gibanje na rolerjih je pomembno znanje zaviranja oz. ustavljanja. To je naslednji element rolerske abecede. Otroke učimo ustavljanja s pomočjo zavore. Iz pospeševanja preidemo v vožnjo s škarjasto postavitvijo. Spredaj je noga s petno zavoro. V škarjastem položaju dvignemo prste sprednje noge in petno zavoro pritisnemo ob tla. Dodatni pritisk na podlago ustvarimo, če znižamo težišče z upogibom v kolenu zadnje noge.

Za lažjo usvojitev položaja predstavimo ustavljanje kot »sedenje na stranišču« (zniževanje težišča). Dodamo še predročanje (»potegnemo vodo«) in pritisnemo na zavoro.



Slika 9. Ustavljanje na rolerjih.

Za učenje ustavljanja uporabimo igri semafor in taksi.

Semafor

Vaditelj predstavlja »semafor« (drži rdeči, zeleni ter rumeni karton) ter je postavljen na enem koncu igrišča, učenci so v primerni razdalji postavljeni za štartno črto na drugem koncu. Ko vaditelj dvigne zeleni karton, učenci štartajo. Ob rumenem kartonu se pripravijo na morebitno spremembo, nakar se na dvig rdečega kartona čim prej ustavijo. Tistega, ki se ob znaku za ustavljanje takoj ne ustavi, kaznuje »prometna policija« in se vrne za štartno črto.

Namesto barvnih kartonov vaditelj lahko signalizira gibanje z rokama kot prometni policist.



Slika 10. Igra semafor.

Taksi

Otroci se razdelijo v pare. Prvi v paru je potnik in se postavi v osnovni položaj. Drugi, ki je za njim, je taksist. Z rokama ga prime za pas in ga počasi z začetnim rolerskim korakom potiska naprej. Ko prispeta na cilj, taksist ne sme pozabiti ustaviti avtomobila z zavoro. Za popestritev igre lahko na koncu narišemo ravno črto, ki predstavlja zid, in če jo otroka prekoračita, razbijeta avto (Kljun Nina, 2009).

Modifikacije:

1. »Taksiji« lahko tekmujejo med sabo, kateri bo prej prispel iz točke A v točko B in parkiral avto tako, da ne prestopi narisane črte.
2. Vožnjo lahko narekuje »potnik« (levo, desno, naravnost, pospeši, zaviraj ...).
3. »Potnik« lahko zavira in tako prisili »taksista«, da uporablja večjo odzivno moč.

Igra katastrofe

Otroci se peljejo poljubno po prostoru. Ko vzgojitelj vzklikne »poplava«, učenci začnejo izmenično dvigovati noge (ne smejo si zmočiti čevljev), na ukaz »potres« se odpeljejo v zaklonišče (na črto igrišča), na ukaz »avion« počepnejo ali ponazorijo padec, na ukaz »dinozaver« pa zmrznejo na mestu.

Bratec, reši me!

Eden je lovec, ostali so v paru in se držijo za roke. Če lovec ujame katerega koli iz para, se le-ta ustavi in počaka, da ga reši prosti par tako, da mu gre pod rokama. Omejimo meje igrišče. Lahko je lovec tudi par, ki se drži za roke.

Rolerska abeceda za razvijanje ravnotežja in koordinacije gibanja na rolerjih

Za izpopolnjevanje ravnotežja uporabljamo vožnjo po eni nogi. Učence postavimo v vrsto ter s pomočjo različnih nalog skušamo narediti čim večjo kilometrino v vožnji od enega do drugega konca igrišča. Za popestritev in vzdrževanje koncentracije otrok pa določimo, kateri otroci najprej izvajajo nalogo: samo fantje; samo punce; tisti, ki imajo modre rolerje; ki nosijo očala; ki imajo rjave oči ... Vse vaje ponovimo na obe strani.

Sumo borci

Učence motiviramo s pomočjo vizualizacije, da se spremenijo v vlogo »sumo borcev«. Ti so zelo debeli, zato damo noge v čim večji razkorak, rahlo počepnemo, roke so v odročanju ter rolamo tako, da prenašamo težo z ene noge na drugo.



Slika 11. Prenašanje teže levo – desno.

Štorklja

Med vožnjo dvignemo eno nogo in jo postavimo na stopalo stojne noge tako, da naredimo notranjo rotacijo v kolenu (prsti zgornje noge na nart spodnje noge). Nato skušamo narediti še zunanjo rotacijo v kolenu (peta dvignjene noge na nart stojne noge). Pazimo, da je stojna noga rahlo pokrčena v kolenu, roke v odročanju, trup v rahlem predklonu. Najpogostejša napaka pri vožnji po eni nogi je robljenje. Opozorimo otroke, da bodo pozorni na vožnjo po sredini koles.

Vaje v paru

Za pridobivanje občutka za položaj na eni nogi postavimo učence v pare. Par skuša na mestu zadržati ravnotežni položaj na eni nogi čim dlje časa. Najprej sta učenca obrnjena drug proti drugem, držita se z obema rokama, nato se obrneta bočno, držita se le z eno roko. Če so učenci zelo spretni, naredimo isto vajo tudi med vožnjo (par se drži za roke). Za popestritev naredimo tudi tekmovanje, kateri par zdrži najdlje časa.

Ptički brez gnezda

Za izvedbo te igre rabimo en obroč manj, kot je število vadečih otrok. Obroči predstavljajo gnezda. Postavimo jih na podlago. Otroci so »ptički«, ki letajo po prostoru in se na znak učitelja čim prej ustavijo in stopijo znotraj katerega koli izmed »gnezd«. Tisti, ki ostane brez gnezda, postane »sraka«, ki »ukrade« en obroč, ga

prinese k učitelju ter naprej navija za ostale učence sedeč v svojem »gnezdu«. Zmaga tisti otrok, ki ostane v zadnjem obroču.

Za izpopolnjevanje ustavljanja odigramo še igrici semafor ter taksi, kot je opisano v poglavju Rolerska abeceda za začetnike.

Limonce

Za izboljšanje koordinacije naredimo vajo limonce tako, da naredimo dve ali več prog (odvisno od števila učencev), kjer postavimo v kolono nizke stožce ali kakšne druge ovire, ki bodo usmerjale otroke pri izvedbi limonc. Ovire postavimo v večjem razmaku, da imajo otroci dovolj prostora za zalet, nato hodnik z ovirami ožamo, da se limonce lahko izvajajo neprekinjeno.



Slika 12. Limonce okrog ovire.

Kdo šteje manj limonc?

Naredimo tekmovanje, kateri učenec bo v razdalji petnajstih metrov naredil manjše število limonc. Štartamo poljubno glede na predznanje, ali z mesta ali s predhodnim zaletom.

Če učencem koordinacija in ravnotežje ne delata težav, jim damo še dodatno nalogo, vožnjo limonc vzvratno. Bodimo posebej pozorni na varnost pri izvajanju vaje. Hkrati naj štarta le toliko učencev, da ne pride do zaletavanja. Lahko si pomagamo pri izvedbi vaje tako, da učence razdelimo v pare, ki se držijo za roke in se gledajo. En rola naprej in potiska ter tako usmerja drugega, ki izvaja limonce in gleda vzvratno.

