

Igor Sedlanić

ROLANJE KAO IZVANNASTAVNA AKTIVNOST U ŠKOLSKOM ŠPORTSKOM KLUBU KALNIK

1. UVOD

U sklopu Osnovne škole Kalnik djeluje Školski športski klub Kalnik u koji su uvrštene raznolike aktivnosti s ciljem pripreme djece za natjecanja školskih športskih klubova i zadovoljenje povećanog interesa djece za bavljenje sportom. Aktivnosti koje su uključene u ŠŠK Kalnik su rukomet, futsal, košarka, stolni tenis i rolanje. U ovom radu bit će opisano rolanje koje je pokrenuto ove školske godine.

Rolanje je jedan od najpopularnijih rekreativnih sportova koji privlači ljude bez obzira na dob i spol, a istovremeno je i zabavna aktivnost korisna za zdravlje. Projekt rolanja u ŠŠK Kalnik pokrenut je ove godine nakon anketnog upitnika koji je iznjedrio ovu aktivnost kao najprivlačniju i najlakše izvodivu aktivnost u školi.

2. CILJ PROJEKTA

Rolanje je u ŠŠK Kalnik osmišljeno kao aktivnost koja će okupiti i aktivirati što veći broj učenika Osnovne škole Kalnik te da kroz druženje i igru učenike učimo osnovna motorička znanja iz rolanja. Klizni korak, sigurnosno zaustavljanje, način pada, zavoji i razni drugi elementi sastavni su dio procesa učenja i usavršavanja. Osim elemenata iz rolanja, učenike upoznajemo s raznim elementarnim i štafetnim igrama na rolama, opće pripremnim vježbama izvođenim na rolama, raznim poligonima i zadacima koji usavršavaju tehniku izvođenja. Uz navedeni dio projekta učenja tehnike rolanja, nezaobilazno je učenje i stjecanje socijalnih vještina, druženje s vršnjacima, usvajanje navike kretanja i pripadnosti nekoj skupini. Također, želimo utjecati da učenici što više provode vrijeme na sportsko rekreativnim aktivnostima i zavole takav način provođenja slobodnog vremena.

3. MJESTO PROVOĐENJA PROGRAMA

Rolanje se provodi na vanjskim i unutarnjim terenima Osnovne škole Kalnik. Vanjski tereni uključuju igrališta Osnovne škole Kalnik (1 košarkaško i 1 rukometno igralište) te prostor oko škole. Unutarnji teren koji se najčešće koristi za lošijeg vremena je školski hodnik. Uz navedeni prostor škole koriste se razni rekviziti i didaktička pomagala.

4. ORGANIZACIJA RADA

Program se provodi jednom ili dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta. Na dan izvođenja aktivnosti učitelj tjelesne i zdravstvene kulture prethodno najavi učenicima rolanje i oni donose svoju opremu u školu. Oprema se tijekom nastave čuva u kabinetu tjelesne i zdravstvene kulture. Nakon završetka nastave učenici dolaze po opremu i počinje rolanje. Učitelj tjelesne i zdravstvene kulture vodi trening rolanja te raznim metodičkim postupcima i aktivnostima usavršava individualnu tehniku svakog učenika uključenog u rad.

5. METODIKA RADA

Sat rolanja u ŠŠK Kalnik provodi se u vremenskom trajanju od 45 minuta. Sat se provodi prema standardnoj strukturi, odnosno u svojoj strukturi sadrži uvodni, pripremni, glavni „A“, glavni „B“ i završni dio sata.

Uvodni dio sata (Findak, 2003) sastoji se od organizacijskog, fiziološkog i emotivnog uvođenja učenika u daljnji rad. Sadržaji koje koristimo najviše ovise o stupnju usvojenosti rolanja, odnosno o vremenu provedenom u osmišljenom programu. Tako se u početku koristi rolanje u krug (obje strane), pa nakon nekog vremena se ubacuju razni zadaci usko povezani s elementom iz glavnog „A“ dijela sata. Isto tako se koristi i prelazak prostora rolanjem u koje je moguće ubaciti razne zadatke (ruke na koljena, rolanje na jednoj roli, pirueta, skok itd.). Nakon dobre i vrlo dobre svladanosti tehnike rolanja mogu se upotrijebiti i jednostavnije elementarne igre hvatalice poput „ledene babe“, „lovica markirkom“, „igra sjene“ i tome slično. Ovaj dio sata traje 3-5 minuta.



