



PRIRUČNIK



SKI EASY PRIRUČNIK

Džepno izdanje



Urednici: Saša Pišot i Rado Pišot

Urednik za področje bioloških znanosti: Boštjan Šimunič

Glavni urednik izdavačke kuće: Tilen Glavina

Tehnički urednici: Saša Pišot, Alenka Obid

Dizajn i postava: SportArta

Izdavač: Znanstveno-raziskovalno središče Koper (ZRS Koper),

Annales ZRS, Slovenija

Za izdavača: Rado Pišot

Sjedište: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenija

Koper, 2023

Internetsko izdanje,

<https://doi.org/10.35469/978-961-7195-34-7>

Publikacija je zaštićena ©2023 Znanstveno-istraživački center Koper, Annales ZRS

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

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



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

Zbog prostornog ograničenja, izrazi koji su napisani u muškom rodu ili upotrebljeni kao neutralni vrijede za sve rodove.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 201750019
ISBN 978-961-7195-34-7 (PDF)



Zašto trebamo još jedan skijaški priručnik?

Ovaj priručnik sadrži sve rezultate Erasmus+ projekta "SKI EASY" i prvi je priručnik koji pruža jedinstven pristup poučavanju skijanja/zimskih sportova. Partneri na projektu, zajedno s Međunarodnim udruženjem za obrazovanje i znanost u zimskim sportovima (IAESS), razvili su materijale koji olakšavaju rad skijaških instruktora diljem svijeta, čineći učenje skijanja učinkovitijim i zabavnijim. S mobilnom aplikacijom koja nadopunjuje ovaj materijal, dostupnom na većini svjetskih jezika, prenosimo sadržaj izravno u praksu. Postati skijaški instruktor koristeći SKI EASY metodu znači znati više i koračati prema izvrsnosti u struci skijaškog instruktora.

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

Zašto u formatu džepnog priručnika?

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

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

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

Više o projektu:



skieasy.eu

Preuzmi mobilnu aplikaciju:



Skenirajte za preuzimanje

bilješka



SADRŽAJ

Sadržaj

- 07** JEDINSTVENI MODEL POUČAVANJA SKIJANJA SKI EASY
- 09** Prezentacija SKI EASY modela poučavanja *(Rado Pišot)*
- 14** Ishodi učenja SKI EASY metode *(Pete Allison, Vanessa Mann)*
- 16** Kako to činiti "LAGANO"? *(Rado Pišot)*
- 24** Korisni savjeti za rad na stazi:
- 25** Motorički, emocionalni, kognitivni i društveni razvoj djeteta *(Dieter Bubeck)*
 - 38** Kada počinju snježne lekcije *(Rado Pišot, Saša Pišot)*
 - 44** Mitovi i istine - Fiziološke činjenice o djeci *(Lana Ružić Švegl)*
 - 54** Što djeca trebaju jesti tijekom skijanja? Dijetetski prijedlozi *(Kaja Teraž)*
 - 60** Sigurno skijanje i briga za okoliš *(Marco Del Zotto)*
 - 64** Jezik i kulturna raznolikost na stazi *(Saša Pišot)*
- 67** Prezentacija projekta, Reference

JEDINSTVENI MODEL POUČAVANJA SKIJANJA SKI EASY

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

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

Koordinirani zavoji

Upravljanje težištem tijela

Promjena smjera / zavoji

**Klizanje, kontrola brzine
i zaustavljanje**

Prilagodba / Upoznavanje

PET RAZINA UTM SKIEASY

Pet koraka / čimbenika motoričkih vještina s jedne strane predstavljaju važnu vodilju koji ne možemo zanemariti, dok istovremeno omogućuju perceptivnijim i talentiranim učenicima put do vrhunske skijaške izvedbe. Navedeni stupnjevi, definirani u nastavku - uglavnom korištenjem primjera alpskog skijanja, mogu se generalizirati i primijeniti na većinu zimskih sportova u kojima je klizanje po snijegu osnovno kretanje, npr. u snowboardingu, telemarku, skijaškom trčanju.

Pet razina UTM SKIEASY detaljno su objašnjene u nastavku, pri čemu su odabrani čimbenici motoričkih vještina definirani sljedećim aspektima:

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

Prilagodba/upoznavanje

Prilagodba socijalnom i fizičkom okruženju (snijeg, okolina, grupa, vršnjaci, skijaški instruktor, didaktički alati itd.) pomaže stvaranju pozitivnog okruženja za učenike, i predstavlja način poticanja prijenosa učenja (poglavito motoričkog) i motivacije za nastavak učenja. Na temelju igara za prilagodbu snijegu, potiče se socijalna i emocionalna inteligencija, pažnja se preusmjerava s "šumova" i drugih ometajućih čimbenika na aktivnost.