Urjenje vožnje v počepu

Za vožnjo v počepu uporabimo tekmovanje, kdo naredi več počepov med označenim poljem. Nato otroke razdelimo v trojke. Dva sta si obrnjena frontalno, se držita za roke in naredita »tunel«, pod katerim rola tretji učenec. Z vsako ponovitvijo se »tunel« nekoliko zniža. Po nekaj ponovitvah učenci zamenjajo vloge.

Če učencem koordinacija in ravnotežje ne delata težav, jim damo še dodatno nalogo, vožnjo limonc vzvratno.

Za zaključek naredimo še igrico bratec, reši me, ki je opisana v prejšnjem poglavju.

3.2.2 Druzi del

Drugi del športnega dne traja približno petinštirideset minut.

Namen drugega dela je predvsem zabava. Organiziramo štafetne igre z modifikacijami, v katerih sodelujejo vsi otroci. Če nam ostane kaj časa, izpeljemo tudi igri papige ter črni peter z namenom umirjanja vadečih.

Štafetne igre

Učence razdelimo v več enakovrednih kolon (največ pet otrok). Tekmujejo v štafetah. Vsaka skupina/kolona ima svojo pot označeno s stožci različne barve. Zmaga tista skupina, katere vsi člani opravijo nalogo v najkrajšem času. Vsako skupino poimenujemo ter med igro spodbujamo učence k navijanju za svoje soigralce.

Naloge so lahko različne:

- Poligon med stožci, ustavljanje pri označenem kvadratu, kjer nas čaka kreda, da vpišemo svojo številko. Sledi poligon nazaj. Prvi v koloni vpiše številko 1, drugi številko 2 itd.
- Poligon med stožci, pri zadnjem stožcu se ustavimo, naredimo dva obrata okrog stožca ter poligon nazaj.
- Poligon s kozarcem polnim vode, ki ga prvi učenec odnese do konca in tam pusti. Drugi v koloni ga gre iskat in ga preda tretjemu, ki ga zopet odnese na konec ... Pazimo, da se voda ne polije. Na koncu učitelji pregledajo, če je količina vode v kozarcu še vedno enaka. Če so učenci med vožnjo vodo polivali, se skupinam odvzamejo pike oz. čas.
- Cela kolona tekmuje hkrati v slalomu med stožci. Učenci se držijo drug drugega za pas. Lahko spremenimo pravila in zmaga kolona, ki pride zadnja na cilj (spodbujamo ter omogočimo zmago tudi morebitni slabši

ekipi). Pri tem pa opozorimo prvega v koloni, naj ne stoji na mestu. Če se kolona pretrga, se vrača za začetno črto.

- Tekmovanje, kdo je hitrejši v limoncah (peljemo limonce okrog nizkih stožcev), nazaj se vozi slalom ali vožnja vzvratno.

Papige

Če nam ostane čas, izpeljemo igro papige. Otroci so razdeljeni v pare. Prvi v paru kaže elemente, ki so se jih naučili, drugi ga posnema. Po določenem času se vlogi zamenjata. Ta igra je otrokom zelo zabavna, ker lahko uporabijo lastno domišljijo.

Črni Peter

Za to igro potrebujemo mehko žogo. Učenci so postavljeni v velik krog, eden stoji na sredini. Otroci, ki oblikujejo krog, si med sabo podajajo žogo in skušajo zadeti soigralca v sredini kroga. Komur to uspe, gre na sredino kroga.

Za zaključek naredimo skupinsko sliko ter se poslovimo od vadečih.

3.3 Primer 2

3.3.1 Vadba po postajah

Cilji: sproščeno doživljanje športa, spoznavanje z raznovrstnimi možnostmi rolanja, izpopolnjevanje elementov rolanja.

Ob večjem številu vadečih (predvidoma 30–50 otrok) in ustrezni velikosti igrišča naredimo športni dan v obliki vadbe po postajah.

Pripravimo pet različnih postaj, vadba na vsaki traja dvajset minut:

- hokej na rolerjih,
- ples na rolerjih,
- med dvema ognjema,
- elementarne igre,
- poligon in hitrostno tekmovanje.

Dejavnosti na vsaki postaji vodi drugi vaditelj. Učenci krožijo po postajah v smeri urinega kazalca. Po dvajsetih minutah vaditelj usmeri učence na naslednjo postajo

ter zbere nove kandidate ter jim razloži, kaj bodo počeli. Na vsaki postaji naj bi bilo okrog deset vadečih. Vsakih 40 minut naredimo pavzo za pitje.

Učni pripomočki in pomagala: oprema za hokej, radio, žoga, kreda, stožci, stojala in vrvice/elastike.

Ogrevanje

Za ogrevanje uporabimo igro lovljenja. Otroci so razdeljeni v dve skupini, ki v vrsti stojita vsaka za svojo štartno črto. Črti sta oddaljeni glede na predznanje otrok približno 2–4 metre. Skupini poimenujemo, npr. Noč in Dan. Skupina, ki jo učitelj določi, lovi, druga skupina beži do varne črte na koncu igrišča. Ulovljeni učenci pristopijo k drugi skupini. Učenci se vsakič znova vračajo za štartno črto. To je igra hitre reakcije in jo lahko začnemo iz različnih začetnih položajev: kleče, sede, obrnjeni frontalno, obrnjeni vzvratno ... Učencem igro tudi miselno otežimo tako, da učitelj enkrat pove: »Lovi Noč«, naslednjič pa »Beži Dan«. Igre je konec, ko so ulovljeni vsi učenci iz ene skupine.

Nato se zberemo v krogu. Učitelj stoji na sredini in motivira otroke k ogrevanju z zgodbico ali pesmico (»Dlančnike, dlančnike, dlančnike imamo; komolčnike, komolčnike, komolčnike imamo; kolenčnike, kolenčnike, kolenčnike imamo; čelade, čelade z glave ne damo; kaj pa rit? Rit naj se gre solit!«). Ko smo s ploskanjem preverili, če imamo vso zaščitno opremo, začnemo z vajami za ogrevanje. Vaditelj pokliče po enega učenca v krog, da pokaže vajo za ogrevanje. Ogrevamo se od glave navzdol. Učitelj določi število ponovitev vaj. Vsi učenci štejejo skupaj (okrog deset ponovitev). Če je število vadečih manjše, naj vsak učenec pokaže eno vajo. Ogrevanje traja približno dvajset minut.

Postaja A: Hokej na rolerjih

Obvezna oprema za hokej so hokejske palice, ki jih priskrbimo toliko, kot je število vadečih, ter pak (hokejska žogica). Zaželjena je tudi uporaba golov. Če jih nimamo, jih narišemo na tleh oz. označimo s stožci, kamni ...

Čas igre prilagodimo na 3 x 5 minut. Otroke razdelimo v dve skupini. Pred začetkom razložimo pravila in opozorimo otroke na varnost. Zmagovalec je tisti, ki poda večje število golov nasprotni ekipi. Učitelj je časomerilec, zapisnikar in sodnik.

