



PRIRUČNIK



SKI EASY PRIRUČNIK

Džepno izdanje



Urednici: Saša Pišot i Rado Pišot

Urednik za oblast prirodnih nauka: Boštjan Šimunič

Glavni i odgovorni urednik izdavačke kuće: Tilen Glavina

Tehnički urednici: Saša Pišot, Alenka Obid

Prevodilac: Anja Petrovič

Dizajn i raspored: SportArta

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

Za izdavača: Rado Pišot

Sedište: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenija

Koper, 2023

Onlajn izdanje,

<https://doi.org/10.35469/978-961-7195-33-0>

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

*Autori garantuju autorstvo priloga i preuzimaju svu odgovornost
za objavljene priloge.*

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



Projekat je sufinansiran od strane Evropske unije. Ova publikacija odražava stavove autora i EU nije odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze.

Zbog prostornih ograničenja, izrazi napisani u muškom rodu koriste se kao neutralni i podjednako se odnose na oba pola.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni
knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 201758211
ISBN 978-961-7195-33-0 (PDF)



Zašto još jedan priručnik za skijanje?

Ovaj priručnik objedinjuje sve rezultate Erasmus+ projekta "SKI EASY", pružajući jedinstven pristup podučavanju skijanja i sportova na snegu. Partneri na projektu, zajedno sa Međunarodnom asocijacijom za obrazovanje i nauku u sportovima na snegu (IAESS), stvorili su resurse koji olakšavaju rad instruktora skijanja širom sveta, čineći učenje skijanja efikasnijim i zabavnijim. Kroz mobilnu aplikaciju, dostupnu na većini svetskih jezika, ovaj materijal se direktno primenjuje u praksi. Primenom metode SKI EASY, postajete instruktor skijanja sa proširenim znanjem i naprednim veštinama, što predstavlja korak napred ka visokom profesionalnom uspehu u oblasti instruktorstva skijanja.

Gde se spajaju zabava i učenje...
SKI EASY počinje.

Zašto baš u formatu koji staje u novčanik?

Izbor formata koji staje u novčanik ima svoje prednosti jer prelistavanje knjižice i čitanje teksta odštampanog na papiru predstavljaju najlakši i najromantičniji način ...

Priručnik SKI EASY predstavlja konciznu kolekciju ključnih saveta i podsetnika za osvežavanje znanja kada radite sa početnicima u zimskim sportovima. Sve preporuke su zasnovane na naučnim osnovama i praktičnom iskustvu autora priručnika.

Više o projektu možete saznati na kraju priručnika i na veb stranici.

Više o projektu:



skieasy.eu

Preuzmite aplikaciju:



Skenirati za prenos

Beleška



Pregled sadržaja

Pregled sadržaja

- 07** JEDINSTVENI NASTAVNI MODEL
SKI EASY
- 09** Prezentacija nastavnog modela
SKI EASY *(Rado Pišot)*
- 14** SKI EASY ishodi učenja
(Pete Allison, Vanessa Mann)
- 16** Kako to učiniti "LAKO"?
(Rado Pišot)
- 24** Korisni saveti za rad na padini:
- 25** Motorički, emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj deteta
(Dieter Bubeck)
- 38** Kada počinju časovi na snegu
(Rado Pišot, Saša Pišot)
- 44** Mitovi i istine -
Fiziološke činjenice o deci
(Lana Ružić Švegl)
- 54** Šta deca treba da jedu dok se bave
skijanjem? Predlozi za ishranu
(Kaja Teraž)
- 60** Bezbedno skijanje i briga
o životnoj sredini *(Marco Del Zotto)*
- 64** Jezička i kulturološka raznolikost na padini
(Saša Pišot)
- 67** Reference,
Prezentacija projekta

JEDINSTVENI NASTAVNI MODEL SKI EASY

Jedinstveni nastavni model SKI EASY (UTM SKI EASY) predstavlja jednostavan pristup razvoju ski motoričke pismenosti. Ovaj model je osmišljen prema ključnim fazama u procesu učenja skijanja, uzimajući u obzir pokretače motoričkih veština (MST). Svaka faza u ovom nastavnom modelu ima svoju važnost i zahteva posebnu pažnju tokom nastave.

Ovi nivoi nisu odabrani i predstavljeni s namerom da se uspostavi nova škola skijanja, već kako bi se naglasile sličnosti i ključna preklapanja metodoloških i tehničkih elemenata različitih škola skijanja širom sveta.

**Koordinisano
skijanje**

Kontrola težišta tela

Promena smera / zaokret

**Klizanje, kontrola brzine
i zaustavljanje**

**Adaptacija/
upoznavanje**

Pet nivoa UTM SKI EASY

Pet koraka/okidača motoričkih veština, s jedne strane, predstavljaju važan putokaz koji ne možemo zanemariti, dok pronicljivim i talentovanim učenicima omogućavaju da dosegnu vrhunske skijaške performanse. Navedeni nivoi, koji su definisani u nastavku – uglavnom na primeru alpskog skijanja, mogu se generalizovati i primeniti na većinu snežnih sportova u kojima je klizanje po snegu osnovno kretanje, kao što su snoubording, telemarking, skijaško trčanje, i slično.

Pet nivoa UTM SKI EASY su detaljno objašnjena u nastavku zajedno sa odabranim pokretačima motoričkih veština koji su definisani sledećim aspektima:

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

Adaptacija/upoznavanje

Prilagođavanje društvenom i fizičkom okruženju (sneg, okolina, grupa, vršnjaci, instruktor skijanja, didaktička sredstva, itd.) doprinosi stvaranju pozitivnog okruženja za učenje, pokreće proces prenosa znanja, uglavnom motornih veština, i održava motivaciju za dalje učenje. Kroz igre prilagođene snegu, unapređuje se socijalna i emocionalna inteligencija, dok pažnja preusmerava sa buke i drugih ometajućih faktora na aktivnost.

Pojedinac se prilagođava „proširenom stopalu“ i razvija osećaj koji mu pomaže da raspolaže svojom telesnom težinom preko cele skije. Pomeranjem centra težišta tela dok kliza po blagom nagibu levo/desno i napred/nazad, pojedinac prepoznaje promene u brzini klizanja i stiče kontrolu nad brzinom kretanja skija.

Kroz igre i vežbe za prilagođavanje snegu učenici na razigran, opušten i nenametljiv način uče i usvajaju grube oblike motoričkih obrazaca i uravnoteženog položaja (dinamičke ravnoteže), što je ključno za sigurno klizanje po padinama. Postepeno se može razviti unutrašnji osećaj kontrole skija kao produžetka stopala.

Učenik upoznaje novu sredinu i, kroz interakciju sa okolinom i grupom, rešava svoje prve motoričke zadatke putem kretanja i klizanja po specifičnoj podlozi - snegu. Ovaj proces učenja pruža bogato iskustvo i podstiče sticanje novih motoričkih sposobnosti. Najefikasniji metod učenja na ovom stadijumu su motoričke igre u didaktičkom okruženju.

Klizanje, kontrola brzine i zaustavljanje

Klizanje se definiše kao gubitak kontrole nad sopstvenim težištem tela, praćen osećanjem straha od pada. S druge strane, znamo da skijanje stvara osećaj radosti kod dece. Deca su uzbuđena zbog klizanja i brzine kretanja. Osećaj ubrzanja dok klizi niz tobogan je snažno čulno iskustvo za dete. Odgovarajućim korak-po-korak pristupom i igrama/vežbama pripremamo učenike da prevaziđu ovaj strah i da se zabavljaju radeći to. Brzina je takođe povezana sa strahom i neprijatnim osećajem gubitka kontrole kada prebrzo klizite. Važno je od samog početka biti svestan gde i kada stati.

