

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**PROGRAM POHODNIŠTVA ZA OBALNE OSNOVNE
ŠOLE V OKVIRU ŠPORTA**

MAGISTRSKO DELO

IRENA VITEZ

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**PROGRAM POHODNIŠTVA ZA OBALNE OSNOVNE ŠOLE V
OKVIRU ŠPORTA**

MAGISTRSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Stojan Burnik

RECENZENT:

doc. dr. Blaž Jereb

KONZULTANT:

doc. dr. Tadej Debevec

Avtorica dela
IRENA VITEZ

Ljubljana, 2017

IZJAVA

S svojim podpisom zagotavljam, da je magistrsko delo z naslovom **Program pohodništva za obalne osnovne šole v okviru športa** rezultat mojega samostojnega dela ter, da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana v sprotnih opombah in navedena v seznamu virov.

Irena Vitez

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, prof. dr. Stojanu Burniku, in recenzentu dr. Blažu Jerebu za strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju magistrskega dela. Hvala tudi doc. dr. Tadeju Debevcu.

Hvala družini, ki mi je omogočila študij, me podpirala, spodbujala in mi med študijem ves čas stala ob strani. Posebna zahvala gre mami, za vso njeno pomoč, ideje, nasvete, izkušnje in spodbudne besede, ki jih je namenila pri nastanku mojega magistrskega dela.

Hvala tudi tebi Blaž, ki si mi ves čas stal ob strani, me spodbujal, poslušal in predvsem verjel vame.

Hvala prijateljem, ki so me potrpežljivo poslušali, spodbujali in mi večkrat namenili prijazno besedo ter dali uporabne nasvete.

Hvala vsem, ki ste mi na kakršen koli način pomagali pri študiju in magistrski nalogi ter verjeli vame.

GORA JE GORA TUDI, ČE JE NIMAM ZA GORO

Božo Jordan, 1992

*»Gre za več kot le copate, lopar ali kolo,
gre za več kot le za tvoj zamah, ujeto ribo, osvojeno goro,
gre za več, kot le za smuči, drsalke ali sneg,
gre za to, da opustiš delo in se odločiš, da greš.«
(Sheldon, 1998)*

Ključne besede: pohodništvo, športni dan, osnovna šola, obala

PROGRAM POHODNIŠTVA ZA OBALNE OSNOVNE ŠOLE V OKVIRU ŠPORTA

Irena Vitez

IZVLEČEK

Izletništvo, pohodništvo in gornišstvo so del identitete slovenskega naroda (Kristan, 1993). Pomena pohodništva se zavedajo snovalci kurikulumov slovenskih osnovnih šol, zato so te vsebine vseskozi umeščene v učne načrte pri predmetu šport. Na ta način utrjujemo tradicijo, ki izhaja iz razgibanosti slovenske pokrajine in spoznavamo hojo kot eno najpogostejših in najdostopnejših oblik rekreacije. Vendar so za mnoge učence šolski športni dnevi s pohodniško vsebino zaradi vsebinsko in organizacijsko slabo pripravljenih pohodov dolgočasni, zato jih nekatere šole celo opuščajo.

Magistrsko delo zajema teoretični del, v katerem sta opredeljena pomen pohodništva za osnovnošolske otroke ter idejna zasnova programa pohodništva za obalne osnovne šole pri predmetu šport. Predstavljene so oblike hoje: pohod, orientacijski pohod in kaj pravzaprav pohodništvo je. Razložili bomo, zakaj je tako pomembno posvečati posebno pozornost ter uresničiti cilje učnih načrtov in realizirati programe pohodništva.

V magistrskem delu je prikazan smiseln in načrtovan program v okviru športnih dni s pohodniškimi vsebinami od prvega do devetega razreda. Program, ki je načrtovan za obalne šole, je izoblikovan tako, da se nadgrajuje iz razreda v razred. Predstavljene so različne ideje, s katerimi popestrimo pohod. Pohodi oziroma športni dnevi s pohodniško vsebino so pripravljene v obliki orientacijskih, raziskovalnih pohodov, ki vsebujejo elemente igre, predvsem pa je pomembno, da je pohod prilagojen starosti otrok in njihovim sposobnostim. Vsebina pohodov je povezana z učnimi načrti drugih predmetov, saj le tako lahko pride do ustrezne in konkretne medpredmetne povezave. Namen magistrskega dela je pomagati učiteljem pri organizaciji poučnih, zanimivih, fiziološko ustreznih in predvsem zabavnih pohodov.

Key words: hiking, sports day, primary school, Coast

HIKING PROGRAM FOR ELEMENTARY SCHOOLS ON THE COAST IN THE FRAMEWORK OF SPORT

Irena Vitez

ABSTRACT

Hiking and mountain climbing are both part of the Slovenian identity (Kristan, 1993). The designers of the Slovenian Primary School Curriculum were aware of this fact and have always strived to include pertinent contents within the Physical Education Curricula. This way we consolidate a tradition, based on the diversity of the Slovenian landscape and learn about walking/hiking, one of the most common and affordable forms of recreation. However, due to bad content and organisation, many pupils find hiking trips boring and consequently, some schools are abandoning them.

The present Master's Thesis consists of a theoretical part, aimed at introducing the importance of hiking for primary school children and presenting a hiking program outline dedicated to coastal primary school's physical education curriculum. We present different forms of walking as exercise: hiking, orienteering, and discuss the essence and importance of hiking. In addition, we explain why it is so important to pay special attention to carry out the goals of the curricula, but also to put hiking programs into effect.

The thesis proposes a logical and carefully planned program for hiking field trips from the first to the ninth grade. The program is designed for coastal primary schools and is appropriately upgraded from grade to grade. It presents a variety of ideas with which the hikes can be diversified and made more interesting for the pupils. Hiking and/or field trips are designed as orienteering or exploratory trips and include elements of games. It is particularly important that the all hikes and field trips are adapted to children's age and ability. The contents of hiking field trips are interconnected with other curriculum courses in order to introduce an adequate and tangible cross-curricular connection. The purpose of the Master's Thesis is to help teachers organise educational, interesting, physiologically suitable and above all amusing hikes/trips.

KAZALO

1	UVOD	11
1.1	POHODNIŠTVO	11
1.1.1	VPLIV GORA NA ČLOVEKA	13
1.1.2	MOTIVI ZA HOJO V GORE	13
1.1.3	POZITIVNI VIDIKI POHODNIŠTVA	14
1.2	POTEK POHODNIŠKE DEJAVNOSTI	15
1.2.1	GIBANJE V GORAH	15
1.2.2	PREHRANA	17
1.2.3	NEVARNOSTI IN NEPRIJETNOSTI NA POHODNIŠKIH DEJAVNOSTIH ..	18
1.2.4	NAČRT PREVOZA	20
1.2.5	ODHOD	21
1.2.6	DEJAVNOSTI NA POHODU	21
1.3	NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA POHODA S POHODNIŠKO VSEBINO	23
1.3.1	VODJA POHODA	25
1.3.2	IZBIRA CILJA	26
1.3.3	ŠTEVILO UČENCEV NA PLANINSKEM POHODU IN SPREMSTVO SKUPINI 27	27
1.3.4	SODELOVANJE ŠOLE IN PLANINSKEGA DRUŠTVA	27
1.3.5	SEZNAM OPREME	28
1.3.6	ODGOVORNOST ORGANIZATORJA IN VODJE POHODA	30
1.4	POHODNIŠTVO V PROGRAMIH OSNOVNE ŠOLE	32
1.4.1	CILJI POHODNIŠTVA V OKVIRU ŠPORTA	33
1.4.2	ZAKAJ BI POHODNIŠTVO MORALI KOT PREDMET UVESTI V OSNOVNE ŠOLE 35	35
1.4.3	MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	37
1.4.4	KAKO MOTIVIRATI UČENCE ZA HOJO	38
1.5	PROBLEMATIKA IZVAJANJA POHODNIŠTVA NA OSNOVNIH ŠOLAH	40
1.6	PROBLEM IN CILJ	40
1.6.1	CILJ	41
2	METODE DELA	42
3	RAZPRAVA	43
3.1	ZAMISEL PROGRAMA	43

3.1.1	PREDHODNE PRIPRAVE POHODA	43
3.2	PROGRAM POHODOV	44
3.2.1	KROG	44
3.2.2	ORIENTACIJA »PEŠKADORJEV«	48
3.2.3	MED OLJČNIKI IN VINOGRADI DO MORJA	51
3.2.4	BEBLERJEVA POT	55
3.2.5	ORIENTACIJA PO POŠTNIH NABIRALNIKI	58
3.2.6	POT ČUDOVITIH RAZGLED OV ISTRE	64
3.2.7	PO POTI DVEH DEŽEL	67
3.2.8	ORIENTACIJA PO ULICAH PISATELJEV	71
3.2.9	SLIVNICA IN KRIŽNA JAMA	83
3.2.10	VREMŠČICA - MAGAJNOVA POT	88
3.2.11	NANOS	92
3.2.12	SNEŽNIK	97
3.2.13	ORIENTACIJA V NARAVI	101
4	SKLEP	112
5	VIRI	113
6	PRILOGE	117
	PRILOGA 1 – VARNOSTNI NAČRT	117
	PRILOGA 2 - PISATELJI	119

KAZALO SLIK

Slika 1: Zemljevid - Krog.....	45
Slika 2: Naloge za orientacijo "Peškadorjev"	51
Slika 3: Zemljevid - Med oljčniki in vinogradi do morja.....	52
Slika 4: Zemljevid - Beblerjeva pot.....	56
Slika 5: Navodila za orientacijski pohod »Po poštnih nabiralnikih«	59
Slika 6: Naloge orientacije "Po poštnih nabiralnikih"	61
Slika 7: Morsejeva abeceda.....	63
Slika 8: Zemljevid orientacije »Po poštnih nabiralnikih«	63
Slika 9: Zemljevid - Pot čudovitih razgledov Istre	65
Slika 10: Prerez poti - Pot čudovitih razgledov Istre	65
Slika 11: Zemljevid - Po poti dveh dežel	68
Slika 12: Prerez poti - Po poti dveh dežel	69
Slika 13: Navodila za orientacijo »Po ulicah pisateljev«	72
Slika 14: Navodila za orientacijo »Po ulicah pisateljev«	78
Slika 15: Učni list - Po ulicah pisateljev	82
Slika 16: Kontrolni kartonček - Po ulicah pisateljev	82
Slika 17: Zemljevid poti za orientacijo Po ulicah pisateljev	83
Slika 18: Zemljevid - Slivnica	85
Slika 19: Prerez poti - Slivnica	85
Slika 20: Zemljevid – Vremščica – Magajnova pot.....	89
Slika 21: Prerez poti – Vremščica – Magajnova pot.....	89
Slika 22: Zemljevid - Nanos.....	93
Slika 23: Prerez poti - Nanos.....	94
Slika 24: Zemljevid – Snežnik.....	98
Slika 25: Prerez poti - Snežnik	98
Slika 26: Navodila za Orientacijo v naravi	102
Slika 27: Naloge - Orientacija v naravi.....	106
Slika 28: Kontrolni kartonček - Orientacija v naravi	107
Slika 29: Zemljevid orientacije v naravi	107
Slika 30: Učni list – Orientacija v naravi	111
Slika 31: Kontrolni kartonček pisateljev	119

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kriteriji za določanje zahtevnosti športnih dni s pohodniško vsebino.....	26
Tabela 2: Vsebina in dejavnosti za Krog	44
Tabela 3: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Krog	47
Tabela 4: Vsebina in dejavnosti za orientacijo "Peškadorjev"	48
Tabela 5: Vsebina in dejavnosti za Med oljčniki in vinogradi do morja.....	51
Tabela 6: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Med oljčniki in vinogradi do morja	54

Tabela 7: Vsebina in dejavnosti za Beblerjevo pot.....	55
Tabela 8: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Beblerjeva pot.....	58
Tabela 9: Vsebina in dejavnosti za orientacijo »Po poštnih nabiralnikih«.....	58
Tabela 10: Vsebina in dejavnosti za Pot čudovitih razgledov Istre	64
Tabela 11: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Pot čudovitih razgledov.....	67
Tabela 12: Vsebina in dejavnosti Po poti dveh dežel	68
Tabela 13: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Po poti dveh dežel.....	71
Tabela 14: Vsebina in dejavnosti za orientacijo »Po ulicah pisateljev«	71
Tabela 15: Vsebina in dejavnosti za Slivnico in Križno jamo.....	84
Tabela 16: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Slivnica in Križna jama	87
Tabela 17: Vsebina in dejavnosti za Vremščico - Magajnova pot	88
Tabela 18: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Vremščica- Magajnova pot.....	91
Tabela 19: Vsebina in dejavnosti za Nanos.....	92
Tabela 20: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Nanos	96
Tabela 21: Vsebina in dejavnosti za Snežnik	97
Tabela 22: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Snežnik.....	100
Tabela 23: Vsebina in dejavnosti za orientacijo v naravi.....	101

1 UVOD

Ena izmed najnaravnejših in najbolj dostopnih dejavnosti, s katero se lahko ukvarjamo kadarkoli in kjerkoli, je hoja. S hojo in preživljanjem prostega časa v naravi že v osnovnošolskih letih oblikujemo čustven in kulturnen odnos do narave, ki sta danes splošno priznani vrednoti, hkrati pa gradimo temelje za poznejše samostojno odhajanje v naravo.

Pohodništvo je sestavni del naše družbe ter ena najbolj priljubljenih in množičnih športnih dejavnosti v Sloveniji. Po drugi strani pa opazimo, da za otroke in mladino pohodniška dejavnost ni najbolj privlačna aktivnost. Dolžnost učiteljev je motivirati učence za tovrstne športne dejavnosti, saj so te v sodobnem načinu življenja zelo pomembne.

Prednost pohodništva je prav ta, da so otroci v naravi, kjer čutijo toploto sonca in veter v laseh. Poleg tega so takšne vrste pohodov v okviru predmeta šport najbolj dostopna in poceni oblika rekreacije, kajti z malo domišljije lahko brez večjih stroškov organiziramo aktiven in zabaven pohod, ki si ga vsaka šola lahko privošči. Pomembno je le, da je tak pohod ponujen na pravi način, to pomeni, da ga prilagodimo otrokovi starosti, dodamo igre, atrakcije in dinamiko. Kot učitelji moramo na vsakem pohodu pripraviti različne »dodatke«, ki bodo spodbudile željo in motivacijo učencev.

Vsak pohod je lahko nenadomestljiv prispevek k splošni izobrazbi, če vanj vključimo naravoslovca, zgodovinarja, geografa, ekologa, glasbenega pedagoga, gozdarja, lovca, ribiča in druge. Na dobro organiziranem pohodu lahko učenci spoznajo zgodovinske, geografske, prirodoslovne, kulturne, ekonomske in politične posebnosti nekega območja. Spoznavajo nove kraje in ljudi, drugačen način življenja in etnološke posebnosti ter si tako širijo obzorje. Še posebno neizčrpan je vir naravoslovnih spoznanj (Kristan, 1993). Na pohodih učenci vidijo in spoznajo veliko tistega, kar so se v šoli naučili le iz knjige. Čisto nekaj drugega je, če človek sprejema in doživi stvari z vsemi čutili, saj se mu te bolj vtisnejo v spomin.

Pohodniške vsebine pri predmetu šport v osnovni šoli omogočajo doseganje glavnih ciljev predmeta, kot so: ohranjati zdravje otrok in mladine, vplivati na optimalni razvoj psiho fizičnih sposobnosti in ponuditi učencem čim več izkušenj in različnih dejavnosti, da si bodo kasneje lahko sami izbrali dejavnost, ki jim najbolj ležijo.

1.1 POHODNIŠTVO

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred očmi pričara podobe raznolike pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta (Murphy, 2010). Življenje z gorami ali planinstvo je mozaik zaporedja

drobnih spominov na intenzivne dogodke in močna čustva, povezan z naporom in zvedavim veseljem nad gorsko pokrajino.

Različni avtorji uporabljajo za hojo v gore različno terminologijo, od izletništva, pohodništva, planinstva in gornišva. Kristan (1993) opredeli izletništvo kot pešačenje v krajšem časovnem obdobju s krajšo dolžino prehojene poti. Pohodništvo pa opredeli kot nadgradnjo izletništva, torej časovno, daljinsko in zmogljivostno zahtevnejše kot izletništvo. V našem primeru bomo terminologijo poenotili in uporabljali besedo pohod oz. pohodništvo, ki ga bomo glede na starost otrok stopnjevali od lažjega do zahtevnejšega.

Pohodništvo ni samo šport. Opredeljujemo ga kot splet športnih, kulturnih, gospodarskih in raziskovalnih dejavnosti, povezanih z gorsko naravo. Pri tej dejavnosti gre predvsem za gibanje, sestavljeno iz hoje, plezanja in smučanja, zraven pa raziskovanje gora in z njimi povezana ustvarjalnost. Pohodništvo priznavamo kakovostno vsebino, ki obsega odgovorno skrb za svojo lastno varnost, krepitev, pa tudi druženje, užitek, zadovoljstvo in veselje (Peršolja, 2005).

Med dejavnosti v naravi, ki se odvijajo izven urbanih središč, tako imenovane »*outdoor activities*«, spadajo poleg pohodništva tudi alpsko in turno smučanje, veslanje, kajakaštvo, orientiranje v naravi in morda še kolesarjenje, kopanje in plavanje v naravnih kopališčih ter drsanje na naravnem ledu. Vse dejavnosti, ki jih izvajamo v naravnem okolju, poleg biološko-fizičnega učinkovanja oblikujejo tudi čustven in kulturnen odnos do narave, ta pa pripelje do ekološkega ozaveščanja (Slavič, 2013).

Slovence je narava bogato obdarila z vzpetinami vseh vrst in višin, kajti velik del Slovenije je gorat, zato bi lahko rekli, da je naša država športni objekt za hojo. Pohodništvo in gornišvo je del identitete slovenskega naroda, je naša kulturna in zgodovinska dediščina, kar je nemogoče trditi za katero koli drugo športno zvrst. Če je pohodništvo sestavni del slovenskega naroda, potem je tudi samoumevno, da imajo svoj delež pri tem tudi najmlajši otroci. Zato dandanes ni nenavadno, da tudi v višje ležečih predelih najdemo najmlajše privrženca hribolazenja (Slavič, 2013).

Ena izmed najlepših stvari pri pohodništvu je, da se z njim lahko ukvarjamo vsi in je vsem tudi dostopna. Hoja je učinkovita, osvežilna in krepilna gibalna dejavnost, s katero se je mogoče ukvarjati vse leto in celo v slabšem vremenu. Je tudi najcenejša športno rekreativna dejavnost na prostem, je najenostavnejša, ker zanjo (vsaj za osnovne oblike pohodniške dejavnosti) ni potrebno kakšno posebno tehnično znanje (Kristan, 1993). Za hojo kot naravno obliko človekovega gibanja imamo v Sloveniji na voljo več kot 599 km planinskih poti in ne potrebujemo posebnih športnih objektov. Hoditi je mogoče povsod in kadarkoli, vsak dan, zjutraj, popoldne ali zvečer, sam, z družino ali z družbo sorodnikov in prijateljev, ne glede na starost. Vendar pohodništvo ne pritegne ljudi samo zaradi naravne lepote, temveč pomaga tudi zbistriti misli, nas pomirja in sprošča. Če je hoja dovolj intenzivna, krepimo imunski, srčno-žilni in dihalni sistem (Burnik idr., 2012).

1.1.1 VPLIV GORA NA ČLOVEKA

Hoja je ena izmed najbolj priporočljivih dejavnosti za človeka. Pri hoji v gore se pospeši usklajeno delovanje vsega telesa, predvsem pa srčno-žilnega, dihalnega, gibalnega in živčnega sistema. Številne raziskave dokazujejo, da aktivno ukvarjanje z aerobno telesno dejavnostjo prinaša številne preventivne učinke na človeški organizem v boju proti boleznim. Pri aerobni telesni vadbi, ki poteka v območju 70–80 % maksimalnega srčnega utripa, dihalni in srčno-žilni sistem dovajata v delujoče mišice zadostno količino kisika za nemoteno delo. Z redno hojo se lahko izognemo pogostim boleznim današnjega časa. Hoja zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni, uravnava krvni tlak in krvne maščobe, zmanjšuje čezmerno telesno težo, osteoporozo in rak na debelem črevesju. Z redno telesno vadbo povečujemo tako vzdržljivost ter izboljšujemo gibalne sposobnosti. Zato je prav hoja najbolj priporočljiva telesna dejavnost, primerna za vsa življenjska obdobja (Rotovnik idr., 2006).

Kljub temu pa za nekatere ljudi obisk gora predstavlja drugačno plat. V gorskem svetu je zračni pritisk nižji, kar lahko povzroča težave srčnim bolnikom in ljudem, ki imajo težave z dihanjem. Kljub temu da je gorništvo zelo pomembno in pozitivno udejstvovanje za sodobnega človeka, ki zaradi hitrega tempa življenja potrebuje sprostitev v naravi, je priporočljivo, da se bolniki pred obiskom gora raje posvetujejo z zdravnikom (Drab, 2000).

1.1.2 MOTIVI ZA HOJO V GORE

Dandanes živimo zelo hitro in razgibano življenje. Nenehno se nam nekam mudi. Zjutraj hitimo v šolo ali službo, popoldan opravljamo gospodinjstva dela, gremo po nakupih, povsod se odpravljamo z avtomobili, se udeležujemo raznih popoldanskih aktivnosti in še marsikaj drugega. Včasih pa le nastopi tisti trenutek, ko si vzamemo nekaj časa zase in preživimo nekaj ur v zanimivi, radodarni in pestri naravi. Dnevno sobo lahko tako ob primernem vremenu in ugodnih razmerah zamenjamo z gorskim svetom. Hoja v gore, nižje ali višje, je primerna tako za družine kot posameznike, obiskujejo jih mladi in starejši ljubitelji narave, na pohod se odpravijo tudi predšolski in šolski otroci (Stritar, 1998).

Vsak pohod v naravo je posebnost zase, enkratno in neponovljivo. Vedno pogostejše so športne dejavnosti z obiski primernih vzpetin ali naravnih znamenitosti. Nekatere vzgojno-izobraževalne ustanove so razgibana dogajanja v današnji družbi, ekološka prizadevanja in drugačen pogled na otrokov razvoj spodbudila k raznoliki izvedbi pohodov ali daljšim bivanjem v gorah. S tem želijo otrokom približati lepote, zanimivosti in zakonitosti narave, ki jih gorski svet ponuja. V naravnem okolju razvijamo posameznikove telesne in duševne lastnosti ter vplivamo na medsebojne odnose v skupini (Stritar, 1998).

Slovenski gorski svet ni zanimiv in privlačen zgolj za odrasle pohodnike, tudi najmlajši planinci lahko zelo hitro vzljubijo planinska doživetja. Ob kobacanju in prvih korakih bodo otroci spoznavali skrivnosti travnikov in logov, rek in dolin. S sošolci bodo obiskali planino in planinsko kočo ter odtisnili žig v knjižico. Kmalu za tem bodo prerasli svoje pohodniške čevlje in še preden se bomo zavedali, bodo osvojili enega izmed več kot dvesto slovenskih dvatisočakov. *»Ko gore postajajo vedno višje in planinske kočice te vzamejo tudi čez noč pod streho, takrat se zavedaš, da ljubezen do gora, veselje in zadovoljstvo leži v tebi«* (Peršolja, 2011).

Preživljanje prostega časa v naravi je koristno za otroka. Že zrak, ki ga diha v gozdu, je drugačen, pozoren je lahko na ptičje petje, opazuje krave in ovce, ki se pasejo. Že predšolskim otrokom lahko približamo lepote narave, jih poučimo o nematerialnem svetu in predstavimo vrednote, ki jih mnogi danes tako hitro pozabljajo (Logar, 2016).

Burnik (2012) opozarja, da redno zahajanje v gore zmanjšuje dejavnike tveganja za zdravje, medsebojni odnosi se ohranjajo in včasih celo izboljšujejo, negativni vplivi stresa se kompenzirajo in poskuša se ohraniti in vzpostaviti ponovni stik z naravo.

1.1.3 POZITIVNI VIDIKI POHODNIŠTVA

Stritar in Stritar (1998) opisujeta hojo kot našo osnovno in naravno obliko gibanja, hkrati pa tudi učinkovito in krepilno gibalno dejavnost. Hoja je dosegljiva prav vsem in predstavlja najpomembnejšo, najcenejšo in najlažje dostopno aktivnost v življenju. Je povsem enakovredna drugim športnim zvrstem, kot so tek, kolesarjenje, plavanje in igre z žogo, le da pri hoji za isti učinek porabimo nekoliko več časa. Učinek hoje je odvisen od količine (kako daleč hodimo v kilometrih, urah) in njene intenzivnosti (hitrost hoje, teža bremena, ki ga nosimo, naklon ...). Frekvenca srčnega utripa je enostaven kazalec intenzivnosti obremenitve. Kristan (1998) pravi: z redno hojo poživljamo delo notranjih organov (dihanje, krvni obtok, presnavljanje) in ohranjamo normalno delovanje gibalnega ustroja. Ta trditev velja le za redno hojo, pri kateri včasih podaljšamo in pospešimo korak. Priporočljiva je tudi hoja navkreber.

Če se odločimo za ukvarjanje s športom v naravi, pozitivno učinkujemo na krepitev imunskega sistema, kar prispeva k fizičnemu in psihičnemu dobrem počutju. Izognemo se kroničnemu stresu, ki pripelje do izgorelosti in posledično do izgube imunske odpornosti. Z zdravstveno-higienskega vidika hoja deluje sproščujoče, deluje kot duševna sprostitev, odpravi nespečnost, pomaga pri boju proti odvečni telesni teži, je neke vrste zdravstvena rehabilitacija. Plavec (2011) potrjuje, da aktivnosti v naravi ugodno vplivajo na naše dobro fizično in psihično počutje.

Naše telo je med hojo izredno aktivno, saj pri tem deluje 54 večjih in manjših mišic. Prav velike mišične skupine nog in medeničnega obroča so najbolj aktivne. Najbolj so obremenjene pri hitri

hoji, vzpenjanju z nahrbtnikom in pri sestopanju. Mišice trupa, rok in ramenskega obroča so pri hoji zapostavljene, utemeljuje Kristan (1993). Med hojo dejansko ne razvijamo gibljivosti in ne krepimo trupa ter rok, vendar izboljšujemo in vzdržujemo svojo gibljivost (Slavič, 2013). Če pa želimo pri hoji obremeniti tudi mišice rok in ramenskega obroča, si lahko pomagamo s palicami, na katere se pri hoji opiramo.

Trefalt (2013, v Bobovnik idr., 2012) v svojem diplomskem delu opisuje dogajanje pri hoji v gorah. »Srce začne hitreje utripati, še posebej pri pospešeni hoji in hoji navkreber, in hiti pošiljati kri po telesu. Povečano mišično aktivnost spremljajo večje potrebe po kisiku in hranilih, ki jih po telesu prenaša kri. Srce in ožilje ter dihalni sistem morajo delati intenzivneje. Srčna mišična vlakna se zadebelijo, volumen levega srčnega prekata se poveča in srce učinkoviteje iztiska večjo količino krvi. Srce ima boljši izkoristek, zato se zmanjša število utripov v mirovanju. Dihanje se pospeši ter poglobi in v krvi se poveča število rdečih krvnih teles. Vse to pripomore k boljši preskrbi tkiv s kisikom in energijo.«

S hojo v hribe pridobimo poleg ostalih pozitivnih učinkov tudi večjo telesno zmogljivost. Zaradi povečane zmožnosti sprejemanja kisika se spremeni in izboljša naš način življenja. Redno ukvarjanje s hojo prinaša pozitivne rezultate našem telesu in umu. Tako postanemo bolj vzdržljivi in lažje obvladujemo stres.

Trefalt (2013) navaja, da lahko s pohodništvom vplivamo na svoje telo z motoričnega, zdravstvenega, preventivnega in psihološkega vidika, s kulturnega vidika vplivamo nase in na družbo okoli nas ter z naravovarstvenega vidika na okolje, v katerem izvajamo planinske aktivnosti.

1.2 POTEK POHODNIŠKE DEJAVNOSTI

1.2.1 GIBANJE V GORAH

Gore so svet, kjer veljajo drugačni zakoni kot v dolini. Teren je veliko bolj razgiban in strm, včasih čutimo, da naše mišice trpijo, naletimo lahko na nepredvidene težave ali nevarnosti, vse to pa lahko s pravilnim gibanjem in opremo odpravimo. Če želimo varno pohajkovati po takem terenu, moramo dobro poznati nekaj splošnih osnov gibanja, ki niso vezana samo na tehniko gibanja, ampak so bolj splošna, ter te tudi upoštevati.

HOJA

Hoja je osnovna oblika gibanja v gorah. »Za hojo v gorah velja pravilo, da vedno **hodimo z nogami, očmi in glavo**« (Kristan, 1993). To pomeni, da vedno najprej stopimo »z očmi in glavo«, pogledamo in vidimo, kam bomo stopili, nato pa še z nogo. Če si želimo ogledati okolico, se moramo ustaviti, usesti na varno mesto ali prijetei za kaj trdnega in takrat lahko uživamo v čudovitem razgledu.