Priporočena je uporaba naslednjih pravil:

- igra brez vratarja,
- s kredo narišemo vratarjev prostor, v katerega ne sme nihče,
- igra brez telesnega kontakta,
- s palico igramo čim več po tleh,

- zamah s palico je dovoljen le do višine bokov,
- ne mečemo palice po tleh,
- igramo pošteno (Pinter, 2008).

Možnosti poškodb in padcev pri hokeju zmanjšamo z zmanjševanjem igralne površine, saj na majhni igralni površini ni možno razviti tako velike hitrosti. Za začetnike je primerna plastična oprema z okroglo plastično žogico.

Postaja B: Ples na rolerjih

Plesne minute na rolerjih naredimo v obliki aerobike ob glasbeni spremljavi. Izberemo primerno glasbo, npr. pesmi Kingstonov, Čukov, Loua Vege – Mambo No 5, Los del Rio – Macarena ...

Primer koreografije:

Stoje na mestu krožimo s sklepi od glave navzdol:

Glava:

- pogled dol, naprej, gor, naprej; ponovimo 4x,
- nato združimo in hitreje gibamo glavo 4x dol – gor,
- pogled levo, naprej, desno, naprej; ponovimo 4x,
- združimo 4x hitro levo – desno.

Rame:

- roki sta ob telesu,
- krožimo z levo ramo 4x naprej, 4x nazaj,
- krožimo z desno ramo 4x naprej, 4x nazaj,
- krožimo z obema ramenoma 4x naprej, 4x nazaj.

Roke:

- leva roka: predročenje, vzročanje, odročanje, priročanje; ponovimo 4x,
- desna roka: predročenje, vzročanje, odročanje, priročanje; ponovimo 4x,
- obe roki: predročenje, vzročanje, odročanje, priročanje; ponovimo 4x.

Boki:

- razkorak, kolena rahlo pokrčena,
- prenos teže na levi bok 4x,
- prenos teže na desni bok 4x.

Noge:

- korakamo v levo (step touch) 4x,

- korakamo v desno (step touch) 4x,
- »žagamo« 8x (stojimo na mestu in premikamo stopala izmenično naprej – nazaj),
- levo koleno gor 4x,
- desno koleno gor 4x.

Znižujemo težišče, stojimo na mestu, migamo z boki levo – desno in štejemo do 8 pri spustu ter do 8 pri dvigu. Obrat za 360° v obe smeri. Učenci prestopajo iz ene noge na drugo.

Nato vaditelj povabi vadeče, da se priključijo rolanju v krogu, kjer še naprej »plešejo«. Med vožnjo v krogu skušamo narediti spremembo smeri tako, da naredimo šest odzivov v stran (D, L, D, L, D, L, stop), se ustavimo in ponovimo v drugo smer.

Se ustavimo in obrnemo proti centru kroga, se primemo za roke in zarolamo proti centru, nato vzvratno stran od centra (skupaj, narazen). Iz kroga rolamo v koloni in rišemo vijugasto kačo. Pri rolanju vaditelj poljubno dodaja različne gibe z rokama in nogama (plavamo z rokama, vožnja po eni nogi, počepi, različni plesni elementi v skladu z besedilom v pesmi ...).

Zaplešemo tudi kavbojski ples (pod rokama). Razdelimo se v pare in držimo za roke. Za začetek trije pari naredijo tunel, skozi katerega zapeljejo ostali. Po koncu tunela se par ustavi in gradi tunel naprej.

Če nam ostane čas, naredimo koreografijo labodjega jezera. Učenci se razdelijo v trojke. Sredinski učenec med vožnjo naredi lastovko, druga dva sta mu v oporo. Koreografija traja toliko časa, dokler vsi trije ne pridejo na vrsto vsaj enkrat. Nato naredimo še koreografijo tako, da se v vrsti učenci primejo za roke in vsak drug naredi lastovko (Tratnik, 2009).

Postaja C: Med dvema ognjema

Pravila so klasična (pravila so na internetni strani: ŠKL, med dvema ognjema), velikost igrišča je odvisna od števila otrok. Igrišče narišemo s kredo ali označimo s stožci. Naj bo žoga, s katero ciljamo, čim bolj mehka. Vaditelj je sodnik, ki usmerja igro. Če se po dvajsetih minutah igra ne konča, se za zmagovalno ekipo razglasi tista, ki ima več učencev v polju.

Postaja D: Elementarne igre

Igro lahko predlagajo tudi otroci sami, skušamo jih naučiti tudi kakšno, ki je še ne poznajo.

Lisica, kaj rada ješ?

Igrica je namenjena urjenju nadaljevalnega rollerskega koraka, hitrega zaustavljanja, hitre menjave smeri.

Na eni strani igrišča je lisica, na drugi pa piščančki. Piščančki vprašajo lisico: »Lisička, kaj rada ješ?«, ta pa jim vsakič pove drugo jed. Po vsakem odgovoru se piščančki približajo lisici. Ko pridejo piščančki dovolj blizu lisice, jim ta na vprašanje odgovori: »Piščančke!« in jih začne loviti. Ujeti otroci se pridružijo lisički in ji pomagajo loviti ostale piščančke. Igra je končana, ko je ujet še zadnji otrok. Ta postane nova lisička.

Glava lovi rep

Učenci so postavljeni v kolono in se držijo drug drugega za pas. Naloga prvega v koloni je, da ujame zadnjega. Ostali mu pomagajo, da delajo krivulje. Tako otežujejo glavi, da ujame rep. Če se veriga pretrga, se igra ustavi. Ko je rep ujet, gre glava na konec in postane rep. Lovi pa naslednji v koloni. Igra naj traja toliko časa, da vsi učenci preizkusijo obe vloži.

Zmajeve glave

Z igro urimo vlečenje, stabilnost, ravnotežje, zavijanje in zaustavljanje. Določimo dva lovca (naj bosta boljša rolarja), ki tekmujeta, kateri bo ujel več bežečih. Prva dva ujeta tvorita z lovцем zmajevo glavo, ostali pa se priključijo na srednjega in ga primejo za ramena ter tvorijo zmajev rep. Zmaga tista zmajeve glava, ki ima daljši rep. Pri igri lovci lovijo z glave in repa. Ulov velja samo takrat, ko je zmaj sklenjen in se rep drži glave.