Pozicija klin je najpogodnija za početne promene pravca i istovremeno pomaže učeniku da kontroliše brzinu kretanja. Ova pozicija nastaje zbog trenja između ugla ivice skije i kontakta sa snegom. Što je veći ugao, to je brzina sporija. U poziciji klin, obe skije su na ivicama i kreću se bočno u odnosu na smer kretanja, omogućavajući skijašu da reguliše brzinu. Guranjem skija u poziciju pluga, povećava se trenje i omogućava kontrolisano zaustavljanje.

Učenik usvaja motorički obrazac koji mu omogućava izvođenje paralelnog skijanja, klina i pozicije pluga, stvarajući osećaj kontrole nad skijama. Takođe razvija sposobnost promene pravca duž padne linije, kao i osećaj za zaustavljanje u poziciji pluga na kraju padine ili na ravnom terenu.

Klizanje je osnova skijanja koja nam omogućava da iskoristimo ono što nam oprema nudi; preduslov za nadogradnju i usvajanje zahtevnijih oblika klizanja je adekvatna brzina, koja zavisi od nagiba terena; odnos između brzine izvođenja pojedinih pokreta tokom klizanja obično se menja u zavisnosti od sledećih parametara: inferiorni skijaš – brži pokreti – sporije klizanje ili sposobniji skijaš: sporiji pokreti – brže klizanje.

Promena smeru / zaokret

Promena pravca predstavlja ključni element u većini sportova na snegu. Neiskusni skijaši koji se osećaju samopouzđano dok idu niz padinu mogu doživeti izazove prilikom prelaska preko linije pada, što može uzrokovati napetost dok skije ne povrate stabilan položaj. Odabir pravog trenutka za početak promene pravca i prelaska preko linije pada ostaje ključan faktor koji utiče na kvalitet skijanja i postizanje vrhunskih performansi.

Promena pravca ima uticaj na različite biomehaničke aspekte tokom skijanja. To uključuje brzinu klizanja, kontrolu brzine, širinu skijaške staze, tačnost praćenja odabrane putanje i, na kraju, sigurnost klizanja po izabranom terenu. Za iskusne skijaše i trkače, ova promena pravca igra ključnu ulogu u određivanju njihovog vremena i značajno utiče na krajnji rezultat.

Sticanje osećaja za to kada je potrebno promeniti pravac je veoma važan faktor u unapređenju motoričkih veština neophodnih za uspešno savladavanje snežnih padina. Odabranim vežbama za koordinaciju pokreta – agilnosti, možemo doprineti ovom aspektu i pre samog izlaska na sneg. Motorički transfer (vertikalni i bočni) će omogućiti pojedincu da brže savlada ovaj motorički problem.

U kontekstu obrazovnih i nastavnih aspekata, razumevanje postupka izvođenja promene smeru ili zaokreta ima izuzetan značaj. Kada učenici usvoje veštinu prelaska preko linije pada, što se u početnoj fazi postiže opterećenjem skija i klizanjem – jer je to nešto što mogu kontrolisati – proces učenja i nastave može napredovati brže i sigurnije. Dinamika nastave, izbor vežbi i igara mogu se ubrzano prilagođavati u skladu s postignutim veštinama učenika.

Kontrola težišta tela

Od trenutka rođenja, počinjemo sticati kontrolu nad centrom težišta tela. Tokom rane faze detinjstva prisutan je određeni stepen nestabilnosti, koji se zatim smanjuje uz pomoć razvoja motoričkih obrazaca. Međutim, osećaj sigurnog kretanja može ponovno biti ugrožen kada deluju centrifugalne sile na telo, kao što je gubitak ravnoteže pri klizanju. Kroz različite vežbe i igre, možemo pomoći učenicima da se, uz zabavu, igraju sa sopstvenim težištem tela.

Manipulacija ili igranje s centrom težišta tela tokom klizanja pruža učenicima novu dimenziju pri pravljenju zaokreta, što, između ostalog, utiče na kontrolu brzine i širinu skijaškog koridora. Odgovori na pitanja kao što su trenutak rasterećenja, kružno kretanje preko linije pada, brzina izvođenja i trajanje održavanja različitih tačaka centra težišta tela, zajedno s vremenom postepenog opterećenja i kontrolom skija u upravljanju putanjom, utiču na kvalitet i brzinu skijanja, bez obzira na nivo iskustva skijaša.

Ovaj okidač omogućava koordinisano i harmonično izvođenje pokreta, što ujedno predstavlja i najracionalniji način na koji pojedinac može postići visoku efikasnost uz manji unos energije. Ipak, važno je imati na umu da je za mlađe dete (mlađe od 6-7 godina) ovaj zadatak izuzetno zahtevan ili čak nedostižan.

U procesu učenja skijanja, upravljanje centrom težištem tela predstavlja ključan korak i pokretač motoričkih veština. Ova veština uvodi učenike u novi svet snežnih iskustava. Kada steknu osećaj da je promena smera skijanja olakšana puštanjem skija i da to mogu postići sa manje energije, otvara se neizmerno veći izbor vežbi i igara. Osim toga, dinamika nastave, izbor terena i organizacioni oblici rada postaju ključni faktori.

Koordinisan zaokret

Potpuno koordinisani zaokret je moguće tek nakon što učenik savlada sve prethodne korake i okidače motoričkih veština. Ovaj nivo predstavlja najnapredniji korak u hijerarhiji veština. Postiže se kombinovanjem preciznosti i brzine izvođenja pokreta u određenom vremenu i ritmu. Kada učenik ima poverenje u svoje znanje i sposobnosti, prirodno okruženje dodatno postavlja nove izazove.

Koordinisani zaokret karakteriše izuzetno sinhronizovan, opušten, fluidan i racionalan pokret bez suvišnih i nepotrebnih poteza. Serija pokreta od stopala do glave formira integrisanu i usklađenu celinu. Održavanje ravnoteže više nije osnovni izazov, a gubitak iste se javlja samo u zahtevnijim situacijama, pri većim brzinama ili na zahtevnom terenu. Vrhunske performanse u koordinisanom zaokretu sve više zavise od kvaliteta opreme i interakcije sa vrstom i kvalitetom snega i terena.

Izvođenje koordinisanog zaokreta zahteva visok stepen motoričke kontrole. Kontrolisano kretanje postaje najracionalnije i najekonomičnije, zahtevajući minimalnu potrošnju energije, dok se istovremeno održava visoka efikasnost pokreta. Kada učenici savladaju ovu sposobnost, mogu da se posvete aktivnostima tokom dugog vremenskog perioda uz očuvanje visokog nivoa efikasnosti.

Poslednji korak u hijerarhiji pokretača motoričkih veština otvara nova vrata izazovima i mogućnostima u kontekstu nastave. U ovoj fazi, možemo primeniti složenije metode učenja, nastavne pristupe i organizacione oblike. Raznovrsno iskustvo u različitim postavkama zadataka, uključujući skijanje u parovima ili formacijama, postaje posebno izraženo na ovom nivou ski motoričke pismenosti uz teoretsko objašnjenje vežbi i rekvizita.

