STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA

Praca na stopień Instruktora Wykładowcy

ANNA BUCZEK
KATARZYNA MAŁYSA

RAMY PROGRAMU NAUCZANIA DZIECI W POLSCE NA BAZIE ANALIZY EUROPEJSKICH I AMERYKAŃSKICH PROGRAMÓW NAUCZANIA DZIECI.

Praca napisana
pod kierunkiem
IW Marka Palika

Kraków 2011

Szczególne podziękowania pragniemy złożyć naszemu Promotorowi- Markowi Palikowi za pomoc merytoryczną i poświęcony czas.

Spis treści:

1. **WSTĘP**
   1.1. **Specyfika pracy z dziećmi**
   …….str.5

2. **NAUCZANIE DZIECI**
   2.1. **Rozwój biologiczny dzieci**
   …….str. 6
   2.1.1. Okres 2-6 lat
   2.1.2. Okres 6-9 lat
   2.1.3. Okres 9-11 lat
   2.2. **Psychologiczne aspekty nauczania dzieci……..str. 8**
   2.2.1. Okres 2-6 lat
   2.2.2. Okres 6-9 lat
   2.2.3. Okres 9-11 lat
   2.3. **Komunikowanie się z dziećmi…….str. 15**
   2.4. **Motywacja i emocje** – rola instruktora w stymulowaniu ucznia w czasie lekcji narciarskiej ……..**str. 16**
   2.5. **Rola rodziców w procesie nauczania narciarstwa……str.18**

3. **JAK WŁAŚCIWIE ROZPOCZĄĆ NAUKĘ NARCIARSTWA ……..….str. 19**
   3.1. Dobór sprzętu narciarskiego dla dzieci – niezbędnik Małego Narciarza……str. 19
   3.1.1.1. Narty, gogle, kaski, ubiór**……..…str. 19**
   3.2. Pierwsze kroki na nartach
   3.2.1.1. Szkoła, instruktorzy, lekcja**……..….str. 20**

4. **LEKCJA NARCIARSKA Z DZIEĆMI**
   4.1. Planowanie lekcji
   4.1.1. Zasady planowania lekcji**…….....str. 21**
   4.1.2. Dobór odpowiedniego terenu**……str.23**
   4.2. Organizacja i prowadzenie zajęć
   4.2.1. Wprowadzenie do lekcji – rozgrzewka**……...str. 23**
   4.2.2. Prowadzenie zajęć **-** na co należy zwrócić uwagę w trakcie zajęć**…….....str. 30**
   4.2.3. Przerwa, jedzenie, picie, ciepłe miejsce dla odpoczynku**……...str. 32**
   4.2.4. System nagradzania jako element motywacyjny**……....str. 33**
   4.2.4.1. Szwajcarski system nagradzania**……..…..str. 36**
   4.2.4.2. Włoski system nagradzania**……..….str. 38**
   4.3.4.3. Kanadyjski system nagradzania**…….……str. 39**

5. TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI
5.1. Poziomy nauczania
5.1.1. ZIELONY **……str. 41**
5.1.2. NIEBIESKI **…….str. 43**
5.1.3. CZERWONY**……..……str. 45**
5.1.4. CZARNY**……..……str. 46**
5.2. METODY I FORMY NAUCZANIA…….……str. 47

6. OGRÓDEK NARCIARSKI , POMOCE DYDAKTYCZNE……..str. 50
7. ĆWICZENIA , GRY I ZABAWY DO ZASTOSOWANIA W CZASIE LEKCJI……..…str. 59

8. JEDNOLITY SYSTEM SZKOLENIA DZIECI W LICENCJONOWANYCH SZKOŁACH NARCIARSKICH SITN-PZN ……..……..str. 65

9. BIBLIOGRAFIA……...str. 65

WSTĘP

1.1. Specyfika pracy z dziećmi

Zajęcia narciarskie z dziećmi są dla instruktora wielkim wyzwaniem ale jednocześnie ciekawym, uroczym przeżyciem. Spotyka się on z małymi istotami, dla których narciarstwo jest całkowicie nowym doświadczeniem. W dużej mierze zależy to właśnie od instruktora czy dzieci, z którymi przyjdzie mu się zetknąć zechcą kontynuować przygodę w zaczarowanym świecie narciarstwa. Praca z dziećmi to nie tylko nauczanie ich techniki jazdy na nartach to także nauczanie postaw prospołecznych, prawidłowych nawyków, dbałości o zdrowie, życie i środowisko naturalne.

Dzieci w wieku 4-12 lat to bardzo specyficzna grupa wiekowa, dla której rzeczywistością są bajki, zabawa, poznawanie świata i swoich możliwości, odkrywanie i zdobywanie . Jest to radosna grupa, która odpowiednio stymulowana bardzo chętnie będzie się uczyć.

Instruktor musi zdać sobie sprawę, że pracowanie z dziećmi w taki sam sposób w jaki pracuje się z dorosłymi nie przyniesie spodziewanych efektów. Dzieci w sposób zupełnie odmienny postrzegają świat. Nie potrafią skupić się zbyt długo na jednym zadaniu, potrzebują być w ciągłym ruchu. Instruktor musi dostarczyć im atrakcji i pozwolić na samodzielne odkrycia ale także zaprzyjaźnić się z nimi i zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Radosny nauczyciel, który wprowadzi dziecko w świat zabaw i gier ma znacznie większe szanse na sukces. Z pomocą przychodzą tu ogródki, w których maluchy spotykają znajome postaci z bajek i rówieśników z którymi się bawią, rywalizują i nawet nie wiedząc kiedy uczą się jeździć na nartach. Odpowiednio zmotywowane dziecko będzie chciało wiedzieć więcej, umieć więcej i zdobywać coraz to większe doświadczenie .

Instruktor, który pracuje z najmłodszymi narciarzami musi pamiętać, że należy ich traktować w sposób szczególny, ciągle obserwując reakcje, zachowanie i stan fizyczny. Każde dziecko jest inne, każde inaczej reaguje, każde cieszy co innego. Jedno męczy się szybciej, drugie jest w stanie wytrzymać znacznie więcej. Młodsze dzieci będą się świetnie czuły śpiewając podczas jazdy, starsze będą potrzebowały mocniejszych wrażeń. Instruktor musi się tu wykazać niezwykłą elastycznością i przygotowaniem. Oprócz nauczania jazdy na nartach, ma być opiekunem, przewodnikiem i przyjacielem, z którym dziecko będzie chciało się uczyć. Praca z dziećmi jest bardzo wdzięczna i daje widoczne rezultaty ale tylko wtedy jeżeli instruktor zastanowi się nad potrzebami ucznia. Rozsądnie prowadzone dziecko będzie bardzo szybko chwytać kolejne sekwencje ruchów dając instruktorowi dużo satysfakcji z wykonanej pracy.

2. NAUCZANIE DZIECI

2.1. Rozwój biologiczny dzieci

Każda z faz rozwoju charakteryzuje się swoją specyfiką dlatego też nauczyciel–instruktor, planując zajęcia powinien znać i uwzględnić już na poziomie przygotowania, etap rozwoju swoich podopiecznych. Rozwój jest rezultatem stałego adaptowania się do indywidualnych potrzeb oraz środowiska. Aby umiejętnie rozpoznać etap rozwoju a co za tym idzie, wiedzieć czego można spodziewać i czego oczekiwać od dziecka, każdy nauczyciel oprócz posiadania wiedzy teoretycznej, powinien także uważnie obserwować swoich uczniów w trakcie zajęć.

2.1.1 Okres 2-6 lat – wiek przedszkolny

„Dzieci w wieku przedszkolnym posiadają bogatą wyobraźnię. Interesują się wszystkim co nowe. Okres między 4-5 rokiem życia jest okresem ciekawości świata.

Dlatego też dzieci chętnie zadają nieskończoną ilość pytań, oczekując na nie zawsze odpowiedzi. Okres ten również charakteryzuje się łatwością i chęcią uczenia się.
Rodzice i nauczyciele powinni pamiętać jak ogromny wpływ na dziecko, jego rozwój wywiera kontakt z nową rzeczywistością. Dziecko oczekuje kontaktu z rzeczywistością, poznawania nowego świata w „dziecięcy sposób", dlatego też kiedy rezygnuje z uprawiania sportu to dlatego, że jest on zbyt poważny, nudny, mało ciekawy, mało zabawny, „mało dziecięcy".
Prowadząc zajęcia z dziećmi w wieku 4 -6 lat musimy wiedzieć, że pokaz ćwiczenia w nauczaniu odgrywa znacznie większą rolę od objaśnienia. Samo objaśnienie powinno być proste, krótkie i zawierać jedynie niezbędne informacje. Dziecko cechuje wyobraźnia, spontaniczność i emocjonalność, oraz trudność skupienia uwagi przez dłuższy czas. Pracując z takimi dziećmi należy możliwie często zmieniać rodzaje ćwiczeń i nie wymagać takiej dokładności ruchów, jaka jest możliwa w grupach nieco starszych. Uczymy preferując metodę syntetyczną, czyli całościową, posługując się w prowadzeniu zajęć głównie metodą zabawowo – naśladowczą, zabawową klasyczną oraz bezpośredniej celowości ruchowej, (kto potrafi). Dzieci szybko się męczą, ale i szybko wypoczywają. Ćwiczenia dajemy o niewielkim natężeniu, w którym moment wypoczynku reguluje samo dziecko. Warto też wiedzieć, że im jest ono młodsze, tym – na ogół – jest bardziej egocentryczne i mocniej odczuwa potrzebę wyróżnienia – pochwały, która zachęca i motywuje je do pokonywania trudności." [1]

Okres 6-9 lat – wiek szkolny

„Okres ten jest bardzo korzystny do uczenia się, ze względu na to, iż znacznej poprawie ulega motoryka dziecka. Dziecko w tym okresie jest bardzo otwarte na nowe doświadczenia i chętnie angażuje się w każdą aktywność, która stanowić może okazje do poznawania i uczenia się.

Jest to również okres, w którym dziecko czuje potrzebę porównywania się z rówieśnikami, rywalizowania. Chętnie pracuje i bawi się w grupie rówieśniczej.
Konkursy, rozgrywki sportowe powinny stanowić nieodzowny element w nauczaniu na tym etapie rozwojowym. Pamiętać powinniśmy, iż każda rywalizacja, konkurs, zawody powinny nieść ze sobą element edukacyjny. Dlatego też bardzo ważne jest aby przy okazji rywalizacji uczyć dzieci właściwych zachowań i postaw: wygrana nie jest najważniejsza, należy akceptować porażki, które są nieodzownym elementem rywalizacji, szanować przeciwnika.

Dzieci w wieku 6 – 9 lat są bardzo aktywne, lubią ćwiczyć i na ogół są zdolne ruchowo. Bardzo chętnie uczestniczą we współzawodnictwie, które stanowi dla nich ważny motyw działania. Radość sprawia im wykonywanie każdego nowego zadania ruchowego. Mimo wyraźnego wzrostu ogólnej sprawności posiadają one pewne trudności w szybkim reagowaniu, oraz w lokalizowaniu i precyzji ruchu. W ćwiczeniach angażują duże grupy mięśniowe. Trzeba pamiętać, że jest wskazane przedkładanie pracy dynamicznej mięśni nad pracą statyczną, która może występować jedynie w niewielkich dawkach. W dalszym ciągu dzieci szybko się męczą i szybko wypoczywają. Nadal dominującą metodą nauczania ruchu winna być metoda zabawowa."[1]

2.1.2 Okres 9-11 lat - wiek szkolny

„Wiek około 9-10 roku życia to okres dojrzewania. Pod względem prowadzenia zajęć ruchowych, często nazywany wiekiem „dziecka doskonałego". Charakteryzuje go harmonia i płynność ruchów. Poczucie równowagi osiąga swoje apogeum około 12 roku życia. Jest to początkowy okres i bardzo korzystny do kształtowania wytrzymałości. Dzieci posiadają już umiejętność lepszej koncentracji i wytrwałości. Przyswajane ruchy odznaczają się poprawną strukturą i dobrym poziomem techniki. W dalszym ciągu cechuje je „głód ruchu". Należy jednak pamiętać, że siła, szybkość

i wytrzymałość osiąga wyższy poziom dopiero w późniejszym okresie. W nauczaniu ruchu i prowadzeniu zajęć możemy stosować dowolnie wybrane metody.

Okres dojrzewania charakteryzuje się pewną dysharmonią. Przejawia się ona w budowie dziecka (szybki przyrost wysokości ciała), zachowaniu emocjonalnym (cechuje go dużą pobudliwością i nerwowością), a także nieco zmniejszoną zdolnością uczenia się nowych ruchów. Dzieci mogą wykonywać zadania wymagające zaangażowania siły, koordynacji, szybkości i spostrzegawczości. W tym okresie łatwiej się męczą i intuicyjnie unikają dużych wysiłków. Jest to jednak czas dalszego ich rozwoju. Widzimy często duże różnice w możliwościach opanowania nowych umiejętności. Musimy, więc zadbać o indywidualizację ćwiczeń i wymagań. Możemy z powodzeniem stosować dowolnie wybrane metody nauczania ruchu i formy prowadzenia. „[1]

2.2. Psychologiczne aspekty nauczania dzieci

2.2.1. Okres 2-6 lat

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ROZWOJU PSYCHICZNEGO, EMOCJONALNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO DZIECI W WIEKU 2-6 lat.

Tab. 1 “Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht” – Program Szwajcarski

DZIECKO …	NAUCZYCIEL powinien…
Jest egocentryczne **-** ma potrzebę poznawania świata, odczuwa wyłącznie w odniesieniu do swojej osoby. Bawi się zazwyczaj samo.	Zakwalifikować dziecko na lekcje indywidualne, które na tym etapie rozwoju są najbardziej wskazane.
Przekonuje się do obcych osób, nawiązuje kontakt z dorosłymi-instruktorem wyłącznie pod nieobecność rodziców	Zasugerować stopniowe i łagodne rozdzielenie dzieci od rodziców.
Potrafi skoncentrować swoją uwagę na wykonywanej czynności wyłącznie przez krótki czas.	Dysponować zróżnicowanym bagażem ciekawych zadań aby uniknąć znudzenia zajęciami. Nauczyciel powinien włączyć do nauki zabawki (mogą być te, którymi dzieci bawią się na co dzień), dokładnie wyjaśniać ruchy ciała, aby uniknąć sytuacji, kiedy dziecko zniechęca się do zabawy ponieważ nie zrozumiało polecenia; instruktor powinien stwarzać możliwości do rozmowy, zachęcać do zadawania pytań.
Szybko się męczy.	Nauczyciel umiejętnie dozuje wysiłek, aby nie doprowadzić do zmęczenia.
Uczy się drogą prób i błędów oraz naśladownictwa. Nie potrafi jednak wykonać więcej niż jednego zadania, za jednym razem, gdyż szybko zapomina co miało zrobić.	Nauczyciel powinien przez cały czas dostarczać najważniejszych informacji poprzez pokaz, zachęcając tym samym do wykonania i realizacji nowego zadania ruchowego.
Manifestuje swoje potrzeby najczęściej poprzez mowę ciała. Ponieważ jest na etapie nauki również języka, dlatego też nie wszystkie polecenia mogą być dla	Nauczyciel pilnuje aby używany przez niego język był rozumiany przez dzieci. Traktuje każde reakcje emocjonalne poważnie, gdyż prowadzić mogą one do

niego zrozumiałe.	frustracji, której konsekwencją może być zakończenie procesu uczenia się. Również potrzeby ciała: głód, zimno, potrzeby fizjologiczne powinny być jak najszybciej zaspokojone.
Nie rozróżnia prawej i lewej strony.	Nauczyciel sygnalizuje poszczególne strony wizualnymi znakami. Prawa strona uniesiona rękawiczka, lewa opuszczona rękawiczka.
Dziecko ma swój własny świat. Świat fantazji, bajkowych postaci, które są mu znane z telewizji bądź z opowiadań. Bardzo ciężko odróżnić mu rzeczywistość od świata fantazji i marzeń. Często te dwa światy przenikają się.	Nauczyciel wykorzystuje animacje w procesie nauczania, wprowadza gry i zabawy nawiązujące do ulubionych postaci.

CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECI W WIEKU 2-6 lat

Tab. 2 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski

DZIECKO …	NAUCZYCIEL powinien…
Szybko się męczy, ma słabą wytrzymałość. Pomiędzy 5-6 rokiem życia szybko się regeneruje.	Unikać zbyt dużej ilości wykonywanych ćwiczeń, które powodować będą zużywanie dużej ilości energii oraz dźwigania sprzętu przez dzieci. Optymalna jest krótka aktywność ruchowa (dużo skrętów), po której następuje przerwa na regeneracje.
Ma duże rezerwy jeśli chodzi o zakres wykonywanych czynności ruchowych. Niedostatecznie rozwinięte mięśnie (wciąż rozwijają się) ograniczają możliwości precyzyjnego wykonywania ruchu.	Uwzględniać w czasie realizowanej lekcji granice fizycznych możliwości dziecka. Nauczyciel kompresuje niedoskonałości rozwiązaniami technicznymi np. brak równowagi - szersze trzymanie nart (pług). Dziecko musi przyzwyczaić swój organizm do pozycji, w których utrzymuje równowagę.
Nie potrafi wykonać niezależnych ruchów górnej i dolnej części ciała. Dlatego też lepsze na tym etapie nauczania jest wykonywanie ruchów w płaszczyźnie czołowej.	Dziecko kierując wzrok w jeden punkt, kieruje za nim również całe ciało.
Uczy się szczególnie przez naśladownictwo. Odczuwanie, wyobrażanie sobie ruchu jest dla niego dużym wysiłkiem.	Unika długiego i skomplikowanego opisywania czynności ruchowych. Pokazuje ruch dokładnie, w taki sposób aby dziecko mogło go dobrze widzieć.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

ROZWIĄZANIE SYTUACYJNE:

- Jasiu opowiedz nam swoją ulubioną historię, używając kijków, nart, rękawiczek.
- Jakie jest twoje ulubione zwierzę. Opowiedz mi o nim podczas jazdy na nartach.
- Teraz wszyscy zamieniamy się w misie, które poruszają się na nartach.

2.2.2 Okres 6-9 lat

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ROZWOJU PSYCHICZNEGO EMOCJONALNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO DZIECI W WIEKU 6-9 lat.

Tab. 3 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski

DZIECKO …	NAUCZYCIEL powinien…
Bardzo często przejawia agresję. Eksponuje swój gniew i złość krzykiem. Potrafi gwałtownie dyskutować a nawet kłócić się ze swoimi rówieśnikami.	Zrobić wszystko aby zapewnić miłą atmosferę. Powinien rozładowywać wszelkie napięcia, które mogą prowadzić do konfliktów czy kłótni, jak również stresujące sytuacje powodujące

	zmniejszenie zaangażowania bądź zainteresowania. Zwłaszcza podczas zajęć grupowych powinno dążyć się do zażegnania sporów miedzy dziećmi, tłumacząc, iż łatwiej jest osiągnąć cel, działając wspólnie niż przeciwko sobie.
Potrafi zrozumieć maksymalnie dwie instrukcje na raz.	Przekazuje zwięzłe, proste, sprecyzowane informacje.
Lubi wygrywać, ciężko przychodzi mu pogodzenie się z przegraną. Zaczyna rozumieć czym są zasady, reguły. Często nie przestrzega zasad aby uzyskać dla siebie z tego tytułu korzyści.	Unika bezpośredniej rywalizacji z rówieśnikami. Podczas zajęć na śniegu, wszystkie dzieci wygrywają- są nagradzane. Należy uświadamiać dzieciom, że uczą się nowych rzeczy aby móc wykonywać je samodzielnie, z przyjemnością i to jest miernikiem ich sukcesu. Dzieci muszą uczyć się współpracy, wspólnego dążenia do celu.
Niechętnie przyjmuje i wykonuje obowiązki. Nie rozumie i nie akceptuje punktu widzenia kolegów, zwłaszcza jeżeli jest ono odmienne od jego własnego.	Jak najczęściej prowadzi zajęcia w parach, grupach, gdzie buduje się relacje między dziećmi, wzbudza odpowiedzialność za własne czyny, zachowania.
Bywa nieśmiałe i niespokojne. Bardzo silnie przywiązuje się do dorosłych i kolegów.	Pośredniczy w budowaniu pewności siebie i zaufania, dostarczając sytuacji, w których czuje się pewnie i w których bez problemu potrafi realizować stawiane mu zadania.

CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECI W WIEKU 6-9 LAT

Tab. 4 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski

DZIECKO …	**NAUCZYCIEL powinien…**
Jest ciekawe świata. Uwielbia przygodę, wciąż szuka i bada swoje granice, nie zważając na niebezpieczeństwa. Jego kości są kruche i łamliwe dlatego łatwo ulega kontuzji.	Ograniczać zagrożenia, jednakże bez odbierania dzieciom przyjemności z odkrywania świata. Powinien także wskazywać gdzie znajdują się granice bezpieczeństwa. Dzieci potrzebują prostych i przejrzystych zasad bezpieczeństwa.
Ma praktycznie jednakowej wielkości głowę jak dorosły człowiek. Jego ciało	Jeśli dziecko ma problemy z dostosowaniem prędkości jazdy do

wciąż się rozwija, znacznej poprawie ulega równowaga. Potrafi już wykonywać niezależne ruchy poszczególnymi częściami ciała. Wciąż jednak niektóre części ciała rozwijają się szybciej od pozostałych, powodując pewnego rodzaju niezgrabność podczas wykonywania czynności ruchowych.	innych uczestników pomimo, iż potrafi samodzielne przyjmować pozycję płużną, unikać wykonywania zjazdów w kolumnie. Przyjęcie tej pozycji w kolumnie jest zbyt dużym wysiłkiem.
W większości posiadają niespożytą energie.	Uważnie obserwować dzieci (dziecko), gdyż niektóre z nich potrzebują dłuższej przerwy i dłuższego wypoczynku niż inne.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA

ROZWIĄZANIA SYTUACYJNE:

- Kasia i Jasiu musicie postarać się teraz zostawić na śniegu jak najbardziej wyraźne ślady , tak aby Snowil mógł je również zauważyć i po nich przejechać.
- Kasia, Jasiu możecie mi wyjaśnić kiedy narty będą lepiej jechały? Co możemy zrobić aby jechać szybciej na nartach?
- Wykorzystamy nasze rękawiczki do gry. Każda z grup ma za zadanie wymyślić dwie zasady, których będziemy musieli przestrzegać w czasie zabawy. (Instruktor musi podać przykłady i pomagać grupie w tworzeniu zasad).

2.2.2. Okres 9-11 lat

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ROZWOJU PSYCHICZNEGO, EMOCJONALNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO DZIECI W WIEKU 9-11 lat.

Tab. 5 “Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht” – Program Szwajcarski

DZIECKO …	**NAUCZYCIEL powinien…**
Staje się coraz bardziej niezależne względem osób dorosłych. Potrafi mieć swoje własne zdanie i autorytety, którym jest wierne. Jest świadome popełnianych błędów oraz niesprawiedliwości, którą spotyka w świecie dorosłych. Chętnie dyskutuje.	Stawiać wyzwania, unikać doprowadzania do sytuacji, które mogą powodować konflikty. Tłumaczyć każdy błąd, wyjaśniać. Wskazówki i rady dorosłych są na tym etapie wciąż bardzo ważne.
Identyfikuje się mocno z grupą rówieśniczą, z kolegami. Uwielbia być częścią społeczności.	Promować pracę grupową oraz pracę w parach. Powinien tak prowadzić zajęcia aby tworzyć jak najwięcej ciekawych sytuacji, w których dzieci mogą odważnie realizować zadania oraz próbować nowych rozwiązań.

Ciekaw świata, przyciąga go wszystko co nowe i nieznane.	Wspomagać proces odkrywania świata, poprzez tworzenie sytuacji, które będą sprzyjały nabywaniu nowego doświadczenia, odkrywaniu nowych rzeczy. Czuwa nad procesem, udzielając wskazówek, korygując, poprawiając.
Ma problemy z zaakceptowaniem przegranej.	Uczy dzieci szanowania przeciwnika oraz akceptowania w życiu porażek. Raz się wygrywa a raz przegrywa. Unikać jednak sytuacji, w których ciągle wygrywa lub przegrywa ta sama osoba.

CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECI W WIEKU 9-11LAT

Tab. 6 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski

DZIECKO …	NAUCZYCIEL powinien…
Ma coraz lepszą koordynacje ruchową, która pozwala mu na wykonywanie czynności ruchowych z coraz większa precyzją.	Stawiać zadania, które wymagają coraz większej precyzji wykonania.
W czasie szybkiego wzrostu, który jest charakterystyczny dla tego etapu, nabiera nowych proporcji w budowie ciała. W konsekwencji tego, może pojawić się pewnego rodzaju niezgrabność ruchowa.	Unikać wprowadzania nowych sposobów wykonywania, pokazywania ćwiczeń, które mogą w nadmierny sposób uwidaczniać niezgrabność ruchową. Starać się doskonalić poznane elementy ruchowe w znanej formie z naciskiem na kształtowanie zdolności koordynacyjnych.
Dziewczynki szybciej rozwijają się od chłopców.	Powinien dostosowywać zajęcia do różnych na tym etapie możliwości zarówno dziewcząt jaki i chłopców. Unikać również rywalizacji.

2.3 Komunikowanie się z dziećmi

Chcąc odnosić sukcesy podczas pracy z dziećmi musimy nauczyć się z nimi komunikować. Dzieci muszą czuć, że się nim interesujemy, że jesteśmy na lekcji dla nich. Oprócz tego, że będziemy je uczyć jazdy na nartach, musimy wiedzieć, że będziemy też poruszać tematy które są bliższe sercu dziecka. Warto słuchać czym dzieci się interesują. Dzięki temu dziecko będzie się czuło dowartościowane a my będziemy mogli wykorzystać wiedzę na temat ich ulubionych bajek i zwierzątek w czasie lekcji.

Wydając polecenia pochwały czy nagany w czasie nauki musimy się wyrażać bardzo precyzyjnie. Dzieci muszą dokładnie wiedzieć co mają wykonać, co nam się podoba w ich zachowaniu a czego nie powinny robić. Każda informacja zwrotna musi być przekazana natychmiast po danym wydarzeniu. Jeśli korygujemy błędy, chwalimy lub ganimy zachowanie nie możemy z tym czekać do

końca zajęć. Po dłuższym czasie dziecko nie będzie w stanie przyporządkować naszych słów do konkretnego wydarzenia w przeszłości.
Ustalajmy zasady i egzekwujmy je. Obydwu stronom będzie wtedy zdecydowanie łatwiej. Dzieci lubią mieć wyraźnie wyznaczone granice, których nie wolno przekraczać. Będą próbowały ale to od naszej stanowczości zależy czy im się to uda.

Słownictwo:

Fachowe słownictwo dotyczące techniki jazdy na pewno nie będzie bardzo pomocne podczas pracy z dziećmi. Musimy zmienić nasz słownik aby stał się adekwatny ale jednocześnie zrozumiały.

Propozycje słownictwa używanego podczas pracy z dziećmi:

Opis techniczny		**Opis dla dzieci**	
Pozycja płużna		**Pizza, daszek, torcik, literka A**	
Zjazd w pozycji płużnej		**Pług, Zjazd pizzy**	
Skręt w pozycji równoległej	O skręcie równoległym mówimy wówczas, gdy w każdej fazie skrętu narty pozostają w ustawieniu równoległym.	**Spaghetti, Frytki**	Instruktor pokazuje ruch (w miejscu) jednocześnie opisując słownie. Następnie dzieci naśladują instruktora.
Stabilizacja tułowia		Tragarz bagaży	Instruktor pokazuje ruch (w miejscu) jednocześnie opisując słownie. Raz bardzo ciężka walizka przeważa nas w jedną stronę raz w drugą.

2.4 Motywacja i emocje – rola instruktora w stymulowaniu ucznia w czasie lekcji narciarskiej.

Chcąc zaspokoić potrzeby dzieci musimy mieć na uwadze ich potrzebę zabawy, radości z uprawiania sportu, wyżycia się ruchowego, przynależności, poczucia własnej wartości.

Osiągnięcie sukcesu w jakiejkolwiek dyscyplinie sportu zależy od umiejętności, sprawności, wyszkolenia technicznego i taktycznego, a także od motywacji. Nawet wysoki poziom umiejętności nie zapewni nam wielkich wyników bez odpowiedniej motywacji.

W początkowym okresie nie należy jednak przesadzać w podkreślaniu jego znaczenia. Dzieci nie mogą traktować niepowodzenia w zawodach jako klęski.
Ważniejsze jest „współzawodnictwo z samym sobą", czyli porównywanie swoich umiejętności w kolejnych okresach przygotowania. Należy też dzieciom cierpliwie tłumaczyć, że przegranie zawodów albo błędy i pomyłki w toku ćwiczeń są czymś naturalnym i stanowią część składową procesu doskonalenia się. Ważnym zadaniem

jest przekonanie dzieci, że sukces, to nie tylko zwycięstwo w zawodach, ale również kolejne urzeczywistnienie zadań w dążeniu do długofalowego celu.
Pobudzając motywację sportowca, należy w działaniu społecznym kierować się zasadą kształtowania u wychowanków takich postaw, żeby wykonanie zadań stanowiło dla nich potrzebę i przyjemność. Takie nastawienie wyzwala inicjatywę, pomysłowość i konsekwencję w działaniu sportowca oraz pozwala na długotrwałe kontynuowanie wysiłków.

