

IZTOK BREGAR

KRPLJANJE V ŠOLI



Vsebine in organizacija krpljanja v osnovnih in srednjih šolah

Ljubljana, 2012



Založil in izdal:



Organizacija izletov
s krpljami po vsej
Sloveniji za skupine
(15-120)
malih in velikih otrok

INFO: 040 870 609

IZTOK BREGAR

KRPLJANJE V ŠOLI

**Vsebine in organizacija krpljanja v
osnovnih in srednjih šolah**

LJUBLJANA, 2012

KRPLJANJE V ŠOLI

Vsebine in organizacija krpljanja v osnovnih in srednjih šolah

Avtor: Iztok Bregar

Izdajatelj in založnik: Športni klub Vidra

Lektoriranje: Margit Berlič Ferlinc

Tisk: Pancopy, Ljubljana

Naklada: 50 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.418:371.3(035)

BREGAR, Iztok

Krpljanje v šoli: vsebine in organizacija krpljanja v osnovnih in srednjih šolah / [avtor, fotografij in skic] Iztok Bregar in drugi; - Ljubljana: založil Športni klub Vidra, 2012

ISBN 961-236-768-X

216579584

RECENZIJA

V Sloveniji se več kot dve tretjini prebivalcev redno ali občasno ukvarja s športnore-kreativno dejavnostjo. Najbolj priljubljene so dejavnosti v naravi, med katerimi pridobiva v zadnjem času vse več privrženecv tudi krpljanje. Knjiga 'Krpljanje v šoli' avtorja Iztoka Bregarja bo nedvomno zapolnila prazen prostor, ki obstaja v tovrstni slovenski strokovni literaturi. Nastala je na podlagi bogatih avtorjevih izkušenj z organiziranjem in vodenjem izletov s krpljami.

V knjigi se avtor slikovito sprehodi skozi zgodovino uporabe krpelj kot pripomočka za lažje gibanje po snegu. Nazorno je predstavljena oprema za krpljanje in tehnika hoje, ki zagotavljata varno ukvarjanje s to dejavnostjo. Posebno vrednost daje knjigi izbor teoretičnih in praktičnih vsebin kot izhodišč pri organizacijski ter tehnični pripravi vadbe na krpljah ločeno za vsa triletja osnovne šole. Prav tako je avtor znal smiselno povezati krpljanje kot športno vsebino z vsebinami drugih predmetov v osnovni šoli ter pokazal na dostopnost krpljanja tudi za otroke s posebnimi potrebami.

Menim, da je knjiga 'Krpljanje v šoli' dobrodošlo gradivo, ki lahko najde mesto na knjižni polici vseh, ki se ljubiteljsko ali poklicno ukvarjajo ali bi se želeli ukvarjati s to dejavnostjo.

izr. prof. dr. Maja Pori,
Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani

UVOD

Zgodovina krpelj sega v pradavnino, v čas, ko se je človek preseljeval in živel v vedno višje ležečih in oddaljenih koncih sveta. Krplje so na različnih koncih sveta uporabljali v iste namene – za lov in transport. V novem veku so začeli uporabljati krplje tudi pri zimskem vojskovanju. Šele konec 19. stoletja so se v Kanadi pojavili prvi klubi, ki so krplje uporabljali za izlete, rekreacijo in druženje. V Sloveniji so krplje uporabljali pri vsakdanjih opravilih v hribovitih krajih vse do 2. svetovne vojne, nato pa je njihova uporaba zamrla.

Preporod krpelj so omogočili šele novi materiali. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so se v severni Ameriki pojavile krplje, ki niso bile več lesene, temveč aluminijaste s polnilom iz plastike. Na spodnji strani so jim bili dodani trni, zgoraj pa vezi za pripenjanje. Bile so lažje, trpežnejše in bolj uporabne od lesenih. Pohod krpelj v rekreativne namene se je bliskovito začel. Kmalu so se krplje razširile po vsej severni Ameriki in Kanadi, kasneje pa tudi drugje po svetu. Na trgu so se pojavile krplje različnih zasnov in materialov, istočasno pa tudi številna podjetja, ki so začela proizvajati različne krplje. Spontano z rekreativnim se je začelo razvijati tudi tekmovalno krpljanje oziroma tek s krpljami.

V Evropi so se moderne krplje pojavile v devetdesetih letih prejšnjega, še bolj pa v prvem desetletju novega stoletja, ko so postale popularne po vseh predelih Evrope, kjer pade sneg. Približno istočasno so se pojavile krplje tudi pri nas.

Krplje nam omogočajo doživljati zimsko naravo na prav poseben način, skoraj bi rekel prvinski, saj lahko hodiš tam, kjer nihče pred tabo še ni, po neokrnjeni naravi, kjer je omejitev le teren, vreme in tvoje sposobnosti.

Krpljanje v okviru šolskih dejavnosti je edinstveno, saj ponuja v zimskem času aktivno udeležbo na svežem zraku praktično vsem otrokom in mladostnikom ne glede na sposobnosti, predznanje, starost in spol.

V tem priročniku so navedene številne igre, ki jih lahko v omenjeni ali prilagojeni obliki izvajajo učenci s krpljami na snegu, ravno tako so navedene tudi druge vsebine, oblike in metode dela, s katerimi lahko dosegamo mnoge operativne cilje športne vzgoje, v medpredmetni povezavi pa tudi cilje drugih predmetov ali področij. Krpljanje so strokovnjaki uvedli že pred leti pri otrocih s posebnimi potrebami, kar je edinstveno in predvsem potrdilo, da krpljanje ne pozna meja.

Prepričan sem, da je na področju krpljanja kot sredstva za doseganje operativnih ciljev v osnovnih in srednjih šolah še marsikaj neodkritega, zato lahko pričujoči priročnik uporabimo le kot začetek in okvir za nadaljnje delo in raziskovanje.

V Ljubljani, 19. marca 2012

Iztok Bregar

KAZALO VSEBINE

1 OSNOVNI POJMI.....	8
2 ZGODOVINA KRPLJANJA.....	9
2.1 PRAZGODOVINA.....	9
2.2 KRPLJANJE V NOVEM VEKU PO SVETU	10
2.3 KRPLJANJE V NOVEM VEKU V SLOVENIJI	13
2.4 MODERNO KRPLJANJE.....	17
3 KRPLJE	18
3.1 VRSTE KRPELJ.....	18
3.2 SESTAVNI DELI	21
3.3 KRPLJE ZA ŠOLSKE SKUPINE.....	22
4 OPREMA.....	23
4.1 PALICE.....	23
4.2 OBLAČILA	23
4.3 KAJ VZETI S SEBOJ?.....	24
5 OSNOVNA TEHNIKA	24
5.1 HOJA PO RAVNEM.....	24
5.2 VZPENJANJE IN SPUŠČANJE.....	25
6 KRPLJANJE V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	26
6.1 POVEZANOST Z UČNIM NAČRTOM.....	26
6.2 KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN.....	27
6.3 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO.....	28
6.3.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 6–8 let.....	28
6.3.2 Osnovne značilnosti organizacije vadbe na krpljah.....	28
6.3.3 Oprema.....	28
6.3.4 Lokacije.....	29
6.3.5 Trajanje	29
6.3.6 Velikost in število skupin.....	29
6.4 VSEBINE.....	29
6.4.1 Ogrevanje.....	29
6.4.2 Glavni del.....	30
6.4.3 Zaključni del	35
7 KRPLJANJE V 2. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	37
7.1 POVEZANOST Z UČNIM NAČRTOM.....	37
7.2 KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN.....	38
7.3 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO.....	39
7.3.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 9–11 let.....	39
7.3.2 Oprema.....	39
7.3.3 Lokacije.....	39
7.3.4 Trajanje	39
7.3.5 Velikost in število skupin.....	40
7.4 VSEBINE.....	40
7.4.1 Ogrevanje.....	40

7.4.3	Zaključni del	49
8	KRPLJANJE V 3. TRILETJU OSNOVNIH ŠOL	52
8.1	POVEZANOST Z UČNIMI NAČRTI	52
8.2	KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN.....	53
8.3	OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO.....	53
8.3.1	Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 12–14 let....	53
8.3.2	Lokacija.....	54
8.3.3	Trajanje	54
8.3.4	Velikost in število skupin.....	54
8.3.5	Oprema.....	54
8.4	VSEBINE.....	55
8.4.1	Ogrevanje.....	55
8.4.2	Glavni del.....	55
8.4.3	Zaključni del	62
9.	KRPLJANJE V SREDNJI ŠOLI	63
9.1	POVEZANOST Z UČNIMI NAČRTI	63
9.2	OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO.....	64
9.2.1	Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 15–18 let....	64
9.2.2	Krpljanje in srednješolci	65
9.2.3	Lokacija.....	65
9.2.4	Trajanje	65
9.2.5	Velikost in število skupin.....	65
9.2.6	Oprema.....	65
9.3	VSEBINE.....	66
9.3.1	Ogrevanje.....	66
9.3.2	Glavni del.....	66
9.3.3	Zaključni del	67
10	KRPLJANJE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE.....	68
10.1	TEHNIČNA IN LIKOVNA VZGOJA	68
10.2	TEHNIČNA IN LIKOVNA VZGOJA, FIZIKA	68
10.3	TEHNIČNA VZGOJA: Izdelajmo krplje	69
10.4	FIZIKA: Gostota snega.....	72
10.5	KEMIJA: Struktura snega.....	72
10.6	NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA: Kri, srce in srčni utrip.....	73
10.7	NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA: Zmenjava plinov	78
10.8	EKOLOGIJA: Ohranjanje narave.....	82
10.9	DRUŽBA: Orientiranje.....	83
11	KRPLJANJE IN OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI	84
11.1	KRPLJANJE IN OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU	84
11.1.1	Časovne prilagoditve	84
11.1.2	Prilagoditve na terenu	85
11.1.3	Prilagoditve vsebin.....	85
11.2	KRPLJANJE TER GLUHI IN NAGLUŠNI OTROCI	86
11.2.1	Časovne prilagoditve	86
11.2.2	Prilagoditve na terenu	86

11.2.3 Prilagoditve vsebin.....	86
11.3 KRPLJANJE TER SLEPI IN SLABOVIDNI OTROCI	87
11.3.1 Časovne prilagoditve	87
11.3.2 Prilagoditve na terenu	87
11.3.3 Prilagoditve vsebin.....	88
12 KRPLJANJE KOT TEKMOVALNI ŠPORT.....	89
12.1 Tekmovanja v teku s krpljami pri nas.....	89
12.2 Tekmovanja v teku s krpljami v svetu	89
12.3 Tekmovanja v teku s krpljami na zimskih specialnih olimpijadah.....	90
12.3.1 Tekmovalne discipline	90
12.3.2 Kombinirana tekmovanja na specialnih olimpijadah.....	91
LITERATURA	92
SPLETNI VIRI	93

KAZALO SLIK

<i>Slika 1:</i> Danes s krpljami v zasneženo naravo po zdravje in sprostitvev	8
<i>Slika 2:</i> Stopala polarnih živali. Široke šape polarnega zajca, belega medveda in drugih polarnih živali so prilagojene hoji in teku po zasneženih brezpotjih in ledu.....	9
<i>Slika 3:</i> Indijanka pri pletenju mreže na krpljah (1930). Različne oblike krpelj za različne terene in namene uporabe.	10
<i>Slika 4:</i> Krplje Eskimov z otoka St. Lawrence, kot jih je fotografiral E. W. Nelson leta 1900.....	11
<i>Slika 5:</i> Krajše in širše krplje za utrjen sneg in ledene plošče, kjer noga hitro zdrsne v razpoko.....	11
<i>Slika 6:</i> Okoli meter in pol dolga palica je služila za preverjanje trdnosti snega, ledu in oporo.	11
<i>Slika 7:</i> Lesorez, delo Olaus Magnusa: <i>Historia de gentibus septentrionalibus</i> . Rim, 1555.....	12
<i>Slika 8:</i> Oglate krplje (levo) in ovalne krplje "na kambo".	13
<i>Slika 9:</i> Ovalne in pravokotne krplje. Jagodic, M. Krplje na Gorenjskem, str: 124 (1, 2), Slovenski etnograf, 1955.	14
<i>Slika 10:</i> Oglate krplje s pleteno sredico (levo), pletene krplje (desno).....	14
<i>Slika 11:</i> Oglate krplje z ukrivljenimi vzdolžnimi letvicami.....	15
<i>Slika 12:</i> Ovalne krplje (pogled od zgoraj levo in spodaj desno).....	15
<i>Slika 13:</i> Ovalne krplje z obodom.	16
<i>Slika 14:</i> Moderne lesene krplje.	18
<i>Slika 15:</i> Moderne krplje iz plastike.	18
<i>Slika 16:</i> Moderne krplje iz aluminijastega okvirja in plastičnega polnila – tkanine.....	19
<i>Slika 17:</i> Krplje iz karbonskih vlaken.....	19
<i>Slika 18:</i> Otroške krplje.	20
<i>Slika 19:</i> Različni sistemi za pripenjanje čevljev.	21
<i>Slika 20:</i> Različne vrste protizdrsnih sistemov.....	22
<i>Slika 21:</i> Različne krplje za različno velike noge.....	23
<i>Slika 22:</i> Spust s krpljami v dolino.....	25
<i>Slika 23:</i> Tekalna igra <i>dobro jutro</i>	31
<i>Slika 25:</i> Tekalna igra <i>tatovi in policaji</i>	32
<i>Slika 24:</i> Igra <i>lovec in zajčki</i>	32
<i>Slika 26:</i> Igra <i>iskanje skritega zaklada</i>	33
<i>Slika 27:</i> Igra <i>dobra vila</i> , študentje FŠ na predstavitvi krpljanja.	35
<i>Slika 28:</i> Igrajmo se vsi, učenci in mi – učitelji.....	40
<i>Slika 29:</i> Pohod po začetnem ogrevanju.....	42
<i>Slika 30:</i> Igra <i>hitre številke</i>	43
<i>Slika 31:</i> Igra <i>tatovi in policaji (2. triletje)</i>	44
<i>Slika 32:</i> Igra <i>kdo se boji črnega moža</i>	44
<i>Slika 33:</i> Tekalna igra <i>poštarji</i>	47
<i>Slika 34:</i> Igra <i>pletemo šal</i>	48
<i>Slika 35:</i> Elementarni štafetni teki.....	48
<i>Slika 36:</i> Izdelovanje igluja.	49
<i>Slika 37:</i> Igra s kolonami parov <i>skozi tunel</i>	50

<i>Slika 38: Igra iskanje skritega zaklada (2. triletje)</i>	50
<i>Slika 39: Po vsakem izletu se prileže odmor.</i>	51
<i>Slika 40: Krpljarski biatlon.</i>	56
<i>Slika 41: Igra tatovi in policaji (3. triletje)</i>	60
<i>Slika 42: Štafetni teki v krogu (shema)</i>	60
<i>Slika 43: Štafetni teki v krogu</i>	61
<i>Slika 44: Nihajne štafete (3. triletje)</i>	62
<i>Slika 45: Srednješolci radi sami izbirajo pot.</i>	63
<i>Slika 46: Tekmovanje v teku s krpljami.</i>	66
<i>Slika 47: Igra narave lahko vzbuja estetske in umetniške občutke</i>	67
<i>Slika 48: Oglate krplje (vzorec z Gorenjske)</i>	69
<i>Slika 49: Lakiranje krpelj</i>	70
<i>Slika 50: Oglate krplje, končni izdelek pri tehnični vzgoji</i>	71
<i>Slika 51: Snežni kristal (ledu)</i>	72
<i>Slika 52: Otroci z motnjami v duševnem razvoju na tekmi v teku s krpljami</i>	84
<i>Slika 53: Tekmovanje v teku s krpljami.</i>	89
<i>Slika 54: Utrinek s teka na 100 m s krpljami na zimski specialni olimpijadi v St. Alberts, Alta, Kanada (2012)</i>	90

1 OSNOVNI POJMI

Krplje so pripomoček za hojo po snegu. Njihova glavna značilnost je večja površina od površine stopala, ki zaradi manjšega ugrezanja omogoča lažjo hojo. Z različnimi sistemi si jih privezujemo ali pripenjamo na vsak čevelj posebej. Krplje so iz najrazličnejših materialov. Na principu večje podporne ploskve so krplje in njim podobne izdelke nekoč uporabljali tudi za hojo prek močvirij.

Njihov nastanek izvira iz časov preseljevanja človeka preko Azije in naprej po severu zemeljske oble, kjer se je srečeval z obiljem snega in ledu. Ljudje so si jih izdelovali iz materialov, ki so jim bili v danem okolju na voljo. Materialni viri nam prikazujejo krplje od najbolj primitivnih, na hitro izdelanih krpelj, do umetelno, skoraj filigransko izdelanih krpelj, ki so jih izdelovali Indijanci na severnih predelih današnje Kanade in Aljaske.



Slika 1: Danes s krpljami v zasneženo naravo po zdravje in sprostitev

Le še redki poklici občasno uporabljajo krplje tudi danes. V sedanjem času so krplje najbolj znane kot športno-rekreativni pripomoček. Hoja po zasneženih brezpotjih je zdrava, ekološko neoporečna športna in rekreativna aktivnost, ki ponuja izjemne estetske in psihološke občutke. S krpljanjem se lahko ukvarjamo praktično vse življenje, od rane mladosti do pozne starosti.

2 ZGODOVINA KRPLJANJA

Krplje, kot jih vidimo danes, so le malo podobne tistim izpred nekaj stoletij, vendar njihova uporaba temelji na istih fizikalnih zakonitostih – s povečanjem podporne ploskve zmanjšati pritisk na podlago.

2.1 PRAZGODOVINA

Začetki uporabe krpelj in njim podobnih pripomočkov za hojo po snegu segajo v prazgodovino, približno 6.000 let p. n. š., verjetno še v času pred izumom kolesa in smuči kot naslednic krpelj (www.gvsnowshoes.com).

Kot navaja Paul Carpentier (1976), obstajata dve različni hipotezi o nastanku in širjenju uporabe krpelj, od katerih vsaka po svoje dokazuje svojo resničnost. Obe hipotezi pa imata skupen izvor. V boju za preživetje v zimskih razmerah so ljudje za lov, preseljevanje na bolj rodovitna področja ali kraje, kjer je več hrane za preživetje, potrebovali pripomoček, ki bi jim pomagal, da se jim v globokem snegu ne udara in se lahko neovirano gibljejo.

Po prvi hipotezi naj bi ljudje na različnih koncih sveta preskušali različne oblike in materiale za izdelavo pripomočkov, ki bi jim omogočali lažje premikanje po snegu. Pri tem so opazovali tudi živali, ki so bile temu prilagojene; na primer snežni zajec, polarni medved ...



Slika 2: Stopala polarnih živali. Široke šape polarnega zajca, belega medveda in drugih polarnih živali so prilagojene hoji in teku po zasneženih brezpotjih in ledu.

Vir: <http://www.pmschools.org/>.

Druga hipoteza zagovarja mnenje, da so krplje iznašli na področjih osrednje Azije, od koder so jih v obdobju od 30.000 do 5.000 let p. n. š. prenesli v različne konce sveta severne poloble, v skandinavske dežele, Evropo, Balkan, Sibirijo ... in prek takrat poledenele Beringove ožine ob koncu zadnje poledenitve na Aljasko in v Severno Ameriko.

Verjetno deloma držita obe hipotezi. Prav možno je, da so ljudje že v pradavnini ugotovili, da se z »večjim stopalom« manj udara in ravno tako so se uspešno preskušene krplje in načini za njihovo izdelavo prenašali iz kraja v kraj, tako kot so se tudi ljudje sami selili in trgovali z drugimi ljudstvi.