Hojo vedno začnemo počasi, da se mišice postopno ogrejejo. Ko hodimo, stopala postavljamo vzporedno. Po ravnem stopamo s celim podplatom, tako da se najprej opremo na peto, nato povaljamo stopalo do prstov in se z njimi odrinemo. Koraki naj bodo srednje dolgi in naj ne bodo sunkoviti. Kolena so rahlo pokrčena in prožna. Na ta način hodimo po ravnem in dokler ni prestrmo. Kadar pa moramo sestopati globlje, stopimo najprej na prste. Pri zelo strmem vzpenjanju delamo kratke korake. Pred sestopanjem opozorimo učence, da čevlje dobro in trdno zavežejo, saj na tak način preprečimo žulje in zvine. Pri sestopu naj bo zgornji del telesa nekoliko nagnjen naprej, saj tako preprečimo morebitne zdrse, ki so pri hoji navzdol zelo pogosti (Pollak, 2015).

Ko organiziramo planinski pohod z otroki, izbiramo mehkejše podlage za hojo, ker je veliko prijetnejša in manj utrudljiva. Otroke moramo opozoriti, da hodimo po utrjenih poteh in ne po bližnjicah, saj so te običajno napornejše in pogosto tudi nevarnejše. Pri hoji po poteh stopamo čim bolj po sredi poti. Na mestih, kjer pot vodi prečno na pobočje, pa obvezno stopamo po notranjem robu poti. Učence opozorimo, da se pri hoji ne oprijemajo za veje, saj se z izpustom veje lahko poškoduje sošolca za seboj, prav tako opozorimo, da šop trave ali veja ni zanesljiv oprimek, kar opozarja tudi Brdar (2011).

TEMPO HOJE

Tempo hoje vedno prilagodimo razmeram na poti, strmini, teži nahrbtnika, temperaturi, predvsem pa svojim sposobnostim oziroma sposobnostim in zmogljivostim skupine. Začetno tempo mora biti počasen, da se telo postopoma ogreje. Tempo mora biti čim bolj enakomeren, ravnamo se po najšibkejšem članu skupine, saj le tako zagotovimo, da celotna skupina ves čas ostane skupaj (pravilo o nedeljivosti skupine). Kadar so z nami otroci, moramo prilagoditi svoj tempo njim. *»Vodi naj nas načelo, da smo mi z otroki v planinah in ne oni z nami«* (Pollak, 2005). Vodnik mora biti pozoren in opazovati nekatere znake, ki povedo, da je tempo za skupino prehiter (huda rdečica ali bledica, sopenje, spotikanje). Vodnik mora poznati nekatere znake, s katerimi ugotovi, ali je tempo prehiter ali prepočasen. Eden od meril tempa je pogovor; ko se otroci med hojo niso več zmožni pogovarjati in prepevati, takrat vodnik ve, da je tempo za to skupino prehiter. Hodimo tako hitro (počasi), da lahko normalno dihamo samo skozi nos in se hkrati lahko tudi pogovarjamo. Ko med hojo začutimo, da nam postaja toplo, odvržemo nekaj vrhnjih oblačil v torbo, ki pa jih kasneje, ko nas zazebe, oblečemo nazaj. Ne smemo se pozabiti obleči na kraju počitka, saj mora telo ostati ogreto. Odvisno od težavnosti poti in dolžine pohoda Drab (2000) pravi, da v splošnem velja, da skupina v eni uri po ravni poti prehodi 4–6 km, ali pa se v istem časovnem obdobju povzpne za 300 višinskih metrov.

POČITKI

Počitke moramo predvideti že pri organizacijski pripravi pohoda in ne smejo biti prepogosti. Znano je, da se otroci pri hoji prej utrudijo kot odrasli, zato naredimo več krajših počitkov. Priporočljivo je imeti deset minut počitka na vsako uro. Ko pa organiziramo krajše, enourne ali dvourne pohode, lahko hodimo tudi brez odmorov oziroma odmore prilagodimo skupini. Pri

strmih in napornih vzponih je včasih dovolj že, da zmanjšamo tempo, pri daljših pohodih so odmori na začetku ture krajši, proti koncu ture pa naj bodo daljši. Ne glede na to kakšen pohod imamo, vedno upoštevamo različne okoliščine in posebnosti skupine. Mesto počitka mora biti varno in primerno veliko za celotno skupino. Prilagodimo ga glede na okoliščine (v vročini se pomaknemo v senco, v hladu na sonce, vedno poiščemo zavetrje). V primeru velike skupine ne bodo vsi udeleženci hkrati prišli na počivališče, zato je potrebno počakati, da si odpočijejo tudi tisti, ki pridejo zadnji. Počitek si vzamemo vedno na vrhu zahtevnejšega vzpona, dokler je naše telo še vedno ogreto. Učencem ne dovolimo sedenja na skali ali mrzlih tleh, zato da zadržijo telesno toploto. Zato vsakič, ko se ustavimo za odmor, učence opozorimo, da se ogrnejo, četudi jim ni hladno. Najbolje je seveda, če je mesto počitka razgledno, tako da lahko hkrati počivamo in uživamo v lepem razgledu. Med počitki je prav zaužiti nekaj tekočine (po požirkih), pojesti kakšno sadje ali manjšo slaščico, nikakor pa ni priporočljivo pojesti celotne malice (sendviča). Za malico imamo posebej določen čas, ki je na vrhu, na cilju ali na kraju, ki smo ga že v pripravi predvideli. Predhodno je učence treba opozoriti, da si je pijačo treba primerno razporediti, saj se pogosto zgodi, da jim že med prvimi počitki zmanjka pijače (Brdar, 2011).

HOJA V SKUPINI

Na čelu skupine se vedno nahaja vodnik oz. učitelj, ki vodi pot, skrbi za ustrezen tempo hoje, počitke, disciplino in razpoloženje učencev ter ima nadzor nad celotno skupino. Takoj za vodnikom je priporočeno uvrstiti slabše hodce, po katerih se določa tempo hoje, na konec kolone pa ponovno enega ali dva izkušena gornika, ki nikogar ne pustita za seboj, ampak sta ves čas zadnja. Če mora kdo iz skupine postoriti kaj nujnega, je naloga zadnjega v koloni, da ga počaka, nato pa z njim nadaljuje pot. Na ta način si vodja skupine zagotovi smiselno in varno vodenje poti. Ostali udeleženci se razporedijo vmes. V številčnejši skupini se ostali spremljevalci enakomerno razporedijo med udeleženci. V koloni hodimo po eden, redko po dva. Zaradi varnosti naj bo razdalja med udeleženci približno tri korake, da se ne zaletimo v svojega predhodnika, če se nenadoma ustavi, ali v primeru, da zdrsne pred nami. Razvrstitev udeležencev v koloni je pomembna tudi zato, da učenci ne zaostajajo ali uhajajo naprej. Navadno uidejo naprej boljši in sposobnejši hodci, slabši in manj zmogljivi pa zaostajajo. To lahko preprečimo tako, da jih zadolžimo za iskanje gorniških oznak (markacij) ali z drugimi zadolžitvami, ki ne ovirajo varne poti. »Skupina mora ves čas hoditi skupaj« (Kristan, 1993), saj le tako lahko vsi slišijo vodnikova navodila, vodnik pa ima nadzor nad skupino, lahko prepreči morebitne nesreče in zagotovi hojo po pravi in varni poti. Neupoštevanje teh pravil povzroči velike nevšečnosti.

1.2.2 PREHRANA

Koliko in kakšne vrste hrano bomo odnesli s seboj na pohod, je vedno odvisno od tega, kako dolgo bo ta trajal. Kristan (1993) v svojem delu opozarja na pravilno prehrano v gorah, ki mora vsebovati ustrezne količine energetskih snovi, vitaminov, tekočine, mineralov in soli. Ko gremo v gore, se moramo zavedati, da vso hrano nosimo v nahrbtniku, s preobloženim nahrbtnikom

pa težko hodimo. Če ob tem hodimo še s polnim želodcem, bomo zelo hitro izčrpani. Zato je zelo pomembno, da dobro premislimo, s čim se bomo prehranjevali.

Šolski pohodi so po navadi krajši in manj zahtevni, zato velike količine hrane ne potrebujemo. Za malico pridejo najbolj v poštev sendviči, sir, salama (ne sme biti hitro pokvarljiva), pašteta ali kakšna konzerva. Priporočljivo je imeti s seboj malo sadja (jabolko) ali priboljške za dodatno energijo (suho sadje, polnozrnate piškote, izogibamo se čokoladi, ki se rada stopi). Ti pomagajo ob naporu, zato jih uživamo kar med potjo, saj nam dajejo občutek sitosti. Pijača ne sme biti presladka, še najmanj pa gazirana. Priporočamo čaj (ki si ga lahko privoščimo tudi v kočah), vitaminski napitek ali vodo. Pijemo po požirkih in si jo glede na izlet primerno razporedimo. Tekočino lahko hranimo v čutari ali pa v prozorni plastenki z navojem. Otroke opozorimo, da plastenke, ko spijemo celotno količino tekočine, ne pustimo v naravi, temveč jo odvržemo v smeti oz. kot pravi planinci odnesemo v dolino.

Veliko šol pripravi malico, ki jo učenci vzamejo s seboj na pohod, zato je nepotrebno nositi še dodatno malico od doma. Opozorimo jih, naj zjutraj zajtrkujejo doma, s seboj pa razen tekočine in manjšega priboljška ne potrebujejo ničesar drugega.

Če na našem pohodu predvidimo malico pri planinski koči, moramo učence nujno opozoriti na drugačno ponudbo hrane, predvsem pa jih seznaniti z visokimi cenami ponudbe (Brdar, 2011). Topel čaj in razglednica so vedno dobrodošli, priporočljivo pa je postaviti določeno vsoto denarja, ki jo imajo lahko učenci s seboj. Tako se izognemo nakupovanju nepotrebnih sladkarij, izgubi denarja in socialnim razlikam med učenci.

1.2.3 NEVARNOSTI IN NEPRIJETNOSTI NA POHODNIŠKIH DEJAVNOSTIH

Kolikokrat kdo reče: »Gora ni nora, nor je tisti, ki gre gor«. Vendar bi bilo bolje reči: »Gora ni nora, nor je tisti, ki gre nepripravljen in neprimerno opremljen gor«. Hoja v gore je zdrava, gore so čudovite, idilične in romantične, hkrati pa so lahko tudi zelo krute in nevarne, če se podamo na pot brez predhodne priprave.

Nesreče se dogajajo vedno in povsod, pripetijo se lahko tudi na šolskem pohodu s skupino otrok. Stritar in Stritar (1998), pravita, da je seveda najboljša preventivna priprava. To pomeni, da učence predhodno teoretično seznanimo z nevarnostmi, kako ravnati v raznih situacijah z različnimi pripomočki in kako se gibati v gorskem svetu. Drab (2000) razdeli vzroke nevarnosti na **objektivne**, ki so v rokah narave (nevihta, snežni metež, plaz, požled, padajoče kamenje, vreme, megla, živalski ugrizi), in na **subjektivne**, ki so posledica gornikovega napačnega ravnanja (neznanje, precenjevanje, nerazpoloženost, nepremišljenost, neustrezna oprema, tekmovalnost, bolezen, alkohol in mamila). Slednjim nevarnostim se lahko izognemo z znanjem in izkušnjami.

Najpogostejši vzroki, ki vodijo v neprijetnosti in nesrečo, na katere morajo biti učitelji vedno pripravljene, ko otroke peljemo na šolski pohod so (Kristan, 1993):

- **Žulji** niso značilna gorska nadloga, so pa zelo pogosta neprijetnost, ki nam uniči že krajši pohod. Žuljem se lahko izognemo tako, da se na pohod ne odpravimo z novimi čevlji, ampak da jih pred tem uhodimo in obujemo dvojne nogavice. Otroke naučimo pravilno zavezati čevlje in smo pozorni, da noga v njih ne skače in drgne ob čevlji, kar pripomore k nastajanju žulja. Če se pojavi žulj, ga učitelj učencu zaščiti z obližem in nadaljuje pot.
- **Padajoče kamenje** največkrat sproži človek, včasih tudi žival, pojavi se pa tudi zaradi vetra ali vode. Otrokom že pred pohodom povemo, da je namerno proženje ali metanje kamenja v gorskem svetu strogo prepovedano. V primeru padajočega kamenja čim hitreje skrajšamo razdaljo med člani skupine in si z dodatnim kosom oblačila ali celo z nahrbtnikom zaščitimo glavo. Zaradi padajočega kamenja vsakdo lahko izgubi ravnotežje in pade.
- **Padci** z lažjimi poškodbami so na turi najpogostejši. Zato ima vodja pohoda vedno pri sebi prvo pomoč, v kateri morajo biti tudi obliži in povoji, ki omilijo bolečine, zaustavijo kri in obrišejo solze. Do padcev pride največkrat zaradi človekove nepazljivosti, utrujenosti, neustrezne opremljenosti in neprimerne obnašanja. Največ zdrsov in spotikanj je pri sestopanju, še posebno, ko smo utrujeni in nam popušča pozornost.
- **Vremenske spremembe** so v visokogorju zelo pogoste. Zato je spremljanje vremenskih napovedi in načrtovanje pohoda v lepem vremenu obvezno. Tudi med pohodom je naloga učitelja opazovati vreme in vremenske spremembe. V primeru poslabšanja se je treba odločiti za najbolj varen ukrep in otroke še pred nevihto spraviti na varno (v dolino, kočjo ...).
- **Preutrujenost in izčrpanost** so posledica pomanjkljive telesne in psihične pripravljenosti, pomanjkanje znanja in pomanjkanje izkušenosti. Učiteljeva naloga je konstantno spremljanje stanja skupine, ustrezna izbira cilja, uporaba primerne tempa in v primeru naraščajoče utrujenosti spremeniti načrt pohoda.
- **Žuželke** (čebele, ose, čmrlji), so tudi prisotni v naravi, zato je pomembno, da znamo v takšnih primerih pravilno ukrepati. Navadno piki takih žuželk niso nevarni in zadostuje že, da mesto pika ohladimo z mrzlimi obkladki. Otroka ves čas opazujemo in smo pozorni na morebitne spremembe. Po vsakem pohodu naročimo staršem, da otroka pregledajo zaradi klopotnih ugrizov. Če opazimo klopa, ki se je zagrizel v kožo že na pohodu, tega previdno odstranimo s pinceto. Kače niso napadalne, pravzaprav zbežijo pred človekom, zato po sumljivem terenu hodimo previdno in zamahujemo s palico. V primeru kačjega ugriza otroka nemudoma odpeljemo k zdravniku. Nekatere rastline pri

nas so strupene, zato poučimo otroke, da rastline samo gledamo in se jih ne dotikamo. Ker je vedno več alergikov, od otrok zahtevamo, da imajo svoja zdravila vedno s seboj. Včasih učitelj naleti, da se otroci bojijo višine. V takem primeru jim odsvetujemo pogled v globino in po potrebi tudi navežemo. Pri otrocih so prebavne motnje zelo pogoste, so posledica neprimerne prehrane, prevelikega napora ali spremembe zraka. Vodja mora v tem primeru ugotoviti resnost problema in ustrezno ukrepati.

Kako ravnamo v primeru nesreče

V primeru nesreče Kristan (1993) svetuje, da ostanemo mirni in poskrbimo za ostale udeležence, pri tem pa oskrbimo prizadetega in hkrati ocenimo težavnost primera. Ugotoviti moramo, ali je potrebna hitra pomoč iz doline ali je dovolj, da eden od spremljevalcev poskrbi za skupino, drugi pa za ponesrečenca. Prav v takih primerih je pomembno zadostno število spremljevalcev na pohodu, znanje in uporaba osnov prve pomoči. Nesreča nikoli ne počiva, zato je pomembna učiteljeva pripravljenost, da lahko neprijetnost prepreči oz. se hitro in pravilno odzove nastali situaciji.

Sporočilo reševalni službi (GRS)

Če ocenimo, da bomo potrebovali pomoč iz doline, moramo obvestiti najbližjo postajo gorske reševalne službe (GRS) ali pa policijsko postajo. Z mobilnim telefonom ali UKV radijsko postajo (nahajajo se v planinskih kočah) pokličemo 112 in o nesreči obvestimo center za obveščanje. Slednjim podamo naslednje informacije (Šerkezi, M.):

- KDO kliče
- KAJ in KJE se je zgodilo
- KDAJ se je zgodilo
- KOLIKO je ponesrečencev,
- KAKŠNE so poškodbe,
- KAKŠNE so okoliščine na kraju nesreče, ki so pomembne pri reševanju (vidljivost, veter ...),
- KAKŠNA pomoč je potrebna

Nesreča nikoli ne počiva – storimo vse, kar je v naši moči, da do nje ne bi prišlo.

1.2.4 NAČRT PREVOZA

Pri planinskih dejavnostih, ki potrebujejo prevoz, mora vodja pohoda tega predhodno organizirati. Izbiramo lahko med javnim (avtobus, vlak) ali avtobusnim prevozom po naročilu. Pri javnem prevozu se moramo pozanimati za vozni red in ceno. Tako prevozno sredstvo je za učence cenejše, vendar je njegova slabost v tem, da se moramo strogo držati voznega reda in vstopati in izstopati na postajališčih. Pri naročilu izrednega prevoza moramo tega pravočasno

naročiti, določimo čas in kraj odhoda in prihoda ter glede na število učencev in spremljevalcev določimo velikost avtobusa, ki nas pelje do izhodišča.

STROŠKI POHODA

Pri organizaciji športnega dneva s pohodniško vsebino težimo k temu, da starši s tem nimajo stroškov. Nekatere šole se nahajajo na takem območju, da se stroškom vedno ni mogoče izogniti. Včasih je cilj naše dejavnosti odmaknjen od šole, zato potrebujemo prevoz, ali pa je dejavnost tako organizirana, da vključuje plačilo vstopnine. Zato moramo v začetku šolskega leta natančno določiti dneve dejavnosti in predvideti, kakšni bodo stroški za starše. Na prvem roditeljskem sestanku to predstavimo staršem in dobiti moramo njihovo pisno soglasje, da se s plačilom stroškov strinjajo.

1.2.5 ODHOD

Na predhodno dogovorjenem zbornem mestu (npr. pred šolo ali na avtobusni postaji) ob določenem času vodja skupine preveri število udeležencev, ustreznost njihove opreme in težo nahrbtnika, razdeli šolsko malico in skupne pripomočke, še zadnjič preveri vremensko napoved in otroke namesti v kolono ali v primeru prevoznega sredstva na avtobus. Na avtobusu otrokom naročimo, naj slečejo toplá vrhnja oblačila in jim ponovimo pravila obnašanja na avtobusu. Na izhodišču vodnik ponovno preveri število učencev, na kratko obnovi, po kakšni poti bodo hodili, kakšna so pravila in kako se obnaša v gorah oziroma na pohodu.

1.2.6 DEJAVNOSTI NA POHODU

Da bo planinski pohod uspešen, izviren, zanimiv, zabaven in fiziološko učinkovit, mora vključevati dejavnosti pred pohodom, med njim in po njem.

V prvem delu učitelj pripravi učence že v razredu, jim pove kam gremo, jih seznani z dolžino poti, omeni kulturne in naravne znamenitosti kraja, če so te na poti. Najmlajši izdelajo seznam opreme, starejši preučijo zemljevid, natančno preučijo potek pohoda in ponovijo pravila obnašanja.

Za otroke je vrh po navadi premajhen motiv za hojo. Zato jim moramo to, tako med vzponom kot med spustom, popestriti z najrazličnejšimi dejavnostmi, svetuje Stritar (1998). Planinski pohod naj ne bo sestavljen samo iz hoje. Organiziramo lahko tudi druge gibalno-športne dejavnosti, ki vključujejo tek, plezanje, zadevanje cilja, sankanje, gibalne igre ipd. Pohod lahko popestrimo z orientacijskim tekmovanjem, kjer se učenci urijo v uporabi zemljevida, merijo čas hoje, ritem dihanja in srčnega utripa, iščejo markacije, s prstom kažejo na najvišje vrhove v okolici. Pohod v naravi lahko izkoristimo s prepoznavanjem drevesnih vrst, spoznavanjem

okoljske narave in živali, poimenovanjem bližnjih potokov, rek in krajev ter se izkažemo v določanju strani neba. »Prednost naravnega okolja je prav ta, da že najmlajši spoznajo pomembnost sožitja z naravo« (Stritar, 1998). Med hojo otroci radi kaj zapojejo, si izmišljajo razne uganke, pripovedujejo zgodbe, se pogovarjajo med seboj, še najraje pa s planinci, ki jim povedo različne dogodke iz realnega ali izmišljenega sveta. Otroci napeto poslušajo njihova hribovska doživetja, s katerimi se širijo njihova obzorja in znanja.

Na takih pohodih morajo biti učitelji vzor, saj jih otroci med pohodom nenehno opazujejo in posnemajo. Pohod lahko še bolj popestrimo, če k sodelovanju povabimo planince, alpiniste, gorske reševalce, lovce in pastirje. Učenci bodo iz prve roke izvedeli nekaj novega in zanimivega, dobili vse željene informacije in zadovoljili svojo radovednost. Učitelj s tako izpeljavo planinskega pohoda obogati športni dan, spodbudi otroke za hojo v hribe, naredi planinski pohod privlačnejši in hkrati poveže teorijo s prakso. Na pohodu izkoristimo priložnost in navajamo učence na varstvo okolja, čistočo narave, prijazen odnos do narave in na primerno obnašanje.

Dejavnost po pohodu je zadnja faza planinskega pohoda in po navadi traja najdlje. Krpač (2000) trdi, da imajo razredne učiteljice več možnosti vključevanja vseh predmetov v pedagoški proces na planinskih pohodih, ker poučujejo vse predmete na tej stopnji in so v program vključeni lažji, manj zahtevni pohodi. Dogajanje, utrinke in zanimive dogodke naj učenci skupaj z učiteljem predstavijo staršem in šoli na različne načine. Učenci naj podoživljajo pohod pri likovni in glasbeni vzgoji, pri naravoslovju naj ponovijo, kar so spoznali na pohodu, pri biologiji pa naj ugotovijo, katere mišice so bile aktivne pri vzponu. Vtise planinskih doživetij lahko izrazijo z risanjem, slikanjem, izdelovanjem filma, pisanjem spisa, uprizoritvijo gledališke predstave ipd. Pohod naj se ne konča, ko otroke varno pripeljemo domov.

Naloga vodje pohoda in spremljevalcev je ovrednotiti primernost izbranega cilja, organizacijo, cilje, vsebino, varnost, obnašanje hodcev, vzdušje med udeleženci ter vlogo posameznikov in skupine kot celote (Stritar, 1998).

Vodja skupine mora domov oziroma na dogovorjeno mesto učence varno pripeljati ob točno dogovorjenem času. Preden otroke preda staršem, jih še zadnjič prešteje in preveri njihovo opremo. Če je prišlo do kakršnih koli zapletov, mora ustrezno ukrepati (obvestiti starše, šolo ...).

1.3 NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA POHODA S POHODNIŠKO VSEBINO

Dobra priprava pohoda s pohodniško vsebino vsebuje (Kristan, 1993):

- psihično pripravo,
- telesno pripravo,
- tehnično pripravo,
- vsebinsko ali snovno pripravo in
- organizacijsko pripravo.

Psihična priprava

Učence je potrebno motivirati in spodbuditi njihovo zanimanje za pohod. Poskušamo doseči, da se izleta vnaprej veselijo in ga težko pričakujejo. Motiviramo jih lahko z različnim slikovnim gradivom, opisom poti in kraja, kamor se odpravljamo, pripovedovanju zgodbic in anekdot, prikazovanjem fotografij in diapozitivov ali pa na zemljevidu ugotavljamo načrtovano pot. Pohod moramo predstaviti kar se da prijetno, a realno. Učencem ne smemo prikazovati samo lepih in prijetnih stvari, ampak jih seznanimo tudi z nekaterimi neprijetnostmi (telesni napor, strah, slabo vreme, drugačna hrana, žulji ...).

O načrtovanem pohodu se večkrat pogovarjamo in učence seznanimo z zanimivostmi, s katerimi se bomo srečali, pri tem pa je dobro, da aktivno sodelujejo. Otrokom moramo cilj posredovati že kak dan prej, vsekakor pa ne zjutraj, ko se na pot že odpravljamo (Stritar, 1998). Pred vsakim odhodom na pohod morajo učenci natančno vedeti, kam se odpravljamo, koliko časa bomo hodili, kakšna je pot, kako pogoste so kočice ter kdaj in kam bomo prišli v dolino. Zato bomo potrebovali zemljevid, še bolj pa poznavanje terena (Kristan, 1993). In ker je prav, da so učenci čim bolj vključeni v sam pedagoški proces, lahko sami izdelajo skico poti, vetrovnico za razgledne točke, napišejo seznam potrebne opreme. S takšnim načinom priprave imamo možnost medpredmetnega povezovanja že teden ali več dni pred samo izvedbo pohoda, hkrati pa krepimo tudi motivacijo za pohod (Krpač, 2000).

Kot smo že dejali, je motivacija najbolj pomembna, kako pa se je bomo lotili, je odvisno predvsem od nas samih, naše avtoritete, učiteljevega odnosa do pohoda, njegovega nalezljivega navdušenja, sposobnosti, znanja ... Otroci morajo na pohod z veseljem, z občutkom, da so pripravljeni in motivirani (Stritar, 1998).

Telesna priprava

Vključuje več hoje, teka, sprehodov in nekaj pohodov, ki pripravijo učence na telesno obremenitev, s katero se bomo srečali na načrtovanem pohodu. Za planinske pohode v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju zadostujejo priprave pri urah športa. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, še posebno za manj utrjene hodce, je telesni pripravi priporočljivo nameniti več pozornosti (Kristan, 1993).

Tehnična priprava

Učence seznanimo z ustrežno in primerno opremo, jih poučimo o osnovah pohodniških ali gorniških spretnosti (Kristan, 1993).

Vsebinska ali snovna priprava

»Vsak planinski pohod mora biti fiziološko učinkovit, poučen ter prijeten in zabaven« (Kristan, 1993). Učitelj se mora, če želi zagotoviti vse temeljne vsebinske zahteve, ustrezno pripraviti. Pohod sam po sebi ni zabaven. Učitelj oziroma organizator je tisti, ki pripomore k temu, da je pohod zanimiv in izviren. Učitelj se bo pripravil na pohod za prvošolce povsem drugače kot na pohod, namenjen učencem v tretjemu vzgojno-izobraževalnem obdobju. Pri pripravi na pohod mora paziti na starost otrok in njihovo hodilno zmogljivost. V prvem primeru naj bo cilj razmeroma blizu, torej krajši pohod, z daljšim in zanimivim počitkom – igre, pravljice, pesmi. Pri starejših učencih pa bo učiteljeva pozornost usmerjena v motiviranje otrok in zanimivo ponudbo dogajanja na poti. Učitelj mora pripraviti pohod tako, da se bodo vsi učenci vrnili srečni in veseli, obogateni z novimi spoznanji in prijetno utrujeni.

Organizacijska priprava

Če želimo, da bo planinski pohod dobro uspel, je potrebna dobra in natančna organizacijska priprava.

Organizacijska priprava mora vsebovati:

- načrt cilja in smeri vzpona ter časovni načrt prevoza,
- načrt prehranjevanja,
- načrt pokrivanja stroškov,
- oblikovanje skupin, določitev spremljevalcev, pridobitev zunanjih sodelavcev, sodelovanje s planinskimi društvi,
- obveščanje staršev in otrok, seznam opreme, priporočila, razne informacije, navodila,
- objava zbirnega mesta, časa odhoda in časa vrnitve ter
- zadnja navodila.

1.3.1 VODJA POHODA

Na šolskih planinskih pohodih je učitelj tisti, ki prevzame vlogo vodnika. Najpogosteje je to učitelj razrednik ali športni pedagog. Na zahtevnejših pohodih (predvsem za tretjo triado) se šola lahko poveže z matičnim planinskih društvom, pri katerem ustrezen vodnik poleg učitelja prevzame vodstvo pohoda. Športni pedagog ima v času šolanja na Fakulteti za šport možnost pridobiti licenco za vodnika A kategorije. Učitelj kot vodnik na pohodu ima zelo pomembno in odgovorno vlogo. Pomembno je, da ima vse potrebno znanje, nekajletne gorniške izkušnje, pedagoško-psihološka znanja in organizacijske spretnosti.

Naloge učiteljev kot vodij skupin se v osnovi ne razlikujejo od nalog vodnika PZS. Poleg vodenja na samem planinskem pohodu ima vodnik tudi nekaj nalog, ki jih mora opraviti še pred odhodom. Veliko lažje je tistim učiteljem, ki dobro poznajo svoje učence, saj z njimi preživijo vsak dan v šoli. Ker pozna otroke, lažje predvidi težave, ki bi se lahko pojavile na planinskem pohodu. Vodnik mora izdelati natančen načrt pohoda, kjer navede vse podrobnosti, poskrbeti pa mora tudi za ustrezno pripravo in brezhibno organizacijo.

Učencem pripravi seznam opreme in jim da ustrezna navodila glede opreme, prehrane in poteka pohoda. V primeru neustrezne opreme učenca lahko zavrne, če presodi, da bi lahko bila ogrožena njegova varnost na pohodu.

Na zbornem mestu učitelj pregleda, ali imajo vsi udeleženci ustrezno opremo. Pomembno je, da vodnik vodi učence samo po poteh, ki jih je že sam prehodil oz. jih zelo dobro pozna.

Skrbeti mora za varnost udeležencev in zavarovati mesta, kjer bi lahko prišlo do nesreče. V primeru nesreče poskrbi za prvo pomoč in priskrbi pomoč reševalcev.

Vodnik nikoli ne zapusti skupine, vedno je na voljo za nasvet ali pomoč, svetuje pri hoji, skrbi za varstvo narave in vzdržuje vedro vzdušje. Svoje znanje deli z učenci.