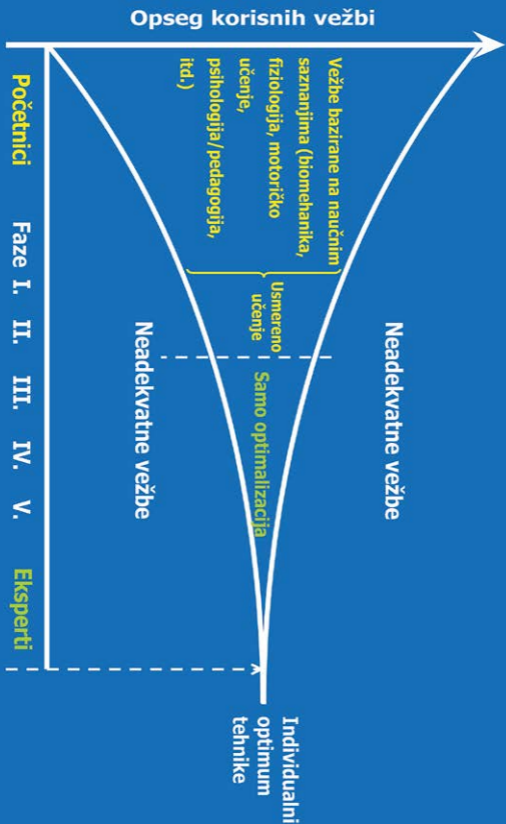
SKI EASY Ishodi učenja

Na kraju Ski Easy časova, učenici će moći:

- Kontrolisati težište tela;
- Zaustaviti se;
- Promeniti pravac korišćenjem klinastih i/ili paralelnih zaokreta;
- Kontrolisati brzinu prilikom savladavanja staze;
- Kretati se i/ili skijati po ravnom terenu;
- Savladati trke po plavim padinama;
- Bezbedno koristiti žičaru i sidro;
- Pratiti uputstva instruktora i/ili aplikacije o izvođenju vežbi;
- Razgovarati s instruktorom o svojim potrebama;

SKI EASY unificirani model učenja

Model izbora praktičnih vežbi u zavisnosti od nivoa kompetencije



Kako to učinti LAKO (Easy)?



ADAPTACIJA / UPOZNAVANJE

VAŽNO:

Pogledajte vežbe u SKI EASY MobApp

Adaptacija na novu opremu, klizanje po snežnoj podlozi, i upoznavanje s novim okruženjem.

- Najbolje je igrati društvene igre, počevši prvo bez skijaške opreme, a zatim postepeno dodavati jednu po jednu skiju, pa i štapove.
- Skijaški štapovi su važan deo opreme.
- Možete igrati igre u parovima, grupama od troje itd.

("Ledeno kraljevstvo", igre "Jurke", "Skijaški avioni"...)
(pogledajte SKI EASY MobApp)



KLIZANJE, KONTROLA BRZINE I ZAUSTAVLJANJE

Kada deca savladaju fazu prilagođavanja, prelaze na fazu klizanja, gde uče:

- Da biste klizili pravo niz padinu,
- koristite kočenje (u poziciji klina) kako biste kontrolisali brzinu
- i bezbedno se zaustavili (u poziciji pluga).

Deca moraju da usvoje veštine penjanja uz padinu. Prikažite im različite tehnike i omogućite im da sami izaberu onu koja im najviše odgovara.



Pravo nizbrdo:

skije se kreću duž uzdužne ose.

Bočno klizanje :

skije se pomeraju u stranu.

Vežbe u različitim položajima:

- u ukočenom položaju - ljuljajući se napred-nazad sa savijenim kolenima napred.
- učenikov pogled je usmeren napred.

Različite tehnike penjanja uz padinu

Vežbe:

- Hodajte kao „pingvin“ (počnite ravno, pravite male korake sa skijama, popnite se na brdo).
- Uspon stepenicama (podrazumeva postavljanje skija na ivice i poprečno na liniju pada, dok se penjete malim koracima).
- Penjanje na “krov” (obuhvata raširenost vrhova skija, približavanje repova skija, savijena kolena prema napred, dok su skije postavljene na unutrašnje ivice. Upotrebljavajte štapove kao dodatnu podršku (postavljajući ih sa obe strane leđa).

Pozicija klina i pluga

Vežbe:

- Postavite na pod (na primer, tortu ili parče pice, različite veličine; skočite u poziciji klin i vratite se nazad).
- Prilagodite svoj položaj tokom skijanja i zaustavljanja u poziciji pluga, uz korišćenje samoglasnika poput I-U-A (pratite uputstva u MobApp).

Naučite da ustanete nakon pada:

Postavite skije preko linije pada, povucite noge prema telu, savijte se napred, oslonite se na štapove i podignite telo nagore, postavljajući skiju ispod tela kako biste napravili korak.



PROMENA PRAVCA / ZAOKRET

Razvijati sposobnost i osećaj za promenu pravca, prelazak preko linije pada. Probleme sa prelaskom linije pada moguće je prevazići vežbama:

- **makaze:** pravite brze divergentne korake ulevo ili udesno nizbrdo, zatim uzbrdo,
- **vožnja kamiona** (sa obručem),
- **kucanje na komšijina vrata** (metlom i šišarima),
- **čajnik** ili čišćenje vrhova skija (metlama, šišarima), (pogledati SKI EASY MobApp).



KONTROLA TEŽIŠTA TELA

Igre koje uključuju pomeranje centra težišta tela, prenos centra težišta tela na višu ili nižu tačku, opterećivanje skija, kao i rasterećenja.

- Gore-dole, odbegle pantalone** (obruč predstavlja pantalone, dok na skijanju odbegle pantalone hvatamo pomeranjem gore-dole).
- Voz** (simuliranje kretanja točkova starog voza, u paru, koristeći dugačku motku kao točak, na blagoj padini imitirajući pokrete rukama i kolenima gore-dole).
- Postavljanje stubova** (simulirajući bušenje izmišljenih balona u snegu, pri čemu poskočimo svaki put kada štapom izbušimo balon).

Igrama ovog tipa... skije će polako kliziti prema paralelnoj poziciji ...



KOORDINISANI ZAOKRET

Savršeno sinhronizovano zaokreti, sa ili bez upotrebe štapa, čini skijaške pokrete dinamičnim i omogućuje zaokrete različitih radijusa.

Ovo je potpuno koordinisan, opušten, mekan i fluidan pokret.

Prozori (gornji deo tela okrenut nizbrdo) – štapovi u rukama simbolizuju prozor kroz koji gledamo u dolinu i paralelno se okrećemo.

Grisini ili štapići vrućeg hleba – držite oba štapa u donjoj ruci i, sinhronizovano sa zaokretima, prenosite ih u suprotnu ruku u trenutku rasterećenja, stavljajući slobodnu ruku ispred lica i “duvajući” u vrući štap kada ga prenesete u drugu ruku. (pogledajte SKI EASY MobApp).

Poligoni (Promena ritma) – pravimo poligon i određujemo prolaz u kojem slobodno izvodimo zaokrete uz koordinisano ubadanje štapova.



Korisni saveti za rad na padini



Motorički, emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj deteta

Da bi nastava bila uspešna, važno je planirati tako da bude prilagođena uzrastu i stepenu razvoja učenika.

Sadržaj i vežbe na času skijanja moraju:

- Prilagođavati se stepenu razvoja učenika kako u progresivnosti, tako i u kompleksnosti;
- Biti pripremljene tako da budu zanimljive, ne ističu znanje i veštinu pojedinca, već razvijaju holističku veštinu, efikasnost i sposobnost korišćenja ovih znanja;
- Da bi to postigli uz pomoć JNM (Jedinstveni Nastavni Model) SKI EASY razvijaju se u „suverene“ skijaše i doživotne ljubitelje zimskih sportova;
- Takođe, uključiti proces refleksije i samokontrole u različitim, snežnim, vremenskim i terenskim uslovima.

VAŽNO! Motorički transfer u kontekstu motoričkog učenja:

- Uključite obe strane tela u vežbu.
- Koristite ruke da pojednostavite pokrete koje izvode noge.
- Uključiti slične, već poznate motoričke zadatke i na taj način olakšati učenje motoričkih veština.
- Poštujte cefalokaudalni (od vrha do dna) i proksimodistalni (od sredine prema spolja) način motoričkog učenja (dodatne informacije dostupne na web stranici).



Važni faktori u motoričkom učenju:

Emocije (orijentacija na iskustvo)

Efikasno usvajanje novih veština često je povezano s pozitivnim emocionalnim stanjem.

Iskustveno okruženje za učenje

Omogućavanjem i podsticanjem samostalnog učenja, situacije osvetljuju ishode učenja iz različitih perspektiva, usmeravaju proces učenja ka konkretnim problemima iz stvarnog života, koriste iskustva učenika u učenju i omogućavaju interakciju. Iskustveno okruženje pruža čvrstu osnovu za razvoj samostalnosti u zimskim sportovima.