Ludzie dorośli uczą się w sposób zamierzony, świadomy, zaplanowany i w ściśle określonym celu. Małe dzieci często nie zdają sobie sprawy z tego, po co i dlaczego się uczą, a nawet nie wiedzą, że uczą się czegoś. U dzieci starszych pojawiają się już pytania w jakim celu i dlaczego trzeba się uczyć. Dlatego tak ważne staje się rozbudzanie pozytywnej motywacji do tego procesu. Prawie każde dziecko, które po raz pierwszy przekracza próg szkoły chce być najlepsze, chwalone, docenione. Wierzy, że będzie świetnym uczniem. Z niecierpliwością czeka na rozpoczęcie roku szkolnego, jednak w miarę upływu czasu porażki, które go spotykają w życiu szkolnym sprawiają, że traci wiarę w siebie i pojawia się negatywna postawa wobec szkoły. Bardzo ważną rolę w wywoływaniu pozytywnej motywacji do uczenia się spełnia nauczyciel. Od niego bowiem zależy atmosfera, w której będzie przebiegał proces uczenia się. Ważne jest ustalenie z dziećmi obowiązujących reguł postępowania (spisanie kontraktu klasowego). Wytworzenie pozytywnego klimatu społeczno emocjonalnego, w którym dzieci będą czuły się bezpiecznie i będą aktywnie pracowały bez strachu przed niepowodzeniem. Klimatu bez zbędnej rywalizacji między uczniami, gdzie każde dziecko otoczone jest życzliwością, sympatią i może liczyć na wsparcie. Czuje się docenione i szanowane. Następnym ważnym elementem budowania motywacji do uczenia się u dzieci są metody nauczania, które stosuje nauczyciel. Jeśli potrafi on wzbudzać ciekawość u dzieci, zaskakiwać je, rozweselać, pobudzać do podejmowania samodzielnych decyzji, zachęcać do pokonywania własnych słabości tym większa szansa na to, że dzieci będą uczyły się chętnie a ich motywacja będzie trwała. Duże znaczenie ma rozpoznanie zainteresowań dzieci i budowanie niektórych zajęć z ich pomocą w roli ekspertów i doradców. Takie zajęcia szczególnie mocno zapadają uczniom w pamięć i przynoszą najlepsze efekty dydaktyczne. Niezmiernie ważny jest stosunek nauczyciela do uczniów, którym nauka sprawia duże trudności. Pozycja tych dzieci w klasie może znacznie wpłynąć na atmosferę. Bardzo istotne jest umożliwienie tym dzieciom odniesienia sukcesu na miarę ich możliwości. Dostrzeżenie ich starań wkładanych w naukę oraz w życie szkolne. Podkreślenie innych zalet np. organizacyjnych, podejmowania prac społecznie użytecznych dla klasy, zdolności plastycznych lub wyjątkowych cech osobowości, a także przydzielania im ważnych funkcji w klasie. Ważny jest również problem reakcji nauczyciela i ucznia na sytuacje trudne. To bardzo ważne, aby nauczyciel przygotował swoich wychowanków do ewentualnej porażki, zawodu czy niepowodzenia, ale również do zaakceptowania sukcesu innych. Rola nauczyciela w rozbudzaniu motywacji dzieci do nauki nie kończy się podczas zajęć. Konieczne jest aby na spotkaniach z rodzicami również poruszał ten temat.

2.5 Rola rodziców w procesie nauczania narciarstwa

Zadaniem rodziców jest stworzenie najkorzystniejszych warunków do zabawy i nauki oraz zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa poprzez odpowiedni dobór sprzętu i wybór licencjonowanej szkoły narciarskiej[Lesiewski].
Rodzic stanowi bardzo ważne ogniwo na drodze zdobywania umiejętności narciarskich. To właśnie od woli rodzica zależeć będzie czy dziecko posiądzie umiejętność jazdy na nartach oraz w jakich warunkach rozpocznie przygodę z białym sportem.

RODZIC POWINIEN

- Zaszczepić prozdrowotny styl życia.
- Stworzyć najkorzystniejsze warunki do nauki jazdy na nartach:
    - Wybrać stację narciarską, dysponującą infrastrukturą dostosowaną dla dzieci.
    - Wyposażyć w sprzęt odpowiedni do wieku, wzrostu i możliwości dziecka.
    - Powierzyć rozwój swojego dziecka specjalistom – Wybór licencjonowanej szkoły, Instruktorów z uprawnieniami SITN-PZN.
- Przygotować swoje dziecko do nauki jazdy na nartach:
    - Latem stosując ćwiczenia uzupełniające : rolki, hulajnoga.
    - Oswoić ze sprzętem przed zimą: poruszanie się w butach i nartach po dywanie (wyłącznie pod opieką dorosłych).
    - Przybliżyć narciarstwo jako wielką, niezapomnianą przygodę.
- Powinien unikać kontaktu z dzieckiem w trakcie zajęć z instruktorem.

RODZIC NIE POWINIEN:

- Podważać autorytetu instruktora.
- Krytykować niepowodzeń dziecka.
- Przebywać w pobliżu prowadzonych zajęć.
- Powinien być poza zasięgiem wzroku dziecka

3 JAK PRAWIDŁOWO ROZPOCZĄĆ NAUKĘ NARCIARSTWA

3.1 Dobór sprzętu narciarskiego dla dzieci – niezbędnik Małego Narciarza

3.1.1 Narty, gogle, kaski, ubiór.

Zanim dziecko rozpocznie zajęcia na śniegu należy się zastanowić czy jest ono odpowiednio przygotowane. Dużo uwagi powinno zostać poświęcone doborowi sprzętu i wyposażenia narciarskiego. Dobrze dobrany kombinezon, rękawiczki, kask, gogle, narty, buty, i kijki będą sprzyjać rozwojowi. Jest to szczególnie istotne na początku nauczania. Dziecko, któremu będzie na nartach niewygodnie czy zimno, szybciej się zmęczy lub nawet zrazi i nie będzie chciało kontynuować przygody.

Ubranie narciarskie powinno być ciepłe, wodoodporne, oddychające, nieprzewiewne i wytrzymałe. Dziecko musi mieć w nim pełną swobodę ruchów. Spodnie narciarskie powinny być ostatecznie długie aby chronić nogi przed dostawaniem się śniegu.

Dzieciom najszybciej marzną dłonie. Ciepłe rękawiczki zminimalizują te odczucia. Nie mogą one być jednak zbyt grube, ponieważ utrudni to chwytanie kijka. Warto też zwrócić uwagę na wodoodporność rękawiczek. Uwielbienie dzieci do grzebania w śniegu a także częste wywrotki zweryfikują jakość sprzętu.

Bardzo ważnym elementem jest kask narciarski. Jego zadaniem jest ochronić głowę dziecka podczas upadków, przy uderzeniach kijkami, orczykiem, nartami ale również przed chłodem.

Gogle chronią oczy dziecka przed słońcem i śniegiem. Ważny jest odpowiedni rozmiar. Powinny posiadać filtr UV.

Przy doborze kijków należy zwrócić uwagę aby były odpowiedniej długości i żeby rączki nie były zbyt grube. Utrudni to bowiem dziecku chwytanie.

Najprawdopodobniej najwięcej czasu trzeba będzie poświęcić przy doborze butów narciarskich. Dobrze leżący but będzie dawał ochronę przed chłodem, nie będzie ani zbyt duży ani zbyt mały, nie będzie uwierał.

But narciarski powinien być stabilny. Dziecko stojące na płaskim podłożu nie może tracić równowagi. Profil buta musi umożliwiać dziecku pochylenie kolan do przodu. Częstym obrazkiem na stokach są dzieci odchylone do tyłu. Niejednokrotnie widać, że to właśnie but sprawia, że mały narciarz żadnym sposobem nie jest w stanie przesunąć kolan do przodu. W takim przypadku, zmiana sprzętu wpływa bardzo korzystnie na postępy w nauce narciarstwa.

Długość nart dla małego narciarza zależy od jego umiejętności i siły. Dzieci zaczynające powinny mieć narty sięgające do wysokości ich klatki piersiowej. W miarę rosnących umiejętności narty można wydłużać aż do wysokości dziecka. Narta krótsza nie będzie aż tak dużą barierą w nauczaniu. Maluch będzie mógł swobodnie tuptać, podchodzić, zmieniać kierunek, ponieważ lekki sprzęt nie będzie wymagał dużej ilości siły. Na tym etapie zbyt długa narta nie tylko utrudnia naukę ale też powoduję częstsze upadki. Dzieciom lepiej jeżdżącym krótka narta zacznie przeszkadzać. Ich umiejętności będą już pozwalały na szybszą jazdę, ale narta nie będzie miała tak dobrego poślizgu jaki mogłaby mieć dłuższa i cięższa. Dzieci szybko rosną i tak samo szybko rosną ich umiejętności. Trzeba bacznie obserwować czy sprzęt dobrze im służy, a w razie jakichkolwiek kłopotów natychmiast reagować.

Tak jak przy nartach dla dorosłych, nie można zapomnieć o płycie i o wiązaniu. W nartach dziecięcych płyta nie jest istotna jako podwyższenie, ale pomaga wygiąć nartę w łuk i tym samym ułatwia skręcanie. Bez płyty właściwości jezdne narty są ograniczone.

Nowoczesne sprawdzone wiązania będą bezpieczne i będą działać nienagannie. Istotne jest aby siła wypięcia była odpowiednio wyregulowana, nie

zagrażając kontuzją. Funkcja wpinania i wypinania z nart nie powinna działać zbyt ciężko. Przynajmniej raz w sezonie wiązania trzeba oddawać do serwisu na kontrolę sprawności wiązań.

3.2 Pierwsze kroki na nartach

3.2.1 Szkoła, instruktorzy, lekcja

Zanim rodzice zapiszą dziecko na zajęcia warto zrobić wywiad środowiskowy. Każda niemalże stacja oferuje jakieś zajęcia dla każdej grupy wiekowej. Wiadomo jednak, że niektóre szkoły oferują usługi o wyższym standardzie niż inne. Jeśli chodzi o tereny Polski to zdecydowanie lepiej wybrać szkołę, która posiada Licencję SITN-PZN.

Następnym elementem, jest sprzęt i wyposażenie jakim dysponuje szkoła, czy posiada ogrodzony teren dla dzieci rozpoczynających naukę, w jaki sposób instruktorzy prowadzą zajęcia (czy nie jest to przypadkiem nauka „jeden na jeden" na zbyt trudnych trasach). Nawet rodzicowi zupełnie nie związanemu ze światem narciarskim uda się ocenić czy chce aby dany instruktor uczył ich dziecko.

Instruktor, który pracuje z najmłodszymi, jeśli chce osiągnąć sukces, musi być pełen życia i zapału. Musi mieć pełen wachlarz pomysłów na to w jaki sposób zapełnić dziecku czas. Jeśli tylko uda mu się wzbudzić zaufanie i przyciągnąć uwagę podopiecznego, jest to już połowa sukcesu. W pracy z najmłodszymi instruktor musi pamiętać, że dziecko szybko się męczy i szybko regeneruje, szybko też marznie i się nudzi. Jeśli tylko pojawią się objawy zmęczenia, krótka, aktywna przerwa na pewno pomoże w przywróceniu uwagi ucznia. Dobrze też pamiętać, że zdecydowanie łatwiej pracować z dzieckiem rozbawionym, które zapomina wtedy o wszelkich niedogodnościach jakie mogą wynikać z przebywania pierwszy raz na stoku, niż z dzieckiem znudzonym mozolnym powtarzaniem tych samych ćwiczeń.

Oczywiście, lekcja ma na celu nauczyć czegoś nowego. Uczyć można jednak wykorzystując różne formy gier i zabaw. Dobór metod prowadzenia zajęć zależy od instruktora, ale podczas pracy z dziećmi metoda zabawowa powinna być metodą wiodącą. Lekcja pełna atrakcji to klucz do sukcesu. Instruktor, który potrafi podnosić umiejętności dzieci bawiąc się z nimi to instruktor na wagę złota. Należy tu jednak pamiętać, że wszystkie polecenia muszą być podane w bardzo prostej formie. Zdecydowanie ważniejszy jest pokaz. Dziecku o wiele łatwiej przychodzi zapamiętanie sekwencji prostych ruchów, które zobaczy niż polecenia wydane jedynie drogą werbalną. Istotny jest również sposób w jaki lekcja jest przeprowadzona. Warto zwrócić uwagę aby znalazły się w niej wszystkie elementy:

Część wstępna: Organizacja grupy, oswojenie ze sprzętem, zapoznanie się ze sobą wszystkich członków grupy, energiczna rozgrzewka przygotowująca do kolejnych zadań z części głównej lekcji.

Część główna: Nauczanie nowych oraz doskonalenie już poznanych umiejętności technicznych.

Część końcowa: ćwiczenia rozluźniające. Doprowadzanie organizmu do stanu spokoju.

4.LEKCJA NARCIARSKA Z DZIEĆMI

4.1. Planowanie lekcji

4.1.1. Zasady planowania lekcji

Planowanie w dużej mierze zależy od tego czy lekcja ma być jednorazowa czy będzie się powtarzać np. ferie z podopiecznymi, którzy będą się codziennie uczyć. W perspektywie tygodnia instruktor jest w stanie przygotować sobie zadania i wytyczyć cele, do których stopniowo będzie zmierzał. Oczywiście mogą one być modyfikowane i dostosowywane do warunków dzieci. Pojedyncza lekcja nie daje

instruktorowi zbyt dużego pola do popisu. Jest to godzina, którą powinien jak najlepiej wykorzystać na zainteresowanie dziecka. Wymaga od instruktora skupienia się na jednym z problemów bądź trudności jakie ma uczeń oraz na pomocy w takim stopniu, aby ułatwić dziecku poruszanie się na nartach. W godzinę instruktor nie jest w stanie zbyt dużo zdziałać, ale może wpoić pewne podstawy.

Planując lekcję instruktor musi wiedzieć jakie są umiejętności uczniów. Będzie od tego zależało co będzie pierwszym etapem nauczania. Oprócz opracowania lekcji, która będzie się składać z części wstępnej, głównej i końcowej instruktor musi pamiętać o specyfice pracy z dziećmi. Musi pamiętać, żeby często zmieniać zabawy i ćwiczenia, ale w taki sposób by nie było przestojów. Objaśnienia i pokaz powinny krótkie i czytelne. Należy również przewidzieć krótkie przerwy na regeneracje albo zabawę bez nart. Dzieci często tęsknią za rodzicami, marzną albo głodnieją w najmniej oczekiwanym momencie. Warto mieć prze sobie pluszowego miśka albo zabawkę, która rozweseli oraz awaryjnego cukierka. W razie jakichkolwiek trudności, przyda się też plan B albo i nawet C. Zaoszczędzi to instruktorowi stresu i pomoże szybko przeorganizować lekcję, tak aby dostosować się do sytuacji. Instruktor musi bezwzględnie pamiętać, że to głównie od niego zależy bezpieczeństwo dzieci. Nauczanie musi się odbywać na uboczu, na terenie do tego przystosowanym, a wykorzystywany podczas nauki sprzęt musi spełniać wszystkie normy bezpieczeństwa.

Proces nauczania powinien być bogaty w treści, powinien zawierać różnorodny sposób przekazywania tych treści, a także powinien się opierać na współpracy uczeń-instruktor i wzajemnym zrozumieniu. Warto przed lekcją zadać sobie trzy pytania: co? - czego ja jako instruktor chcę nauczyć, jak? - w jaki sposób chcę dojść do wyznaczonego celu oraz po co? – do czego się przyda uczniowi, to czego ja chcę nauczyć.

Bardzo ważnym elementem jest jak największe angażowanie dziecka w proces nauczania. Im bardziej jest samodzielne i świadome tego co robi tym większe będzie jego samozadowolenie. Dziecko wiezione na smyczy lub podtrzymywane na kijkach uczy się, że w każdym momencie jest ktoś, kto ma nad nim kontrolę. Nie musi się angażować bo zawsze ktoś zadziała za niego. Zdecydowanie więcej radości sprawia dzieciom samodzielne poznawanie świata narciarskiego. Dziecko zaangażowane w sprawę będzie się znacznie szybciej rozwijać i na dodatek będzie je to cieszyć.

4.1.2. Dobór odpowiedniego terenu

Początki narciarstwa powinny zawsze odbywać się na terenie zupełnie płaskim. Pierwszym etapem będzie przyzwyczajanie dziecka do sprzętu, a także pierwszych poślizgów. Świetnie sprawdzają się ogródki dziecięce. Zawsze ogrodzone, usytuowane z boku trasy na płaskim bądź lekko opadającym terenie. Dzieci czują się tam bezpiecznie, mają do nich łatwy dostęp i w każdej chwili mogą wejść na przerwę do ciepłego pomieszczenia. Na początku dzieci muszą się oswoić z nowym otoczeniem, ale w miarę zwiększających się umiejętności możemy szukać stoków trochę bardziej opadających i dłuższych. Pracując z dziećmi należy pamiętać, że łatwo mogą się przestraszyć i zniechęcić jeśli teren będzie zbyt trudny. Ważne jest, aby ostrożnie i płynnie przechodzić na stromsze stoki, a w razie jakichkolwiek trudności wrócić na bardziej płaskie trasy. Wybierając stok zawsze trzeba mieć na uwadze bezpieczeństwo podopiecznych. Trasy zaludnione będą zawsze dużym zagrożeniem, zwłaszcza dla najmłodszych uczniów, którzy nie mają jeszcze dobrze wykształconej orientacji.