Črni mož

Z igro urimo hitre spremembe smeri, oddivanja in ustavljanja. Med otroci določimo črnega moža. Ta stoji na nasprotnem koncu označenega igrišča kot vsi ostali otroci. Črni mož prične igro z besedami:

Črni mož: »Kdo se boji črnega moža?«

Otroci: »Nihče!«

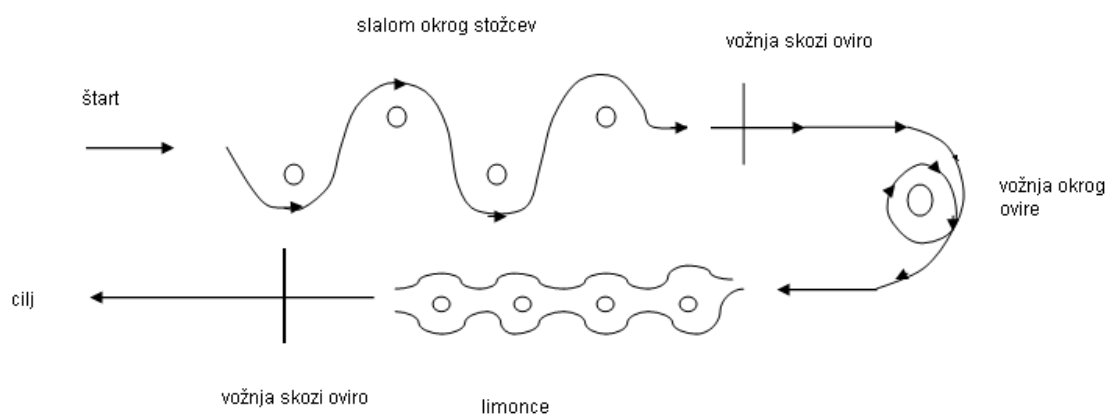
Črni mož: »Kaj pa, če pride?«

Otroci: »Pa zbežimo!«

Črni mož lovi lahko le v smeri naprej. Kogar ulovi, postane njegov pomočnik pri lovljenju. Otroci se mu poskušajo izmakniti, a le v označenem prostoru. Kdor gre izven prostora, je ulovljen. Igra je končana, ko ostane na nasprotni strani le en otrok, ki je zmagovalec igre. Ta postane v naslednji igri črni mož.

Postaja E: Poligon + hitrostno tekmovanje

V skladu z znanjem učencev oblikujemo poligon, ki vsebuje različne naloge. Učenci naredijo več ponovitev oz. krogov. Poligonu lahko za popestritev vmes dodajamo različne naloge. Na koncu pa naredimo tekmovanje tako, da izmerimo čas vsakemu učencu (po potrebi zmanjšamo število nalog za tekmovanje) ter razglasimo rezultate. Učitelj je časomerilec in sodnik. Na začetku opozorimo učence na primerno varnostno razdaljo; šele, ko gre prvi pod oviro, štarta naslednji učenec.



Slika 13. Poligon.

Po nekaj metrih zaleta vozimo slalom med stožci, počepnemo pod oviro, naredimo krog okrog ovire, zalet, vozimo limonce med nizkimi ovirami ter še enkrat počepnemo pod oviro in nato pospešimo do ciljne črte.

Zaključek in umirjanje

Črna kraljica, stop!

Učitelj se postavi za črto igrišča in kaže hrbet ostalim otrokom, ki stojijo za svojo črto na drugi strani igrišča. Medtem ko učitelj izgovarja »Črna kraljica, stop!« in miži, se

mu drugi otroci poskušajo čim bolj približati. Po izgovorjenih besedah se učitelj obrne, otroci pa morajo biti nepremični. Če učitelj vidi koga, ki se premika, ga pošlje nazaj za štartno črto. Zmaga tisti, ki se prvi dotakne učitelja, in za nagrado prevzame njegovo vlogo.

Po igrici se usedemo na sredino igrišča in vprašamo otroke po povratni informaciji o vtisu športnega dne – katera postaja jim je bila najbolj/najmanj všeč in zakaj. Sledita še skupinska slika ter športni pozdrav za konec.

3.4 Primer 3

3.4.1 Medpredmetne povezave

Cilji: sproščeno doživljanje športa, izpopolnjevanje začetnih in nadaljevalnih elementov rolanja, spoznati zgodovino rolanja, rekorde ter pravila pri rolanju. Ob večjem številu vadečih (predvidoma 30–80 otrok) in ustrezni velikosti igrišča naredimo športni dan, v katerega vključimo medpredmetne povezave.

Športni dan rolanja z medpredmetnimi povezavami organiziramo tako, da ga razdelimo na dva dela. V prvem delu, ki traja eno uro, se otroci ogrejejo ter igrajo različne igrice, s katerimi ponovimo vse osnovne elemente rolanja. Kot učno obliko uporabimo frontalno vadbo.

V drugem delu naredimo tekmovanje v poligonu, v katerega vključimo medpredmetne povezave v obliki vprašanj, na katera učenci odgovarjajo. Vprašanja se nanašajo na zgodovino, fiziko, prometna pravila, varnost pri rolanju. Učenci predhodno preberejo tekst, v katerem se nahajajo odgovori za kasnejša vprašanja.

Pred začetkom podamo jasna navodila o poteku športnega dne.

V primeru večjega števila otrok izpeljemo športni dan tako, da po ogrevanju s polovico otrok izpeljemo tekmovanje, druga polovica ta čas ponavlja in utrjuje elemente rolanja s pomočjo igre.

Učni pripomočki in pomagala: stožci, stojala, vrvice/elastike, pisala, prazni listi, listi s tekstom (primer v prilogi, poglavje 6), kreda.

3.4.2 Prvi del

V prvem delu vadeče najprej ogrejemo. Nato skozi igre ponovimo različne elemente rolanja. Pri tem upoštevamo tudi morebitne želje učencev.

Če je vadečih več kot trideset, jih razdelimo na dve večji skupini. Vsaka na svoji strani igrišča izvaja isti program. Prvi del traja približno šestdeset minut.

Ogrevanje

Z namenom, da pospešimo srčni utrip vadečih, začnemo z igrico bratec, reši me, ki ji dodamo par modifikacij.

Bratec, reši me

Eden je lovec, ostali so v paru in se držijo za roke. Če lovec ujame katerega koli iz para, se le-ta ustavi in počaka, da ga reši prosti par tako, da mu gre pod rokama. Omejimo meje igrišča. Lahko je lovec tudi par, ki se drži za roke.

Modifikacije:

- en lovec, otroci niso v paru, se prosto gibljejo po prostoru, se rešujejo tako, da naredijo krog okrog ujetega;
- rešujejo se tako, da si gredo pod nogama;
- več lovcev istočasno lovi;
- zmanjšamo meje igrišča ...

Gimnastične vaje

Gimnastične vaje izvajamo v gibanju od črte do črte oz. stoje na mestu. Učitelj demonstrira, učenci ga posnemajo:

- odkloni, predkloni glave med rolanjem,
- kroženje z rokama med rolanjem,
- kroženje s komolci med rolanjem,
- izpadni koraki v hoji naprej (roboti),
- izpadni koraki bočno v hoji (Sumo borci),
- kroženje z boki stoje na mestu,
- kroženje s koleno stoje na mestu.

Noč – dan

Kot igro hitre reakcije uporabimo noč – dan, pri kateri spreminjamo povelje (črna – bela, zemlja – zrak ...). Na vzklik NOČ učenci počepnejo, na vzklik DAN pa vstanejo.

Modifikacije:

- spremenimo povelje: črno – belo, zemlja – zrak ...
- spremenimo gibanje: demonstriramo padec; vstajanje, lunca – počep, poskok – razkorak ...

Igre

V obliki frontalne vadbe ponovimo čim več rolerske abecede ter zaigramo igre, pri katerih upoštevamo tudi želje otrok.

