



Športni dan Družinski izlet v naravo

za učence 1. triade OŠ



CŠOD Fara

Fara 3, 1336 Kostel

fara@csod.si



Priprava:

NA POHOD SE JE POTREBNO USTREZNO PRIPRAVITI:

1. NALOGA

Izbira poti:

- skupaj z otrokom raziskujemo domači kraj (občino),
- določimo potek poti, tako da otroku predstavlja izziv, hkrati pa pot ni prezahtevna,
- otroku prikažemo potek poti na zemljevidu,
- zatevnost terena naj bo lahka, prehodnost poti pa dobra,
- pri izbiri poti upoštevamo poznavanje poti in terena (ne izberemo poti, ki je ne poznamo).



Nahrbtnik, oblačila, malica, pijača:

2. NALOGA

Priprava nahrbtnika: (skupaj z otrokom)

- v nahrbtnik damo samo naj nujnejše, 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),
- vse to damo v nahrbtnik, ki naj bo primerne velikosti.

Oblačila in obutev:

- ustrezna oblačila (čebulno, večplastno oblačenje, toplejše vrhnje oblačilo),
- obutev mora biti udobna in varna (narezana guma na podplatu).



Ogrevanje:

3. NALOGA

Preden se odpravimo na pot se je potrebno ogreti:

- gimnastične vaje (kroženje z rokama, odkloni trupa, predkloni, zakloni, zasuki trupa, zamahi z nogo, počepi, izpadni koraki),
- vaje za krepitev trupa (hoja po vseh štirih, opora na rokah – pred rokami in za rokami),
- raztezne vaje (dotik prstov na nogah z rokama – predklon).





Pohod:

Pričnemo z hojo po načrtovani poti. Po 15 minutah hoje smo že toliko ogreti, da slečemo vrhno plast oblačil, popijemo malo vode in nadaljujemo pot. Med hojo smo pozorni na konfiguracijo terena in prilagajamo hitrost in način hoje samemu terenu. Ker otrokom hoja hitro postane preveč monotona in enolična, poskrbimo, da že z vnaprej pripravljenimi igrami pozornost preusmerimo drugam. Zelo zanimive so igre opazovanja in igre za doživljanje narave.

Nekaj zamisli za popestritev hoje sem opisal v vodilu za učitelje (starše).

Otroci se utrudijo hitreje kot odrasli, zato potrebujejo več krajših počitkov. Med počitki popijemo malo vode, pojemo malico (sadje) in opravimo naloge, ki so opisane v nadaljevanju.



Doživljajska pedagogika:

4. NALOGA

Čutila:

- vonjamo, opazujemo, zaznavamo, občutimo.

Opazujemo naravo in vključimo čimveč čutil s katerimi skušamo zaznati vse, kar se dogaja okrog nas:

Kaj vidimo?

Kaj slišimo?

Kaj občutimo?

Kaj vonjamo?

Kaj okušamo?





Orientacija:

5. NALOGA

Orientiramo se po naravnih pojavih (sonce, zvezde, mah, mravljišče).

Več o orientaciji si lahko ogledate na linku spodaj, kjer so naši učitelji pripravili vsebine o orientaciji v naravi:

<https://www.csod.si/stran/vsebine-za-izvedbo-dnevov-dejavnosti>





Razvoj gibalnih sposobnosti:

6. NALOGA

V naravi hitro najdemo kakšne naravne ovire, ki nam omogočajo zanimivo vadbo. Podrto drevo nam lahko predstavlja tudi priložnost za razvoj gibalnih sposobnosti, kot je npr. ravnotežje.

Če je deblo stabilno, lahko hodimo po njemu, delamo obrate na prstih, ga preskakujemo z oporo na rokah ali brez.

Narava nam ponuja nešteto možnosti za razvoj gibalnih sposobnosti otroka, le malo domišljije in kreativnosti je potrebno imeti.

Varnost je na prvem mestu, zato se vsekakor najprej prepričamo, če je izvedba vaje popolnoma varna.





Ritem in ritmične igrice:

7. NALOGA

Za popestritev pohoda lahko vključimo tudi malo glasbene umetnosti.

Narava ima svoj ritem, naše srce prav tako. Vse kar se okrog nas dogaja, poteka v nekem določenem ritmu.

Ritem hoje lahko določamo s ploskanjem, s katerim ustvarjamo počasnejši in hitrejši ritem hoje. Hitrejši ritem hoje vpliva tudi na hitrejše bitje našega srca (pulz). Otrok tako res občuti, kako vpliva ritem na vse življenjske procese okoli nas.