Organizacja i prowadzenie zajęć

4.2.4 Wprowadzenie do lekcji

Miejsce spotkań

Miejsce spotkań dla dzieci, wbrew pozorom powinno być bardzo starannie dobrane. Dlaczego? Pierwsza lekcja narciarska jest ogromnym przeżyciem dla najmłodszych narciarzy, które niesie ze sobą wiele niewiadomych. Pierwszy kontakt z instruktorem, odkrywanie nowego miejsca, poznawanie innych dzieci zawsze wywołują ogromne emocje. Pierwszy dzień na nartach to także konfrontacja z sytuacjami z którymi dzieci nie spotykają się na co dzień:

- Muszą rozstać się ze swoimi rodzicami.
- Odkrywają nieznany im dotąd świat.
- Dla niektórych dzieci bywa to pierwszy kontakt ze śniegiem, górami, nartami.
- Dla wielu z nich jest to pierwsze doświadczenie- nauka w grupie rówieśników.
- Sprzęt narciarski- niewygodny, ciężki, nowy.
- Denerwują się i wyczekują powrotu rodziców.

Idealnym miejscem spotkań jest punkt zlokalizowany w pobliżu ogródka narciarskiego. Kolorowy, udekorowany flagami z widokiem na miejsce, gdzie będą prowadzone zajęcia, zmniejsza strach przed nieznanym i zwiększa motywację do nauki w świecie przygody i zabawy.

Dla dzieci, które etap nauki na poziomie ogródka narciarskiego maja już za sobą i poszukują nowych wrażeń, punkt spotkań należy zlokalizować w odmiennym miejscu. Powinien być zawsze łatwy do znalezienia, znajdować się w bezpiecznym i o ile to możliwe nasłonecznionym miejscu, osłoniętym od wiatru.

Spotkanie z grupą

Przed pierwszym spotkaniem z grupą, instruktorem wiele dzieci może odczuwać zdenerwowanie i niepokój. Szczególnie jeżeli dzieci są bardzo małe bądź będzie to ich pierwsza lekcja narciarska.

Dzieci potrzebują czasu, aby zaznajomić się z nowymi osobami, przyzwyczaić się do siebie i pracy w grupie, nabrać zaufania i oswoić się z nową sytuacją zanim rozpocznie się właściwa lekcja.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA

- Rozmawiając z dziećmi, patrz im w oczy, zniż się do ich poziomu. Ściągnij okulary, narty kiedy się z nimi witasz i rozmawiasz.
- Staraj nauczyć się imion dzieci i upewnij się, że dzieci znają twoje. W przeciwnym razie nie będziecie mogli swobodnie rozmawiać.
- Nie zapominaj o uśmiechu. Uśmiech jest drogą do sukcesu.

Dla szkół narciarskich, które w okresie zimowych organizują dużo, licznych grup dziecięcych na różnych poziomach nauczania, wskazane jest aby odznaczać poszczególne grupy kolorowymi odznakami bądź numerami. Ułatwia to lokalizacje poszczególnych uczestników na stoku oraz ułatwia dzieciom trzymanie się w grupie.

Zanim przyjmiemy na zajęcia dziecko, które zostało przyprowadzone przez rodzica najpierw kontrolujemy wyposażenie i sprzęt dziecka. Sprawdzamy czy posiada kompletny sprzęt, prawidłowo założone buty, kask, rękawiczki, karnet (o ile jest wymagany). W późniejszym czasie, kiedy rodzic oddali się od grupy i swojego dziecka, uzupełnianie jakichkolwiek braków będzie trudne i będzie powodowało dezorganizację zajęć.

Instruktor prowadząc zajęcia z dziećmi (niezależne od wieku) powinien zawsze poprosić rodzica o pozostawieni swojego numeru kontaktowego.

Zabawy z elementami poznawczymi:

Dla większości dzieci poniżej 6 roku życia znajomość imion innych dzieci, z którymi przebywa czy uczy się w grupie nie jest zbyt istotna. Dzieci w tym okresie

znajdują się w fazie, która charakteryzuje się mocnym egocentryzmem, najczęściej bawią się same w pobliżu innych dzieci, nie zwracając uwagi na kolegów. Dlatego też ważnym elementem dla późniejszej pracy w grupie są gry i zabawy umożliwiające zapoznawanie się dzieci. Ułatwiają one nawiązanie relacji pomiędzy rówieśnikami, co ułatwia instruktorowi prowadzenie zajęć w grupie.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA

Pomysły na zabawy z dziećmi w tym samy wieku:

- Każde dziecko ma za zadanie napisać na śniegu swoje imię.
- Nauczyciel stoi w środku okręgu, który tworzą dzieci. Wymawia głośno imię jednego z uczniów, wyrzucając jednocześnie jakiś przedmiot w powietrze (rękawiczka, ringo). Wywołany przez nauczyciela uczeń, łapie przedmiot, wywołuje imię innego dziecka i wyrzuca przedmiot w górę.

Rozgrzewka:

Rozgrzewka jest nieodzownym elementem każdej aktywności fizycznej. Powinna mieć miejsce zawsze w pierwszej części zajęć, z uwzględnieniem możliwości fizycznym docelowej grupy odbiorców, ich wieku oraz reprezentowanego poziomu. Rozgrzewka oprócz przygotowania organizmu pod względem fizycznym, psychicznym i motorycznym do późniejszego wysiłku, stanowi również element edukacyjny zwłaszcza w młodszych grupach wiekowych, w których oprócz nauczania narciarstwa, kształtujmy także właściwe postawy prospołeczne i prozdrowotne.

ROZGRZEWKA

AKTYWOWANIE UKŁADU KRĄŻENIA	PODNOSZENIE TEMPERATURY CIAŁA
• POPRAWA SZYBKOŚCI REAKCJI • POPRAWA PRECYZJI RUCHU • POPRAWA KOORDYNACJI • ZWIĘKSZENIE UWAGI ORAZ CZUJNOŚCI • AKTYWOWANIE ZMYSŁÓW	• ZWIEKSZA DOPŁYW TLENU DO MIĘŚNI • ZMNIEJSZA RYZYKO MECHANICZNYCH USZKODZEŃ MIĘŚNI I ŚCIEGIEN

Tab 7. Rozgrzewka

Rozgrzewka odgrywa również znaczącą rolę w procesie nauczania ze społecznego punktu widzenia. Umożliwia zintegrowanie się uczestników, jest okazją do rozmów, zapoznania się z instruktorem.

KONSTRUKCJA ROZGRZEWKI:

OGÓLNE PRZYGOTOWANIE

1. Aktywacja układu krążenia

2. Rozgrzanie największych partii mięśniowych i stawów

PRZYGOTOWANIE SPECJALISTYCZNE

1. Przygotowanie do wysiłku tych partii mięśniowych i stawów, które w cz. głównej będą najbardziej zaangażowane

2. Stymulowanie możliwości koordynacyjnych, dopasowanych do charakterystyki późniejszego ruchu (w cz. głównej lekcji).

FORMA PRZEPROWADZENIA:

- Ćwiczenia rozgrzewające biodra, kręgosłup, miednice, kolana.
- Gry i zabawy chwytne
- Proste gry z elementem rywalizacji: wyścigi, sztafety
- Stopniowe, delikatne ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg i ramion.

- Instruktor wie, że panujące na trasie warunki są ciężkie np. nierówne, zmuldzone trasy. Dobiera dodatkowe ćwiczenia, które „dogrzeją" i przygotują kończyny dolne do pracy.

- Krótkie, proste gry i zabawy poprawiające reakcję, rytm, orientację, równowagę. Oczywiście podyktowane pod kątem części głównej lekcji. Np. **Ćwiczenia równoważne na jednej narcie.**

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

WŁAŚCIWA ROZGRZEWKA - czyli na co zwrócić uwagę:

Rozgrzewka powinna być:

- **Progresywna- intensywność powinna zwiększać się stopniowo.** (Rozgrzewki nie rozpoczynamy od wyścigów i dynamicznych ćwiczeń, do których organizm nie jest przygotowany ponieważ może to doprowadzić do kontuzji).
- **W formie zabawowej -** Dobrze jest gdy coś obrazuje, przedstawia np. Snowlli (szwajcarska maskotka) prowadzi rozgrzewkę, sam się rozgrzewa, uczy dzieci jak właściwie przygotować organizm do aktywności fizycznej.
- **Dostosowana do możliwości dzieci (odpowiednia dla danej grupy wiekowej ze względu zarówno na ich możliwości fizyczne, psychiczne, motoryczne).** Gdy jest zbyt intensywna można doprowadzić do przedwczesnego zmęczenia, co niekorzystnie wpływa na prowadzenie lekcji, proces uczenia się.
- **Dostosowana do pory dnia-** zwłaszcza podczas zajęć porannych ważne jest, aby pobudzić organizm do pracy.

Przerwa pomiędzy rozgrzewką a częścią główną zajęć nie powinna być dłuższa niż 10 min. Nie powinno się przeprowadzać rozgrzewki jeżeli w perspektywie mamy długi wyjazd wyciągiem. W takim wypadku należy przeprowadzić rozgrzewkę po wyjeździe wyciągiem, bądź „dogrzać" organizm przed rozpoczęciem zajęć na stoku. Kiedy jest bardzo zimno zaleca się stosowanie dodatkowych ćwiczeń rozgrzewających- utrzymujących temperaturę ciała, w trakcie zajęć. Wówczas jednak pomijamy element rozciągania mięśni.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

POMYSŁY NA ROZGRZEWKĘ W FORMIE ZABAWOWEJ:

Tab. 8 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski

GRUPA WIEKOWA	ZABAWA	OPIS
Dzieci 3-6 lat (grupy 4-6 os.)	**Kolory**	Wyznaczamy pole do zabawy. Różnokolorowe grzybki (pachołki) rozstawiamy w różnych odległościach. Każde z dzieci otrzymuję ringo.

		Uczniowie poruszają się w różnych kierunkach i na sygnał prowadzącego kładą ringo na grzybka (pachołka), który jest tego samego koloru.
	Tor przeszkód	Układamy tor przeszkód z pomocy dydaktycznych, sprzętu, którym aktualnie dysponujemy. Dzieci pokonują tor: początkowo bez nart, stopniowo z jedną, z dwiema.
	Skarb	Każde z dzieci ma za zadanie wrzucić do wyznaczonego pojemnika-skarbca dowolną rzecz, którą znajdzie w pobliżu. Każdy, przed wrzuceniem do skarbca, musi podać nazwę znalezionej rzeczy.

GRUPA WIEKOWA	ZABAWA	OPIS
Dzieci 6-8 lat Dzieci 9-10 lat Ok.8 osób	**Kot i mysz**	Wyznaczamy pole do zabawy. Nauczyciel jest kotem, uczniowie - myszami. Kiedy nauczyciel ucznia, zamienia go w kota. Trzymając się za rękę, podążają za swoimi zdobyczami. W momencie kiedy są 4 koty, rozdzielają się na dwie grupy. Zabawa trwa do momentu złapania wszystkich myszy.
	Czarodziej i posągi	Wyznaczamy pole do zabawy. Nauczyciel jest czarodziejem. Kiedy dotknie on ucznia, zamienia go w posąg, który zatrzymuje się w rozkroku. Uczeń może zostać uwolniony wyłącznie przez innego ucznia, który musi przeczołgać się pomiędzy nogami uwięzionego.

GRUPA WIEKOWA	ZABAWA	OPIS
Dzieci 10-12 lat	**Roboty**	Wyznaczamy pole do

Ok.8 os.		zabawy i dzielimy uczniów na dwie grupy: Robotów i Konstruktorów. Każdy robot ma swojego Konstruktora, który prowadzi go po polu do zabawy. Robot może zmienić kierunek wyłącznie, gdy Konstruktor dotknie go w ramie, zatrzymuje się wyłącznie po dotknięciu w kask. Zmieniamy rolę.
	Gąsienica	Ustawiamy ćwiczących w rzędzie. Ostatni z rzędu musi przedostać się na jego początek, wykonując różne zadania: np. bieg slalomem, czołgać się pomiędzy nogami.

Tab. 9 "Lernlehrmittel für den Kinder- Schneesportunterricht" – Program Szwajcarski.

4.2.2 Prowadzenie zajęć - na co należy zwrócić uwagę w trakcie ich trwania.

Organizacja zajęć ruchowych i sposób ich prowadzenia stanowią podstawę w procesie nauczania. Sprawna organizacja zajęć ruchowych zapewnia ćwiczącym bezpieczeństwo, brak przestojów oraz spadku aktywności i atrakcyjność.
Jeszcze przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wybrać odpowiednie miejsce do realizacji założonych zadań, a w czasie ich trwania, unikać martwych punktów. Jest to możliwe, gdy w trakcie nauczania jasno i krótko objaśniamy ćwiczenia (łącznie z pokazem), indywidualizujemy wymagania i wydajemy przemyślane, uzasadnione polecenia ćwiczącym. [Lesiewski]

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

ETAPY ORGANIZACJI LEKCJI:

- Przyjęcie dziecka na zajęcia - skontrolowanie sprzętu, wyposażenia, przekazanie rodzicom informacji o miejscu i godzinie zakończenia zajęć, zabranie numeru kontaktowego do rodzica dziecka.
- Przywitanie się z grupą, przedstawienie się dzieciom.
- Zapoznanie się każdego z uczniów – gry i zabawy
- Rozgrzewka – gry i zabawy
- Organizacja zajęć części głównej – ustalenie i przekazanie dzieciom zasad obowiązujących w czasie lekcji. Wszystkie zasady przekazujemy przed rozpoczęciem części głównej zajęć. Reguły, które będą obowiązywać w trakcie prowadzonych zajęć muszą być przekazane w jasny i w prosty sposób, a co najważniejsze muszą być zrozumiałe dla każdego dziecka.

Im młodsza jest grupa, z którą będziemy pracować tym krótszy i prostszy musi być przekaz najważniejszych reguł.

Również i dzieci mogą stać się współtwórcami zasad. Zaproszone do ich tworzenia, uruchamia ich wyobraźnię. Sięgają do znanych im postaci i sytuacji bajkowych. Tworzą tym samym zasady, które są łatwe do zapamiętania.