Vožnja po eni nogi

Za izpopolnjevanje ravnotežja. Učence postavimo v vrsto ter s pomočjo različnih nalog skušamo narediti čim večjo kilometrino v vožnji od enega do drugega konca igrišča. Za popestritev in vzdrževanje koncentracije otrok določimo, kateri otroci najprej izvajajo nalogo: samo fantje; samo punce; tisti, ki imajo modre rolerje; ki nosijo očala; ki imajo rjave oči ... Vse vaje ponovimo na obe strani.

Učence motiviramo s pomočjo vizualizacije, da se spremenijo v vlogo »sumo borcev«. Ti so zelo debeli, zato damo noge v čim večji razkorak, rahlo počepnemo, roke so v odročanju ter rolamo tako, da prenašamo težo z ene noge na drugo.

Nato naredimo »štorkljo«. Med vožnjo dvignemo eno nogo in jo postavimo na stopalo stojne noge tako, da naredimo notranjo rotacijo v kolenu (prsti zgornje noge na nart spodnje noge). Nato skušamo narediti še zunanjo rotacijo v kolenu (peta dvignjene noge na nart stojne noge). Pazimo, da je stojna noga rahlo pokrčena v kolenu, roke v odročanju, trup v rahlem predklonu. Najpogostejša napaka pri vožnji po eni nogi je robljenje. Opozorimo otroke, da bodo pozorni na vožnjo po sredini koles.

Za pridobivanje občutka položaja na eni nogi postavimo učence v pare. Par skuša na mestu zadržati ravnotežni položaj na eni nogi čim dlje časa. Najprej sta učenca obrnjena drug proti drugemu. Držita se z obema rokama. Nato se obrnjena bočno držita le z eno roko. Če so učenci zelo spretni, naredimo isto vajo tudi med vožnjo (par se drži za roke). Za popestritev naredimo tudi tekmovanje, kateri par bo zdržal najdlje časa.

Limonce

Za izpopolnjevanje koordinacije naredimo limonce. Učenci izvajajo limonce po predhodnem zaletu, med vsako limonco pa se še trikrat odrinejo, da pridobijo na

hitrosti. Nato skušamo narediti še limonce tako, da štartamo z mesta. Pri tem pazimo, da začnemo s stopali v položaju črke »V«. Otroci skušajo narediti čim manjše število limonc v vožnji do cilja. Tekmujemo do cilja tako, da naredimo tri limonce naprej in eno nazaj.

Pollimonce

Za izvedbo pollimonc narišemo ravno črto (ali več njih). Učenci rolajo z eno nogo po črti, z drugo pa se odrivajo naprej in rišejo pollimonce.

Federčki

Naredimo še »federčke« v rolanju naprej z namenom, da s pozibavanjem v kolenih zmehčamo noge.

Smukaška preža

Po zadostnem zaletu naredimo predklon v smukaško prežo. Roki obdržimo nekoliko naprej.

Pazi, da ne zbudiš kače

Na tla narišemo dolgo vijugasto črto, ki predstavlja kačo, ki spi. Otroci v razkoraku sledijo črti, vendar se je ne smejo dotakniti. Vijugaste linije so namenjene učenju zavijanja v razkoraku.

Risanje urice

Začnemo na mestu iz osnovnega rolerskega koraka. Sledi dvig desne noge, v zraku zasuk za 90° ter spust na podlago. Temu priključi še levo ter nato še trup. Na ta način izvedemo 90 stopenjski obrat. Učenci naj "rišejo ure" v obe smeri (Tratnik, 2009).

Za učenje ustavljanja uporabimo igri semafor in taksi.

Semafor

Vaditelj predstavlja »semafor« (drži rdeči, zeleni ter rumeni karton) ter je postavljen na enem koncu igrišča, učenci so v primerni razdalji postavljeni za štartno črto na

drugem koncu. Ko vaditelj dvigne zeleni karton, učenci štartajo. Ob rumenem kartonu se pripravijo na morebitno spremembo, nakar se na dvig rdečega kartona čim prej ustavijo. Tistega, ki se ob znaku za ustavljanje takoj ne ustavi, kaznuje »prometna policija« in se vrne za štartno črto. Namesto barvnih kartonov vaditelj lahko signalizira gibanje z rokama kot prometni policist.

Taksi

Otroci se razdelijo v pare. Prvi v paru je potnik in se postavi v osnovni položaj. Drugi, ki je za njim, je taksist. Z rokama ga prime za pas in ga počasi z začetnim rolerskim korakom potiska naprej. Ko prispeta na cilj, taksist ne sme pozabiti ustaviti avtomobila z zavoro. Za popestritev igre lahko na koncu narišemo ravno črto, ki predstavlja zid, in če jo otroka prekoračita, razbijeta avto. (Kljun, 2009).

Modifikacije:

1. »Taksiji« lahko tekmujejo med sabo, kateri bo prej prispel iz točke A v točko B in parkiral avto tako, da ne prestopi narisane črte.
2. Vožnjo lahko narekuje »potnik« (levo, lesno, naravnost, pospeši, zaviraj ...).
3. »Potnik« lahko zavira in tako prisili »taksista«, da uporablja večjo odzivno moč.

3.4.3 Drugi del

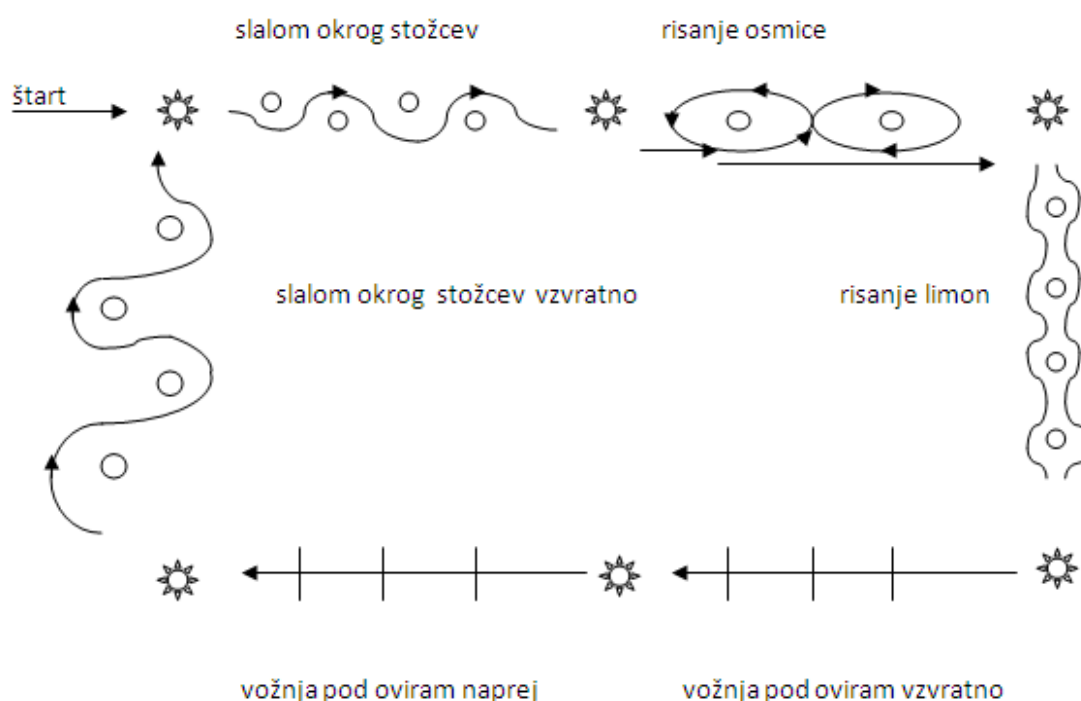
Drugi del sestavlja delitev učencev v skupine, branje učnih listov pred tekmovanjem, tekmovanje na poligonu, umirjanje in razglasitev rezultatov. Po skupinah tekmujejo, kdo bo točno odgovoril na čim več zastavljenih vprašanj, ki se nahajajo na poligonu. Pri tem so časovno omejeni. Drugi del traja približno osemdeset minut.

