



Smučarska Zveza Slovenije

Z · U · T · S

Združenje učiteljev in trenerjev
smučanja Slovenije

Učenje smučanja otrok in osnovna motorika

Povzeto po knjigi: Smučanje je igra (Pišot, Videmšek)

Gradivo za tečaj usposabljanja - Učitelj alpskega smučanja I. stopnje

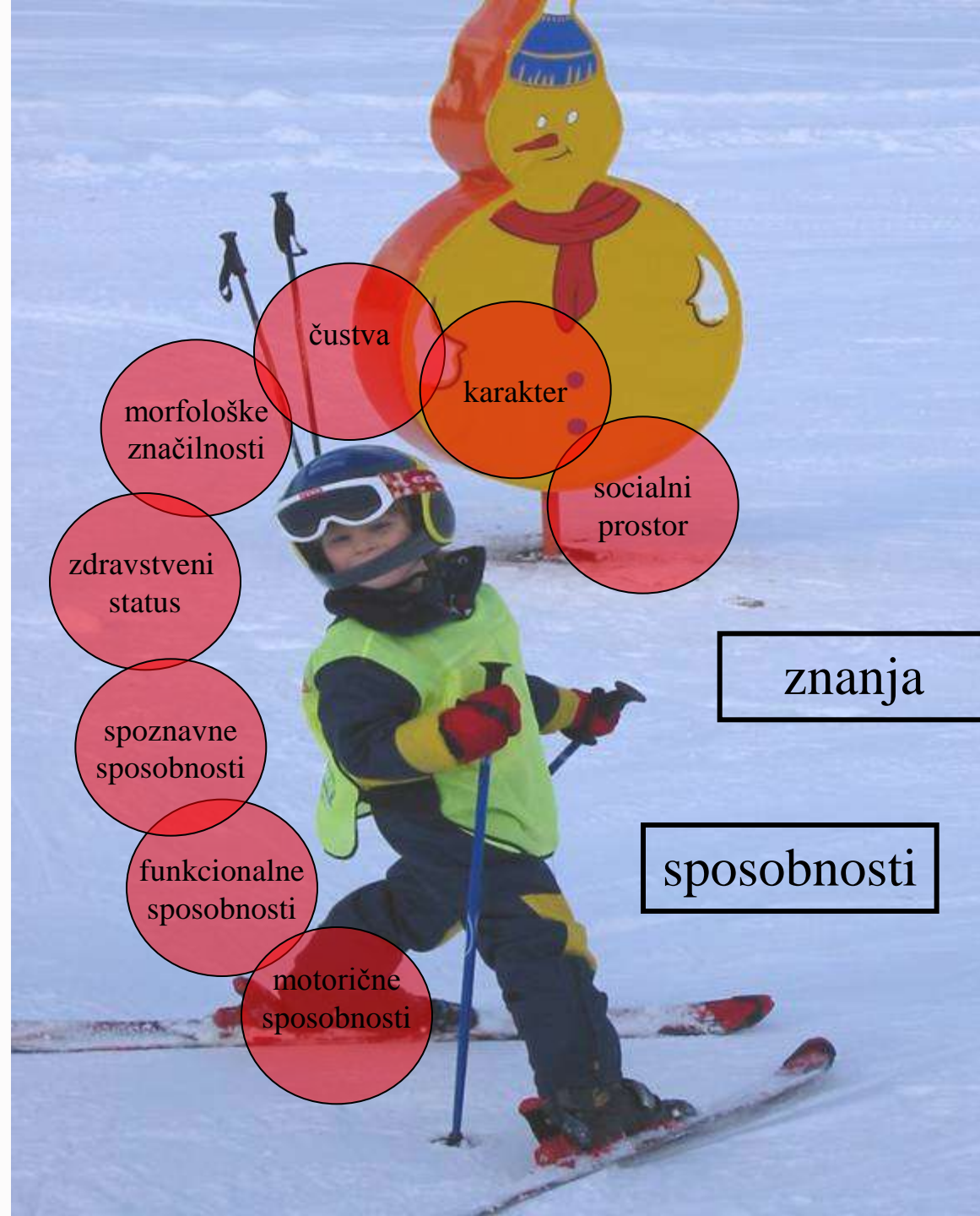


Ljubljana, september 2008

Učenje otrok

Otroci se učijo skozi lastno aktivnost z direktno interakcijo med učnim okoljem in odraslim -učiteljem, ki ga vodi na odgovoren način. Slednji mora otroku ponuditi kakovosten proces, ki ga bo pripeljal do cilja, ki ga sam ne bi nikoli dosegel! (Pišot, 2004)





