 

**ŠPORTNI DAN : DRUŽINSKI IZLET V NARAVO**

**DEJAVNOST**: POHODNIŠTVO IN IZLETNŠTVO

**STAROST**: 1. triada

**DOŽINA:** 5 PU (3 ure z vmesnimi postanki)

**PROSTOR:** okolica doma (domače okolje)

**CILJI:**

**Splošni cilji:**

* zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri,
* se navajajo na vztrajnost (dalj časa trajajoča aktivnost),
* pridobivajo na vzdržljivosti in moči – telesni kondiciji,
* se sprostijo in razbremenijo,
* se navajajo na primerno obnašanje v naravi (ne vpijemo, ne lomimo vej, ne trgamo cvetlic),
* se seznanijo s pomenom ustreznega oblačenja glede na letne čase,
* upoštevajo navodila spremljevalcev in so pozorni na varnost (tudi prometno),
* oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (odgovoren odnos do narave in okolja).

**Operativni cilji:**

Učenci:

* izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje in aerobna vzdržljivost),
* prijetno doživljajo šport,
* razumejo pomen gibanja in športa,
* se orientirajo v prostoru.

**MEDPREDMETNE POVEZAVE:**

* **Spoznavanje okolja (naravoslovje)**
* doživljajska pedagogika - čutila (vonjamo, opazujemo, zaznavamo, občutimo),
* vremenski pojavi (dež, veter, oblaki),
* rastlinska in živalska pestrost,
* ekologija (čisto okolje, ohranjanje rastlinskih in živalskih vrst),
* orientacija po naravnih pojavih (sonce, zvezde, mah, mravljišče).
* **Likovna umetnost**
* učenci doma ali v šoli narišejo prizor iz narave (rastline, živali, naravna znamenitost).
* **Glasbena umetnost**
* pojemo pesmi, ritem hoje (s ploskanjem določamo ritem hoje, ritmične igrice).

**VODILO ZA UČITELJE (STARŠE\*)**

\*ker učenci zaradi trenutnih razmer (pandemija) ne obiskujejo pouka v šoli, lahko izvedemo (realiziramo) pohod v sodelovanju s starši (družinski izlet). Upoštevajte navodila vlade in pristojnih institucij (NIJZ) za zajezitev širjenja virusa.

NA POHOD SE JE POTREBNO USTREZNO PRIPRAVITI!! Potrebno je preveriti tudi vremensko napoved!

1. **IZBIRA POTI:**

* izberemo cilj, ki otroku predstavlja izziv (motivacija, razgledna točka), hkrati pa ni prezahteven,
* otroka seznanimo s potekom poti in izbiro cilja,
* po možnosti naj bo pot krožna, zato da se ne vračamo po isti poti nazaj,
* otroku lahko prikažemo potek poti na zemljevidu,
* dolžina poti naj bo od 4 km do 6 km, odvisno od terena in psihofizičnih sposobnosti otroka,
* zahtevnost terena naj bo lahka, prehodnost pa dobra,
* pri izbiri poti upoštevamo poznavanje poti in terena (ne izberemo poti, ki je ne poznamo).

1. **OPREMA:**

* obutev mora biti udobna in varna (narezana guma na podplatu),
* ustrezna oblačila (čebulno, večplastno oblačenje, toplejše vrhnje oblačilo),
* v primeru slabše vremenske napovedi potrebujemo še dežnik in vetrovko,
* v nahrbtnik damo samo najnujnejše, da otrok ne bo preveč obremenjen (otroku razložimo, kaj sodi v nahrbtnik),
* zadostna količina vode in malica (vsebuje ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, vitamine, minerale in soli),
* s seboj lahko vzamemo tudi daljnogled, s katerim opazujemo okolico,
* prva pomoč (obliži, povoj),
* kremo za sončenje in zaščito proti klopom.

1. **NEKAJ PREDLOGOV ZA SPREMLJEVALNE DEJAVNOSTI**

Otroci se utrudijo hitreje kot odrasli, zato potrebujejo več krajših počitkov.

Ker otrokom hoja hitro postane preveč monotona in enolična, poskrbimo, da že vnaprej pripravimo razične igre, da njihovo pozornost preusmerimo drugam. Zelo zanimive so igre opazovanja in igre za doživljanje narave.

* **Ugani kaj vidim**

Nekdo si zamisli predmet, ki ga vidi v naravi, ostali pa s vprašanji, na katere lahko odgovarja samo z eno besedo, ugibajo kateri predmet je to: npr. Je mehek? Je trd? Me lahko spotakne? Je dosegljiv mojim rokam? Je zelen? ipd. Tisti, ki ugane, si zamisli naslednji predmet.

* **Igre ravnotežja**

Potrebujemo kakšno podrto deblo drevesa, ki je dobro »uležano«. Prej preverimo in poskrbimo za varno izvedbo. Primer na priloženem linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y&t=3s>

* **Ugani kje smo bili?**

En družinski član pripoveduje skupen zabaven dogodek. Tisti od družinskih članov, ki prvi ugotovi, kje ste takrat bili oz. kdaj se je ta dogodek zgodil, je naslednji, ki opisuje naslednji dogodek po svojem spominu.

* **Veriga besed**

Nekdo pove besedo, naslednji poišče novo besedo, ki se začne z zadnjim glasom prejšnje besede itd. Beseda, ki je že bila v verigi, se ne sme ponoviti.

Pohod lahko opravimo tudi v okviru programa »Zlati sonček«.

Hoja v naravi je gotovo najbolj naravna oblika gibanja. Otroku omogoča »doživljanje« in stik z naravo.

Dalj časa trajajoča hoja vpliva na motivacijo, vztrajnost, veča sposobnost prenašanja subjektivne bolečine ter vpliva na vrednostni sistem (Čoh, 2002).

Pred pohodom se malo ogrejte, na koncu pa naredite še kakšno raztezno vajo za noge.

Sedaj pa pot pod noge!

PRIPRAVIL: Alan Furlani, CŠOD Fara, April 2020