Utemeljeno iskustvo

Razvoj veština specifičnih za određeni kontekst zasniva se na iskustvima iz različitih konteksta.

Ključno je razumeti odgovarajuće razvojne faze za svaku starosnu grupu i koristiti ih kao temelj za oblikovanje sadržaja prilikom nastave zimskih sportova (karakteristike uzrasnih grupa).

Nasuprot svemu tome, važno je uzeti u obzir da je motorički i kognitivni razvoj, bez obzira na uzrast učenika, rezultat njihovih jedinstvenih genetskih predispozicija u interakciji sa uticajem okoline. Stoga, uprkos svim opštim principima, **svaki učenik treba uvek da se tretira kao individua!**

Karakteristike starosnih grupa i uputstvo za rad

Starost od 3 do 5 godina



Koordinacija

- Posvećenost svakom zadatku pojedinačno.
- Istraživanje različitih opcija.
- Održavanje orijentacije celokupnog tela, bez razdvajanja na gornji i donji deo tela.
- Sposobnost brzog uspostavljanja ravnoteže.
- Sposobnost skakanja 2 ili 3 puta na jednoj nozi.
- Povećanje površine stajanja kao kompenzacija za zahteve ravnoteže.
- Vid utiče na ravnotežu (obratiti pažnju na vidno polje deteta i pokrete glave).

Fizička kondicija

- Česta izmena velikih, kratkih intenzivnih opterećenja s fazama odmora.
- Brza pojava umora, ali i brza regeneracija.
- Visoka mobilnost.
- Snaga zavisi od statusa kretanja pojedinca i pola.
- Mala snaga trupa negativno utiče na sposobnost održavanja ravnoteže.

Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije) Dete od 3 do 5 godina

- Izuzetno emotivni odgovori sa izraženim egocentrizmom.
- Potrebna je direktna i opsežna pažnja.
- Priče, likovi i mašta igraju važnu ulogu.
- Periodi fokusa su kratki (< 10 min).
- Često ometaju druge stvari sa impulsivnim ponašanjem.



Socijalne kompetencije

- Dete je orijentisano na sebe/egocentrično.
- Od 4 godine pa nadalje, veća je šansa za prelazak sa individualne na grupnu igru.
- Komuniciranje kroz smeh i plač. Dete počinje da deli (možda još uvek okleva).
- Zabava im je važnija od takmičenja.
- Njihove moralne vrednosti su binarne (dobro je dobro, a loše je loše).

Opšta zapažanja

- Velika „potreba za istraživanjem“.
- Kretanje je odlična zabava za decu.
- Nisu u mogućnosti da procene svoje sposobnosti.
- Motivacija za učenjem je visoka.
- Zabava je u prvom planu.
- Oponašanje igra značajnu ulogu u učenju, pa su slike ili demonstracije važan aspekt!

Važni aspekti u obučavanju dece uzrasta od 3 do 5 godina

- Budite spremni da pružite mnogo individualne pažnje.
- Jednostavno i kratko – ne povezujte zadatke i uputstva.
- Zadaci treba da budu kratki i raznovrsni.
- Kada demonstrirate pokret, dajte jasna uputstva, obraćajte se direktno svakom detetu i zadržite njegovu pažnju.
- Maštoviti časovi sa pričama i likovima, pesmama i ritmičkim igrama, bez takmičenja.
- Važno je da se svi zajedno zabavljamo. Ohrabrite i nagradite.
- Objasniti koje neželjeno ponašanje šteti detetu i grupi.
- Gledajte na zimske sportove kao na „zabavne aktivnosti“ (razvijanje pozitivnih osećanja prema zimskim sportovima).



Karakteristike starosne grupe i uputstvo za rad

Od 6 do 9 godina

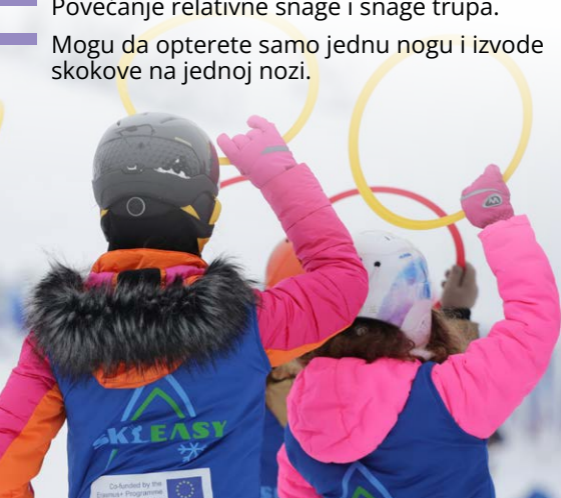


Koordinacija

- Pružiti više prilika za različite motoričke situacije.
- Ovaj uzrast je pogodan za učenje koordinacionih zadataka (sposobnost obavljanja zahtevnijih ili složenijih zadataka).
- Ritam može biti koristan u motoričkim zadacima.
- Razvijanje sposobnosti obavljanja više zadataka istovremeno.
- Senzorne informacije pomažu usmeravanju mišićne aktivnosti kako bi se održala ravnoteža.

Fizička kondicija

- Povećanje izdržljivosti.
- Povećanje relativne snage i snage trupa.
- Mogu da opterete samo jednu nogu i izvode skokove na jednoj nozi.



Emocionalno-kognitivna dimenzija (izvršne funkcije)

- Oni već u izvesnoj meri znaju kako da izraze osećanja i mogu da odvoje stvarnost od fantazije.
- Mogu kognitivno da obrađuju motoričke zadatke (mogu da razumeju stvari koje ne vide).
- Oni su u stanju da ostanu fokusirani 15 minuta ili duže, i razlikuju levu od desne strane.
- Razvija se sposobnost predviđanja radnji.
- Nisu u stanju da u potpunosti procene opasnost (brzina, ski staza, itd.).
- Razumeju odnos između pokreta i akcije-reakcije.
- Njihova pažnja, radna memorija i kognitivna fleksibilnost pokazuju poboljšanja.



Socijalne veštine

- Oni razumeju i poštuju pravila igre.
- Teško podnose poraz, ali pokazuju saosećanje sa drugima.
- Žele da se takmiče (samopoštovanje je povezano sa učinkom).
- Spremni su da preuzmu odgovornost.
- Osećaju se prijatno u grupi i komuniciraju sa drugim članovima.
- Važni su im društveni odnosi sa drugom decom i zajedničke aktivnosti sa drugima.

Opšta zapažanja

- Imaju snažnu potrebu za kretanjem kako bi postali nezavisniji.
- Već pokazuju inicijativu u ostvarivanju vlastitih učeničkih ciljeva i preuzimaju određenu odgovornost.
- Mogu proceniti svoj učinak u određenoj meri.
- Veoma pogodan uzrast za motoričko učenje.
- Sposobni su preuzimati i izvršavati "tehničke" zadatke.

Važni aspekti u obučavanju dece uzrasta od 6 do 9 godina?

- Izbegavajte prekomernu upotrebu mašte i nemojte ih tretirati kao mališane.
- Moguće je organizovati jednostavna takmičenja, ali naglasak treba staviti na pobedu nad sobom, a ne nad drugima.
- Koristite veliku raznolikost i tehnički orijentisane zadatke. Zadaci i uputstva koji su slični i ne previše od jednom (2-3). Očekujte viši nivo ravnoteže i fine motorike.
- Od „imitatora“ su se razvili u „aktivnog mislioca“. Pomozite im da postave pravila i učestvuju u donošenju odluka.
- Ne dozvolite im da krše pravila!



Kada počne čas ...