Vodnik oziroma organizator pohoda pred pohodom skliče vse spremljevalce (učitelje) in jim poda podrobna navodila o poteku pohoda (cilj pohoda, potek, naloge, seznam udeležencev). Prav bi bilo, da tudi vsi spremljevalci poznajo pot, saj se tako zagotovi večjo varnost in lažje premagovanje nepredvidenih težav.

1.3.2 IZBIRA CILJA

Pred vsakim pohodom mora vodja smiselno izbrati kraj pohoda, pri tem pa mora upoštevati in se odločiti glede na namen in cilj. V šolah prevladujejo poučni in rekreativni pohodi. Ko se odloči za pohod, mora upoštevati letni čas (temperatura, pogoji na cesti in stanje poti), pozoren mora biti na vreme (v primeru slabega vremena pohod iz varnostnih razlogov raje odpove), na podlagi teh podatkov posreduje navodila za obvezno opremo za učence.

Kakšna pot ustreza otroku, je odvisno od več dejavnikov, zelo je težko posploševati. Če želimo uspešen in zanimiv pohod, moramo biti pri izbiri cilja seznanjeni s tem, koga bomo vodili, saj se želje prvošolcev močno razlikujejo od želja otrok zadnje triade. Istočasno pot izbiramo tako, da smo ji sami kos, primerna mora biti tudi starosti in sposobnosti otrok.

Velikokrat pri organizaciji pohoda spoznamo, da imamo različne oblike hoje, ki se razlikujejo glede na dolžino in čas trajanja pohoda. Z najmlajšimi učenci po navadi izvajamo sprehode, z malo starejšimi gremo že na pohod, s starejšimi osnovnošolci pa že lahko osvojimo kakšen vrh in se odpravimo na pravi pohod oz. turo.

V tabeli 1 je prikazana okvirna zahtevnost pohoda in primerni čas hoje, ki smo ga dopolnili s strmino terena in višinsko razliko na poti, ki je prirejena za športne dneve s pohodniško vsebino. Odločili smo se za tri vrste zahtevnosti (lahek, težji in zahteven). Pri navajanju strmine smo upoštevali različne izkušnje otrok in heterogenost skupin. Čas hoje smo določili glede na učni načrt za predmet šport in izkušnje učiteljev in vodnikov, ki kažejo, da so otroci do konca osnovne šole dobri hodeci, vztrajni in zdržijo več ur hoje dnevno, kot si predstavljamo. V tabeli čas hoje ne vključuje prevoza in postankov na poti. Višinska razlika prikazuje celoten vzpon, ki ga učenci opravijo na poti. Pri izbiri cilja moramo upoštevati več dejavnikov, ki se med seboj dopolnjujejo, in se ne smemo osredotočiti samo na čas. Upoštevati moramo kombinacijo časa in višinske razlike prehojene poti.

Tabela 1: Kriteriji za določanje zahtevnosti športnih dni s pohodniško vsebino

TRIADA	ZAHTEVNOST POHODA	STRMINA	ČAS HOJE (brez postankov)	VIŠINSKA RAZLIKA NA POTI
1.	lahek	ravno-položno	2 - 3 ure	do 300 m
2.	težji	srednje strmo	do 4 ure	do 500 m
3.	zahteven	srednje strmo, strmo	do 5 ur	do 700 m

Na pohodih v sklopu šole se moramo zavedati, da skupine niso homogene, kar pomeni, da je potrebno v takih primerih upoštevati najšibkejšega člana skupine. Hitrost hoje in vse predlagane obremenitve prilagodimo skupini, ki jo vodimo.

Pri izbiri cilja za pohodniško dejavnost v okviru športnega dne pri predmetu šport moramo poleg učnega načrta in razvojne stopnje otrok upoštevati še vrsto drugih dejavnikov. Zelo pomemben dejavnik pri izbiri cilja je lokacija šole. Postavi se vprašanje, ali imamo v bližini šole dovolj ustreznih planinskih poti, da si ne bi z nepotrebno vožnjo podražili ali podaljšali športnega dne. Potrebno je tudi upoštevati število učencev, vpisanih v šolo, in ne nazadnje tudi, ali ima šola dovolj ustrezno usposobljenih in izobraženih učiteljev, ki so pripravljeni voditi in sodelovati na takih dejavnosti.

1.3.3 ŠTEVILO UČENCEV NA PLANINSKEM POHODU IN SPREMSTVO SKUPINI

» Število udeležencev v skupini mora biti tolikšno, da je možen neprekinjen uspešen nadzor nad slehernim udeležencem in hkrati zagotovljena največja varnost« (Kristan, 1993).

Pri organizaciji planinskega pohoda v okviru predmeta šport moramo upoštevati obstoječo zakonodajo in pravilnike (Zakon o osnovni šoli, Pravilniki v osnovnem šolstvu, vzgojno-varstvenih organizacijah, glasbenih šolah in zavodih). Normativ v osnovni šoli je 15 učencev na enega odraslega spremljevalca. Za dodatne in bolj obširne dejavnosti (planinski krožki, zahtevnejši pohodi, tabori ...) je priporočeno organizirati pohode po nekoliko strožjih predpisih Planinske zveze Slovenije, predvsem zaradi varnosti. Za šolske potrebe so sprejeti naslednji normativi (Kristan, 1993): na pohodu razreda (20 do 28 učencev) po nezahtevnem svetu morata biti prisotni vsaj 2 odrasli osebi, na pohod v sredogorje je na 1 vodnika poleti lahko do 15 udeležencev, pozimi pa 8 do 10 (priporočeno je spremstvo gorskega vodnika). V visokogorju vodnik poleti ne sme imeti več kot 10 do 12 učencev.

Učitelj se mora pri organizaciji pohodniške dejavnosti držati predpisanega normativa, vendar lahko vsak učitelj glede na učence, ki jih spremlja, in zahtevnost poti sam presodi, ali mu predpisan normativ zagotavlja ustrezno varnost.

1.3.4 SODELOVANJE ŠOLE IN PLANINSKEGA DRUŠTVA

Vodja pohoda mora vodstvo šole obvestiti o izbranem cilju in udeležencih. Nobenega planinskega pohoda ne sme organizirati brez vednosti in potrditve ravnatelja, pomočnika ali vodje. Športni pedagog se lahko poveže z lokalnim planinskim društvom, ki mu lahko priskoči na pomoč pri organizaciji zahtevnejših pohodov oz. pri popestritvi športnega dne s pohodniško vsebino. Vodniki društva učencem lahko pokažejo in jih seznanijo z raznimi teoretičnimi vsebinami varstva gorske narave, tehnične opreme, ki je potrebna za zahtevnejši pohod, lahko pa tudi demonstrirajo in vodijo plezanje na plezalni steni.

Tudi starši imajo pomembno vlogo pri pripravi na pohod, saj nam lahko olajšajo veliko dela, s čimer se izognemo marsikateri nevšečnosti. O pohodu morajo biti starši obveščeni s pisnim obvestilom ali na roditeljskih sestankih. Seznanjeni morajo biti s tem, kam otroci gredo, s časom odhoda in prihoda, kako morajo biti oblečeni in kakšno opremo morajo imeti s seboj, pa tudi o morebitnih dodatnih stroških, malici ipd. (Stritar in Stritar, 1998).

1.3.5 SEZNAM OPREME

Seznam ustrezne opreme se razlikuje glede na zahtevnost cilja in trajanje ture, letni čas in vremenske razmere.

Kadar organiziramo planinski pohod, je potrebno dati udeležencem seznam opreme, ki jo potrebujejo. Najbolje je, da se poleg pisnega seznama pred vsakim pohodom z učenci pogovorimo o opremi, ki jo bomo potrebovali: kaj je nujno, kaj zaželeno in kaj lahko izpustimo. Zgolj napisan seznam opreme namreč ni tako učinkovit kot predhodni pogovor z otroki. Razumeti morajo, da je njihova varnost odvisna od njihove opreme, zato jim tudi razložimo, zakaj je potrebno, da imajo s seboj določeno oblačilo ali pripomoček. Besedno zvezo »primerna oprema in obutev« je potrebno natančno obrazložiti, če želimo, da bodo vsi učenci prišli na pohod ustrezno opremljeni.

Pri šolskih planinskih pohodih ločimo osebno in skupno opremo. Za skupno opremo navadno poskrbi vodnik in jo nato razdeli med učence. S stališča varnosti je vedno boljše s seboj vzeti več opreme kot premalo. Vedno je dobro biti pripravljen na vremenske spremembe in neprijetne dogodke.

Predlagan seznam opreme (Kristan, 1993):

Skupna oprema:

- torbica s prvo pomočjo,
- fotoaparata,
- žig z blazinico,
- igralni pripomočki,
- pripomočki, ki jih potrebujemo na turi,
- zemljevid in kompas (v primeru zahtevnejšega pohoda),
- nož.

Osebna oprema:

- nahrbtnik,
- kratke oz. dolge hlače (pohodniške),
- majica,
- jopa z razstavljivo zadrgo ali pulover,
- planinski čevlji,

- višje oz. pohodniške nogavice,
- vetrovka s kapuco,
- pokrivalo za zaščito pred soncem (klobuk ...),
- pelerina.

Nadomestna in dodatna oblačila:

- spodnje perilo (iz hitro sušečega materiala),
- majica ali puli,
- nogavice,
- spodnji del trenirke,
- rokavice in kapa.

Dokumenti:

- osebni dokument (za pohod v tujino),
- denarnica in denar,
- planinska izkaznica (če jo imamo),
- transversalna knjižnica (če jo imamo),
- beležnica in svinčnik.

Zaščitna sredstva:

- sončna očala z UV zaščito,
- zaščitno mazilo za ustnice,
- zaščitna krema za obraz,
- zaščita proti mrčesu.

Druga oprema:

- hrana in pijača,
- čutara ali plastenka za tekočino,
- svetilka,
- robčki,
- telefon s polno baterijo.

Učitelj mora imeti s seboj še seznam otrok in nujne telefonske številke (šole, staršev, GRS, šoferja avtobusa ...).

- **Nahrbtnik** je neločljiv spremljevalec planinca, zato otrokom predlagamo manjši nahrbtnik s čim širšimi naramnicami. V vzgojni praksi učence učimo, da imajo na vsakem planinskem pohodu s seboj nahrbtnik, pa čeprav je pol prazen. Za enodnevne pohode ne potrebujemo velikega nahrbtnika, če pa se odpravimo na zahtevnejšo turo ali večdnevni pohod, bo velikost nahrbtnika morala biti večja. V obeh primerih je pomembno, da mora biti nahrbtnik lahek, ozek in nepremočljiv.

- **Čevlji** so najpomembnejši del pohodniške opreme. Najboljši so čvrsti, visoki čevlji z dobro profilirano podplatno gumo, udobni, nepremočljivi in varni (Kristan, 1993). Za lažje pohode po ravnem in položnem terenu zadoščajo tudi športni copati.
- **Nogavice** so tisti del opreme, zaradi katerih velikokrat dobimo žulje. Te se morajo nogam lepo prilegati, velikost mora biti točna in nogavična peta se mora prilegati peti na nogi. Kristan (1993) svetuje nošenje dvojnih nogavic, zlasti pozimi, saj te delujejo kot toplotni izolator. Na planinski pohod vedno vzamemo s seboj rezervne nogavice, dasi jih lahko preobujemo, če so premočene.
- **Dolge hlače** ali hlače, ki segajo čez koleno, so priporočene, saj ščitijo kolena pred odrgrinami, praskami, mrazom, koprivami, piki žuželk ...
- **Anorak ali vetrovka s kapuco** v nahrbtniku ne sme manjkati, saj nas ščiti pred vetrom, mrazom in padavinami. Ena izmed dobrih lastnosti je tudi ta, da je zelo lahek in zavzame malo prostora v nahrbtniku.

Odvečne obleke med hojo spravimo v nahrbtnik.

1.3.6 ODGOVORNOST ORGANIZATORJA IN VODJE POHODA

Odgovornost vodnika ali športnega pedagoga planinskega pohoda je večstranska. Ta je odgovoren staršem in svojcem udeležencev, udeležencem samim, športni pedagog je odgovoren tudi vzgojno-izobraževalni organizaciji, svoji stroki in svojemu strokovnemu združenju.

Neodgovorno ravnanje vodje pohoda je že, če učenci ne dobijo natančnih navodil, v katerih je navedena ustrezna oprema, ki jo morajo imeti s seboj. Pogosto je mogoče videti preveliko število udeležencev – veliko množico je skoraj nemogoče obvladati. Nedopustno je, da vodja ne ve, koliko učencev ima v skupini. Neodgovorno je seveda tudi to, da vodnik pelje skupino na turo, ki ji ni dorasel, ali po poti, ki jo ne pozna. Podobnih primerov neodgovornega ravnanja je še veliko.

Silvo Kristan v svojem delu (1993) razdeli vire nevarnosti na šolskih pohodih na štiri skupine, ki izvirajo iz:

- zahtevnejših geografskih in vremenskih okoliščin,
- učenčevega pomanjkljivega znanja, neizkušenosti in neustrezne telesne zmogljivosti,
- učenčeve neubogljivosti,
- napačnega ravnanja vodnika.

Kristan (1993) loči tri vrste odgovornosti. **Moralno odgovornost** opredeljujejo različna pravila obnašanja in ravnanja. Ta so za športne pedagoge zapisana v Kodeksu etike športnih pedagogov. Kadar kršimo zakonske predpise, govorimo o **pravni odgovornosti**. Kaznivo dejanje je lahko namerno, z naklepom, ali iz malomarnosti (zavedna in nezavedna). Zavedna malomarnost je mišljena tista, ko se nevarnosti zavedamo, a menimo, da do nezgode ne bo prišlo. Nezavedna malomarnost pa je tista, ko se nevarnosti ne zavedamo, čeprav bi se je morali. V okviru pravne odgovornosti govorimo o kazenski in odškodninski odgovornosti. Posebna vrsta odgovornosti **je poklicna odgovornost**, saj zajema tako moralno kot pravno odgovornost.

Pravna in odškodninska odgovornost nastopita, ko se zgodi nesreča. Zato je priporočljivo, da so vsi udeleženci pohoda, tako učenci kot učitelji in zunanji sodelavci, zavarovani. Velika večina učencev se vsako šolsko leto zavaruje. Bolje bi bilo, če bi šola imela zavarovalno pogodbo, s katero bi bili zavarovani vsi učenci in učitelji na šolskih pohodih. Prav bi bilo tudi, da bi bili vsi učenci zavarovani za poškodbe, ki se lahko zgodijo pri športu v šoli.

Pri organizaciji pohodov, kjer prosimo za pomoč zunanje sodelavce (npr. vodnike iz društva), moramo biti pozorni in pomisliti tudi na pravno odgovornost. Zato je prav, da zunanji sodelavci predložijo šoli ustrezno listino o svoji usposobljenosti za takšno vodenje in obenem podpišejo posebno izjavo, da prevzemajo popolno moralno in pravno odgovornost za učence.

1.4 POHODNIŠTVO V PROGRAMIH OSNOVNE ŠOLE

Športni dnevi so obvezni za vse učence. V vsakem razredu osnovne šole imajo učenci pet športnih dni, ki po urniku praviloma trajajo pet ur. Športni dnevi morajo biti smiselno razporejeni skozi šolsko leto (Kovač idr., 2011). V obvezni program osnovne šole je vključeno tudi pohodništvo, ki se ga v največji meri uresničuje v obliki športnih dni. Kristan (1993) utemeljuje, da bi morala biti najmanj dva športa dneva s pohodniško vsebino, da bi morala vsaka šola imeti smiseln program pohodov za vse razrede in da bi morali biti ti vsebinsko bogati. V okviru športnega dne se izvedejo teoretične in praktične vsebine, ki so opredeljene v učnem načrtu za predmet šport. Na vsakem športnem dnevu je možno ponuditi tudi več dejavnosti, pomembno je, da so aktivni vsi učenci ter da jim šport pomeni prijetno doživetje. Uspešnost športnih dni je odvisna od pestrosti ponudbe in dobre organizacije (Grmovšek, 2013).

POHODNIŠTVO V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi vsako leto v vsakem razredu izvedli najmanj dva pohoda v okviru športnih dni. Eden od pohodov je glede višine in dolžine zahtevnejši. Učenci tretjega razreda opravijo tudi ekipni orientacijski pohod po označeni poti.

Teoretične vsebine: osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačila, nahrbtnik, pitje tekočine, tempo hoje in termoregulacija) in spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka pohod. Otroci se naravovarstveno ozaveščajo.

Standard znanja, določen za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje, zahteva naslednje: učenec mora biti sposoben hoditi tri ure s krajšimi postanki. Poznati mora osnovno pohodniško opremo in upoštevati pravila varne hoje ter se gibati po označeni poti (Kovač, 2011).

POHODNIŠTVO V DRUGEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

Tudi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju sta dva športna dneva namenjena pohodništvu. Dva pohoda sta določena na višjo razgledno vzpetino. Učenci četrtega razreda imajo orientacijski pohod po označeni poti. V petem razredu naj bo en pohod zahtevnejši glede na premagano višinsko razliko. Šestošolci naj opravijo en zahtevnejši pohod po označeni poti.

Teoretične vsebine: nevarnosti v gorah, varnost na pohodih (oblačila, obutev, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine in vpliv hoje na organizem), varovanje narave in spoznavanje okolice s pomočjo karte, določitev smeri neba s soncem in uro, prva pomoč (praske, žulji, piki žuželk, zaščita pred insekti).

Standard znanja, določen za drugo vzgojno-izobraževalno obdobje, zahteva naslednje: učenec mora biti sposoben hoditi štiri ure s krajšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 500 metrov. Upoštevati mora pravila varne hoje, poznati vpliv hoje na organizem in osnove

prve pomoči. Znati mora določiti strani neba in ravnati v skladu z načeli varovanja narave (Kovač, 2011).

POHODNIŠTVO V TRETJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju mora biti v vsakem razredu en športni dan namenjen pohodništvu. En pohod naj bo zahtevnejši. Učenci osmega in devetega razreda naj se gibajo v naravi po opisu in ob zemljevidu.

Teoretične vsebine: tempo hoje, nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija, vpliv hoje na organizem, varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine, varnost v gorah, nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti, ukrepanje ob nezgodi in orientacija ob zemljevidu.

Standard znanja ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja določa, da mora biti učenec sposoben hoditi pet ur s krajšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko 600 metrov. Učenec mora upoštevati pravila varne hoje, poznati vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah, znati se mora orientirati ob zemljevidu in nuditi prvo pomoč. Poznati mora tudi naravovarstvene probleme (Kovač, 2011).

1.4.1 CILJI POHODNIŠTVA V OKVIRU ŠPORTA

Kristan (1996) opredeljuje splošne vzgojno-izobraževalne cilje pohodništva, ki so na vseh starostnih stopnjah bolj ali manj enaki:

- oblikovati pristen, čustven, spoštljiv in kulturnen odnos do narave kot posebne vrednote pri učencih,
- oblikovati pri učencih pozitiven odnos do hoje kot najbolj dostopne in univerzalne športne dejavnosti,
- mlade usposobiti za samostojno pohodništvo v poznejših starostnih obdobjih.

Vsi cilji so priporočljivi v vseh starostnih obdobjih. Vsak učenec bi se moral v vsakem starostnem obdobju udeležiti vsaj enega zahtevnejšega pohoda. Pohod in pohodniška vsebina naj bo prilagojena posamezniku, njegovim željam, znanju in možnostim. Hoja za otroka ne sme biti prenaporna. Učence je smiselno v gore voditi v homogenih skupinah, saj rezultati raziskave (Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003) opozarjajo, da je prenaporna aktivnost (hoja navkreber), ki traja dalj časa, lahko škodljiva ali celo nevarno vpliva na srčno-žilni sistem.

Športni dnevi s pohodniško vsebino niso namenjeni samo sprostitvi učencev, temveč so po Kristanu (1993) posebne vzgojno-izobraževalne oblike z več razsežnostnimi:

- kratkoročnimi (telesni napor) in

- dolgoročnimi učinki (sprejeti naravo kot vrednoto in pohodništvo vgraditi v življenjski slog).

Kristan je v svojem delu (1996) oblikoval vzgojno-izobraževalne smotre glede na starostne skupine učencev, vzgojno-izobraževalne vsebine ter navedel pogoje za izvedbo programa.

Cilji za prvo triado (6–9 let):

- Učenci naj vsestransko spoznajo več različnih izletniških točk.
- Učenci naj pri hoji doživijo večji napor kot je navadna vsakodnevna hodilna obremenitev.
- Učence naj se navaja na hojo po poteh, ki so označene z rdeče-belimi Knafeljčevimi znamenji.
- Učencem se posreduje znanja s področja izletniškega in pohodniškega delovanja.
- Pohode se poveže z učno snovjo, ki jo učenci spoznava v učilnici pri drugih predmetih: še posebno pozornost posvečamo temam, ki prispevajo k naravovarstvenemu ozaveščanju.
- Z naravovarstvenem ravnanjem se oblikuje smisel za varstvo narave.
- Z opozarjanjem na vse lepo v naravi se začne proces čustvenega navezovanja na naravo in kulturnega vedenja do nje.
- Učitelj navezuje in pogloblja pristen stik z učenci ter tako globlje spoznava njihovo osebnost in hkrati skuša vplivati na pozitivno oblikovanje vedenjskih vzorcev.
- Učencu se pomaga oblikovati smisel za pozitivno vedenje v skupini.

Cilji za drugo triado (9–12 let) se ponavljajo oz. poglobljajo glede na cilje prve triade; utrjuje se čustveni odnos do narave.

- Učenci nadaljujejo spoznavanje različnih izletniških točk. Zahtevnost se načrtno stopnjuje tako po dolžini hoje kot po nadmorski višini cilja.
- Učence se navaja na hojo po poteh, ki so označene z rdeče-belimi gorskimi znamenji (Knafeljčevimi markacijami).
- Širi in pogloblja se teoretična in praktična znanja s področja izletništva in pohodništva.
- Učenci naj doživijo večji hodilni napor.
- Pohode se smiselno in smotrno povezuje z drugimi učnimi predmeti in vzgojnimi področji (npr. družba, naravoslovje in tehnika, zgodovina, geografija, naravoslovje, slovenski jezik, likovna in glasbena umetnost ...).
- Nadaljuje se proces čustvenega navezovanja na naravo in spodbuja naravovarstveno ozaveščanje.
- Učitelj spoznava vedenje učencev v neformalnem sproščenem okolju in hkrati krepi pedagoško vez z učenci.
- Oblikuje se smisel za kulturo, obzirno, strpno in prijateljsko vedenje v skupini, še posebno do manj zmogljivih.
- Začne se oblikovati pozitiven odnos do hoje.

Cilji za tretjo triado (12–15 let):

- Učenci naj spoznajo štiri nove bolj oddaljene izletniške točke, med katerimi je tudi pohod na višino nad drevesno mejo v predalpski ali alpski svet.
- Učenci naj spoznajo svojo hodilno sposobnost.
- Učence se navaja na branje opisov poti in na gibanje v naravi po opisu.
- Obnavlja in dopolnjuje se praktična in teoretična znanja s področja izletništva, pohodništva in gornišva; posreduje se znanja, ki pomagajo oblikovati pozitiven odnos do hoje.
- Še naprej se oblikuje kulturnen in spoštljiv odnos do narave.
- Izlete se povezuje s specializiranimi zunanjimi sodelavci (gornik, alpinist, ekolog, gozdar, lovec, botanik, etnolog in podobno).
- Spodbuja se prijateljska pomoč.
- S pristnejšim stikom med učitelji in učenci se ustvarja podlaga za boljše delo v učilnici.
- Spodbuja se ustno in pisno izražanje izletniških in pohodniških doživetij.

1.4.2 ZAKAJ BI POHODNIŠTVO MORALI KOT PREDMET UVESTI V OSNOVNE ŠOLE

Zaradi bogate gorniške tradicije je pohodništvo pri nas del vzgojno-izobraževalnega programa v osnovnih šolah. Zato je prav, da osnovnošolski vzgojno-izobraževalni program vključuje pohodništvo. »Predmet planinstvo« ni samo privajanje na gorski svet in rekreacija v naravi, ampak je veliko več, saj se dopolnjuje z ostalimi predmeti, ki se jih obravnava v šoli (Kristan, 1988).

V zadnjem času je moč opaziti upad interesa otrok in tudi športnih pedagogov za izvajanje pohodniških vsebin pri urah športa. Vzrokov za to je več. Na eni strani je večja in širša ponudba novih in bolj atraktivnih športov, na drugi strani pa problem varnosti. Šole se takim in drugačnim problemom izognejo tako, da športne dneve s pohodniško vsebino izvedejo v manjšem obsegu ali jih celo črtajo (Sluga, 2016).

Ravno zaradi vseh že naštetih pozitivnih značilnosti pohodništva na človeka bi morali pri predmetu šport izvajati pohodniške vsebine. Tudi Kristan (1993) s petimi temeljnimi razlogi zagovarja, zakaj bi gornišvo morali uvesti v osnovne šole in zakaj športni pedagogi ne bi smeli zanemarjati izpeljave pohodnih športnih dni:

1. Logični razlog, ki pravi, da je gornišvo neločljiv del slovenske kulturne dediščine in slovenske narodne identitete, zaradi česar mora imeti ustrezno mesto v slovenskem vzgojno-izobraževalnem sistemu.
2. Športno strokovni razlog, ki temelji na enem od poglavitnih smotrov šolskega športa, pravi, da je mladino treba izobraziti in vzgojiti, da bodo šport sprejeli kot posebno vrednoto in tako s športnimi aktivnostmi skozi vse življenjsko obdobje bogatili svoj

prosti čas in s tem ohranjali svoje psihofizično ravnotežje. Zato lahko brez izjeme rečemo, da je gorniška vzgoja vzgoja za vse življenje.

3. Gornišstvo je najbolj učinkovita neformalna oblika ekološke vzgoje. Vrednota narave se vrača in nenehno se krepi ekološko ozaveščenost, ki je vključeno v sodobne vzgojno-izobraževalne programe. Spoštljiv, kulturn in čustven odnos do narave se veliko lažje izoblikuje v pristnem stiku z naravo kot pa v učilnici. Predmet, kot je pohodništvo, s svojo vsebino lahko pogloblja človekov odnos do narave. Prav gore zaradi svojega očarljivega naravnega okolja vzbudijo velik emocionalni vpliv na človeka.
4. Preventivno-varnostni vidik: velik del Slovenije obdaja alpski svet, ki ga mnogi izkoristijo in zaidejo v alpsko deželo. Z ustrezno gorniško vzgojo lahko rešimo marsikatero življenje, v nasprotnem primeru pa je brez temeljnih znanj in izkušenj lahko obisk gora usoden.
5. Obrambni vidik: v zgodovini vojskovanja so pohodniške in gorniške izkušnje značilno spremenile potek bojnih operacij. V marsikaterem slovenskem zapisu imamo opisanih nešteto primerov, kjer sta hodilna vzdržljivost in gorniško znanje odigrala pomembno vlogo.

Dandanes smo tako odrasli kot otroci obkroženi z računalniki, telefoni in drugimi elektronskimi napravami v vrtcih, šolah in službah. Časi so se spremenili, s časom pa se spreminja tudi vzgoja, ki jo ponujamo otrokom.

Današnji otroci ne vedo, kaj se pomeni dobiti s prijatelji na igrišču in se igrati v nedogled, oziroma dokler se ne zasliši glas mame, ki kliče domov, ker se je zunaj stemnilo. Naši starši so komaj čakali, da se skupaj s prijatelji zberejo na dvorišču, kjer so se igrali »Indijance in kavboje«. Elastiko, žogo in frače je prav moderna doba izbila iz otroških rok in jim vanje porinila razne elektronske naprave. Prejšnje generacije niso imele »pametnih« telefonov, tablic in Facebook profilov. Takrat je bilo pomembno le to, da so se skupaj s prijatelji na dvorišču igrali in bili so srečni. Zdaj prevladuje tehnika, brez katere današnji otroci več ne morejo živeti.

A v hribih je drugače. V hribih smo vsi enaki. V gorah ni mesta za statusne simbole; tam ni važno, kdo ima kakšen telefon in ali so čevlji novi ali ponošeni. Pomembno je le, kdo komu ponudi roko, ko je potrebno premagati oviro, in koliko veselja in sreče se pokaže na vrhu. V naravi se naučimo soočati z ovirami v življenju. Če uspemo priti do vrha v ekstremnih pogojih, bomo uspeli osvojiti cilje tudi spodaj, v dolini.

Pohodništvo zahteva red in disciplino. Ob tem ni časa poležavati do poldneva in preživeti jutro za računalnikom. Če se odločimo za vikend v naravi, je potrebno zjutraj zgodaj vstati, spoštovati druge in biti pripravljen sodelovati. Potrebno je postati bolj odgovoren. Lahko rečemo, da je šport izredno močno vzgojno sredstvo. Pripravi nas na dosledno in redno delo, na premagovanje naporov, ovir, na uspehe in neuspehe, ki so del športa in življenja. Pripravi nas na kasnejše »zrelo« življenje.

Otrok ob naporu navadno občuti zadovoljstvo in samospoštovanje. Vsaj včasih je bilo tako, danes pa jih starši ovijajo v vato in otroci napora sploh ne poznajo. Poleg staršev otroke razvaja tudi šola, s čimer se otroku škodi. S pohodništvom razvajanemu otroku prikažemo drugačno vzgojo, ki zahteva veliko odrekaj in vztrajnosti.

