

## Specialna didaktika alpskega smučanja in odgovornosti smučarskega učitelja

### OSNOVNE ZNAČILNOSTI VADBENE ENOTE

#### KAJ JE VADBENA URA?

**Vadbena ura** je splošen izraz za **eno vadbeno enoto**. V vrtcu običajno traja 30 minut, v osnovni šoli 45 minut, v srednjih šolah pa pogostokrat pouk poteka v t.i. blok urah, ki trajajo 90 minut. Vadbena enota v društvu (klubu) lahko traja od 30 minut (cicibani) do več ur (npr. trening izbranega športa).

#### KAJ JE **UČNA PRIPRAVA**?

Učna priprava je načrtovanje didaktične izvedbe pouka za posamezno vadbeno enoto. Zapis obsega:

- 1\* opredelitev značilnosti ure;
- 2\* določitev operativnih ciljev;
- 3\* izbor vsebin, s katerimi bomo uresničevali zastavljene cilje;
- 4\* dejavnosti (naloge), ki učence vodijo k zastavljenim ciljem;
- 5\* načrt didaktične izvedbe pouka;
- 6\* opredelitev organizacije;
- 7\* opredelitev obremenitve učencev;
- 8\* izbor pripomočkov in izobraževalne tehnologije.

#### **Kaj vsebuje UČNA PRIPRAVA?**

##### Vsebuje:

- 1\* glavo priprave (osnovni podatki o poteku ure)
- 2\* določitev osnovnih značilnosti ure (temeljna vsebina in stopnja učnega procesa; taksonomska opredelitev ciljev; izbira metodičnih enot, izbira učnih metod in oblik; pomagala, orodja in pripomočki)
- 3\* pripravljalni, glavni (in sklepni) del
- 4\* analizo ure (učitelj jo opravi po končani uri)

#### **DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA STOPNJO UČNEGA PROCESA**

Vadbena ura je lahko namenjena:

- 1\* **podajanju novih učnih vsebin;**
- 2\* **utrjevanju ali**
- 3\* **preverjanju.**

#### **PODAJANJE NOVIH UČNIH VSEBIN**

- 4\* Učitelj učencem posreduje nove informacije na podlagi poznavanja njihovega predznanja.

#### **UTRJEVANJE**

- 5\* Utrjevanje je stopnja učnega procesa, pri kateri učenci ponavljajo gibalne naloge v olajšanih, običajnih in težjih okoliščinah.

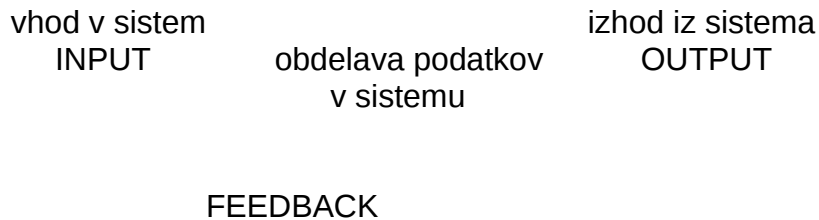
- 6\* Učitelj poskuša analizirati in odpravljati vzroke, zaradi katerih posamezni učenci ne osvojijo določenih znanj in na ta način postopoma odpravlja napake pri izvedbi gibanja.

### **PREVERJANJE**

- 7\* Učitelj na podlagi opazovanja in merjenja spremlja gibalne sposobnosti in znanja učencev, vrednoti njihove dosežene osebne standarde oziroma jih oceni.

### primer UČNE PRIPRAVE

### **TRANSFORMACIJSKI PROCES**



Pri učenju alpskega smučanja sta v ta proces vključena, tako tako učitelj kot učenec.

### **UČITELJ**

- 5\* Teoretična znanja
- 6\* Praktična znanja
- 7\* Didaktična usposobljenost
- 8\* Osebnostne značilnosti
- 9\* Popravljanje napak
- 10\* Poznavanje začetnega stanja učencev
- 11\* Poznavanje vmesnih stanj
- 12\* Poznavanje končnih stanj

### **Kakšen naj bo učitelj smučanja, je zapisano v**

### **STROKOVNEM KODEKSU učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije**

### **UČENEC**

- 8\* Začetno stanje
- 9\* Motorične sposobnosti
- 10\* Znanje
- 11\* Vzgojne vrednote
- 12\* Motivacija
- 13\* Nadgradnja motoričnih programov

### **Odnos UČITELJ - UČENEC**

- 14\* Odnosi morajo biti čim bolj pristni
- 15\* Vzpodbujanje k soustvarjanju vzgojnoizobraževalnih ciljev
- 16\* Zunanji videz učitelja in učencev (urejenost)

17\* Učitelj pomeni kot osebnost temelj vzdušja v skupini

18\* ...

## **OSNOVE USPEŠNEGA POUČEVANJA**

1\* **Uporaba informacijskega sistema** za ugotavljanje stanja učencev.

2\* **Motivacija** (znati ustrezno motivirati učence).

3\* **Vzgojnoizobraževalni cilji** (cilje postavljati skupaj glede na interes, postavljati realne cilje).

4\* **Homogene skupine** (testna vožnja, informacijski sistem).

5\* **Osnovna didaktična načela**

### **OSNOVNA DIDAKTIČNA NAČELA**

1\* Od znanega k neznanemu

2\* Od bližnjega k daljnemu

3\* Od preprostega k sestavljenemu

4\* Od lažjega k težjemu

5\* Od grobega k podrobnemu

6\* Izražaj se jasno

7\* Izogibaj se enostranosti

8\* Uporabljaljaj metodične lestvice

9\* Nazorna demonstracija

10\* Napake popravljaljaj vzpodbudno

11\* Preprečuj nesreče

### **Smučanje s smučmi s poudarjem stranskim lokom kot način alpskega smučanja na prelomu tisočletij, novi trendi**

19\* Nenapisano pravilo v smučarski industriji – o smučki s poudarjenim stranskim lokom govorimo, če ima le ta 28 m ali manj radij zavoja.

20\* Cca. 15 m > carving smučka  
< polcarving smučka

21\* Carving smučki se razlikujejo od klasičnih smučki po močno spremenjeni geometriji ali z besedami po bolj izrazitem stranskem loku, ki ga prinašajo večje širine smučki v sprednjem in zadnjem delu ter običajna širina srednjega dela smučki.

22\* Tako oblikovane smučki prinašajo s seboj mnoge prednosti, ki so botrovale tako bliskovitemu uspehu in prodoru na trgu smučki in bi jih lahko opredelili kot:

13\* Smučki zaradi svoje oblike in sestave pomagajo pri spremembi smeri, zaradi svoje kratkosti pa so lahkotnejše in lažje vodljive,

- 14\* smučanje s carving smučmi zahteva manj energije, zato smučarja ne utruji tako hitro,
- 15\* napredek pri učenju smučanja je hitrejši, raven doseženega znanja pa višja,
- 16\* smučni so manj občutljive na spremenljivost snega (kakovost snega),
- 17\* smučni so zaradi velike površine drsne ploskve primerne tudi za smučanje v celcu in po neteptanem terenu.