Saveti za uspešno učenje



Upoznajte učenika/grupu

- Pribavite relevantne **podatke** o godinama, polu, prethodnom iskustvu, skijaškim sposobnostima, motoričkim veštinama u drugim sportovima, posebnim zdravstvenim stanjima i sličnim informacijama.
- **Organizacija:** trajanje kursa (dnevna, nedeljna, zimska škola...), očekivanja učenika i njihovih roditelja.
- **Predstavite se** (prvi utisak je važan: ime, iskustvo i uloga u grupi).
- **Vodite računa o svom izgledu** (uredan izgled: čista uniforma i lična higijena).

PAŽNJA!

Tokom skijaške obuke, instruktor treba biti primer drugima, stoga se ne tolerišu nezdrave navike poput pušenja, konzumiranja alkohola ili upotrebe nedozvoljenih supstanci. Mobilni telefon koristite samo u hitnim situacijama!



Istaknite ključna pravila koja se odnose na bezbednost

- Interna (bezbednosna!) pravila: precizno definisati mesto za sastanke, objasniti kako prestati skijati u “zmiji”, znakovi i upozorenja.
- Prođite kroz procedure u slučaju nesreće i prilagodite ih smernicama za postupanje u situacijama kao što su pad, gubitak opreme ili povrede.
- Proverite razumevanje i nagradite one koji daju dobar primer.
- Proučite procedure vezane za rad ski liftova (ograničenja za decu, procedure utovara i istovara).

Izaberite odgovarajući teren

- Da li nagib koji odaberete pozitivno utiče na učenje i da li se učenici osećaju prijatno?
- Da li je staza koju odaberete dovoljno bezbedna (nije previše gužva, zaleđena, ...)



Izaberite odgovarajući sadržaj i resurse, metode, alate

Nastavnik je odgovoran za efikasno korišćenje nastavnih pomagala i didaktičkih sredstava kako bi kreirao optimalne uslove za motoričko učenje. Ovo uključuje pažljivo uzimanje u obzir vremenskih uslova, uzrasta, iskustva i skijaških sposobnosti učenika, kao i postavljanje ciljeva časa. Takođe je važno osigurati da grupa bude što je više moguće angažovana i aktivna tokom nastave

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

Didaktičke igre

Predstavljaju osnovni pristup i metodologiju rada sa decom, koji prevazilazi definicije klasičnih nastavnih tehnika, metoda i strategija. Ove igre predstavljaju aktivnosti koje holistički utiču na decu.

Prilikom izvođenja različitih vrsta igara, ne zaboravite da učenicima date jasna i jezgrovita uputstva za igru, objasnite pravila i odredite vremenski okvir (početak i kraj). Kao nastavnik morate: znati glavni cilj igre (upoznavanje, učenje novih veština, itd.), obezbediti bezbedno okruženje (i fizički i emocionalno).

Koristite odgovarajuću komunikaciju

- komunicirajte s decom na jednostavan i razumljiv način (očima, izrazom lica, visinom glasa).
- pružite jasne i vidljive demonstracije i uputstva (koristite primere i/ili asocijacije).
- budite ljubazni, podstičite i izbegavajte krivljenje (pronađite nešto dobro za svakoga).
- pružite smernice ka odgovorima (ne nuditi konačne odgovore, već ponuditi put do njih...

Osigurajte pozitivnu grupnu dinamiku (kohezija grupe)

Nastavnik je odgovoran za grupnu dinamiku i mora biti u stanju da upravlja konfliktima koji mogu nastati između učenika.

Strategija za poboljšanje povezanosti grupe:

- Pažljivo posmatrajte članove grupe (ko ćuti, ko je vođa, itd.).
- Uloge u grupi su u velikoj meri određene kombinacijom ličnosti pojedinca i njegovih/njenih iskustava sa okruženjem.
- Upoznavanje: važno je da se svi članovi grupe predstave drugima i dobiju dovoljno prilika da se bolje upoznaju i uspostave odnose.

Zašto je to toliko važno?

Ljudi imaju tendenciju da daju više od sebe kada su sa ljudima koje poznaju. Stoga je izuzetno važno posvetiti vreme upoznavanju. Kako? Sa nekoliko vrsta društvenih igara.

Poboljšajte svoj grupni identitet

Putem zajedničkog odabira nadimka, formulisanja slogana, komponovanja inspirativne pesme, osmišljavanja specifičnog pozdrava itd.

DATI POVRATNE INFORMACIJE: Kada smatrate da je (ski) čas bio uspešan?

Kada članovi grupe zadovolje osnovne psihološke potrebe:

- Prihvaćeni su u grupi.
- Potvrda (postignuća, pohvale, osećaja kompetentnosti).
- Zabava i učenje (kroz igre i učenje su povezani).
- Sloboda (osećaju se nezavisno i kompetentno).



Mitovi i istine

Fiziološke činjenice o deci tokom
aktivnosti na snegu



Ovo poglavlje predstavlja fiziološke karakteristike dece, s posebnim istaknućem na njihove potrebe, potencijalnih povreda i oboljenja. ***Naglašava relevantne činjenice, razlikuje mitove od istina i ističe važnost razumevanja da deca nisu jednostavno manje verzije odraslih!***

Baka je rekla da dete treba da nosi KAPU! OVO JE ZAPRAVO TAČNO!

Odnos veličine glave i tela kod dece je mnogo veći nego kod odraslih. Pošto gubimo skoro 25% telesne toplote kroz krvne sudove kože na glavi, preporučljivo je da deca drže pokrivenu glavu kada je hladno, čak i kada ne skijaju, npr. u pauzama. Kada je spoljna temperatura -4°C , deca mogu da izgube do 50% toplote kroz glavu.

Deca se zagrevaju i HLADE brže od odraslih OVO JE ISTINA!

Deca imaju veći odnos između površine i mase tela, smanjen kapacitet znojenja, manju mišićnu masu i veću metaboličku proizvodnju toplote tokom vežbanja.

Mogu da počnu da drhte i osećaju hladnoću mnogo ranije nego odrasli i mogu se ranije „pregrejati“.

Drhtavica kod dece nije toliko efikasna jer je njihova mišićna masa mala.

Više slojeva odeće, koji se po potrebi mogu dodati ili ukloniti su bolja opcija u poređenju sa jednim izuzetno debelim ili tankim slojem odeće.

Deca su „elastična“ i zbog toga ne LOME KOSTI

OVO JE MIT!

Dječiji skeleti imaju više hrskavice i kolagena. Njihove kosti se više otklone, ali imaju manju snagu savijanja. Dakle, njihove kosti su „slabije“. Njihove kosti imaju manju sposobnost da izdrže sile i mogu da podnose manje. Stopa i učestalost preloma donjih ekstremiteta je mnogo veća kod dece nego kod adolescenata, posebno mlađih od 7 godina!

Deca se neće povrediti jer su niska i „PADAJU S NISKIH VISINA“

OVO JE MIT!

Proporcionalno broju dece na padinama, oni se vrlo često povređuju.

U skijanju, prelomi potkolenice su veći kod dece nego kod odraslih (32% prema 18%).

Vrhunac preloma je u periodu od 4 do 7 godina kod oba pola.

a kod tinejdžera muškog pola preovlađuju spiralni prelomi tibije.

Nije preporučljivo da deca izvode vežbe snage i dižu teret

OVO JE MIT!

Opterećenje dece skijaškom opremom neće oštetiti njihove kosti u rastu i izazvati prelome epifize. Dokazano je da deca mogu da pokažu značajan porast mišićne snage kroz trening sa otporom (13–30%).

Deca će se PRETRENIRATI, pa bi trebalo manje da vežbaju

OVO JE MIT!

Deca imaju nižu anaerobnu snagu i 2 do 3 puta nižu koncentraciju laktata u krvi nakon vežbanja u poređenju sa odraslima, ali jednaku aktivnost energetske puteva aerobne izdržljivosti!

