***Образац бр.5 A***

 ***SASI ПРИМЕР ПИСАНЕ ПРИПРЕМЕ – Стручно педагошка пракса***

***Спортски инструктор скијања 360 сати (III и IV образовни ниво)***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Име и презиме инструктора полазника:****................................* | *Узраст полазника:****Деца*** *Одрасли* |
| ***Методска јединица (вежба -заокрет):***Заокрет у плугу |
| ***Дидактичке основе:*** | ***Облик рада:***индивидуални (у паровима, групни, конбиновани)***Метод рада:*** *показивања (демонстрације), метод живе речи и* *метод* *практичног вежбања (аналитичка, синтетичка, комбинована)****Принцип рада****:* поступности и систематичности *(од лакшег ка тежем) и принцип забаве и разоноде, принцип очигледности* |
| ***Избор терена****: блага и равна падина, плава стаза* |
| 1. ***Уводно припремни део (3 - 5 мин).*** Провера опреме, информације око часа, комплекс вежби истезања и јачања (са штаповима).
 |
| 1. ***Главни део часа (45 - 50 мин) Опис извођења елемента технике скијања (вежбе - задатка):***

***З***аокрет почиње у плужном положају у спусту право низ падину у средњем скијашком ставу. Опружање ка високој позицији врши се пренос оптерећења на доњу скију. Следи оптерећење и прегибање спољне, доње ноге, потискивањем подколенице напред и унутра и ротација подколенице (одклизавање скије). Оптерећена скија се вози по рубнику уз контролу проклизавања репова скија. Довођењем скије у попречни положај у односу на падну линију, заокрет се завршава у средњој, ниској позицији тела. Након заокрета следи опружање, растерећење навише и оптерећење са доње на горњу скију. Заокрети су повезани и без косог плужења, оса рамена и кукова је приближно управна на правац кретања. Гибања су континуирана, повезана и без заустављања. Опружање траје краће од прегибања и усклађено је са трајањем заокрета. |
| ***Вежбе за обучавање (назив, кратак опис):***1. Плужење право са наизменичним заплужењем једне па друге скије
2. Плужење косо и додатно заплужење доњом скијом (доња скија на канти, рубнику)
3. Спуст право са плужењем једне скије више пута па промена скије
4. Повезани заокрети у плугу без ограничења времена, простора и ритма
5. Повезани заокрети у плугу са наглашеним покретима прегибања и опружања и преноса оптерећења
 |
| ***Анализа карактеристичних грешака (вођења скија, ставова, позиција, ритма):***Неправилан став тела, лоша позиција скија, вођење скија (оптерећење и растерећење), лош ритам и брзина покрета, гибање (амплитуда, правац, трајање).***Корективне вежбе:***1. Заокрет у плугу са рукама на коленима
2. Заокрет са додиривањем доње ципеле (рука ка површини снега)
3. Заокрет са штаповима испред и иза тела
4. Заокрет са штаповима изнад главе
5. Заокрет са штаповима комбинација, испред и иза тела
6. Заокрет са рукама у одручењу „авиони“
7. Заокрет са вучењем доњег штапа по површини снега
 |
| 1. ***Завршни део часа (3 - 5 мин.)*** Анализа часа - разговор, упутства за наредни час, вежбе опуштања, провера - такмичење, напомене за исхрану и одмор.
 |
| ***ЕЛЕМЕНТИ ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ – „МЕТОДИЧКА КОМПЕТЕНТНОСТ“*** |
| ***Избор терена:****безбедност* | ***Демонстрација:*** *приказ* | ***Наступ пред групом:*** *опис вежбе, терминологија, јасноћа*  | ***Избор вежби****за обучавање* | ***Анализа*** *грешака* | ***Коначна оцена*** |
| *Потписи оцењивачке комисије:*1. C:\Users\user\Desktop\Zvezdan potpis.jpg *2. 3.*
 | *Датум:* |