Osoba se prilagođava "produženoj nozi" i razvija osjećaj raspodjele tjelesne težine preko cijelih skija. Pomicanjem težišta tijela dok klizi niz blagu padinu ulijevo/desno i naprijed/natrag, osjeća promjene u brzini klizanja i dobiva kontrolu nad brzinom klizanja skija.

Kroz igre i vježbe prilagodbe snijegu, učenici uče i usvajaju grublje oblike motoričkih obrazaca i ravnotežnu poziciju (dinamička ravnoteža) kroz igru, na opušten i nenametljiv način, što je važan preduvjet za sigurno klizanje niz padine. Postupno se razvija unutarnji osjećaj za kontrolu skija kao produžene noge.

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

Klizanje, kontrola brzine i zaustavljanje

Klizanje predstavlja gubitak kontrole nad vlastitim težištem tijela povezanu sa strahom od pada. S druge strane, znamo da klizanje čini dijete sretnim. Dijete je uzbuđeno zbog klizanja i brzine kretanja. Osjećaj ubrzanja dok kliže niz tobogan snažno je senzorno iskustvo za dijete. Pomoću odgovarajućeg postupnog pristupa i igara/vježbi, pripremamo učenike da nadvladaju taj strah i zabave se dok to rade. Brzina je također povezana sa strahom i neugodnim osjećajem gubitka kontrole kad klize prebrzo. Važno je da steknu svijest da se znaju zaustaviti i kada je potrebno, već od samog početka.

Pozicija pluga najprikladnija je za početne promjene smjera, a također pomaže učeniku u kontroliranju brzine. To se ostvaruje zbog trenja između kuta rubnika, skija i snijega. Što je veći kut, to je manja brzina. U položaju pluga, obje skije su na rubovima i kreću se bočno u odnosu na smjer kretanja, što omogućuje skijašu reguliranje brzine. Guranjem skije u položaj pluga, povećava se trenje i može se kontrolirano zaustaviti.

Učenik usvaja motorički obrazac paralelnog i plužnog položaja te osjećaj kontrole na skijama; stječe osjećaj za promjenu smjera duž padne linije i zaustavljanje u položaju pluga na kraju padine ili na ravnom terenu.

Klizanje je osnova skijanja, što nam omogućava iskoristiti ono što nam oprema nudi; preduvjet za nadogradnju i usvajanje zahtjevnijih oblika klizanja je odgovarajuća brzina, koja ovisi o nagibu terena, a omjer između brzine izvođenja određenih pokreta tijekom klizanja obično se mijenja u omjeru: manje vješt skijaš - brži pokreti - sporije klizanje ili vještiji skijaš: sporiji pokreti - brže klizanje.

Promjena smjera / zavoj

Promjena smjera jedan je od ključnih elemenata većine zimskih sportova. Za neiskusnog skijaša koji se ne osjeća samopouzđano dok prelazi padinu, prijelaz preko linije pada prirodno predstavlja problem, a napetost raste dok se skije ne vrate u stabilan položaj. Odabir odgovarajućeg trenutka za početak promjene smjera i prijelaz preko padne linije ostaje važan element kvalitete skijanja sve do vrhunske izvedbe.

Promjenu smjera određuje niz biomehaničkih karakteristika u skijanju. O tome ovisi i klizna brzina i kontrola brzine, širina kliznog koridora, preciznost vođenja odabrane putanje te, naposljetku, sigurnost klizanja po odabranom terenu. Za iskusne skijaše i natjecatelje to je borba protiv vremena koja značajno utječe na rezultat.

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

S didaktičke točke gledišta, ovaj čimbenik motoričkih vještina izuzetno je važan. Kada učenici usvoje svijest o prelasku padne linije - što se u početnoj fazi izvodi opterećivanjem i klizanjem skija - nešto što mogu kontrolirati i upravljati, proces učenja i poučavanja može napredovati puno brže i sigurnije. Dinamika poučavanja i odabir vježbi i igara značajno se povećavaju.

Upravljanje težištem tijela

Kontrolu nad težištom tijela stječemo od rođenja. U periodu ranog djetinjstva, nestabilnost je još uvijek prisutna, a zatim se stabilizira unutar raspona prirodnih motoričkih obrazaca. Osjećaj stabilnosti ponovno se gubi kada dođe do djelovanja centrifugalnih sila na tijelo - poput gubitka ravnoteže koji se javlja prilikom klizanja. Raznim vježbama i igrama možemo pomoći učenicima da se poigravaju s vlastitim težištem tijela.

