vpadnica?Je najhitrejša pot od vrha brega v dolino. Lahko je različno usmerjena, odvisna je od terena. Če teren visi je vpadnica kriva, če pa je enakomeren je vpadnica ravna. **Zavoj** je potovanje smučarja po odseku krožnice. Dolžino zavoja narekuje radij krožnega loka, ki ga smučka opiše in razdaljo središčnice krožnega loka od vpadnice, ki jo prečkamo. Odprt zavoj (večja razdalja), zaprt zavoj (manjša razdalja). **Zavoj k bregu**-stojimo naravnost pred vpadnico in če od vpadnice zavijemo levo ali desno zavijemo vedno k bregu (ne prečkamo vpadnice). Je počasnejši.**Zavoj od brega**-postavimo se prečno na vpadnico in takrat zavijemo od brega, pri tem prečkamo vpadnico (eden najtežjih elementov pri tehniki smučanja). Je hitrejši in težji za otroke.**Pahljača zavojev –** so zavoji, ki imajo različna izhodišča, različne začetne točke (1. stojimo prečno na vpadnico in se odpeljemo k bregu, 2. postavimo se bližje k vpadnici, 3. postavimo se k vpadnici), tako dobimo različne smučine, ki izgledajo, kot pahljača.
Temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike?Razklenjen položaj smuči – v širini ramen.Sledenje ramenske osi – ramenska os mora zmeraj slediti smeri smučanja.Nagib obeh kolen v zavoju.Položaj bokov nad smučmi.Vbod palice.
Kakšne načine vodenja smuči poznamo?Zarezno z nagibanjem,kombiniran način (vrtenje + nagibanje), z oddrsavanjem.
značilnosti sodobnega alpskega smučanja: Pravočasnost – sposobnost izvedbe neke storitve v natančno določenem trenutku, ki je ali optimalen ali edino mogoč. Primer: vbod palice v pravem trenutku, ob koncu odriva. Natančnost – sposobnost izvedbe smučarske storitve tako, da je čim bližje idealni. Primer: smučanje po robnikih brez oddrsavanja v katerikoli fazi, gre za zarezno tehniko.
Ritmičnost-sposobnost zaporednega ponavljanja smuč.storitev v nizu,vsak ritem lahko smučar izvede v različnem temu,kar pomeni izvedbo različnih ritmičnih sekvenc z različno hitrostjo. Primer: pravilna izvedba je smučanje z isto hitrostjo in enako dolgimi zavoji. Hitrost – v smučanju jo pojmujemo na dva načina kot hitrost izvedbe (hitrost akcij, ki omogočajo izvedbo smučarske storitve) in kot izvedba v hitrosti (hitrost, v kateri smučar izvaja storitev). Primer: terensko vijuganje v ožjem hodniku se izvaja z višjo hitrostjo izvedbe, terensko vijuganje v širšem hodniku pa se izvaja v višji hitrosti.Mehkoba-usklajenost, ki jo dojemamo z vidom in predstavlja vrhunec smučanje. Gre za lahkotnost in skladnost prvin smučanja. Primer: smučanje z močjo tigra in lahkotnostjo lastovke
prednosti skupinske oblike dela!Medsebojno opazovanje, primerjava, možnost uporabe igre, izvajanje končnih elementov ali korekcijskih vaj v parih, trojkah, formacijah. Skupine lahko oblikujemo: glede na stopnjo znanja in sposobnosti, glede na vrsto napak pri gibanju, glede na interese znotraj cele skupine.**Konvencionalna pot:** je najdaljša in najzamudnejša. Sestavlja jo veliko posredniških in korekcijskih vaj. Namenjena je manj sposobnim začetnikom in učencem z malo smučarskimi izkušnjami.**Direktna pot:** je namenjena najbolj nadarjenim začetnikom, saj je hitrejša in krajša, pri kateri uporabljamo najmanjše število korekcijskih in posredniških vaj.