Področja razvoja otroka:

- spoznavno
- čustveno
- socialno
- gibalno

Naravne oblike gibanja opredelitev

- prirojena (filogenetsko pogojena)
- naučena (ontogenetsko pogojena)
- plavanje, kolesarjenje, smučanje ...



Naravne oblike gibanja opredelitev

- plazenja
- lazenja
- hoja
- tek
- padci
- plezanja
- skoki
- potiskanja in vlečenja
- dviganja in nošenja
- meti



Naravne oblike gibanja pomen in uporabnost

- široka baza gibalnih znanj
- osnova za nadaljnje gibalno učenje
- vključevanje v delo na snegu
- razvoj motoričnih sposobnosti

Gibalne (motorične) sposobnosti



N

M

H

G

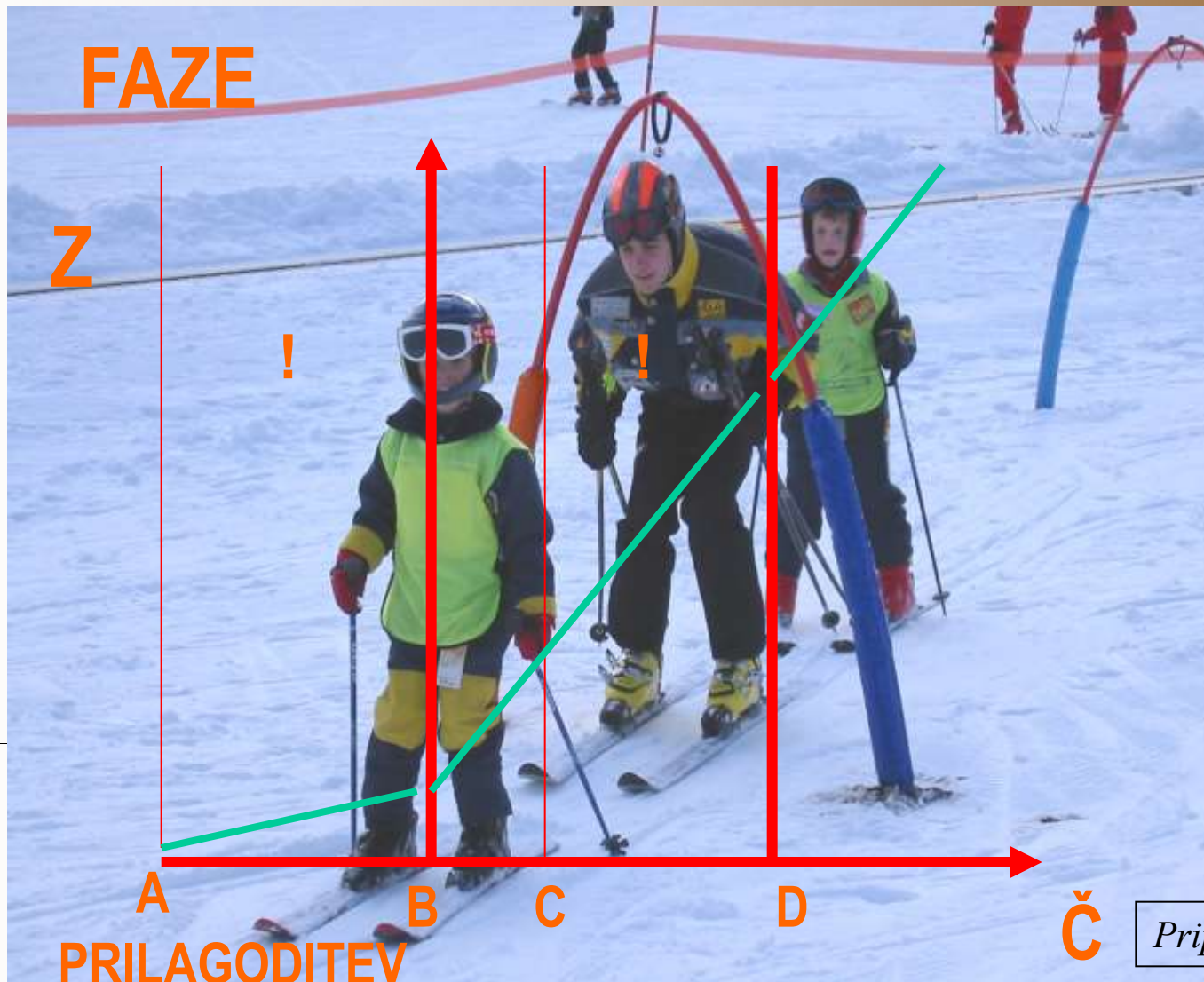
R

K

RAVNOTEŽJE

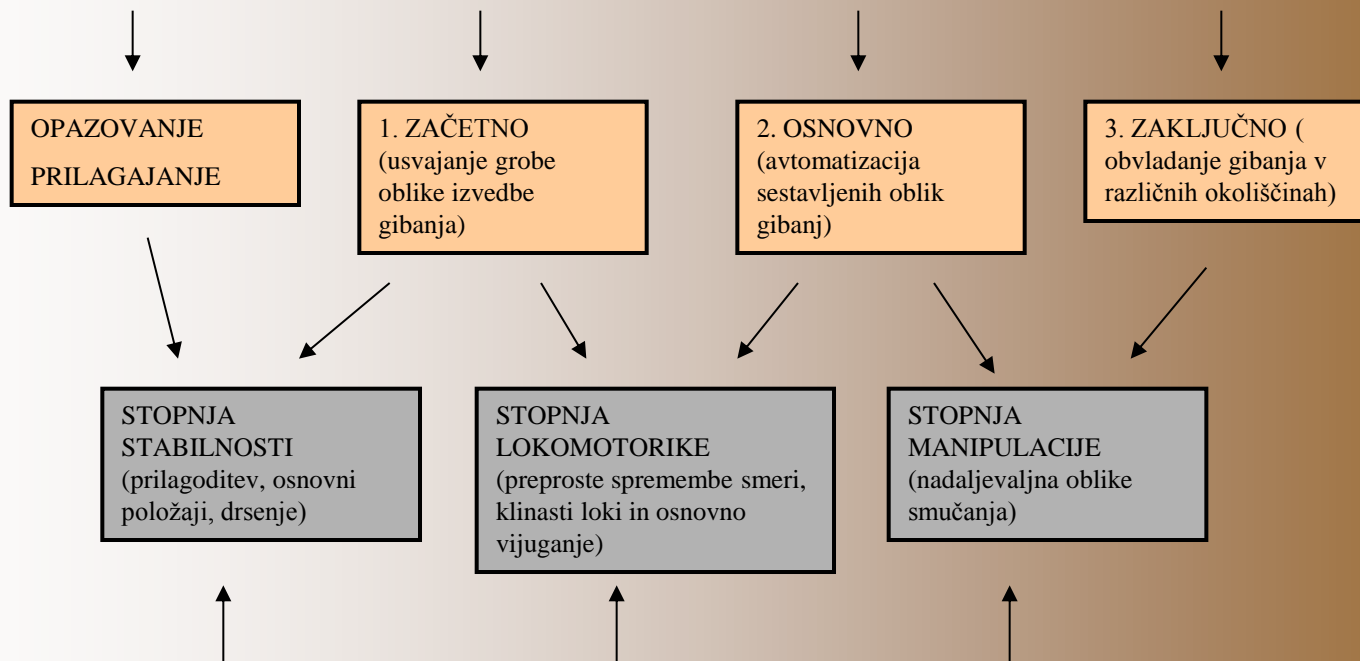
KOORDINACIJA

Posebnosti v procesu psihomotoričnega učenja otrok



Načela psihomotoričnega učenja

Faze psihomotoričnega učenja



STOPNJE RAZVOJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Motorični transfer