Kontrola ili poigravanje s težištem tijela tijekom klizanja pruža učenicima novu dimenziju skretanja, koja, između ostalog, utječe na kontrolu brzine i širinu skijaškog koridora. Kada odabradi trenutak rasterećenja i rezultirajućeg prelaska i skretanja preko padne linije, brzina izvođenja i vrijeme zadržavanja više točke težišta tijela, kao i vrijeme postupnog opterećenja i kontrole skija u putanji - su pitanja koja definiraju kvalitetu i brzinu skijanja za sve razine skijanja.

Ovaj čimbenik otvara put za koordinirano i harmonično izvođenje pokreta, što predstavlja i najracionalniji način na koji pojedinac može postići visoku učinkovitost uz manji energetski ulog. Međutim, moramo biti svjesni da je za mlađe dijete (mlađe od 6-7 godina) ovaj zadatak izuzetno zahtjevan ili čak i nedostižan.

Tijekom poučavanja skijanja, upravljanje težištem tijela jedan je od ključnih čimbenika kvalitete motoričkih vještina. On dovodi učenike u novi svijet iskustava na snijegu. Kada dobiju osjećaj da je promjena smjera skijanja puno lakša rasterećenjem skija i da to mogu postići s manje energije, odabir vježbi i igara nevjerojatno se povećava, kao i dinamika poučavanja, odabir terena i organizacijskih oblika rada.

Koordinirani zavoj

Potpuno koordinirani zavoj moguć je samo ako je učenik prethodno savladao sve prethodne korake i čimbenike motoričkih vještina. Koordinirani zavoj predstavlja najnapredniju razinu u toj hijerarhiji. Događa se kada su preciznost i brzina izvođenja pokreta usklađene u odabranom vremenu i ritmu. Ako je učenik siguran u svoje znanje i sposobnosti, samo raznoliko prirodno okruženje predstavlja nove izazove.

Koordinirani zavoj definira vrlo usklađeno, opuštено, mekano i racionalno kretanje koje nije prekinuto ni poremećeno suvišnim, nepotrebnim pokretima. Slijed pokreta pojedinih dijelova tijela od stopala do glave čini potpunu i sinhroniziranu cjelinu. Ravnoteža više nije temeljni problem, a gubitak ravnoteže javlja se samo pri zahtjevnijim zadacima, većim brzinama ili teškom terenu. Vrhunska izvedba koordiniranog zavoja sve više ovisi o kvaliteti opreme i interakciji s vrstom i kvalitetom snijega i terena.

Za usvajanje razine koordiniranog zavoja također je potrebna visoka razina motoričke kontrole. Kontrolirano kretanje postalo je najracionalnije i ekonomično, potrebna je niska razina energije za izvođenje pokreta, dok je istovremeno učinkovitost kretanja vrlo visoka. Kada učenici dosegnu ovu razinu, mogu dugo provoditi aktivnost s neometanom učinkovitošću.

Zadnji korak u hijerarhiji čimbenika motoričkih vještina također predstavlja nove izazove i mogućnosti s didaktičkog gledišta. Na ovoj razini možemo intervenirati sa složenijim oblicima učenja, metodama poučavanja i organizacijskim oblicima rada. Bogato iskustveno okruženje osigurano različitim zadacima / poligonima, skijanjem u parovima ili formacijama posebno dolazi do izražaja na ovoj razini skijaške pismenosti.

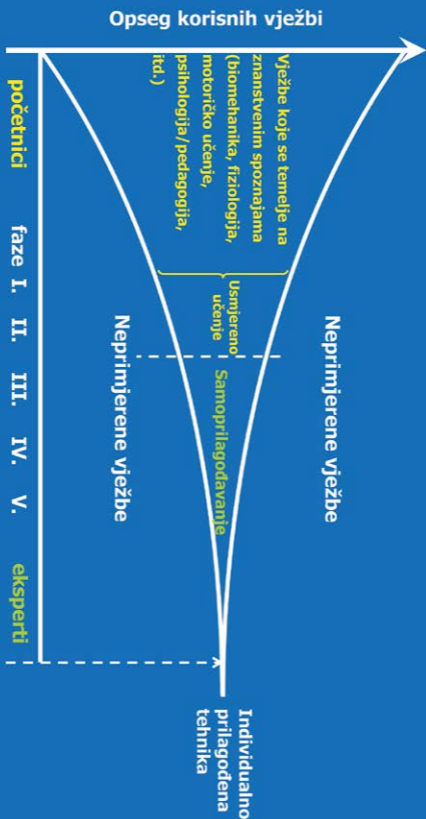
SKI EASY Ishodi učenja

Na kraju tečaja Ski Easy, studenti će biti sposobni:

