

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

Orientacijski pohod in skrb za zdravje v 1. triletju

Alenka Zupan



Osnovna šola GORJE

DNEVI DEJAVNOSTI

- del **obveznega** programa, potekajo po **LDN**
- **cilj**: omogočiti učenkam in učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, njegovo uporabljanje in nadgrajevanje s praktičnim učenjem
- vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposabljaajo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov



ŠPORTNI DAN

- zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti
- sprostitiv in razvedrilo
- razvijajo tovarištvo, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade
- seznanjajo se z različnimi športnimi dejavnostmi in s športom v prostem času
- pridobivajo izkušnje za samostojne športne dejavnosti
- ob povezavi z zdravstveno vzgojo razvijajo in ozaveščajo pomen varovanja okolja in zdravja



ORIENTACIJSKI POHOD

- vzdržljiva dejavnost, ki poteka v naravi.
- povezuje miselne in gibalne dejavnosti
- dlje časa trajajoča telesna aktivnost
- v čim krajšem času s pomočjo kompasa in karte prehoditi ali preteči določeno pot
- kontrolne točke, ki jih morajo tekmovalci najti v ustreznem vrstnem redu
- izvaja izključno v naravi → številni pozitivni dejavniki



- krepiti telo → splošno kondicijo in razvija srčno-žilno vzdržljivost,
- gibanje v naravi → jo hkrati raziskujejo in preko različnih aktivnosti spoznavajo njene razsežnosti.
- usmerjene naloge → opazovanje okolice
- pridobivanje izkušenj in razvijanje čuta za estetiko in kulturni odnos do narave
- aktivno preživljanje prostega časa
- pozitivna samopodoba in samozaupanje



HIPOTEZA: športni dan
Orientacijski pohod in skrb za
zdravje nudi možnosti za
uresničitev ciljev pouka.



Uresničiti želimo naslednje cilje:

- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil in športnega obnašanja, odgovoren odnos do narave in okolja),
- sodelujejo pri ekipnem orientacijskem pohodu po označeni poti,
- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohraniti zdravje,
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem,
- poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi.



PRIPRAVA NA ŠPORTNI DAN

- pot, kontrolne točke, naloge, navodila, zemljevid
- učna priprava, seznanitev in sodelovanje s kolegicami, potek športnega dne
- oblikovanje skupin



POTEK ŠPORTNEGA DNE

- Jutranji krog v učilnicah
- Razdelitev v skupine
- Orientacijski pohod /ustvarjanje s kredami na igrišču
- Analiza orientacijskega pohoda po oddelkih
- Priprava zdravega prigrizka



UČNA PRIPRAVA – ŠPORTNI DAN

Učiteljica: Alenka Zupan

Datum: 14. 10. 2019

Vsebina: ORIENTACIJSKI POHOD IN SKRB ZA ZDRAVJE

Cilji:

- razvijajo sposobnosti orientiranja v naravi,
- razvijajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijajo situacijsko mišljenje in iznajdljivost,
- navaajajo se na skrbno opazovanje okolice in natančno izpolnjevanje nalog,
- navaajajo se na delovanje, vključevanje in sodelovanje v skupini,
- skrbijo za dobre medsebojne odnose,
- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje,
- poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi,
- pripravijo si zdravo malico.

Učne metode: razgovor, razlaga, socialna igra, hoja, poslušanje, elementarne igre

Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska

Učna sredstva in pripomočki: športna oblačila, navodila, startni list, zemljevid, projekcija zemljevid, medalje, barvice, krede, prva pomoč, živila, nož, krožnik.

Potek športnega dne

1. Nekaj dni pred športnim dnevom podamo učencem in staršem v pisni obliki (preko eAsistenta) navodila o športnem dnevu.
2. 8.20 se zberemo v matičnih učilnicah.
Jutranji krog:
 - razredniki preverijo prisotnost
 - pogovor o športnem dnevu, s poudarkom na redu in varnosti na poti
3. 8.30 malica
4. 9.00 razdelitev po skupinah

	1. – 3. skupina	4. – 8. skupina
9.00 – 9.30	<p>Odidejo na šolsko igrišče in igrala.</p> <p>Skupine se pogovorijo o startu, pregledajo zemljevid, preberejo navodila.</p> <p>Skupine startajo v 10 minutnem razmiku. Vodje skupin pazijo na pravičen start. Start je na šolskem igrišču, cilj je pri Gorjanskem domu</p> <p>1. skupina : 9.10 2. skupina : 9.20</p>	<p>Skupine odidejo na igrišče pri Gorjanskem domu in likovno ustvarjajo s kredami. Naslikajo svojo zastavo, svojo skupino, ali posamezne slike po želji oz. navodila vodje skupine.</p>