- pozitiven – negativen
- vertikalni (osnovne vijuganje → širši hodnik)
- lateralni (rolanje → smučanje)
- bilateralni (roke → noge)



Individualno obravnavanje otrok

- prirojene dispozicije
- pridobljena znanja
- starost (akceleracija – retardacija)
- drugačni pogoji – nova izkušnja
- pomembnost individualnega pristopa
- potrpežljivost

Prijazno in na primeren način

1. **SPOZNAJ OTROKA - UČENCA**
2. **IZBERI PRIMEREN TEREN**
3. **IZBERI PRIMERENE VSEBINE IN SREDSTVA, METODE, PRIPOMOČKE**
4. **GOVORI MALO, JASNO IN NAZORNO**
(pogled v oči, mimika, višina glasu, primeri)
5. **BODI PRIJAZEN IN DUHOVIT**
6. **DEMONSTRIRAJ NAZORNO**
7. **PONUJDI POT DO ODGOVORA**
(ne ponujaj končnih odgovorov temveč pot)
8. **HVALI IN NE GRAJAJ**
(za vsakega najdi nekaj dobrega)
9. **SMUČANJE NAJ BO ZABAVNO**
(IGRA)
10. **SMUČAJ !!**

(“vozi” in analiziraj)
ČESAR NI V TEBI TEŽKO NUDIŠ DRUGEMU



VARNO – samo varno je lahko zabavno

1. PRIPRAVA NA SNEG - VZGAJAJ
2. PRIMERNA OPREMA - SVETUJ
3. PRIPRAVA NA SNEGU - IZVAJAJ
4. STANJE IN POČUTJE - SPREMLJAJ
5. VZDUŠJE - VZDRŽUJ
6. DELO NA SNEGU - NADZIRAJ
7. STANJE NA SMUČIŠČU - SPREMLJAJ
8. VREMENSKI IN DELOVNI POGOJI
- UPOŠTEVAJ
9. REGENERACIJA - SPREMLJAJ
10. VARNOST NA SMUČIŠČU