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

SKI EASY objedinjeni model učenja

Model odabira praktičnih vježbi ovisi o razini kompetencije



**Kako to
raditi na
EASY način?**



PRILAGODBA / UPRAVLJANJE

VAŽNO:

Primjere ćete naći u aplikaciji SKI EASY

Prilagodba novoj opremi, klizanje po snježnoj površini, upoznavanje s novim okruženjem se najbolje postiže igrajući društvene igre:

- prvo bez skijaške opreme,
- zatim postupno dodavati jednu skiju,
- pa drugu skiju,
- pa onda štapove. Skijaški štapovi su važan dio opreme.

Igrajte se u parovima, trojkama itd.

("Ledeno kraljevstvo", igre lovice, "skijaški avioni"...) (vidi SKI EASY MobApp)



KLIZANJE, KONTROLA BRZINE I ZAUSTAVLJANJE

Nakon što djeca savladaju fazu prilagodbe, uče fazu klizanja.

Pri tome nauče:

- Klizati ravno niz padinu,
- kontrolirati brzinu kočanjem (u položaju pluga),
- i sigurno zaustaviti (u položaju pluga).

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



Klizanje ravno niz padinu :

skije se kreću duž uzdužne osi.

Klizanje bočno:

skije se kreću bočno, okomito na udužnu os.

Vježbe u različitim položajima:

- u uspravnom čvrstom stavu - ljuljanje naprijed-natrag s koljenima savijenima prema naprijed,
- pogled učenika usmjeren je prema naprijed.

Načini penjanja uzbrdo

Vježbe:

- Hodajte kao "pingvin"** (krenite ravno, koračajte malim koracima, osjetite rubnike na snijegu, penjite se uzbrdo).
- Penjanje stepenasto** (postavite skije na rubnike i okomito na padinu, penjite se malim koracima).
- Penjanje kroz hodnik/"po krovu"** (prednji dijelovi skija su široko razmaknuti, repovi su blizu jedan drugome, koljena su savijena prema naprijed, skije su postavljene na unutarnje rubnike. Pomozite si štapovima (obostrano držanje štapova iza leđa).

Položaj pluga

Vježbe:

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

Naučite kako ustati nakon pada na padini:

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



MIJENJANJE SMJERA / SKRETANJE

Razvijanje osjećaja kako skrenuti - promijeniti smjer; tranzicija preko linije pada. Problemi s prijelazom preko linije pada mogu se prevladati vježbama:

- **Škare** - ravno nizbrdo, brzo otvarati vrhove kao škare lijevo ili desno - okreni se uzbrdo.
- **Vožnja kamiona** (s obručem),
- **Kucanje** na vrata susjeda (s metlicama i čunjevima),
- **Čajnik ili čišćenje vrhova skija** (s metlicama, čunjevima) (vidi SKI EASY MobApp).



UPRAVLJANJE TEŽIŠTEM TIJELA

Igre s težištem tijela, prijenos težišta tijela pomicanjem u višu ili nižu točku, opterećivanje i rasterećivanje skija.

- Gore-dolje, hlače padaju** (obruč predstavlja hlače, dok skijamo uhvatimo hlače koje padaju kretnjama gore i dolje).
- Vlak** (u parovima s dugim štapom ili obručem, na umjereno strmoj padini imitiramo kretanje kotača starog vlaka rukama / koljenima - gore - dolje).
- Postavljanje štapa** (igramo se pucanja virtualnih balona u snijegu, koji kad puknu, vuku nas u zrak - skaćemo).

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



KOORDINIRANI ZAVOJ

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

Vježbe uz koje postizemo usklađeno, opuštено, meko i tekuće gibanje:

■ **Prozori** (gornji dio tijela usmjeren prema dolje) - štapovi u rukama simboliziraju prozor kroz koji gledamo u dolinu i izvodimo paralelne zavoje.

■ **Grissini ili tost štapići** - držite oba štapa u donjoj ruci i u ritmu zavoja, premjestite ih u buduću donju ruku u trenutku rasterećenja, stavljajući slobodnu ruku ispred lica i "pušite" u "vruću" ruku kada stavite "vrući" štapić u drugu ruku. (vidi SKI EASY MobApp).

■ **Poligoni (Promjena ritma)** - postavljamo poligon i definiramo koridor u kojem tečno izvodimo zavoje s koordiniranim postavljanjem štapa.



Korisni savjeti za rad na terenu



Razvoj motoričkih, emocionalnih, kognitivnih i socijalnih sposobnosti djeteta

Za uspješno poučavanje važno je planirati nastavne satove i prilagoditi ih dobi i razvojnom stupnju učenika.

