

ŠPORTNI DAN: POHOD

5. a

15. 5. 2020



NAVODILA

➤ ČAS POHODA:

približno 1,5 ure

➤ SMER POHODA:

izberite pot, ki bo peljala v manj naseljena področja, po naravi, kjer ne boste imeli veliko priložnosti za srečanje z drugimi ljudmi. Tokrat bo pohod malo drugače. Ne v skupini, le v krogu ožje družine. Pojdite na vam poznano pot in v spremstvu vsaj ene odrasle osebe. Potrudite se držati zdravstvenih priporočil.

➤ IZDELEK:

izpolni zadnjo stran v tem dokumentu (MOJ POHODNIŠKI DNEVNIK) in ga pošlji na bostjan.hribar@os-smihel.si

➤ OPIS PREHOJENE POTI:

začetek, smer poti, zahtevnost poti, ovire na poti, objekti na poti, dosežena točka, vreme, živali in rastline ob poti ...

➤ FOTOGRAFIJA/RISBA:

na poti pohoda naredi nekaj fotografij. Najlepšo, najbolj zanimivo ali najbolj nenavadno fotografijo vstavi/nariši v dnevnik.

➤ FIRBCOLOGI:

pred pohodom si natančno oglej posnetek in odgovori na vprašanje.

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=YchLeEYZsns>

Pohod z nalogami risanja, slikanja, opisa, nabiranja naravnega materiala

Orientacijski lov za zakladom na domačem vrtu

Danes boste imeli športni dan razdeljen na dva dela. En del bodo teoretične vsebine, drugi del orientacija in pohod.

Teoretična vsebina:

poglej si videoposnetke in razmisli, kaj vse zajema pohodništvo, kje in kdaj lahko hodimo, kaj potrebujemo za pohod, kakšne so lepote slovenskih pohodniških poti, kako poskrbimo, da se na poti ne izgubimo? V eni šolski uri boš lahko pogledal vse posnetke. Lahko jih pogledaš skupaj z družinskimi člani in se o njih pogovorite. Kaj ti je bilo najbolj všeč ali najbolj presenetljivo?

POSNETKI:

*Pohodništvo je slovenski nacionalni šport, ki je vedno dostopen in za katerega ne potrebujemo veliko opreme. V spodnji povezavi si lahko pogledaš, kaj je PZS in kaj vse zajema.

PZS trailer (4 min) <https://www.youtube.com/watch?v=7xeVj3K-XxE>

*Vsekakor pa je za pohodništvo potrebna primerna športna oprema - oblačila in predvsem primerna obutev. Da bo pohod brez večjih težav, udoben in lahkoten, bodo za to poskrbeli tudi primerni čevlji. Na spodnji povezavi boš slišal, kaj priporoča planinski vodnik.

Pohodniška obutev (4 min) <https://www.youtube.com/watch?v=wvFrbqWLV6M>

*Da je pohod v različnih zahtevnostih dostopen tudi različnim ljudem, ki imajo tudi posamezne zdravstvene težave, si lahko ogledaš v spodnjem posnetku. Videl boš, kaj pomeni trdna volja, ki ti da motivacijo za delo.

Maja Kuzma (gluhonema) (12 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=kc77aP4qY-w>

*Slovenija ima res neprecenljive lepote in možnosti za gibanje v naravi. Majhna po površini a velika po naravnih danostih. Občudujemo lahko njene različne naravne lepote – morje, jezera, kotline, jame, gričevja, hribi, gore ... V spodnjem videu se boš hitro odpeljal od najnižje do najvišje točke Slovenije.

Od Pirana do Triglava (2 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=UA11kz3m3Lg>

*Planinske poti nas vodijo po lepotah slovenskih gora, hribov, gričevja in dolinah. Dobro oskrbovane, označene in opisane nas lahko popeljejo do različnih pohodniških točk. Zanje skrbijo ljubitelji gora, ki bodo zelo veseli, če jim bomo pomagali. Poskrbimo za čistočo, za mir, za vljudnost tudi sami! V videu boste spoznali eno izmed nešteti slovenskih poti. Tale je bila izbrana za najboljšo v lanskem letu.