V drugem delu se zberemo na sredini igrišča ter učencem posredujemo informacije o poteku tekmovanja.

Organizacija je sledeča:

- Razdelimo otroke po skupinah 5 ali 6 otrok.
- Vsaka skupina se poimenuje, ime povejo vodji.
- Vsaka skupina dobi tekst, iz katerega bodo kasneje na tekmovanju odgovarjali na zastavljena vprašanja ter list, na katerega bodo zapisovali odgovore.
- Za branje teksta ima skupina na voljo petnajst minut.

- Skupine štartajo s poligonom z dvominutnim razmakom, vrstni red skupin določi vodja.
- Pred začetkom demonstrator pokaže naloge na poligonu.
- Pri vsakem stožcu (postaji) nas čaka tekmovalno vprašanje, ki se nahaja pod stožcem.
- Šele, ko prvi v skupini pride do stožca, štarta naslednji.
- Zadnji v skupini prebere vprašanje, cela skupina odgovarja.
- Pravilne odgovore vpisujejo na list, ki ga imajo s seboj.
- Za vsako nespoštovanje pravil lahko kontrolor dodeli skupini črno piko, kar pomeni odvzem ene pike (točnega odgovora) pri končnem rezultatu.
- Zmaga skupina, ki točno odgovori na čim več vprašanj.
- Čas omejimo na 20 minut.



Slika 14. Poligon za tekmovanje skupin.

Do prvega stožca/vprašanja vozimo slalom med stožci. Nadaljujemo z risanjem osmice do naslednjega stožca, sledijo limone okrog nizkih ovir, vožnja nazaj med ovirami, vožnja naprej med ovirami ter slalom okrog stožcev vzvratno.

Sončki na shemi simbolizirajo stožce, pod katerimi se nahajajo listi z vprašanji. Število vprašanj omejimo na 20 vprašanj, ki so oštevilčena od 1 do 20. Tako pod vsak stožec dobimo tri ali štiri vprašanja (pod prvega dobimo tako vprašanja številka 1, 7, 13 in 19). Po dvajsetih minutah vodja pokliče skupino, da odda list z odgovori.

Listi s tekstom za učence, vprašanja in odgovori se nahajajo v prilogi na koncu diplomskega dela.

Sledi igra za umirjanje, v kateri sodelujejo vse skupine.

Igra katastrofe

Otroci se vozijo poljubno po prostoru. Ko vzgojitelj vzklikne »poplava«, začnejo izmenično dvigovati noge (ne smejo si zmočiti čevlje), na ukaz »potres« se odpeljejo v zaklonišče (na črto igrišča), na ukaz »avion« počepnejo ali ponazorijo padec, na ukaz »dinozaver« pa zmrznejo na mestu.

Razglasitev rezultatov

Da učiteljem olajšamo delo, angažiramo učence k ocenjevanju odgovorov. Liste z odgovori zamenjamo med skupinam tako, da vsaka skupina ocenjuje odgovore od prijateljev. Učitelj bere točne odgovore na vprašanja, učenci za točen odgovor na listu narišejo »plus«, za napačen »minus«. Na koncu preštejejo število plusov ter razglasimo rezultate in zmagovalce.

Na koncu se poslovimo s skupinsko sliko in športnim pozdravom.

4 Sklep

V diplomskem delu smo predstavili rolanje kot vsebino športnega dne v drugem triletju osnovne šole. Opisali smo razvojne značilnosti otrok v tej starosti. Z vidika motivacije je drugo triletje ob igrivosti usmerjeno v razumsko dojetje športa. Vadbeni proces organiziramo tako, da z načrtnim delom učenci osvojijo temeljna športna znanja, ob tem se počutijo prijetno in igrivo, kar omogoča psihično razbremenitev in sprostitev od naporov (Kovač in Novak, 1998).

Opredelili smo temeljna izhodišča športnega dne, metodiko učenja rolanja ter didaktična načela. Pri predstavitvi učnih oblik smo izpostavili frontalno vadbo, in sicer poligon in štafeto, ki sta zelo priljubljena pri otrocih tako za učenje in izpopolnjevanje rolanja kot za tekmovanje.

V diplomskem delu smo opisali glavne značilnosti, ki naj bi jih upoštevali pri izbiri kvalitetne opreme za rolanje. Z vajami na mestu smo predstavili začetne elemente rolanja. Sledijo jim vaje med vožnjo in nadaljevalni elementi rolanja za izboljšanje koordinacije ter ravnotežja.

V diplomskem delu smo obsežno predstavili tri različne programe športnih dni.

V prvem je poudarek predvsem na učenju elementov rolanja. Narejena sta programa za popolne začetnike ter učence z dobrim predznanjem. Cilji prvega programa so sproščeno doživljanje športa, učenje oz. izpopolnjevanje začetnih in nadaljevalnih elementov rolanja, učenje različnih elementarnih iger. V prvem delu otroke razdelimo na homogeni skupini glede na predznanje in jih učimo oz. izpopolnjujemo elemente rolerske abecede. V drugem delu se skupini združita in tekmujeta v štafetnih igrah.

V drugem programu so predstavljene različne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo na rolerjih ter tako razširjamo gibalne vzorce. Cilji so sproščeno doživljanje športa, spoznavanje z raznovrstnimi možnostmi rolanja in izpopolnjevanje elementov rolanja. Športni dan je mišljen kot vadba po postajah, med katerimi se otroci udeležijo različnih aktivnosti: hokeja na rolerjih, plesa na rolerjih, igre med dvema ognjema, drugih elementarnih iger, tekmovanja v poligonu. Tak športni dan zahteva poglobljeno organizacijo, ker je za izvedbo programa potrebno pripraviti večje število različnih športnih pripomočkov ter prirediti in organizirati postaje pred pričetkom vadbe.

Tretji program vsebuje medpredmetne povezave. S tem skušamo spodbuditi in motivirati gibalno manj zmogljive učence. Cilji tretjega programa so: sproščeno doživljanje športa, izpopolnjevanje začetnih in nadaljevalnih elementov rolanja, spoznavanje zgodovine rolanja, rekordov ter pravil za varno rolanje.

Športni dan je razdeljen na dva dela: učenje in utrjevanje elementov v prvem ter tekmovanje na poligonu v drugem delu. Tekmovanje predstavlja odgovarjanje na zastavljena vprašanja. Skupina otrok, ki v zastavljenem času točno odgovori na čim več vprašanj, je zmagala. Vprašanja se nanašajo na temo rolanja – od zgodovine rolanja do varnostnih pravil.