Sadržaj i vježbe skijaškog sata moraju:

- Količinski i intenzitetno odgovarati razvojnom stupnju učenika;
- Biti pripremljeni na način da su zanimljivi, ne ističu pojedinačno znanje i vještine, već razvijaju vještine holistički, učinkovito i uz sposobnost primjene tog znanja;
- Postići to uz pomoć Ujedinjenog Modela Poučavanja (UTM) SKI EASY kako bi se razvili u "suverene" skijaše i doživotne ljubitelje zimskih sportova;
- Također, uključiti proces refleksije i samokontrole u različitim uvjetima snijega, vremena i terena.

VAŽNO

Prijenos motoričkih sposobnosti u motoričkom učenju

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



Važni faktori u motoričkom učenju:

Emocije (usmjerenost na iskustvo)

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

Okoline iskustvenog učenja

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

Utemeljeno na iskustvu

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

Važno je poznavati odgovarajuće razvojne faze za svaku dobnu skupinu i koristiti ih kao osnovu sadržaja prilikom poučavanja zimskih sportova (karakteristike dobnih skupina). Unatoč svemu, treba uzeti u obzir da je, bez obzira na dob učenika, motorički i kognitivni razvoj rezultat njihovih postojećih individualnih genetskih predispozicija povezanih s utjecajem okoline. Stoga, unatoč svim generalizacijama, svakog učenika uvijek treba tretirati kao pojedinca!

Dobne karakteristike i upute za rad s djecom

**u dobi od 3
do 5 godina:**



Koordinacija:

- Koncentracija na jedan zadatak istovremeno;
- Isprobavanje različitih mogućnosti;
- Pozicioniranje cijelog tijela, bez razdvajanja gornjeg i donjeg dijela tijela;
- Sposobnost brze uspostave ravnoteže;
- Sposobnost skakanja 2 ili 3 puta na jednoj nozi;
- Problemi s ravnotežom nadoknađuju se povećanjem površine oslonca;
- Ravnoteža je pod snažnim utjecajem vida (obratiti pažnju na vidno polje djeteta i pokrete glave).

Kondicijska priprema:

- Često izmjenjivanje kratkih visokointenzivnih opterećenja s fazama odmora;
- Brzo umaranje, ali i brz oporavak;
- Visoka pokretljivost;
- Snaga ovisi o tome koliko su aktivni;
- Slabi trup negativno utječe na sposobnost ravnoteže.

Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije) Dijete u dobi od 3-5 godina:

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



Socijalne kompetencije:

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

Opće:

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

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

- Budite spremni pružiti puno individualne pažnje.
- Jednostavno i kratko - ne povezujte zadatke i upute.
- Zadaci trebaju biti kratki i raznovrsni.
- Prilikom demonstracije, okrenite se istim smjerom kao i učenici, dajte jasne upute, obraćajte se svakom djetetu izravno i zadržite njihovu pažnju.
- Imaginarne lekcije s pričama i likovima, pjesmama i ritmičkim igrama, bez natjecanja.
- Važno je da se svi zajedno dobro zabavljamo. Potičite i nagrađujte.
- Objasnite kako neželjeno ponašanje šteti djetetu i grupi.
- Gledajte na zimske sportove kao na "zabavne aktivnosti" (razvijanje pozitivnih osjećaja prema zimskim sportovima).



Dobne karakteristike i upute za rad s djecom

**u dobi od 6
do 9 godina**

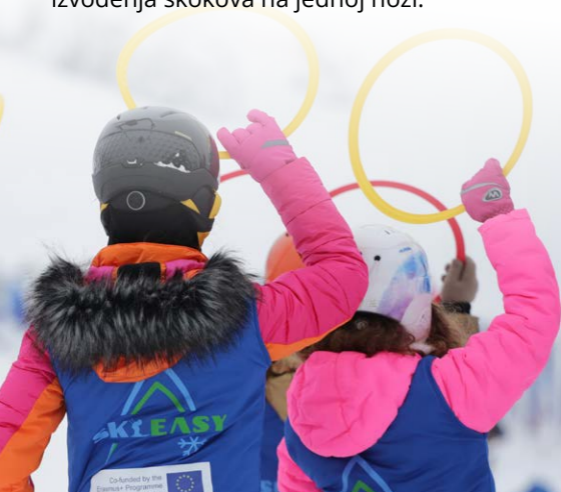


Koordinacija:

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

Kondicijska priprema:

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



Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije):

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



Socijalne vještine:

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

Općenito:

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

Što je važno prilikom poučavanja djece između 6 do 9 godina?