2.2 KRPLJANJE V NOVEM VEKU PO SVETU

Krplje so bile še zlasti uporabljane na področjih, kjer je večino leta tla pokrival sneg. Na Aljaski, v osrednji in severovzhodni Kanadi so bile krplje nujen pripomoček v vsakodnevnem življenju Eskimov in Indijancev. Slednji so postali izredno veščji izdelovalci krpelj najrazličnejših oblik in velikosti. Oblikovali so jih glede na vrsto snega, teren in področje uporabe. Še zlasti so bili spretni Indijanci plemena Algonquin na severovzhodu Kanade, ki so izdelovali krplje, zelo podobne današnjim, medtem ko so krpljam podobni pripomočki iz Evrope in Azije ostali precej primitivni.

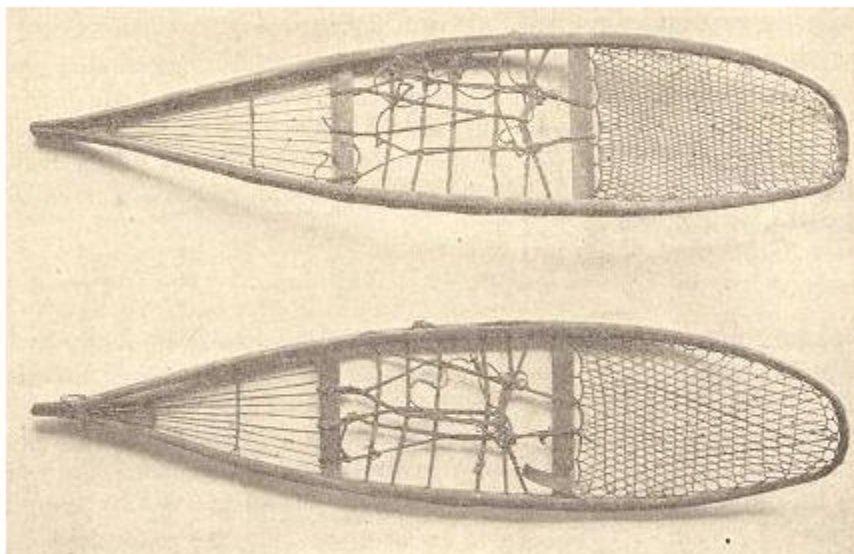


Slika 3: Indijanka pri pletenju mreže na krpljah (1930). Različne oblike krpelj za različne terene in namene uporabe.

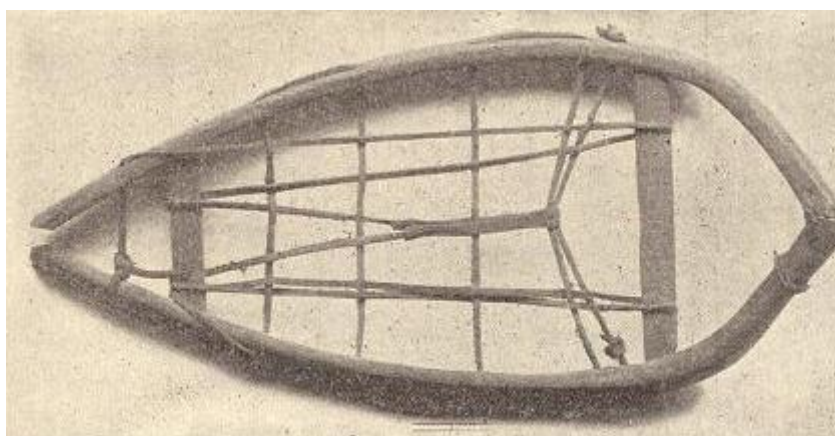
Vir: <http://www.wikimedia.org/>, <http://www.totalsnowshoes.com/>.

Eskimi so izdelovali krplje glede na namen in uporabljali material, ki jim je bil dostopen. V vsakem primeru so jim bile krplje nenadomestljiv pripomoček pri hoji. Slika 4 prikazuje krplje Eskimov iz Nortonovega zaliva.

Za okvir so ukrivili dve leseni palici, ki so ju utrdili s prečnimi letvicami in povezali z usnjenimi vrvmi. Za pletivo so uporabljali surovo usnje in tudi kitove vose. Za lov in potovanje po celini (bolj mehek sneg) so uporabljali daljše, za hojo po morskem ledu pa krajše in širše krplje. Pri hoji po ledu so si pogosto pomagali z dolgimi palicami.



Slika 4: Krplje Eskimov z otoka St Lawrence, kot jih je fotografiral E. W. Nelson leta 1900.
Vir: <http://www.archive.org/details/eskimoberingstrait/>, str. 212.



Slika 5: Krajše in širše krplje za utrjen sneg in ledene plošče, kjer noga hitro zdrsne v razpoko.

Vir: <http://www.archive.org/details/eskimoberingstrait/>, str. 214

Razlikovali so krplje za hojo po snegu v okolici svojih domovanj, krplje za hojo po zaledenelih ploščah – morskem ledu ter krplje za dolge pohode, lov in selitve. Vsak Eskim je imel tako več parov različnih krpelj.

V pomoč so jim bile različne palice, ki so jih uporabljali za varno prečkanje ledenih plošč, pa tudi na spomladanskih pohodih, ko se je talil led (Slika 6).



Slika 6: Okoli meter in pol dolga palica je služila za preverjanje trdnosti snega, ledu in oporo.
Vir: <http://www.archive.org/details/eskimoberingstrait00nelrich/>, str. 215.

Evropejci so od Indijancev prevzeli krpelje za hojo v zimskih razmerah, še zlasti takrat, kadar ni bilo na razpolago konj in primernih poti. Pa tudi konje so včasih opremili s krpeljami (Slika 7).



Slika 7: Lesorez, delo Olaus Magnusa: Historia de gentibus septentrionalibus. Rim, 1555.

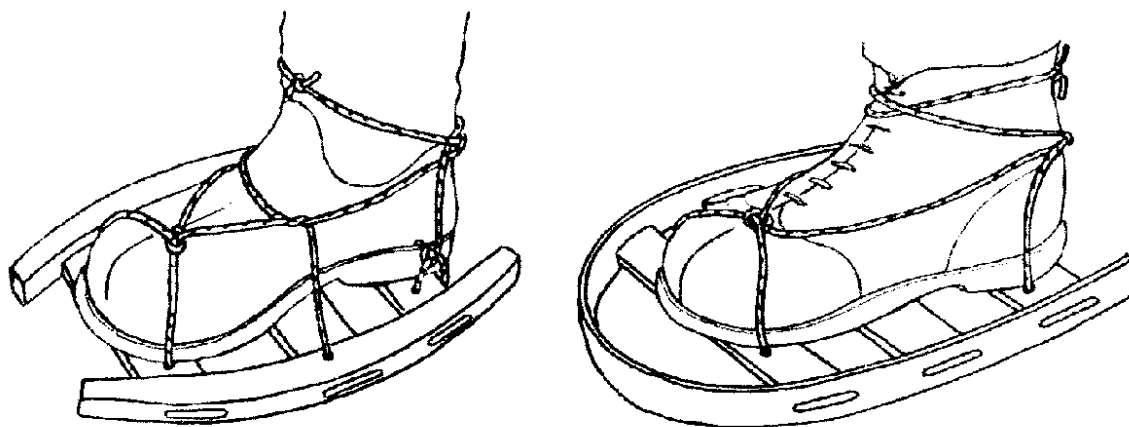
Vir: Nils Edvard Hammarstedt, o. c., str. 16.

2.3 KRPLJANJE V NOVEM VEKU V SLOVENIJI

Prvi, ki omenja krplje pri nas, je J. V. Valvazor v svoji Slavi vojvodine Kranjske (1689), in sicer kot o čudni hoji po zasneženih gorah. Uporabljali naj bi jih na Notranjskem.

Leta 1934 je krplje, ki so jih tedaj uporabljali na Slovenskem, opisala Vera Košak, še bolj sistematično raziskavo krpelj na Slovenskem pa sta opravili leta 1956 Tončica Urbas (za področje Pohorja) in Marija Jagodic (za področje Gorenjske).

V času velikega izkoriščanja gozdov za potrebe glažutarstva so krplje uporabljali tudi gozdarji, oglarji in lovci. Prav verjetno je, da so posestniki, ki so prišli iz tujih krajev (Furlanije, Koroške in severne Štajerske) s seboj prinesli tudi svoje modele krpelj, ki so jih domačini prevzeli in začeli tudi sami izdelovati svoje. Sicer skopi podatki segajo tja do začetka 19. stoletja. Večinoma so bile to lesene (bukev, jesen, smreka) krplje. Za pripenjanje čevljev na krplje so uporabljali najprej tanke smrekove ali brezove trte. Kasneje so uporabljali vrvi. Krplje so se med različnimi kraji po Sloveniji ločile predvsem po načinu zavezovanja. Dolžine krpelj so bile glede na moderne krplje izredno majhne, od 32 do 40 centimetrov. Širine krpelj so bile od 20 do 27 centimetrov. Verjetno je eden od razlogov za manjše dimenzije tudi način navezovanja. Ker so bile krplje navezane na čevljev trdno, brez proste pete kot pri modernih krpljah, bi bila hoja v dolgih krpljah težavnejša. Ravno tako so bili ljudje v preteklosti manjši in lažji. Primer navezovanja in pozicije čevlja si lahko ogledamo na Sliki 8.

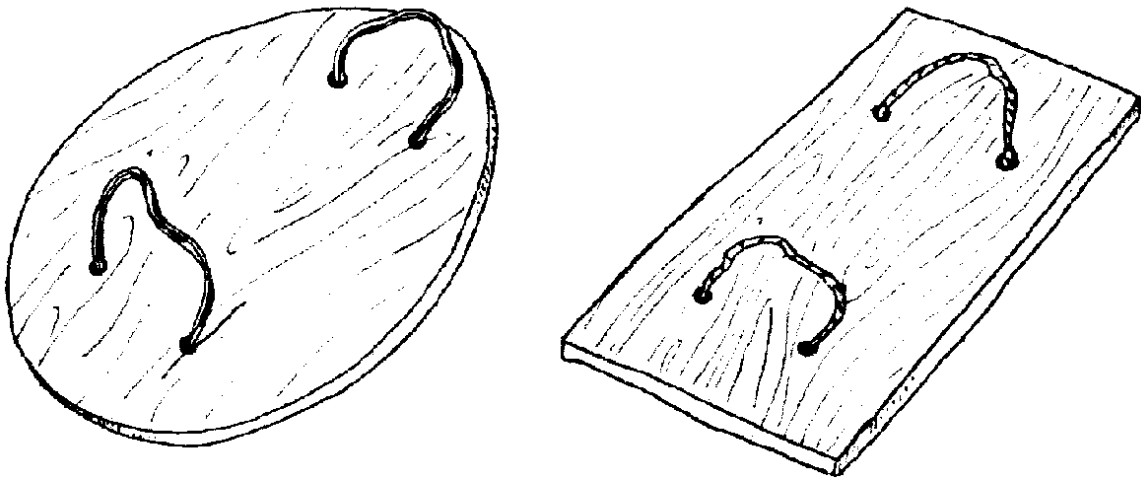


Slika 8: Oglate krplje (levo) in ovalne krplje "na kambo".

Vir: Jagodic, M., Krplje na Gorenjskem, str. 126 (3, 4), Slovenski etnograf, 1955.

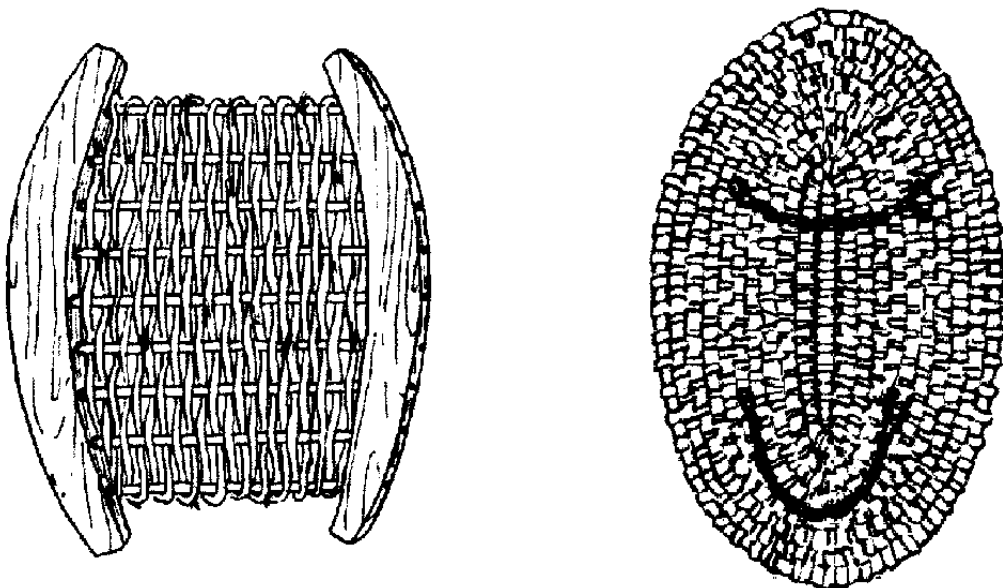
V grobem ločimo krplje tedanjega in preteklega časa na:

- krplje iz enega kosa lesa (ovalne ali pravokotne oblike),



Slika 9: Ovalne in pravokotne krplje. Jagodic, M., *Krplje na Gorenjskem*, str. 124 (1, 2), Slovenski etnograf, 1955.

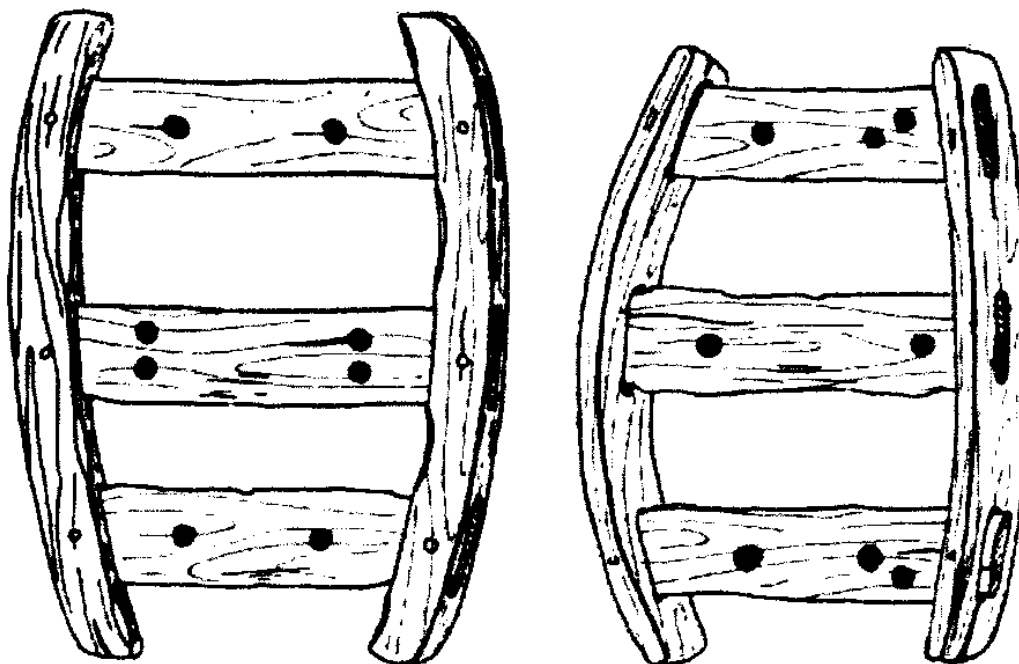
- polpletene in pletene krplje (ovalne oblike, spletene iz vrbovih viter, srobota ali ržene slame),



Slika 10: Oglate krplje s pleteno sredico (levo); pletene krplje (desno).

Viri: Jagodic, M., *Krplje na Gorenjskem*, str. 124 (5), Slovenski etnograf, 1955 (levo), Urbas, T., *Krplje in smuči na Pohorju*, str. 95 (8), Slovenski etnograf, 1956 (desno).

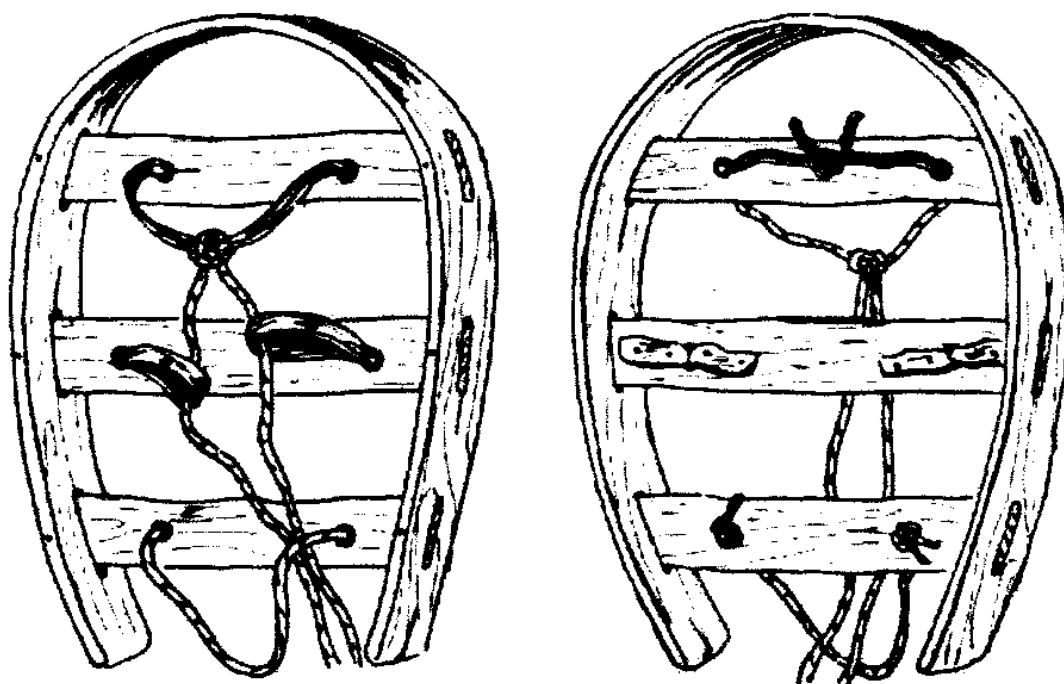
- oglate krpļe (sestavljene iz dveh vzdolžnih in treh do štirih prečnih letvic),



Slika 11: Oglate krpļe z ukrivljenimi vzdolžnimi letvicami.

Vir: Jagodic, M., *Krpļe na Gorenjskem*, str. 121 (1, 2), *Slovenski etnograf* 9, 1956.