10 **FIS PRAVIL**



Prvi koraki na snegu

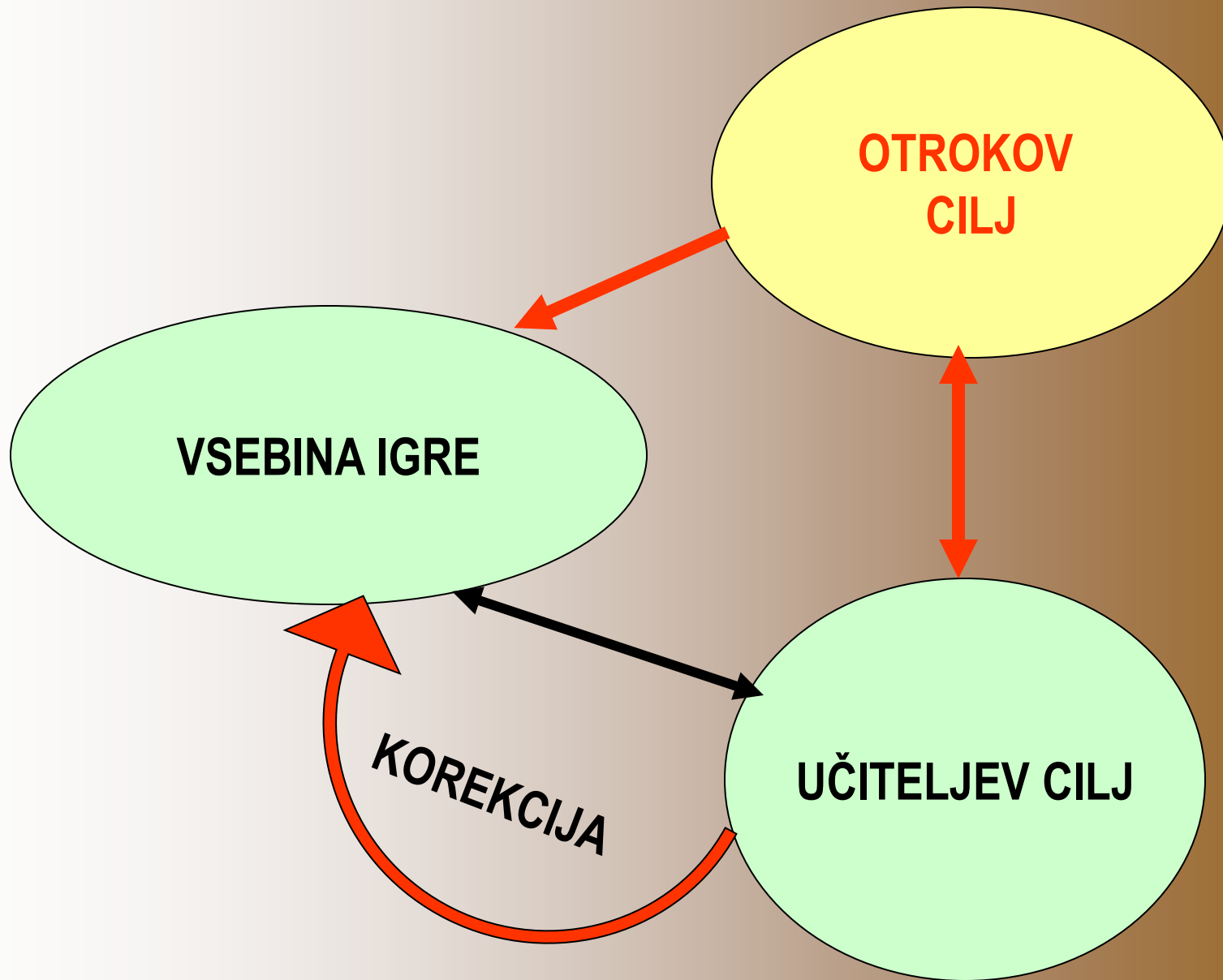
- individualna obravnava
- med tretjim in četrtem letom starosti
- otroka učimo gibanja na snegu in ne tehnike (tehniko: 7 -10 leta starosti)
- izbira primerne opreme



Didaktična gibalna igra

- IGRA – radost, veselje, svoboda, ustvarjalnost ...
- GIBALNA – gibalna vsebina, aktivnost ...
- DIDAKTIČNA – omogoča realizacijo nalog, ciljev, smotrov ... Je osrednja spoznavna dejavnost otroka.





Didaktična gibalna igra

- “*Kdo bo prvi pri velikem drevesu? Kako je šele lepo po hribčku navzdol, še malo zavijem na kuclju pa poskočim ... ulovi me! Ali zmoreš ti tako? Poskusi še to! ...*” **to je otrokov dialog.**
- “*Smuči razklenjene, teža na notranjem robniku spodnje smučke, roke v funkciji vboda palice ...*” **to je učiteljeva biblija**

Učni pripomočki

- Zakaj?



Učni pripomočki izbira

- Primerni
 1. delo na snegu
 2. varnost
 3. prijetnega videza in materialov
- Izbira pripomočkov:
 1. glede na otroke
 2. glede na učitelja

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 ...**
- **prilagojeni in izdelani**



Pripravil: R. Pišot

Literatura

- Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.
- Pistotnik, B. et.al. (2002). Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (1997). Osnovna motorika (skripta za interno uporabo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. et. al. (2000). Smučanje 2000+: tehnika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS, ZUTS Slovenije.
- Pišot, R., Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS Slovenije.
- www.novinar-drustvo.si (pridobljeno 26.9.2008, slikovno gradivo)