Pohodništvo je najbolj zdrava fizična aktivnost. Poteka na prostem, v naravi, s pogledom na najlepše koticke, ki si jih lahko zamislimo, kjer premagujemo sami sebe in oblikujemo čustven odnos do gora. Iz podatkov na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje je razvidno, da imamo v Sloveniji veliko pretežkih otrok ali otrok s prekomerno telesno težo. Ti otroci so zaradi velikih tveganj za sladkorno bolezen in druge kronične bolezni potencialni pacienti na kardiologiji in endokrinologiji. S hojo v hribe se lahko porabi do 800 kCal na uro, odvisno od telesne mase, pripravljenosti in intenzivnosti hoje.

Raziskava javnega mnenja (Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003) je pokazala, da veliko otrok ne mara vzdržljivostnih športov, ker jim to predstavlja prevelik napor oz. jim postane dolgčas. Pri pohodništvu prehitro tempo hoje povzroča utrujenost in izčrpanost, kar lahko na dolgi rok škodi organizmu. Prepočasno tempo hoje pa ne doseže zelenega fiziološkega učinka, zaradi česar se večini otrok taki pohodi zdijo dolgočasni. Zato je priporočljivo otroke v gore voditi v homogenih skupinah.

1.4.3 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Pohode, ki sodijo v obvezni program osnovne šole in jih izvajamo v okviru športnih dni, je potrebno povezati z drugimi učnimi in vzgojnimi predmeti. Učinkovito je, če se za posamezen pohod vključijo profesorji različnih predmetov in v skupnem sodelovanju vsebinsko načrtujejo pohod. V veliko pomoč nam je že, če se pri sestavljanju šolskega pohoda posvetujemo z drugimi učitelji, ki podajo svoje znanje. Še boljše pa je, če se pohodu pridružijo tudi drugi profesorji in s svojega zornega kota in področja obogatijo športni dan. Pri načrtovanju je treba upoštevati cilje in vsebine prejšnjega in kasnejšega starostnega obdobja. Vsebine se lahko ponavljajo, vendar se iz leta v leto širijo, poglobljajo, dopolnjujejo in nadgrajujejo (Grmovšek, 2013).

Vsak pohod je lahko pozitiven in prispeva k boljši izobrazbi, če vanj vključimo naravoslovca, geografa, zgodovinarja, gozdarja, botanika, glasbenega pedagoga in še marsikoga. S sodelovanjem z različnimi učitelji obogatimo pohode v naravo, jih poduhovimo, učenci pridobijo večjo razgledanost, učitelji pa priložnost za gibanje, prekrvavitev mišic in vdihovanje svežega zraka.

Z didaktičnim pristopom, pri katerem povezujemo vsebine neobveznega izbirnega predmeta šport z vsebinami drugih predmetov, učitelji poskušajo določeno vsebino obravnavati na drugačen način, zanimivejši ter bolj prijeten in razumljiv za otroke. Tak način poučevanja od učitelja zahteva poznavanje ciljev in vsebin drugih predmetov. Najbolje je, če učitelji različnih

predmetov skupno načrtujejo in oblikujejo pohod. S takim pristopom je mogoče izpeljati cilje medpredmetnih področij, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, veljajo pa za zelo pomemben del celostnega oblikovanja posameznika. Tukaj učitelj vključi okolijsko vzgojo, vzgojo za zdravje, informacijsko pismenost in prometno vzgojo (Kovač, 2013).

Naj navedemo nekaj primerov vključevanja medpredmetnega povezovanja s pohodništvom v osnovni šoli. Jesenski pohod v prvi triadi lahko povežemo z okoljem, kjer učenci prepoznajo drevesa, na pohodu nabirajo suho listje in v razredu pri likovnem pouku izdelajo listno menažerijo. Pri slovenščini lahko učenci opišejo doživetja na pohodu ali pot, ki so jo prehodili. Na vsakem pohodu, ne glede na starost, se lahko prepeva in tako vključi tudi medpredmetno sodelovanje z glasbo. V višjih razredih lahko poskusijo, ali zakoni fizike res delujejo. Vsak pohod, ne glede na lokacijo, se lahko poveže s katerim koli predmetom, potrebnega je le nekaj sodelovanja, domišljije in dobre volje.

1.4.4 KAKO MOTIVIRATI UČENCE ZA HOJO

Kljub vsem že znanim koristim in pozitivnim vplivom pohodništva večini otrok hoja ni všeč. Zdi se jim dolgočasna in monotona. Velikokrat se pritožujejo, da »ne morejo več«, da »so utrujeni«, sprašujejo »koliko je še do vrha?« itd. Tukaj nastopi učitelj oz. učiteljeva priprava, iznajdljivost in ustvarjalnost. Otrokovo pozornost je treba preusmeriti drugam in narediti hojo za pristransko dejavnost. Pot mora biti zaklad izzivov, saj je otrokom na pohodu všeč predvsem to, kar se dogaja med hojo in na cilju, to pa se mu mora zdeti privlačno (koča, žig, opazovalnica ...). Nobenega smisla nima brezglavo hiteti na vrh in podirati časovne rekorde, saj si otrok želi videti čim več zanimivosti in doživeti nekaj novega. Če želimo, da otrok pozabi na hojo, moramo pohod organizirati tako, da bo zanimiv in zabaven. To lahko dosežemo s pomočjo iger, ki se jih lahko igramo med hojo (Kristan, 1993):

- učitelj gre po poti malo naprej in na vidnem mestu pusti kako dobroto (npr. piškot), otrok pa jo mora najti,
- otrok gre med hojo po poti naprej in se skrije za drevo ali skalo, učitelj pa ga mora najti,
- ugibanje živali, gora, rastlin ... Otrok pove prvo in zadnjo črko besede, ki si jo je zamislil, sošolec pa mora ugotoviti, na katero besedo je otrok mislil.

Z malo domišljije si lahko tudi sami izmislimo takšne in drugačne igre, ki so primerne pri hoji. Poleg številnih iger, ki jih navajata Stritar in Stritar (1998), se z otroki lahko zabavamo tudi na različne druge načine:

- nabiranje borovnic, malin in gob,
- opazujemo živali in jih poskušamo posnemati,
- opazujemo mravljišče,
- pripovedujemo in ustvarjamo pravljice,
- pojemo pesmi,

- si izmišljujemo različne uganke in igre,
- igramo govorne igrice,
- pogovarjamo se o preteklih dogodkih ali načrtujemo nekaj v prihodnosti,
- izvajamo gibalne igre in aktivnosti (krajši tek, plezanje po nenevarnem skalovju ter drevesih, skrivanje, lovljenje, iskanje skritega zaklada, ciljanje storžev, preskakovanje luž ali celo potokov...),
- se orientiramo (poiščemo strani neba, opazujemo gibanje oblakov, se naučimo uporabo zemljevida, sledimo planinskim oznakam),
- opazujemo in spoznavamo rastline, drevesa, kamnine ...
- zaznavamo barve,
- pobiramo kamenje (vsak izbere en kamen in v šoli izdelava možička).

Nekaj primerov popestritve pohoda:

- hoja s svetilko,
- hoja po sveže zapadlem snegu,
- poligon v naravi,
- lov na skriti zaklad,
- pohod s kopanjem,
- pohod z obiskom lovca.

Otroci se razveselijo tudi žiga na vrhu hriba ali v koči. Žig pritisnejo v planinsko knjižico, dnevnik ali kar nase. V kolikor na pohodu ni vključenega žiga, ga lahko učitelj naredi tudi sam (nalepka, navadna štampljka, risbica na roki ...).

1.5 PROBLEMATIKA IZVAJANJA POHODNIŠTVA NA OSNOVNIH ŠOLAH

Grmovšek je v svoji diplomski nalogi (2013) zajela nekaj raziskav s področja pohodništva in gorništv, ki so omejene na določeno regijo. Iz omenjenih raziskav je razvidno, da imajo tako učenci kot učitelji radi športne dneve s pohodniško vsebino. Grmovšek je tudi potrdila, da se navadno vsi učenci prvega in drugega triletja udeležijo športnega dne ter da se pri pouku na prostem med seboj bolj povežejo, izboljša se komunikacija med učenci, pa tudi odnos med učenci in učitelji.

Kljub temu zanimanje in sodelovanje za športne dneve s pohodniško vsebino upada. Eden od problemov, ki ga omenita Grmovšek (2013) in Sluga (2016), so plačljive vsebine in pomanjkanje ustrezne opreme. V obalno-kraški regiji pomanjkanje finančnih sredstev, potrebnih za plačilo, predstavlja najpogostejšo oviro pri organizaciji in izpeljavi pohodniškega športnega dne (Sluga, 2016). Nekateri športni dnevi zahtevajo dodatne finančne prispevke s strani staršev, kar je v trenutni ekonomski situaciji za nekatere lahko to problem. Kljub temu je pohodništvo ena izmed finančno najdostopnejših aktivnosti, ki jih šola lahko ponudi. Razen v redkih primerih, kjer je potreben avtobusni prevoz, za izvedbo pohoda drugih stroškov ni. Učencem in njihovim staršem lahko predstavlja oviro tudi ustrezna oprema, ki je potrebna za udeležbo na pohodu. Če šola organizira pohod, na katerem so obvezna obutev planinski čevlji, to lahko za nekatere družine predstavlja problem, starši pa ga rešujejo z neudeležbo otroka ali lažnim opravičilom.

V obalno-kraški regiji predstavlja veliko oviro tudi prezahtevna organizacija (prevoz, iskanje zunanjih sodelavcev) in izvedbeni normativi za vodenje skupine v gore (Sluga, 2016). Športni pedagogi iz obalno-kraške regije se soočajo tudi s premajhnim številom pohodniških točk v bližini, primernih za določeno starost, kar predstavlja pomembnejšo in večjo oviro pri organizaciji in izpeljavi pohodniškega športnega dne (Sluga, 2016). Eden največjih problemov, ki ga potrjuje tudi Tržok (2000), je ponavljanje enakih ciljev skozi celotno razredno stopnjo, zaradi česar se učenci odpravijo na isto pot več let zapored.

Težava je lahko tudi v slabo vsebinsko pripravljenih pohodih, ki so za učence premalo privlačni, zabavni in poučni. Včasih težavo povzročijo tudi učitelji sami. Nekateri učitelji spremljevalci sami telesno in psihično niso pripravljeni na tako obremenitev. Velikokrat se temu raje izognejo zaradi neznanja, ki lahko ogroža njihovo in učenčevo varnost, ali zaradi drugačnih preferenc. Nenazadnje tudi mnogi športni pedagogi niso navdušeni nad pohodniškimi športnimi dnevi.

1.6 PROBLEM IN CILJ

Učni načrt navaja, da je pri predmetu šport potrebno vnesti tudi pohodne vsebine. Različni avtorji (Grmovšek, 2013; Sluga, 2016; Tržok, 2000) v svojih delih ugotavljajo, da se športni

pedagogi na različnih območjih Slovenije pri organiziranju športnih dni s pohodniško vsebino poleg prednosti soočajo tudi s pomanjkljivostmi.

Šolam na območju obalno-kraške regije predstavljajo veliko oviro stroški, ki nastanejo s plačilom prevoza. Učitelji utemeljujejo, da imajo učenci neustrezno opremo, pohodi pa se iz leta v leto ponavljajo, kar pomeni, da so za učence premalo privlačni in zanimivi.

Namen magistrskega dela je pokazati take rešitve, predvsem za obalne šole, s katerimi bi se kar se da izognili problemom predragih potnih stroškov, neustrezne opreme, ponavljanju pohodov ter učencem približati in vzpodbuditi željo do hoje v gore.

Dela se je potrebno lotiti sistematično in pripraviti smiseln program za celotno devetletno šolanje, ki se iz leta v leto stopnjuje tako po dolžini pohoda kot po zahtevnosti. Vsak športni pedagog lahko v svoji okolici poišče bližnje sprehajalne poti, ki so primerne za nižjo stopnjo. Take poti se nahajajo v okolici vsake šole, torej ne potrebujemo prevoza ali pa izkoristimo javni avtobusni prevoz. Manjše šole lahko organizirajo enoten pohod za celo triado, ki se vsaka tri leta ponovi. Za take lahke pohode učenci ne potrebujejo posebne opreme, saj zadostujejo že športni copati. Za zadnjo triado, ki ima zahtevnejše pohode, pa poiščemo cilje čim bližje domačemu kraju. Edina zahtevana oprema, ki se jo moramo zaradi varnosti držati, so čevlji. Naloga učitelja je učence opozoriti, kakšna oprema je najboljša oz. najbolj ustrezna. Od vseh učencev ne zahtevamo vedno planinskih čevljev, primerni so tudi drugi visoki čevlji z zarezanim podplatom, ki so za naš pohod dovolj varni. V primeru, da vodimo skupino s pomanjkljivo opremo, moramo biti v skladu s tem bolj pripravljeni in organizirani, pohod pa mora biti prilagojen učencem s pomanjkljivo opremo. Naloga vodje pohoda je, da učence ustrezno pripravi na pohod in ga popestri z različnimi ter hkrati poučnimi in zabavnimi dejavnostmi, ki so primerne njihovi razvojni stopnji.

1.6.1 CILJ

Namen magistrskega dela je predstaviti program pohodništva za prvo, drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje za obalne osnovne šole v okviru predmeta šport. V nadaljevanju je prikazan smiseln in skrbno načrtovan program s pohodniškimi vsebinami od prvega do devetega razreda, ki se nadgrajuje iz razreda v razred in je namenjen obalnim osnovnim šolam. Prikazani so konkretni primeri za izvedbo programa pohodništva, ki sodi v obvezni program osnovne šole, in pohodi, ki jih izvajamo v okviru športnih dni. V program pohodov so vključene lokalne sprehajalne in planinske poti, za najmlajše so pripravljene pohodi v bližnji okolici, za starejše učence pa so načrtovani pohodi tudi na bolj oddaljene in zahtevnejše vzpetine. Po učnem načrtu naj bi v vsaki triadi izpeljali orientacijski pohod, zato je ta načrtovan v 1., 3., 5., in 9. razredu. Orientacijski pohodi so povezani z drugimi učnimi in vzgojnimi predmeti. Predstavljen je program, ki je vsebinsko bogat, učinkovit, poučen in hkrati zanimiv in zabaven.

2 METODE DELA

Magistrsko delo bo monografskega tipa, pri katerem bomo uporabili deskriptivno metodo. V nadaljevanju je prikazan program pohodništva za obalne osnovne šole v okviru predmeta šport. Pri pisanju si bomo pomagali z domačo in tujo literaturo, internetnimi viri, pogovori z izkušenimi planinci in lastnimi izkušnjami, ki smo jih pridobili pri delu v planinskem društvu. Prav tako bomo upoštevali tudi znanja, pridobljena skozi študij na Fakulteti za šport.

3 RAZPRAVA

3.1 ZAMISEL PROGRAMA

Vsaka šola ima oz. bi morala imeti oblikovan program pohodništva v okviru športnih dni. V nadaljevanju je prikazan smiseln, skrbno načrtovan in medpredmetno povezan program v okviru športnih dni s pohodniškimi vsebinami od prvega do devetega razreda, namenjen obalnim osnovnim šolam. Program je izoblikovan tako, da se nadgrajuje iz razreda v razred.

3.1.1 PREDHODNE PRIPRAVE POHODA

- Učitelj oz. vodja pohoda mora pred organizacijo pohoda poiskati ustrezno pot in jo sam prehoditi, da lahko predvidi čas hoje, morebitne nevarnosti (hoja skozi naselje, prečkanje prometne poti, prepad, strm vzpon, ovire ...).
- Če je potrebno, mora organizirati prevoz oziroma se pozanimati za vozni red javnih prevozov in stroške.
- Če pohod vključuje voden ogled muzeja, jame ... mora tega predhodno najaviti in rezervirati.
- Pripraviti mora vabilo, poskrbeti za zadostno število spremljevalcev, predvideti potrebno opremo, organizirati in se dogovoriti s spremljevalci, ki bodo sodelovali pri pohodu.
- Pripraviti mora navodila in opis pohoda, ki jih posreduje učencem, staršem in učiteljem spremljevalcem. Navodilo naj vsebuje kratek opis geografske lege, čas zбора in vrnitve, opis izhodišča poti, čas hoje, spisek obvezne opreme in morebitne dodatne posebnosti (Sluga, 2016).
- Navodila za starše naj vsebujejo kratek opis pohodništva, s katerim seznanimo starše o pomenu te dejavnosti za zdravje otrok, spisek primerne opreme ter hrane in pijače (Sluga, 2016).
- Pripraviti mora varnostni načrt (priloga 1) ter sklicati sestanek vseh spremljevalcev in jim podati podrobna navodila. Poskrbeti mora tudi, da je o tem obveščeno vodstvo šole, in obvestiti kuhinjo, da pripravijo ustrezno malico pred odhodom.

NALOGE VODJE POHODA IN SPREMLJEVALCEV

- Vodja pohoda vodi pohod po vnaprej določeni poti.
- Vodja določi čas počitkov, malice in drugih dejavnosti.
- Spremljevalec mora med pohodom upoštevati napotke vodje pohoda oz. morata biti usklajena.
- Skupaj vodita skupino in skrbita za varnost učencev.

- Učence sprejme pred odhodom in jih spremlja do povratka nazaj v šolo.
- Pred odhodom preveri prisotnost.
- Z učenci se dogovori glede odhoda z mesta povratka domov.
- Na zahtevnejših mestih opozarja na pravilno in varno gibanje.
- Učencem da napotke glede obnašanja, hoje in oddaljevanja od skupine.
- Vzpodbuja in motivira šibkejše člane skupine.
- Vzpodbuja medsebojno pomoč učencev.

3.2 PROGRAM POHODOV

3.2.1 KROG

Po majhnem, vendar razgibanem pokrajinskem delu Istre, znanem tudi pod imenom Šavrinsko gričevje, poteka sprehajalna pot med oljčnimi in vinorodnimi nasadi.

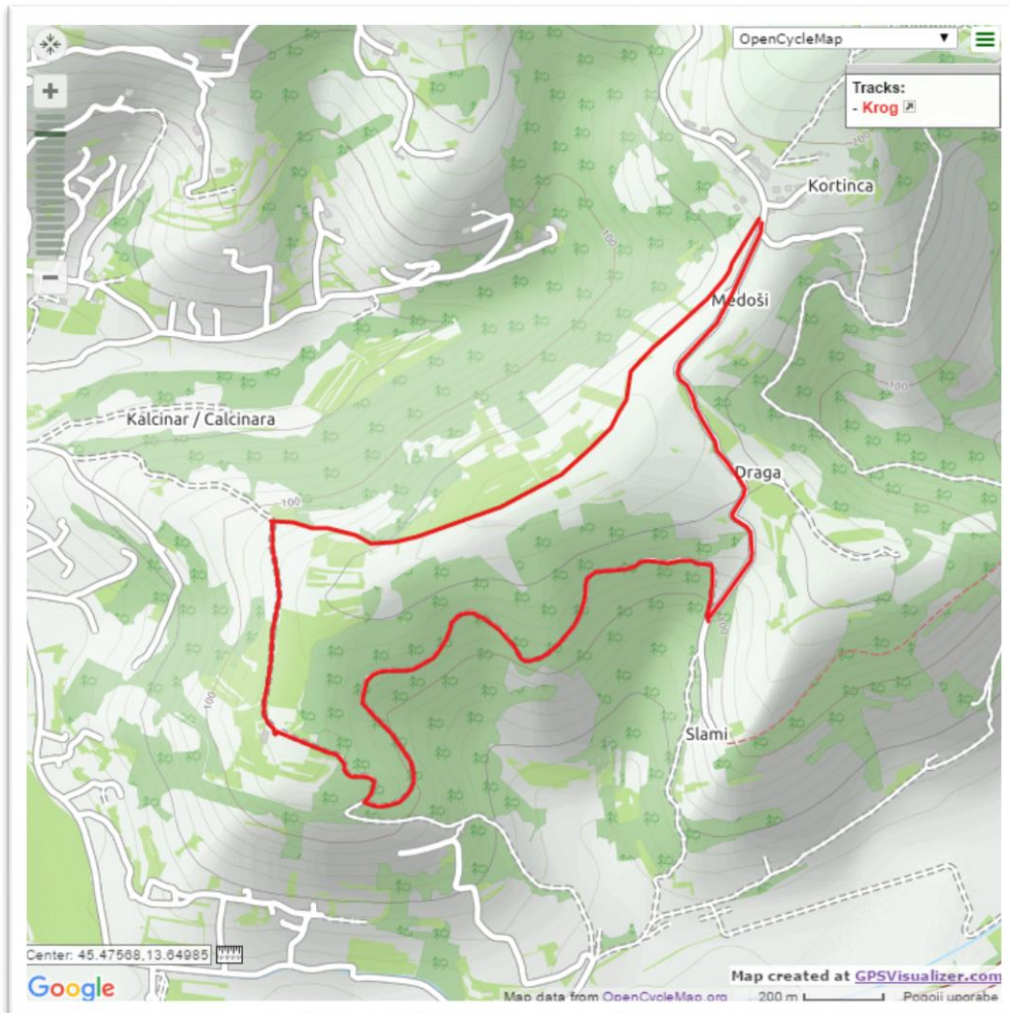
Tabela 2: Vsebina in dejavnosti za Krog

Razred	1.razred
Primer za	OŠ Vojka Šmuc Izola in podružnično šolo Korte
Predviden letni čas	jesen
Izhodišče pohoda	OŠ Vojka Šmuc Izola, OŠ Korte
Čas hoje	1h 30 min
Višinska razlika	103 m
Zanimivosti	kal, domače živali, oljčnik, soline, lovec
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, MAT, SPO, LUM GUM, ITD
Prevoz	javni prevoz Izola-Medoši-Izola
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, športni copati, manjši nahrbtnik, vetrovka
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	lahka pot

V Tabeli 2 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, MAT – matematika, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, GUM – glasbena umetnost, ITD – italijanščina kot jezik okolja.

OPIS POTI: Izhodišče našega pohoda je naselje Medoši. Sredi vasi krenemo na kolovoz, ki nas vodi ob naselju in nas pripelje do kala, kjer so nekoč napajali živino. Od tu nadaljujemo pot rahlo desno med oljčnimi nasadi. Pot nas pripelje do razgledne točke, kjer se nam odpre lep pogled na Sečoveljske soline. Tu se pot nekoliko spusti in nas vodi ob pašniku, na katerem se pasejo konji. Kmalu pridemo do ceste, ki pripelje iz Sečovelj. Tu zavijemo levo in moramo

nekaj metrov hoditi po lokalni cesti do cerkve sv. Onofrija. Nedaleč od tod se razprostira travnik, kjer se nahaja lovska koča. Od tu se pot spusti proti dolini Dragonje. Na prvem označenem odcepu zavijemo levo po markirani poti, ki vodi sprva skozi gozd, nato se gozd razredči in se nam razpre razgled na dolino reke Drnice. Kolovoz nas kmalu pripelje do lokalne ceste, kjer zavijemo levo in se po krajšem strmem klanecu vzpnemo do vasi Medoši.



Slika 1: Zemljevid - Krog

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

- Pogovorimo se o tem, kako se oblečemo za pohod in kaj vzamemo s seboj v nahrbtnik (dodatna oprema in ustrezna hrana in pijača).
- Rešimo naloge v knjižici.
- Opišemo pot in dejavnosti, ki bodo potekale.
- Spregovorimo o hoji in obnašanju na pohodu.
- Pri GUM in ITD se naučimo pesem Na kmetiji je lepo / Nella vecchia fattoria.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovno jih opozorijo o pravilni hoji in obnašanju.
- Učenci iz OŠ Vojke Šmuc se z mestnim avtobusom odpeljejo do Medošev. Tu izkoristimo priložnost, da se pogovorimo, kako ravnamo pri vožnji z avtobusom.
- Učenci podružniške šole se peš odpravijo do Medošev, kjer počakajo sovrstnike. Pri tem izkoristimo možnost srečanja obeh šol.
- Odpravimo se na pot.
- Po poti imamo več krajših počitkov, ki jih izkoristimo za opazovanje zanimivosti (kal, domače živali: koze, ovce, konji, kokoši; oljčnik, pogled na soline in dolino Dragonje), zapojemo tudi pesem (Na kmetiji je lepo / Nella vecchia fattoria) ter opazujemo drevesa in nabiramo jesensko listje.
- Daljši postanek z malico je na travniku pred Lovskim domom.
- Po malici se srečamo z lovcem, ki otrokom predstavi svoje delo.
- Na mestu izhodišča se poslovimo od sovrstnikov. Eni odidejo peš do šole, drugi pa z avtobusom.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Otroci izpolnijo knjižico.
- Povedo svoje mnenje o pohodu.
- Ugibajo uganke o živalih in narišejo eno žival, ki so jo videli na pohodu.
- Pri LUM izdelajo listno menažerijo z listi, ki so jih nabrali.

Tabela 3: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Krog

ŠPO	motivirati in navajati na hojo
	razvijati vztrajnost
	spoznati ustrezno prehrano na pohodih
	zadovoljiti potrebe po sprostitvi
	seznaniti se z oznakami na planinskih poteh
SLJ	spoznavati osnovne pohodniške besede
	tvoriti preproste povedi
	govorno nastopati pred skupino
	prepoznavati uganke
MAT	šteti markacije na poti
SPO	spoznati pomen gibanja za zdravje
	prepoznavati rastlinstvo
	opazovati živali na kmetiji
	spoznati in opazovati kal, soline, reko Dragonjo
LUM	menažerija
	mož storž
GUM	izvajati pesem
	žvižgati
ITD	poimenovati domače živali
	naučiti se pesem

V Tabeli 3 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, MAT – matematika, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, GUM – glasbena umetnost, ITD – italijanščina kot jezik okolja.

3.2.2 ORIENTACIJA »PEŠKADORJEV«

Tabela 4: Vsebina in dejavnosti za orientacijo "Peškadorjev"

Razred	1. razred
Primer za	OŠ Livade - Izola
Predviden letni čas	pomlad
Izhodišče pohoda	OŠ Livade
Čas hoje	1h 20 min (20 min orientacije)
Zanimivosti	iskanje skritega zaklada
Medpredmetna povezava	SLJ, SPO, GUM, LUM, MAT
Hrana	pijača – voda, sadje
Oprema	športna oprema
Trajanje	šport (2 PU)
Dejavnost pohoda	orientacija

V Tabeli 4 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: SLJ – slovenščina, SPO – spoznavanje okolja, GUM – glasbena umetnost, LUM – likovna umetnost, MAT – matematika.

DEJAVNOSTI PRED ORIENTACIJO

- Ponovimo, kako se oblečemo za pohod, in kaj vzamemo s seboj.
- Ponovimo, kako hodimo v naravi (spomnimo se jesenskega pohoda).
- Ponovno opišemo markacijo.
- Povemo, da si pri iskanju poti pomagamo tudi z drugimi znaki (puščice, dogovorjeni znaki, možicelj, znaki iz naravnih materialov ...).
- V telovadnici in na šolskem igrišču z učenci vadimo, kako se gibljemo po prostoru ter sledimo puščicam in »markacijam« (pri ŠPO).
- V razredu se pogovorimo o tem, kaj je orientacijski pohod.
- Učencem podamo navodila za naš »orientacijski pohod«.
- Poudarimo, da je pomembno, da se držijo skupaj in se skupaj odločajo oziroma sprejemajo odločitve.

DEJAVNOSTI MED ORIENTACIJSKIM POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelj preveri prisotnost učencev.
- Učitelj poda navodila za hojo po cesti.
- Prihod na Svetilnik.
- Učitelj razdeli učence v skupine po 3 do 4 člane.
- Ponovimo, kako bo potekala orientacija, kako sledijo oznakam in kako rešujejo naloge.
- Pred odhodom vsaka skupina prejme še dodatna navodila in material.
- Učenci izpeljejo orientacijo samostojno, teren je varen, učitelji so razporejeni tako, da vedno vidijo učence.
- Orientacija.

- Najdejo skriti zaklad in se z njim posladkajo (košarica češenj).
- Vrnitev v šolo.

Učenci so razdeljeni v skupine in sami sledijo oznakam, da opravijo krajšo krožno pot. Oznake z nalogami so označene z sliko ribiča, ki ulovi ribo – na ribi je naloga. Pot je speljana tako, da jo učenci lahko opravijo samostojno, saj na njej ni nevarnosti; spremljevalci pa so razporejeni tako, da vedno vidijo učence. Sama pot traja 20 min.

1. kontrolna točka:

10 X POSKOČI KOT ZAJEC.

2. kontrolna točka:

**KAJ DAMO V NAHRBTNIK,
KO GREMO NA PLANINSKI POHOD?**

3. kontrolna točka:

**NABERI KAMENČKE.
Z NJIMI POKAŽI, KAKO BI OZNAČIL POT.**

4. kontrolna točka:

**KAKO JE IME DEČKU,
KI JE PREMAGAL PEHTO IN BEDANCA?**

5. kontrolna točka:

ZAPOJ PESMICO.

6. kontrolna točka:

**NAŠTEJ VSAJ TRI PLODOVE ALI SADEŽE,
KI JIH NAJDEMO V GOZDU.**

7. kontrolna točka:

PO ČEM VSE SE LAHKO ORIENTIRAMO?

8. kontrolna točka:

**KAJ JE PLIMA?
KAJ JE OSEKA?
KAKO SE IMENUJE NAŠE MORJE?**

9. kontrolna točka:

**TVOJ PRIJATELJ SE JE NA POHODU UDARIL V
PRST IN MU TEČE KRI.
KAJ BI NAREDILI V TAKŠNI SITUACIJI?**

10. ZAKLAD



Slika 2: Naloge za orientacijo "Peškadorjev"

Otroci najdejo skriti zaklad in se z njim posladkajo (košara češenj), nato sledi vrnitev v šolo.

DEJAVNOSTI PO ORIENTACIJI

- Pogovorimo se, kako se jim je zdelo, kaj je bilo najtežje, česa niso našli ali znali rešiti.
- Razglasimo rezultate, vendar čas v tem primeru ni pomemben.
- V nemo karto (skico) vrišejo smer pohoda in ga oštevilčijo.