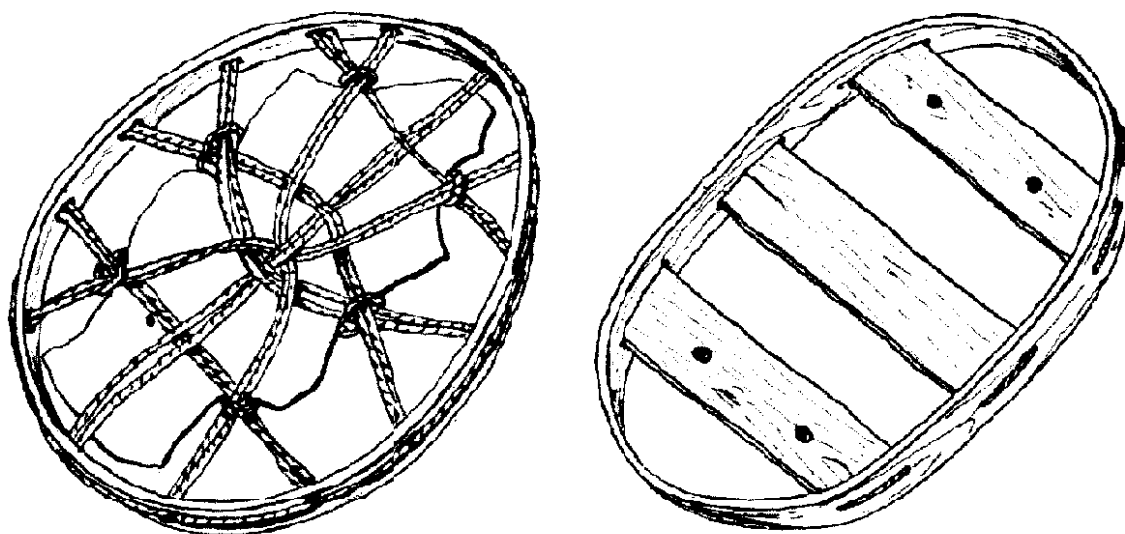
- polkrožne krpļe (v ovalnem okvirju so bile nameščene dve ali tri prečne letvice),



Slika 12: Ovalne krpļe (pogled od zgoraj levo in spodaj – desno).

Vir: Jagodic, M., *Krpļe na Gorenjskem*, str. 121 (8, 9), *Slovenski etnograf*, 1955.

- okrogle in ovalne krpļe (sestavljene iz v krog ali oval ukrivljenega lesenega oboda; znotraj so bile nameščene letvice ali vrvna mreža),



Slika 13: Ovalne krpļe z obodom.

Vir: Jagodic, M., *Krpļe na Gorenjskem*, str. 121 (4, 3), Slovenski etnograf, 1955.

V Slovenijo so krpļe za vojaške namene prišle v času 1. svetovne vojne. To so bile lesene krpļe ovalne oblike z vrvno mrežo in jadrovino pod stopalom. Podobne so uporabljali tudi v času 2. svetovne vojne. Te industrijsko izdelane krpļe so postale vzorec za mnoge domačine, ki so si jih izdelovali ročno sami.

2.4 MODERNO KRPLJANJE

V naših krajih je bila uporaba krpelj vezana na uporabo pri vsakodnevnih opravilih okoli hiše ali vasi, za lov in hojo po gozdu, za obisk sosedov, nedeljsko hojo k maši itd. Krplje so uporabljali tudi za delanje gazi po novo zapadlem snegu. S postopno industrializacijo je uporaba krpelj počasi izgubljala pomen, postala je celo staromodna. V prvi polovici 20. stoletja je uporaba krpelj za vsakodnevna opravila kmetov popolnoma zamrla. Pojavili so se traktorji, nove in širše ceste, ki so jih začeli pluziti s plugi; tako krplje niso bile več potrebne. Da bi jih kdo uporabljal za rekreativne namene, pa se ni (vsaj pri nas) nihče spomnil. Krplje so tako pri nas do 60-ih let 20. stoletja praktično izginile.

Prvo uporabo krpelj v športne in rekreativne namene zasledimo v Kanadi. Prvi ustanovljeni krpljarski klub na svetu je bil **Montreal Snowshoe Club**, ki so ga leta 1840 ustanovili trije poslovneži iz Montreala, ki so se ob sobotah odpravljali na skupne izlete s krpljami.

V Sloveniji (pa tudi drugod po Evropi) krpelj ta čas še niso uporabljali v športne ali rekreativne namene. V ospredje je prišlo smučanje, ki se je s področja uporabe preneslo na področje športa tudi v Severni Ameriki.

Ponoven preporod krpelj se je pojavil v sedemdesetih letih 20. stoletja, ko so se pojavila prva (predvsem kanadska in severnoameriška) podjetja za izdelavo krpelj, ki so za izdelavo krpelj začela uporabljati nove materiale, predvsem aluminijaste profile za okvirje namesto lesenih in najlonska platna namesto mrež. Močno so se izboljšali tudi sistemi za pripenjanje in protizdrski dodatki. V osemdesetih in devetdesetih prejšnjega stoletja so se močno razširila tudi tekmovanja s krpljami, predvsem v Kanadi in severnih delih ZDA, z njimi pa tudi uporaba krpelj v rekreativne namene.

V Sloveniji je postalo priljubljeno izletništvo s krpljami po zasneženih brezpotjih v časovnem zamiku dvajsetih let. Sprva zelo redki primeri »pustolovskih« zimske entuziastov, ki so si krplje nabavili v tujini, so prerasli v precej priljubljen način rekreacije v zimskem času po zasneženih brezpotjih, ki je še vedno v vzponu. Sledila je tudi boljša ponudba krpelj pri prodajalcih.

Za zmerno rekreacijo so v času snežne odeje primerni mnogi kraji v Sloveniji: Pokljuka, Pohorje, Škofjeloško hribovje, Bohinj, Velika planina in drugi ter okolice smučišč (Kranjska Gora, Soriška planina, Krvavec, Kalič, Golte, Zelenica, Rogla, Trije Kralji, Areh ...).

3 KRPLJE

3.1 VRSTE KRPELJ

Današnji izdelovalci krpelj uporabljajo različne materiale. Tako lahko danes na trgu vidimo lesene, plastične, aluminijaste krpelje s plastičnimi prevlekami ter krpelje iz karbonskih vlaken. Kot zanimivost lahko omenimo še krpelje za tek po puščavskem pesku.

Krpelje za uporabo v šoli morajo ustrezati še nekaterim drugim pogojem. Morajo biti enostavne za vpenjanje in odpenjanje, hitro nastavljive glede na različno velikost čevlja in trpežne.

Razvrstimo jih lahko glede na materiale, iz katerih so izdelane, po namenu uporabe, vrsti terena in snega ter glede na uporabnike.

Materiali:

- les,



Slika 14: Moderne lesene krpelje.

Vir: <http://www.hartleynature.org>

- plastika,



Slika 15: Moderne krpelje iz plastike.

Vir: <http://www.tsloutdoor.com/>

- aluminij s plastičnim notranjim delom, levo pogled z vrha, desno pogled od spodaj.



Slika 16: Moderne krplje iz aluminijastega okvirja in plastičnega polnila – tkanine.
Vir: <http://www.bigfootsnowshoes.com/>

- visoko tehnološki materiali.



Slika 17: Krplje iz karbonskih vlaken.
Vir: <http://www.gvsnowshoes.com/>

Namen uporabe:

- rekreacija (univerzalne krplje različnih oblik),
- daljši izleti in večdnevne ture, lov (lahke in trpežne krplje),
- tekmovanje v teku na krpljah (izredno lahke krplje iz aluminija in kompozitnih materialov, prirejene posameznemu terenu na tekmovanju),

- poklicna uporaba: gozdarji, vojaki in poklici, ki zahtevajo terensko delo po brezpotjih tudi v zimskih razmerah (trpežne krplje, kjer je v ospredju predvsem kvaliteta izdelave in dolga življenjska doba).

Vrsta terena:

- raven, rahlo razgiban in do srednje zahteven teren (univerzalne krplje različnih oblik),
- razgiban, strm tudi leden teren (krplje z okrepljenim sistemom proti zdrs in petno stopničko)
- odprt teren (dolge krplje),
- težko prehodni teren (krajše in univerzalne krplje).

Vrsta snega:

- svež, globok in mehek sneg (krplje z veliko podporno površino),
- star in utrjen sneg (univerzalne krplje).

Uporabniki:

- otroške krplje (majhne in lahke krplje, enostavne za uporabo),



Slika 18: Otroške krplje.

Vir (desno): <http://www.redfeather.com>

- krplje za odrasle (krplje, ločene po teži uporabnika z večjo ali manjšo podporno površino),
- šolske skupine, turizem (trpežne, univerzalne krplje z enostavnim sistemom pripenjanja).

3.2 SESTAVNI DELI

Vse krpelje so sestavljene iz osrednjega dela (trupa ali okvirja) in sistema za pričvrščevanje čevljev na krpeljo. Mnoge (predvsem sodobne krpelje) imajo še vgrajene sisteme proti zdrs, možnosti sprostitve in dviga opetnega dela.

Telo, trup ali okvir krpelj

Krpelje so izdelane po dveh glavnih načelih:

- izdelan imajo nosilni okvir, znotraj katerega je različne vrste »polnilo« in
- krpelje imajo kompaktno ploskev, trup, ki prevzema nosilno funkcijo, in so brez okvirja.

Na trupu so na vrhni strani vgrajeni različni sistemi za vpenjanje, na spodnji pa sistemi proti zdrs. Lahko so simetrične ali nesimetrične oblike. Trupi so izdelani iz lesa, plastičnih mas (na primer polietilen), aluminija, naravnih in umetnih vrvi ali pasov in različnih kombinacij le-teh.

Sistemi za pripenjanje

Običajno so čevlji pritrjeni na krpelje s sistemi za ugnezdenje in zategovanje – s trakovi različnih oblik, ki se zapenjajo na različne načine. Najnovejši sistemi za pripenjanje so sestavljeni iz plastičnih nazobčanih trakov in zategovalcev. Odlikuje jih trpežnost in enostavna uporaba.



Slika 19: Različni sistemi za pripenjanje čevljev.

Viri: <http://cybermonday.com>, <http://www.tubbssnowshoes.com>, <http://sportsmansguide.com>.

Protizdrski sistemi

Hoja po ravnem terenu in mehkem snegu ne predstavlja težav, kaj hitro pa bi krpelje drsele na poledenem terenu ali celo ledu, na strmini. V ta namen so proizvajalci razvili kopico sistemov, ki bolj ali manj učinkovito služijo svojemu namenu.

Že sama oblika krpelj in oboda je lahko taka, da nudi določen upor. To je značilnost plastičnih trupov krpelj, ki so izoblikovane tako, da se krpelje ugreznejo v sneg in nudijo oporo pri odzivu. Seveda pri krpljanju po trdem terenu ali strminah tovrsten upor ni zadosten. Zato praktično vsi proizvajalci vgrajujejo še dodatne elemente proti zdrs. Običajni so to jekleni trni, ki so enakomerno vgrajeni pod stopalom. Odvisno od vrste namembnosti krpelj

se razlikuje tudi število trnov, ki je od 6 do 12. Nekateri proizvajalci oblikujejo spodnji del okvirja v obliki zobcev, ki preprečujejo zdrs po vsem svojem obodu. Nekateri proizvajalci vgrajujejo nazobčane jeklene profile različnih dolžin, od zelo kratkih (nekaj centimetrov) do nazobčanih profilov preko cele krpelje. Poleg trnov ali nazobčanih profilov imajo krpelje na gibljivem delu pod prsti vgrajene še jeklene grabljice za neposreden oprijem pri odzivu posameznega koraka.



Slika 20: Različne vrste protizdrskih sistemov

Vir (skrajno desno): <http://cascadedesigns.com/en/msr/snowshoes/category>

Velika večina krpelj, ki so namenjene širokemu krogu uporabnikov za odrasle, ima nameščen sistem različnih zaponk za zaporo, sproščanje in dvig petnega dela.

Med hojo s krpeljami lahko te sisteme uporabljamo na različne načine:

- petni del sprostimo pri hoji po ravnem in zmerno razgibanem terenu,
- pri hoji po daljših strmih navkreber – vzponih, sproščeno opetnemu delu krpelje vklopimo še stopničko, s čimer zmanjšamo prekomerno iztegotvanje v mečih, prehitro utrujenost in posledično možnost poškodb,
- če onemogočimo gibanje v petnem delu, je možno hoditi tudi vzvratno, sicer pa fiksiramo pete le ob situacijah, ko je pomembno, da se krpelje ne »vlečejo« za nami ter pri pospravljanju in transportu krpelj.

3.3 KRPLJE ZA ŠOLSKE SKUPINE

Za izbiro krpelj v šolske namene so pomembna naslednja dejstva:

- Otroci imajo v 1. in deloma 2. triletju majhna stopala in predvsem majhno težo.
- Mlajši otroci se v krpeljah predvsem igrajo, starejši pa že hodijo na daljše izlete – pohode.
- Teren, po katerem vodimo učence, je razgiban. Poleg ravninskih delov krpeljamo tudi po srednje strmih vzponih in spustih.
- Učenci si želijo čim prej začeti s krpeljanjem.

Zato izbiramo:

- krpelje z enostavnim in zanesljivim sistemom pripenjanja,
- krpelje za otroke (1. in deloma 2. triletje) in krpelje za odrasle (3. triletje),

- krplje z najmanj 4 trni (male) in 6 trni (velike), z grabljicami pod prsti in prostim opetnim delom,
- krplje univerzalne oblike, boljše manjše kot večje,
- za starejše učence in dijake morajo biti za daljše izlete krplje opremljene še z možnostjo stopničke – dvignjenega dela za pete (za daljše vzpone).



Slika 21: Različne krplje za različno velike noge

4 OPREMA

Kot za vsak zimski planinski izlet je potrebno upoštevati priporočila PZS, vremenske razmere in napoved, skrbno načrtovati izlet ali turo ter se na pot podati zdrav in telesno pripravljen na napore. Najbolje se je na pot odpraviti v družbi z izkušenimi pohodniki ali planinci. Sveže napolnjen mobilni telefon priporočamo za vsak izlet.

Poleg spodaj naštetih opreme je potrebno vzeti s seboj še dodatno opremo (lavinska žolna, lopata, cepin, GPS idr.), če izlet ali tura presega zahtevnosti povprečnega pohodnika.

4.1 PALICE

Pri najmlajših učencih (1. triletje) palic še ne uporabljamo, ker jih ne potrebujejo. Izbiramo take terene, ki bodo za otroke obvladljivi. Priporočljiv je raven teren z rahlimi nakloninami, brez jarkov ali večjih, tudi kratkih strmin. Otroci imajo dovolj opravka že s samimi igrami in bi jih palice samo motile, še več, palice so lahko za otroke 6–9 let celo nevarne.

Palice uporabljamo pri učencih od 2. triletja naprej, pa še to ne vedno. Kadar vemo, da bomo hodili po ravnem ali blago razgibanem terenu, raje pustimo palice doma. Drugače je pri »resnejših« izletih – po večjih nakloninah, ledu, globokem snegu in daljših izletih. Takrat so palice obvezen del opreme. Palice naj bodo visoke nekje do višine prsi. Zelo primerne so palice, ki so nastavljive po višini. Dobre so tudi palice za tek na smučeh, le da niso previsoke. Palice za alpsko smučanje so običajno prenizke, zato niso primerne.

4.2 OBLAČILA

Oblačila naj bodo takšna, kot jih uporabljamo za običajen zimski izlet. Primerno oblačilo je smučarski kombinezon oziroma bunda in nepremočljive hlače, še posebej za najmlajše. Obvezen del oblačil in opreme so tudi rokavice in kapa. Oblačila naj bodo zračna in takšna, da ne ovirajo gibanja. Slojevito oblačenje je najprimernejše.

Najpomembnejši del oblačila predstavljajo čevlji. Ti naj bodo planinski čevlji ali običajni visoki zimski čevlji in škornji. Smučarski škornji (t. i. ski boots) in športni copati niso primerna obutev. Prvih ne bo mogoče vpeti, pri drugih pa bodo imeli učenci ali dijaki takoj mokre noge.

Priporočljive so gamaše, še posebej za starejše učence in dijake, ki ne nosijo kombinezonov.

4.3 KAJ VZETI S SEBOJ?

Poleg primernih oblačil, krpelj, palic in obutve bomo za zimski izlet na krpljah potrebovali še malico in topel napitek. Vodja izleta in spremljevalci bodo vzeli s seboj še torbico prve pomoči in mobilni telefon, če se odpravljamo na nepoznan teren, pa potrebujemo še karto in kompas ali GPS. V takih primerih bosta izkušen vodnik krpljanja ali planinski vodnik še najboljša izbira.

Opozorilo!

V zimskih razmerah:

- so narava in poti v snegu lahko popolnoma drugačne, kot jih poznamo poleti,
- se zelo hitro spremeni vreme, spusti megla itd.,
- se hitro spremeni trdnost snega; kjer je bil še pred dnevi sneg globok in mehek, je lahko danes trd in spihan, včasih celo poledenel.

Če ne veš kam naprej, se obrni in se po isti poti vrni nazaj. Spremljaj vremensko napoved ter upoštevaj vsa navodila, normative in ukrepe, ki sicer veljajo za vodenje šolskih skupin na zimskih izletih v gorah (<http://www.pzs.si/>).

5 OSNOVNA TEHNIKA

Zaradi svoje enostavnosti in nezahtevnosti je krpljanje vseživljenjska aktivnost. Še posebej lahko to trdimo za krpljanje z modernimi krpljami. Obstaja rek: »Kdor zna hoditi, zna hoditi tudi s krpljami.«

5.1 HOJA PO RAVNEM

Korak je malo širši kot običajen korak. Otroci tega ne bodo niti opazili. Za hojo v globokem snegu bo potrebno višje dvigniti nogo, da lahko sneg »pohodimo«. Drugi, tretji in vsi naslednji bodo, če hodimo v koloni, hodili skoraj kot običajno. Edina omejitev je hoja vzvratno. Ta namreč pri hoji s krpljami, če so odpeti opetniki, ni mogoča. Zato se bo treba s prestopanjem obrniti na prvo ali drugo stran za 180°. S primernimi krpljami tudi hoja po ravnem poledenem terenu ni problem.

Če je korak s krpljami enostaven, pa še ne pomeni, da je vedno tudi lahkoten. Hoja po visokem, nestepanem snegu je zelo naporna. Če vodijo otroci, naj se med seboj izmenjujejo.

5.2 VZPENJANJE IN SPUŠČANJE

Priporočljive so zmerne naklonine. Vzpenjanje je predvsem energijsko zahtevno opravilo, zato naj prvi v koloni dela kratke korake, po želji oblikuje hojo v serpentinah in vodstvo prepusti naslednjemu, ko začuti, da je utrujen. Otroci se zelo radi izmenjujejo v vodenju, zato jim lahko vodnik na nezahtevnem terenu z lahkoto prepusti iniciativo. Vodnik ostaja vedno v ospredju in skrbi, da se kolona ne raztrga ali zaide.

Pri večjih nakloninah je nujno vzpenjanje v serpentinah. Običajno je tam sneg tudi trši, zato mora vodnik, ki mora biti prvi, utrjevati gaz z močnejšim teptanjem med hojo. Pri daljših vzpenjanjih naj si učenci oz. dijaki nastavijo stopničko za dvig pete. S tem si bodo olajšali hojo navkreber. Počitki naj bodo pogostejši.



Slika 22: Spust s krpljami v dolino.

Spuščanje je lahko užitek ali trepetanje. V mehkem snegu bo to prvo, v poledenelih razmerah pa je lahko nevarno, saj je nevarnost zdrsna lahko kljub trnom in opiranju s palicami precejšnja. Potrebno je močno udarjanje s krpljami ob podlago, da ne zdrsijo. Pomoč s palicami bo v slednjem primeru nujna.

Vodnik mora kot prvi »zmehčati« podlago za boljši oprijem vseh naslednjih, se večkrat ustaviti in posamično spremljati učence preko nevarnih delov tako, da stoji neposredno pod učencem, ki prečka nevarni del. Lahko uporabimo tudi cepin, s katerim prej utremo »stopnico« za bolj ravno stopanje.