Čini se da se pretreniranost kod dece češće dešava na psihološkom nivou i nema razloga da se kopira trenazni proces odraslih sportista.

Dakle, ako dete želi da skija, treba ga podsticati na to!

DEVOJČICE su slabije i treba im prilagoditi intenzitet skijanja

OVO JE MIT!

Ne postoji osnovni fiziološki razlog za to do puberteta;

Snaga i izdržljivost dečaka i devojčica je suštinski ista do puberteta, razlike počinju da se javljaju oko 11. godine;

Samo posle puberteta, snaga je mnogo veća kod dečaka nego kod devojčica. Kad napune 15 godina, dečaci su oko 12% jači od devojčica u donjem delu tela;

Deca se slabo prilagođavaju suncu i UV zračenju!

OVO JE ISTINA!

Dečija koža, posebno epidermis, je tanja i pruža manju zaštitu, dok dečja tela proizvode manje melanina, čime su izložena većem riziku od opekotina od sunca. Zaštita od sunca za decu treba uključivati SPF30 ili više, pružajući zaštitu od UVA i UVB zraka, uz redovno ponovno nanošenje svaka 2 sata. S obzirom na osetljivost njihovih očiju, preporučuje se nošenje naočara za sunce od najranijeg uzrasta.

VEOMA VAŽNO:

Oštećenja od sunca se akumuliraju!

Deca se teže prilagođavaju magli!

OVO JE ISTINA!

Deca i adolescenti češće osećaju mučninu („skijašku bolest“ ili Hauslerovu bolest) u magli. Poremećaji vida (astigmatizam i kratkovidost) su glavni faktori rizika.

Učitelji skijanja treba da obrate pažnju na znake dezorijentacije, smetnje vida i vrtoglavicu, naročito ukoliko su praćeni izraženim strahom.

Deca se slabo prilagođavaju nadmorskoj visini!

OVO JE DELIMIČNO TAČNO!

Izgleda da neka deca imaju više problema prilikom prilagođavanja velikoj nadmorskoj visini, s povećanim pojavama akutne planinske bolesti, posebno ako su mlađa od 13 godina. Deca nisu svesna hipoksije i često pokazuju simptome kasnije.

Istraživanja ukazuju da deca imaju povećan rizik od mučnine na većoj nadmorskoj visini, čak i kada se nalaze na nadmorskoj visini ispod 2000 metara.

Instruktori skijanja treba da obrate pažnju na znakove glavobolje i simptome mučnine kod deteta kako bi blagovremeno identifikovali potencijalne probleme.

Da li je uobičajeno da deca često moraju obavljati nuždu tokom skijanja?

OVO JE ISTINA!

Pa, ne uvek, ali je prilično uobičajena pojava :) Kako nadmorska visina utiče na mehanizme koji podstiču diurezu (izlučivanje tečnosti) i s obzirom na to da dečija tela sadrže više vode, nije neobično da, čak i ako su već obavili nuždu na prethodnoj stanici žičare, ponovo čujete rečenicu: *“Učitelju, moram do WC-a!”*

Dehidracija može dovesti do povrede

OVO JE ISTINA!

Dečja tela sadrže veći procenat vode, i gubitak od 3% tečnosti može izazvati stres usled dehidracije. Povećan stres povezan je sa višim nivoima kortizola i povećanim stopama povreda. Visinska diureza (pojačano mokrenje na visokim nadmorskim visinama) čini ih posebno podložnim dehidraciji. Pravilo za adekvatan unos vode može se sažeti u:

- 200 ml vode ili izotoničnog napitka sa malo ugljenih hidrata pre skijanja.
- 150-200ml za svaki sat skijanja ad libitum (slobodno) nakon skijanja.



Kada kupujete čizme ostavite prostor za njihova stopala jer ona brzo rastu

OVO JE MIT!

- Čizme koje ne pristaju uz stopalo su glavni faktor koji dovodi do preloma potkolenice i uganuća, posebno kod dece.
- Funkcija oslobađanja vezivanja je ugrožena kada stopala ne stanu čvrsto u čizmu. Deca imaju veći rizik od povreda i stoga im je potrebna najbolja oprema.

Devojčice uglavnom skijaju sa savijenim kolenima prema unutra i to treba da ispravimo? **TAČNO JE, ali postavlja se pitanje da li je potrebno to ispravljati?!**

Q-ugao je anatomski detalj koji se često ističe kod žena u poređenju s muškarcima, naročito se povećava sa širinom karlice tokom (pre)puberteta. Devojke često pokazuju karakterističan stav s kolenima (ili poznat kao "A" oblik), što može smanjiti hvatanje ivica, ograničiti pokret nogu i doprineti klizanju. Iako možda osećate potrebu da agresivno korigujete tu poziciju, trebalo bi imati na umu da to ponekad može biti izazovno ili čak nemoguće. U nekim slučajevima, širi stav može biti korisniji. Čak i neke od najboljih skijašica i dalje zadržavaju A oblik, ali uspevaju postići čvrst donji kontakt sa skijama koristeći kompenzacionu tehniku zvanu 'dip'. Podešavanje čizama može pružiti pomoć, ali je efikasno jedino u ranim fazama razvoja!

Najbolji doručak su žitarice!

OVO JE MIT!

Postoji znatno veći sadržaj šećera u žitaricama koje se reklamiraju deci u poređenju sa generičkim žitaricama (u proseku 28 g u 664 analizirana brenda, više od „popularnog napitka crnog gaziranog pića“). Mnogi imaju visok sadržaj soli i čak su bogati mastima. Hrana sa visokim glikemijskim indeksom izaziva visok odgovor insulina i dovodi do jake gladi za samo 2 sata.

Pokušajte da za doručak unesete malo proteina (jaja, nezaslađeni jogurt) ili sirove žitarice, a zatim im dajte ugljene hidrate za ručak kako bi popunili zalihe glikogena u mišićima i jetri.

Dijabetes i skijanje se ne idu zajedno

OVO JE MIT!

Deca koja imaju dijabetes tipa 1 mogu i trebaju uživati u skijanju, ali je važno da razgovaraju sa svojim roditeljima i uče o ranim znacima hipoglikemije. Praćenje nivoa glukoze je ključno, a insulin, bilo da se koristi pumpa ili ne, treba čuvati u dubljim džepovima kako bi se izbeglo zamrzavanje. Pre početka skijaškog dana, važno je imati brzo delujuće tablete glukoze pri ruci, kako u džepu deteta, tako i u sopstvenom džepu, a razmatranje hitnih inekcija glukagona takođe može biti korisno. Osim toga, dopuna ugljenih hidrata tokom pauza je preporučljiva kako bi se održala stabilnost nivoa šećera u krvi.

Nikada ne dozvolite detetu sa dijabetesom da samostalno koristi žičaru, posebno ne nakon napornog trčanja. Imajte na umu da se hipoglikemija nakon fizičke aktivnosti može javiti i preko noći.

Skijanje sa epilepsijom je opasno

PA, MOŽDA JE TAKO!

Skijanje je kategorisano kao umereni rizik za dete sa epilepsijom. Dete koje pati od čestih napada može zaista biti u opasnosti dok skija, posebno kada koristi ski liftove ili skija blizu nezaštićenih litica ili kanjona. Nijedna antikonvulzivna sredstva ne garantuju 100% oslobađanje od napada.

U slučaju da je dete već duže vreme bez napada i roditelji bi želeli da ga upišu u školu skijanja, razgovarajte sa upravnikom škole skijanja o protokolima. U svakom slučaju koristite kacigu i tamnije naočare za sunce jer čak i jako svetlo može izazvati napade. Izbegavajte padine sa objektima poput drveća i slično.

Skijaško trčanje je obično sigurnije i često se preporučuje kao alternativa.

Gojazna deca ne bi trebalo da skijaju zbog zglobova

OVO JE MIT!