Pozitivne lastnosti športnega dne z vsebino rolanja so naslednje:

Rolanje je zelo priljubljena rekreacijska panoga in sredstvo transporta v Sloveniji. Primerno je za ljudi vseh starosti in športnih predznanj. Za učenje potrebujemo le primerno opremo in ustrezno površino za vadbo. Rolanje je še posebej priljubljeno med najmlajšo populacijo, kjer ima veliko število otrok tudi lastno opremo.

Za izvedbo tečajev in športnih dni z vsebino rolanja se odloča vse več šol. Največkrat zaradi pomanjkljivega znanja profesorjev za izpeljavo sodelujejo z inštruktorji iz nekaterih šol rolanja. Diplomsko delo je narejeno v pomoč učiteljem športne vzgoje ter inštruktorjem rolanja pri izpeljavi športnih dni za otroke v drugem triletju osnovne šole.

Upoštevajoč razvojne značilnosti otrok v drugem triletju osnovne šole smo podrobno predstavili primere športnih dni. Otrokom tako na zabaven in igriv način približamo rolanje in jih naučimo oziroma izpopolnujemo različne elemente rolanja.

5 Viri

- Bizjak, M. (2009). *Smučanje-športni dan v drugem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cankar, Ž., Gaberšček, M., Kovač, M., Lešnik, B., Majerič M., Markelj, N. idr. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). *Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Starc, G. In Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport*, 51(2), 11-15.
- Kremžar, B. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Kljun, N. (2008). *Rolanje v vrtcu in osnovni šoli*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- *Men se rola*. Men se rola. Pridobljeno 18.6.2010 iz http://www.menserola.com/index.php?stran=izpis&id_strani=10
- Modrej, P. (2007). *Poškodbe pri rolanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Oblak, I. (1983). *Nekatere morfološke in motorične značilnosti otrok od 7.-15. leta starosti*. Diplomsko delo na višješolskem študiju.
- Petrovič, T. (2004). *Rolanje za otroke v vrtcih in osnovnih šolah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja*. Gornja Radgona: X Klub
- Pinter, B. (2008). *Rolam, rolaš*. Pridobljeno 15.6.2010 iz http://med.over.net/za_bolnike/otrosko_zdravje/za_otroke/clanki/otroci_razmis_ljajo.htm

- Pustoslemšek, J. (2009). *Vključevanje sodobnih oblik rolanja v nadaljevalni tečaj rolanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rihtaršič, H. in Šolar, B. (2005). *Rolanje*. Pridobljeno 18.6.2010 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/PRAKSA/sportni_dnevi_S_R_rolanje.pdf
- Strel, J., Kovač, M., Ambrožič, F., Pinter, S., Štihec, J., Krpač, F. (1991). *Športni dnevi: Ljubljana 23.-25. 9. 1991*. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Pinter, S., Pinter, B., Rogelj, M. idr. (2002). *Medpredmetne povezave pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
- Škorjanc, M. (2005). *Učitelj 1: priročnik*. Neobjavljeno delo.
- Tratnik, A. (2009). *Učenje rolanja s pomočjo igre*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. In Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

6 Priloge

V prilogi so učni listi, vprašanja ter odgovori, ki jih potrebujemo pri izvedbi športnega dne z medpredmetnimi povezavami (Primer 3). Otroci pred tekmovanjem preberejo učne liste in pridobijo potrebne informacije. Nato tekmujejo v poligonu po skupinah. Zmaga tista skupina, ki v dvajsetih minutah odgovori točno na čim več vprašanj.

6.1 *Rolanje*

Tekst in vprašalnik sta pripravili Rihtaršič in Šolar (2005).

Rolanje je izjemno zabaven, sproščujoč in zdrav šport, ki krepi mišice in pomaga pri razvijanju vzdržljivosti in funkcionalnih sposobnosti organizma. Za otroka je rolanje priporočljivo predvsem zato, ker vpliva na razvoj ravnotežja, ki je ena od osnovnih motoričnih sposobnosti in je tesno povezana s sposobnostjo skladnosti gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu. Rolanje je za otroke zelo koristno tudi zato, ker povečuje odpornost organizma in kostno maso. Štejemo ga med »ravnotežne športe«, ki pozitivno vpliva na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje, ipd.).

Bistvo rolanja je ohranjanje dinamičnega ravnotežnega položaja na eni nogi, s katere prenašamo težo na drugo. Pri tem sodelujejo tudi roke, s katerimi zamahujemo kot pri hoji ali teku. V gibanju je celotno telo in zato ima rolanje zelo ugoden vpliv na naše zdravje. Rolanje je zelo dobra aerobna aktivnost saj se pri hitrosti cca. 20 km/h dvigne srčni utrip na cca. 60-80% maksimalne srčne frekvence, kar pa je zelo dober trening za zdravo srce in za regulacijo telesne teže. Rolanje je zelo priporočljivo tudi za tiste, ki se zaradi različnih težav s koleno ne morejo ukvarjati s tekom. Pri rolanju gre za zelo mehko gibanje brez obremenjevanja kolena in gležnjev. Rolanje je prava pot za ohranjanje zdravja in razvedrilo. Rolamo lahko skorajda povsod, starost pa pri tem ni ovira.

6.2 *Zaščitna oprema*

Najpomembnejši del predstavlja čelada, ki varuje glavo pred raznimi poškodbami in udarci. Imeti mora pasove za pritrditev, ki ne smejo biti preveč ohlapni, da pri padcu ne pade z glave. Poleg čelade so obvezna zaščitna oprema tudi ščitniki za kolena, komolce in zapestja. Začetniki brez omenjene opreme ne bi smeli na rolanje, isto pa velja tudi za bolj izkušene.

6.3 Zgodovina

Za začetnika kotalkanja velja Joseph Merlin, mehanik in izdelovalec glasbil iz Belgije, ki je davnega leta 1770 izdelal prvi par kotalk. Bile so lesene z majhnimi kovinskimi kolesci.

Prvi patent za kotalke je bil izdelan v Franciji leta 1918. Kotalke so imele tri kolesa nameščene v vrsti, podvozje je bilo leseno, na njem pa so bili pritrjeni usnjeni pasovi. Pisalo se je leta 1863, ko je James Plimton, poslovnež iz Massachussettsa v ZDA, izumil kotalke, s katerimi je bilo mogoče voziti ovinke in delati razne zavoje. V naslednjih dvajsetih letih je postalo kotalkanje popularno razvedrilo za moške in ženske. Bogatejši moške v Newportu (ZDA) so igrali »roller polo«, to je igro podobno hokeju na kotalkah. Preostali so tekmovali v plesnem in umetnostnem kotalkanju. Na cestah in trgih so moški in ženske tekmovali na kotalkah v hitrostnih preizkušnjah. Več ljudi, ko je videlo kotalke, več jih je hotelo preizkusiti. Industrija proizvodnje kotalk je začela uspevati. Zgodovina rolanja se je začela v osemdesetih letih, ko so Ameriko preplavile kotalke, ki so imele kolesčke nameščene v vrsti in so bile na prvi pogled zelo podobne drsalkam. Rolerji so zelo hitro postali popularni, saj so na eni strani dopuščali večjo gibčnost in s tem hitrejše manevriranje, na drugi strani pa so zaradi plastičnega oklepa bolj varovali skočni sklep.