	3. skupina: 9.30	
9.35 – 11.30	<p>Po opravljenem orientacijskem pohodu slikajo s kredami na igrišču pri Gorjanskem domu.</p>	<p>Odidejo na šolsko igrišče in igrala.</p> <p>Skupine se pogovorijo o startu, pregledajo zemljevid, preberejo navodila.</p> <p>Skupine startajo v 10 minutnem razmiku. Vodje skupin pazijo na pravičen start. Start je na šolskem igrišču, cilj je pri Gorjanskem domu</p> <p>4. skupina : 9.40 5. skupina : 9.50 6. skupina : 10.00 7. skupina : 10.10</p>

Učitelj svoji skupini preskrbi podlago za pisanje in pisalo.

5. 11.30 (oz. ko pot opravi 7. skupina) se učenci vmejo v matične učilnice. Po vrnitvi 5. skupine, se učenci začnejo ponovno združevati po oddelkih z razredniki.
6. Odmor.
7. Razredniki vodijo analizo orientacijskega pohoda. Vsak učenec si izdela spominsko medaljo (priloga – predlogo natisnemo na risalni list).
Preko Google street view si ogledamo pot, ki smo jo prehodili. Pozorni smo na to, da se pokrajina, stavbe, infrastruktura spreminja.
<https://www.instantstreetview.com/@46.380377,14.065961,10.13h,5p,1z>
začetek pri šoli (pot je samo do konca v Grabču)
<https://www.instantstreetview.com/@46.378651,14.054358,211.37h,-25.01p,1z>
Krnica pred mostom do gostilne Kunavc
<https://www.instantstreetview.com/@46.376959,14.056765,78.52h,14.04p,0z>
Krnica avtobusna postaja do odcepa za Zg. Gorje
8. Skrb za zdravje
 - a) Pripravimo zdrav prigrizek.
Učenci imajo na voljo kruh, sirni namaz in različno zelenjavo. Pripravijo si zdrav (domiselen) prigrizek.
Preden se lotimo dela ponovimo pomen higijene rok, delovnega prostora, pripomočkov,...
Ko prigrizek pripravijo, si pripravijo pogrinjek in malico pojedjo.
 - b) Ob pogovoru ponovimo, kako skrbimo za svoje zdravje. Sproti nastaja miselni vzorec.
Učenci ga zapisujejo v zvezke. Če ostane čas, ga obogatijo z ilustracijami.
9. 12.50 Zaključek športnega dne.



NAVODILA ZA ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE

Dobili ste opis poti in nalog, ki jih je potrebno rešiti.

Opis poti berite natančno. Površnost se vam lahko maščuje.

Rešitve nalog vpisujte natančno in čitljivo, na za to določena mesta.