Kot vedno v takšnih primerih je bolje ubrati nekoliko daljšo in zložnejšo pot. Če je možno, izberemo spuščanje skozi prehodni gozd, saj tam sneg običajno ne poledeni.

6 KRPLJANJE V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Igre kot najučinkovitejše sredstvo za razvoj različnih gibalnih, funkcionalnih sposobnosti, socializacije ter čustvenega in kognitivnega razvoja otrok je mogoče izvajati tudi s krpljami. Igre s krpljami na snegu, raziskovanje in ustvarjanje – vse to bo otroke v tem obdobju najbolj prevzelo.

6.1 POVEZANOST Z UČNIM NAČRTOM

S krpljanjem v 1. triletju osnovne šole lahko vplivamo na razvoj in uresničevanje predvsem naslednjih operativnih ciljev v zimskem času, ko so otroci večinoma v zaprtih prostorih:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami in poligoni,• razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami,• razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami,• razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi.
Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger z žogo
<ul style="list-style-type: none">• pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je možno nadgrajevati različna športna znanja:• sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (različne oblike hoje, teki, meti),• posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro,• spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu.
Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro
<ul style="list-style-type: none">• spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za vrednotenje športa,• razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju telesa in izražanju z gibanjem,• razvijati vztrajnost,• spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini,• oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,• razvijati kulturni odnos do narave in okolja.
Seznanjanje z
<ul style="list-style-type: none">• različnimi športnimi rekviziti,• preprostimi pravili elementarnih iger,• osnovnimi načeli varnosti v naravi.

6.2 KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, kotaljenja, potiskanja. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije, gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost.	Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, natančen, vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Igre hitrega odzivanja. Štafetne igre z elementi tekov in metov. Meti žogice (snežnih kep, storžev) v cilj.	

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (ravna, kriva, v ritmu ...). Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo, improvizacija. Oblikovanje različnih predmetov, števil, živali, rastlin ... v snegu.	<i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo, matematiko.</i>

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Izlet s krpljami.	Osnovno izletniško znanje (primerna zimska obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje primerne tekočine). Spoznavanje okolice, značilnosti narave v zimskem času. Naravovarstveno ozaveščanje.

DODATNE VSEBINE – ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre s krpljami. Hoja, utiranje poti, vzpenjanje, spuščanje, padanje in vstajanje.	Živa bitja pozimi. Sledi v snegu. Osnovne lastnosti snega.

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine

Izleti sodijo v »železni« program obeh športnih programov. Smiselno lahko vključujemo tudi izlete s krpljami, še zlasti tam, kjer so predvideni izleti pozimi.

- Športni program Zlati sonček

Vrtec, A program: v okviru 5 izletov naj bi en izlet izvedli tudi pozimi.

1. razred, B program: 3 izleti,
3. razred, D program: 2 izleta.

6.3 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO

Za organizacijo iger s krpljami na snegu so zelo primerna zimovanja in športni dnevi, športni popoldnevi in podobne športne dejavnosti, ki trajajo vsaj dve šolski uri skupaj.

6.3.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 6–8 let

Za otroke v tem obdobju je igra duševna in biološka potreba. Intenziven razvoj vseh organskih sistemov omogoča otrokom uspešno vključevanje v svet igre in doživljanje. Naravne oblike gibanja, elementarne igre, posnemanje, uporaba primernih igrač, igral in rekvizitov pomagajo otrokom razvijati ustvarjalnost in psihomotorične sposobnosti. Otroci funkcionirajo zelo spontano, ne prenesejo dolgih razlag, dolgotrajnih aktivnosti ali kompleksnih pravil. S primerno načrtovano igro pomagamo razvijati vsa otrokova čutila, sposobnosti, spodbujamo procese socializacije, mišljenja in ustvarjalnosti.

6.3.2 Osnovne značilnosti organizacije vadbe na krpljah

Glede na nizke temperature v zimskem času in na starost otrok prilagodimo tudi metode in organizacijo krpljanja tako, da:

- V primeru slabega vremena ali zelo nizkih temperatur pred pričetkom učence opremimo s krpljami že v ogrevanem, zaprtem prostoru in za vse že opremljene organiziramo igralne aktivnosti zunaj še pred pravim začetkom, da se ne premrzijo med čakanjem na druge.
- Vadbo na krpljah organiziramo tako, da so čim več časa aktivni vsi učenci hkrati ali drugače – otroci naj čim manj stojijo in čakajo (na primer – štafetne teke organiziramo tako, da postavimo učence v večje število manjših skupin in ne manjše število večjih skupin). To seveda ne pomeni, da učenci ne potrebujejo odmorov, ki so sestavni del vadbe.
- Izbiramo igre, kjer se učenci ne premočijo, vsaj ne že takoj na začetku.
- Poskrbimo za ogrevan prostor za pripravo, malico, topel napitek in preoblačenje na koncu.

6.3.3 Oprema

Otroci potrebujejo primerno topla vodoodporna in zračna oblačila (smučarski kombinezon ipd.), rokavice in kapo. Primerno obuvalo so visoki zimski čevlji ali planinski čevlji. »Ski boots-i« niso primerni, saj jih ne bomo mogli vpeti. Otroci še ne potrebujejo palic.

Uporabljamo otroške modele krpelj, ki so običajno plastični. Krplje odlikuje majhna teža in enostavnost za pripenjanje in uporabo. Otroci imajo v tej starostni dobi čevlje od št. 28 pa tja do 37.

6.3.4 Lokacije

Daleč najbolj primerna lokacija je neposredna bližina šole. Če to ni mogoče, potem si izberemo **najbližjo** zasneženo planoto ali grič. Teren naj bo valovit z odprtim ravninskim delom, kjer bomo organizirali igrice, brez strmin ali gostega drevja.

Spremljamo vremensko napoved in se dogovarjamo z izvajalci za največ tri dni vnaprej. Okvirne termine določimo že dosti prej, najprej v letnem delovnem načrtu šole. Krpljanje lahko izvedemo seveda tudi na zimovanju.

Če je možno, za otroke organiziramo prostor, kjer se bodo po krpljanju posušili, spočili, ogreli in popili topel napitek. Avtobusni prevoz naj bo čim krajši.

6.3.5 Trajanje

Pri pripravi moramo upoštevati čas priprave na izlet (pripenjanje krpelj, pregled oblačil ipd.), ki je lahko zamudno opravilo, zato je potrebno, da pri tem sodelujejo vsi odrasli spremljevalci. To nam bo vzelo vsaj pol ure. Na snegu naj bi bili otroci aktivni med 60 in največ 90 minut, odvisno od temperature, vremena in starosti.

6.3.6 Velikost in število skupin

Skupine naj ne bodo večje kot približno 30–35 otrok, sicer bo čas pripenjanja krpelj predolg in kontrola na aktivnosti premajhna.

Primerno število skupin je ena, dve ali štiri skupine (2 x 2). Zelo posrečena je varianta dveh skupin, ki se v krpljanju izmenjata. Kot drugo aktivnost lahko izberemo sankanje, drsanje, ogled zanimivosti ipd.

6.4 VSEBINE

6.4.1 Ogrevanje

Zelo pomembno je, da že na samem začetku pri učencih vzbudimo zanimanje in veselje do krpljanja. V času ogrevanja naj se učenci navadijo na način gibanja s krpljami v snegu, se telesno ogrejejo, še zlasti v roke in noge.

Tudi ogrevanje naj bo igra:

- Hoja v koloni – oblikovanje sledi (polžek, kača, žoga, trikotnik). Učenci lahko hodijo prosto, se držijo za roke ali ramena.

- Na mestu ali pri hoji različne raztezne vaje in vaje moči za tople prste na rokah in nogah: kroženja z rokami (helikopterji, ptički, plavalci), sonožno poskakovanje na mestu ali rahlo naprej ali vstran (zajčki, žabice).
- **Teptanje snega:**
 - steptajmo umetnine v snegu, iz pike do balona ...,
 - s krpljami nariši ali izpiši svoje ime v sneg,
 - v sneg s krpljami napišimo številko, račun: npr. $5+3=$ in rezultat,
 - v sneg narišimo – sonce, roža, srček, sadje ...,
 - izdelajmo si igrišče: vsi otroci steptajo velik lik (pravokotnik, krog, trikotnik ...), ki ga omejijo s stožci, obroči, smrekovimi vejicami ...).
- Za ogrevanje lahko organiziramo različne **elementarne igre**, ki so omenjene kot igre v glavnem delu. Igre naj bodo učencem poznane, energijsko nižje in srednje intenzivnosti.
- Hoja v koloni med naravnimi ovirami (okoli grmovja, med drevesi, čez zasnežene krtine ipd).
- Na mestu ali v hoji **posnemamo vsakdanja opravila** (oponašamo jutranje zbujanje, oblačenje, pomivanje posode, umivanje zob, oblačenje, pospravljanje svoje postelje, sobe, hoje v šolo, gremo spat ipd.).
- V hoji, lahkotnem teku ali poskokih **posnemamo različne živali**, podobe: medvedke, pajace, zajčke, muce (lovci) na preži, ptičke, kenguruje, konjičke v galopu, konjičke v kasu (visoko dvigovanje kolen), štorke (stoja na eni nogi), kipe ipd.

6.4.2 Glavni del

Lovljenja:

Lovljenje v parih

Učence razdelimo na približno enakovredne pare. Lovijo se med seboj v paru na omejenem igrišču. Lahko dodamo še zapik (počep), ki pa ne sme trajati več kot 5 sekund. Pred začetkom lovljenja učenec prešteje do deset.

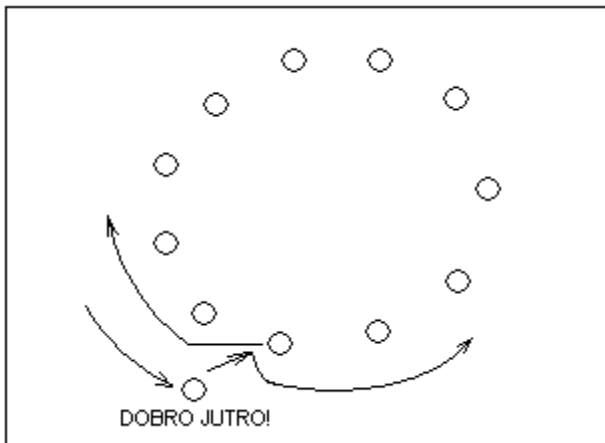
Lovljenje parov z rutkami

Vsi učenci se razdelijo v pare in se primejo za roke. Dva para dobita v roke vsak svojo rutko in lovita druge pare, ki bežijo. Ujeti pari prevzamejo rutko in lovijo naprej. Omejimo igrišče.

Elementarne igre:

Semafor

Učiteljica vzklikne: »**Zelena!**« in učenci prosto tečejo po igralnem prostoru (lahko tudi po pokrpljanih stezah). Ko zakliče: »**Rumena!**«, učenci skačejo z noge na nogo na mestu. Ko učiteljica zakliče: »**Rdeča!**«, se morajo vsi učenci na mah ustaviti. Kdor se še premika, dobi kazensko nalogo: en krog teka okoli učiteljice, naredi pet počepov, tek okrog celotnega igrišča ...



Slika 23: Tekalna igra *dobro jutro*.

Dobro jutro

Učenci se postavijo v večji krog. En učenec hodi okrog kroga. Izbere si nekega učenca, ki mu poda roko in vošči: »**Dobro jutro!**« in steče v poljubno smer okoli kroga. Učenec, kateremu je voščil, pa steče v nasprotno smer. Tisti, ki priteče prej do praznega prostora, ga zasede, drugi pa nadaljuje s hojo okoli kroga in igro.

Klicanje števil

Učenci prosto tekajo po snegu okoli učitelja. Učitelj zakliče eno število, na primer 3, učenci pa se morajo čim hitreje postaviti v skupine po 3. Učenci, ki ne uspejo sestaviti zahtevanega števila ali to naredijo zadnji, naredijo toliko počepov, poskokov, obratov ...

Kdo se boji črnega moža

Igra poteka tako kot v običajni telovadnici, s to razliko, da si »igrišče« najprej primerno omejimo s stožci, palicami ipd. Na eni strani stoji en učenec – črni mož, na drugi strani stojijo vsi drugi učenci. Črni mož vpraša: »**Kdo se boji črnega moža?**«, drugi učenci na drugi strani odgovorijo: »**Nihče!**«. »**Kaj pa če pride?**« vpraša učenec in drugi mu odgovorijo: »**Mu pa zbežimo!**« in stečejo na drugo stran. Mentorji pazijo predvsem na to, da učenci ne tečejo vzvratno. Kogar se črni mož dotakne, se mu pridruži v lovljenju.

Medvedek, stoj

Rekviziti: -

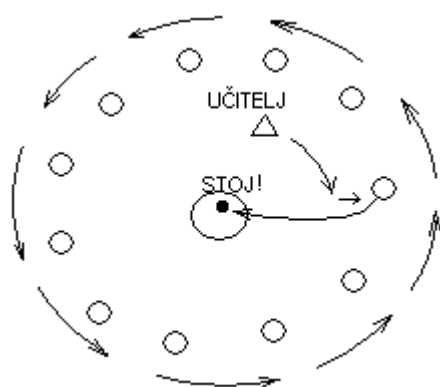
Potek: Določimo primerno število lovcev (enega na približno 8–10 učencev). Omejimo igrišče. Kogar se lovec dotakne in mu reče: »**Medvedek, stoj!**«, se ustavi in na mestu v razkoraku prestopa z leve na desno nogo, z rokama v odročanju. Tako počaka na konec igre ali na rešitev koga od prostih učencev. Prosti učenec lahko reši ujetega »medvedka« tako, da se z njim prime za roko in »zapeše« en krog na mestu. Igra je končana, ko lovci ujamejo vse učence. Mentor smiselno ustavi igro, če vidi, da lovci ne uspejo uloviti vseh dalj časa.

Veriga

Rekviziti: -

Potek: Igrišče za to igro mora biti steptano in omejeno. Mentor izbere enega učenca – prvi člen verige. Le-ta poskuša uloviti (se dotakniti) drugega učenca, ki se mu pridruži kot drugi člen verige. Lovi lahko samo zunanji učenec v verigi. Kdor steče izven dogovorjenega igrišča, je ujet in se priključi verigi. Tako učenci sestavljajo eno verigo, dokler ni ujet še zadnji učenec.

Lovec in zajčki



Učenci sestavijo velik krog. V njem stoji obroč in v obroču žoga. Učenci hodijo ali tečejo v krogu v eno smer. Znotraj kroga hodi učitelj v drugo smer. Kogar se učitelj med lovom dotakne, mu na glas reče: »**Lovec!**« V tem trenutku učenec – lovec steče po žogo, drugi učenci – zajčki pa se razbežijo. Ko lovec pride do žoge, jo prime in zakliče: »Stoj!« Zajčki se morajo pri priči ustaviti. Lovec z metom žoge poskuša zadeti katerega od zajčkov. Kogar se je žoga dotaknila ali pa se je ustavila najbližje, v naslednji igri ZAMENJA učitelja.

Slika 24: Igra lovec in zajčki.

Atomčki in molekule

Rekviziti: -

Potek: Mentor izbere enega učenca – izvirnega atomčka. Ta začne loviti kogarkoli od svojih sošolcev – prostih atomčkov. Prvi, ki se ga dotakne, se mu pridruži in skupaj tvorita molekulo. Skupaj lovita naprej, dokler ne ujame še enega prostega atomčka, ki se jima pridruži. Vsi trije lovijo naprej in ko ujamejo naslednjega prostega atomčka, se molekula razcepi na dva dela – zadnja dva prosta atomčka (ujeta učenca) tvorita novo molekulo, ki lovi nove proste atomčke. Igra je končana, ko je zadnji prosti atomček ujet. Ta je izvorni atomček za naslednjo igro.

Opomba: Za lažji in bolj dinamičen začetek lahko določimo namesto enega **dva** izvorna atomčka, ki vsak za sebe začneta z lovom.

Tatovi in policaji

Za to igro potrebujemo velik, dolg in raven prostor (zasnežena jasa, travnik ...), stojalo in rutko. Učence razdelimo na dve skupini, ki si v koloni stojita nasproti. Oddaljeni sta približno 20 do 30 metrov. Prvi so tatovi, drugi policaji. Na tretjini razdalje od tatov proti policajem postavimo stojalo in nanj položimo rutko. Na znak učitelja stečeta po en tat in en policaj proti stojalu z rutko. Tat poskuša »ukrasti« rutko in jo prinesiti nazaj k svoji skupini, policaj pa poskuša ujeti tatu (se ga dotakniti).



Slika 25: Tekalna igra tatovi in policaji.

Če tat uspešno ukrade rutko, se policaj priključi v skupino tatov, sicer se mora sam priključiti policajem.

Koga vidi grozni zmaj

Rekviziti: 3–4 obroči (zmajevi gobci)

Potek: Določimo primerno število »zmajev« (enega na približno 8–10 učencev).

Otroci – zmaji v rokah držijo obroč – zmajev gobec, hodijo med drugimi otroki in grdo gledajo, renčijo in delajo dolge korake. Mentor vpraša na glas: »**Koga vidi grozni zmaj?**« in si izmisli primerno žival ali podobo, npr. »**zajčke, žabice, medvedke, ptičke ...**«

Prosti učenci se začno gibati v načinu gibanja omenjenega lika. Tako mentor ponovi nekajkrat in si izmisli različne živali. Ko mentor reče: »**Škratke!**«, »zmaji« pričnejo loviti proste učence. Ko nekomu povezne obroč prek glave, je ujet in se mora ustaviti, dokler niso ujeti vsi in je igre konec.

Različica: Igre je konec, ko vsak zmaj ujame po enega »škratka«.

Iskanje skritega zaklada



Rekviziti: zaklad (npr: pisana žoga, čokolada na vrvici, leteči disk ...);

Potek: Spremljevalci v oddaljenosti do okoli 20–30 metrov na skrivaj postavijo na skrito mesto enega ali več »zakladov«. Otroci morajo v določenem času najti vse zaklade.

Slika 26: Igra iskanje skritega zaklada.

Dan in noč (urjenje repetitivne moči iztegovalk nog)

Učenci stojijo v dveh nasprotni stojječih vrstah. Če učitelj, ki stoji na čelu med obema vrstama, reče: »Dan!«, učenci stojijo, če reče: »Noč!« učenci počepnejo. Kdor se zmoti, naredi »kazenski« krog okoli obeh vrst in se **vrne** v igro.

Meti

Urjenje eno- in dvoročnih metov

- Metanje snežnih kep v dalj (z boljšo, s slabšo roko).
- Metanje snežnih kep v cilj – obroč, veliko žogo, stožec ipd. (z boljšo, s slabšo roko).
- Učenci sami sebi izdelajo večjo snežno kepo. Določimo večji prostor za vsakega učenca.

Meti z obema rokama:

- naprej,
- prek glave nazaj,
- med nogama nazaj,
- z zasukom v levo in desno nazaj.

Skoki

Urjenje, razvoj skočne moči

Skoki preko ene ali več nizkih ovir (položenih palic ali vejic v snegu, manjših lukenj ipd.), sonožno ali z zaletom.

Poligoni

Sestavljamo jih iz različnih gibalnih nalog, ki smo jih omenili zgoraj.