V Slovenijo so prve rolerje sredi osemdesetih let iz ZDA prinesli slovenski športniki, ki so tja hodili na različna tekmovanja (smučarji tekači, alpski smučarji,...), vendar rolanje tedaj še ni zbuvalo večjega zanimanja. Pri treningu so jih uporabljali tekači na smučeh, namesto tekaških rolk (imitacija tekaških smuč), vendar so jih kmalu opustili. Do začetka devetdesetih je rolanje v Sloveniji mirovalo, potem pa je iz leta v leto postajalo bolj popularno in modno. Danes pa rolanje postaja nov način življenja.

6.4 Rekord

Najvišjo hitrost v »downhill rolanju« (rolanje po hribu navzdol) so namerili tekmovalcu na svetovnem prvenstvu v »downhill rolanju« v Avstriji. Leta 1999 so namerili hitrostni rekord v hitrosti 109,75 km/h. Najvišje hitrosti v prejšnjih letih so bile 72km/h v letu 1997 in 91 km/h v letu 1998.

Hitrostni cestni svetovni rekordi iz sveta rolanja

Na 1000 metrov.

Italijan Ippolito Sanfratello (leta 1999 v Padovi, Italija): 1:17,757 min s povprečno hitrostjo 46,3 km/h.

Italijanka Marisa Canafoglia (1987, v Grenoblu, Francija): 1:28,014 s povprečno hitrostjo 40,9 km/h.

V maratonu (42.195 m).

Argentinec Martin Escobar (leta 1998, v Pamploni, Španija): 1:00:43,550 h s povprečno hitrostjo 41,5 km/h.

Nemka Anne Titze (leta 1999, v Berlinu, Nemcija): 1:09:30 h s povprečno hitrostjo 36,4 km/h.

V 24-urnem neprekinjenem rolanju.

Nemec Uwe Brockmann (1997, v Atlanti, ZDA): prevozil 476,84 km s povprečno hitrostjo 19,8 km/h. Kot zanimivost naj omenimo še en zanimiv detalj pri postavljanju rekorda v 24-urnem neprekinjenem rolanju. Nemec Uwe se je 12. julija 1997 ob 10. uri dopoldne poročil, svoj naskok na svetovni rekord pa je zadel še istega dne ob 17.44 - torej se je svoji ženi že na poročno noč lahko pobahal s skorajšnjim svetovnim rekordom.

Američanka Kim Ames (1994): prevozila 454 km s povprečno hitrostjo 18,9 km/h.

6.5 Pravila pri rolanju

1. VEDNO IMEJ NA SEBI ZAŠČITNO ČELADO IN ŠČITNIKE (ZA KOLENA, KOMOLCE IN ZAPESTJA).
2. REDNO VZDRŽUJ OPREMO V DOBREM STANJU.
3. PRILAGODI HITROST SVOJEMU ZNANJU.
4. UPOŠTEVAJ VSE CESTNOPROMETNE PREDPISE.
5. ROLAJ NA POVRŠINAH, KJER NE OGROŽAŠ SEBE IN DRUGIH.
6. IZOGIBAJ SE PROMETU.
7. IZOGIBAJ SE VODI, OLJU IN PESKU.
8. ROLAJ PO DESNI, PREHITEVAJ PO LEVI STRANI.
9. VEDNO SE UMIKAJ PEŠCEM.
10. PRED PREČKANJEM CESTE ZMANJŠAJ HITROST.
11. PREČKAJ POČASI.
12. NE UPORABLJAJ SLUŠALK ALI MOBITELA.

LEPO JE ZNATI ROLAT!

6.6 Vprašalnik

Obkroži ustrezen odgovor:

1. Kje je rolanje dovoljeno?
 - a) na avtocesti
 - b) *na pločniku*
 - c) na našem šolskem igrišču / v šolski telovadnici

2. Kdaj je rolanje lahko nevarno?
 - a) kadar se držimo za roke
 - b) kadar upoštevamo vse cestnoprometne predpise
 - c) *kadar uporabljamo slušalke ali mobilne telefone*

3. Kako pri rolanju pravilno prečkamo cesto?
 - a) *zmanjšamo hitrost in prečkamo počasi*
 - b) rolerje sezujemo
 - c) prečkamo z največjo možno hitrostjo, da se čim hitreje izognemo prometu

4. Kako se pri rolanju pravilno ustavimo?
 - a) pademo po tleh
 - b) *z zavoro*
 - c) objamemo prvega, ki pride mimo ali obcestni drog

5. Začetnik kotalkanja in s tem tudi rolanja je bil Joseph Merlin. Kaj je bil po poklicu?
 - a) *mehanik in izdelovalec glasbil*
 - b) mehanik in izdelovalec športnih pripomočkov
 - c) izdelovalec glasbil in mizar

6. Kdo je prve rolerje prinesel v Slovenijo?
 - a) popotniki, ki so potovali okrog sveta
 - b) arabski trgovci
 - c) *slovenski športniki*

7. Najvišja hitrost pri rolanju je:
 - a) 145 km/h
 - b) *109 km/h*
 - c) 98

8. Kdo je v 24-urnem neprekinjenem rolanju prevozil najdaljšo razdaljo?
 - a) Francoz, prevozil je 583 km
 - b) Anglež, prevozil je 356 km
 - c) *Nemec, prevozil je 476 km*

9. Če znamo rolati, potem se lažje naučimo tudi:
- a) *drsati in smučati*
 - b) plavati in potapljati
 - c) nogometa in rokometa

10. Obkroži »da« ali »ne«:

- 10. Rolanje je način prevoza. DA
- 11. Za rolanje veljajo cestnoprometni predpisi. NE
- 12. Rolamo predvsem po prometnih cestah. NE
- 13. Predhodnike rolarjev imenujemo drsalke. NE
- 14. Hitrost rolanja prilagodimo svojemu znanju. DA
- 15. Pešec se mora rolarju vedno umakniti. NE
- 16. Rolamo po levi, prehitevamo po desni strani. NE
- 17. Opremo za rolanje moramo redno vzdrževati v dobrem stanju. DA
- 18. Preden dohitimo pešca, glasno zakričimo, da se nam le-ta lahko še pravočasno umakne. NE

11. Napiši sam

Rolanje je nevarno, če je na cesti voda ali olje. Kaj še je lahko na cesti (naštej vsaj še tri stvari).

Naštejte, kaj vse spada pod opremo za rolanje (tri stvari).

Odgovori:

1. A) B) C)

2. A) B) C)

3. A) B) C)

4. A) B) C)

5. A) B) C)

6. A) B) C)

7. A) B) C)

8. A) B) C)

9. A) B) C)

10. DA NE

11. DA NE

12. DA NE

13. DA NE

14. DA NE

15. DA NE

16. DA NE

17. DA NE

18. DA NE

19. -----, -----, -----

-

20. -----, -----, -----