Priorytetem każdego instruktora niezależnie z jaką grupą wiekową pracuje powinno być bezpieczeństwo. Zajęcia z dziećmi zmuszają instruktora do odpowiedniego przygotowania i przemyślanej realizacji lekcji, z przestrzeganiem zasad organizacyjnych i bezpieczeństwa.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

PODCZAS ZAJĘĆ Z DZIEĆMI:

- **Przelicz stan grupy** – zarówno przed zjazdem jak i po każdym zatrzymaniu się.
- **Określ formę wykonania** ćwiczenia - jeżeli ćwiczenia wykonujemy w formie indywidualnej wyznaczamy miejsce, do którego ćwiczenia ma być wykonywane (widoczne dla każdego dziecka), moment startu (np. po zatrzymaniu się poprzedniego ćwiczącego), sposób zatrzymania się.
- **Wyznacz** asystenta - podczas prowadzenia zajęć w otwartym terenie - długi, szeroki, rozwidlający się stok wyznaczamy osobę, która jadąc jako ostatnia pilnuje aby nikt się nie zgubił.
- **Wyznacz** opiekunów – podziel uczniów w pary, każdy uczeń w trakcie zajęć pilnuje swojego kolegi.
- **Zwracaj szczególną uwagę na słabszych uczniów** – uczniowie, którzy prezentują niższy poziom często spowalniają pracę i poruszanie się grupy. W trakcie wykonywania ćwiczeń w formie strumieniowej pamiętaj aby tacy uczniowie poruszali się raz na początku raz na końcu. Da to równe możliwości rozwoju wszystkim dzieciom.
- **Jeżeli są dobre warunki (dobrze przygotowany stok, dobra widoczność, dzieci znają teren, po którym będą się poruszały, mało ludzi, odpowiedni poziom grupy) wprowadzaj różnorodne formy prowadzenia zajęć: indywidualna, ćw. w parach, mniejszych grupkach; strumieniowa. Dzieci muszą zawsze znać miejsce, w którym mają się zatrzymać i czekać na instruktora.**
- **Określ miejsce spotkania –** każdy dziecko powinno znać miejsce, do którego powinno się udać w momencie kiedy zgubi się - odłączy się od grupy.

Dobra organizacja zajęć, to nie tylko bezpieczne zajęcia to także łatwiejszy proces nauczania i dużo więcej przyjemności dla dzieci.

4.2.4 Przerwa, jedzenie, picie, ciepłe miejsce dla odpoczynku

Właściwe odżywianie jest czynnością ogromnie ważną, zwłaszcza jeżeli dziecko podejmuje regularną aktywność fizyczną. Umożliwia właściwe funkcjonowanie oraz regenerację organizmu.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w trakcie całego dnia. Niewystarczające bądź niewłaściwe dostarczenie porannych kalorii prowadzi w trakcie zajęć do szybkiej utraty mocy, wychłodzenia organizmu, zmiany nastrojów, zniechęcenia do dalszej nauki, w konsekwencji zwiększa również ryzyko kontuzji.

Przerwa

Przerwa podczas zajęć narciarskich z dziećmi przeznaczona na odpoczynek i regenerację organizmu jest nieodzowną częścią każdej lekcji, zwłaszcza w chłodne dni, kiedy istnieje większe ryzyko wychłodzenia organizmu.

Dzieci są bardziej podatne na utratę ciepła niż dorośli, gorzej również znoszą naukę w chłodne dni. Zwłaszcza w trakcie kilkugodzinnych zajęć instruktor powinien uwzględnić czas na posiłek, odpoczynek i ogrzanie organizmu. Dzieci, które już na początku zajęć cechuje słaba reakcja, roztargnienie, zmęczenie najprawdopodobniej nie zjadły śniadania i nie mają wystarczającą ilości energii do zajęć. Nawyku właściwego odżywiania czy komponowania posiłków należy dzieci nauczyć. Dlatego też lekcja narciarska stanowi do tego bardzo dobrą okazję.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

Symptomy, oznaczające zmęczenie, które podczas zajęć powinny zwrócić szczególna uwagę instruktora:

- **Nudności.**
- **Problemy z utrzymaniem koncentracji.**
- **Niski poziom siły.**
- **Roztargnienie.**
- **Bóle głowy, brzucha.**
- **Zimne ręce i stopy.**
- **Brak potrzeby pójścia do toalety (w trakcie kilkugodzinnych zajęć).**
- **Utrata apetytu.**

Szkoły narciarskie, które w swoich programach szkoleń, oferują całodniową opiekę dla dzieci, powinny bezwzględnie zapewnić podczas takiego pracowitego dnia ciepły posiłek. Obiad, oprócz dostarczenia niezbędnej dawki energii do późniejszych zajęć, jest również świetną okazją do dalszego zapoznawania się dzieci.

Miejsce na przerwę:

W chłodne dni, kiedy organizm dziecka bardzo szybko się wychładza a zapał do pracy radykalnie się zmniejsza należy przeprowadzić przerwę w ciepłym miejscu, gdzie dzieci będą mogły się ogrzać, ściągnąć kask, rękawiczki, wypić ciepły napój.
Ważne jest, aby przerwa odbywała się jak najbliżej miejsca gdzie realizowana jest lekcja (restauracja przy wyciągu, bar, oddzielna sala zabaw w budynku przy wyciągu). Nie są wskazane długie przemarsze, gdyż są czasochłonne i męczące dla dzieci. Ciepłe, słoneczne dni są świetną okazją do przeprowadzenia przerwy na świeżym powietrzu.
Przerwę na posiłek czy regenerację sił to także bardzo dobra sytuacja pedagogiczna, podczas której możemy przekazywać kolejną dawkę nowych wiadomości np. zasady zachowania się na stoku.

4.2.4 System nagradzania jako element motywacyjny

Stosowanie systemu nagród służy wzmocnieniu pozytywnych zachowań. Każdy z nas chce być zauważony, doceniany i nagradzany, każdy ma swój system wartości, sposób dążenia do ideałów i osiągania zamierzonych celów. Wartość nagrody polega na tym, że kojarzy się dziecku z pożądanym postępowaniem i zachęca do powtarzania go. Jest istotnym czynnikiem aktywizującym działanie. Uczenie się, nabywanie nowych nawyków oraz umiejętności przebiega skuteczniej, jeżeli towarzyszy tym czynnościom stan zadowolenia.

Im bardziej chwalimy dziecko za daną czynność, tym bardziej staje się ona dla niego atrakcyjną. Wychowanek dostatecznie często nagradzany nabiera poczucia bezpieczeństwa, jak również wiary we własne siły. Budzi to chęć do dalszych, konstrukcyjnych wysiłków. Nie można dopuścić do osłabienia motywacji, do uczenia się dzieci mniej zdolnych. Należy zachęcać je do nauki, każde osiągnięcia

przyjmować z uznaniem, nakłaniając je do dalszych wysiłków. Uczniowie słabiej wypadający na tle grupy są bardzo wrażliwi na wszelkie porażki, odczuwają je dotkliwie i łatwo się załamują.
Nagradzanie sporadyczne sprawia, że każdy zawód rodzi nadzieję na uzyskanie nagrody. Gdy zależy nam na dużej trwałości zmiany wywołanej metodą nagradzania powinno się sięgać po nagradzanie sporadyczne, rozpoczynając od nagradzania ciągłego i powiększając liczbę nie nagrodzonych czynności.

Formy nagradzania

Nagradzanie wychowawcze może przybierać różne formy :

- Oficjalne wyrażanie aprobaty.
- Przyznanie dodatkowych przywilejów.
- Wręczanie upominków.
- Wręczanie wyróżnień symbolicznych.
- Wręczanie dyplomów.
- Przyznanie wychowankowi określonej funkcji lub roli.

Ważne jest, aby działania nagradzające następowały bezpośrednio po konstruktywnym zachowaniu się dziecka oraz były połączone z odpowiednim wyjaśnieniem, co w danym zachowaniu wzbudziło uznanie wychowawcy.
Najskuteczniejszy jest układ: silne nagradzanie (uwzględniając pragnienia dziecka) i słabe kary.

- Jeżeli stosowanie kar jest konieczne, trzeba łączyć je z nagrodą; najpierw karzemy niewłaściwe zachowanie, następnie doprowadzamy do wystąpienia zachowania właściwego i wówczas je nagradzamy. Należy zauważyć każdą poprawę w zachowaniu dziecka.
- Ważnym warunkiem skuteczności nagradzania czy karania jest akceptacja przez dziecko osoby nagradzającej czy karzącej. Tylko wychowawca posiadający autorytet może ucieszyć dziecko nagrodą lub wymierzyć skutecznie karę.
- Stosując w wychowaniu system nagród i kar, pamiętajmy o potrzebie uwzględniania zasady indywidualizacji. Każde dziecko jest inne. Jedno jest bardzo wrażliwe, mocno reaguje na uwagi czy nagradzanie przez wychowawcę inne jest silne i niewzruszone.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

Nagradzaj wszystkich uczniów jednakowo, niezależne od jakości osiągniętych wyników. Najważniejsze jest zaangażowanie dziecka.

NAGRADZANIE w szwajcarskim systemie szkolenia dzieci.

- **ODZNAKI**

Na każdym poziomie zaawansowania dzieci mają do opanowania odpowiednio dopasowany zakres materiału. Każdy sukces nagradzany jest przez nauczyciela wręczeniem odznaki, kolorystycznie odpowiadającej poziomowi, na którym aktualnie znajduje się dziecko.

Fot. 1. Wykres poziomów szkolenia w Szwajcarii (www.swisssnowsports.ch)



Fot.2. System nagradzania odznakami obowiązujący w Szwajcarii. (www.swisssnowsports.ch)

BLUE LEAUGE – Liga Niebieska

- LEVEL 1 (PRINCE/PRINCESS)
- LEVEL 2 (KING/QUEEN)
- LEVEL 3 (STAR)

RED LEAUGE - Liga Czerwona

- LEVEL 4 (PRINCE/PRINCESS)
- LEVEL 5 (KING/QUEEN)
- LEVEL 6 (STAR)

BLACK LEAUGE – Liga Czarna

- LEVEL 7 (PRINCE/PRINCESS)
- LEVEL 8 (KING/QUEEN)
- LEVEL 9 (STAR FREESTYLE)
- LEVEL 10 (STAR FREERIDE)
- LEVEL11(STAR RACE)

Dzieci zbierają odznaki z poszczególnych poziomów nauczania, dążąc do uzyskania tytułu SNOW CRACK.

Kolekcjonowanie poszczególnych przypinek oprócz wynagrodzenia za trud włożony w naukę, wzmacnia zaangażowanie w lekcję oraz ułatwia dziecku zorientowanie się ile jeszcze przed nim pracy.





BRONZE SNOW CRACK – tytuł i brązową odznakę otrzymuje dziecko, które uzyskało tytuł KING/QUEEN zarówno w jeździe na nartach jak i na snowboardzie na poziomie szkolenia BLUE



SILVER SNOW CRACK - tytuł i srebrną odznakę otrzymuje dziecko, które uzyskało tytuł KING/QUEEN zarówno w jeździe na nartach jak i na snowboardzie na poziomie szkolenia RED

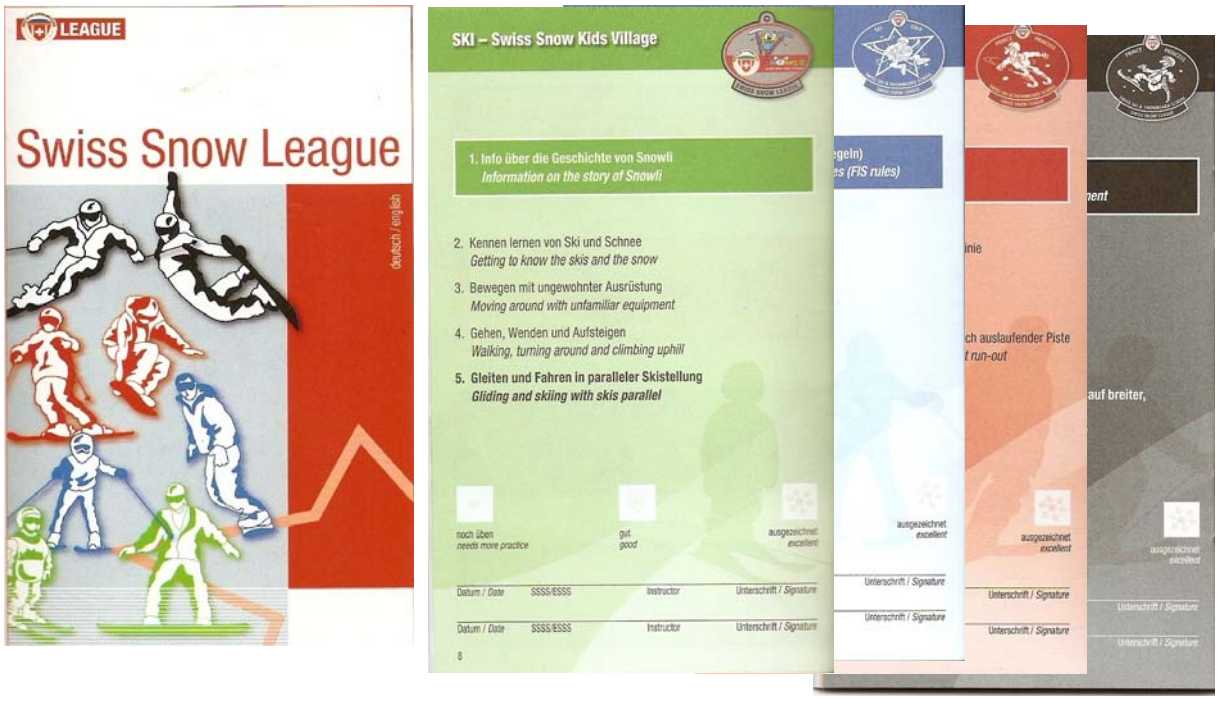


SILVER SNOW CRACK - tytuł i złotą odznakę otrzymuje dziecko, które uzyskało tytuł KING/QUEEN zarówno w jeździe na nartach jak i na snowboardzie na poziomie szkolenia BLACK

Fot.3. System nagradzania odznakami obowiązujący w Szwajcarii. (www.swisssnowsports.ch)

KSIĄŻECZKA NARCIARZA – Swiss Snow League.

Swiss Snow League to kieszonkowy format książeczki, która obwiązuje w każdej licencjonowanej szkole narciarskiej w Szwajcarii.
Otrzymuje ją każdy uczeń, który wziął udział w szkoleniu narciarskim na dowolnym poziomie zaawansowania.
Uzupełniana przez instruktora prowadzącego zajęcia, zawiera informacje o poziomie na którym uczeń się znajduje oraz zakresie opanowanego materiału. Ułatwia i zapewnia harmonijne kształcenie dziecka w późniejszym czasie.



Fot. 4. Książeczka narciarza – Swiss Snow League (www.swisssnowsports.ch)

- W szkołach narciarskich dostępne są do kupienia GRY PLANSZOWE, KOLOROWANKI, CZAPECZKI, MASKOTKI. Najmłodsi narciarze chętnie zabierają je ze sobą domu i wykorzystują podczas codziennych zabaw. Dzięki temu obrazy związane z nartami pozostają dłużej w ich wyobraźni a śnieżna przygoda nie kończy się dla nich wraz z ostatnim dniem ferii zimowych.

4.2.4.2 **NAGRADZANIE we włoskim systemie szkolenia dzieci**

Nie tylko Szwajcarzy stworzyli system nagradzania dla dzieci. Włosi również postanowili odznaczać dzieci, które odnoszą sukcesy na poszczególnych etapach nauczania.

KARTY NAUKI – nagroda za osiągnięcie poszczególnego szczebla, jako forma motywacji dla najmłodszych narciarzy.



Fot. 5. Kinderskiunterricht – Skilehrerschule Sudtirol

KARTY MAŁEGO WIKINGA – MINI VIKING PASSES

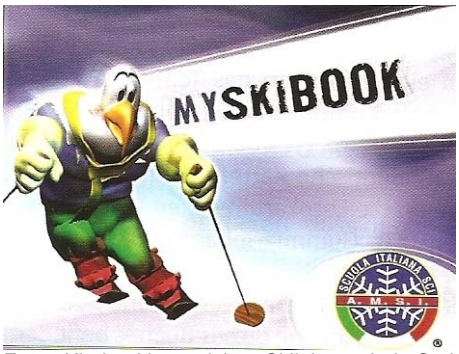
Kanadyjski system szkolenia jako nagrodę po zakończeniu danego etapu przewiduje dla dzieci odznaki. Zwierzątka-wikingowie na pewno mobilizują do dalszej nauki.