Primer:

1. postaja – metanje snežnih kep v različno oddaljene cilje (npr. trikrat),
2. postaja – preskakovanje nizkih ovir (10 v sneg položenih palic ali kolebnic),
3. postaja – hoja po klančini (grbina, lesena deska, kup snega) in seskok v globino (do 50 cm),
4. postaja – skok preko plitkega jarka (označimo, 30 do 50 cm širine),
5. postaja – tek v slalomu med stožci ali drugimi ovirami,

Štafetne igre in teki

Sestavimo **enostavne** naloge za razvoj funkcionalnih in gibalnih sposobnosti.

Primer:

1. Štafeta – tek do stožca (palice) in nazaj ter plosk naslednjemu učencu.
2. Štafeta – prenašanje snežne kepe do stožca (palice) in predaja naslednjemu učencu.
3. Štafeta – (navzdol obrnjeni stožci) učenec teče do stožca, tam sestavi snežno kepo in jo položi v stožec ter teče nazaj.
4. Štafeta – izdelava potičk; otroci ene skupine skupaj napolnijo narobe obrnjeni stožec. Vsak učenec posamično odnese svojo potičko in jo izlušči in postavi na dogovorjeno mesto. Zmaga tista ekipa, ki prej sestavi polno število (kot je učencev v skupini) celih potičk.
5. Štafeta – tek čarovnikov; otroci prenašajo stožec na glavi do palice in nazaj ter predajo »čarovniški klobuk« naslednjemu učencu v skupini.

Druge vsebine v glavnem delu – medpredmetne povezave:

Izdelovanje škratkega bivališča iz naravnih materialov

Otroci že v šoli izdelajo lik gozdnega škrate ali drugega pravljичnega lika. Prinesejo ga s seboj na izlet. Eden od spremljevalnih učiteljev ga spravi v nahrbtnik.

Vodniki po začetnem delu vodijo učence na pohod. Poiščejo planoto ali zasnežen ravn predel, do katerega otroci hodijo približno 30 minut. Tam vsi skupaj iz okolice naberejo droben naravni material, ki je odpadel z dreves (listje, storži, manjše veje ipd.) ter s pomočjo snega oblikujejo bivališče pravljичnega lika. Vsak otrok naj dobi svojo nalogo in po svojih močeh prispeva h graditvi.

K tej »delavnici« lepo ustreza tudi igrice iskanje skritega zaklada. Skritih zakladov je lahko tudi več. Z njimi otroci okrasijo bivališče pravljичne osebe.

6.4.3 Zaključni del

Elementarne igre za umirjanje:

Dobra vila

Rekviziti: zvonček, rutke ali kape.

Potek: Otroci si povežejo čez oči svoje kape tako, da ne morejo gledati. Če kdo nima kape ali vidi skoznjo, mu mentor namesto kape prek oči preveže rutko. Dobra vila (učiteljica) stoji v oddaljenosti približno 15 metrov in pozvoni z zvončkom in tiho hodi okoli ter občasno pozvoni. Otroci sledijo zvoku ter se poskušajo dotakniti dobre vile. Dotik velja le, če je otrok imel prek oči kapo ali rutko, sicer se dobra vila v trenutku spremeni v učiteljico. Komur se uspe dotakniti dobre vile, se mu bo izpolnila skrita želja, vendar le, če bo kapo obdržal na glavi. Igra se konča, ko se npr. trije otroci dotaknejo dobre vile.



Slika 27: Igra dobra vila, študentje FŠ na predstavitvi krpljanja.

Kje je škratek

Rekviziti: lutka (škratek ipd.), obroč.

Mentor pred igro na skrivaj na pol skrije figurico ali lutko nekje pod snegom na zasneženem igrišču.

Potek: Otroci gredo pod vodstvom mentorja v koloni naokrog v škratkovo deželo. Zaustavijo se v bližini skritega škrateka, kjer pa je še nekaj drugih možnih skrivališč. Otroci morajo

poiskati škratka v popolni tišini, da ne razjezijo zmaja (vodnik z obročem). Ko ga najdejo, ga morajo odnesti do dobre vile (spremljevalni učitelj). Najditelj nosi lutko, medtem pa mu drugi otroci pomagajo, da ga v gobec ne dobi grozni zmaj (mentor) tako, da ga odrivajo čim dlje od lutke. Ko pride lutka v roke dobri vili, je igra končana.

Ugani, kdo sem

Učenci se postavijo v krog. Izberejo enega učenca, ki se postavi v sredino. Tam mu mentor zaveže oči in ga nekajkrat počasi obrne. Učenec mora hoditi na slepo do prvega učenca. Tam ga mora samo z dotikanjem prepoznati. Če ga prepozna, gre učenec na njegovo mesto, sicer ugiba ponovno.

Druge aktivnosti v zaključnem delu – medpredmetne povezave:

Ustvarjanje odtisov v snegu:

- metuljčki (otroci se uležijo na hrbet in z rokami od vzročnja do priročnja v snegu naredijo odtis kril metuljčka),
- zvezdice, srček, Superman, svoje ime, število ...

Izdelovanje najljubše živali ali igrače iz snega, izdelava majhnega snežaka ...

Učence razdelimo v manjše ali večje skupine, kjer je poudarjeno sodelovanje, kreativnost in iznajdljivost z obstoječimi rekviziti in materialom, ki je na voljo.

Impulzi prijateljstva

Učenci se v krogu držijo za roke. Mižijo. Nekdo začne igro in narahlo stisne roko sosedu, ta stisk roke nadaljuje naprej in tako impulz potuje naprej po krogu.

Valovi

Učenci stojijo v krogu in se držijo za roke. »Prvi« od učencev počepne in se z glavo obrne k sosedu, ki ravno tako počepne in se ozre naprej k naslednjemu sosedu, ki nadaljuje s počepom. Prvi učenec nato vstane. Sledi mu drugi, tretji ... Tako v krogu poskušamo ustvariti valovanje, ki pa naj ne bo preveč intenzivno, saj je namen igre v ustvarjanju in ne vadbi moči.

Valovanje učenci ustvarjajo na različne načine: z dvigom rok, obračanjem glave, sukanjem telesa, poskoki, padanjem v sneg itd.

7 KRPLJANJE V 2. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

V tem obdobju so otroci najbolj dojemljivi za vse vrste iger na snegu, hkrati pa so že telesno tako močni in vzdržljivi, da brez težav opravijo srednje dolg pohod po razgibanem terenu.

7.1 POVEZANOST Z UČNIM NAČRTOM

S krpljanjem v 2. triletju osnovne šole lahko v zimskem času, ko so otroci večinoma v zaprtih prostorih, vplivamo na razvoj in uresničevanje predvsem naslednjih operativnih ciljev:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• razvijati gibalne sposobnosti z naravnimi oblikami gibanja, zahtevnejšimi elementarnimi in malimi igrami, štafetami in poligoni,• razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami,• razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi.
Usvajanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• znati ravnati z različnimi športnimi rekviziti (krplje, palice) v oteženih razmerah – snegu,• naučiti se osnov pravilne tehnike gibanja s krpljami na različnih terenih.
Seznanjanje z
<ul style="list-style-type: none">• spoznati osnovne pojme športnega izrazoslovja,• spoznati osnovne značilnosti krpljanja in povezanost z našo preteklostjo,• spoznati prednost in pomembnost primernih športnih oblačil in obutve pozimi,• spoznati pomen ritma v različnih življenjskih pojavih,• spoznati in spoštovati pravila obnašanja in osnovna načela varnosti pozimi v gorah,• spoznati in razumeti pomen vpliva športne vadbe na zdravje in dobro počutje.
Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• razvijati samozavest in vztrajnost z aerobno vadbo,• razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti,• z vadbo v naravi spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in naravovarstveno ozaveščanje.

7.2 KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije, gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost.	Pomen gibanja na svežem zraku in kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Meti snežnih kep v cilj.	Osnovni atletske pojmi: povelja za visoki start, odzivna noga, izmet. Merjenje s štoparico. Merjenje srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Izlet (pohod) s krpljami, igre na snegu.	Primerna zimska oblačila in obutev, tempo, odmor, pitje primerne tekočine, Spoznavanje okolice, značilnosti narave v zimskem času. Vrste snega. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko.</i>

ŠPORTNI PROGRAM KR PAN

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Krpan – bronasta medalja. Eden od dveh izletov naj bi bil izveden pozimi.	Oprema za izlete, kako varujemo naravo.

7.3 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO

Okvirni termin in vsebino določimo že dosti prej, najbolje v letnem delovnem načrtu. Predvidimo tudi rezervni termin.

7.3.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 9–11 let.

Otroci v tem obdobju izredno napredujejo v svojem psihofizičnem razvoju. Čeprav njihova rast ne napreduje tako intenzivno kot v prejšnjem obdobju, pa zato otroci toliko bolj napredujejo v moči, hitrosti, ravnotežju, natančnosti in koordinaciji, zato potrebujejo bolj dinamične igre ter energetsko in miselno bolj zahtevne vsebine. Povečuje se tudi njihova vzdržljivost, zato so lahko naporji daljši kot pri mlajših otrocih, vendar s primernimi odmori. Pri razvoju moči (eksplozivne in repetitivne) uporabljamo predvsem vaje moči s premagovanjem lastnega telesa, vadbo v parih ali v oteženih okoliščinah, npr. hoja in tek po celem snegu, tudi navkreber.

Gibalne izkušnje se hitro večajo, zato naj bodo vsebine zasnovane tako, da otroci razvijajo tudi taktično mišljenje, gibanja pa so lahko bolj kompleksna. Zahtevnejše naj bodo tudi elementarne igre, štafete in poligoni, še vedno pa morajo te vsebine vsebovati elemente igre, ki na otroke vplivajo čustveno pozitivno in spodbujajoče.

7.3.2 Oprema

Otroci potrebujejo primerno topla in zračna oblačila, odporna na vlago, dvojne rokavice, kapo in primerna obuvala. To so zimski visoki čevlji ali zimski škornji ali visoki planinski čevlji. »Ski boots-i« **niso** primerni, ker jih zaradi svoje širine ne moremo vpeti v krpelje. Otroci imajo zelo različno velika stopala v tem starostnem obdobju, zato moramo preskrbeti tako otroške krpelje kot krpelje za odrasle (lažji in manjši modeli). Ostalo: termovka s toplo pijačo, malica, nahrbtnik.

7.3.3 Lokacije

Najbolje, da krpeljarske vsebine organiziramo ob šoli, vendar za to potrebujemo bistveno več zasneženega terena kot pri mlajših učencih. Po možnosti naj bo to razgiban teren z zmernimi vzponi in spusti, ki so lahko tudi daljši.

Druge primerne lokacije so vezane predvsem na snežne razmere najbližjih vrhov ali planot in smučišč.

7.3.4 Trajanje

Pri pripravi moramo upoštevati čas priprave na izlet (pripenjanje krpelj, pregled oblačil ipd.), kar je lahko zamudno opravilo, zato je potrebno, da pri tem sodelujejo vsi odrasli spremljevalci.

Učenci so že bolj samostojni, vendar si krpelj običajno še ne bodo znali sami vpeti. Vodnik predstavi osnovne aktivnosti za pripravo krpelj (leva, desna, priprava, postavitve), nato pa vodniki vsakemu učencu posebej namestijo krpelje. Na snegu naj bi bili otroci aktivni med 90 in 135 minutami (2 do 3 PU), odvisno od temperature, vremena in starosti otrok.

7.3.5 Velikost in število skupin

Razpon števila otrok je od 20 do 50 v skupini.

Primerno število skupin je ena ali dve. Posrečena je varianta dveh skupin in dveh vsebin. Skupini se v krpljanju in drugi vsebini po določenem času zamenjata. Kot drugo aktivnost lahko izberemo sankanje, drsanje, plavanje, ogled zanimivosti, medpredmetne povezave (naravoslovje) ipd.



7.4 VSEBINE

Smiselno dozirane igre s prilagojenimi pravili, včasih tudi z možnostjo ustvarjanja »novih« pravil, ki si jih izmislijo otroci sami, ter pohod. Tudi na pohodu naj bodo dodane zanimive vsebine v povezavi z drugimi predmeti: družbo, ekologijo, naravoslovjem, glasbo ...

Slika 28: Igrajmo se vsi, učenci in mi – učitelji.

7.4.1 Ogrevanje

- Hoja v koloni za pridobitev osnovnih informacij o načinu hoje s krpljami in uporabi palic.

Kompleks ogrevalnih razteznih in tekalnih vaj za dvig srčnega utripa in splošno ogrevanje:

Otroci odložijo palice

- Vaje raztezanja v izkoraku in razkoraku (glava, roke, trup, noge).
- Teptanje celega snega s krpljami okoli sebe. Otroci steptajo prostor okoli svoje skupine, ki ga uporabimo kasneje za igre.
- Lovljenje v parih. Učenci se razdelijo na pare. Med seboj se lovijo na prej dogovorjenem – omejenem igrišču. Lahko dodamo še zapik (počep). Tek vzvratno ni dovoljen.
- Hoja ali tek po ravnini ali rahli vzpetini:
Eden od spremljevalcev se oddalji od skupine na razdaljo približno 20–30 metrov. Na znak spremljevalca ob skupini otroci stečejo ali hitro hodijo do oddaljenega spremljevalca, se ga dotaknejo ter hodijo ali stečejo nazaj.

Elementarne igre (tek vzvratno ni dovoljen):

- kdo se boji črnega moža,

- medvedek, stoj.

Otroci si nataknejo palice

- Sonožno poskakovanje na mestu ali rahlo naprej s pomočjo odrivanja s palicama.

7.4.2 Glavni del

Pohod

Krpljanje v 2. triletju naj obvezno vsebuje tudi pohod. Z dalj časa trajajočo hojo (30–60 min, z odmori) po razgibanem terenu razvijamo pri učencih aerobno vzdržljivost, vztrajnost kot psihološko komponento, razvijamo kulturne odnos do narave in navajamo učence na sproščeno doživljanje narave s športno vadbo.



Slika 29: Pohod po začetnem ogrevanju.

Izbira terena je ključnega pomena.

Pot naj bo razgibana, z več krajšimi vzponi. Spusti so lahko daljši. Po možnosti naj bodo na ali ob poti zanimivosti iz narave (naravni prehodi, padla drevesa, sledi divjih živali v snegu ...).

Med pohodom ali po njem vključimo različne elementarne igre na snegu, tekmovanje v teku navkreber ipd. Tudi pri teh aktivnostih lahko zasledujemo operativne cilje športne vzgoje, pri čemer z izbiro in pravili iger vplivamo zdaj na ene, zdaj na druge gibalne in funkcionalne sposobnosti in operativne cilje.

Lovljenja

Lovljenje v parih

Učence razdelimo na približno enakovredne pare. Lovijo se med seboj v paru na omejenem igrišču. Lahko dodamo še zapik (počep), ki pa ne sme trajati več kot 5 sekund. Pred začetkom lovljenja učenec prešteje do deset. Čez nekaj minut si učenci najdejo nov par.

Lovljenje parov

Učenci se razdelijo v pare in se primejo za roke. En ali dva para dobita v roke rutko in lovita druge pare, ki bežijo. Ujeti par prevzame rutko in lovi naprej.

Elementarne igre

Klicanje nalog in števil

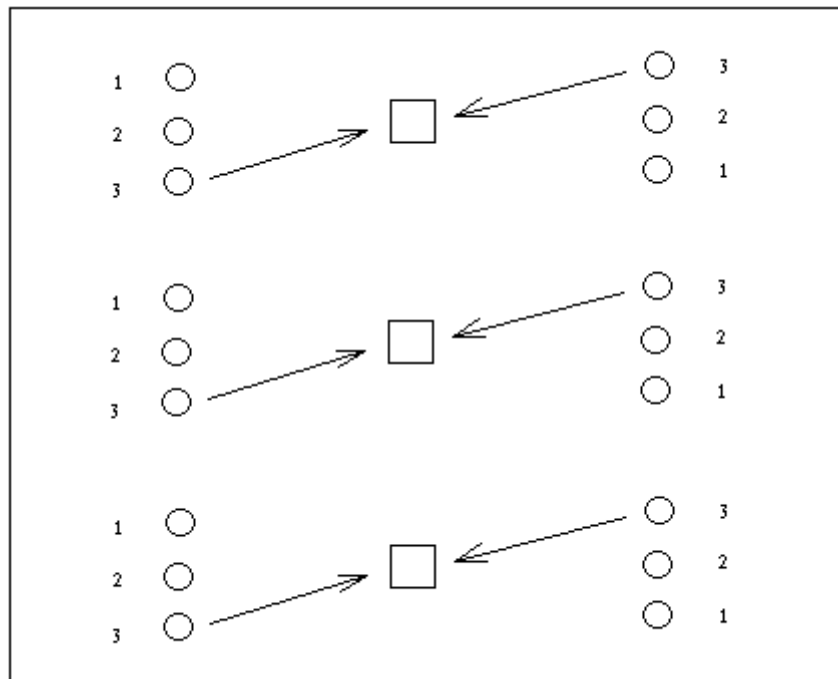
Učenci prosto tekajo po snegu okoli učitelja. Učitelj naglas izgovori nalogo in eno število, na primer: »**3 počepi in trojke!**«, učenci pa se morajo čim hitreje postaviti v skupine po 3 in narediti **skupaj 3 počepe**. Učitelj si naloge izmišlja: »**V vrsto po 5!**«, »**Primi se za roke po**

7 skupaj!«, »V pare in dvignita drug drugemu nogo!«, »V kolono po 7 skupaj!«, »Sestavi krog po 6 skupaj!«, »S hrbti skupaj – po 4!« ...

Učitelj medtem, ko se učenci postavljajo v skupine in opravljajo nalogo, počasi odšteva in je pozoren, da nalogo opravi vsaj večina učencev. Učenci, ki do konca učiteljevega odštevanja ne uspejo sestaviti zahtevanega števila ali naloge, stečejo »nagradni« krog okoli vseh učencev.

Hitre številke

Učence razdelimo v trojke. Po dve trojki si stojita nasproti na razdalji približno 10 metrov. Na sredi med obema trojkama v sneg razprostremo rutko. Vsakemu učencu v trojki določimo število od 1 do 3.



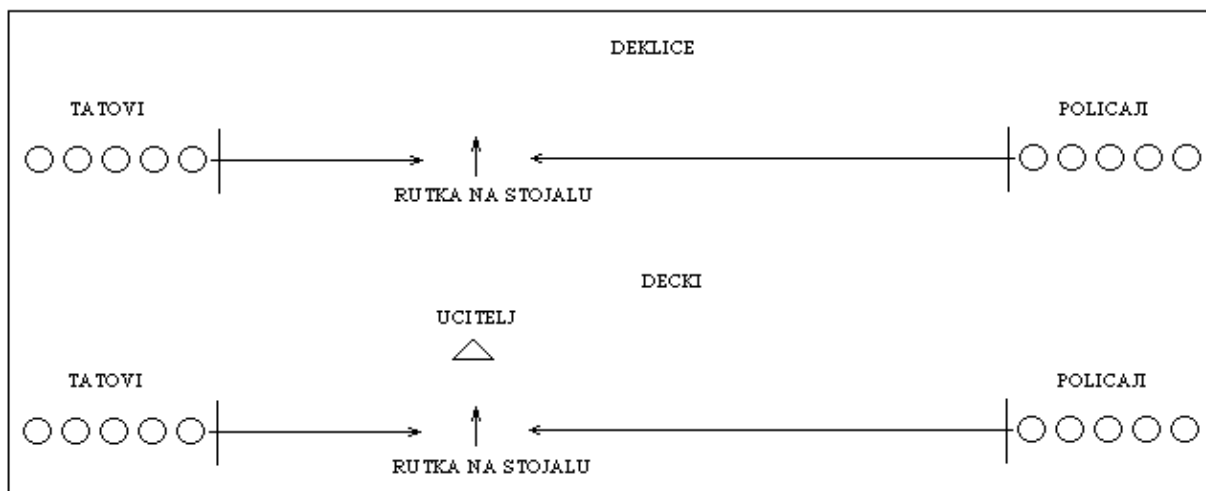
Slika 30: Igra hitre številke

Učitelj naenkrat zakliče številko, na primer: »**Tri!**« Vsi učenci, ki so številka tri, hitro stečejo do rutke in si jo poskušajo pridobiti **ali** uloviti bežečega učenca z rutko, še preden ta uspe priteči nazaj z rutko do svoje skupine. Kdor zmaga, si pridobi eno točko. Med igro učitelj zamenja skupine. Na koncu učitelj razglasi najuspešnejšega učenca z največ točkami.