Naj planinska pot slo 2019 (2 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=5RklaXC2Aww>

PRIČARAJ ORIENTACIJSKO PUSTOLOVŠČINO

PRAKTIČNE NALOGE:

V dveh šolskih urah boš pripravil kratek orientacijski tek za svoje družinske člane na domačem dvorišču. Primer zabavnega orientacijskega teka lahko pogledaš:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Uywi0c1IFY&feature=youtu.be>

Naloga:

Pričaraj pustolovščino za člane svoje družine.

Prostor:

Odvisno od možnosti (znotraj stanovanja/hiše, na vrtu ali v bližnjem gozdu).

Potrebščine: Papir, pisalo, lepilo (za izdelavo kuvert), kompas (če ga imaš in ga znaš oz. ga tvoj član družine zna uporabljati), "skriti zaklad" – lepa misel, ki jo napišeš; risba, ki si jo narisal ali kakšno majčkeno darilo, ki ga imaš doma.

Kaj moraš narediti: Čim bolj izvirno ustvari pot s pomočjo skritih pisemc, v katerih so napisana navodila, kako naprej. Lahko dodajaš tudi različne športne naloge na posamezni postaji (10 počepov, 10 sklec, poskok s kolebnico, ki si jo tam skrila ...).

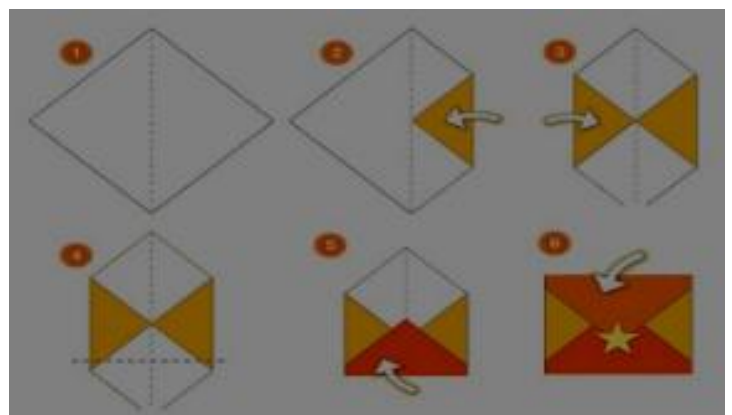
Na koncu poti pripravi nekaj lepega, za tistega, ki hodi po tvoji pustolovščini. Težavnost pustolovščine prilagodi pustolovcu. Igro lahko popestriš tudi z merjenjem časa, če jih tekmuje več. V tem primeru listke na postaji skrijejo nazaj, ti jim na začetku daš papir in svinčnik, kamor pišejo odgovore iz vsake postaje.

Predlagam, da narediš 5 – 7 postaj, kjer imaš morda pripravljeno uganko, športno nalogo, nalogo za risanje.

Možnosti:

Uporabi notranje oziroma zunanje prostore, ki jih imaš na razpolago. Naj bo čim bolj razgiban teren, bo bolj zabavno.

- Na kakšen način narediš pisemce oziroma sporočilo? Odloči se sam, bodi ustvarjalen. Za pomoč je predstavljen en primer zlaganja pisem.



Cilj pustolovščine:

skozi orientacijske sposobnosti razvijati občutek za prostor. Sedaj imaš še čas za pohod. V dveh šolskih urah izvedi pohod. Ne pozabi vzeti s seboj pripomoček za fotografiranje. ;).

Bodite ustvarjalni. Opazuj naravo in okolico.

Želim vam prijeten vikend.

MOJ POHODNIŠKI DNEVNIK

IME IN PRIIMEK: _____

DATUM: _____

*SMER POTI: _____

*ČAS TRAJANJA POHODA (začetek: _____/konec: _____)

*OPIS PREHOJENE POTI:

*KAJ JE ORIENTACIJSKI TEK?

*PROSTOR ZA FOTOGRAFIJO ali RISBO:

PODPIS STARŠEV : _____

(S podpisom potrjujem, da je bil pohod opravljen).