Fot.6. Wybrane odznaki Mini Viking Passes

KSIĄŻECZKA NARCIARZA – MYSKIBOOK

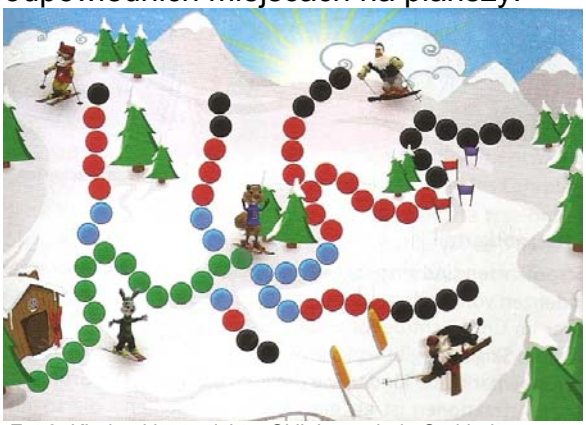
Zawiera wszystkie ćwiczenia, które przewiduje system włoskiego szkolenia w formie animacji. Dzieci mają możliwość śledzenia swoich postępów.



Fot.7. Kinderskiunterricht – Skilehrerschule Sudtirol

GRY PLANSZOWE

Za osiąganie poszczególnych celów, dzieci otrzymują naklejki, które umieszczają w odpowiednich miejscach na planszy.



Fot.8. Kinderskiunterricht – Skilehrerschule Sudtirol

RAPORT POSTĘPÓW UCZNIA

Kanadyjczycy stworzyli narciarski świat małego Wikinga. Na każdym poziomie nauczania inne zwierzątko-wiking towarzyszy małemu narciarzowi. Zamiast książeczek, w których się odnotowuje postępy ucznia, mamy tu certyfikaty. Instruktor zaznacza na nich umiejętności, które uczeń już posiada.



DINOSAUR

Prerequisite: Links snowplow turns

☐ Goal: Executes rhythmical snowplow turns and varies turn shape

Abilities
☐ Executes snowplow turns without traverse
☐ Varies speed according to terrain
☐ Demonstrates mobility in ankle, knee, and hip joints

Safety and Behaviour
☐ Listens and follows directions
☐ Has fun skiing
☐ Recognizes the difficulty levels and 'Trail Closed' signs
☐ Understands ski lift safety rules

Comments: _____

Instructor: _____

Date: _____ Register in level: _____

TIGER

Prerequisite: Executes rhythmical snowplow turns and varies turn shape

☐ Goal: Executes part of the turn with skis in parallel position

Abilities
☐ Demonstrates pressure over the downhill ski
☐ Executes part of the turn with skis parallel on green runs
☐ Controls speed by completing turns
☐ Demonstrates a mobile stance/balance

Safety & Behaviour
☐ Listens and follows directions
☐ Has fun skiing
☐ Recognizes the difficulty levels and 'Trail Closed' signs
☐ Understands ski lift safety rules

Comments: _____

Instructor: _____

Date: _____ Register in level: _____

CSIA MINI VIKINGS

Student Progress Report

STUDENT NAME: _____

SNOW SCHOOL: _____

The Canadian Ski Instructors' Alliance (CSIA) created the Mini Vikings Student Progress Program for snow schools in order to promote a fun and safe environment while learning to ski.

The CSIA has been training and certifying ski instructors across Canada for over 70 years. It is the leader in ski teaching, and sets the standard for the profession.

CSIA
Leaders in Ski Teaching
1 800 811-6427
snowpro.com

OTHER LEARNING OPPORTUNITIES WITH THE CSIA

CSIA Snow Vikings
This next stage is for children 6 and older. It is divided into three sections: Explorer, Adventurer and Conqueror. Children will learn to ski and have fun safely with the CSIA Snow Vikings and Mini Vikings Programs.

Copyright © CSIA 2008. All rights reserved. None of the materials provided may be used, reproduced or transmitted, in whole or in part, in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or the use of any information storage and retrieval system, without permission in writing from the owner. To request such permission and for further enquiries, contact the CSIA at national@snowpro.com or at 1 800 811-6428.

Fot.9. Student Progress Report – certyfikat dla najmłodszych



Fot.10. Student Progress Report – Certyfikat dla starszych

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA NARCIARSTWA DZIECI.

5.1. Poziomy nauczania.

5.1.1. POZIOM ZIELONY - OGRÓDEK NARCIARSKI.

Miejsce, gdzie dzieci rozpoczynają przygodę z narciarstwem. Znajdują tam różnorodne pomoce dydaktyczne, zabawki, dzięki którym mogą bawić się i uczyć narciarstwa jednocześnie. Teren do realizacji zadań poziomu zielonego powinien zachęcać dzieci do podjęcia aktywności oraz ułatwiać proces uczenia się.

1. ZAKRES PROGRAMU.

a. Wprowadzenie w świat narciarstwa – informacje o sprzęcie, jeździe oraz otaczającej przyrodzie.
b. Poruszanie się na nartach, zmiany kierunku, upadanie, podnoszenie się.
c. Przesuwanie się na nartach.
d. Pozycja płużna.
e. Jazda w pozycji płużnej w linii spadku stoku.
f. Hamowanie.

2. STRUKTURA METODYCZNA POZIOMU ZIELONEGO.

Zakres programu poziomu zielonego realizowany jest poprzez wykorzystanie metody zabawowej. Nauka na poziomie zielonym powinna dostarczać tyle zabawy i pozytywnych emocji ile tylko dzieci potrzebują. Ogromną rolę na tym etapie odgrywa osoba instruktora. Wbrew pozorom praca wymaga od prowadzącego gruntownego przygotowania oraz przemyślanej realizacji lekcji. Plan lekcji, zawarte w nim zabawy,

zadania powinny być opracowane pod kątem wieku dzieci i liczebności grupy. Dzieci bardzo szybko ulęgają znudzeniu, zniechęceniu jeżeli tylko prowadzone przez nauczyciela zajęcia nie odpowiadają ich dziecięcej naturze.
Struktura psychologiczna dziecka uczy nas, że jest ono wrażliwą istotą, pełną fantazji i uczuciowości. Chętne jest do podejmowania aktywności dla samego faktu ruchu, dla zabawy. Uczy się bawiąc, ponieważ ta aktywność jest dla niego najprostszą formą poznawania i rozwijania się.

3. CZYNNIKI

a. Motywacja

Ważnym zadaniem, które stawia przed każdym instruktorem lekcja narciarska jest taka realizacja treści, która odpowiadać będzie zasadom skutecznego motywowania uczniów.

- Pomoce dydaktyczne, czasowa struktura lekcji, kolejność ćwiczeń (od łatwego do trudnego, od znanego do nowego) muszą być zawsze dopasowane do wieku uczniów. Trudno jest od razu ocenić co dziecko potrafi samodzielnie wykonać, dlatego też lepiej jest zadać łatwiejsze zadanie, z którym wiemy, że dziecko sobie poradzi niż aplikować trudne ćwiczenia, których brak wykonania (zbyt duża trudność zadania) spowoduje spadek motywacji i zainteresowania lekcją.
- Lekcja musi być zaplanowana krok po kroku, jasna i zrozumiała. Skuteczna realizacja założeń wymaga od nauczyciela przygotowania merytorycznego, zaangażowania, używania odpowiedniej formy komunikowania się oraz różnorodnych pomocy dydaktycznych.
- Wpływ osobisty nauczyciela na postawę i nastawienie dziecka do zajęć jest ogromny. Miła atmosfera towarzysząca nabywaniu nowych umiejętności, płynnie przeprowadzane zajęcia bez zbędnych przestojów.
- Pomoce dydaktyczno-motywacyjne:

1. Książka z ćwiczeniami – dla każdego narciarza.
2. Karty nauki.
3. Odznaki.
4. Piłki, kostki do gry.
5. Książeczka narciarza.
6. Teppich – magiczny dywan.
7. Tyczki, pachołki, obręcze, balony, hula-hopy. Wszystko co można wykorzystać do budowania slalomów, torów przeszkód i co kojarzy się dzieciom z zabawą.

3. GRY I ZABAWY

4. PLANOWANIE LEKCJI POZIOMU ZIELONEGO

Planując zajęcia instruktor powinien opracować ramy czasowe dla realizacji poszczególnych etapów lekcji czy zakresów tematycznych. Z drugiej strony, pamiętać musi, że realizacja lekcji zawsze niesie ze sobą sytuacje, których na etapie planowania nie jest w stanie przewidzieć (dodatkowa rozgrzewka dla dzieci, odpowiadanie na pytania, inne potrzeby). Dlatego też ustalając ramy czasowe nie możemy zapomnieć, iż muszą być one elastyczne.
Dobre zaplanowanie zajęć wymaga wiedzy i doświadczenia.
Ważne jest aby struktura metodyczna lekcji pozostawała bez zmian.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

Jeżeli uczeń nie wykonuje poprawnie zadania, najprawdopodobniej jest ono zbyt trudne.

5.1.2. POZIOM NIEBIESKI

Przechodząc do poziomu niebieskiego dziecko stoi już pewnie na nartach. Potrafi zjeżdżać w linii spadku stoku w pozycji płużnej, kontrolować prędkość do zatrzymania włącznie, zna podstawowe informacje i pojęcia związane z narciarstwem. Celem poziomu niebieskiego jest nauczenie zmiany kierunku jazdy w pozycji płużnej (POZIOM 1) oraz jazdy równoległej na łatwych trasach (POZIOM 2). Ponieważ instruktor kształtuje nie tylko umiejętności, ale także i postawy dziecka, dlatego też kontynuujemy przekazywanie nowych informacji i wiadomości.

1. ZAKRES PROGRAMU

a. POZIOM 1

- Przekaz informacji: o sprzęcie narciarskim, o zasadach bezpiecznego korzystania z wyciągów narciarskich.
- Doskonalenie umiejętności poziomu zielonego.
- Zmiany kierunku jazdy w pozycji płużnej.
- Bezpieczna jazda na nartach na niebieskich trasach.

b. POZIOM 2

- Przekaz informacji o zasadach FIS.
- Doskonalenie umiejętności nauczanych na POZIOMIE 1.
- Nauka jazdy na nartach równoległych – ćwiczenia.
- Doskonalenia jazdy na nartach równoległych – ćwiczenia.
- Bezpieczna jazda równoległa na niebieskich trasach.

2. STRUKTURA METODYCZNA POZIOMU NIEBIESKIEGO.

POZIOM 1 – Nauka zmiany kierunku jazdy w pozycji płużnej w formie gier i zabaw. Dziecko nie potrzebuje znać definicji i mechanizmów skręcania w pozycji płużnej. Pierwsze skręty wykonuje instynktownie, dlatego tez dobrze jest wprowadzić przeszkody, które będą wymuszały zmianę toru jazdy. Naukę rozpoczynamy na łatwym, dobrze przygotowanym stoku.

POZIOM 2 – Dzieci posiadają już umiejętność jazdy, skręcania, kontrolowania prędkości i hamowania w pozycji płużnej, dlatego też poradzi sobie zarówno na stromszym stoku jak z kontrolowaniem prędkości podczas równoległego trzymania nart.

3. CZYNNIK:

a. Motywacyjny

Stabilizowanie, doskonalenia jazdy równoległej jest procesem trwającym dużo dłużej niż sam proces nauczania, a jego wyniki nie są tak łatwo zauważalne dla dziecka. Dlatego wymaga on zastosowana ćwiczeń i pomocy dydaktycznych zwiększających motywacje do pracy.

b. Wybór terenu

Wybór terenu zawsze odgrywa bardzo ważną role w planowaniu i realizacji zajęć. Szczególnie na poziomie niebieskim, kiedy opuszcza się ogródki narciarskie, łatwe, płaskie, dobrze przygotowane trasy gdzie dziecko czuje się bezpiecznie i ma możliwość kontrolowania prędkości jazdy. Dlatego też nie powinno się pozwalać dziecku na pokonywanie trudniejszych odcinków trasy w pozycji płużnej.

Na trasach trudnych, źle przygotowanych (dużo świeżego śniegu) dzieci tendencyjnie przechodzą do jazdy w pozycji płużnej, która jest dla nich najłatwiejszą.

4. PLANOWANIE ZAJĘĆ POZIOMU NIEBIESKIEGO:

Planowanie lekcji jest doborem odpowiednich treści, które następnie będą realizowane w trakcie zajęć na śniegu. Wymaga oprócz wiedzy teoretycznej, metodycznej także doświadczenia.
Z założenia konspekt spełniać ma jedynie rolę przewodnika, który pokazuje nam koleje zaplanowane etapy realizacji, zmierzające do osiągnięcia celu.
Bardzo często już pierwsze minuty zajęć z dzieckiem, grupą, weryfikują przydatność konspektu. Najważniejsze jest wyznaczenie drogi, którą będziemy nauczać. Szybkość opanowywanie przez ucznia poszczególnych etapów możemy określić wyłącznie podczas zajęć, dlatego tak ważna jest elastyczność planu.

5.1.1. POZIOM CZERWONY

Przechodząc do tego poziomu dziecko jest już samodzielne na nartach. Potrafi jechać wyciągiem, jedzie pługiem, zaczyna już jeździć równolegle. Celem tego etapu jest doprowadzenie dziecka do jazdy równoległej nawet na trudniejszych stokach, poprawa techniki jazdy. Po raz pierwszy zaczynamy korygować błędy, próbujemy wykonać pierwsze skręty na krawędzi. Rozpoczynamy naukę jazdy krótszym promieniem skrętu. Na tym etapie dziecko powinno już mieć dość dużą świadomość ruchu. Narciarstwo będzie sprawiało mu coraz większą przyjemność i będzie potrzebowało coraz mocniejszych wrażeń i trudniejszych wyzwań.

ZAKRES PROGRAMU:

POZIOM I

- Informacje o rozgrzewce.
- Doskonalenie „stania na nartach" - ćwiczenia równoważne, ćwiczenia stabilizujące tułów.
- Doskonalenie skrętów wykonywanych w pozycji równoległej na trasach czerwonych:
  - Skręty o różnym promieniu.
  - Ćwiczenia z zastosowaniem pomocy dydaktycznych.
  - Doskonalenie skrętów równoległych na wyznaczonym torze.
- Udział w zawodach GS.

POZIOM II

- Przekaz informacji o podstawowym przygotowaniu sprzętu narciarskiego (serwisowanie nart, właściwe noszenie sprzętu narciarskiego itd.) oraz o podstawowym przygotowaniu fizycznym przed sezonem.
- Nauka wbijania kijka.
- Nauka skrętu równoległego NW.
- Doskonalenie jazdy w każdych warunkach terenowych.
- Udział w zawodach GS.

5.1.4 POZIOM CZARNY

ZAKRES POZIOMU I STRUKTURA METODYCZNA

Na tym etapie będziemy mieli do czynienia z naprawdę dobrze jeżdżącymi dziećmi radzącymi sobie we wszystkich warunkach. Musimy zacząć już przyzwyczajać je do jazdy na krawędzi. Będziemy się skupiać na dalszym poprawianiu techniki jazdy, automatyzacji ruchów, mocnym oparciu na narcie zewnętrznej od samego początku skrętu. Dzieci chętnie będą jeździły na tyczkach, zaczną się ścigać w zawodach. Element rywalizacji będzie bardzo istotny.

ZAKRES PROGRAMU:

POZIOM I

- Informacje o systemie zdobywania uprawnień instruktorskich (Demonstrator).