Mnogi veoma gojazni ljudi pokazuju prilično dobre skijaške veštine. Potencijalni problem može biti u skijaškim čizmama, posebno kod gojazne dece, gde čizme ponekad ne odgovaraju veličini tela - pa se preporučuje odabir veće čizme. Opterećenja su veća, ali ako sneg nije pretvrd i ako je nagib umeren, nema posebne opasnosti za zglobove, naravno ako se koriste duži zaokreti.

Problem se može pojaviti kada skijate u grupi jer teški skijaš povećava brzinu zbog sile spusta. Ako njihova mišićna masa nije razvijena, kontrola brzine može postati problem. Važno je ohrabrivati ih umesto omalovažavati!

Za tinejdžere sa viškom kilograma, duže skije mogu pomoći u ravnomernijoj raspodeli mase. Široke skije stvaraju veći pritisak na kolena, pa savetujte skijanje sa užim strukom. Ako se gojazna deca mnogo znoje, razmislite o tome da ponesete presvuku (majicu sa osnovnim slojem).

Dete sa astmom ne bi trebalo da bude izloženo aktivnostima na hladnom vazduhu i na većoj nadmorskoj visini

POSTOJI NEKA ISTINA U OVOME!

Astma može biti izazvana različitim faktorima, u zavisnosti od vrste astme, a hladan vazduh i veća nadmorska visina su među potencijalnim okidačima. Prvo izlaganje ovim faktorima, posebno hladnom vazduhu i skijanju, trebalo bi pažljivo pratiti, s obzirom da mogu izazvati bronhospazam izazvan vežbanjem. Ako osoba sa astmom dobija odgovarajuću terapiju, ipak je važno obratiti pažnju na postepeno uvođenje i završavanje vežbi. Uverite se da dete (i vi) imate bronhodilatator dok ste na padini, ali ga koristite samo prema savetu roditelja ili lekara. "Peek" uređaj za merenje protoka može biti koristan, ali nije obavezan.

Beleška



**Šta deca
treba da
jedu dok
skijaju?**



Zašto je važno održavati pravilnu ishranu dok skijate?

Bazalni metabolizam je veći zimi nego ljeti. Telu je potrebno više energije za održavanje normalne telesne temperature tokom aktivnosti.

Hladno okruženje utiče na hormone koji mogu povećati apetit i dovesti do prekomernog unosa hrane. Ekstremni uslovi životne sredine kao što su velike nadmorske visine i niske temperature takođe mogu da naruše imunološku funkciju i utiču na mikronutrijente kao što su gvožđe i vitamin D.

Deca troše više energije tokom sportskih aktivnosti nego adolescenti ili odrasli.

Kako započeti dan pre odlaska na sneg?

Deca bi trebala započeti dan doručkom kako bi dobro pripremljena stigla na skijalište, dobijajući potrebnu energiju za aktivno jutro. S obzirom da neka deca mogu biti izbirljiva u hrani, preporučuje se kreativno kombinovanje različitih oblika i boja kako bi se stvorili zabavni i privlačni obroci. Dajte svojim učenicima pozitivan primer tako što sami konzumirate zdrav doručak.

Pitajte decu šta su jeli pre početka aktivnosti na snegu i uporedite njihove obroke zajedno...

Ideje za doručak

IDEJA br.1

- Jabuka
- Obrano mleko
- Med
- Maslac
- Integralni hleb

IDEJA br.2

- Integralni hleb
- Jaje na oko
- Paradajz
- Sok od pomorandže

Grickalice

Grickalice nisu potrebne za fizičku aktivnost koja traje manje od 75 minuta.

Međutim, deca i dalje mogu ogladniti, a kada se to desi, mudro je jesti „zdravu“ hranu. Izbegavajte prerađenu hranu i šećere.

Izaberite:

- Voće
- Orasi i semenke
- Sušeno voće
- Pločice granole
- štanglice od domaće granole



Pauza za ručak

Pokušajte da se unapred dogovorite sa vlasnikom restorana o izboru jela koja će biti dostupna deci. Obratite pažnju na veličinu porcija.

Svaki tanjir treba podeliti u 4 grupe:

■ Povrće (2/4 tanjira)

■ Žitarice: hleb, žitarice, pirinač ili testenina (1/4 tanjira)

■ Proteini: nemasno meso, jaja, mahunarke, tofu (1/4 krožnika)

■ Za dezert: voće

IDEJA br.1

- Supa od povrća
- Hot dog
- Integralni hleb
- Voće

IDEJA br.2

- Integralna testenina sa piletinom i kuvanim povrćem
- Voće



Uvek možete izabrati bolje:

- Obratite pažnju na veličinu porcije.
- PODELI i DELI: Podeli porciju pomfrita sa ostalim članovima grupe.
- Izaberite jednu namirnicu iz svake grupe
namirnica – voće i povrće, proteini, integralne žitarice, zdrave masti.
- Izbegavajte slatka (soda) pića.
- Birajte hranu sa roštilja ili pečenu radije nego prženu ili pohovanu. Budite pažljivi sa sosovima.
- Jedite povrće i voće.

Napomena sebi

- Obratite pažnju na veličinu porcija.
- Prebroj boje: što je više boja na tanjiru, to je zdravije - možete da napravite igru ili takmičenje.
- Ograničite napitke zaslađene šećerom kao što je soda.
- Izbegavajte da koristite hranu kao nagradu.
- Slatkiši i grickalice sa visokim sadržajem masti su u redu u umerenim količinama.

Budi UZOR!

Šta jesti posle provedenog dana na snegu

U roku od 30-60 minuta nakon vežbanja, važno je nadoknaditi izgubljenju tečnost i napuniti gorivo adekvatnim izvorom energije.

Uverite se da imate užinu bogatu ugljenim hidratima i proteinima.

- Čokoladno mleko

- Jogurt i voće

I u hladnim uslovima, potrebe za tečnošću mogu biti podjednako visoke kao i tokom toplijeg vremena.

Hladno vreme može umanjiti osećaj žeđi.

Preporučuje se konzumiranje vode kao glavnog izbora tečnosti, dok sportska pića nisu neophodna, jer deca obično gube manje natrijuma znojenjem. Svakodnevno konzumiranje sportskih ili energetske pića može dovesti do nepotrebnog unosa kalorija.

Kada i šta piti:

- Pijte vodu 1 do 2 sata pre aktivnosti.

- 150-250 ml svakih 20 minuta tokom aktivnosti.

Mladi sportisti često ne održavaju adekvatnu hidrataciju, osim ako nisu podstaknuti da povećaju unos tečnosti. Stoga, važno je ohrabrivati ih da redovno piju vodu kako bi održali ravnotežu hidratacije.

Bezbedno skijanje i briga o životnoj sredini



Samo bezbedan metod nastave može biti uspešan i zabavan za učenike.

PRIPREMA ZA SNEG - RAZVOJ
(unapređenje fizičke spremnosti)

ODGOVARAJUĆA OPREMA - SAVET

ZAGREVANJE NA SNEGU - IZVRŠITI

STANJE I OSEĆANJE - OBRATI PAŽNJU

ATMOSFERA - ODRŽAVANJE

RAD NA SNEGU - NADZOR

SITUACIJA NA SKIJALIŠTU - PRATITI

**VREMENSKI USLOVI I USLOVI RADA
- NAPOMENA**

REGENERACIJA - PRATITI

**BEZBEDNOST NA SKIJALIŠTU
PRATITE 10 FIS PRAVILA**

Poštujte druge ljude.

Nemojte izlagati druge ljude riziku ili nanositi im štetu.

Kontrolišite svoju brzinu.

Uskladite svoju brzinu i ponašanje sa svojim sposobnostima, opštim uslovima na stazi i vremenskim prilikama.

Izaberite bezbednu putanju.

Kada ste uzbrdo i možete da izaberete svoju rutu, idite u pravcu koji eliminiše opasnost od sudara sa skijašima ispod vas.

Preticanje.