3 osnovne položaje na mestu: Paralelni,Klinasti,Plužni položaj
Katere naravne oblike gibanja poznamo,kakšen je njihov pomen?Lahko so prirojena (filogenetsko pogojena) ali naučena (ontogenetsko pogojena). Prirojene oblike so plazenje, lazenje, hoja, tek, padci, plezanje, skok, potiskanje in vlečenje, dvigovanje in nošenje, met. Naučene oblike so: plavanje, smučanje, kolesarjenje.POMEN:Dajejo široko bazo globalnih znanj, osnovo za nadaljne gibalno učenje, vključevanje v delo na snegu,razvoj motoričnih sposobnosti.
Faze psihomotoričnega učenja: Opazovanje in prilagajanje,Usvajanje grobe oblike izvedbe gibanja,Avtomatizacija sestavljenih oblik gibanj.Obvladanje gibanja v različnih okoliščinah.STOPNJE **razvoja gibalnih sposobnosti**:Stopnja stabilnosti: prilagoditev,

osnovni položaji, drsenje.S.lokomotorike: preproste spremembe smeri,klinasti loki,osnovno vijuganje-S.manipulacije:nadaljevalne obli.smučanja
Motorični transferji:pozitiven/negativen,vertikalen(osnovno vijuganjeàširši hodnik),lateralni(rolanjeàsmučanje),bilateralni(roke-noge).
Pomen upoštevanja individualnega obravnavanja otrok!Upoštevati moramo prirojene dispozicije, pridobljeno znanje, starost, drugačni pogoji-nova izkušnja, pomembnost individualnega pristopa, potrpežljivost.
Kako moramo ravnati z vadečimi?Spoznaj otroka – učenca, izberi primeren teren, izberi primerne vsebine in sredstva, pripomočke, metode,govori malo, jasno in nazorno (pogled v oči, mimika, višina glasu, primeri),bodi prijazen in duhovit, demonstriraj nazorno,ponudi pot do odgovora (ne ponujaj končnih odgovorov temveč pot),hvali in ne grajaj (za vsakega najdi nekaj dobrega),smučanje naj bo zabavno (igra),smučaj (vozi in analiziraj).
Učni pripomočki: Igrala: kiji (velike, male), palice, kolebnice, obroči, žoge, balone, kocke, blazine, tamburin, piščalka... Markerji: tulci, trakovi, vrvi, metlice, stožci, tuneli, penasti ali gumijasti količki, carving boje, smučarski koli… Tekoče stopnice oz. trak, vrv…
Zakon za učitelje najbolj pomemben Zakon o varnosti na smučiščih, ki zajema:splošne odločbe,ureditev smučišč, obratovanje smučišč, reševanje na smučišču,red na smučišču in nadzorna služba,nesreče na smučišču,kazenske določbe,prehodne in končne določbe.
Kako mora smučar ravnati na smučišču?upoštevanje oznak, reda in navodil na smučišču, pomagati v primeru nesreče in dati svoje podatke uradni osebi, smučar ne sme biti pod vplivom alkohola ali drugih nedovoljenih substanc, smučar mora upoštevati 10 FIS pravil
10 fis pravil!obzirnost do drugega, izbira smučine, prehitevanje,smučarsko znanje,v smuk – nadaljevanje,ustavljanje,vzpenjanje – sestopanje, upoštevanje označb, pomoč ob nesreči, dolžnost legitimiranja
Katere znake na smučišču poznamo,kam namestijo?Znaki so opozorilni in obvestilni, znaki za prepoved in znaki za obveznost.Znaki se lahko namestijo samo na lesene količke (ne smejo biti struženi), debeline do 40mm oziroma na PVC količke debeline do 50mm.
Kaj opredeljuje kodeks etike?Kodeks etike je zapis najpomembnejših načel in pravil, po katerih se ravnajo učitelji in trenerji smučanja v Sloveniji pri opravljanju svojega dela v vzgojno-izobraževalnem procesu na področju alpskega smučanja.
Nal.in odgovornosti vodje skupine, kdaj prekiniti vadbo?Pred začetkom smučanja je vodja skupine dolžan izbrati varno smučišče, preveriti opremo tečajnikov, seznaniti tečajnike s programom vadbe, 10 FIS pravil, izbrati ustrezen teren za vadbo, poskrbeti pred začetkom smučanja za ustrezno ogrevanje.Vodja skupine je dolžan prekiniti vadbo v neustreznih vremenskih in terenskih razmerah, ob utrujenosti članov skupine, ob poškodbi člana skupine ali drugega smučarja, ki mu je potrebna pomoč.