Pripremni dio sata (Findak, 2003) sadrži opće pripremne vježbe čijom primjenom pripremamo organizam za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu.

Na satu koristimo isključivo opće pripremne vježbe izvođene na rolama. Primjerene su opće pripremne vježbe koje se mogu uspješno izvesti na rolama.

Osim vježbi labavljenja, jačanja i istežanja, poseban je naglasak na razvoju statičke i dinamičke ravnoteže te koordinacije ruku i nogu. Uspješno se mogu izvoditi i vježbe uz zid te u parovima posebno kada su učenici u početnoj fazi učenja tehnike rolanja. Primjer nekih opće pripremnih vježbi: čučanj i skok, kruženje rukama, kruženje kukovima, stajanje na jednoj roli uz promjenu nogu, čučnjevi i polu-čučnjevi, vožnja oko partnerovog tijela, otklon tijela uz lateralno gibanje koljena i tome slično.

Djeca sa nalaze u slobodnog formaciji, a oblik rada je frontalni, dakle svi u isto vrijeme izvode zadatak pod izravnim vođenjem učitelja tjelesne i zdravstvene kulture. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 7-10 minuta.



Glavni dio sata sastoji se od dva dijela: glavnog „A“ i „B“ dijela sata.

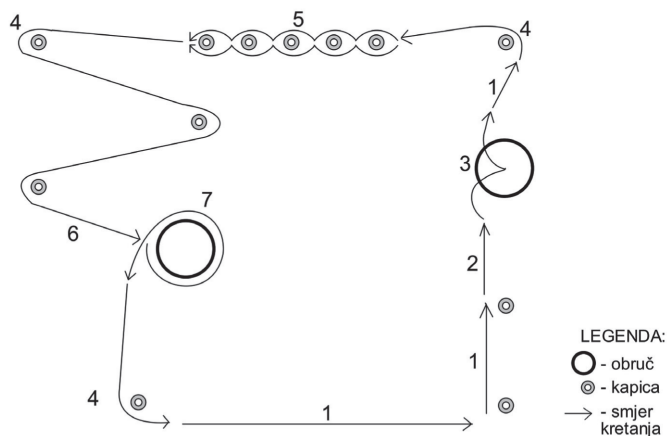
Glavni „A“ dio sata sastoji se od učenja i usavršavanja raznih jednostavnih, a kasnije i složenih elemenata iz rolanja. Ovisno o broju učenika koja dođu na sat, učitelj izabire metodički organizacijski oblik rada koji je u tom trenutku najprimjereniji i kojim se u određenoj situaciji dolazi do najboljih rezultata. Najčešće se provodi frontalni, paralelno odjeljenski, izmjenično odjeljenski oblik rada i poligon prepreka.

Sadržaji iz rolanja koje savladavaju učenici unutar programa su:

- **Osnovni stav** – osnova za daljnje napredovanje i sigurnost na rolama
- **Ustajanje** – pravilno ustajanje umanjuje mogućnost ozljede
- **Klizeći korak** – osnovni način kretanja na rolama
- **Zaustavljanje petom** – jedan od načina zaustavljanja na rolama upotrebom kočnice
- **Zaustavljanje T-pozicija rola** – zaustavljanje upotrebom kotača
- **Osnovni zavoj** – izvođenje zavoja i kontrola brzine
- **Sunožno klizanje** – kontrola brzine i pritiska na unutarnje rubove rola
- **Sunožno klizanje unatrag** – tehnika rolanja unatrag
- **Paralelni zavoj** – mogućnost bržeg izvođenja zavoja i kontrola brzine
- **Zavoj prijestupanjem** – izvođenje dužih i bržih zavoja



Poligon prepreka podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi u nizu prigodno čega dijete savladava prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, i to u što kraćem vremenu (Findak, 2001). U našem konkretnom slučaju radi se o umjetnim preprekama u otvorenom i zatvorenom prostoru. Poligon prepreka koristimo u glavnom „A“ dijelu sata, iako se može i upotrijebiti i u glavnom „B“ dijelu sata s ciljem što kvalitetnijeg razvoja tehnike rolanja. Poligon koristimo isključivo nakon što su savladane osnovne tehnike zavoja i zaustavljanja. Koristimo različite načine savladavanja slaloma, vožnje na jednoj roli, zavoja prestupanjem te zaustavljanja različitim načinima. Upravo tada naučene elemente približavamo urgentnim situacijama u kojima se mogu naći u prometu.