Možete preći drugog skijaša, bilo da se nalazi iznad ili ispod vas, sa vaše desne ili leve strane, ali održavajte bezbedno rastojanje da ne budete prepreka za drugu osobu.

Ulazak ili prelazak.

Pre nego što krenete na padinu ili krenete ponovo nakon pauze, pogledajte uzbrdo i nizbrdo da biste bili sigurni da možete nastaviti bez opasnosti za sebe ili druge.

Zaustavljanje.

Ako morate da stanete, zaustavite se na ivici padine ili na mestima sa dobrom vidljivošću, nikako na obavezanim prelazima. Ako padnete, udaljite se od ski staze što je brže moguće.

Hodanje uz padinu bez skija.

Ako morate da hodate gore-dole niz padinu, držite se ivice padine i to samo ako je vidljivost dobra.

Sigurnosni znakovi.

Pridržavajte se sigurnosnih znakova na padinama. Svi korisnici moraju da ih poštuju!

Nezgode.

Ako dođe do nezgode, odmah pružite Gorsku službu i pozovite hitnu pomoć ako je potrebno.

Identifikacija.

Imajte na umu da ako ste umešani u nesreću ili ste svedok nesreće, morate da date svoje lične podatke.

FIS ekološka i bezbednosna pravila za skijaše i snoubordere

Prilikom uživanja u slobodnom vremenu u prirodi, ključno je imati svest o tome da delimo prostor sa životinjama i biljkama, i stoga smo svi odgovorni za očuvanje životne sredine. FIS poziva na poštovanje sledećih pravila:

- Izaberite skijališta koja vode računa o životnoj sredini.
- Kada putujete, koristite ekološki prihvatljivija prevozna sredstva (autobus, voz).
- Kada koristite automobil, pokušajte da zauzmete sva sedišta sa saputnicima.
- Koristite ski bus u skijaškom centru. Proverite vremenske uslove.
- Držite se označenih skijaških staza.
- Obratite pažnju na sve oznake na stazama i ne koristite staze koje nisu u funkciji.
- Nikada nemojte skijati i snoubordovati na stazama koje nisu u funkciji, posebno ne u šumovitim predelima.
- Ne zalazite u zaštićena područja. Vodite računa o svim životinjama i biljkama.
- Ne ostavljajte otpad za sobom.

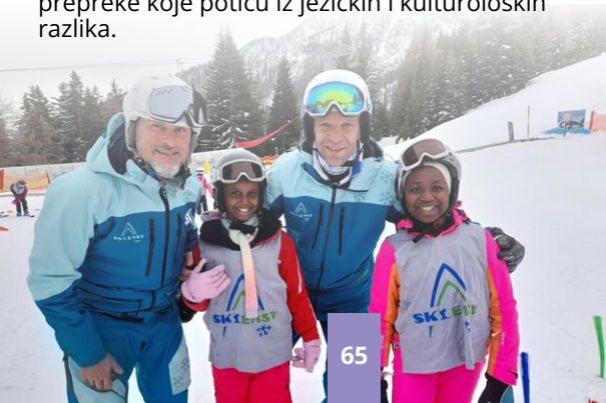
Jezička i kulturna raznolikost na padini



Šta treba da znamo?

Kao (moderni i postmoderni) društveni fenomen, zimski sportovi su postali popularni širom sveta i proširili se na sve kontinente. Globalizacija i modernizacija približile su alpsko skijanje korisnicima (i sa veštačkim ski stazama), a razvoj ski centara omogućava skijanje na uvek novim lokacijama i produžetak zimske sezone. Po završetku zimske sezone u SAD, Evropi ili Japanu, profesionalni instruktori skijanja nastavljaju sa radom u Australiji, Čileu ili Novom Zelandu.

Učvršćivanje alpskog skijanja kao globalno popularnog sporta zahteva takođe otvorenost prema multikulturalizmu. Budući da postoji raznolikost u stilovima i praksama sportskog bavljenja među različitim kulturama, pravila, običaji i rituali vezani za alpsko skijanje moraju biti prilagođeni svakoj kulturnoj sredini. Čak i u nastavi skijanja može se desiti da u komunikaciji sa učenicima naiđemo na prepreke koje potiču iz jezičkih i kulturoloških razlika.



Saveti koji će pomoći da se prevaziđu jezičke barijere u nastavnom kontekstu:

Koristite jasan i jednostavan jezik.

Pokažite kad god je to moguće (da bude univerzalno razumljivo).

Ohrabrite učenike da traže pojašnjenje kada je to potrebno.

Koristite usluge prevođenja ili dvojezične pomoćnike za pomoć u komunikaciji (kao što je mi **SKI EASY MOBB APP** sa rečnicima).

Kulturološka osetljivost: Budite svesni kulturnih nijansi koje mogu uticati na komunikaciju. Uključite primere i scenarije iz različitih kultura kako biste sadržaj učinili relevantnijim.

Budite **strpljivi i empatični** prema učenicima koji se možda bore sa jezičkim barijerama. Redovno tražite povratne informacije od učenika o efikasnosti vaših nastavnih metoda.



Na našem veb sajtu: <https://www.skieasi.eu/> možete istražiti različite kulturne tradicije koje su zastupljene širom kontinenata i koje mogu biti od pomoći u situacijama koje su izazovne.

O projektu „SKI EASY“.

*Jednostavan pristup učenju
skijaških veština.*



Ovaj priručnik u džepnom formatu predstavlja značajan rezultat projekta EASY (Educational, Accessible, Simple, Youthful) usmerenog na olakšano usvajanje veština u skijanju pod nazivom „SKI EASY“. Projekat je financiran kroz Erasmus+ Sport program i realizovan u periodu od 1. januara 2021. do 31. decembra 2023. godine.

Glavni ciljevi projekta su skriveni u inicijalima akronima EASY:

E - promocija obrazovanja: u i kroz sport sa posebnim osvrtom na razvoj veština i kompetencija instruktora i učenika skijanja; obogaćivanje mogućnosti samozapošljavanja za profesionalni i dualni razvoj karijere; nastavni modul - SKI EASY sertifikat;

A - dostupno učenje: i stimulatívno učešće u sportovima na otvorenom; Organizacija dana snežnih sportova s ciljem dopiranja do dece u ugroženim zajednicama i pružanja prilike da iskuse sportove na snegu uz podršku lokalnih zajednica i volontera;

S - jednostavna komunikacija: enostavna komunikacija, ki olajša izvajanje modela učenja smučanja, namenjenega smučarjem začetnikom iz jezikovnih skupin vseh partnerjev v projektu;

Y - mladalački: pristup zasnovan na IT-u za prevazilaženje jezičkih i kulturnih barijera.

SKI EASY aktivnosti i rezultati su sledeći:

- SKI EASY unificirani nastavni model (UNM) i nastavni plan i program sa naučnim podlogama prilagođenim jezičkoj i kulturnoj raznolikosti (SKI EASY sertifikat);
- SKI EASY edukativni materijali (džepni i e-priručnici, MobApp za pametne telefone);
- SKI EASY Snežni dani sa inovativnom ski opremom za decu i SKI EASY vođenim časovima skijanja.

Konzorcijum se sastoji od devet partnera; pored ZRS Koper kao koordinator IAESS (The International Association of Education and Science in Snowsports), SITAS (Ski Instructors/Trainers Association of Slovenia); CFVG (Collegio Regionale Maestri Sci FVG / Koledž instruktora skijanja Friuli-Venecija Đulija, Italija); UNISAL (Univerzitet u Salzburgu, Katedra za sportske nauke, Austrija); UNIZG (Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Hrvatska); BSS (Bugarske škole skijanja, Udruženje učitelja skijanja i škola skijanja u Bugarskoj); ATUS u BiH (Udruženje skijaških trenera i instruktora u Bosni i Hercegovini); UNINIS (Univerzitet u Nišu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Srbija).



Beleška



