

Stručni rad

SKIJAŠKI SPORTSKI DAN U SREDNJEM STRUKOVNOM I TEHNIČKOM OBRAZOVANJU

Tomaž Šegula, profesor tjelesnog odgoja
Srednja škola za dizajn Maribor

Sažetak

Tekst je napisan kao kratki sažetak najosnovnijih preporuka i savjeta za učitelje koji se prvi put susreću sa poučavanjem skijanja i praćenjem učenika na skijaškom sportskom danu. Sadrži metodiku poučavanja skijanja i vježbe prilagođene učenicima, koje su zanimljive, jednostavne i dinamične. Monotonost razbijamo grupnim skijanjem, jer je to učenicima zabavnije. Prilikom objašnjavanja koristimo jednostavne izraze iz svakodnevnog života. Tu su još i savjeti za pripremu za sportski dan i njegovu izvedbu. Učenike moramo već prilikom nastave u školi pripremiti psihički i fizički za sportski dan i upoznati ih sa pravilima ponašanja i poštovanjem reda na skijalištu. Učitelji moraju prethodno razgledati izabrano skijalište i najaviti se njegovom upravitelju. Učenicima moraju priskrbiti odgovarajuću opremu i organiziranje sportskog dana.

Ključne riječi: Alpsko skijanje, metodika, sportski dan, vježbe

1. Uvod

Dani aktivnosti su onaj dio obaveznog programa srednje škole koji multidisciplinarno povezuje discipline i predmetna područja uključena u srednjoškolski program. Dani aktivnosti se izvode prema godišnjem planu rada škole (školski kurikulum), koji opredjeljuje njihov sadržaj i organizacijsku izvedbu. Organiziranje i planiranje sportskih dana je u nadležnosti škole (godišnji plan rada), a u prilog nastavnom planu i programu za tjelesni odgoj preporučuje se školama kako da planiraju sportske dane, što se tiče sadržaja, po razdobljima ocjenjivanja. Učenice i učenici zadovoljavaju potrebe za kretanjem, izražavanjem pokretima i stvaralaštvu, opuštaju se i zabavljaju. Razvijaju drugarstvo, međusobno sudjelovanje, poštuju svoja i dostignuća drugih, učvršćuju samopouzdanje i stječu trajne sportske navike. Upoznaju se sa različitim sportskim aktivnostima i sportom u slobodnom vremenu. Osposobljavaju se za samostalne sportske djelatnosti. Sportski dani treba da budu namijenjeni prvenstveno djelatnostima u prirodi, a ne sadržajima koji se mogu izvoditi tijekom redovitih sati tjelesnog odgoja u zatvorenim prostorima [1].

2. Organiziranje i ciljevi skijaškog sportskog dana

Za organiziranje i izvedbu sportskog dana moramo već u godišnjem planu rada za tjelesni odgoj opredijeliti sadržaj i vrijeme izvedbe sportskog dana, kao i osobu zaduženu za realizaciju toga. Treba izabrati odgovarajuće skijalište i datum izvedbe, obavijestiti upravitelja skijališta, pripremiti roditelje, djecu i pratioce. Naravno, treba priskrbiti odgovarajuću motiviranost učenika i njihov prijevoz. Učenike i pratioce moramo upoznati također o njihovoj sigurnosti i zaštiti prirode; a na kraju i ocijeniti sportski dan [1]. Temeljni zahtjevi za dobro organiziranje sportskog dana su:

1. Izbor mjesta održavanja sportskog dana,
2. razgledanje mjesta održavanja sportskog dana,
3. priprema sportskog dana,
4. motivacija za sportski dan,
5. ocjena sportskog dana,
6. sigurnost i
7. zaštita prirode.

Sportski dani treba da budu fiziološki učinkoviti (intenzivni), raznoliki, poučni, prijatni, zabavni, povezani sa prirodoslovnim, kulturnim i ekološkim djelatnostima; te da ponude mogućnost sudjelovanja između učenika i učitelja, kao i cjelokupnog nastavnog osoblja [1]. Ciljevi sportskog dana su:

- zadovoljiti potrebe za kretanjem, izražavanjem pokretima i stvaralaštvom,
- razveseliti i opustiti učenike, i nadoknaditi nedostatak kretanja savremene omladine,
- utjecati na razvoj ličnosti učenika (sudjelovanje u skupini, savladavanje teškoća, kulturni odnos prema drugima i prirodi, poštovanje svojih postignuća i postignuća drugih, učvršćivanje samopouzdanja) i formiranje trajne sportske navike,
- s obzirom na sposobnosti, zdravstveno stanje i motivaciju,