Tatovi in policaji

Za to igro potrebujemo velik, dolg in raven prostor (zasnežena jasa, travnik ...), stojalo in rutko. Učence razdelimo na dve skupini, ki si v koloni stojita nasproti. Oddaljeni sta približno 30 do 50 metrov. Prvi so tatovi, drugi policisti. Na tretjini razdalje od tatov proti policajem postavimo stojalo in nanj položimo rutko. Na znak učitelja stečeta po en tat in en policaj proti stojalu z rutko. Tat poskuša »ukrasti« rutko in jo prinesiti nazaj k svoji skupini, policaj pa poskuša ujeti tatu (se ga dotakniti).

Če tat uspešno ukrade rutko, se mu policaj priključi v skupino tatov, sicer se mora sam priključiti policajem (za lažjo izpeljavo si učitelj priskrbi nekaj več rutk).



Slika 31: Igra tatovi in policaji (2. triletje).

Različica: Sestavimo lahko dve deklini in dve fantovski koloni. Seveda za to potrebujemo tudi dve stojali in dve rutki. Pričnejo vsi hkrati!

Dan in noč (urjenje hitre odzivnosti in repetitivne moči iztegovalk nog)

Učenci stojijo v dveh nasproti stoječih vrstah. Če učitelj, ki stoji na čelu med obema vrstama, reče: »**Dan!**«, učenci stojijo, če reče: »**Noč!**«, učenci počepnejo. Kdor se zmoti, naredi »kazenski« krog okoli obeh vrst in se vrne v igro.

Štirje tabori

Za igro potrebujemo:

- veliko ravno igralno površino kvadratne oblike,
- štiri različne predmete, po štiri od vsakega (na primer: štiri žoge, štirje stožci, štirje žvižgači in štiri štafetne palice),
- štiri stojala z navezanimi rutkami – zastave, zapičene v sneg, v vsakem oglišču ena.

Učence razdelimo na štiri ekipe, ki stojijo v svojem oglišču – taboru. V vsakem taboru so štirje enaki predmeti in zastava. Cilj vsake ekipe je zbrati v svojem taboru štiri različne predmete. Učenci ne smejo držati ali zadrževati nobenih predmetov v svojem taboru razen zastave. Če se zastava tabora podre, mora en član ekipe vzeti zastavo v roke in z njo preteči celoten krog okoli igrišča in se šele nato vrniti v tabor in igro.

Različice:

- ekipa z največ predmeti zmagaja;
- ekipa z vsemi enakimi predmeti druge ekipe zmagaja;
- tista ekipa, ki ostane brez predmetov, je izključena iz igre.



Slika 32: Igra kdo se boji črnega moža

Kdo se boji črnega moža

Igra poteka tako kot v običajni telovadnici, s to razliko, da si »igrišče« najprej primerno omejimo s stožci, palicami ipd. Na eni strani stoji en učenec – črni mož, na drugi strani stojijo

vsi drugi učenci. Črni mož vpraša: »Kdo se boji črnega moža?«, drugi učenci na drugi strani odgovorijo: »Nihče!«. »**Kaj pa če pride?**« vpraša učenec in drugi mu odgovorijo: »**Mu pa zbežimo!**« in stečejo na drugo stran. Mentorji pazijo predvsem na to, da učenci ne tečejo nazaj. Kogar se črni mož dotakne, se mu pridruži v lovljenju.

Pikica, stoj

Potek: Določimo primerno število lovcev (enega na približno pet učencev). Omejimo igrišče. Kogar se lovec dotakne in mu reče: »**Pikica, stoj!**«, se ustavi in počaka na konec igre ali na rešitev koga od prostih učencev. Prosti učenec lahko reši ujetega tako, da se ga dotakne in mu reče: »**Pikica, zbeži!**« Igra je končana, ko lovci ujamejo vse učence. Mentor smiselno ustavi igro, če vidi, da lovci ne uspejo uloviti vseh dalj časa.

Veriga

Potek: Igrišče za to igro mora biti steptano in omejeno. Mentor izbere enega učenca – prvi člen verige. Le-ta poskuša uloviti (dotakniti) drugega učenca, ki se mu pridruži kot drugi člen verige. Kdor steče izven dogovorjenega igrišča, je ujet in se priključi verigi. Tako učenci sestavljajo eno verigo, dokler ni ujet še zadnji učenec.

Atomčki in molekule

Potek: Mentor izbere enega učenca – prvega atomčka. Ta začne loviti kogarkoli od svojih sošolcev – prostih atomčkov. Prvi, ki se ga dotakne, se mu pridruži in skupaj tvorita molekulo. Skupaj lovita naprej, dokler ne ujame še enega prostega atomčka, ki se jima pridruži. Vsi trije lovijo naprej in ko ujamejo naslednjega prostega atomčka, se molekula razcepi na dva dela – zadnja dva prosta atomčka (ujeta učenca) tvorita novo molekulo, ki lovi nove proste atomčke. Igra je končana, ko je zadnji prosti atomček ujet. Ta je prvi atomček za naslednjo igro.

Različica: Učitelj na začetku določi dva prva atomčka.

Kdo ima ...

Učenci se sami razdelijo v pare, znotraj katerih naj bi se lovili. Učitelj da učencem navodila za določanje prvega lovca, na primer: »Loviti začne tisti, ki ima svetlejše rokavice, večja ušesa, starejšega očka, bližje rojstni dan ...«

Ker je to naporno lovljenje, med lovljenji dodamo še naloge za umirjanje, na primer: »Ko ujameš sošolca, sošolko, se oba očistita snega, popravita rokavice, nato zamenjata vlogi in lovec šteje do deset. Naloge za umirjanje so lahko tudi različne raztezne vaje, kot je kroženje z glavo, rokama, zasuki ipd.

Medvedi in volkovi

V oglišča večjega ravnega prostora v sneg zapičimo stojala. Učence razdelimo na dve skupini – medvede in volkove. Obe skupini sta na sredini igrišča postavljeni v vrsti, obrnjeni s hrbtom druga proti drugi. Razdalja med vrstama je največ en meter. Na znak učitelja (na primer: »**Volkovi!**«) se obrnejo volkovi in stečejo proti medvedom, ki se skušajo rešiti tako, da zbežijo proti koncu igrišča. Kogar učenci – volkovi ulovijo, se jim v naslednji igri pridruži v njihovi skupini.

Različica: Učenci so na začetku obrnjeni z obrazom prvi proti drugim.

Zebre in zajci

V oglišča večjega ravnega prostora v sneg zapičimo stojala. Učence razdelimo na dve skupini – zebre in zajce. Obe skupini sta na sredini igrišča postavljeni v vrsti, obrnjeni z obrazom druga nasproti drugi. Razdalja med vrstama je največ en meter. Na znak učitelja (na primer: »**Zzzzebre!**«) se obrnejo zebre in stečejo – zbežijo proti koncu igrišča, zajci pa jih skušajo uloviti, še preden zebre pritečejo do konca igrišča. Kogar učenci ulovijo, se jim v naslednji igri pridruži v njihovi skupini.

Različica: Učenci so na začetku obrnjeni s hrbtom prvi proti drugim.

Pepček

Učenci, razdeljeni v skupine po 5–8, se postavijo v krog. Na sredini stoji učenec – »Pepček«. Učenci si podajajo žogo (leteči disk, žvižgač, teniška žogica ...). Če se je »Pepček« uspe dotakniti, zamenja vlogo s tistim učencem, ki se je žoge zadnji dotaknil.

Lovljenje s prednostjo

Učenci so razdeljeni v pare. Določimo razdaljo teka (na primer 30 metrov) od palice do palice. Prvi v parih so postavljeni približno 3 metre pred drugimi v parih. Na znak učitelja vsi naenkrat stečejo proti cilju. Naloga prvega v paru je priteči v cilj preden ga drugi v paru ujame. Naloga drugega v paru je ujeti prvega pred prihodom do cilja.

Ko učenci pretečejo eno smer, zamenjajo vloge lovcev in bežečih.

Meti

Urjenje eno- in dvoročnih metov

Izberemo primeren odprt in varen teren. Primerne so gozdne jase in zasnežena polja, brez ovir ali bližnjih objektov. Določimo izmetišče, pravila metanja in prostorsko organizacijo:

- metanje snežnih kep v dalj (z boljšo, s slabšo roko, vsi hkrati, po skupinah ali posamično),
- metanje snežnih kep v cilj – obroč, veliko žogo, stožec, visoko smreko ipd. (z boljšo, s slabšo roko),
- učenci si izdelajo približno 1–2 kg težko snežno kepo. Mečejo z obema rokama naprej ali prek glave nazaj (posamično).

Meti z obema rokama:

- naprej,
- prek glave nazaj,
- med nogama nazaj,
- z zasukom v levo in desno nazaj.

Skoki

Skoki preko ene ali več nizkih ovir (položenih sneženih kep ali vejic v snegu, kolebnice, manjših lukenj ipd.), sonožno ali z zaletom.

Poligoni

Sestavljamo jih iz različnih gibalnih nalog.

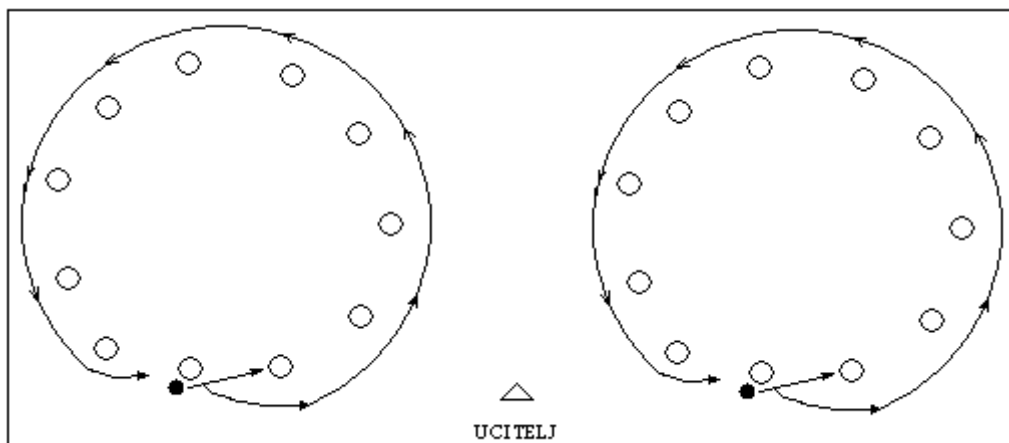
Primer:

1. postaja – metanje snežnih kep v različno oddaljene cilje (npr. trikrat).
2. postaja – preskakovanje nizkih ovir.
3. postaja – hoja po klančini (grbina, lesena deska, kup snega) gor in dol ali gor in seskok v globino in daleč (do 50 cm) na mehko doskočišče.
4. postaja – skok preko jarka (do 70 cm širine).
5. postaja – tek v slalomu med stožci ali drugimi ovirami.

Štafetni teki

Poštarji

Učenci oblikujejo dva ali več enako velikih in enako številčnih krogov. Prvi učenec – prvi poštar drži v roki rutko (sneženo kepo, žogo, štafetno palico, teniško žogico ...). Na znak učitelja začnejo vsi prvi poštarji teči okoli vseh učencev v svojem krogu do svojega prostora in predajo rutko sosednjemu učencu. Ta spet teče okoli kroga in tako se zvrstijo vsi učenci. Zmaga ekipa, ki prva po pravilih uspešno opravi nalogo.



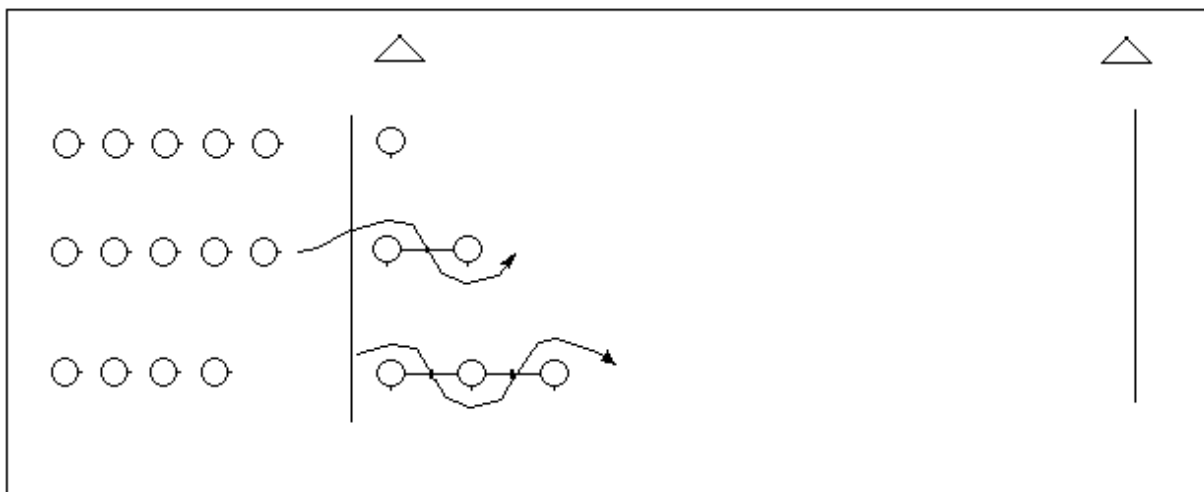
Slika 33: Tekalna igra poštarji

Učitelj doda **različne naloge**: tek v različne smeri, tek okoli dveh krogov, tek okoli vseh krogov, tek in spretnostna naloga: napravi sneženo kepo in jo postavi v vrsto (obroč), tek in spretnostna naloga: met snežene kepe v oddaljen cilj, tek okoli kroga in oddaljenega stojala (stožca, učitelja ...) ipd.

Pletemo šal

Učence postavimo v dve ali več kolon. Določimo začetno in končno črto v razdalji približno 20 metrov.

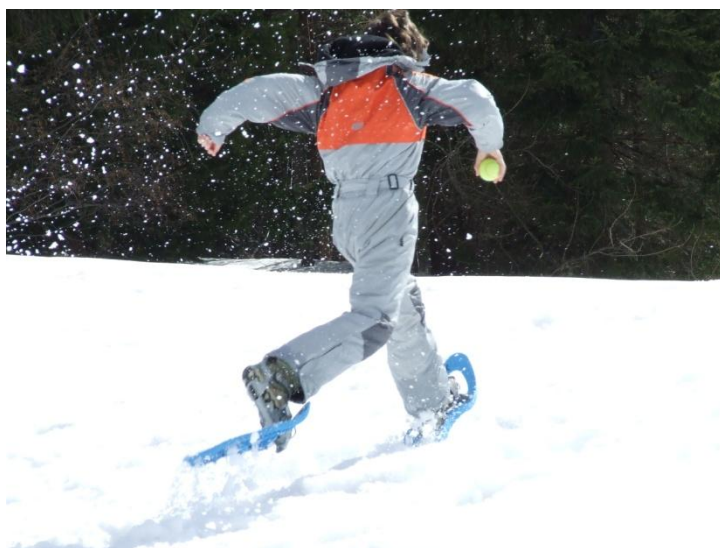
Potek: prvi učenec stopi naprej in se postavi bočno. Drugi učenec steče pred njega, ga prime za roke in se ravno tako postavi bočno. Tretji učenec se skloni in v slalomu steče pod rokama prvih dveh in se postavi na čelo in spet prime za roke predhodnika. Četrta ...



Slika 34: Igra pletemo šal

Na znak učitelja vsi učenci pričnejo hkrati. Zmaga tista kolona, katere zadnji član prej preide končno črto.

Elementarni štafetni teki



Sestavimo enostavne, vendar energetsko bogate naloge za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Rekviziti za predaje: odpadle krajše vejice, storži, štafete palice, žogice ...

Rekviziti za postavitev štafetnih polj: snežne krogle ali stožci, smrekove vejice, palice, stožci, obroči.

Slika 35: Elementarni štafetni teki.

Primer:

1. Štafeta – tek do stožca (stojala, palice) in nazaj ter plosk naslednjemu učencu.
2. Štafeta – prenašanje snežne kepe do stožca (palice) in predaja naslednjemu učencu.
3. Štafeta – (navzdol obrnjeni stožci) učenec teče do stožca, tam sestavi snežno kepo in jo položi v stožec ter teče nazaj.
4. Štafeta – izdelava potičk; otroci ene skupine skupaj napolnijo narobe obrnjen stožec. Vsak učenec posamično odnese svojo potičko in jo izlušči ter postavi na dogovorjeno mesto. Zmaga tista ekipa, ki prej sestavi polno število (toliko, kot je učencev v skupini) celih potičk.
5. Štafeta – tek čarovnikov; otroci prenašajo stožec na glavi do palice in nazaj ter predajo »čarovniški klobuk« naslednjemu učencu v skupini.
6. Prenašanje snežnih kep. Učenci se postavijo v dolge kolone od začetka do cilja. Prvi v koloni sestavi kepo in jo preda drugemu, ta tretjemu in tako do konca. Zadnji učenec

sestavlja sneženi stolp ali piramido. Ko postavi kepo, steče na začetek in sestavi novo kepo. Vsi se pomaknejo za eno mesto naprej. Ko se zvrsti celotna skupina »komisija«, oznani najhitrejšo in oceni najlepši stolp.

DRUGE VSEBINE V GLAVNEM DELU – MEDPREDMETNE POVEZAVE:



Slika 36: Izdelovanje igluja.

Izdelovanje igluja

Za izdelovanje igluja bodo učenci potrebovali pomoč učitelja, najbolje dveh. Potrebujemo še manjšo lopato za izdelavo sneženih kvadrov. Na začetku izkopljemo manjšo okroglo luknjo, globine okoli 50 cm, premera 80 cm. Učenci s pomočjo učitelja postavljajo 50 cm stran okoli luknje snežne kvadre v obliki krožne spirale.

Postavljamo jih tako, da

so nagnjeni navznoter. Vmes učenci še zapolnijo luknje v igluju. Izkopljemo še manjšo luknjo za vhod in iglu je narejen.

Tekmovanje v teku s krpljami

Izberemo primeren krajši vzpon. Teren naj bo nesteptan, razgiban, po možnosti v gozdu. Razdalja naj bo primerna, tudi glede na višino snegu. Učitelji naj bodo tako na startu kot na cilju. V 6. razredu je za tekmovanje smiselno razdeliti učence po spolu. Na koncu podelimo simbolične nagrade. Ker je tekmovanje energetsko zelo zahtevno, naj bo tekmovanje organizirano na koncu, pred zaključkom krpljanja.

