C Š O D
CENTER ŠOLSKIH
IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI

skike
KLUB SLOVENIJA

PROGRAM DVODNEVNEGA IZPOPOLNJEVANJA NA TERENSKIH ROLKAH SKIKE

PLANICA 14. in 15. MAJ 2010

URA	VSEBINA SKLOPA - program za petek, 14. Maj	PU
9.00 - 9.30	Zbiranje udeležencev v Olimpijskem športnem centru Planica	
9.30 - 9.55	Predstavitev seminarja in načrt dela	1
10.00 - 12.30	Osnove zgodovine nordijskega rolkanja in njegove pojavne oblike	3
	Izbira, priprava in vzdrževanje terenskih rolk SKIKE	
	Priprava vadbenih poligonov in izbira terenov za nordijsko rolkanje	
	Tehnika in metodika poučevanja nordijskega rolkanja - teorija	
13.00 - 14.00	KOSILO	
14.15 - 16.45	Osnovni napotki za praktično delo in prilagajanje na opremo	3
	Priprava in nastavitev terenskih rolk SKIKE	
	Tehnika in metodika nordijskega rolkanja - praktično	
17.15 - 18.00	Video analiza praktičnega dela (po skupinah)	1
18.30 - 19.30	VEČERJA	
20.00 - 21.00	Pomen igre za učenje nordijskega rolkanja	1
	Priprava in organizacija šolskih SKIKE tekmovanj	
	Možnosti in novosti pri vključevanju učencev v nordijsko rolkanje	

URA	VSEBINA SKLOPA - program za soboto, 15. Maj	
7.30 - 8.30	ZAJTRK	
9.00 - 10.30	Preventiva in osnove prve pomoči pri SKIKE vadbi	
	Metodika poučevanja posameznih elementov nordijskega rolkanja - teoretično	2
11.00 - 12.30	Metodika poučevanja posameznih elementov nordijskega rolkanja - praktično	2
	Ugotavljanje in odpravljanje pomanjkljivosti pri izvedbi posameznih elementov	
	Video analiza praktičnega dela	
13.00 - 14.00	KOSILO	
14.15 - 16.00	Praktična delavnica na temo »Nordijsko rolkanje pri športni vzgoji ali izbirnem predmetu«	2
16.15 - 17.00	Izpolnjevanje evalvacijskih vprašalnikov in zaključek seminarja	1