3.2.3 MED OLJČNIKI IN VINOGRADI DO MORJA

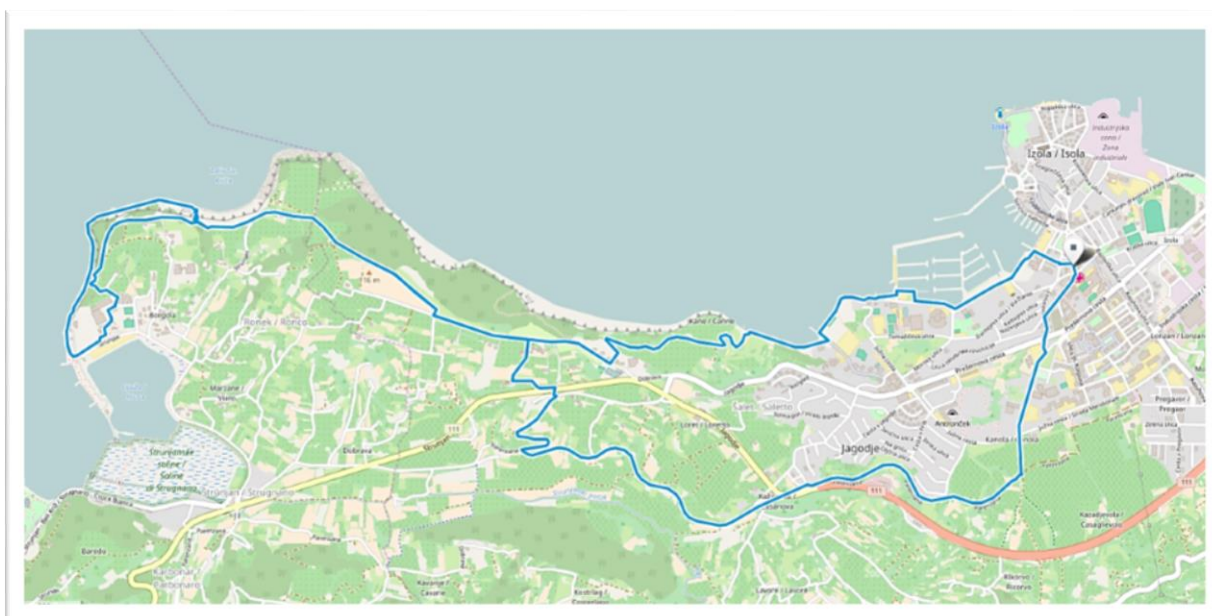
Sprehajalna pot od Izole do Strunjana v glavnem poteka po rezervatu, ki je del krajinskega parka Strunjan, in je zelo zanimiva zaradi prepadnih sten.

Tabela 5: Vsebina in dejavnosti za Med oljčniki in vinogradi do morja

Razred	2. razred
Primer za	OŠ Dante Alighieri
Predviden letni čas	pomlad
Izhodišče pohoda	OŠ Dante Alighieri
Čas hoje	3h
Višinska razlika	102 m
Zanimivosti	obala, razgled, klif, Tržaški zaliv, oljčnik, soline, plaža, Parenzana
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, SPO, LUM, GUM
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, športni copati, manjši nahrbtnik, vetrovka
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	lahka pot

V Tabeli 5 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, GUM – glasbena umetnost.

OPIS POTI: Od šole nas pot vodi ob morju po sprehajalni poti do Marine Izola, plaže Delfin ter plaže Simonov zaliv, kjer se nahajajo ostanki rimske vile. Od tu nadaljujemo po lepo tlakovani poti pod strmim klifom mimo dveh izvirov do plaže pod Belvederjem, kjer zavijemo levo po stopnicah, mimo parkirišča in se vzpnemo po ovinkasti cesti do hotelov na Belvederju. Nadaljujemo pot mimo avtokampa, kjer zavijemo na kolovoz. Hodimo mimo oljčnih nasadov do osamljenih hiš, kjer se kolovoz spremeni v lokalno cesto. Nadaljujemo po cesti do usmerjevalne table, ki nas usmeri na stezo, ki poteka nad prepadno klifno steno. Nadaljnja pot nas pripelje do kamnitega križa, ki je sveto znamenje, saj povezuje Zemljo z nebom in vzhod z zahodom. S tega mesta je čudovit razgled na obalo pod klifom, na Tržaški zaliv, ob lepem vremenu pa seže pogled vse do Triglava. Nadaljujemo po stezi, ki se počasi spušča proti Strunjanu. Mimo hotelov prispemo do plaže, kjer zavijemo desno in nekaj časa hodimo po poti ob morju, ob vznožju klifa, kjer se je med strmim pobočjem in morjem izoblikovala značilna prodna terasa. Sledi krajši strm vzpon, ki nas ponovno pripelje do kamnitega križa, od tam pa nadaljujemo po stezi nad klifom, mimo oljčnih nasadov vse do avtokampa Belveder. Tam zavijemo desno po označeni izolski poti, ki se spusti do glavne ceste. Previdno gremo skozi nizek vodni prepust na lokalno cesto do hiš zaselka Dobrava in po nekaj metrih prispemo na Parenzano. Tam se nam odpre čudovit pogled proti Strunjanu s solinskimi polji in piransko cerkvijo v daljavi. Pot nadaljujemo po Parenzani skozi predor Šalet in naprej skozi Jagodje do osnovne šole, mimo univerzitetnega kampusa, kjer previdno prečkamo cesto in prispemo do šole.



Slika 3: Zemljevid - Med oljčniki in vinogradi do morja

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik. Večjo pozornost posvetimo prehrani na pohodu.
- Rešimo naloge v knjižici.
- Opišemo pot in dejavnosti na njej.
- Otroke seznanimo z glavnimi strani neba.
- Spregovorimo tudi o tem, kako bomo hodili in se obnašali na pohodu.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovno jih opozorijo, o pravilni hoji in obnašanju, zatem krenemo na pot.
- Ogled ostankov rimske vile in mozaika v prvotnem naselju Halietium.
- Opazovanje obale in prepadne stene nad morjem – klif.
- Kamniti križ: občudujemo razgled.
- Učencem pokažemo kompas in jim razložimo, kako deluje. V skupinah s kompasom poiščejo glavne strani neba.
- Plaža Strunjan: malica in organizirane športne igre (kolebnica, žoge, igrala ...).
- V skupinah rešijo preproste naloge iz orientacije (npr.: premakni se pet korakov naprej, nato dva v desno, tri nazaj, štiri v levo ...).
- Pod steno klifa: pogovor o morju (sol, plimovanje, valovanje ...), prepadna stena.
- Trasa zapuščene železniške proge Parenzana (ozkotirna železniška proga med Trstom in Porečem, ki je obratovala med letoma 1902 in 1935).
- Vrnitev v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Otroci povedo svoje mnenje o pohodu.
- Izpolnijo knjižico in narišejo oz. napišejo, kaj so na razgledni točki videli na S, J, V, Z.
- Pri LUM izdelajo mozaik iz barvnih kvadratnih kartončkov.
- Izkoriščanje morske vode.

Tabela 6: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Med oljčniki in vinogradi do morja

ŠPO	motivirati in navajati na hojo in razvijati vztrajnost
	spoznati ustrezno prehrano in obleko na pohodu
	razvijati orientacijo v naravi
	določati glavne strani neba
	zadovoljiti potrebo po gibanju in sprostitvi v naravi
SLJ	pripovedovati o doživetjih
	zapisati preproste povedi o pohodu
SPO	spoznati plimovanje in morje
	seznaniti se s kompasom in glavnimi stranmi neba
	spoznati staro traso železnice
	opazovati prepadno steno
LUM	izdelati mozaik
	razvijati možnost za opazovanje
	razvijati odnos do kulturne dediščine
GUM	peti pesmi
	izvajati koračnico »Naša četica«

V Tabeli 6 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, GUM – glasbena umetnost.

3.2.4 BEBLERJEVA POT

Pot nas vodi preko Iskre (Monte Mora), Norbedov, centra Hrvatinov, šole, Bragetov, vinogradov (mimo Ježa) do parka pri vojašnici Slovenske vojske, čez školjčne sipine, po slanem morskem travniku do parka v Ankaranu z Beblerjevim spomenikom.

Dr. Aleš Bebler – Primož, po katerem nosi ime tudi osnovna šola v Hrvatinih, je bil španski borec, partizan, general, politik, diplomat in narodni heroj. Pred 2. svetovno vojno se je udeležil španske državljanske vojne, med vojno je bil pomemben član OF, po končani vojni je zastopal Jugoslavijo na raznih diplomatskih konferencah. Zadnja leta življenja je preživel kot naravovarstvenik.

Tabela 7: Vsebina in dejavnosti za Beblerjevo pot

Razred	3. razred
Primer za	OŠ Ankaran
Predviden letni čas	pomlad
Izhodišče pohoda	OŠ Ankaran
Čas hoje	3h 30min–4h
Višinska razlika	169 m
Zanimivosti	vinogradi, školjčne sipine, slani morski travnik, vojašnica Slovenske vojske, Beblerjev spomenik, park
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, SPO, LUM, ITD
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, športni copati, manjši nahrbtnik, vetrovka
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	lahka pot

V Tabeli 7 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, ITD – italijanščina kot jezik okolja.

OPIS POTI: Zbor učencev je pred Osnovno šolo Ankaran. Spustimo se po stopnicah do parkirišča. V neposredni bližini banke je začetek Beblerjeve poti. Sprva pot poteka po stopnicah navzgor in se nadaljuje po strmi asfaltirani cesti, ki nas pripelje do nove cerkve sv. Nikolaja. Pot nadaljujemo po gozdni poti na Iskro do prvih hiš, kjer prečkamo glavno cesto in prispemo v center Hrvatinov. Sledimo markacijam in zavijemo desno v ozke ulice, nato pa po sprehajalni poti mimo oljčnih nasadov pridemo do Osnovne šole Hrvatini. Pod šolo se spustimo desno po stopnicah, nadaljujemo do konca ulice, kjer prečkamo cesto in zapustimo naselje. Pot nas med vinogradi vodi do parka pri vojašnici Slovenske vojske. Ob ograji parka vojašnice pridemo do morja in školjčnih sipin. Školjčna sipina je nastala po letu 1990, ko je Luka Koper s poglobljanjem dna ob drugem luškem pomolu prečrpavala mulj z morskega dna na bližnjo lokacijo poleg izliva Rižane v Jadransko morje. Iz kupov mulja je dež postopoma spral blato,

ostale so le apnenčaste lupine mehkužcev (»Školjčne sipine«, 2015). Nadaljujemo pot preko školjčišča do slanega morskega travnika, ki je obrežno morsko močvirje med sv. Katarino in sv. Nikolajem pri Ankaranu in predstavlja edinstven primer slanljubnih rastlinskih združb na plitvih, vlažnih, muljastih slanih tleh na slovenski obali. Sprehodimo se po travniku do spominskega obeležja NOB in spomenika dr. Aleša Beblerja. Pot se tukaj zaključi, preostane nam še vrnitev do šole.



Slika 4: Zemljevid - Beblerjeva pot

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik.
- Lik planinca; rišemo in pišemo na temo »Tudi sam sem planinec«.
- Spoznavanje planinske dokumentacije: članska izkaznica, knjižic Dnevnik 1 in Dnevnik 2, transverzala in vpisne knjige v kočah.
- Kratka predstavitev PZS in OPD.
- Planinske poti in markacije.
- Naloga v knjižici.
- Povemo, kdo je bil Aleš Bebler, po kateri nosi pot ime.
- Na interaktivno tablo učitelj projicira zemljevid Beblerjeve poti. Učencem na kratko opišemo pot in dejavnosti, ki bodo potekale na pohodu. Opozorimo jih na nevarne točke.
- Spregovorimo tudi o tem, kako bomo hodili in se obnašali na pohodu.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelj preveri prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdeli malico.

- Učitelj učencem razdeli tudi kartončke z ilustracijami (npr.: listje, cvetlice, gnezdo, metulj, drevo, morje, jezero, praprot ...) in poda navodila, kako se rešuje nalogo, ki traja celo pot – na poti otroci na kartonček označijo, katere ilustracije so videli na pohodu.
- Ponovno jih opozorimo, kako hodimo in se obnašamo na pohodu ter krenemo na pot.
- Prvi postanek pri informacijski tabli, kjer si ponovno pogledamo pot.
- Učenci spoznajo različne markacije.
- Opazovanje obdelanih kmetijskih površin (oljčniki, vinogradi).
- Malica pri OŠ dr. Aleš Bebler - Primož Hrvatini.
- Srečanje s sovrstniki in prijateljska športna tekma z njimi (med dvema ognjema).
- Pogled na Luko Koper in pogovor o njeni dejavnosti.
- V parku pred vojašnico imamo srečanje z vojakom.
- Pogovor z vojakom, ki nam predstavi svoje delo.
- Ogled školjčne sipine ter nabiranje školjk in kamenčkov.
- Sprehod po znanem morskem travniku in prepoznavanje nekaterih rastlin.
- Postanek ob spominskem obeležju NOB in spomeniku dr. Aleša Beblerja.
- Odtis žiga, čeprav Ankaran ni gora, je pa zadnja točka Slovenske planinske poti. Žig za transverzalo pri baru Korta, tik pred zaključkom naše poti.
- Vrnitev v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Učenci povedo svoje mnenje o pohodu.
- Izpolnijo knjižico in opišejo pot.
- Pri ITD naštejejo nekaj zanimivosti, ki so jih videli na pohodu.
- Na zemljevid vrišejo prehojeno pot.
- Pri LUM izdelajo akvarij, pri tem uporabijo kamenčke in školjke, ki so jih nabrali.

Tabela 8: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Beblerjeva pot

ŠPO	motivirati in navajati na hojo ter razvijati vztrajnost
	seznaniti se z oznakami na planinskih poteh (markacije, table)
	zadovoljiti potrebo po sprostitvi v naravi
	razumeti in upoštevati pomen hoje v koloni
SLJ	napisati mnenje o pohodu
	vaditi rabo velike začetnice v zemljepisnih lastnih imenih
	pravilno uporabiti besede (spominsko obeležje, spomenik, vojak, vojašnica, vinska trta, grozdje, oljčnik, oljka, školjčišče, školjka ...)
SPO	znati narisati in prebrati preprosto skico, načrt in zemljevid
	seznaniti se s kulturno-zgodovinskimi znamenitostmi kraja
	spoznati slani travnik in življenje na njem
	prepoznati nekatere rastline in školjke
LUM	izdelati akvarij iz škatle za čevlje, školjk, kamenčkov in barvnega papirja
ITD	poimenovati zanimivosti s pohoda
	tvoriti krajše povedi

V Tabeli 8 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, SPO – spoznavanje okolja, LUM – likovna umetnost, ITD – italijanščina kot jezik okolja.

3.2.5 ORIENTACIJA PO POŠTNIH NABIRALNIKI

Tabela 9: Vsebina in dejavnosti za orientacijo »Po poštnih nabiralnikih«

Razred	3. razred
Primer za	OŠ Lucija
Predviden letni čas	jesen, 9. oktober (svetovni dan pošte)
Izhodišče pohoda	OŠ Lucija
Čas hoje	1h z reševanjem nalog
Zanimivosti	pošta, poštni nabiralnik, poštar, pismo, Morsejeva abeceda
Medpredmetna povezava	ŠPO
Hrana	dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, športni copati, manjši nahrbtnik, vetrovka
Trajanje	športni dan v povezavi s tehniškim dnevom
Dejavnost pohoda	orientacija

V Tabeli 9 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport.

NAVODILA ZA UČENCE: Učenci se zberejo pred šolo, kjer se razdelijo v skupine. Učitelj skupaj z učenci ponovi pravila obnašanja na cesti, hoje po pločniku, ulici in prečkanja ceste. Opozori otroke, da se na cesti ne ustavljamo, na kraju kontrolnih točk pa se zadržujemo tako, da ne oviramo in motimo ostalih mimoidočih.

ŠTART PRED ŠOLO: Učitelj skupini poda navodila za delo, učenci prejmejo list, načrt mesta z označeno potjo, Morsejevo abecedo in kontrolni kartonček.

POZDRAVLJENI!

PRED VAMI JE ORIENTACIJSKI POHOD, KI BO POTEKAL PO VAM ŽE ZNANIH ULICAH V VAŠEM DOMAČEM KRAJU. VENDAR POZOR, VAŠA NALOGA JE NAJTI POŠTNE NABIRALNIKE. POMAGAJTE SI Z OZNAČENO POTJO NA ZEMLJEVIDU. DRŽITE SE PRAVILNEGA VRSTNEGA REDA. NA NEKATERIH TOČKAH VAS BO ČAKAL UČITELJ IN VAS USMERJAL.

NA POTI JE NAMEŠČENIH 7 KONTROLNIH TOČK, KI SE NAHAJAJO NA POŠTNIH NABIRALNIKI. NA NJIH BOSTE NAŠLI VPRAŠANJA, NA KATERA MORATE ODGOVORITI, IN ODGOVORE ZAPISATI NA UČNI LIST. VSAK PRAVILEN ODGOVOR VAM PRINAŠA TOČKO. V BELI KUVERTI OB NABIRALNIKU BOSTE NAŠLI TUDI DEL GESLA UGANKE, KI JO BOSTE NA KONTROLNI KARTONČEK ZAPISALI V MORSEJEVI ABECEDI. TUDI TO VAM PRINAŠA DODATNO TOČKO, ČE JE PRAVILNO ZAPISANA.

- **NAJDITE 7 KONTROLNIH TOČK.**
- **VAŠA NALOGA JE PRI VSAKI TOČKI ODGOVORITI NA VPRAŠANJA IN ZAPISATI USTREZEN VERZ.**
- **UPOŠTEVAJTE FAIR PLAY** IN NE UNIČUJTE ALI SKRIVJTE TOČK SKUPINAM, KI SO ZA VAMI.
- **ORIENTACIJA JE KONČANA, KO PRISPETE NA CILJ Z NAJDENIMI VSEMI 7 KONTROLNIMI TOČKAMI, PRAVILNO REŠENIMI NALOGAMI IN S PRAVILNO IZPOLNJENIM KARTONČKOM.**
- **VSAK UDELEŽENEC PREJME RAZGLEDNICO, NA KATERO NAPIŠE NASLOV NONE ALI NONOTA IN SPOROČILO PO LASTNI ŽELJI.**

SREČNO POT!

Slika 5: Navodila za orientacijski pohod »Po poštah nabiralnikih«

- Po končani orientaciji skupaj odidemo do pošte, kjer bomo poslali razglednico.
- Srečanje s poštarjem ali uslužbencem pošte, ki učencem predstavi delo pošte.
- Vrnitev v šolo, analiza orientacije in razglasitev rezultatov.



KATERA STRAN NEBA JE MED SEVEROM IN VZHODOM?

KATERA STRAN NEBA JE NASPROTI JUGOZHODU?

4. KONTROLNA TOČKA

KAKO DANES NAJHITREJE POŠLEŠ SPOROČILO V AMERIKO?

5. KONTROLNA TOČKA

KADAR POŠTAR PEPI GLEDA SONČNI VZHOD, JE SEVER NA NJEGOVI _____ STRANI, _____ NA NJEGOVI DESNI IN _____ ZA NJIM.

6. KONTROLNA TOČKA

NONA ANA JE V SREDO KUPILA 16 ZNAMK. POLOVICO ZNAMK. JE PODARILA NAISTAREJŠEMU VNUKU VILJEMU. V ČETRTEK JE NONA ANA NA POŠTI KUPILA TRIKRAT VEČ ZNAMK KOT V SREDO. KOLIKO ZNAMK IMA VILJEM? KOLIKO ZNAMK IMA NONA ANA?

7. KONTROLNA TOČKA

Slika 6: Naloge orientacije "Po poštnih nabiralnikih"

1. Brez ključka je zaklenjeno,

2. čez goro je namenjeno;

3. vsak lahko ve, komu in kam,

4. kako in kaj, pa eden sam.

5. Rešitev uganke je:

.....
.....

6. Avtor uganke je naš največji otroški pesnik, tj.

.....
.....

7. Imenuj osebo, ki raznaša pošto.

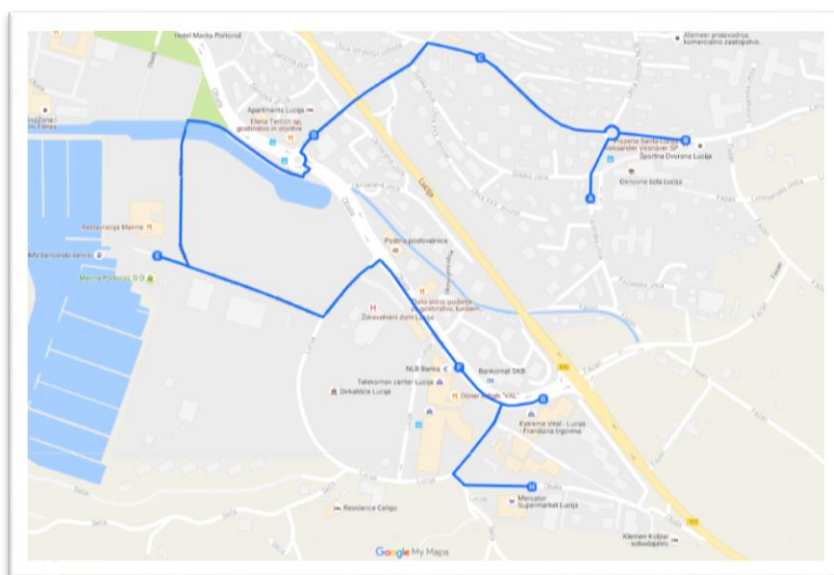
.....
.....

MORSEJEVA ABECEDA

Morsejeva abeceda je kodiranje črk, števil in ločil s pomočjo kombinacije dolgih in kratkih znakov. Razvila sta jo izumitelj telegrafa Samuel Morse in njegov sodelavec Alfred Vail leta 1835. Osnovni namen je bila komunikacija preko telegrafa. Prenašamo jo lahko z različnimi improviziranimi sredstvi (svetilka, piščalka, zrcalo, zastavice, trkanje na steno, zakrivanje in odkrivanje ognja, dim itd.) (Morsejeva abeceda, 2014).

ČRKA	ZNAK	ČRKA	ZNAK
A	• –	M	– –
B	– • • •	N	– •
C	– • – •	O	– – –
Č		P	• – – •
D	– • •	R	• – •
E	•	S	• • •
F	• • – •	Š	– – – –
G	– – •	T	–
H	• • • •	U	• • –
I	• •	V	• • • –
J	• – – –	Z	– – • •
K	– • –	Ž	
L	• – • •		

Slika 7: Morsejeva abeceda



Slika 8: Zemljevid orientacije »Po poštnih nabiralnikih«

3.2.6 POT ČUDOVITIH RAZGLEDOV ISTRE

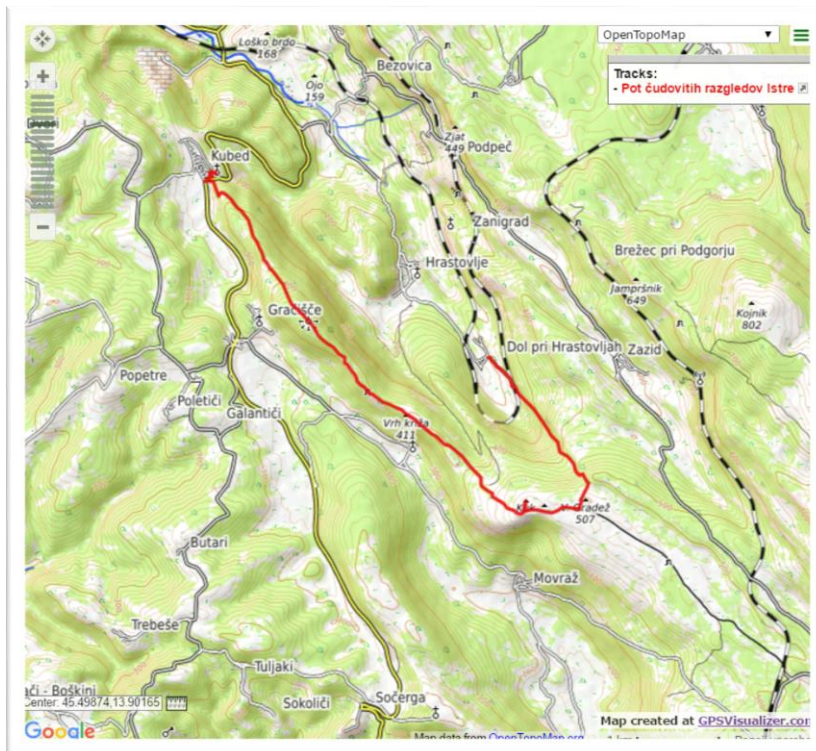
Gre za eno izmed mnogih poti MO Koper, ki nam nudi razgiban teren Slovenske Istre, neokrnjeno naravo, čudovit razgled z dolgega grebena Kuka in Lačne na Kraški rob, notranjost Istre, pogled pa nam sega vse do morja na Koprski zaliv. Pot je primerna in zanimiva v vseh letnih časih, a najlepša je, ko se istrska pokrajina odene v jesenske barve ruj in drugega rastlinstva.

Tabela 10: Vsebina in dejavnosti za Pot čudovitih razgledov Istre

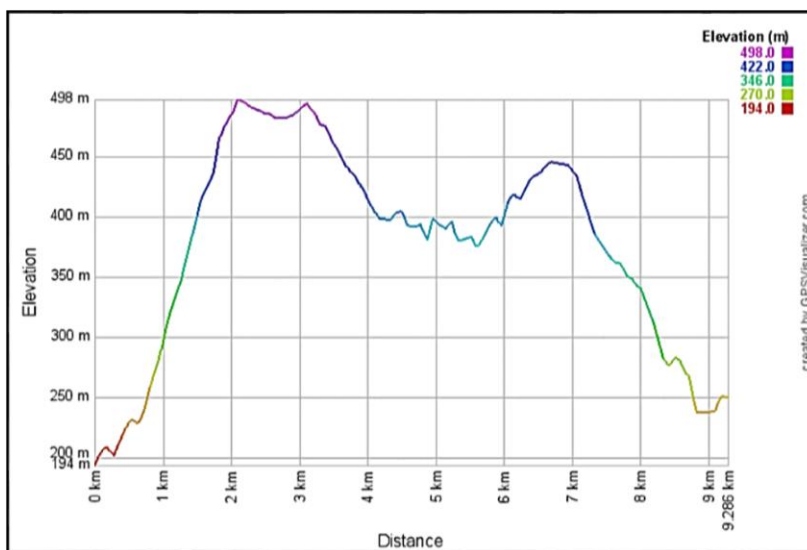
Razred	4. razred
Primer za	OŠ Marezige
Predviden letni čas	jesen
Potek pohoda	Dol–Kuk–Lačna–Kubed
Izhodišče pohoda	Dol
Zaključek pohoda	Kubed
Čas hoje	4h
Višinska razlika	304 m
Zanimivosti	železniška proga, greben Kuk in Lačna, Kraški rob, Koprski zaliv, spodmol, srednjeveška cerkev, zvonik, lovska opazovalnica, pašnik, ruj, jesensko obarvana pokrajina
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, DRU, NIT, LUM
Prevoz	avtobus
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, planinski čevlji, manjši nahrbtnik, vetrovka, kapa, rokavice
Trajanje	športni dan
Dejavnost pohoda	težka pot

V Tabeli 10 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, DRU – družba, NIT – naravoslovje in tehnika, LUM – likovna umetnost.

OPIS POTI: Pot pričnemo v Dolu, ki leži v zatrepu doline za ogromnim nasipom železniške proge. Sredi vasi izberemo desni razcep, ki vodi za hišami navzgor, kjer zapustimo asfaltno cesto in se usmerimo po kolovozu, ki se postopno dviga in prečka železniško progo. Od tu nas pot pelje strmo do travnatih planjav Kuka nad Movražem, kjer se odpre imeniten razgled na vse strani. Nato nas pot vodi dalje po razglednem grebenu vse do Lačne, kjer se lahko povzpemo na razgledni stolp, če ne nam borov gozd preprečuje razgled. V jesenskem času nas obdaja ruj, ki žari v najlepših jesenskih barvah. Z Lačne se po gozdni poti spustimo v Kubed, kjer se povzpemo mimo velikega spodmola na steno, nad katero stoji srednjeveška cerkev svetega Florjana z zanimivim stolpom peterokrake oblike iz belega kraškega kamna. Spustimo se nazaj v vas Kubed, kjer nas pričaka avtobus.