- Wprowadzenie fachowego słownictwa.
- Nauczanie jazdy na krawędziach – długi skręt. Początkowo na płaskich stokach, stopniowe przechodzenie na trudniejsze trasy.
- Doskonalenie jazdy na krawędziach:
    - Ćwiczenia z pomocami dydaktycznymi.
    - Ćwiczenia w warunkach wymuszonego toru jazdy.
    - Ćwiczenia na jednej narcie.
- Zawody GS.

POZIOM II

- Nauka skrętu równoległego krótkiego.
- Doskonalenie jazdy krótkim i długim skrętem.
- Wprowadzanie słownictwa fachowego.
- Regularne zajęcia GS.
- Wprowadzenie do SL.
- Wprowadzenie do Freestyle'u (szkoły, które dysponują snowparkami).

5.2 Metody i formy prowadzenia zajęć z dziećmi.

Zanim przystąpi się do nauczania, należy sobie uświadomić jaka jest specyfika pracy w danym przedziale wiekowym. Warto też na początku lekcji ocenić umiejętności dzieci oraz ich sprawność fizyczną.
Daje to możliwość dobrania odpowiedniej **metody nauczania**: syntetycznej, analitycznej lub kombinowanej.
Metoda syntetyczna: Nauczanie ruchu w całości. Jest to najprostsza metoda nauczania. Stosuje się ją gdy nauczany ruch jest nieskomplikowany, ćwiczący mają dobrą sprawność fizyczną, a naszym i uczniów głównym celem jest czerpanie przyjemności z przebywania na śniegu. Metoda ta może sprawić, że uczeń będzie utrwalał swoje błędy i nie najlepiej sprawdzi się podczas bardziej skomplikowanych zadań. Jest to jednak metoda, która bardzo odpowiada dzieciom i powinna być często wykorzystywana.
Metoda analityczna: Dzielenie ruchu na łatwiejsze części. Metoda sprawdza się podczas uczenia ruchów skomplikowanych bądź seryjnych. Korzystając z tej metody należy zwrócić uwagę, aby jak najszybciej łączyć elementy w całość. Stosując tę metodę uczymy się dłużej, ale jest większe prawdopodobieństwo, że uczeń wykona zadany ruch zdecydowanie bardziej precyzyjnie.
Metoda kombinowana: Jest używana gdy jeden element ruchu sprawia uczącemu się trudność. Ustalamy, który element sprawia trudności, powtarzamy aż do całkowitego opanowania ruchu i z powrotem łączymy w całość. Jest to kombinacja metod syntetycznej i analitycznej. Sprawdzamy najpierw czy uczeń poradzi sobie z wykonaniem ruchu w całości, jeśli okaże się to niemożliwe korzystamy z metody analitycznej, by na koniec znowu wrócić do wykonania ruchu w całości.

Podczas lekcji instruktor dobiera również różne **metody prowadzenia zajęć**:
Metoda ścisła: Jest to najczęściej wykorzystywana metoda. Konkretnemu opisowi słownemu towarzyszy dokładny pokaz zadania. Metoda dobrze się sprawdza podczas poprawiania techniki uczniów, jednak spełnia swoje zadanie tylko w grupach starszych dzieci, młodzieży i dorosłych. W grupach najmłodszych lepiej stosować ją sporadycznie.
Metoda bezpośredniej celowości ruchowej: Polega ona na wykonywaniu zrozumiałych zadań, często towarzyszy jej atrakcyjny cel. Cechą charakterystyczną

metody jest możliwe do odczytania dla ucznia pytanie „czy potrafisz”. Metoda ta łączy ścisły sposób prowadzenia zajęć oraz zabawę.
Wyróżniamy trzy rodzaje metod zabawowych:
Zabawa klasyczna: Możemy w nich stosować rywalizację indywidualną lub współzawodnictwo zespołowe. Może być stosowana w każdej grupie wiekowej i na różnym poziomie opanowania umiejętności przez ćwiczących. Zabawom dobrze prowadzonym sprzyjają zaangażowanie i pozytywne emocje ćwiczących, a dodatkowo zabawy sprzyjają rozwojowi umiejętności.

Metoda zabawowo-naśladowcza: sprawdza się najlepiej, gdy opis jest niezrozumiały dla ćwiczących. Formułujemy więc zadania tak, aby ćwiczący naśladował. Wprowadzając tę metodę na zajęciach pamiętamy o pokazie i przekazaniu ćwiczącym ogólnych – niezbędnych informacji.

Opowieść ruchowa: Ćwiczenia są inspirowane przez opowiadanie, forma zabawy odpowiada jednak tylko dzieciom o dużej fantazji (głównie w wieku przedszkolnym). Możemy tu wykorzystać znane bajki, wymyślać własne opowiadania, czy też przypomnienia prawdziwych zdarzeń, w których dzieci brały udział. Jest to sposób trudny dla prowadzącego zajęcia. Wymaga dużego zaangażowania i często natychmiastowych reakcji. Jest bardziej przydatny do zastosowania we fragmentach zajęć, przy nauczaniu lub doskonaleniu ćwiczeń prostych.

Starając się by proces nauczania był jak najbardziej urozmaicony i aby jak najbardziej zwiększać efektywność nauczania, możemy stosować różne formy ustawienia ćwiczących oraz prowadzenia zajęć. Warto wykorzystywać wiele z nich i zmieniać je nawet w trakcie jednej jednostki lekcyjnej. Do najpopularniejszych **form prowadzenia zajęć** należą:
Forma frontalna: Wszyscy ćwiczący, w tym samym czasie, wykonują takie same zadania. Jest wykorzystywana w trakcie rozgrzewki. W drugiej części zajęć jest możliwa do zastosowania, gdy doskonalimy już poznane elementy i nie jesteśmy ograniczeni miejscem do ćwiczeń. Zaletą tej formy jest duża intensywność. Trudno tu jednak o indywidualną poprawę błędów i brak możliwości w indywidualizowaniu dozowania obciążeń dla poszczególnych ćwiczących. Nie należy jej stosować w zróżnicowanej w obrębie sprawności, czy umiejętnościach grupie.
Forma indywidualna: to przeciwieństwo formy frontalnej. Każdy ćwiczący wykonuje zadania samodzielnie i jest obserwowany przez prowadzącego. Można ją stosować gdy ćwiczący posiadają już pewne umiejętności i zajęcia są prowadzone w niewielkiej grupie. Korekta błędów zabiera dużo czasu. Innym sposobem zastosowania tej formy jest pozostawienie swobody ćwiczącym, by samodzielnie wykonali rozgrzewkę lub w pewnej części zajęć doskonalili dowolne przez siebie wybrane zadanie ruchowe.
Forma ćwiczeń w zastępach: ma zastosowanie wtedy, gdy występuje nadmierne oczekiwanie w kolejce na wykonanie ćwiczenia. Zwiększamy dzięki niej intensywność zajęć. Dzielimy grupę na mniejsze zespoły (4 – 6 osobowe), które realizują jednocześnie takie same, a czasem różne zadania. Gdy zadania są różne, jedno z nich powinno być nauczane, inne doskonalone. Miejsce prowadzącego powinno być takie, by mógł on obserwować i jednocześnie udzielać wskazówek wykonującym ćwiczenia.
Forma strumieniowa: jest skutecznym sposobem zwiększającym częstotliwość ćwiczeń. Zadania ruchowe, które stawiamy ćwiczącym (ze względu na bezpieczeństwo), muszą składać się z elementów znanych. Polega ona na szybkim przemieszczaniu się uczestników, w możliwie niewielkich odstępach,

w uporządkowanym ruchu, w określonym kierunku. Kierunek ten może wyznaczyć bezpośrednio sam prowadzący lub też wytypowany przez niego uczestnik zajęć. Pamiętamy jednak, że prowadzący musi mieć nadzór wzrokowy nad całą grupą.
Ćwiczenia w parach: To forma prowadzenia, z której należy korzystać dla urozmaicenia. Można ją zastosować w rozgrzewce, lub jako jeden ze sposobów w trakcie doskonalenia ćwiczeń. Zadania ruchowe dla partnerów mogą być jednakowe, lub różne. Gdy zadania dajemy inne (jeden ćwiczący wykonuje zadanie podstawowe drugi pomaga, ocenia itp.), należy stosować zmianę wśród ćwiczących. Prowadząc ćwiczenia w tej formie pamiętamy by uwzględnić odpowiedni dobór partnerów (pod względem wysokości i masy ciała, a także sprawności i opanowanych już umiejętności).

5. OGRÓDEK NARCIARSKI I POMOCE DYDAKTYCZNE.

Nie bez powodu przedszkola, w których rodzice zostawiają swoje dzieci są pełne zabawek. W przedszkolu, dzieci uczą się a jednocześnie bawią. To jest właśnie jeden z najważniejszych elementów podczas pracy z dziećmi. Uczą się one najlepiej jeśli coś je zaciekawi a ciekawi je wszystko co związane z twórczym poznawaniem i zabawą. W pracy z najmłodszymi warto jak najczęściej korzystać z zabawowej metody prowadzenia zajęć oraz wykorzystywać pomoce dydaktyczne stworzone do tego celu. Odgrywają one znaczącą rolą w procesie nauczania zwłaszcza w początkowej jego fazie. Idealnym rozwiązaniem są ogródki narciarskie. Można w nich znaleźć slalomy, tory przeszkód, bajkowe postaci, specjalne taśmy służące jako wyciągi. Wszystko to kolorowe i przyciągające uwagę maluchów. Ogródki narciarskie mogą przybierać przeróżne formy ale wszystkie muszą spełniać jedno wspólne kryterium: muszą być atrakcyjne dla dzieci.

Fot.10.Ogródek w St.Anton (archiwum własne)



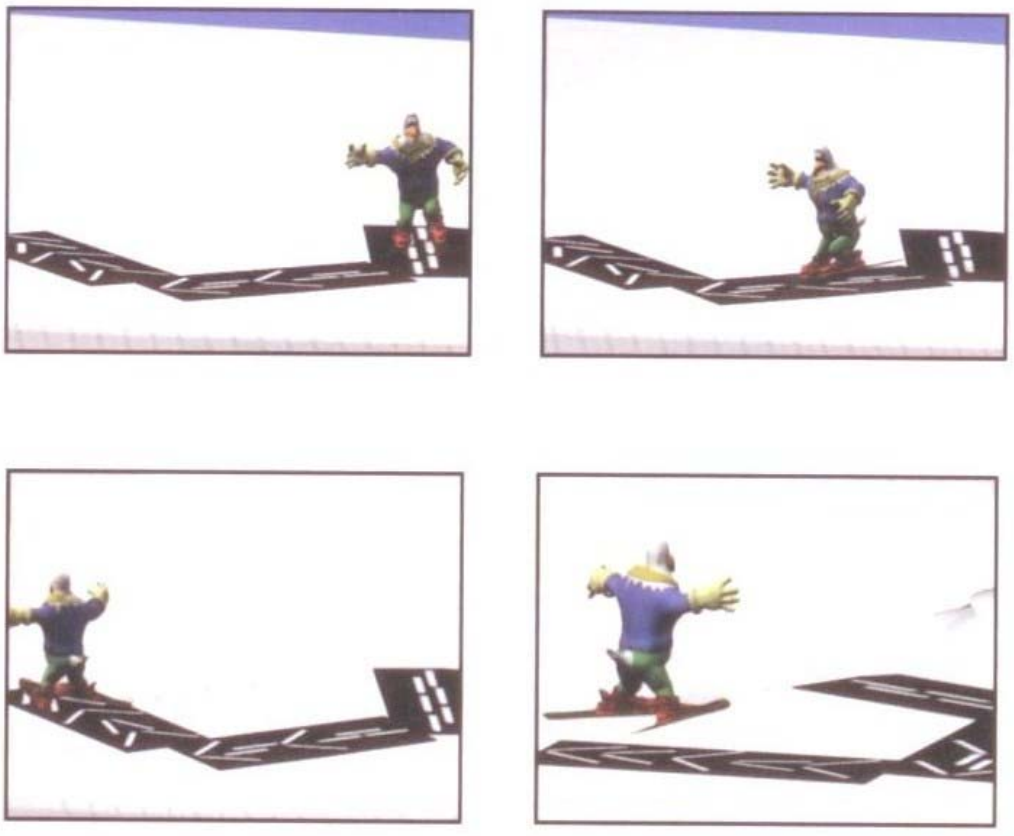


Fot.11 Ogródek stworzony na potrzeby warsztatów ISIA



Fot.12. “grzybki“ – często wykorzystywane do budowania torów przeszkód i slalomów w ogródkach dla dzieci.

W ogródkach wykorzystywane są elementy mające na celu pomóc w rozwoju ucznia jednocześnie pomagając instruktorom w ciągłym panowaniu nad grupą. Na zdjęciu poniżej widać maty wykorzystywane przez Włochów. Dzieci uczą się spacerować na nartach i ustawiać je w pozycji płużnej. Jest to sam początek ich nauki. Oswajają się ze sprzętem i nie musza się obawiać, że narty zaczną się ślizgać bez kontroli. Gdy dziecko dojdzie do końca maty, może samodzielnie przejechać krótki odcinek a położona poniżej mata na pewno je zatrzyma.



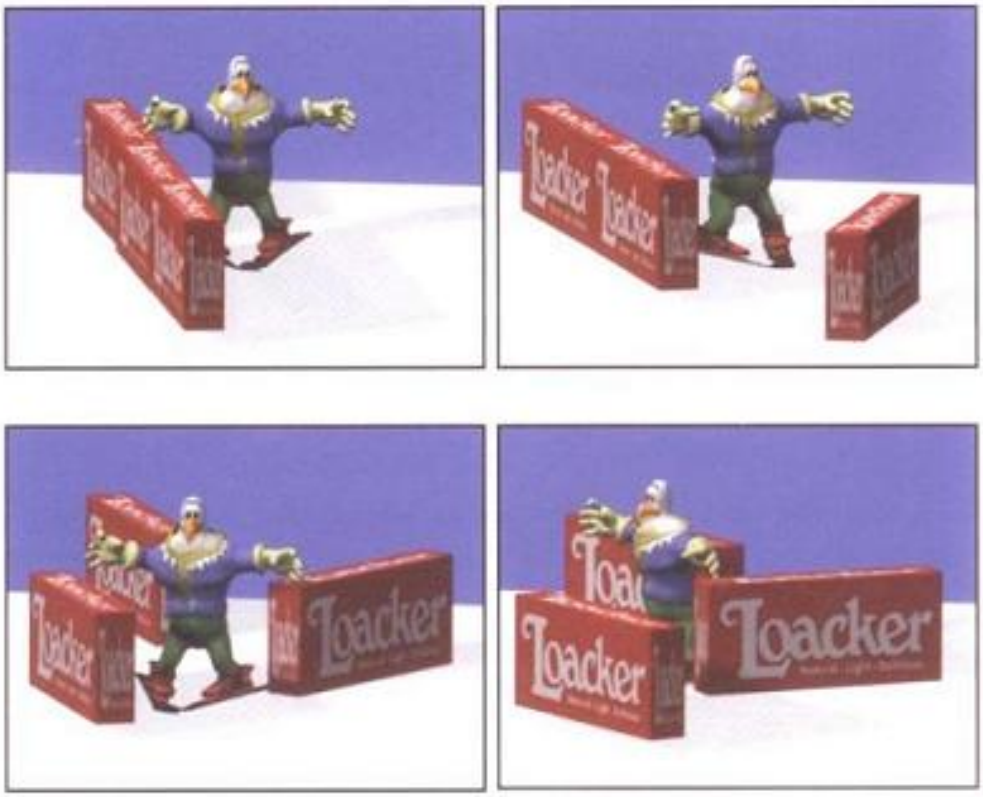
Fot.13. Teppich- włoska pomoc dydaktyczna do nauczania jazdy na nartach.