Kakšne so naloge nadzornika na smučišču?Izrekati mora opozorila, odredbe in navodila,smučarjem preprečevati nevarne vožnje in druga nevarna ali škodljiva dejanja,prepovedati smučanje s pomanjkljivo ali okvarjeno opremo,urejati gibanje oseb, ugotoviti identiteto udeležencev nesreč,ima pravico smučarju prepovedati smučanje in odvzeti vozovnico,obveščati reševalno službo,opraviti ogled nesreče,ob sumu, da smučarji smučajo pod vplivom alkohola, prepovedanih drog ali psihoaktivnih zdravil, obvestiti policijo.
K**ateri so najpogostejši razlogi za nastanek poškodb?**Precenjevanje lastnih sposobnosti,slabi vremenski in terenski pogoji, utrujenost, nezadostna psiho-fizična pripravljenost,smučanje zunaj urejenega smučišča,neustrezna smučarska oprema, neprilagojena hitrost, alkohol
Kakšen je postopek v primeru nesreče, kakšne so naloge pomagalcev?Prvi pomagalec mora ustvariti pogoje za delo, najti pomagalce (štiri, če je možno). Prva oseba zavaruje področje nesreče tako, da vsaj 20 metrov od kraja postavi prekrižane smuči, druga oseba odstani radovedneže ali jih vsaj ustrezno oddalji, tretjo osebo pošljemo, da obvesti odgovorne

na smučišču in zdravnika, če to zahteva situacija,četrta oseba poskrbi za ostale udeležence, ki so z nami na tečaju v skupini.
Kaj je oživljanje?Oživljanje pomeni reševanje iz stanja navidezne smrti z umetnim dihanjem ali zunanjo masažo srca. Če ponesrečenec preneha dihati, je treba takoj začeti z umetnim dihanjem, če je z dihanjem vred prenehalo delovati tudi srce, je poleg umetnega dihanja nujna tudi tako imenovana zunanja masaža srca.umetno dihanje&sočasna zun.masaža→glavna načina oživljanja, moral poznati vsak.
Kaj so rane, katere vrste ran poznamo?Rane so vsaka nasilna prekinitev kože ali globokih telesnih tkiv. To so majhne površinske prakse in odrgnine ali hude globoke rane. Imenujemo jih po njihovi obliki in načinu nastanka. Praske in odrgnine, vreznine, udarnine in zmečkanine, raztrganine(najpogostejše rane), vgriznine, vdolbine, strelnine. Rane so nevarne zaradi krvavitve in okužitve ali infekcije.
Kako ravnamo v primeru omrzlin?Omrzle dele telesa položimo najprej v hladno vodo, ki jo z dolivanjem tople vode polagoma ogrevamo do telesne temperature. Masiranje je škodljivo! Poškodovanca z omrzlinami nato napotimo v bolnišnico.
ŠOK!je nevarno dogajanje v človeškem telesu,pri katerem popuščajo krvni obtok&vse življ.funk.Nastane lahko pri vseh hujših poškodbah.Glavna vzroka bolečina in izguba krvi.Hitro treba ukrepati,sicer uspešna pomoč in rešitev odvisna le od zdravnika. Znaki:bledost,hladna koža,znojenje,pospešeno in površno dih,običajno pri zavesti a brezčuten za okolico
Liliendfeldske tehnike smučanja! Je prva oziroma začetna tehnika smučanja, ki jo je uvedel Matthias Zdarsky. Pojavila se je konec 19. stoletja in v začetku 20. stoletja, razvila se je v Avstriji. Osnova te tehnike je bil plužni zavoj, s pomočjo katerega je bilo mogoče spreminjati smer tako na ravnini kot tudi na strmini.**nordijsko-alpinske tehnike smučanja!**Liliendfeldski način smučanja je izpopolnil in popravil Georg Bilgeri. Od liliendfeldske tehnike je obdržal plužno tehniko in trdo vez, izumil pa nordijsko-alpinsko tehniko smučanja. **Arlberške tehnike smučanja!**njen oče je Hannes Schneider) je bila nadgradnja nordijsko-alpinske tehnike. Uveljavila se je po 1. svetovni vojni, gre pa za izpopolnitev plužnega zavoja.**Rotacijska tehnika**-Gre za sukanje zgornjega dela telesa v smeri zavoja.**Tehnike smučanja z nasprotnim sukanjem telesa!** Pri tej tehnike je bil smučar v vzravnani drži, kar je bilo v nasprotju z rotacijsko tehniko. Smučar je pri navezovanju zavojev vrtel ramena v nasprotni smeri kot smuči.