Slika 9: Zemljevid - Pot čudovitih razgledov Istre



Slika 10: Prerez poti - Pot čudovitih razgledov Istre

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli, kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik in kako bomo hodili in se obnašali.
- Pogovorimo se o varstvu gorske narave, zaščitenih rastlinah, naravnih rezervatih in narodnih parkih.
- Povabimo planinca Branka Bratuža »Ježka«, ki nam predstavi rastline in živali Kraškega roba.
- Ustvarimo skupen plakat na to temo.
- Rešimo nalogo v knjižici.
- Na interaktivno tablo projiciramo zemljevid naše poti in podrobno opišemo pot.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in krenemo.
- Začetek naše poti je skozi vas Dol. Pri zadnji hiši imamo krajši postanek, kjer učencem povemo, da je pred nami vzpon, in se pogovorimo o načinu hoje (hodimo v koloni eden za drugim, z ustrežno razdaljo, brez prehitevanja in prerivanja).
- Na travnatih planjavah Kuka se nam odpre razgled, ki ga izkoristimo za obnovitev orientacije.
- Nadaljujemo pot po grebenu do žiga, ki označuje vrh Kuka, in nadaljujemo pot proti Lačni. Vmes si ogledamo oz. prehodimo kratko kraško jamo.
- Daljši postanek z malico je na Lačni.
- Razgled z Lačne si ogledamo tako, da v manjših skupinah splezamo na lovsko opazovalnico. Upoštevamo pravilo, da je varnost na prvem mestu.
- Po malici si ogledamo in prepoznamo rastline, ki rastejo v okolici.
- Pod nadzorom učitelja naberejo nekaj vejic ruja, storže, jesensko listje ...
- Pred odhodom si odtisnemo žig.
- Sledi spust proti Kubedu in ogled spodmola, cerkve in zvonika.
- Vrnitev z avtobusom v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- V knjižico učenci napišejo svoja doživetja.
- Izpolnijo naloge v knjižici (varstvo narave, ravnanje z odpadki v gorah in rastline).
- V učilnici z nabranim materialom ustvarijo jesenski kotiček.

Tabela 11: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Pot čudovitih razgledov

ŠPO	navajati na pravilno hojo
	poznavati in varovati naravo
	upoštevati oznake na planinskih poteh
SLJ	urejati in podoživljati vtise s pohoda
	napisati doživljajski spis
NIT	spoznati in prepoznati rastline kraškega roba
DRU	opisati prehojeno pot s pomočjo zemljevida
	ogledati si srednjeveško cerkev in zanimiv stolp
	spoznati geografske in naravoslovne značilnosti tega območja
LUM	urediti jesenski kotiček
	izdelati kompas po navodilih

V Tabeli 11 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, DRU – družba, NIT – naravoslovje in tehnika, LUM – likovna umetnost.

3.2.7 PO POTI DVEH DEŽEL

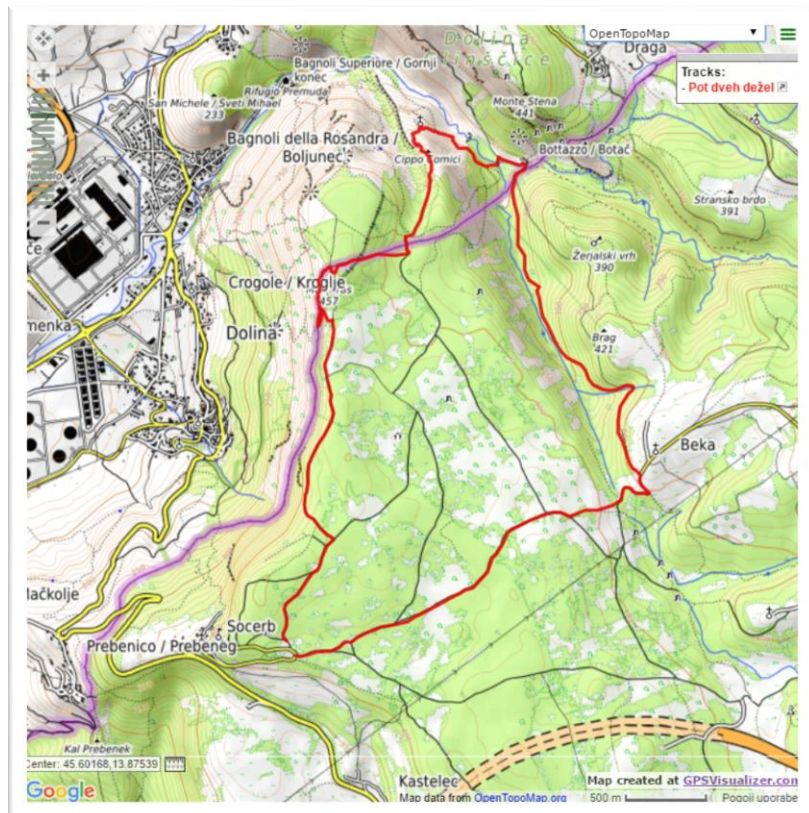
Grad Socerb uvrščamo med pomembnejše utrdbe arhitekture Kraškega roba. Zrasel je na pomolu strmega skalnega roba na prehodu med Krasom in Šavrinskim gričevjem. Njegova odlična strateška lega je že v zgodovini narekovala gradnjo kaštelirja in kasneje zavarovano in utrjeno grajsko poslopje, ki je obvladovalo tržaško zaledje in trgovske poti med morjem in notranjostjo.

Dolina Glinščice je kulturna in naravna znamenitost tržaškega Krasa. To 12 kilometrov dolgo dolino je izdolbla reka Glinščica, ki izvira v Klancu pri Kozini na nadmorski višini 412 metrov. Reka Glinščica teče sprva po Sloveniji, prečka državno mejo z Italijo in se pred Trstom izlije v morje. Dolina Glinščice je znana tudi po športnem plezanju.

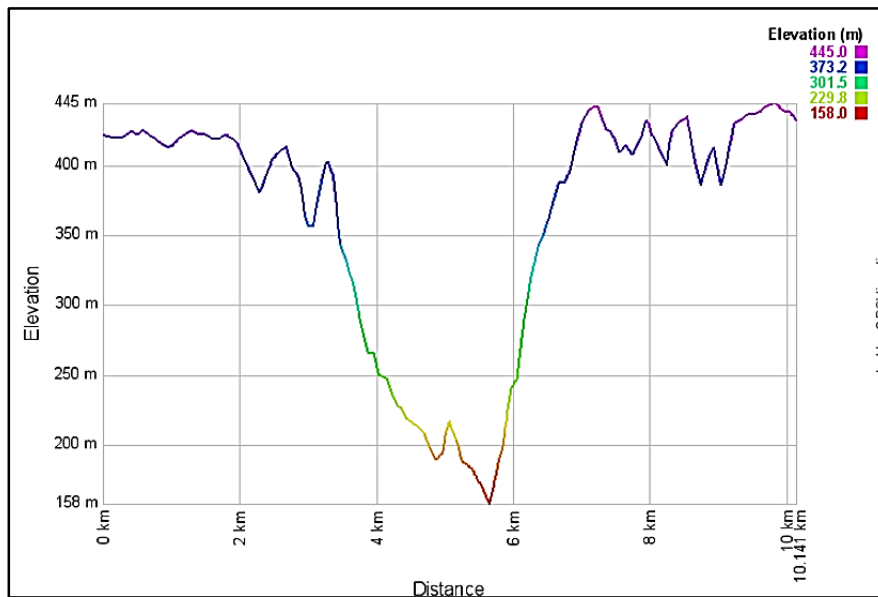
Tabela 12: Vsebina in dejavnosti Po poti dveh dežel

Razred	5. razred
Primer za	OŠ Dušana Bordona Semedela - Koper
Predviden letni čas	pomlad
Potek poti	Socerb–Beka–Botač (Dolina Glinščice)–Socerb
Izhodišče pohoda	Socerb
Čas hoje	3,5–4h
Višinska razlika	287 m
Zanimivosti	grad, razgled, Pot prijateljstva, meja, država Italija, slap, reka Glinščica, burja, Kraški rob, jama
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, ITD, DRU, NIT, LUM
Prevoz	avtobusni prevoz
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	trenirka, planinski čevlji, manjši nahrbtnik, vetrovka, kapa
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	težka pot

V Tabeli 12 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, ITD – italijanščina kot jezik okolja, DRU – družba, NIT – naravoslovje in tehnika, LUM – likovna umetnost.



Slika 11: Zemljevid - Po poti dveh dežel



Slika 12: Prerez poti - Po poti dveh dežel

OPIS POTI: Izhodišče našega pohoda je grad Socerb, od koder se bomo podali na pot, na kateri nas bo na naši levi ves čas spremljal lep razgled na slovensko obalo in Tržaški zaliv. Po kolovozu se bomo odpravili proti vasi Beka. Na začetku vasi bomo zavili levo in se začeli spuščati po »POTI PRIJATELJSTVA« proti dolini Glinščice. Prispeli bomo v Botač (186 m), ki se nahaja na italijanski strani. Od tu bomo po stezi krenili do slapa Sapot, s katerim pada Glinščica v velik tolmun, in se povzpeli k stari cerkvi Matere Božje na Pečeh (234 m), kjer si bom malo odpočili in pomalicali. Nato bomo nadaljevali pot nad cerkvijo in po krajšem vzponu preko grebena dosegli Comicijev turn. Od tu bomo nadaljevali po gozdni poti mimo razgledišča do gradu Socerb in naprej proti Sveti jami, v kateri se nahaja edina podzemna cerkev v Sloveniji. Ta cerkev je bila omenjena že v Valvasorjevi monografiji Slava vojvodine Kranjske. Zavetnik podzemne cerkve je Sveti Socerb, po katerem je kraj tudi dobil ime. Pred jamo nas bo počakal jamar Franc Malečkar, ki nas bo popeljal po jami in nam povedal nekaj zanimivosti.

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik.
- Podrobno spoznamo osebno opremo planinca (čevlji ...) in se pogovorimo o primernem gibanju po planinskih poteh.
- Učence opozorimo, da je za hojo v gorah je pomemben dejavnik tudi vreme.
- Rešujemo nalogo v knjižici.
- Vsak učenec dobi zemljevid. Enakega učitelj projicira na tablo in ob vodenem pogovoru skupaj vrišemo pot, ki jo bomo prehodili.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in hoje ter se podamo na pot.
- Pri gradu si ogledamo razgled in se orientiramo s pomočjo karte in kompasa ter poimenujemo nekaj vrhov, ki jih vidimo.
- Med potjo do Botača si ogledamo značilne kraške pojave in jih poimenujemo.
- V vasi Botač, ki leži v Italiji, si ogledamo mejni kamen in pojasnimo, da tu poteka državna meja med Italijo in Slovenijo. Postavimo vprašanje: »Ali si lahko istočasno v dveh državah? Dokaži!«
- Sprehodimo se po dolini Glinščice do slapa Sapot.
- Pri slapu učencem povemo nekaj o dolini.
- Nadaljujemo pot do cerkve, kjer imamo daljši postanek z malico in se naučimo izdelati oz. prepoznati osnovne vozle.
- Pred vzponom se z učenci pogovorimo, kako bomo hodili, in jih opozorimo na nevarnosti.
- Pri Comicijevem turnu imamo krajši postanek, da zadihamo, in si od tu lahko ogledamo prehojeno pot in železniško progo s predori na drugi strani doline.
- Nadaljujemo po gozdni poti do jase, kjer opravimo različne naloge (orientacija, ugotavljanje smeri vetra in skica zemljevida pokrajine, ki jo vidimo pod seboj).
- Prispemo do jame, kjer nas sprejme jamar in nas popelje v jamo.
- Vrnitev v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Učenci opišejo najlepši dogodek na pohodu in rešijo naloge v knjižici.
- Ustrezno pobarvajo skico zemljevida pokrajine in jo dopolnijo z legendo.
- Iz DAS mase naredijo relief doline Glinščice.
- Izdelajo vetromer.

Tabela 13: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Po poti dveh dežel

ŠPO	utrditi pravilno hojo
	spremljati večdnevno vremensko napoved
	razumeti vpliv vremenskih pojavov na hojo upoštevati osnovna načela varnosti v naravi
SLJ	opisati najlepši dogodek na pohodu
	vaditi pravilno rabo velike začetnice
ITD	govorno nastopiti pred skupino in pripovedovati o pohodniškem izletu
DRU	narisati skico zemljevida pokrajine in jo opremiti z legendo
	spoznati naravne in zgodovinske značilnosti območja
NIT	spoznavi vremenske pojave in vremensko napoved
	opazovati in določiti smer vetra
LUM	izdelati vetromer
	izdelati relief doline Glinščice

V Tabeli 13 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, ITD – italijanščina kot jezik okolja, DRU – družba, NIT – naravoslovje in tehnika, LUM – likovna umetnost.

3.2.8 ORIENTACIJA PO ULICAH PISATELJEV

Tabela 14: Vsebina in dejavnosti za orientacijo »Po ulicah pisateljev«

Razred	5. razred
Primer za	OŠ Vojke Šmuc Izola
Predviden letni čas	zima
Izhodišče pohoda	OŠ Vojke Šmuc Izola
Čas hoje	1,5h z reševanjem nalog
Zanimivosti	pisatelji, pesniki, poezije, ulice, staro mestno jedro
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, DRU
Hrana	pijača – voda
Oprema	trenirka, športni copati, manjši nahrbtnik, bunda
Trajanje	kulturni dan
Dejavnost pohoda	orientacija

V Tabeli 14 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, DRU – družba.

NAVODILA ZA UČENCE

OBNAŠANJE NA CESTI: Učitelj skupaj z učenci ponovi pravila obnašanja na cesti in prečkanje le te. Opozori otroke, da se na cesti ne ustavljamo, na kraju kontrolnih točk pa se zadržujemo tako, da ne oviramo in motimo ostalih mimoidočih. Učence opozori, naj bo skupina vedno strnjena in da vsi v skupini sodelujejo.

START pred šolo : učitelj skupini poda navodila za delo, učenci prejmejo učni list, načrt mesta in kontrolni kartonček.

POZDRAVLJENI!

PRED VAMI JE ORIENTACIJSKI POHOD, KI BO POTEKAL PO VAM ŽE ZNANIH POTEH V VAŠEM DOMAČEM KRAJU. VENDAR POZOR, VAŠA NALOGA JE SLEDITI NAVODILOM, KI JIH NAJDETE NA ORIENTACIJSKIH TOČKAH. PONEKOD SI POMAGAJTE OZ. SE ORIENTIRAJTE S KOMPASOM.

NA NEKATERIH DELIH POTI JE POT OZNAČENA TUDI Z MARKACIJAMI, TE SO PRIPETE NA DREVESIH, VEJAH, OGRAJAH, ZNAKIH ...

NA NEKATERIH TOČKAH VAS BO ČAKAL UČITELJ IN VAM PODAL NAVODILA.

NA POTI JE NAMEŠČENIH 12 KONTROLNIH TOČK, KI JIH MORATE POISKATI. KONTROLNE TOČKE SO OZNAČENE Z »RUMENO KNJIGO«. V »RUMENI KNJIGI« SE NAHAJA KUVERTA, V KATERI SO VPRAŠANJA, NA KATERAMORATE ODGOVORITI. VSAK PRAVILEN ODGOVOR VAM PRINAŠA TOČKO. V »RUMENI KNJIGI« BOSTE NAŠLI TUDI NALEPKO, KI JO ZALEPITE NA VAŠ KONTROLNI KARTONČEK. TUDI NALEPKA VAM PRINAŠA DODATNO TOČKO, ČE JE PRILEPLJENA NA PRAVO MESTO.

- **NAJDI 12 KONTROLNIH TOČK.**
- **TVOJA NALOGA JE PRI VSAKI TOČKI NALEPKO, KI SE NAHAJA V KUVERTI, NALEPITI NA USTRZNO MESTO NA KONTROLNI KARTONČEK.**
- **ODGOVORITE NA VPRAŠANJA ALI OPRAVITE DOLOČENE NALOGE.**
- **UPOŠTEVAJTE FAIR PLAY IN NE UNIČUJTE ALI SKRIVAJTE TOČK SKUPINAM, KI SO ZA VAMI.**
- **ORIENTACIJA JE KONČANA, KO PRISPETE NA CILJ Z NAJDENIMI VSEMI 12 KONTROLNIMI TOČKAMI, PRAVILNO REŠENIMI NALOGAMI IN S PRAVILNO IZPOLNJENIMI KARTONČKI.**

Slika 13: Navodila za orientacijo »Po ulicah pisateljev«

Pred odhodom učitelj učence usmeri v pravo smer z vprašanjem: **Katera ulica/cesta je najbližja šoli in nosi ime po pisatelju/pesniku?** Usmeri se proti njej in poišči hišo, na kateri je napis ulice/ceste. V njeni neposredni bližini se nahaja kontrolna točka.

1. kontrolna točka:

- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Kako so ga otroci klicali?
- ❖ Kje in kdaj se je rodil?
- ❖ Iz katere pesmi sta naslednja dva verza?

*Od nekde lepé so Ljubljanke slovele,
al lepši od Urške bilo ni nobene,
nobene očem bilo bolj zaželene
ob času nje cvetja dekleta ne žene. -*

Navodilo za pot:

Usmeri se proti krožišču in prečkaj cesto na tvoji desni v smeri Kort. Bodi pozoren in previden pri prečkanju. Na hiši številka 1a je napis ulice. Poišči učitelja, reši nalogo in dobil boš navodila za nadaljevanje poti.

2. kontrolna točka:

»Karel Destovnik - Kajuh, slovenski pesnik, prevajalec in narodni heroj se je rodil 21. decembra v Šoštanjju.

Avgusta 1943 je Karel Destovnik - Kajuh iz Ljubljane odšel k slovenskim partizanom, kjer je postal vodja kulturniške skupine XIV. udarne divizije NOV in PO. Divizija je 6. januarja 1944 odšla iz Bele krajine prek Hrvaške na Štajersko, kamor je prišla 6. februarja. Tu jo je dočkala težka nemška ofenziva na Paški Kozjak in ostra zima. Kulturniška skupina XIV. divizije se je namestila v Žlebniku. Zvečer je hišo iznenada napadla nemška patrolja. Kajuh je bil ob prvih strelah mrtev.«

- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Napiši njegovo partizansko ime.
- ❖ Katerega leta je umrl?

Navodilo za pot:

Od tu nadaljuj pot proti S. Hodi po pločniku in na desni strani poišči ulico, ki nosi ime po pesniku, ki je napisal pesem Ciciban – Cicifuj.

3. kontrolna točka:

- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Naštej nekaj njegovih zbirk otroških pesmi.
- ❖ Na nemi karti Slovenije označi njegov rojstni kraj.

Navodila za pot:

Po opravljeni nalogi nadaljuj pot po pločniku proti pošti, kjer boš našel učitelja.

4. kontrolna točka:

- ❖ Kako je ime ulici?
- ❖ Po kom nosi ulica ime?

Navodila za pot:

Od tu prečkaj cesto proti pošti in se usmeri po pločniku proti SV. Na tvoji desni strani pred parkiriščem boš našel ulico, ki nosi ime po pesniku, ki mu pravijo tudi pesnik Krasa. Po njem se poimenuje tudi tekmovanje za bralno značko. V parku poišči kontrolno točko in reši naloge.

5. kontrolna točka:

- ❖ Kako je ime ulici?
- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Naštej nekaj njegovih pesmi.
- ❖ V nemi karti napiši njegov rojstni kraj in kraj, kjer je pokopan.

Navodila za pot:

Nadaljuj pot po ulici mimo Trga padlih in naprej mimo doma upokojenecv proti zvoniku. Pri cerkvi dobiš navodila za nadaljevanje poti.

Navodila za pot:

Od tu naprej sledi markacijam, ki te pripeljejo na ulico svetega Petra. Nadaljuj po tej ulici in poišči ulico pisatelja, ki se je rodil in umrl na isti dan (17. septembra).

6. kontrolna točka:

- ❖ Kako je ime ulici?
- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Koliko let je živel?
- ❖ Naštej nekaj njegovih del.

Navodila za pot:

Nadaljuj po ulici, na koncu zavij proti ZAHODU in se tik pred vhodom na promenado plaže Svetilnik usmeri na ulico, ki se nahaja na JUGU. Tam poišči kontrolno točko.

7. kontrolna točka:

- ❖ Kako je ime ulici?
- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Katerega junaka je pisatelj opisoval v svoji knjigi?
- ❖ Kaj je junak prevažal na svoji kobili?
- ❖ Kako je ime dečku, ki so mu živali pomagale sešiti srajčko?

Navodila za pot:

Nadaljuj pot do cerkve, zavij desno na parkirišče in sledi markacijam, ki te bodo pripeljale do ulice, ki ima ime po pisatelju prve slovenske pisane besede.

8. kontrolna točka:

- Kako je ime ulici?
- Po kom nosi ulica ime?
- Kateri sta njegovi najpomembnejši deli?
- Katerega leta sta izšli?

Navodila za pot:

Na koncu ulice nadaljuj pot proti ZAHODU in poišči kontrolno točko.

9. kontrolna točka:

- ❖ Nahajaš se na ulici, ki nosi ime po pesniku, ki je napisal:

*Krasna si, bistra hči planin,
Brdka v prirodni si lepoti,
Ko ti prozornih globočin
Nevihste temne srd ne moti –
Krasna si, hči planin!*

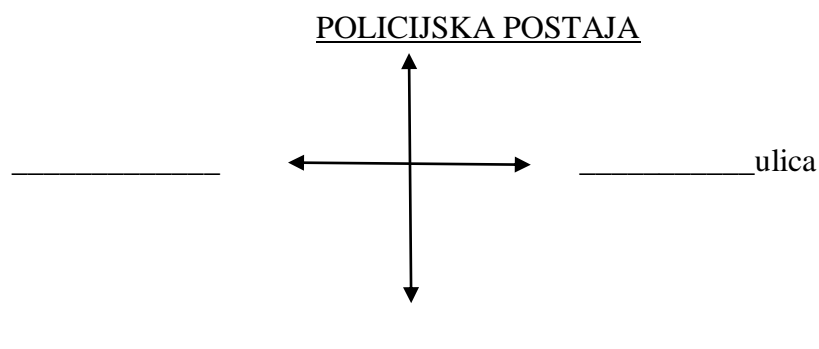
- ❖ Po kom nosi ulica ime?
- ❖ Kje izvira Soča in kje se izliva?
- ❖ V nemo karto vriši pot reke Soče.

Navodila za pot:

Nadaljuj po ulici do konca in pojdi mimo tržnice. Pri gostilni Istra boš našel učitelja, ki ti bo dal nadaljnja navodila.

10. kontrolna točka:

- ❖ Trenutno se nahajaš na Drevoredu 1. maja. Obrni se proti policijski postaji in se orientiraj s kompasom.



Ulico lahko vpišeš kasneje.

Navodila za pot:

Sledi markacijam, ki te bodo pripeljala do naslednje kontrolne točke.

11. kontrolna točka:

Po Drevoredu 1. maja si šel mimo osnovne šole.

❖ **Katere? Napiši njeno ime.**

Bil je italijanski pesnik, ki se je rodil leta 1265 v Firencah in umrl v Ravenni leta 1321.

❖ **V kateri državi se danes nahajajo Firenze?**

❖ **Koliko let je imel pesnik, ko je umrl?**

Navodila za pot:

Nadaljuj pot po ulici do zapuščene trgovine. Pred trgovino zavij v ulico levo in poišči kontrolno točko.

12. kontrolna točka:

❖ **Kako je ime ulici?**

❖ **Po kom nosi ulica ime?**

Je slovenski pesnik in pisatelj, ki se je rodil 19. januarja 1876 v Premu pri Ilirski Bistrici in umrl v Ljubljani, 26. aprila 1899. Med drugim je napisal tudi nekaj basni, pravljic in pesmi za otroke. Njegova najbolj znana pravljica je Šivilja in _____ (1896).

❖ **Napiši naslov pravljice.**

❖ **Koliko je bil pisatelj star, ko jo je napisal?**

Navodila za pot:

Nadaljuj do konca ulice in se po varni poti vrni v šolo.

Slika 14: Navodila za orientacijo »Po ulicah pisateljev«

UČNÍ LIST

1. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

2. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

3. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____



4. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____

5. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____



6. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

7. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

8. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

9. kontrolna točka:

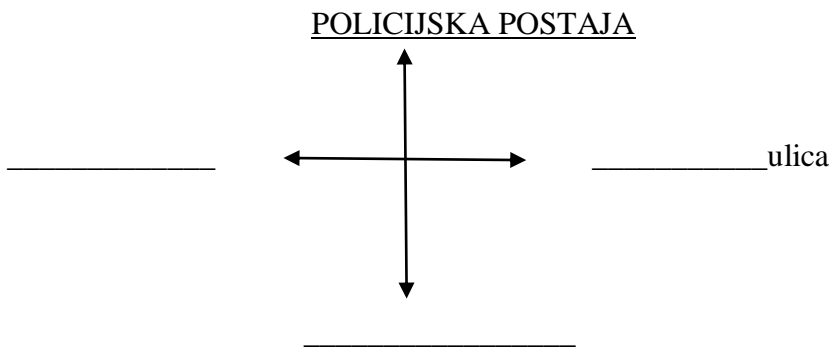
Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____



10. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____



11. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

- ❖ _____
- ❖ _____

12. kontrolna točka:

Ime ulice/ceste _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

Slika 15: Učni list - Po ulicah pisateljev


KONTROLNI KARTONČEK					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Slika 16: Kontrolni kartonček - Po ulicah pisateljev

DEJAVNOSTI PO ORIENTACIJI:

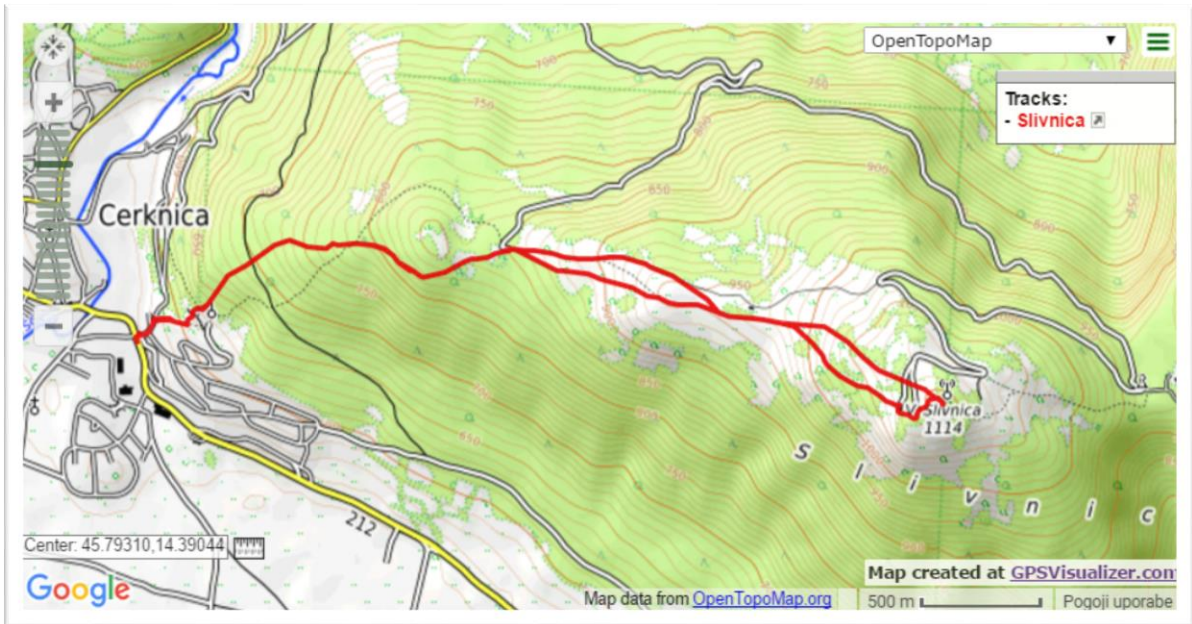
- Analiza orientacije.
- Razglasitev rezultatov.

Tabela 15: Vsebina in dejavnosti za Slivnico in Križno jamo

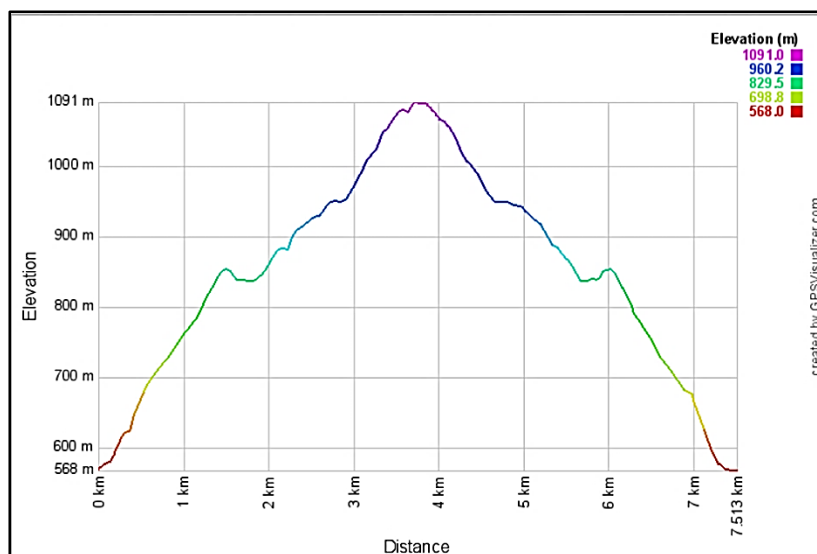
Razred	6. razred	
Primer za	OŠ Škofije	
Predviden letni čas	jesen	
Izhodišče pohoda	Cerknica (580 m)	
Višina poti	1114 m (višinska razlika 546 m)	
Čas hoje	3–4h	
Zanimivosti	Cerkniško jezero, čarovnice, Križna jama	
Medpredmetna povezava	ŠPO, SLJ, LUM, GEO, ZGO, MAT	
Prevoz	avtobus	
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda	
Oprema	pohodniški čevlji, športna/planinska oblačila, vetrovka, nahrbtnik, kapa, rokavice, rezervna obleka	
Trajanje	športni dan	
Zahtevnost pohoda	težka pot	

V Tabeli 15 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, LUM – likovna umetnost, GEO – geografija, ZGO – zgodovina, MAT – matematika.