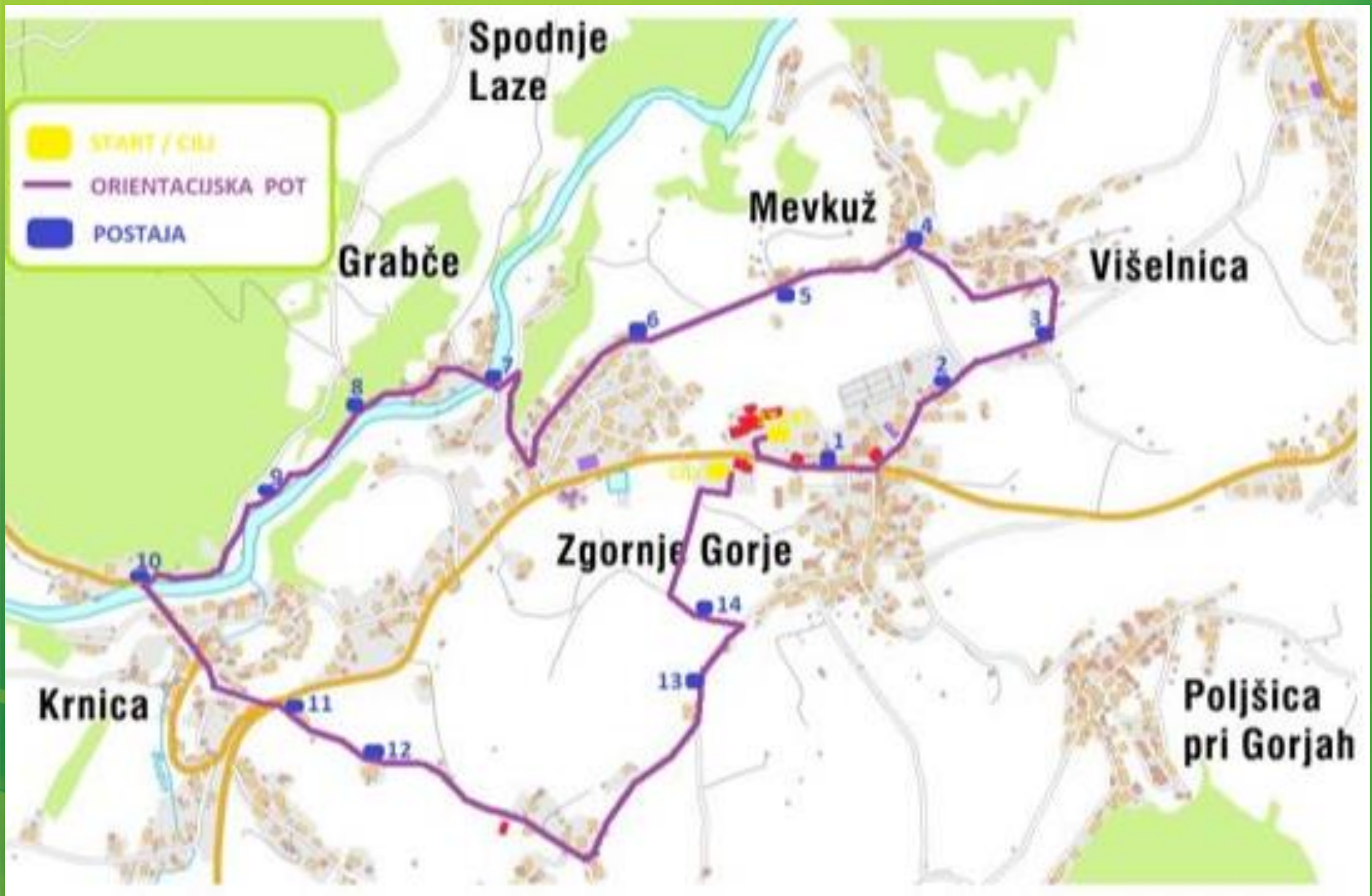
Ekipa mora od starta do cilja hoditi skupaj. Na cilj morajo hkrati priti vsi člani ekipe.

Na poti ravnajte tako, da ekipi, ki vam sledi ali vas je ujela, ne odkrijete kontrolnih oznak, gesel ali drugih podrobnosti, ki so pomembne za uvrstitev.

Obnašajte se v skladu s pravili lepega vedenja v naravi. Ne odmetavajte odpadkov, ne hodite po travnikih in poljih, ne trgajte cvetja, ne lomite vej in pazite na promet.

SREČNO POT





STARTNI LIST

Pojdite do knjižnice v Gorjah.

1. POSTAJA

Napišite kakšen je delovni čas knjižnice ob petkih?

DELOVNI ČAS V KNJIŽNICI OB PETKIH JE _____.

Nadaljujte pot po pločniku do kapelice (na nasprotni strani ceste je cerkev). Tu zavijete na levo. Pot vas bo vodila mimo gasilskega doma in mimo pokopališča. Nadaljujte pot po pločniku naprej do asfaltiranega parkirišča ob mrliških vežicah.

2. POSTAJA

Najvišji učenec naj izmeri koliko njegovih korakov je dolgo eno parkirno mesto.

_____ KORAKOV

Pojdite naprej po pločniku do križišča. V križišču prečkajte cesto po prehodu za pešce in pojdite naprej po stezi za pešce. Naslednja postaja je pri kapelici.

3. POSTAJA

Postavite se ob klopico in se obrnite navzdol. Kateri grad vidite?

Pot nadaljujete po Miklavževi poti. V križišču zavijete skrajno levo mimo kovačnice, sledite Miklavževi poti. Ustavite se v križišču ob kapelici.

4. POSTAJA

Napišite koliko kipov je v kapelici.

V KAPELICI SO _____ KIPI.

Obrnite se proti pokopališču. Pot nadaljujte po asfaltni cesti desno navzgor.