7.4.3 Zaključni del

Štafetne igre v zaključnem delu

Postavimo škratku hiško

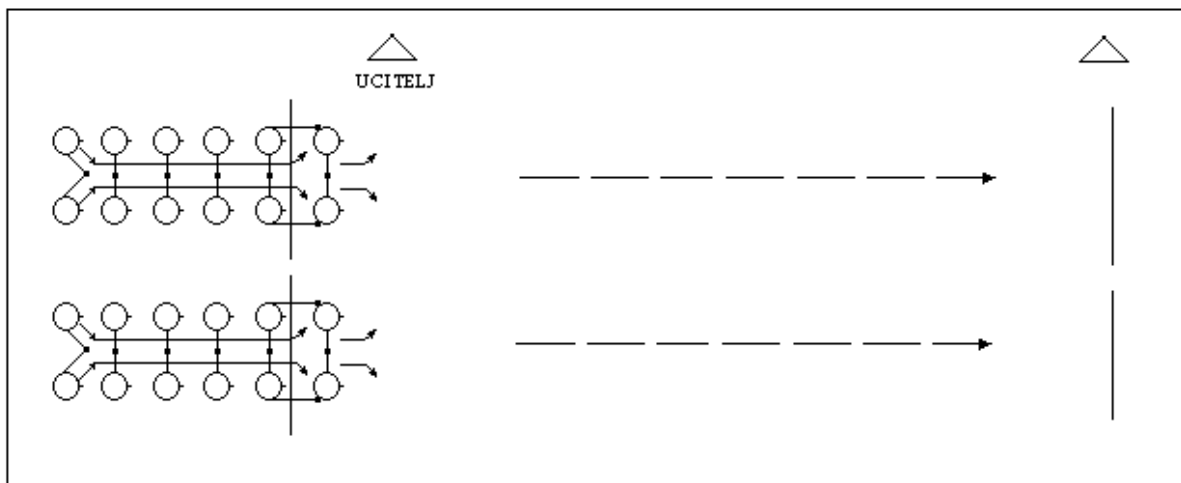
Na razdalji približno 20 metrov postavimo v sneg pred vsako kolono po eno stojalo (palico učiteljev, stožec ...) Naloga štafet je:

1. sestaviti hiško ali šotor za škratka iz posameznih palic učencev (vsak učenec postavi svoje palice tako, da sestavljajo »šotor«),
2. sestaviti škratka na pragu šotora (vsak učenec sestavi nekaj škratkov),
3. narediti škratku otročičke (vsak učenec izoblikuje sneženo kepo in jo postavi pred škratka),
4. naredimo ograjo okoli škratkove hiške (učenci sestavljajo iz snega ograjo); učitelj točkuje hitrost štafet, na koncu pa še izdelek vsake posamezne štafete.

Skozi tunel

Učence razdelimo v dve ali več ekip. Vsaka ekipa se postavi v kolono v pare, ki se držijo za roke. Začnejo pari, ki so v koloni zadnji. Stečejo sklonjeni pod rokami parov in se postavijo na čelo kolone, vendar so lahko oddaljeni le toliko, da se jih prejšnji prvi par lahko drži za rame s svojima zunanjima rokama!

Zmaga tista ekipa, ki celotna preide ciljno črto.



Slika 37: Igra s kolonami parov skozi tunel.

Elementarne igre v zaključnem delu

Iskanje skritega zaklada

Rekviziti: zaklad (npr: pisana žoga, čokolada na vrvi, leteči disk ...);

Potek: Spremljevalci na skrivaj, v oddaljenosti do približno 20–30 metrov, postavijo na skrito mesto enega ali več »zakladov«. Otroci morajo v določenem času najti vse zaklade.



Slika 38: Igra iskanje skritega zaklada (2. triletje)

Vodenje »slepca«.

Rekviziti: rutice, stožci, obroči, vrvice, poljubno.

Učenci se razdelijo v pare. Prvemu učencu v paru zavežemo prek oči rutico, ta je slepec. Drugi učenec vodi slepca. Učitelj določi gibanje, smer, lahko pa tudi cilj in traso:

1. Samo z držanjem za roko – preko, mimo in pod ovirami (stožci, vrvice, obroči ...) do cilja.
2. Samo z besedami. Stoji ob njem in ga usmerja (vendar se ga ne dotika) do cilja.
3. Z dotikanjem – »**sila akcije**«. Učenec vodi »slepca« z dotikanjem. »Slepec« se premika v smeri dotikov. Na primer: če se učenec dotakne zadaj na desni strani, gre »slepec« naprej in v levo. Če se ga dotakne na glavi, se »slepec« ustavi ...
4. Z dotikanjem – »**sila reakcije**«. Učenec vodi »slepca« z dotikanjem. »Slepec« se premika v nasprotni smeri dotikov. Na primer: če se učenec dotakne spredaj na levi strani, gre »slepec« naprej in v levo. Če se ga dotakne od spodaj na bradi, se »slepec« ustavi in počepne ...

Nato vlogi zamenjata.



Slika 39: Po vsakem izletu se prileže odmor.

8 KRPLJANJE V 3. TRILETJU OSNOVNIH ŠOL

Učencem v tem obdobju s krpeljanjem približujemo lepote zasnežene narave in jih spodbujamo k zdravemu načinu preživljanja prostega časa.

8.1 POVEZANOST Z UČNIMI NAČRTI

S krpeljanjem v 3. triletju osnovne šole lahko vplivamo na razvoj in uresničevanje predvsem naslednjih operativnih ciljev:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (gibalna učinkovitost)
<ul style="list-style-type: none">• razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah,• razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), tudi s pomočjo merilcev srčnega utripa,• razvijati vztrajnost in vzdržljivost z dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami aerobnega značaja v naravi in premagovanjem večjih višinskih razlik.
Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• spoznati osnove krpeljanja (oprema, vrste krpelj, vzpenjanje, spuščanje, prečenje, izbira poti, uporaba palic, vstajanje, sprememba smeri na strmini ...).
Razumevanje pomena gibanja in športa
<ul style="list-style-type: none">• razumeti vpliv redne športne aktivnosti na zdravje in dobro počutje,• razumeti odzivanje organizma na napor aerobnega značaja,• spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, hidracijo,• upoštevati načela varnosti v športu (izleti v gorah, zimske razmere ...),• spoznati možnosti vključevanja športne dejavnosti (krpeljanja) v lastne prostočasne dejavnosti.
Prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,• z dejavnostmi v naravi razviti kulturnen odnos do nje,• spoznati ekološke probleme in pomen varovanja okolja,• doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve.

8.2 KRPLJANJE KOT SREDSTVO NEKATERIH PRAKTIČNIH IN TEORETIČNIH VSEBIN

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dalj časa trajajoča obremenitev aerobnega značaja – krpljanje po razgibanem terenu s premagovanjem večjih višinskih razlik v trajanju 2–4 ur.	Zakoni športne vadbe (trajanje, intenzivnost, odmori, hidracija). Spremljanje in načrtovanje vadbe z merilci srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem (7.), biologijo in matematiko.</i>

POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Pohod (7.) ali zahtevnejši pohod (8., 9.) s krpljami. Gibanje na zasneženem terenu po opisani poti, tudi z uporabo zemljevida, kompasa ali GPS.	Primerna zimska oblačila in obutev za dolgotrajnejšo hojo. Tempo, odmori, pitje primerne tekočine in termoregulacija. Značilnosti narave v zimskem času. Vrste snega. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Naravovarstveno ozaveščanje. Varnost v gorah. Orientacija s pomočjo zemljevida in kompasa. <i>Povezava z naravoslovjem (7.), biologijo, kemijo in fiziko.</i>

8.3 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO

Primerne organizacijske oblike za krpljanje so športni dnevi in realizacije ur izbranega predmeta Šport za zdravje in Šport za sprostitvev.

8.3.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 12–14 let

Obdobje zgodnjega mladostništva označuje prehod v puberteto, povečana rast in posledično občasna čustvena nihanja. Značilna je slabša učinkovitost gibanja, interes za aktivnosti aerobnega značaja. Otroci čustveno zorijo, iščejo svojo identiteto in se mnogo bolj kot prej naslanjajo na vrednote in stališča vrstnikov. Pri vadbi je smiselno izbirati vaje za izpopolnjevanje tehnike gibanja in vključevati čim več športnih iger. Mladostnike privlačijo tudi moderne in alternativne športne aktivnosti, tako imenovani urbani športi, dečke tudi borilni športi.

Ukvarjanje s športom je lahko pomemben dejavnik vzgoje in zdravega načina življenja v tem zelo občutljivem obdobju.

Ne glede na starost se otroci v tem obdobju še vedno radi igrajo, seveda z njim prilagojenimi športnimi, včasih tudi elementarnimi igrami in so zelo dovzetni za spodbude, ravno tako pa tudi za kritike. Zelo pomembno je spodbujati učence k aktivnostim v naravi.

8.3.2 Lokacija

Kot pri mlajših učencih je tudi pri učencih zadnjega triletja, če lokacija šole to dopušča in če so snežne razmere primerne, najugodnejše krpeljarske vsebine organizirati v okolici šole, vendar za to potrebujemo bistveno več terena, po možnosti brez vmesnih omejitev, kot so ceste, »suhi« prehodi ipd. Teren naj bo razgiban, tokrat tudi z daljšimi zmernimi vzponi.

Druge primerne lokacije so vezane predvsem na snežne razmere najbližjih vrhov ali planot in smučišč. Teren izbiramo na enak način, kot smo ga že omenili.

8.3.3 Trajanje

Učenci so že bolj samostojni, zato vodja vsem udeležencem hkrati predstavi krpelje in demonstrira vpenjanje. Učenci si poskušajo sami in s pomočjo drug drugemu čim bolj dobro pripeti krpelje, nato pa vsakega posebej preverijo še vodniki.

Na snegu naj bi bili učenci 3. triletja aktivni med 90 in 180 minutami (2 do 4 PU), odvisno od temperature, vremena in starosti.

8.3.4 Velikost in število skupin

Razpon števila učencev je od 10 do 50 v skupini.

8.3.5 Oprema

Učenci potrebujejo primerno topla in zračna oblačila, odporna na vlago, rokavice, kapo in primerna obuvala. To so zimski visoki čevlji ali zimski škornji ali visoki planinski čevlji. »Ski boots-i« **niso** primerni, ker jih zaradi svoje širine ne moremo vpeti v krpelje. Še slabši so športni copati. Tako obut učenec ne more na izlet.

Dodatna oprema: gamaše (preprečujejo vdor snega v čevlje, sončna očala).

Drugo: termovka s toplo pijačo, malica, nahrbtnik, dodatna majica za preoblačenje po krpljanju, fotoaparatus, kamera.

8.4 VSEBINE

Poudarek pri krpljanju naj bo v nekoliko daljšem in zahtevnejšem pohodu. Igre vključimo kot popestritev. Smiselno je medpredmetno povezovanje v obliki različnih terenskih vaj.

8.4.1 Ogrevanje

- lahkotna hoja v pogovornem tempu za uvajanje na hojo s krpljami in uporabo palic in dvig srčnega utripa,
- lovljenje v parih (opcija),
- raztezne vaje s poudarkom na raztezanju nog in trupa.

8.4.2 Glavni del

Pohod

Pohod po razgibanem terenu. Na začetku naj ne bo strmega vzpona, ampak bolj zložen teren. Med pohodom smiselno umestimo odmore – bolje več krajših kot manj daljših. Med pohodom naj bo vsaj 5 krajših ali 3 daljši vzponi. Učenci naj premagajo višinsko razliko vsaj 300 metrov.

Med odmori vključimo pogovor o živalih in rastlinah v zimskem času, o varovanju narave, globalnem segrevanju in posledicah onesnaženja na vremenske razmere.

Teki

Tekmovanje v teku s krpljami.

Izberemo približno 300–500 metrov dolgo, dovolj široko traso. Tekmovanje naj vključuje tudi tek navkreber. Smiselno uporabimo relief terena. Tekmovalna trasa je lahko tudi krožna, za deklice malenkost krajša ali manj zahtevna.

Krpljarski biatlon

Je izredno zanimiva igralna in tekmovalna vsebina pri krpljanju. Pristopov in načinov izpeljave simboliziranega biatlona je precej. Učitelj se prilagaja mnogim dejavnikom: razpoložljivemu času, številu in starosti učencev, terenu, na katerem se organizira biatlon, dosegljivim rekvizitom, temperaturi, številu spremljevalnih učiteljev ...

Primer 1:

Izberemo si krožno pot z naravnimi ali umetnimi oglišči, okoli katerih poteka tek. Na približno polovici proge določimo prvo, na treh četrтинah proge pa drugo postajo.

Priprava postaj:

Za izmetno mesto položimo v sneg kolebnico ali odpadlo vejo. Za cilj postavimo obroč poševno v sneg. Ob izmetu mora biti dovolj snega, sicer pripravimo kup snega za metanje.

Postaji:

1. Met snežene kepe v cilj **z boljšo roko**, z razdalje desetih metrov.
2. Met snežene kepe v cilj **s slabšo roko**, z razdalje petih metrov.

Potrebujemo:

- štiri spremljevalne učitelje (dva učitelja na dveh postajah, en učitelj na startu in en učitelj na cilju),
- stojala ali stožci za markiranje proge,
- dve kolebnici ali odpadli veji za označevanje izmetnega mesta,
- dva obroča za cilj,
- štoparica,
- tekmovalni list in svinčnik za zapisovanje.



Slika 40: Krpljarski biatlon.

Pravila

Učenci pričnejo v časovnem intervalu 15 ali 30 sekund. Učenci tekmujejo ločeno po spolu. Ko tekmovalec po približno polovici teka pride do prve postaje, si kepo naredi sam. Z enoročnim metom poskuša zadeti cilj. Takoj, ko zadene cilj, nadaljuje s tekom. Če cilja ne zadene, si mora narediti novo kepo in meče naprej, dokler ne zadene cilja. Če tudi po petih poskusih ni bil uspešen, nadaljuje s tekom do druge postaje. Enak postopek kot na prvi postaji. Nato teče do cilja.

Primer 2:

Izberemo si krožno pot z naravnimi ali umetnimi oglišči, okoli katerih poteka tek. Dečki tečejo nekoliko daljšo pot kot deklice. Na treh četrtinah proge določimo dve postaji, eno za dečke, eno za deklice – torej mora vsak opraviti le **eno nalogo**. Za cilj metanja poiščemo dve drevesi v bližini. Ob postajah postavimo dva stožca za »kazenski« krog.

Postaji:

1. Dečki – met predmeta v cilj z razdalje desetih metrov.
2. Deklice – met predmeta v cilj z razdalje osmih metrov.

Potrebujemo:

- štiri spremljevalne učitelje (dva učitelja na dveh postajah, en učitelj na startu in en učitelj na cilju),
- stojala ali stožci za markiranje proge in »kazenskega« kroga,
- dve kolenici ali odpadli veji za označevanje izmetnega mesta,
- predmet za metanje (kratek kos veje, štafetna palica, teniška žogica),
- štoparica,
- tekmovalni list in svinčnik za zapisovanje.

Pravila

Učenci in učenke pričnejo izmenično v časovnem intervalu 15 ali 30 sekund. Učenci in učenke tekmujejo med seboj ali ločeno po spolu. Ko tekmovalec priteče do postaje, ima tam na voljo en met. Spremljevalni učitelj na postaji mu poda predmet za metanje. Z enoročnim metom poskuša zadeti cilj. Če zadene cilj, nadaljuje s tekom. Če cilja ne zadene, mora preteči en kazenski krog. Nato nadaljuje s tekom do cilja.

TEKMOVALNI LIST – BIATLON S KRPLJAMI (start na 15 sek)

	IME PRIIMEK	odhod	PRIHOD	ČAS	MESTO
1.		0:00			
2.		0:15			
3.		0:30			
4.		0:45			
5.		1:00			
6.		1:15			
7.		1:30			
8.		1:45			
9.		2:00			
10.		2:15			
11.		2:30			
12.		2:45			
13.		3:00			
14.		3:15			
15.		3:30			
16.		3:45			
17.		4:00			
18.		4:15			
19.		4:30			
20.		4:45			
21.		5:00			
22.		5:15			
23.		5:30			
24.		5:45			
25.		6:00			
26.		6:15			
27.		6:30			
28.		6:45			
29.		7:00			
30.		7:15			
31.		7:30			
32.		7:45			
33.		8:00			
34.		8:15			
35.		8:30			
36.		8:45			
37.		9:00			
38.		8:15			
39.		8:30			

	IME PRIIMEK	odhod	PRIHOD	ČAS	MESTO
40.		8:45			
41.		9:00			
42.		9:15			
43.		9:30			
44.		9:45			
45.		10:00			
46.		10:15			
47.		10:30			
48.		10:45			
49.		11:00			
50.		11:15			
51.		11:30			
52.		11:45			
53.		12:00			
54.		12:15			
55.		12:30			
56.		12:45			
57.		13:00			
58.		13:15			
59.		13:30			
60.		13:45			
61.		14:00			
62.		14:15			
63.		14:30			
64.		14:45			
65.		15:00			
66.		15:15			
67.		15:30			
68.		15:45			
69.		16:00			
70.		16:15			

Na biatlonu s krpljami so bili doseženi naslednji rezultati:

DEČKI		DEKLICE	
1. mesto		1. mesto	
2. mesto		2. mesto	
3. mesto		3. mesto	

V/na, dne

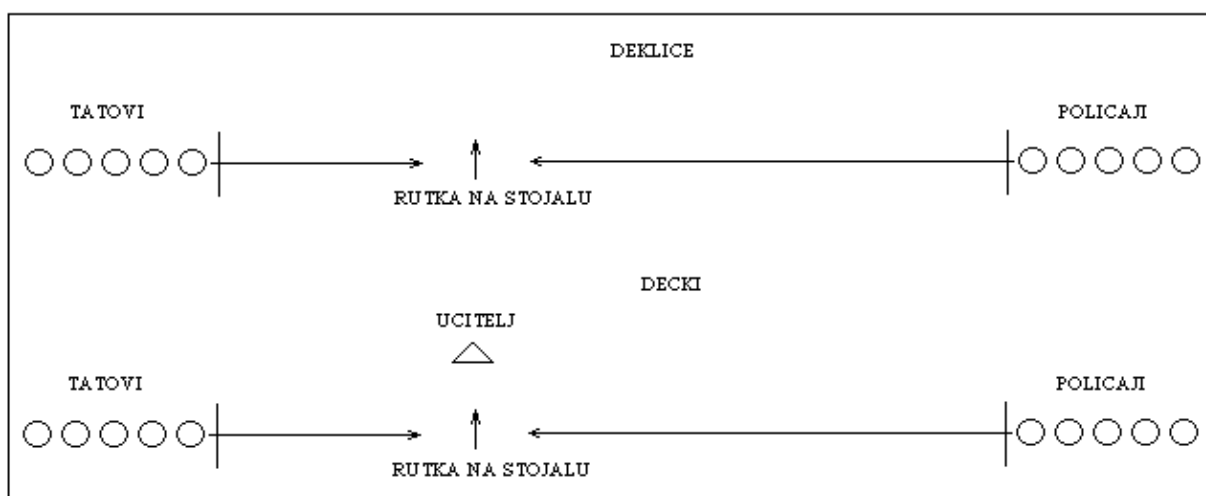
Elementarne igre

Tatovi in policaji

Za to igro potrebujemo velik, dolg in raven prostor (zasnežena jasa, travnik ...), stojalo in rutko. Učence razdelimo na dve skupini, ki si v koloni stojita nasproti. Oddaljeni sta približno 40 do 60 metrov. Prvi so tatovi, drugi policaji. Približno na tretjini razdalje od tatov proti policajem postavimo stojalo in nanj položimo rutko. Na znak učitelja stečeta po en tat in en policaj proti stojalu z rutko. Tat poskuša »ukrasti« rutko in jo prinesiti nazaj k svoji skupini, policaj pa poskuša ujeti tatu (se ga dotakniti).