OPIS POTI: S parkirišča prečkamo cesto, nato pa uberemo pot v smeri doma na Slivnici. Na začetku se pot zložno vzpenja skozi grmičevje, v borovem gozdu pa začne bolj strma pot. Pot se sčasoma zloži, prečka mešani gozd in se priključi slabši gozdni cesti. Markacija nas vodi rahlo v desno skozi grmičevje, nato pa preko pašne ograje pripelje na prostrana travnata pobočja Slivnice. Pot nadaljujemo po travnatem pobočju, kjer se nam odpre čudovit razgled na greben Javornikov in Cerkniško jezero. Pot nadaljujemo preko borovega gozda in se začnemo vzpenjati. Ko stopimo iz gozda, ostane le še še 5 minut hoje do doma na Slivnici. Kočo obidemo po desni strani, kjer nas markacije vodijo v gozd na strmo pešpot, ki se nadaljuje preko zložnih stopnic. Pot nadaljujemo preko obračališča po deloma zaraščeni poti, ki nas pripelje na travnato pobočje. Po le nekaj korakih prispemo na vrh 1114 m visoke Slivnice. Spustimo se po isti poti do avtobusa, ki nas bo peljal do vstopa v Križno jamo. V Križni jami bomo imeli voden ogled.



Slika 18: Zemljevid - Slivnica



Slika 19: Prerez poti - Slivnica

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

ŠPORT:

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik.
- Podrobno spoznamo osebno opremo planinca (čevlji in nogavice).
- Pogovorimo se o primernem, ustreznem gibanju po planinskih poteh.
- Učence opomnimo, da moramo za hojo v gore upoštevati vremensko napoved.

- Predstavimo planinsko kočo in se pogovorimo o obnašanju v njej.
- Predstavitev športnih dejavnosti v gorah (pohodništvo, alpinizem, turno smučanje).

GEOGRAFIJA:

- Ponovimo značilnosti kraškega sveta, učenci naštejejo in opišejo kraške pojave (predvsem presihajoče jezero, ponikalnica, požiralnik, polje in kraške jame).
- Predstavimo Cerkniško jezero z njegovimi posebnostmi in okolico.
- Seznanimo jih z značilnostmi Križne jame.

SLOVENŠČINA:

- Pogovorimo se o legendah in spoznamo legendo o slivniških čarovnicah.

ZGODOVINA:

- Predstavimo zgodovino planinstva (prvi pristopi v naših gorah, znameniti slovenski planinci, ustanovitelj Slovenskega planinskega društva in delovanje PZS ...).

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in hoje v gorah ter gremo na avtobus.
- V muzeju Cerkniškega jezera imamo voden ogled žive makete cerkniškega jezera, kjer v pomanjšanem merilu opazujemo prostorski položaj jezera, spoznamo delovanje vodnega sistema in kraške fenomene.
- Nadaljujemo vožnjo z avtobusom do izhodišča. Preden se podamo na pot, obnovimo pravila hoje v gore in počitkov. Opozorimo jih, da bodo krajši počitki na poti namenjeni le pitju tekočine, malicali bomo na vrhu.
- Med potjo opazujemo naravo.
- Ugotovimo, skozi kakšen gozd hodimo (borov in mešani gozd).
- Poimenujemo drevesa, ki jih vidimo ob poti, in grmičevje (maline). Lahko pojasnimo, kako in za kaj se jih uporablja.
- Na vrhu na razgledni točki imamo vajo orientacije, kjer določimo strani neba in povemo, kaj vidimo (Cerkniško jezero, Javorniške planote, Nanos in Snežnik). Česar ne prepoznamo, skušamo razbrati z zemljevida (zemljevid najprej orientiramo).
- Pri koči si privoščimo malico in počitek.
- Spust v dolino je po isti poti, sledi vožnja z avtobusom do jame in voden ogled Križne jame.
- Z avtobusom se vrnemo v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Učenci napišejo doživljajski spis (SLJ).
- Napišejo opis poti, vrišejo pot v nemi zemljevid (pot z avtobusom in pešpot) in dodajo celotno legendo (GEO).
- Pri MAT izračunajo relativno višino. S pomočjo zemljevida izračunajo pot, ki jo je prevozil avtobus (cestno in zračno). Pri tem uporabljajo vrvico.
- Iz DAS mase pri likovni umetnosti oblikujejo čarovnico.

Tabela 16: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Slivnica in Križna jama


ŠPO	seznaniti se s planinskimi kočami
	razvijati orientacijo v naravi
	spoznati različne športne dejavnosti v gorah
	spoznati dolgoletno planinsko tradicijo
	utrjevati hojo v gorah
SLJ	spoznati legendo o čarovnicah
	predstaviti in opisati osebo znanega planinca, alpinista ...
	napisati doživljajski spis
LUM	oblikovati kip čarovnice
GEO	spoznati in utrditi kraške pojave
	spoznati naravne in kulturne znamenitosti pokrajine
ZGO	spoznati zgodovino planinstva in pomembne planince
MAT	izračunati zračno in cestno razdaljo
	izračunati relativno višino

V Tabeli 16 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, SLJ – slovenščina, LUM – likovna umetnost, GEO – geografija, ZGO – zgodovina, MAT – matematika.

3.2.10 VREMŠČICA - MAGAJNOVA POT

Pot je nastala v spomin na pisatelja in psihiatra dr. Bogomirja Magajna iz Gornjih Vrem in vodi po Vremski dolini.

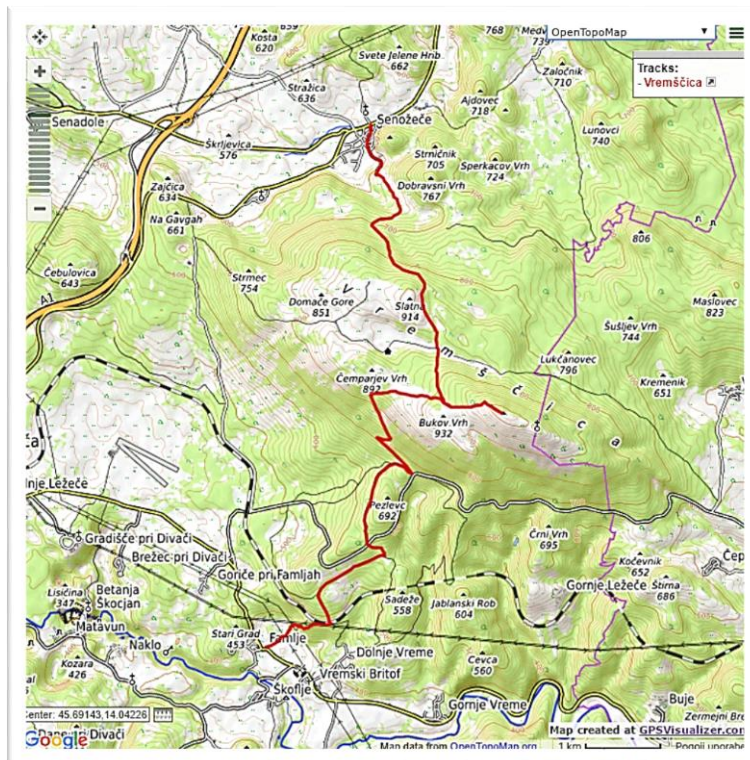
Tabela 17: Vsebina in dejavnosti za Vremščico - Magajnovo pot

Razred	7. razred	
Primer za	OŠ Cirila Kosmača Piran	
Predviden letni čas	pozna pomlad	
Izhodišče pohoda	Senožeče (560 m)	
Sestop	Famlje (365 m)	
Nadmorska višina	1027 m (višinska razlika 656 m)	
Čas hoje	4h	
Zanimivosti	kal, rudnik, Magajnova rojstna hiša, cerkev, razgled, burja	
Medpredmetna povezava	ŠPO, GEO, BIO, SLJ, MAT	
Prevoz	avtobus	
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda	
Oprema	pohodniški čevlji, športna/planinska oblačila, vetrovka, nahrbtnik, kapa, rokavice, rezervna obleka	
Trajanje	športni dan	
Zahtevnost pohoda	zahtevna pot	

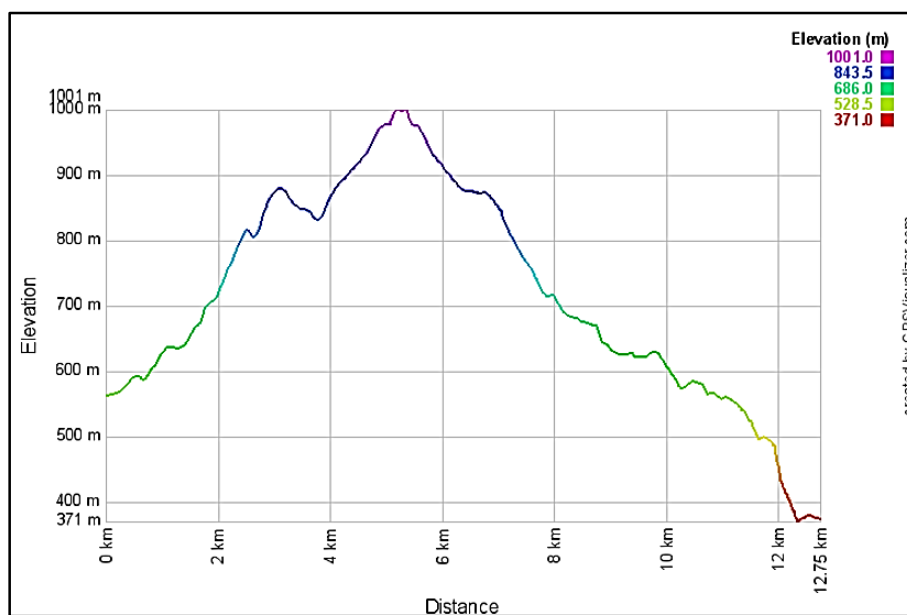
V Tabeli 17 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, GEO – geografija, BIO – biologija, SLJ – slovenščina, MAT – matematika.

OPIS POTI: Izhodišče našega pohoda je vas Senožeče. Cesta nas najprej pelje med hišami mimo manjšega spominskega parka, kjer nadaljujemo po levi cesti, ki nas mimo zadnjih hiš v vasi pripelje do ograjenih pašnikov. Cesta, ki postaja vedno slabša, se tu razcepi na dva dela. Nadaljujemo po spodnji, v smeri Vremščice, ki se kmalu spremeni v kolovoz. Nekoliko naprej nas kolovoz pripelje v strnjen gozd, kjer se pot nadaljuje po manjši dolinici. Pot skozi gozd se postopoma začne vse bolj vzpenjati in nas čez čas pripelje na neporaščena pobočja Slatne (914 m). Nato se pot začne rahlo spuščati in nas kmalu pripelje v krajši pas gozda, ki ga kmalu zapustimo. Prispemo na mrazišče, ki se nahaja na severni strani glavnega grebena Vremščice. Tu nam smerokaz ob poti pove, da imamo do vrha še 30 minut hoje. Pot se nadaljuje v gozd in se začne bolj strmo vzpenjati. V zgornjem delu gozda se priključimo širokemu kolovozu, ki mu sledimo v levo. Kolovoz nas v naslednjih nekaj korakih pripelje na razpotje, kjer nadaljujemo levo v smeri Vremščice. Pot naprej postopoma preide na vse bolj razgledna vršna pobočja Vremščice. Tej poti, ki nas pelje ob širokem vršnem slemenu Vremščice, sledimo vse do vrha, ki ga dosežemo v nekaj minutah.

Z vrha se bomo spustili po Magajnovi poti po grebenu mimo vagona LD Timav. Gozdna pot prečka cesto in se usmeri navzdol ponovno po gozdni poti, nato pa po kolovozni cesti do Dolnjih Vrem mimo kužnega znamenja, naprej do Vremškega Britofa in Famelj, kjer bo čakal avtobus. Na poti nas bo spremljalo značilno razkošno kraško cvetje.



Slika 20: Zemljevid – Vremščica – Magajnova pot



Slika 21: Prerez poti – Vremščica – Magajnova pot

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

ŠPORT:

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in obuli, kaj bomo vzeli s seboj v nahrbtnik ter kako se gibamo v gorah.
- Učence seznanimo s potekom pohoda.
- Omenimo jim, da sodi v osebno opremo planinca tudi prva pomoč.
- Seznanimo jih o nevarnostih, ki nam pretijo v gorah, in jih poučimo, kako ravnamo v primeru nesreče.
- Predstavimo jim GRS. Če je le možno, povabimo v šolo predstavnika GRS-ja, da jim predstavi svoje delo.

GEOGRAFIJA:

- Spoznamo Vremsko dolino z njenimi značilnostmi, opišemo kraje v njeni bližini in dejavnosti, s katerimi so se prebivalci ukvarjali nekoč in danes.

SLOVENŠČINA:

- Na kratko predstavimo pisatelja in psihiatra Bogomirja Magajna, ki se je rodil v Gornjih Vremah, in po katerem so poimenovali tudi pot – Magajnova pot. Povemo, da bo spust z Vremščice potekal po tej poti, ki je posebej označena z znakom, na katerem je narisana Brkonja Čeljstnik, lik iz Magajnovega dela za otroke. To je bil dobrodušni divji mož z dolgimi belimi brki, ki je rad pomagal ljudem.
- Prebrali bomo odlomek sodobne pravljice Brkonja Čeljstnik, v kateri sta temeljni temi eros in tanatos (dobro in zlo).
- Za domačo nalogo bodo poiskali pravljico s sorodno vsebino.

BIOLOGIJA

- Učence seznanimo s teoretičnim in praktičnim znanjem prve pomoči (tečaj prve pomoči).

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in hoje v gorah ter gremo na avtobus.
- Vožnja z avtobusom do Senožec. Preden se podamo na pot, obnovimo pravila hoje v gore in počitkov. Opozorimo jih, da bodo krajši počitki na poti namenjeni le pitju tekočine, malicali bomo na vrhu.
- Učitelj ali vodja pohoda predstavi GPS napravo, njene značilnosti in uporabo, ter praktični prikaz na pohodu.
- Med potjo opazujemo naravo, predvsem gozd, po katerem hodimo, poimenujemo drevesa in podrast.
- Za popestritev pohoda naj jim bo izziv naloga, pri kateri morajo poiskati sledove gozdnih živali (stopinje, iztrebki ...).

- Opazujejo gozdna tla, poimenujejo plasti prsti in naberejo nekaj gozdne prsti, ki jo bomo v šoli skupaj analizirali.
- Na vrhu, po malici in krajšem počitku, imamo praktično vajo iz prve pomoči.
- V dolino se spustimo po markirani Magajnovi poti do Vremskega Britofa in Famelj.
- V Famljah si ogledamo poslopje, kjer je nekoč deloval rudnik.
- Preden stopimo na avtobus, si ogledamo še znameniti urejen kal v Famljah.
- Z avtobusom se vrnemo v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Analiziramo gozdno prst, ki so jo učenci nabrali v gozdu, in jo primerjamo z glineno, peščeno prstjo in prstjo, ki je v okolici naše šole. Analiziramo prepustnost in opišemo barvo, zrnatost in sestavo (BIO).
- Prikaz in razlaga zarisane poti z GPS napravo. Ogled grafa višinske razlike in njen izračun. Predstavitev ostalih funkcij (poraba kCal, FSU ...).
- Učenci rešijo naloge v knjižici (PP, vtisi s pohoda).

Tabela 18: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Vremščica- Magajnova pot

ŠPO	ponoviti o ustrezni pripravi in gibanju na pohodu
	poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v gorah
	razvijati medsebojne odnose (strpnost in prijateljsko vedenje v skupini)
GEO	spoznati geografske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod
BIO	opazovati gozd in gozdno podrast
	analizirati gozdno prst
	spoznati osnove prve pomoči
	praktično pokazati osvojeno znanje iz pp
	razvijati zmožnost za opazovanje pojavov v naravi
SLJ	zapisati mnenje o pohodu
	brati, razčlenjevati in pisati besedila
MAT	meriti in primerjati prepustnost prsti
	izračunati višinsko razliko prehojene poti

V Tabeli 18 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, GEO – geografija, BIO – biologija, SLJ – slovenščina, MAT – matematika.

3.2.11 NANOS

Nanos je visoka in prostrana kraška planota. Najvišji vrh Suhi vrh je ljubljene primorskih planincev. Posebnost na vrhu je skrajni jugovzhodni vrh Pleša nad Razdrtom s televizijskim oddajnikom in planinsko kočo. Tukaj lahko marsikdo doživi prvo plezalsko dogodivščino.

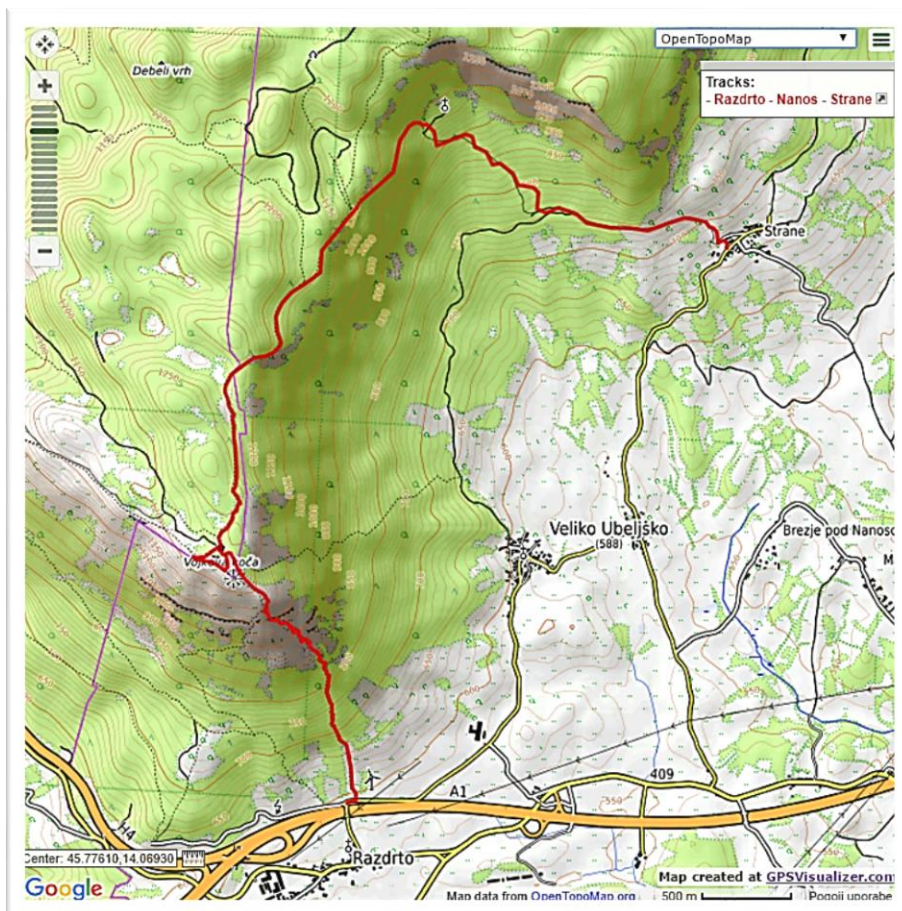
Tabela 19: Vsebina in dejavnosti za Nanos

Razred	8. razred
Primer za	OŠ Anton Ukmar
Predviden letni čas	pomlad
Izhodišče pohoda	Razdrto
Sestop	Strane
Nadmorska višina	1262 m (višinska razlika 670 m)
Čas hoje	5h
Zanimivosti	antena, radijska postaja, razgled, burja
Medpredmetna povezava	ŠPO, KEM, ZGO, GEO, MAT, LUM
Prevoz	avtobus
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	pohodniški čevlji, športna/planinska oblačila, vetrovka, nahrbtnik, kapa, rokavice, rezervna obleka
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	zahtevna pot

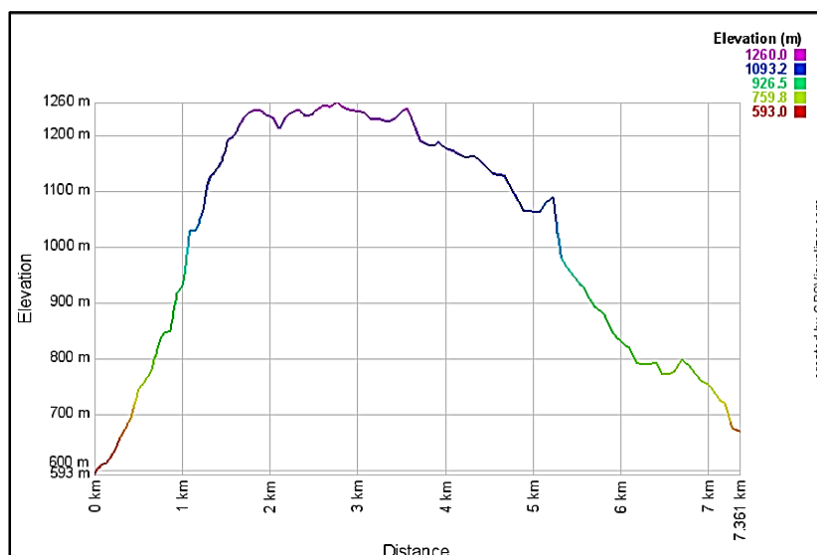
V Tabeli 19 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, KEM – kemija, ZGO – zgodovina, GEO – geografija, MAT – matematika, LUM – likovna umetnost.

OPIS POTI: S parkirišča, ki se nahaja nad vasjo Razdrto, nas pot pelje preko mosta, ki prečka avtocesto. Markacije nas vodijo levo po makadamski cesti do razpotja, kjer se desno navzgor odcepi pešpot na Nanos. Vzpenjamo se po travnatem pobočju, nato pa nadaljujemo po gozdu do razpotja. Nadaljujemo po strmi poti v desno, ki se vzpenja, prečka melišče in še naprej vzpenja. Na poti naletimo na prvo jeklenico, ki nam pomaga prečkati rahlo izpostavljeno polico. V nadaljevanju hodimo po strmem, a rahlo poraščenem pobočju. Dospemo do nenavadne verige, ki nam služi kot jeklenica, s katero se vzpnemo po razčlenjenem skalovju. Pot nas vodi levo po neporaščenem pobočju do razpotja, na katerem izberemo pot, ki vodi naravnost do Vojkove kočice na Nanosu čez vrh.

V dolino se spustimo v smeri Strane. Pot nas sprva vodi po nekoliko redkem gozdu, ki ima nekaj krajših vzponov in spustov, ter nas pripelje na drugo stran grebena, kjer se spustimo do razglednega pobočja, na katerem se nam odpre razgled na dolino in na pobočje Nanosa. Gozдна pot se neprestano spušča po ozkem kolovozu, nato pa nas pripelje do razpotja. Tu lahko zavijemo levo in po 2 minutah hoje prispemo do cerkvice svetega Brica (965 m). Od tam se vrnemo do bližnjega razpotja in se spustimo v smeri Stran. Kolovoz kmalu preide v strnjen gozd in nas mimo studenca počasi pripelje na širok kolovoz. Kmalu zagledamo hiše. Kolovoz se spremeni v asfaltno cesto, po kateri se sprehodimo do središča vasi Strane, kjer nas čaka avtobus.



Slika 22: Zemljevid - Nanos



Slika 23: Prerez poti - Nanos

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

ŠPORT:

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, kaj bomo oblekli in obuli, pogovorimo se o osebni opremi planinca, ki jo bodo imeli s seboj, ter o gibanju v gorah.
- Učence seznanimo s potekom pohoda.
- Posebej jih seznanimo s tehnično in drugo opremo planinca.
- Večji poudarek damo na spoznavanje in uporabo tehnične opreme, predvsem nahrbtnika, pohodniških palic, samovarovalnih sestavov, omenimo pa tudi dereze in cepin.
- Ponovimo osnovna pravila gibanja (tempo, počitki, medsebojna razdalja, srečevanje, hoja v kopnem in hoja z uporabo planinskih palic ter hoja po strmem pobočju, kjer so nam v pomoč jeklenice in klini).
- Seznanimo jih z samovarovanjem in varovanjem gibanjem, pri katerem uporabljamo vrvi in trakove, zato moramo nujno poznati nekatere vozle. Praktično demonstriramo nekaj osnovnih vozlov.
- Učenci bodo na pohodu razdeljeni po skupinah (4 do 5 učencev). Vsaka skupina bo na pohodu imela določene naloge. Podamo jim navodila.

GEOGRAFIJA:

- Predstavimo, da je Nanos visoka kraška planota s strmo odrezanim robom v gorski pregraji, ki ločuje celinski del Slovenije od Primorja.
- Najvišji vrh kraške planote Nanos je Suhi vrh (1313 m).
- Geološka zgradba Nanosa je kredni in jurski apnenec, večji del planote je porasel z bukovimi gozdovi, ki se zaradi opuščanja pašnikov vedno bolj zarašča.
- Območje južnih in zahodnih obronkov Nanosa je od leta 1987 razglašeno kot Krajinski park zaradi številnih botaničnih zanimivosti naravne ohranjenosti.

ZGODOVINA

- Povemo, da se koča, ki jo bomo obiskali, imenuje Vojkova koča. Predstavimo, po kom nosi ime (Janko Premrl Vojko).

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in hoje ter gremo na avtobus.
- Vožnja z avtobusom do Razdrtega. Preden se podamo na pot, obnovimo pravila hoje v gorah in počitkov.
- Učenci se postavijo v skupine. Vsaka skupina ima pohodniške palice, kisi jih učenci med pohodom izmenjujejo. Skupina ima tudi GPS napravo, ki jo na pohodu uporablja po predhodnih navodilih.
- Med potjo opazujemo naravo, pokrajino in kamnine. Vsaka skupina pobere en kamen, ki ga prinese v šolo.
- Zanimive utrinke (vrvna ograja, naravne znamenitosti) fotografirajo po skupinah.
- Po malici in krajšem počitku imamo na vrhu praktični prikaz izdelave in uporabe vrvne ograje ter uporabe samovarovalnega kompleta.
- Učenci vadijo osnovne vozle.
- V dolino se spustimo po markirani poti v Strane.
- Z avtobusom se vrnemo v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Analiziramo pohod.
- Delo po skupinah v računalniški učilnici:
 - učenci izberejo najlepše fotografije in pripravijo razstavo
 - iz GPS naprave prenesejo na računalnik pot, ki jo opišejo, zarišejo graf višinske razlike ter jo izračunajo - po skupinah primerjajo dobljene rezultate
 - v nemo karto vrišejo prehojeno pot
- Ugotavljamo, ali so prinesene kamnine apnenec, in jih primerjamo z drugimi kamninami (poskus raztapljanja apnenca).
- Učenci rešijo naloge v knjižici.

Tabela 20: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Nanos

ŠPO	ponoviti o ustrezni osebni opremi in spoznati tehnično in drugo opremo planinca
	seznaniti se z ustreznim gibanjem s pomočjo planinskih palic
	spoznati pravilno hojo ob jeklenici
	vaditi vozle in se seznaniti z vrvno ograjo in vpenjanjem vanjo
	spoznati pravilno uporabo varovalnega kompleta
GEO	spoznati geografske in naravoslovne značilnosti območja po katerem poteka pohod
	spoznati značilnosti kraškega površja (voda raztaplja apnenec)
KEM	izvesti poizkus z apnencem
ZGO	predstaviti Janka Premrla Vojka
MAT	izmeriti FSU in porabo kCal
	izračunati višinsko razliko prehojene poti
LUM	grafično obdelati prerez poti
	pripraviti fotografsko razstavo

V Tabeli 20 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, GEO – geografija, KEM – kemija, ZGO – zgodovina, MAT – matematika, LUM – likovna umetnost.

3.2.12 SNEŽNIK

Dinarski velikan Snežnik je najvišji vrh v bližnji in daljni okolici nad prostranimi notranjskimi gozdovi med Ilirsko Bistrico in Cerknico. Z njega imamo ob lepem vremenu čudovit razgled po večjem delu Slovenije in sosednje Hrvaške. Vrh ni poraščen in je zato zelo razgleden; brez težav lahko vidimo najvišje vrhove Gorskega Kotarja, Risnjak, Snježnik in Učka, na slovenski strani vidimo tudi najvišje vrhove Julijskih Alp, Kamniško-Savinjskih Alp in Karavank.

Tabela 21: Vsebina in dejavnosti za Snežnik

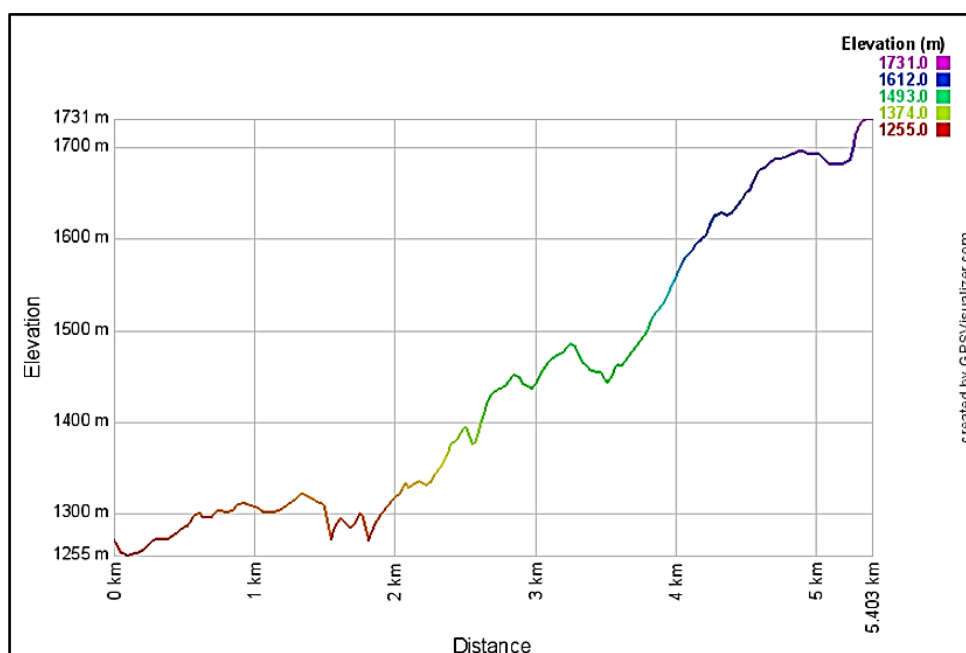
Razred	9. razred
Primer za	OŠ dr. Aleš Bebler - Primož Hrvatini
Predviden letni čas	pomlad
Izhodišče pohoda	Sviščaki (1242 m)
Nadmorska višina	1796 m (višinska razlika 554 m)
Čas hoje	5h
Zanimivosti	gozd, razgled, ruševje
Medpredmetna povezava	ŠPO, GEO, SLJ, MAT, LUM
Prevoz	avtobus
Hrana	malico dobijo v šoli, dodatna pijača – voda
Oprema	pohodniški čevlji, športna/planinska oblačila, vetrovka, nahrbtnik, kapa, rokavice, rezervna obleka
Trajanje	športni dan
Zahtevnost pohoda	zahtevna pot

V Tabeli 21 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, GEO – geografija, SLJ – slovenščina, MAT – matematika, LUM – likovna umetnost.

