JU OŠ “SILVIJE STRAHIMIR KRANJČEVIĆ”

MEHMED-PAŠE SOKOLOVIĆA 2

71000 SARAJEVO

25.09.2023

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA

Školska 2023/2024.godina

Škola skijanja je specifičan obavezujući oblik nastave iz predmeta Tjelesni i zdravstveni odgoj koja se organizira i realizuje jedanput u toku školovanja.

Prijedlog plana i programa u školskoj 2023./2024. za učenike šestih razreda

1. Ciljevi i zadaci

Ciljevi i zadaci programa škole skijanja je da se u povoljnim klimatskim uslovima utiče na poboljšanje zdravlja, zadovoljavanje osnovnih potreba za kretanjem,fizicki razvoj učenika kroz učenje osnovnih sadržaja iz skijanja.

Pored toga potrebno je kod učenika stvoriti naviku da se fizička aktivnost ugradi u svakodnevni život odnosno boravak na snijegu kroz sportske aktivnosti, putem usvajanja osnovnih elemenata skijanja.

2. Sadržaj škole skijanja

Škola skijanja učenika VI razreda će omogućiti postupnost u učenju skijanja. Metodički elementi (praktični časovi) su složeni logičkim redosljedom, kako bi ih učenici trebali i učiti. Ukupan broja časova, Pregled ukupnog broja časova

|  |  |
| --- | --- |
| VRSTA ČASA | BROJ ČASOVA |
| Pripremni teorijski časovi na početku svakog dana | 5 |
| Teorijski časovi na skijalištu | 5 |
| Praktični časovi na skijalištu | 24 |
| Evaluacija | 1 |
| UKUPNO | 35 |

2.1 Pripremni teorijski časovi na početku svakoga dana

Pripremni teorijski čas počinje odmah na zbornom mjestu okupljanja ispred škole prije svakoga dana i odnosi na evidenciju prisutnih, upoznavanje učenika sa nastavnim sadržajem vezanim za taj dan, nošenje i podešavanje skijaške oprema i odabir adekvatnog mjesta za rad.

Broj pripremnih teorijskih časova: 5.

Realizator časova: nastavnik

2.2 Teorijski časovi na skijalištu

Teorijski časovi na skijalištu se odnose na više kraćih (10-15 min) pauza, koristimo ih za organizacijsko-metodske napomene vezane za samu nastavu skijanja ali služe kao kraće pauze za aktivan odmor učenika. Skrenuti pažnju učenika na tipične greške ili eventualne opasnosti. Broj pripremnih teorijskih časova na skijalištu: 5.

Realizator časova: nastavnik

2.3 Praktični časovi na skijalištu

Praktični časovi na skijalištu se odnose na praktični rad na skijalištu za svaki dan posebno po 5 časova osim zadnjega dana 4 časa.

Prvi dan:

1. Obuvanje ski cipela, nošenje skija i štapova, stavljanje skija na ski cipele i držanje štapova

2. Rad na ravnom terenu sa vježbama adaptacije na skijašku opremu

3. Osnovni skijaški stavovi padanja i ustajanja na ravnom

4. Okreti oko vrhova i repova skija na ravnom

5. Penjanja i spust pravo sa plužnim položajem za zaustavljanje

Drugi dan:

1. Penjanja i spuštanje ravno sa pluženjem na blagoj padini

2. Plužni zavoj (desni a zatim lijevi ili obrnuto)

3. Okret u mjestu sa skijama na blagoj padini

4. Pluženje koso u stranu i povezivanje dva plužna zavoja

5. Takmičarska igra

Treći dan:

1. Pojedinačno kačenje i silazak sa lifta uz asistenciju, spuštanje niz stazu u dugačkim I sporim plužnim zavojima

2. Samostalno kačenje i silazak sa lifta, spust koso i prelazak na osnovni zavoj u

alpskom skijanju sa čestim zaustavljanjem na stazi

3. Samostalno kačenje i silazak sa lifta, osnovni zavoj u alpskom skijanju, spust koso na paralelno postavljenim skijama sa zaustavljanjem na stazi u obje strane

4. Spust koso, paralelno, sa ubrzavanjem i usporavanjem, povezivanje osnovnih zavoja u vijenac

5. Takmičarska igra

Četvrti dan:

1. Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana

2. Osnovni zavoji u koloni tzv.”vozić” sa promjenom visine težišta u zavoju

3. Spust koso u osnovnom stavu paralelno skije i osnovni zavoj s ubodom štapa (desni a zatim lijevi ili obrnuto)

4. Osnovni zavoji u nizu s odrazom u klin i ubodom štapa

5. Takmičarska igra

Peti dan:

1. Ponoviti usvojeno iz predhodnog dana

2. Plužno vijuganje bez uboda štapa tzv.”hodnik”

3. Osnovno vijuganje sa ubodom štapa tzv.” široki hodnik”

4. Postepeno savladavanje svih početničkih staza tehnikom “plužno vijuganje I osnovni zavoj s ubodom štapa” Broj praktičnih časova na skijalištu: 24.

Realizator časova: nastavnik

2.4 Evaluacija

Evaluacije se odnosi na završno testiranje usvojenosti znanja tehnike osnovnog zavoja s ubodom

štapa (1.čas).

3. Metodičko organizacione napomene

Nastava skijanja za učenike šestih razreda osnovnih škola traje 35 časova, a izvodi se ukupno pet radnih dana u mjesecu februaru ili martu, i to na sljedećim lokacijama:

1. Igman, Malo polje

2. Igman, Veliko polje

3. Bjelašnica, Babin do

Pri realizaciji programskih sadržaja škole skijanja treba obratiti pažnju da su časovi bezbjedni, što raznovrsniji, sa dosta igara i vježbi, interesantni i zabavni te da ne smiju negativno uticati na emocionalno raspoloženje učenika.Prvenstveni zadatak je da se kod učenika razvije ljubav prema skijanju.

Pored sredstava koje osigurava osnivač za realizaciju obaveznih oblika odgojno-obrazovnog rada, obaveza osnivača ogleda se i u osiguranju sredstava za neophodne troškove zaposlenika koji učestvuju u realizaciji Škole skijanja.

Obaveza škole je da predvidi ova sredstva u budžetu škole i u tom smislu uputi zahtjev Osnivaču za doznačavanje istih.