- omogućiti učenicima odgovarajuću, fiziološki efikasnu djelatnost, koja traje duže vremena,
- upoznati učenike s različitim zimskim sportskim djelatnostima i mogućnostima bavljenja sportom u slobodnom vremenu, i osposobiti ih za samostalno učestvovanje u sportu u kasnijim razdobljima starosti,
 - formirati prislan, pun poštovanja i kulturnan odnos prema prirodi, kao posebne vrijednosti,
 - razvijati i produbljivati pozitivne odnose između učenika i učitelja, i
 - povezivati sport s različitim sadržajima (prirodnim naukama, kulturnim karakteristikama krajolika, specifičnostima stanovništva, tjelesnim opterećenjem i odzivom organizma na njega...)

2.1. Metodika i vježbe

Svaki sportski pedagog ili učitelj alpskog skijanja mora da poznaje sklopove nacionalne škole alpskog skijanja, jer jedino tako može učenike prilikom početnog provjeravanja znanja da razvrsta u odgovarajuće skupine. Učenike možemo već na temelju upitnika, koji prije odlaska na sportski dan ispunjavaju učenici ili njihovi roditelji, da rasporedimo u početnu skupinu, skupinu koja nastavlja poučavanje i onu čiji članovi se usavršavaju. Na licu mjesta, na temelju testiranja, možemo još detaljnije da podijelimo tri glavne skupine; jer se brže napreduje i dan iskoristi u cijelosti sa što homogenijim skupinama. U svom radu učitelj treba da uvažava preplitanje sva tri modela rada, kako objašnjenja tako i demonstraciju i razgovor. Rad treba da se obavlja u homogenim skupinama, sa što više skupnog skijanja – skijanja u formacijama [2].



Slika 1: Skijanje u skupini-formaciji

Skijaški sport se odvija na skijalištima, koja u vrijeme sportskog dana koriste i ostali rekreativni skijaši. Prilikom izbora vježbi moramo uzimati u obzir i činjenicu o gužvi na skijalištu, da bi priskrbili siguran tok pedagoškog procesa. Temeljna orijentacija poučavanja skijanja treba da bude sigurno učenje, s naglaskom na kontroli brzine skijanja i snalažljivosti učenika u slučaju gužve na skijalištu. Upravo zato je važno da se učitelji pripreme za sportski dan i da ga brižljivo planiraju. Čak i omiljene slobodne vožnje moraju biti pod nadzorom (na primjer skijamo do donje prijelomnice i zaustavimo se na rubu skijališta uz narančasti jastuk) da se ne pretvore u bezglavo ludovanje [1].



Slika 2: Primjer korektivnog vježbanja

3. Zaključak

Učenike ćemo najlakše privući za sudjelovanje na skijaškom sportskom danu natječajem, u kojem će sportski dan biti predstavljen s dobrim stručnim i sadržajnim planom, kao i ponudom centara (povoljni paketi) sa prihvatljivim cijenama. Tako će se više djece odlučiti za skijaški sportski dan, i svi će imati osiguranu odgovarajuću opremu – također oni koji će je unajmiti. Najznačajniji razlog za nesudjelovanje na sportskom danu je, naravno, financijski. Zato se dogovorimo sa centrom za moguće povoljnosti, pomažemo socijalno ugroženoj djeci i omogućimo djeci koja nemaju opremu povoljno unajmljivanje. Skijanje gubi svoju tradicionalnost –mladi više ne prate skijaški sport kao tradicionalni sport. To ćemo najlakše riješiti s pozivima koje pošaljemo roditeljima, te preko njih i djeci podižemo svijest o značaju skijanja. U pozivu skijanje treba da bude predstavljeno kao sigurno, stručno i posredovano na razigran način. Za škole koje su udaljene od skijaških centara u pozivu naglasimo još i da će djeca preko sportskog dana upoznati dio Slovenije, kojim će se voziti i gdje će skijati. Pri svemu tome nikada ne zaboravimo na sigurnost. Odredimo zbornu mjesto, gdje će se djeca okupiti na početku i kraju sportskog dana.

4. Literatura:

- [1.]Bizjak, M. (2009). Skijanje-sportski dan u drugom kvartalu osnovne škole. Diplomski rad, Ljubljana: Univerzitet u Ljubljani, Fakultet za sport.
- [2.]Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naša skijališta: teorija i metodika alpskog skijanja. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.