opremo pri bloškem smučanju ter tehniko!smuči (130 do 180 cm dolge, 12 cm široke, iz bukovega lesa, ploskev ravna, mazali so jo z voskom.),palica(kolec dolg 150-200cm, na koncu zašiljen), stremena (prstna zanka oz. jermen).Teh.smučanja:smuk naravnost(upognjena kolena),opora na kol (teža na zadnjih delih),nagibanje na eno in drugo stran brez premikanja palice, dolgi zavoji, na strmini jahal kol.
Kaj je šola v naravi?Je posebna vzgojno-izobraževalna oblika. Cel razred gre za nekaj časa v naravo, v čim manj urbanizirano okolje. Po programu se izvaja vzgojno-izobraževalno delo. Je strnjen (več različnih vsebin v enem dnevu, vključen si v več dejavnosti) večndnevni celosten (vsebine se medpredmetno povezujejo) pedagoški (gre za vzgojno izobraževalne vsebine) proces.
Kaj predpisuje zakon o ŠVN?Zakonska podlaga ŠVN: zakon o osnovni šoli predpisuje obvezen in razširjen program. Obvezen program je obvezen za vse učence, razširnjen pa ne. V razširjen program sodi šola v naravi. Organizacija šole v naravi je za šolo obvezna. Udeležba otrok je prostovoljna. Šola je dolžna organizirati vsaj dve šoli v naravi. Priporoča se organizacija šole v naravi vsaj enkrat ob koncu vsakega vzgojno-izobraževalnega obdobja.
Materialni stroški ŠVN poravnati starši?stroške nastanitve, prehrane, prevoza, najema opreme, smučarskih vozovnic, vstopnin ...

Opredetlitev ŠVN v učnem načrtu?Šola v naravi poteka zunaj kraja stalnega bivanja, pri čemer se v pedagoškem procesu prepletajo vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja.Šola izpelje šolo v naravi v skladu s Konceptom šole v naravi. Šola v naravi je izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev. Učni načrt priporoča da šole izvedejo šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi (šola v naravi z vsebinami pohodništva ali šolo v narovi z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi vprašanji, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči).
8 Načel programa ŠVN?1 Program šole v naravi mora spodbujati medpredmetno povezovanje.2Uvaja in spodbuja različne oblike in metode dela (terensko, projektno, skupinsko).3Konkreten program šole v naravi zagotavlja uresničitev ciljev z različnih področij oziroma sklopov. Posamezni programi enkrat poudarjajo eno, drugič drugo področje.4Program šole v naravi je usmerjen k večanju socialno-integracijske vloge vzgojno-izobraževalnega procesa, zato spodbuja sodelovanje z okoljem, razvija nove oblike sodelovalnega učcenja in skupinskega dela.5.Program mora zagotoviti avtonomnost učitelja, podpirati njegovo strokovnost in odgovornost oziroma omogočiti šoli suvereno izbiranje vsebin in ciljev šole v naravi.6.Program mora spodbujati sodelovanje vseh, to je učitelja, učenca, staršev in okolja.7.Program učencu omogoča sooblikovanje vsebin, predvsem prostočasne aktivnosti.8.Šola v naravi je posebna organizacijska oblika dela, ki temelji na izvedbi zunaj šolskih prostorov, po možnosti izven urbaniziranih okolij.