Fot.14. Zajęcia we właskim ogródku narciarskim

Włosi wykorzystują również wykonane z materaców zapory. Są to przeszkody ustawione specjalny sposób aby wymusić pierwsze skręty. Na tym etapie nie jest istotne w jaki sposób dziecko skręci. Ważne, żeby zrobiło to samodzielnie.
Widząc przeszkody swojej wysokości dziecko intuicyjnie będzie chciało je ominąć.

Fot.15. Zajęcia we włoskim ogródku narciarskim



Schwierigkeitssteigerung bei der Richtungsänderung



Hindernisse zum Provozieren von Richtungsänderungen

Ucząc skręcać możemy ustawić tor. Narciarz zatacza łuk pomiędzy wytyczonymi pachołkami.



Fot.16. Wykorzystanie pomocy dydaktycznych w procesie nauczania (program austriacki)

Ucząc skręcać możemy również zastosować obręcz. Jest ona kierownicą a dziecko skręca rotując ciałem. Znowu, na tym etapie najważniejsze jest aby dziecko było samodzielne i samo odkrywało jak można zmienić kierunek jazdy.



Fot.17. Pomoce dydaktyczne w nauczaniu (program austriacki)

Po wyjściu z ogródka dzieci nadal potrzebują dodatkowych atrakcji. Ich uwagę może zwrócić wykorzystanie materiałów dydaktycznych. Na zdjęciu poniżej instruktor szwajcarski jedzie z grupą dzieci wykorzystując rury piankowe. Towarzyszy im maskotka Snowli.



Fot.18. Zajęcia z najmłodszą grupą wiekową w ogródku narciarskim (www.swisssnowsports.ch)

Można wykorzystać dzwoneczki przytwierdzone do butów narciarskich tasiemką - dzieci schylą się żeby zadzwonić. Dla młodszych dzieci dobrym pomysłem są lekko nadmuchane balony. Wystarczy umieścić dwa różne kolory pomiędzy goleń a buta. Dziecko, które nie rozróżnia jeszcze stron będzie skręcało naciskając kolanem raz jeden kolor balona raz drugi.



Fot.19. Snowli i podążające za nim dzieci. (www.swisssnowsports.ch)

Dzieci bardzo chętnie zaczynają jeździć po slalomie. Początkowo wystarczą krótkie tyczki albo nawet „szczotki", które są używane do zaznaczenia miejsca skrętu. Nie tworzą ona dla dziecka żadnej bariery psychicznej ale zmuszają je do wykonania skrętu w konkretnym miejscu.



Fot.20 Użycie szczotek podczas treningu z 8 latkami (archiwum własne)



Fot.21 Różnokolorowe szczotki (www.liski.pl)



Fot.22. Użycie krótkich tyczek podczas treningu z 8 latkami (archiwum własne)

Początkowo są to bardzo krótkie slalomy na płaskich stokach. Jest to już jednak wyzwanie dla dzieci i coś co daje im poczucie, że naprawdę potrafią wiele.



Fot.23. Wyznaczony tor przejazdu (program austriacki)

Ważny zaczyna być element rywalizacji. Slalom równoległy jest dobrym sposobem, żeby dzieci same poczuły, że to jest sport i z jednymi się wygrywa a z drugimi przegrywa. `



Fot.24. Wykorzystanie pomocy dydaktycznych (program austiacki)

7. ĆWICZENIA , GRY I ZABAWY DO ZASTOSOWANIA W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH LEKCJI I NA RÓŻNYCH POZIOMACH NAUCZANIA.

1. POZNAWANIE SIĘ

Dla dziecka rzeczą niezmiernie ważną jest aby instruktor znał jego imię i zwracał się w czasie zajęć po imieniu. Dlatego warto rozpocząć zajęcia grupowe od zabaw, które umożliwią zapoznanie się wszystkich dzieci i instruktora.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORA:

- Zawsze rozpoczynaj zajęcia od przywitania się i zapoznania z uczniem
- Jeżeli prowadzisz zajęcia z grupą dzieci, przeznacz czas również na zabawy z elementem zapoznawania się. Wpłynie to korzystnie na atmosferę późniejszej pracy.
- Zapamiętaj imiona dzieci, z którymi pracujesz, postaraj się aby dzieci znały swoje imiona nawzajem.
- Dzieci mogą otrzymać naklejki ze swoim imieniem do naklejenia na kask, bądź otrzymać baloniki, na których napiszą (jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze pisać, może zrobić to instruktor) swoje imiona. Przywiązany balonik może być kompanem podczas narciarskiej przygody.

ZABAWY**:**

- **„GDZIE JEST SUPEŁEK”**

Dzieci z instruktorem tworzą koło, trzymając w rękach linę, która związaną jest w jednym miejscu na supeł. W czasie jak supeł wędruje z rąk do rak uczniowie mogą śpiewać znaną im piosenkę. Od czasu do czasu instruktor zatrzymuje zabawę, pytając gdzie jest supeł. Dziecko, które trzyma go w ręce wypowiada na głos swoje imię.

- **„MAGICZNA SZMINKA”**

Instruktor maluje na policzku dziecka jego inicjały, imię, przezwisko, które utrzymywać będą się przez cały dzień zajęć.

- „ **SPOTKANIE”**
  Wyznaczamy pole do zabawy. Dzieci biegają we wszystkich kierunkach. Kiedy dwoje z nich się spotyka, zatrzymują się naprzeciwko siebie, podają sobie rękę i przedstawiają się nawzajem. Następnie biegają dalej dopóki nie spotkają się ze wszystkimi ćwiczącymi.
- „**KIEROWCA TAKSÓWKI”**
  Dzieci dzielimy na dwie grupy. Połowa posiada ringo, które służyć będzie za kierownicę taksówki. Druga połowa jest klientami, którzy muszą złapać taksówkę. Wszystkie dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze. Kierowca (z ringo) może zabrać do taksówki wyłącznie klienta (bez ringo), który wypowie swoje imię. Zabawa kończy się kiedy wszystkie dzieci są w taksówkach

2. ROZGRZEWKA

Rozgrzewka jest nieodzowną częścią każdej lekcji. Przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego, stanowi również świetny element integracji dzieci.

ZABAWY:

- **„ ZŁAPAĆ BALONIK”**

Wyznaczamy pole do gry. Instruktor dzieli uczniów na dwie grupy. I grupa otrzymuje baloniki ze sznureczkiem, które przywiązuje do buta narciarskiego, II grupa ma za zadanie złapać balonik. W momencie kiedy wszystkie balony zostaną złapane i zniszczone, zmieniamy zadania w grupach.

„SKARB”
Każde z dzieci ma za zadanie wrzucić do wyznaczonego pojemnika - skarbca dowolną rzecz, którą znajdzie w pobliżu. Każdy, przed wrzuceniem do skarbca, musi podać nazwę znalezionej rzeczy.
„CZARODZIEJ I POSĄGI”
Wyznaczamy pole do zabawy. Nauczyciel jest czarodziejem. Kiedy dotknie on ucznia, zamienia go w posąg, który zatrzymuje się w rozkroku. Uczeń może zostać uwolniony wyłącznie przez innego ucznia, który musi przeczołgać się pomiędzy nogami uwięzionego.
3. PRZERWA
Dzieci przychodzą do szkoły narciarskiej aby jeździć na nartach. Niemniej jednak naturalną sytuacją jest, że się męczą i potrzebują odpoczynku. Zmęczenie powoduje brak zainteresowania zajęciami oraz spadek motywacji i chęci do pracy.

ZABAWY DO WYKORZYSTANIA PODCZAS PRZERWY:
- **„JAKIE TO ZWIERZE”**

Każde z dzieci ma za zadanie naśladować wybrane przez siebie zwierzę. Pozostała część grupy odgaduje. Zadanie można również wykonywać na nartach!
- **ZABAWY NA ŚNIEGU**

Dla dzieci, które wychowują się w dużych miastach, w których zazwyczaj jest mniej śniegu, zabawy na śniegu są ogromną frajdą i przyjemnością. Śnieg może stanowić świetną pomoc dydaktyczną.
- Grupowe lepienie bałwana. Instruktor może przydzielić zadania ulepienia poszczególnych elementów.
- Budowanie igloo, kopanie śnieżnej jaskini.

4. REALIZACJA CZĘŚCI GŁÓWNEJ
CHODZENIE NA NARTACH
- **WIELKANOC**

Nauczyciel układa z ringo lub z małych hula-hop koło (pomoce dydaktyczne odpowiadają ilość ćwiczących). Wewnątrz koła znajdują się pluszowe zabawki. Każdy uczeń jest wielkanocnym zajączkiem, który ma za zadanie nazbierać do swojego wielkanocnego stroika jak najwięcej maskotek.
Dzieci poruszają się początkowo z jedną nartą, następnie z dwiema.
PODCHODZENIE
- **NIEDŹWIADKI**

Każdy niedźwiadek uwielbia miód. Aby móc go zjeść musi udać się wysoko w góry dlatego też przy pomocy Mamy – Taty (instruktorka – instruktor) podchodzi (instruktor podaje sposób podchodzenia) aby móc wypić smaczny miodek.
- **„KOT I MYSZ”**

Dzieci ustawione lewym bokiem do linii spadku stoku.
Mysz- lewa narta zawsze wykonuje pierwszy krok. Kot- prawa narta stara się złapać mysz. Dlatego też Mysz musi ciągle uciekać i wykonywać kolejne kroki.
Zmieniamy ustawienia.

- **JAZDA W POZYCJI PŁUŻNEJ W LINII SPADKU STOKU + HAMOWANIE „ PIZZA”**

Instruktor rozmawia z dziećmi o przygotowywaniu pizzy. Pyta z jakimi dodatkami smakuje im najbardziej. Porównuje pozycję płużna do kawałka pizzy. Wspólnie ustalają, iż duży kawałek pizzy oznacza szybkie zahamowanie, mały natomiast stopniowe hamowanie.

- **„ODŚNIEŻANIE TRASY"**

Instruktor zadaje dzieciom pytanie: „Co należy zrobić kiedy duży opad śniegu zasypał drogi i stały się one nieprzejezdne?", „Czy widzieliście jakie urządzenie odśnieża drogi?". Instruktor wprowadza dzieci w opowieść o zamieci śnieżnej, która zasypała wszystkie trasy narciarskie i są one teraz niedostępne dla narciarzy." Jakim sposobem jazdy na nartach możemy wspólnie je teraz odśnieżyć?".
Następnie wszyscy ustawiają się w jednej linii i zjeżdżając w pozycji płużnej odśnieżają trasę. Każdy sprawdza jaki ślad pozostawiają jego narty i czy jego pług jest wystarczający aby odśnieżyć trasę.

SKRĘTY W POZYCJI PŁUŻNEJ

- **„ MARIONETKI"**

Ćwiczący jadą strumieniowo - jeden za drugim (w odstępach). Prowadzący – instruktor pokazuje ćwiczenia, które również w trakcie jazdy wykonują dzieci.
Ćwiczenie modyfikujemy dzieląc grupę w pary. Jedno dziecko jest prowadzącym – pokazuje ćwiczenia, drugie ćwiczy. Zmiana ról w parach.

- **„POLICJANT"**

Prowadzący – instruktor kieruje ruchem na stoku. Dzieci ustawione w rzędzie, w odstępach. Przed rozpoczęciem ćwiczenia instruktor zapoznaje dzieci z sygnalizacją: np. uniesiona prawa ręka = skręt w prawo. Uniesiona lewa ręka = skręt w lewo, uniesione jednocześnie dwie ręce = stop.

1. Idenn fur den Kinderskiunterricht.

SKRĘTY RÓWNOLEGŁE

„WOJNA NA ŚNIEŻKI"

- Ćwiczący wykonują skręt równoległy, strumieniowo w bezpiecznych odstępach. Pomiędzy skrętami mają za zadanie zebrać śnieg, który w trakcie trwania następnego skrętu rzucają w stronę ćwiczącego, jadącego przed nim.

SKRĘT RÓWNOLEGŁY KRÓTKI

„ LEJEK"

- Instruktor prowadzi uczniów początkowo długim skrętem, stopniowo zmniejszając promień skrętu i przechodząc do skrętu krótkiego.

8. JEDNOLITY SYSTEM SZKOLENIA DZIECI W LICENCJONOWANYCH SZKOŁACH NARCIARSKICH SITN-PZN

- Opracowanie programu nauczania dzieci.
- Opracowanie i wprowadzenie ujednoliconego systemu szkolenia dzieci w licencjonowanych szkołach narciarskich.

SYSTEM

- Poziomy z odpowiednio opracowanym zakresem materiału do opanowania

1. POZIOM ZIELONY
2. POZIOM NIEBIESKI

3. POZIOM CZERWONY
4. POZIOM CZARNY

- Funkcjonowanie nagród, książeczek narciarza, pamiątek.

- Maskotka – przyjaciel dzieci.

- Włączenie w system zdobywania uprawnień instruktorskich SITN-PZN kursów na stopień Instruktora dziecięcego.
- Multimedialne opracowanie dekalogu FIS dla dzieci.
- Organizowanie we współpracy z komisją marketingu oraz licencjonowanymi szkołami cyklicznych imprez dla dzieci, których patronem będzie SITN oraz wizerunek Maskotki:

- Cykl zawodów narciarskich - w czasie ferii zimowych, w jednym dniu odbywają się zawody narciarskie dla dzieci. Cykl kończyć będzie duży finał w jednej ze stacji Narciarskich.

- Dzień promujący zimowe aktywności dla dzieci, młodzieży i całych rodzin.

- czynny udział członków podkomisji w zagranicznych szkoleniach i sympozjach poświęconych zagadnieniom szkolenia dzieci.

9. BIBLIOGRAFIA:

1. Children's Instruction Manual, 2nd ed. USA 2008
2. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. INTERSKI DEUTSCHLAND „Schneesport mit Kindern und Jugendlichen " 2010
3. Jundziłł Irena, „Nagrody i kary w wychowaniu" –Warszawa 1986: Wyd. "Nasza Księgarnia",
4. Konarzewski Krzysztof, „Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych", Warszawa 1982, Państwowe Wydawnictwo Naukowe,
5. Lesiewski Andrzej., Lesiewski Janusz. – „Poradnik Narty FAN" Bielsko-Biała 2007, Wyd. Pascal,
6. Maciaszek J. – „Nagroda i kara w wychowaniu dziecka" Warszawa 1975,
7. Makowski Krzysztof, Sakłak Wojciech „ Zabawy na stoku- czyli jak uczyć dzieci jeździć na nartach" 2008, Wyd. Harmonia,
8. Mika S. – „Skuteczność kar w wychowaniu" Warszawa 1969, Wyd. PWN,
9. Parnicki Florian, „Rozgrzewka Narciarska", Biała Podlaska 2007, Schneesportunterricht" 2002,
10. SCUOLA ITALIANA SCI A.M.S. I– "Kinderskiunterricht" 2010,
11. Snowsport Austria, "Die Österreichischen Skischulen",
12. SWISS SNOWSPORTS – "Lernlehrmittel für den Kinder
13. SWISS SNOWSPORTS – „ Ideen für den Kinderskiunterricht" 2006,

Materiały niepublikowane:

1. Marek Palik – materiały własne

Strony internetowe:

1.www.swisssnowsports.com
2.www.snowpro.com
3.www.liski.com