- Nemojte koristiti previše mašte, nemojte ih tretirati kao malu djecu.
- Već je moguće organizirati jednostavna natjecanja, ali svi bi trebali pobijediti sebe, a ne druge.
- Koristite veliku raznolikost i tehnički usmjerene zadatke. Zadaci i upute slični su i ne ih zadavati odjednom (2-3). Možete očekivati više ravnoteže i bolje finije motoričke vještine.
- Razvili su se iz “imitatora” u “aktivnog mislioca”. Pomozite im postavljanju pravila i sudjelovanju u donošenju odluka.
- Ne dopustite im da krše pravila!



Kada počinje lekcija...

Savjeti za uspješno učenje



Upoznajte učenika / grupu

- Pribavite potrebne **informacije** o dobi, spolu, prethodnom iskustvu i razini znanja skijanja, motoričkim vještinama iz drugih sportova, posebnim zdravstvenim problemima, itd.
- **Organizacijske značajke:** trajanje tečaja (dnevno, tjedno, zimovanje...), očekivanja učenika i njihovih roditelja)
- **Predstavite se** (prvi dojam je važan): ime, iskustvo i uloga u grupi)
- **Brinite se o svom izgledu** (uredan izgled: čista uniforma i osobna higijena)

POZOR!

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



Istaknite pravila sigurnosti

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

Odaberite prikladan teren

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



Odabir odgovarajućeg sadržaja i resursa, metoda, alata

Nastavnik je odgovoran za korištenje didaktičkih alata kako bi stvorio željenu i prikladnu situaciju za motoričku učenje, uzimajući u obzir vremenske uvjete, dob, iskustvo i znanje skijanja učenika te ciljeve lekciju. Pazite da grupa bude što aktivnija. Napomena: Učenici su se prijavili za skijanje, a ne za skijaške rasprave!

Didaktičke igre

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

Prilikom vođenja različitih vrsta igara, **ne zaboravite** dati jasne i sažete upute za igru, objasniti pravila i postaviti vremenski okvir (početak i kraj). Kao nastavnik, morate: znati glavni cilj igara (međusobno upoznavanje, učenje novih vještina, itd.), osigurati sigurno okruženje (fizički i emocionalno).

Koristite prikladnu komunikaciju

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

Osigurajte pozitivnu dinamiku grupe (koheziju grupe)

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

Strategije za ojačavanje povezanosti skupine:

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

Zašto je to tako važno?

Ljudi su skloni dati više od sebe kada su s ljudima koje poznaju. Vrlo je važno posvetiti neko vrijeme upoznavanju drugih. Kako? Uz različite vrste socijalnih igara.

Osnažite identitet vaše grupe

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

IMPLEMENTIRAJTE POVRATNE INFORMACIJE:

Kada je (ski) lekcija uspješna?

Kada članovi grupe zadovolje osnovne psihološke potrebe!

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



Mitovi i istine

Fiziološke činjenice vezane uz djecu u
aktivnostima na snijegu



Ovo poglavlje predstavlja fiziološke karakteristike djece općenito i s gledišta posebnih potreba, mogućih ozljeda i bolesti. ***Ono predstavlja činjenice, mitove i istine koje se moraju iznova istaknuti, jer djeca nisu minijturni odrasli!***

Baka je rekla da djeca trebaju nositi KAPU! TO JE ZAPRAVO TOČNO!

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

Djeca se brže zagriju i brže se ohlade od odraslih

TO JE ISTINA!

- Djeca imaju veći omjer površine tijela prema tjelesnoj masi, smanjenu sposobnost znojenja, manju mišićnu masu i veću proizvodnju metaboličke topline tijekom vježbanja.
- Mogu početi drhtati i osjećati hladnoću puno ranije nego odrasli i mogu se "pregrijati" ranije.
- Drhtanje kod djece nije učinkovito kao kod odraslih jer im je mišićna masa mala.
- Više slojeva odjeće, koji se mogu dodati ili skinuti prema potrebi, bolja je opcija u usporedbi s jednim izuzetno debelim ili tankim slojem odjeće.

Djeca su 'elastična' i zato neće slomiti kosti

TO JE MIT!

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

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

TO JE MIT!

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

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

Najveći broj prijeloma je između 4. i 7. godine djeteta i to kod oba spola, te ponovno u adolescenciji kod dječaka.

Pri tome prevladavaju spiralni prijelomi kosti.

Djeca ne bi trebala raditi trening snage ni nositi terete?

TO JE MIT!

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

Djeca će se PRETRENIRATI, pa bi trebala manje vježbati

TO JE MIT!