Poleg tega lahko zapojemo še kakšno pesmico in popestritev hoje je zagotovljena.

Na-ša-če-ti-ca-ko-ra-ka... in dodamo še ploskanje.



Fartlek, igra hitrosti

8. NALOGA

Z igrami hitrosti najlažje razvijamo vzdržljivost pri otrocih, ker z igro dosežemo pri najmlajših, da ne občutijo težavnosti vadbe v takšnem obsegu, kot bi sicer pri klasični vadbi.

Otroku pokažemo nek cilj v naravi (drevo, skala, potok) in poizkušamo s tekom čim hitreje priteči do določenega cilja. Ko dosežemo cilj, si vzamemo malo počitka (hodimo) in nato zopet določimo nov cilj.

Tudi otrokom damo možnost, da določijo cilj.

Tek v naravi je lahko tudi zabaven.



Razgledi:

9. NALOGA

Priporočljivo je načrtovati pohod tako, da se lahko vmes vzpnemo na kakšno razgledno točko, s katere imamo možnost čudovitega pogleda v dolino in tako uživamo v razgledu. Če smo s seboj vzeli še daljnogled, je otrokom še bolj zanimivo opazovati okolico.

Poiščemo kakšne orientirne točke (cerkev, šola, reka), s pomočjo katerih se orientiramo pri povratku domov.

Opazujemo lahko tudi različne živali, če jo to mogoče.





Pot domov:

Pri povratku v dolino (domov) je potrebno posvetiti še več pozornosti varnosti (varen korak), ker so naše mišice že zelo utrujene in v vsakem trenutku nepozornosti lahko tvegamo poškodbo (zvin gležnja).

Hodimo počasi in previdno!

10. NALOGA

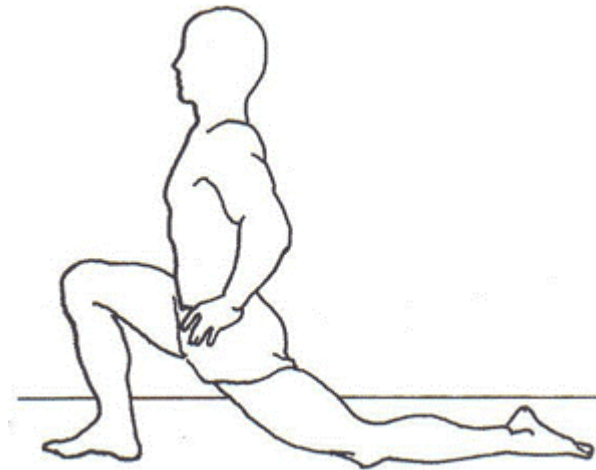
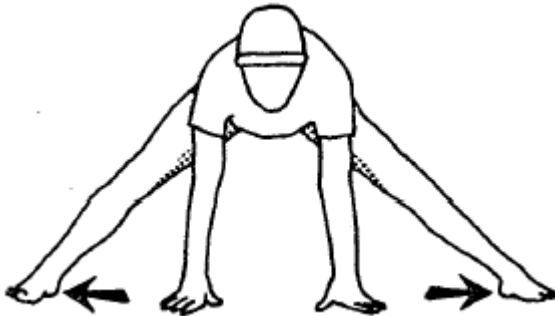
Najdi pot domov.

S pomočjo orientacije v naravi skušamo najti pot, ki nas bo pripeljala do doma. Če je pot označena z markacijami, otrok spremlja markacije mi pa mu nudimo pomoč, če je to potrebno. Orientiramo se lahko tudi s pomočjo preprostega zemljevida. Držimo se poti, ki smo jo načrtovali že pred začetkom pohoda.



Raztezanje:

Ko prispemo do cilja, je potrebno opraviti kratko raztezanje (predvsem mišic nog), ki so bile med pohodom najbolj obremenjene.





Nariši:

11. NALOGA

Otroci doma narišejo risbico, ki jih bo spominjala na družinski izlet v naravo. Motiv naj bo povezan z naravo in z občutki, ki jih je bil otrok deležen. Na risbico nariše sebe in svojo družino, drevesa, sonce, hribe, doline, reko...

Na koncu starši/otroci pošljejo učitelju karto z vrisanim pohodom in nekaj utrinkov s poti. Obvezen del naj bo tudi risbica.

Pripravil: Alan Furlani, učitelj v CŠOD Fara



Sedaj pa pot pod noge!