Slika 1. Poligon prepreka (1 - Klizeći korak, 2 - Zaustavljanje petom, 3 - Skok u обруč i van njega, 4 - Zavoji ovisno o stupnju svladanosti, 5 - Sunožno klizanje, 6 - Zaustavljanje T-pozicija rola, 7 - Zavoji oko обруča)

Poligon prepreka koristimo za sintezu naučenog i za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 15-20 minuta.

Glavni „B“ dio sata sadrži razne štafetne igre i poligon prepreka koji su usko povezani s elementima koji su se učili u glavnom „A“ dijelu sata.

Štafetne igre koje se koriste sadrže razne zadatke od kojih izdvajamo: štafetu prenošenjem čunjeva, slalom između čunjeva, rolanje sa rukama na koljenima, rolanje u parovima i slično.



Kompleksnost samih štafetnih igara i poligona ovisi o stupnju savladanosti elemenata iz škole rolanja. Što je više elemenata naučeno možemo ih koristiti u štafetama i poligonima koji tada postaju sve složeniji i svrsishodniji. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 10-12 minuta.

Završni dio sata (Findak, 2003) sadrži aktivnosti kojima je cilj približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Aktivnosti koje se koriste u ovom dijelu sata su lagano rolanje, spremanje korištenih rekvizita, mirnije elementarne igre („rolerska alka“, „pogodi čunj“ itd.), vježbe disanja, vježbe istezanja mišića najviše korištenih na satu i relaksacija uz razgovor o proteklom satu i eventualno opremi koju koristimo (role, kaciga, štitnici itd.).

Sat završava tako da svi učenici stanu u vrstu i nakon toga slijedi pozdrav.

6. ZAKLJUČAK

Rolanje je jedan od dvadeset najpopularnijih sportova na svijetu i većina učenika je vrlo zainteresirana za ovakvu vrstu aktivnosti. Zbog samog podneblja Osnovne škole „Kalnik“ i relativno lošijih i brdovitih asfaltnih površina, rolanje na školskom igralištu čini se kao potreba i pruža mogućnost početnicima da nauče osnove. Uvjeti na samom igralištu pružaju svim učenicima (bez obzira na predznanje iz rolanja) da zadovolje primarne potrebe za kretanjem, pa i s ovakvom vrstom prijevoznog sredstva na nogama. Zanimanje učenika od samog početka i anketnog upitnika

pokazuje kako je upravo ovakva aktivnost u ŠŠK Kalnik pun pogodak za učenike, a isto tako i za učenice. Učenici željni igre, zabave, natjecanja na rolama pronašli su se upravo na ovakvom satu. Konceptcija samog sata omogućava učenicima da kroz mnogo igre nauče osnovne elemente škole rolanja. Stručno vodstvo učitelja tjelesne i zdravstvene kulture također osigurava tečno i glatko trajanje ovakve vrste aktivnosti gdje se maksimalno iskorištava vrijeme predviđeno za trening. Sve u svemu, rolanje je idealna aktivnost za učenike i učenice svih razreda osnovne škole koje zanima bavljenje takvom vrstom aktivnosti, ali ne samo njih, već i početnika željnih igre, druženja i dobre zabave. Integracijom svih dijelova sata sa sadržajima koji ih obilježavaju pruža se mogućnost da učenici kroz igru nauče sve vještine na rolama koje kasnije mogu uporabiti u prometu ili urgentnim situacijama.

7. LITERATURA

1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.
2. Bilješke sa predavanja, Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. <http://www.skiboo.hr/online-skola-rolanja.html>