SplošnI vzgojno-izobraževalni cilji ŠVN?Oblikovanje čustvenega odnosa do narave (dalj časa trajajoče bivanje v naravne okolju, ustrezne naravoslovne vsebine, poglobljen stik z naravo, čustven, kulturen, spoštljiv odnos do narave), naravoslovno izobraževanje (pouk naravoslovja v naravi daje boljše in trajnejše znanje, navduševanje učencev za naravoslovje), spoznavanje prostočasnih dejavnosti v naravi (izobraževanje za zdravo, koristno in kulturno preživljanje prostega časa v naravnem okolju).Vzgajanje (neprecenljivi vzgojni učinki skupnega bivanja v naravi, vzgoja za zdrav življenjski slog, številne vzgojne priložnosti, navajanje na red, pospravljanje, opravljanje različnih opravil), medpredmetno izobraževanje (odlična priložnost za udejanjanje medpredmetnih povezav, spoznavanje narave in okolice skozi zgodovino, geografijo, naravoslovje, kulturo, etnologijo), kulturno in družabno življenje (nastopi, zakl. večer…
Razvojne naloge ŠVN!Osrednja naloga je, da povečuje trajnost in kakovost znanja, ki ga učenec pridobiva tudi preko te oblike vzg-i dela. Učenci spoznavajo okolje in naravo, zato je boljša kakovost znanja. Spodbuja sposobnost za opazovanje nar.in družb.okolja ter samostojno in odgovorno ravnanje do nar.in dru.okolja. Spodbuja soci.in kom.spretnosti in veščine ter razvijanje demokratične komun kulture.Spodbuja sposobnost za spoštovanja sebe in drugih oseb ter vzpostavljanje medsebojnih in družbenih odnosov.Spodbuja pozitiven odnos do zdravega življenjskega sloga in odgovornost za lastno varnost in zdravje.Spodbuja skladen telesni in duševni razvoj otroka.Zagotovi plavalno in smučarsko pismenost otroka.Razvija odgovoren odnos do okolja.Spodbuje vseživljenjsko učenje.
Katere so sestavine ŠVN?Prvi del opredeljujejo temeljni cilji izbrane šole v naravi: športne dejavnosti se povezujejo z naravoslovnimi, v družboslovne in umetniške se vključujejo športne dejavnosti. Obseg dela je odvisen od ciljev in vsebine konkretne šole v naravi.Drugi del predstavljajo sprostitvene dejavnosti, ki temeljni program/cilje dopolnjujejo in obsegajo: Odmore med pedagoškimi urami, ki so namenjeni krajšim sprostitvam in/ali počitku. Usmerjen prosti čas, ki ga otroci preživijo po lastni izbiri. V tem času prisotni učitelj animira, usmerja in spobuja k aktivnosti, pobudo prepušča učencem.3.del predstavljajo ostale dejavnosti: vsakodnevna opravila (vzdrževanje osebne higiene, prehranjevanje, pospravljanje

postelj in sob, urejanje osebne opreme, priprava in pospravljanje jedilnice). Dnevni počitek je prilagojen starosti udeležencev. Spanje. Učenci morajo tudi pri spanju imeti red (kdaj:se gre v sobe, se ugasnejo luči,

Naštej temeljne vsebinske sklope ŠVN?športni program (npr. smučanje),pouk (vsa področja, predvsem naravoslovne, zgodovinske, geografske vsebine, povezane z značilnostmi kraja),dopolnilni pouk,kulturno-umetniška ustvarjalnost,družabne in zabavne dejavnosti.

Naštej temeljne zahteve za zimsko ŠVN?smučarski center z raznoliko ponudbo smučišč, opremeljenih z napravami (gondole, sedežni, vlečnice), ugodni klimatski pogoji, ne prevelika nadm.višina, dovolj snega, nastanitev čim bliže smučišča, ustrezni prostori za druge dejavnosti (pouk, predavanja, družabne dejavnosti),ustrezen prostor za shranjevanje opreme, ogrevan prostor za smučarske čevlje, izven največje gneče (počitnice, vikendi), vsaj pet dni,možnost za druge športne akt(tek na smučeh, pohodništvo, drsanje), primerna cena.

Kadrovska zasedba v ŠVN?pedagoški vodja in usklajevalec programov, učitelj, ki vodi pouk (razredni, predmetni), vodja kulturnega programa, organizator družabnih in zabavnih dejavnosti, učitelj športnih zvrsti, razredniki, zdravstveno osebje