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

DJEVOJČICE su slabije i treba prilagoditi intenzitet skijanja

TO JE MIT!

nema temeljnog fiziološkog razloga za tu prilagodbu do puberteta;

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

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

Djeca se slabo prilagođavaju suncu i UV zračenju!

TO JE ISTINA!

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

VRLO VAŽNO:

Šteta od sunca se akumulira!

Djeca se slabo prilagođavaju na maglu!

TO JE ISTINA!

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

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

Djeca se slabo prilagođavaju nadmorskoj visini!

TO JE DJELOMIČNO TOČNO!

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

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

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

Djeca na skijanju uvijek moraju "PIŠKITI"?

TO JE ISTINA!

Pa, ne uvijek, ali prilično često:)

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

Dehidracija može dovesti do ozljeda

TO JE ISTINA!

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

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

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



Pri kupnji skijaških cipela ostavite mjesta za njihova stopala koja brzo rastu

TO JE MIT!

- Neprikladne skijaške cipele glavni su čimbenik koji dovodi do prijeloma potkoljenice i uganuća, osobito kod djece.

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

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

ISTINA JE ALI TREBAMO LI TO ISPRAVLJATI?!

Q-kut je anatomska karakteristika koja je tipično izraženija kod žena nego kod muškaraca, i općenito se povećava sa širinom zdjelice u (pred)pubertetu. Djevojke bi se često mogle vidjeti u stavu s približenim koljenima (ili takozvanim potkoljenicama koje formiraju slovo A), što koji smanjuje rubljenje, ograničava paralelno kretanje nogu i pridonosi proklizavanju. Iako se možda učitelj osjeća da mora agresivno pokušati ispraviti taj položaj, imajte na umu da bi u nekim slučajevima to bilo gotovo nemoguće. Širi stav pomaže do neke mjere.

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

Najbolji doručak su žitarice!

TO JE MIT!

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

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

Šećerna bolest i skijanje ne idu zajedno TO JE MIT!

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

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

Skijanje s epilepsijom je opasno. TO BI MOGLO BITI TOČNO!

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

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

Skijaško trčanje je sigurnija alternativa koja se često preporučuje.

Pretila djeca ne bi trebala skijati zbog opterećenja zglobova

TO JE MIT!

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

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

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

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

U TOMJE IMA NEŠTO ISTINE!

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

Bilješka



Što bi
djeca
trebala
jesti dok
skijaju?



Zašto je važno dobro jesti tijekom skijanja?

Bazalni metabolizam je veći zimi nego ljeti. Tijelo treba više energije kako bi održalo normalnu tjelesnu temperaturu tijekom aktivnosti. Hladna okolina utječe na hormone koji mogu povećati apetit prema prekomjernom unosu hrane. Ekstremni uvjeti poput visokih nadmorskih visina i niskih temperatura također mogu oštetiti imunosni sustav te utjecati na određene mikronutrijente poput željeza i vitamina D. Djeca trebaju u odnosu na masu više energije tijekom sportskih aktivnosti nego adolescenti ili odrasli

Kako početi dan prije odlaska na snijeg?

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

Ideje za doručak

IDEJA 1

- jabuka
- nemasno mlijeko
- med
- maslac
- kruh od cjelovitih žitarica

IDEJA 2

- kruh od cjelovitih žitarica
- jaje na oko
- rajčica
- sok od naranče

Međuobroci

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

Odaberite:

- Voće
- Orašaste plodove i sjemenke
- Suho voće
- Pločice od integralnih žitarica
- Domaće pločice od integralnih žitarica



Stanka za ručak

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

Svaki tanjur trebao bi sadržavati 4 vrste namirnica:

- Povrće (2/4 tanjura)
- Žitarice: kruh, žitarice, riža ili tjestenina (1/4 tanjura)
- Bjelančevine: bezmasno meso, jaja, mahunarke, tofu (1/4 tanjura)
- Za desert: voće

IDEJA 1

- Povrtna juha
- Hot dog
- Kruh od integralnih žitarica
- Voće

IDEJA 2

- integralna tjestenina s piletinom i kuhanim povrćem
- voće



Uvijek možete birati bolje:

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

Sami pazite na neke stvari

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

Budite UZOR!

Što jesti nakon skijaškog dana

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

Neka međuobrok bude bogat ugljikohidratima i bjelančevinama:

- Čokoladno mlijeko

- Jogurt i voće.

Potrebe za tekućinom po hladnom vremenu mogu biti jednako visoke kao i po vrućem vremenu. Zbog hladnog vremena osjećaj žeđi je slabiji. Voda bi trebala biti tekućina izbora, a sportski napitci nisu potrebni jer djeca općenito gube manje natrija znojenjem. Konzumacija sportskih/energetskih napitaka kao osnovnog napitka može dovesti do prekomjernog unosa kalorija.