5. POSTAJA

Pot vas vodi navkreber skozi vas Mevkuž. Na vrhu stoji hiša z naslovom Mevkuž 2. Kako se po domače reče pri tej hiši?

6. POSTAJA

Pojdite po cesti naprej. Ustavite se na koncu ravnine pred začetkom hiš. Vsi člani skupine z roko pokažite v smeri Stola.

Pot nadaljujte po cesti naprej do križišča, kjer cesta vodi v Grabče. Spustite se v Grabče in pojdite čez most.

7. POSTAJA

Iz katerega materiala je narejen most?

MOST JE IZ _____.

Pot nadaljujte po cesti. Kmalu boste prišli do križišča, kjer je zbirni center odpadkov (ekološki otok). Tam zavijete levo.

8. POSTAJA

Kar nekaj časa boste hodili po prijetni poti, na levi strani vas bo spremljala reka. Katera?

TO JE REKA _____.

9. POSTAJA

Po poti boste prišli do lesene hišice, ob njej je kozolec. Oba stojita na desni strani poti.

Številu lat kozolca prištejete 10. Koliko dobite?

Pot nadaljujte do asfaltne ceste.

Spustite se po asfaltni cesti navzdol. Ustavite se v križišču pred mostom.

10. POSTAJA

Kako daleč je do Pernikov?

Do Pernikov je _____.

Pot nadaljujte čez most.

Pri Gostilni Kunavec zavijte levo s ceste in pot nadaljujte po ozki stezi navkreber (na stezo se zavije med dvema plotoma). Na poti je tudi nekaj stopnic.

Če ste na pravi poti, boste na vrhu prišli do avtobusne postaje v Krnici. Če ste pot zgrešili, pojdite po najkrajši poti do avtobusne postaje v Krnici.

11. POSTAJA

Pojdite do hišice na avtobusni postaji. Desno od hišice je tabla Pohodniške poti v občini Gorje. Poimenujte pohodniške poti, ki so predstavljene na zemljevidu.

Obrnite se tako, da gledate v smeri ceste, ki vodi na Pokljuko in pot nadaljujte po cesti, ki vodi na levo, proti Poljšici.

12. POSTAJA

Šli boste mimo Betanije. Pred hišo stoji visoko drevo. Kako se imenuje?

TO JE _____.

Pot nadaljujte po cesti naprej. V križišču, kjer je na desni strani nova hiša s hišno številko 45a (apartma Stepanjan), zavijte na levo po makadamski cesti navzdol v smeri Zg. Gorij. Če ste na pravi poti, lahko pred seboj vidite tudi gorjansko cerkev.

Šli boste mimo treh hiš na levi strani ceste. Ko se boste spustili po klancu, boste na desni strani opazili pot in malo naprej na levi strani še eno hišo. Pojdite naprej po makadamski cesti mimo hiše.

13. POSTAJA

Na levi strani je grič in na njem kapelica. Kako se grič imenuje?

TO JE _____.

Pot nadaljujte po makadamski cesti. Ko pridete do križišča, kjer z leve strani pride poljska pot iz Obočnice, pojdite po tej poti.

14. POSTAJA

Rešite uganko.

SO NAJPREJ TEKOČE,
NA VROČE ULITE,
ZA HIPEC LETEČE,
NAMAZANE, ZVITE.

TO SO _____.

Po poti odhitite do igrišča pri Gorjanskem domu, kjer je cilj.





Ugotovila sem, da z izvedbo športnega dne Orientacijski pohod in skrb za zdravje lahko realiziramo cilje pouka, ki smo si jih zastavili in s tem **potrdila** zastavljeno hipotezo.



LITERATURA IN VIRI

Mlakar, M. in Vahčič, N., 2001. *Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Parker, S., 1998. *Profesor protein priporoča osvežujočo mešanico zdravja, higiene, kondicije in sprostitve*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Tomšič, A., 2002. *Veselim se zdravja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Kolar, M., Krnel, D. in Velkavrh, A., 2011. *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja*. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf. [16. 3. 2020].

Kovač, M....[et al.], 2011. *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf. [16. 3. 2020].

Ministrstvo za šolstvo in šport. *Dnevi dejavnosti*. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf. [16. 3. 2020].

Zorman, J. 2016. *Orientacijski tek v osnovni šoli, diplomsko delo*. [elektronski vir]. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dostopno na: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068420ZormanJernej.pdf>. [16. 3. 2020].