OPIS POTI: S parkirišča pri Planinskem domu na Sviščakih sledimo markacijam po cesti, ki gre čez travnik. Povzpne se po travnatem pobočju proti vrhu. Po nekaj minutah hoje pridemo ponovno na cesto, hodimo do križišča, tam pa pot nadaljujemo po levi cesti do parkirišča pri kapelici. Markacija nas usmeri na kolovoz skozi gozd, ki se zmerno vzpenja. Na razpotju nadaljujemo po slabši cesti, ki se konča na gozdni meji pod Snežnikom. Vzpenjamo se med rušjem v prečnici pod Malim Snežnikom. Po razgledni poti se približujemo grebenu, kjer nadaljujemo desno in smo v nekaj minutah že pri koči. Vrh je le nekaj korakov od zavetišča.



Slika 24: Zemljevid – Snežnik



Slika 25: Prerez poti - Snežnik

DEJAVNOSTI PRED POHODOM

ŠPORT:

- Ponovimo, kako se pripravimo na pohod, o ustrezni osebni opremi ter o gibanju v gorah.
- Učence seznanimo s potekom pohoda.
- Ponovimo, utrdimo in poglobimo znanje o orientaciji.

SLOVENŠČINA:

- Učenci bodo na pohodu razdeljeni v skupine (4 do 5 učencev). Vsaka skupina bo na pohodu imela določene tematske naloge (fotografija, GPS, radio, turistična agencija, časopisni članek, intervju, film). Razdelitev nalog in navodila za izvedbo.
- Skupine pred pohodom pripravijo ustrezen material in pripomočke za delo.

GEOGRAFIJA:

- Predstavimo, da je Snežnik velika kraška planota, ki proti severozahodu preide v Javornike, proti jugovzhodu v Gorski kotar, na severozahodni meji na Zgornjo Pivko, na jugozahodu na dolino Reke, na vzhodu na Babno polje in Loško dolino. Površje je zakraselo in prevladuje apnenec. Kljub veliki namočenosti je planota brez površinskih vod. V zadnji ledeni dobi je dele Snežnika zajela poledenitev, zaradi česar so na več mestih nastale neizrazite morene in pobočna melišča.

DEJAVNOSTI MED POHODOM

- Zbor pred šolo.
- Učitelji preverijo prisotnost učencev in ustreznost opreme ter razdelijo malico.
- Ponovimo pravila vožnje z avtobusom in hoje v gorah ter gremo na avtobus.
- Vožnja z avtobusom do Sviščakov. Preden se podamo na pot, obnovimo pravila hoje v gore in počitkov.
- Učenci se postavijo v skupine in na pohodu izpeljejo svoje naloge.
 - Skupina, zadolžena za fotografijo, fotografira panoramo, naravo in utrinke s pohoda.
 - Skupina z GPS-om ga med potjo ustrezno uporablja.
 - Skupina, zadolžena za radijski prispevek, se posname na diktafon, kakor da bi v živo izpeljali reportažo po radiu.
 - Skupina, zadolžena za turizem, išče in zapisuje zanimivosti ter privlačnosti, ki bi pritegnile turiste za obisk hriba.
 - Skupina, zadolžena za časopisni članek, črpa zanimive dogodke s pohoda.
 - Skupina, zadolžena za intervju, opravi intervju z oskrbnikom koč, planincem in učencem.
 - Skupina, zadolžena za film, posname dogajanje na pohodu.
- Med potjo opazujemo naravo.
- Po malici in krajšem počitku imamo praktično vajo orientacije (uporaba zemljevida in kompasa, merjenje in določanje azimuta s kompasom v naravi).
- V dolino se spustimo nazaj po isti poti.
- Z avtobusom se vrnemo v šolo.

DEJAVNOSTI PO POHODU

- Analiziramo pohod.
- Delo po skupinah:
 - prva skupina pripravi fotografsko razstavo
 - druga skupina iz GPS naprave prenese na računalnik pot, ki jo opiše, zariše graf višinske razlike ter jo izračuna in primerja s predhodno pripravo na pohod
 - tretja skupina predstavi radijsko oddajo v živo
 - četrta skupina pripravi predstavitev v okviru turistične agencije
 - peta skupina zapiše časopisni članek
 - šesta skupina predstavi intervju
 - sedma skupina pripravi film in ga predstavi
- Učenci rešijo naloge v knjižici.

Tabela 22: Primer medpredmetnih povezav pri pohodu Snežnik

ŠPO	ponoviti o ustrezni osebni opremi, spoznati tehnično in drugo opremo planinca
	orientirati se v naravi s pomočjo kompasa, določati in meriti azimut v naravi
	se orientirati po zemljevidu s pomočjo kompasa
	primerjati načrtovano pot in višinsko razliko z dejansko prehojeno potjo
	oblikovati pristen, spoštljiv in kulturn odnos do okolja
GEO	spoznati geografske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod
SLJ	izpeljati intervju in radijsko oddajo
	napisati članek
	pripraviti predstavitev gore
MAT	izmeriti FSU in porabo kCal
	izračunati višinsko razliko prehojene poti
LUM	grafično obdelati prerez poti
	pripraviti fotografsko razstavo

V Tabeli 22 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, GEO – geografija, SLJ – slovenščina, MAT – matematika, LUM – likovna umetnost.

3.2.13 ORIENTACIJA V NARAVI

Tabela 23: Vsebina in dejavnosti za orientacijo v naravi

Razred	9. razred
Primer za	OŠ Dekani
Predviden letni čas	jesen
Izhodišče pohoda	OŠ Dekani
Nadmorska višina	200 m
Čas hoje	2h z reševanjem nalog
Zanimivosti	akumulacijsko jezero, zapuščene terase
Medpredmetna povezava	ŠPO, BIO, GEO, ZGO
Hrana	pijača – voda
Oprema	športna oblačila in obutev, vetrovka, nahrbtnik,
Trajanje	športni dan
Dejavnost pohoda	orientacija

V Tabeli 23 uporabljene kratice pri medpredmetnem povezovanju pomenijo: ŠPO – šport, BIO – biologija, GEO – geografija, ZGO – zgodovina.

NAVODILA ZA UČENCE:

- Učenci se zberejo pred šolo, kjer se razdelijo v skupine. Učitelj skupaj z učenci ponovi pravila obnašanja v naravi.
- Učitelj skupini poda navodila za delo, razdeli potrebni material (učni list, zemljevid in kontrolni kartonček).
- Poudari, na kaj morajo biti še posebej pozorni.
- V časovnih razmakih pošilja skupine na pot.

POZDRAVLJENI!

PRED VAMI JE ORIENTACIJSKI POHOD, KI BO POTEKAL PO VAM ŽE ZNANIH POTEH V VAŠEM DOMAČEM KRAJU. TODA POZOR, VAŠA NALOGA JE SLEDITI ORIENTACIJSKIM ZNAKOM, KI VAS BODO PRIPELJALI DO KONTROLNIH TOČK. BODITE PREVIDNI, SAJ VAŠA POT NE VODI NUJNO PO ŽE SHOJENI POTI.

POT JE VES ČAS OZNAČENA Z ORIENTACIJSKIMI ZNAKI, KI SO PRIPETI NA DREVESIH, VEJAH, OGRAJAH, SKALAH ... ZA LAŽJO ORIENTACIJO BOSTE S SEBOJ IMELI ZEMLJEVID Z OZNAČENO POTJO.

RES JE, DA SE TEKMUJE NA ČAS, VENDAR SO BOLJ POMEMBNE TOČKE. NA POTI JE NAMEŠČENIH 11 KONTROLNIH TOČK, KI JIH MORATE POISKATI. KONTROLNE TOČKE SO OZNAČENE Z ORIENTACIJSKIMI ZASTAVICAMI. OB NJIH VISIJO PLASTIFICIRANA NAVODILA Z NALOGAMI IN GESLOM TER LUKNJAČ. NA NEKATERIH TOČKAH VAS BO ČAKAL UČITELJ IN VAM POSTAVIL VPRAŠANJA, KI JIH BO SPROTI PREVERIL. PREDEN ZAPUSTITE KONTROLNO TOČKO, SI NA USTREZNEM MESTU PRELUKNJAJTE KONTROLNI KARTONČEK. NAŠLI BOSTE TUDI DEL GESLA, KI SI GA MORATE IZPISATI. NA KONCU BOSTE IZ VSEH GESEL DOBILI MISEL DNEVA.

ZAPOMNI SI!

- **NAJDI 11 KONTROLNIH TOČK.**
- **POT TO TOČKE JE OZNAČENA Z ORIENTACIJSKIMI ZNAKI.**
- **KO PRIDEŠ DO TOČKE, ODGOVORI NA VPRAŠANJA ALI OPRAVI DOLOČENE NALOGE.**
- **ZAPIŠI SI GESLO, KI GA NAJDEŠ NA KONTROLNI TOČKI.**
- **NAZADNJE NA KONTROLNEM KARTONČKU PRELUKNJAJTE USTREZNO MESTO.**
- **NOBENE IZMED OZNAK NE SMETE MED POTJO ODSTRANITI ALI UNIČITI.**
- **ZMAGA TISTA SKUPINA, KI PRIDE V CILJ V NAJKRAJŠEM ČASU, NAJDE VSE TOČKE, PRAVILNO REŠI NALOGE, IMA PRAVILNO PRELUKNJAN KARTONČEK IN PRAVO GESLO.**

SREČNO POT!

ČE SE IZGUBITE, SE VRNITE NA TOČKO, KJER STE ŠE VEDELI, KJE STE, IN POSKUSITE ZNOVA.

Slika 26: Navodila za Orientacijo v naravi

1. kontrolna točka:

- ❖ KDAJ JE BILO USTANOVLJENO SLOVENSKO PLANINSKO DRUŠTVO?
- ❖ KAJ POMENI KRATICA OPD?
- ❖ PO KATEREM ALPINISTU SE IMENUJE KOČA NA SLAVNIKU?
- ❖ SLOVENSKA PLANINSKA POT POTEKA OD _____ DO _____ IN JE OZNAČENA S _____ (bela pika obdana z rdečim krogom) IN ARABSKO ŠTEVILKO »1«.

2. kontrolna točka:

- ❖ KATERA GORSTVA IMAMO V SLOVENIJI?
- ❖ NAŠTEJ SVETOVNA GORSTVA PO POSAMEZNIH CELINAH IN JIH POVEŽI Z NJIHOVIMI NAJVIŠJIMI VRHOVI.
 - EVROPA: _____ Mount Everest
 - AZIJA: _____ Kilimanjaro
 - AFRIKA: _____ Aconcagua
 - JUŽNA AMERIKA: _____ Mont Blanc
- ❖ NA ČRTO PRED IZHODIŠČEM ZAPIŠI USTREZNO ŠTEVILKO.

- | | |
|--------------|------------------------|
| | _____ Podgorje |
| | _____ Ilirska Bistrica |
| 1. SLAVNIK | _____ Vremski Britof |
| 2. SLIVNICA | _____ Razdrto |
| 3. NANOS | _____ Senožeče |
| 4. SNEŽNIK | _____ Cerčno |
| 5. VREMŠČICA | _____ Skadanščina |
| | _____ Sviščaki |

3. kontrolna točka:

❖ KAJ POMENIJO IZRAZI:

- KLIF _____
- VALA _____
- ŠTIRNA _____
- KAL _____
- FLIŠ _____
- PRESIHAJOČE JEZERO _____

❖ NAŠTEJ VSAJ DVE ZIMZELENI RASTLINI, KI NISTA IGLAVCA?

❖ NAPIŠI IME NAJVIŠJEGA VRHA V:

JULJSKIH ALPAH _____

KAMNIŠKO SAVINJSKIH ALPAH _____

KARAVANKAH _____

4. kontrolna točka:

❖ KAJ POMENI KRATICA GRS IN KATERA JE NJENA GLAVNA NALOGA?

❖ KAKO RAVNAMO V PRIMERU NESREČE?

❖ KAJ VSEBUJE OBVESTILO?

❖ NAŠTEJ NEKAJ OBJEKTIVNIH NEVARNOSTI.

5. kontrolna točka:

❖ KAJ JE ŽELEZNA REZERVA?

❖ KAJ MORA IMETI VSAK PLANINEC S SEBOJ?

❖ KAJ POMENI BITI OBLEČEN NA ČEBULO?

❖ KAKO V GORAH RAVNAMO Z ODPADKI?

❖ KAKŠNO OPREMO POTREBUJEMO ZA POHOD PO OBALI IN KAKŠNO ZA NA SNEŽNIK?

6. živa kontrolna točka:

- ❖ NAŠTEJ VSAJ PET VOZLOV.
- ❖ PRAKTIČNO POKAŽI OSMICO, BIČEV IN PODALŠEVALNI VOZEL.

7. živa kontrolna točka:

- ❖ KAKO RAVNAMO, ČE DOBIMO KLOPA?
- ❖ KAKO BI RAVNAL PRI SONČARICI IN KAKO BI SE PRED NJO ZAŠČITIL?
- ❖ PRAKTIČNO POKAŽI, KAKO BI RAVNAL PRI ZVINU GLEŽNJA.
- ❖ S ČIM SI LAHO POMAGAŠ, ČE NIMAŠ OPORNIC?
- ❖ KATERE POŠKODBE NASTANEJO ZARADI MRAZA?
- ❖ KAKO SI IZMERIMO SRČNI UTRIP? PRAKTIČNO PRIKAŽI.

8. kontrolna točka:

- ❖ KAJ NAREDIMO, ČE NAS NA TURI UJAME NEVIHTA?
- ❖ KAKO SE IMENUJE NAPRAVA ZA MERJENJE ZRAČNEGA TLAKA?
- ❖ ZAKAJ MORAMO POSLUŠATI VREMENSKO NAPOVED, PREDEN SE ODPRAVIMO V GORE?

9. kontrolna točka:

- ❖ KATERO JE TIPIČNO RASTJE NA KRASU?
- ❖ ČESA NE SMEMO POČETI V TRIGLAVSKEM NARODNEM PARKU?
- ❖ NAŠTEJ NEKAJ ZAŠČITENIH ŽIVALI V GORAH.
- ❖ KAJ JE GOZDNA MEJA?
- ❖ KATERI SO ZAŠČITENI NARAVNI PARKI NA OBALI?

10. živa kontrolna točka:

- ❖ KAKO SE ORIENTIRAMO BREZ KOMPASA?
- ❖ V KATERI SMERI JE ŠOLA?
- ❖ S POMOČJO KOMPASA POVEJ, V KATERI SMERI JE:
 - LUKA KOPER _____
 - TINJAN _____
 - SVETI ANTON _____
- ❖ ORIENTIRAJ ZMELJEVID.

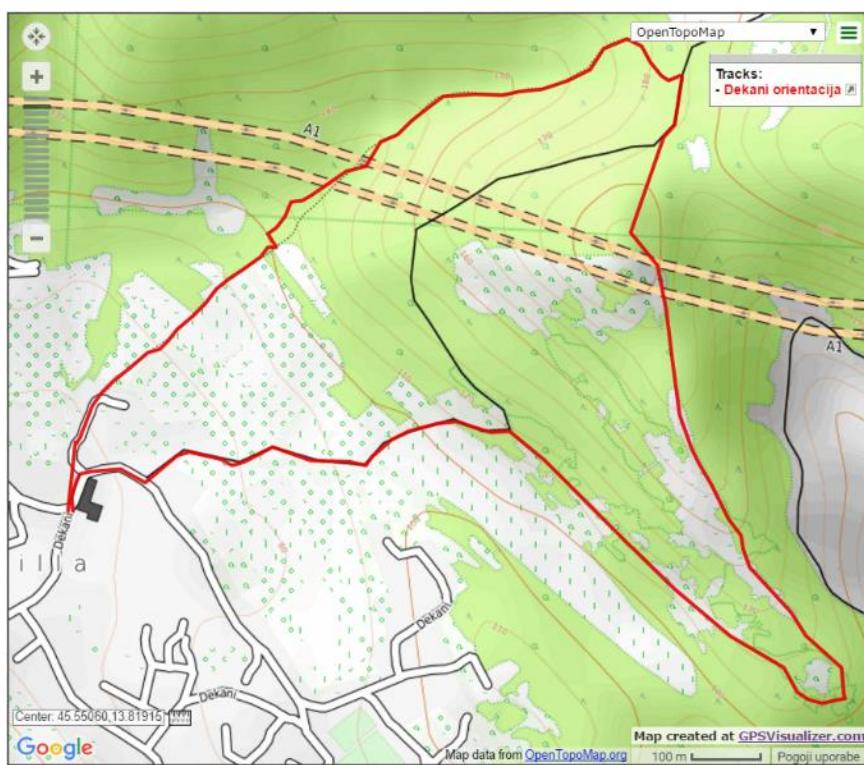
11. kontrolna točka:

- ❖ KDO JE BIL TOMAŽ HUMAR?
- ❖ TRIJE DOMAČINI (LUKA KOROŠEC, ŠTEFAN ROŽIČ IN MATIJA KOS) SO LETA 1778 PRIPELJALI NA TRIGLAV LOVRENCA WILLOMITZERJA IZ BOHINJA. DANES IMAJO TI POSTAVLJEN SPOMENIK V _____.
- ❖ ZNANI LJUBITELJ GORA JAKOB ALJAŽ NAM JE NA VRHU TRIGLAVA ZAPUSTIL SIMBOL, KI STOJI ŠE DANES. KAJ IMAMO V MISLIH?
- ❖ POLEG TEGA JE V DOLINI VRAT POSTAVIL _____ IN NA KREDARICI _____.

Slika 27: Naloge - Orientacija v naravi

KONTROLNI KARTONČEK					
KONTROLNE TOČKE	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11

Slika 28: Kontrolni kartonček - Orientacija v naravi



Slika 29: Zemljevid orientacije v naravi

UČNI LIST

IME SKUPINE:		
IMENA UDELEŽENCEV:		
DATUM:	ODHOD:	PRIHOD:

1. kontrolna točka:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

2. kontrolna točka:

- ❖ _____
- ❖ _____

- ❖ _____

_____ Podgorje

_____ Senožeče

_____ Ilirska Bistrica

_____ Cerčno

_____ Vremški Britof

_____ Skadanščina

_____ Razdrto

_____ Sviščaki

3. kontrolna točka:

❖ _____

❖ _____

❖ _____

4. kontrolna točka:

❖ _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

5. kontrolna točka:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

6. živa kontrolna točka:

7. živa kontrolna točka:

8. kontrolna točka:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

9. kontrolna točka:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

10. kontrolna točka:

❖ _____

❖ _____

❖ LUKA KOPER: _____

TINJAN: _____

SVETI ANTON: _____

11. kontrolna točka:

❖ _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

GESLO

_____,

.

REŠITEV:

**KADAR KOLI GREŠ V NARAVO, NE POZABI VZETI OČI S
SEBOJ.**

Slika 30: Učni list – Orientacija v naravi

DEJAVNOSTI PO ORIENTACIJI:

- Analiza orientacije.
- Razglasitev rezultatov.

4 SKLEP

Osnovni cilji predmeta šport v osnovni šoli so ohranjati zdravje otrok, vplivati na optimalni razvoj psihofizičnih sposobnosti in ponuditi učencem različne dejavnosti, da si bodo izbrali rekreativno dejavnost za življenje, med katerimi naj bi bilo tudi pohodništvo.

V magistrskem delu je prikazan podroben program športnih dni s pohodniško vsebino za celotno osnovnošolsko izobraževanje. Program je smiseln in skrbno načrtovan z upoštevanjem učnega načrta, razvojne stopnje učencev in pomanjkljivosti, ki jih navajajo športni pedagogi. Zasnovan je tako, da je za učence zanimiv, poučen, zabaven, zbuja jim vedoželjnost, povezuje več predmetnih skupin, obenem pa se iz leta v leto stopnjuje, tako po dolžini kot po zahtevnosti. Izdelan program je prirejen za šole na obali.

Posamezni pohodi so razdeljeni na tri dele. Predhodno potekajo dejavnosti v šoli, kjer učenci spoznajo osnovne prvine pohodništva (markacije, gibanje, prehrana, obleka, nevarnosti ...), se seznanijo s samim pohodom in se nanj pripravijo. Sledijo različne aktivnosti na samem pohodu, po njem pa poteka analiza in utrjevanje osvojenega znanja. Ob tem učenci izpolnjujejo tudi pohodni delovni zvezek.

V devetih letih učenci sistematično predelajo vsebine planinske šole, se udeležijo organiziranih pohodov in se naučijo aktivno preživljati prosti čas v naravi.

Program je prirejen za obalne osnovne šole, uporaben pa je lahko na vseh šolah v Sloveniji. Športni pedagog lahko na podlagi tega izpelje športne dneve s pohodniško vsebino, poiskati mora le ustrezne poti v svoji okolici. Podane so naloge, ki jih pedagog lahko uporabi nespremenjene ali jih po potrebi spremeni in prilagodi potrebam pohoda.

Pozivam vse športne pedagoge in učitelje, naj pripravijo čim več pohodov v naravo s primerno vsebino in zahtevnostjo. Na tak način bodo učenci vzljubili hojo in gibanje ter si tako večkrat oprtali nahrbtnik in se odpravili v naravo na krajši ali daljši pohod. Spoznali bodo, kako pomembno je gibanje na svežem zraku in kako čudovito je osvojiti zastavljen cilj. Ves vložen trud in napor bo na koncu poplačan s čudovitim razgledom.

5 VIRI

- Brdar, Dijana (2011). *Medpredmetne povezave pri planinski vzgoji* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. In Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Compass Clip Art Free* (2014). Clipartpanda. Pridobljeno iz: <http://www.clipartpanda.com/categories/compass-clip-art-free>
- Dante Alighieri* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Dante_Alighieri
- Drab, J. (2000). *Gorniški priročnik: z veseljem in znanjem varno v gore*. Ljubljana
- Fran Levstik* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Fran_Levstik
- France Bevk* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/France_Bevk
- France Prešeren* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/France_Pre%C5%A1eren
- Grmovšek, P. (2013). *Mnenje študentov Fakultete za šport o športnih dnevih* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22090071GrmovsekPetra.pdf>
- Ivan Cankar* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Ivan_Cankar
- Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). *Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr- old boys and girls*. Kinesiologia Slovenica, 9 (1), 25-34.
- Karel Destovnik – Kajuh* (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Karel_Destovnik_-_Kajuh
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

- Kovač, M. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport. Neobvezni izbirni predmet* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kristan, S. (1993). *V gore... izletništvo, pohodništvo, gornišтво*. Radovljica: Didakta.
- Kristan, S. (1988). *Planinska vzgoja*. Ljubljana.
- Krpač, F. (2000). *Medpredmetne povezave na razredni stopnji pri planinskih izletih*. V: Športna vzgoja za novo tisočletje: zbornik referatov / 13. strokovni posvet. Rogaška Slatina: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Logar, P. (12.6.2016). *Z otrokom varno v gore*. Bibaleze. Pridobljeno iz <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/z-otrokom-varno-v-gore.html>
- Morsejeva abeceda* (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Morsejeva_abeceda
- Murphy, S. (2010). *Hoja*. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.
- Oton Župančič (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Oton_%C5%BDupan%C4%8Di%C4%8D
- Peršolja, B. In Peršolja, M. (2011). *Dnevnik mladi planinec 1*. Ljubljana: PZS
- Peršolja, B. (2005). *Gremo skupaj varneje v gore*. V B. Rotovnik (Ur.), *Planinska šola* (str. 44-52). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Planinska zveza Slovenije. (20. september 2016). Pridobljeno iz Planinska zveza Slovenije: www.pzs.si
- Plavec, H. (2011). *Motivacijski vidiki ukvarjanja s hojo v naravi – primer Šmarna gora* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22054550PlavecHelena.pdf>
- Pollak, B. (2005). *Osnove gibanja v gorah in planinah*. Kamnik
- Rajhman, Jože (2016). *Trubar, Primož*. Pridobljeno iz: <http://www.slovenska-biografija.si/oseba/sbi729148/>
- Rotovnik, B., Burnik, S., Golnar, T., Kadiš, F., Krpač, F., Pehani, P. in Peršolja, B. (2005). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

- Rotovnik, B., Burnik, S., Golnar, T., Kadiš, F., Krpač, F., Pehani, P. in Peršolja, B. (2006). *Vodniški učbenik*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Sever, D. (2014). *Pohodništvo v programih šol. Center šolskih in obšolskih dejavnosti*. Pridobljeno iz http://www.csod.si/uploads/file/SVN_CLANKI/Pohodnistvo_v_programih_sol_darja_s_ever.pdf
- Simon Gregorčič (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/Simon_Gregor%C4%8Di%C4%8D
- Slavič, J. (2013). *Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Slovenia (no subdivisions) location map*. (2015). Wikimedia Commons. The free media repository. Pridobljeno iz [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Slovenia_\(no_subdivisions\)_location_map.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Slovenia_(no_subdivisions)_location_map.svg)
- Sluga, P. (2016). *Izvajanje planinskih športnih dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Srečko Kosovel (2016). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Sre%C4%8Dko_Kosovel
- Stritar, A. In Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
- Šerkezi, M. (28.5.2014). *Kako ravnamo v primeru nesreče v gorah ali reševalne intervencije*. (2014). Gorska reševalna zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.grzs.si/novice.php?pid=164>
- Školjčna sipina Ankaran (2015). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz [https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0kolj%C4%8Dna_sipina_\(Ankaran\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0kolj%C4%8Dna_sipina_(Ankaran))
- Trefalt, Vita. (2013). *Planinske vsebine za predšolske otroke* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Tržok, M. (2000). *Uresničevanje izletništva, pohodništva in gorništv na razredni stopnji OŠ v Beli krajini* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Zakaj bi planinarjenje morali uvesti v osnovne šole kot predmet (ali vsaj kot redno družinsko aktivnost pri vzgoji otrok). (13.6.2016). Za starše. Pridobljeno iz <http://zastarse.si/otroci/zakaj-bi-planinarjenje-morali-vesti-v-osnovne-sole-kot-predmet-ali-vsaj-kot-redno-druzinsko-aktivnost-pri-vzgoji-otrok/>

6 PRILOGE

PRILOGA 1 – VARNOSTNI NAČRT

KRAJ - RELACIJA: _____
DATUM: _____
RAZRED: _____
ŠTEVILO UČENCEV: _____
NAMEN (ŠPORTNI DAN): Planinski pohod
SPREMLJEVALCI: _____ _____
NALOGE MENTORJA IN SPREMLJEVALCA: <ul style="list-style-type: none">▪ preverijo prisotnost učencev▪ dajo navodila učencem▪ pregledajo morebitne opombe staršev▪ shranijo telefonske številke staršev▪ skrbijo za varnost učencev▪ plačujejo morebitne storitve (ogledi, muzej, razstave ...)▪ drugo
CILJI IN PREDVIDENE DEJAVNOSTI : _____ _____ _____
NAVODILA UČENCEM: <ul style="list-style-type: none">▪ ponovijo pravila hoje▪ ponovijo pravila čakanja na zbornem mestu▪ ponovijo pravila pri vstopanju in izstopanju iz avtobusa (vstopamo in izstopamo posamezno, zunaj počakamo z učiteljem)▪ osebe, nižje od 150 cm, ne smejo sedeti na prednjih sedežih▪ med vožnjo morajo vsi učenci sedeti in biti pripeti z varnostnim pasom▪ med hojo se držimo skupine, posameznik v nobenem primeru ne sme brez ustreznega dovoljenja zapustiti skupine

- hodimo v koloni eden za drugim
- postanki so organizirani
- čas za malico in kosilo je določen
- posebna navodila za morebitna nevarnejša področja
- pravila obnašanja v hribih

PREVOZNO SREDSTVO (avtobus, kombinirano vozilo ...):

POSTANKI: _____

Časovni načrt

ČAS ODHODA: _____

ČAS PRIHODA: _____

AKTIVNOSTI: _____

MALICA: _____

ČAS ODHODA: _____

ČAS PRIHODA: _____

ŠTEVILKA DOSEGLJIVEGA TELEFONA ZA NUJNA OBVESTILA IN
INFORMACIJE:

Vodja pohoda _____

MOREBITNA

POSEBNA

NAVODILA: _____

MOREBITNI DODATNI OKVIRNI ČASOVNI NAČRT PRIPRAVI VODJA IN
PRILOŽI KOT PRILOGO.

OPOMBE:

Vodja: _____

PRILOGA 2 - PISATELJI



Slika 31: Kontrolni kartonček pisateljev