Kada i što piti:

- Pijte vodu 1 do 2 sata prije aktivnosti.

- 150-250 ml svakih 20 minuta tijekom aktivnosti.

Mladi sportaši često ne unose dovoljno vode ako ih se ne potiče da povećaju unos tekućine, stoga ih treba POTICATI na hidrataciju.

Sigurno skijanje i briga za okoliš



**Samo sigurna metoda
poučavanja može biti uspješna
i zabavna za učenike.**

PRIPREMA ZA SNIJEG - RAZVOJ
(Povećati tjelesnu spremnosti)

PRIKLADNA OPREMA - SAVJET

**ZAGRIJAVANJE NA SNIJEGU
- IZVRŠITI**

STANJE I OSJEĆAJ - OBRATITE PAŽNJU

ATMOSFERA - ODRŽAVATI

RADOVI NA SNIJEGU - NADZOR

STANJE NA SKIJALIŠTU - NADZOR

**VRIJEME I UVJEȚI RADA -
OBRATITE PAŽNJU**

OPORAVAK - PRATITI

**SIGURNOST NA SKIJALIŠTU -
PRIDRŽAVAJTE SE 10 FIS PRAVILA**

Pažnja prema drugim skijašima.

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

Skijaško znanje

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

Odabir padine

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

Prestizanje

Prilikom obilaženja, brži skijaš mora ostaviti dovoljno prostora sporijem

Uključivanje u stazu

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

Zaustavljanje

Ako morate stati, stanite na rubu padine ili na mjestima s dobrom vidljivošću, nikako na obaveznim prijelazima. Ako padnete, maknite se sa skijaške staze što je brže moguće

Penjanje ili silazak

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

Poštivanje oznaka

Skijaš mora poštovati oznake, upozorenja i prometne informacije na skijalištu

Pomoć unesrećenom

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

Obaveza identifikacije

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

FIS ekološka i sigurnosna pravila za skijaše i snowboardere

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

- Odaberite skijališta koja vode brigu o okolišu.
- Na putovanju birajte ekološki prihvatljivije prijevozno sredstvo (autobus, vlak).
- Kada koristite automobil, koristite ga s više suputnika.
- Koristite ski bus u skijaškom centru.
- Provjerite snježne uvjete.
- Držite se označenih skijaških staza i puteva.
- Obratite pozornost na sve posebne oznake na stazama i ne koristite zatvorene staze i padine.
- Nikada ne skijajte i ne daskajte na zatvorenim stazama, osobito ne u šumovitim područjima.
- Ne zalazite u zaštićena područja. Pazite na sve životinje i biljke.
- Ne ostavljajte svoj otpad, ponesite ga sa sobom.

Jezik i kulturološke razlike na skijaškim stazama



Što je dobro znati?

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

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



Savjeti za prevladavanje jezičnih barijera u kontekstu nastave:

- Koristite jasan i jednostavan jezik:
- Demonstrirajte kad god je to moguće (općenito je to razumljivije).
- Potaknite učenike da traže pojašnjenje kada je potrebno.
- Koristite prevoditeljske usluge ili dvojezične pomoćnike za pomoć u komunikaciji (kao što je SKI EASY MOBB APP s rječnicima)
- Kulturološka osjetljivost: Budite svjesni kulturnih nijansi koje mogu utjecati na komunikaciju. Uključite primjere i scenarije iz različitih kultura kako biste sadržaj učinili prikladnijim.
- Budite strpljivi i suosjećajni prema učenicima koji se možda bore s jezičnim barijerama. Redovito tražite povratne informacije od učenika o učinkovitosti svojih metoda podučavanja.



Na našoj web stranici: <https://www.skieasy.eu/> možete pronaći neke tradicije određene kulture diljem kontinenta koje će vam pomoći kada se suočite s određenim potencijalno neugodnim situacijama.

O "SKI EASY" projektu

Jednostavan pristup stjecanju skijaških vještina



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

U početnim slovima kratice EASY kriju se glavni ciljevi projekta:

E - promotion of education - promicanje obrazovanja kroz sport s posebnim osvrtom na razvoj vještina i kompetencija učitelja i učenika skijanja; povećanje mogućnosti samozapošljavanja za razvoj profesionalne i dvojne karijere; nastavni modul - SKI EASY certifikat;

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

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

Y - youthful - IT temeljen pristup za prevladavanje jezičnih i kulturnih barijera

SKI EASY aktivnosti i rezultati su sljedeći:

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

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



Bilješka