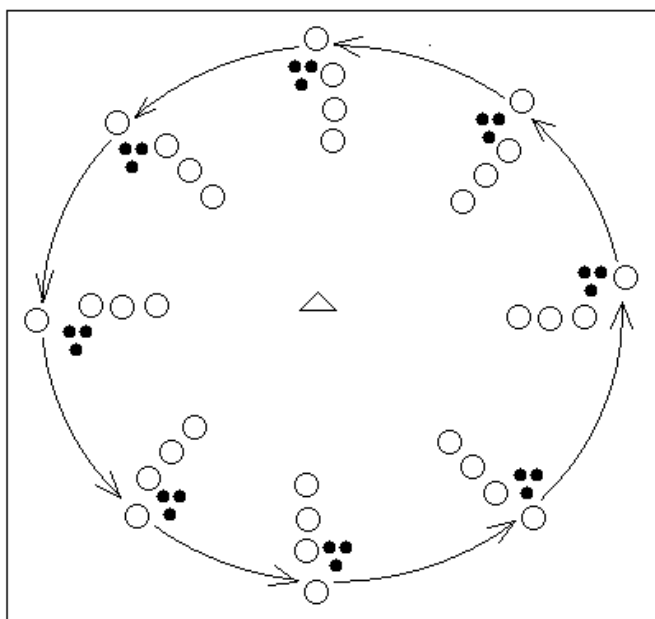
Če tat uspešno ukrade rutko, se mu policaj priključi v skupino tatov, sicer se mora sam priključiti policajem.

(Za lažjo izpeljavo si učitelj priskrbi nekaj več rutk).



Slika 41: Igra tatovi in policaji (3. triletje)

Varianta: Lahko sestavimo dve dekliški in dve fantovski koloni. Seveda za to potrebujemo tudi dve stojali in dve rutki. Pričnejo vsi hkrati!



Slika 42: Štafetni teki v krogu (shema).

Organiziramo lahko najrazličnejše štafete. Pri tem čim bolj smiselno uporabimo teren, na katerem se nahajamo, in rekvizite, ki jih imamo na voljo. Sneg in izdelava najrazličnejših predmetov (kep, krogel, obrambnih zidov ...) je prva izbira. Zelo primerni so tudi odpadli storži ali posušene veje.

Štafete v krogu

Te štafete uporabljamo pri večjem številu učencev. Razdelimo jih na pet do deset enakovrednih skupin po tri do šest učencev. Vsaka skupina se postavi na svoje mesto – postajo po obodu velikega kroga ali elipse. Velikost kroga je odvisna od števila učencev. Vsi učenci ene skupine odložijo svoje nahrbtnike na štafetno postajo in se postavijo **na notranjo stran**. Prvi učenec stoji na obodu kroga in drži v roki štafetno palico (lahko tudi vejico, teniško žogico ipd). Na znak učitelja pričnejo teči vsi **prvi** učenci v štafetni skupinah. Tečejo okoli vseh skupin – nahrbtnikov do svoje postaje in predajo štafeto naslednjemu v skupini. Ko učenec preteče celoten krog, se postavi na začetje svoje kolone.



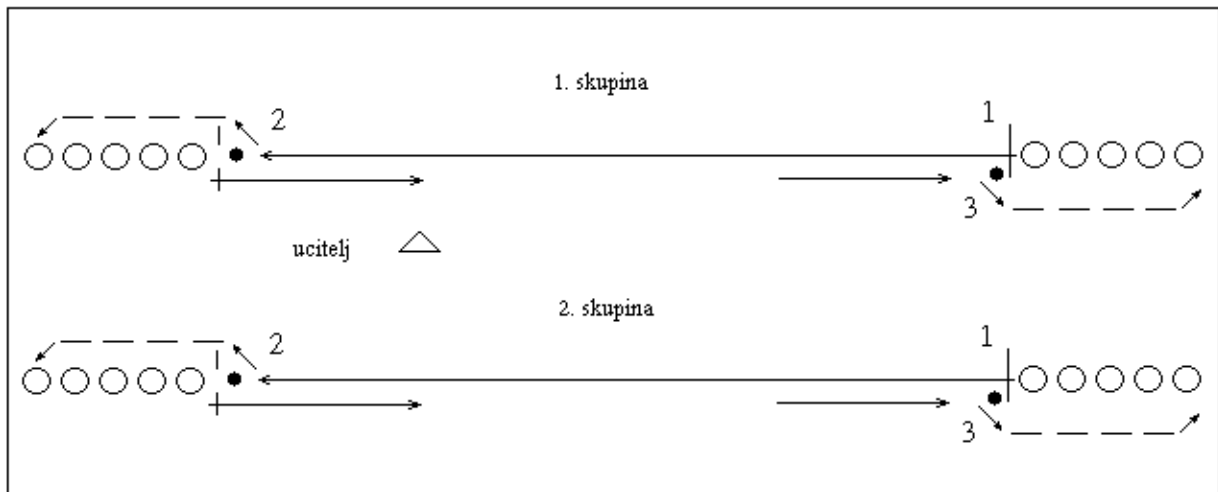
Učitelj med štafetnimi teki po želji spreminja naloge: smer, način in dolžino teka, način predaje itd.

Slika 43: Štafetni teki v krogu

Nihajna štafeta

Učence razdelimo na dve enakoštevilčni skupini, vsako od njih pa še na pol. Vsaka skupina se postavi v dve nasproti stoječi koloni. Razdalja med kolonami je od 20 do 50 metrov. Učenci dobijo različne naloge:

- prednja predaja štafetne palice (teniške žogice, rutke) in tek naravnost;
- tek naravnost in okoli kolone ter predaja od zadaj;
- tek v slalomu med stojali (stožci ipd) in prednja predaja;
- natararji – prenašanje narobe obrnjenega letečega diska in snežne kepe v njem ter prednja predaja;
- prenašanje velike snežene kepe (približno 3–5 kg) ter prednja predaja;



Slika 44: Nihajne štafete (3. triletje).

Različica: Namesto nihajne lahko organiziramo enostavne štafete.

Druge vsebine v glavnem delu

V sodelovanju z učitelji naravoslovja, biologije, kemije, tehnike ali fizike lahko pripravimo laboratorijske terenske vaje iz izbranega predmeta. Nekaj primerov je navedenih v poglavju Krpljanje in medpredmetne povezave.

8.4.3 Zaključni del

V zaključnem delu spustimo intenzivnost krpljanja v obliki počasnejšega tempa pri pohodu, lahko pa učencem pripravimo tudi:

- zabavne in štafetne igre brez večje intenzivnosti (opisani v prejšnjih poglavjih),
- pogovor o pomembnosti ohranjanja gozdov, ohranjanja čiste narave ali o globalnem segrevanju,
- kratko predavanje o zgodovini krpelj v svetu in pri nas.

9. KRPLJANJE V SREDNJI ŠOLI

Krpljanje v tem starostnem obdobju naj nudi predvsem gibalno in duševno sprostitvev, estetske užitke in temeljni razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.



Slika 45: Srednješolci radi sami izbirajo pot.

9.1 POVEZANOST Z UČNIMI NAČRTI

Osnovna izhodišča in cilji

Primerno načrtovani izleti s krpljami omogočajo dijakom uresničevanje osnovnih izhodišč:

- pri krpljanju so lahko vsi uspešni,
- krpljanje je predvsem sprostitvev,
- krpljanje je zdrava aktivnost v naravi,
- pri pohodih s krpljami se spodbuja sodelovanje, spoštovanje drugačnosti in humani odnosi,
- primerno načrtovani izleti lahko zadovoljijo potrebe tako sposobnejših kot manj sposobnih dijakov,
- krpljanje kot vsebino (športni dan, aktivnost na taborih, ŠVN, športni popoldnevi ...) lahko izberejo vse šole,
- krpljanje omogoča širok spekter medpredmetnih povezav (kemija, biologija, naravovarstvo, fizika),
- krpljanje je ena izmed najvarnejših aktivnosti,
- s pohodi na krpljah po zasneženih brezpotjih v naravi krepimo kulturnen odnos do narave in motivacijo po kakovostnem preživljanju prostega časa.

S krpljanjem v srednjih šolah lahko vplivamo na razvoj in uresničevanje predvsem naslednjih operativnih ciljev:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah,• razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), tudi s pomočjo

<p>merilcev srčnega utripa,</p> <ul style="list-style-type: none"> • razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami aerobnega značaja v naravi, • znati določiti obremenitev za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna, anaerobna vzdržljivost).
<p>Spopolnjevanje različnih športnih znanj</p> <ul style="list-style-type: none"> • spoznati osnove krpljanja (oprema, vrste krpelj, vzpenjanje, spuščanje, prečenje, izbira terena, uporaba palic, vstajanje, sprememba smeri na strmini ...).
<p>Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti, • razvijati odgovoren odnos do lastnega zdravja, • z dejavnostmi v naravi razviti kulturni odnos do nje, • spoznati ekološke probleme in pomen varovanja okolja, • doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve.
<p>Seznanjanje s teoretičnimi informacijami</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumeti vpliv športne aktivnosti (krpljanja) na zdravje in dobro počutje, • seznanjanje s krpljanjem kot pomožnim sredstvom kondicijske priprave, • razumeti odzivanje organizma na napor aerobnega značaja, • spoznati primerno prehrano ob zimskih izletih in skrb za primerno hidracijo, oziroma nadomeščanje izgubljenih tekočin, • upoštevati načela varnosti v športu (nevarnosti v gorah, zimske razmere) in dejavnike tveganja, • spoznati možnosti krpljanja v bližini bivanja. • spoznati možnosti krpljanja v turizmu.

9.2 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ORGANIZACIJO

9.2.1 Osnovne značilnosti športne vadbe otrok v starostnem obdobju 15–18 let

Športno vadbo v srednjem mladostništvu (Zupančič, 2004) narekujejo spremembe na socialnem, kognitivnem in gibalnem področju. Razvoj v načinu razmišljanja, iskanje lastne identitete in osamosvajanje od staršev in drugih odraslih ter povečane šolske obveznosti močno vplivajo na sisteme vrednot, samozavest, vsesplošne aktivnosti mladostnikov in posledično tudi na ukvarjanje s športom.

Mladostnikom glede na motorični razvoj ustrezajo energijsko bogate športne aktivnosti, take, ki razvijajo maksimalno moč, hitrost in absolutno vzdržljivost, glede na socializacijo atraktivne dejavnosti, ki jih izbirajo tudi drugi vrstniki v mikro in globalnem smislu, glede na razvoj razmišljanja pa aktivnosti, ki spodbujajo miselne procese. V vsakem primeru si mladostniki želijo (in morajo) poznati oblike, metode in predvsem učinke vadbe.

9.2.2 Krpljanje in srednješolci

Težko bi trdili, da je krpljanje atraktivna športna aktivnost, še manj pa, da je dolgočasna. Vsekakor krpljanje v neokrnjeni naravi zasneženih brezpotij nudi tako čustvene kot estetske užitke, sprostitev in obilico svežega zraka. Ker se v sodobnem času srečujemo z mnogimi negativnimi posledicami prekomernega sedenja in pomanjkanja gibanja, je potrebno načrtovati vsebine, teren in obseg krpljanja v vsaki posamezni vadbeni skupini srednješolcev, upoštevati individualne razlike v sposobnostih in interesih. Medpredmetno povezovanje bo nudilo mladostnikom še poseben motiv.

9.2.3 Lokacija

Tako kot že pri vseh mlajših udeležencih se tudi pri srednješolcih poskušamo odločati za lokacije čim bližje šoli, seveda take, ki bodo nudile zadostno in primerno obremenitev.

9.2.4 Trajanje

Trajanje pripenjanja bo pri srednješolcih relativno krajše. Kljub temu vodniki pregledajo krplje vsakega posameznega dijaka. Na snegu naj bi bili dijaki aktivni med 90 in 225 minutami (2 do 5 PU), odvisno od temperature, vremena, sposobnosti in morebitnih medpredmetnih povezav – terenskega dela.

9.2.5 Velikost in število skupin

Razpon števila dijakov je od 10 do 50 v skupini, odvisno tudi od zahtevnosti izleta.

9.2.6 Oprema

Dijaki potrebujejo primerno topla in zračna oblačila, odporna na vlago, rokavice, kapo in primerna obuvala. To so zimski visoki čevlji ali zimski škornji ali visoki planinski čevlji. »Ski boots-i« **niso** primerni, ker jih zaradi svoje širine ne moremo vpeti v krplje. Še slabši so športni copati. Tako obut dijak ne more sodelovati na izletu.

Dodatna oprema: gamaše (preprečujejo vdor snega v čevlje, sončna očala.

Drugo: termovka s toplo pijačo, malica, nahrbtnik, dodatna majica za preoblačenje po krpljanju, fotoaparati, kamera, GPS.

9.3 VSEBINE

Izpeljava vsebin naj bo prilagojena posamezni skupini, njenim značilnostim, pričakovanjem in sposobnostim.

9.3.1 Ogrevanje

- lahkotna hoja v pogovornem tempu za uvajanje na hojo s krpljami in uporabo palic in dvig srčnega utripa,
- raztezne vaje s poudarkom na raztezanju nog in trupa.

9.3.2 Glavni del

Pohod po razgibanem terenu. Na začetku naj ne bo strmega vzpona, ampak bolj zložen teren. V pohod smiselno umestimo odmore. V enem od njih izvedemo krajše predavanje (5 min.) o eni od izbranih vsebin:

- zgodovina krpljanja v svetu in pri nas,
- vrste, materiali in uporaba krpelj v preteklosti in v sodobnem času,
- demonstracija avtohtonih krpelj s področja Slovenije in prikaz njihove uporabe,
- aerobna kapaciteta in optimalna obremenitev za razvoj srčno-žilnega sistema (območja srčnega utripa kot obremenitve, trajanje in odmori).

Med pohodom naj bo več krajših ali daljših vzponov. Dijaki naj na celotnem pohodu premagajo višinsko razliko 400–600 metrov,

V glavnem delu lahko organiziramo:



Slika 46: Tekmovanje v teku s krpljami.

- Zabavno tekmovanje v teku s krpljami za zainteresirane, posamezno, v parih ali skupinah. Izberemo približno 300–500 metrov dolgo traso, ki se obvezno začne s tekom navkreber. Smiselno uporabimo relief terena in vključimo dodatne (energetske) naloge (prenašanje sošolke, sošolca npr. 20 metrov in okoli smreke ali stojal ipd). Tekmovalna trasa je lahko krožna.
- Za dekleta naj bo tekmovanje nekoliko krajše in manj zahtevno.

- Zabavne in štafetne igre. Vmes smiselno vključimo energetske zahtevne naloge, predvsem za fante:
 - prenašanje snežene krogle (deklet, nahrbtnikov ...),
 - metanje sneženih krogel v daljino na različne načine,
 - tek z dodatnimi bremenami,
 - ragbi z veliko žogo v mehkem snegu (brez vzratnega teka) ...
- **Medpredmetne povezave.** Terensko laboratorijske vaje s področja biologije, kemije, fizike, likovne umetnosti (glej poglavje Krpljanje in medpredmetne povezave).

9.3.3 Zaključni del

- zabavne igre in štafetni teki brez večje intenzivnosti (opisani v prejšnjih poglavjih),
- izmera porabe kisika in srčnega utripa takoj po koncu obremenitve – glavnega dela (po dveh in po osmih minutah mirovanja) in analiza s primerjavami,
- pogovor o varovanju narave, globalnem segrevanju in posledicah onesnaženja na vremenske razmere.



Slika 47: Igra narave lahko vzbuja estetske in umetniške občutke.

10 KRPLJANJE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE

10.1 TEHNIČNA IN LIKOVNA VZGOJA

1.–6. razred IZDELAJMO OBRAMBNI ZID

Cilji:

- učence seznaniti s snegom kot materialom za ustvarjanje z gradnjo,
- razvijati gibalne spretnosti in občutek pri delu s snegom ter prostorsko izražanje.

Potek:

Učenci po skupinah izdelujejo obrambni zid, ograjo ali »kitajski zid« po navodilih in s pomočjo učiteljev.

Osnova za gradnjo so sneženi kvadri, krogle – »zidaki«. Za izdelavo le-teh bomo potrebovali primeren sneg (star, usedel sneg) in orodje (avtomobilsko ali manjšo snežno lopato). Bistvo gradnje naj bo prekrivanje »zidakov«, tako da bo možna gradnja po željah in zamislih učencev.

Igra »vlečenje vrvi«: potrebujemo debelejšo vrv za vlečenje, ki jo potegnemo skozi obrambni zid. Učence razdelimo na dve enakovredni skupini. Učenci si utrdijo petne dele krpelj (za hojo vzvratno) in se postavijo ob vrv in jo držijo tako kot v telovadnici. Ker je vmes obrambni zid, nasprotnikov večinoma ne vidijo, jih pa slišijo. Učitelj z jasnimi navodili vodi igro »vlečenje vrvi« do konca – podrtja obrambnega zidu.

10.2 TEHNIČNA IN LIKOVNA VZGOJA, FIZIKA

4.–8. razred IZDELAJMO IGLU

Cilji:

- Učence seznaniti s snegom kot gradbenim materialom, osnovami obdelovanja snega (rezanje izsekavanje), gradnje in konstrukcije. Učenci med delom spoznajo osnovne fizikalne lastnosti snega in ledu (masa, gostota, vsebnost zraka v snegu – izolator), osnove arhitekture (stene, tla, strop, nosilni in nošeni elementi).
- Razvijati ročne spretnosti in občutek pri delu s snegom in ledom ter prostorsko izražanje.

Kot pri gradnji obrambnih zidov ipd. potrebujemo pri izdelavi igluja primeren sneg in orodje. Najboljši je star in utrjen sneg, lopata ali drugo primerno orodje pa naj bo primerno za nošnjo (če delamo iglu na pohodu) in uporabo. Ker je uporaba orodja lahko nevarna, poskrbimo za varnost pri izdelavi »zidakov«:

- Na primernem ravnem terenu izkopljemo 0,5 m globoko okroglo luknjo premera okoli 0,6–0,8 m (prostor za noge).
- Določimo »izdelovalce zidakov«, »zidarje« in »šoferje«. »Izdelovalci zidakov« pod nadzorom učitelja s primernim orodjem izdelujejo snežene kvadre – zidake,

»šoferji« jih nosijo do »gradbišča« in »zidarji« pod nadzorom drugega učitelja postavljajo iglu.

- Stene igluja postavljamo v obliki krožnice okoli luknje, premera približno 2–2,5 m. Med izkopano luknjo in steno mora biti še približno 0,5 m prostora za »klop« v igluju. Zidake postavljamo s prekrivanjem tako po obodu kot navznoter. Delo skrbno nadzoruje učitelj, saj se stena ali strop lahko hitro podre.
- Učenci z manjšimi kepami ali kosi snega in ledu zapolnjujejo manjše vrzeli v stenah igluja.
- Na koncu na tleh izkopljemo še vhod v iglu.

Tako izdelan iglu lahko opremimo še z majhno svečko. Vanj lahko brez težav zleze 4–5 učencev.

10.3 TEHNIČNA VZGOJA Izdelajmo krplje

6.–8. razred IZDELAJMO KRPLJE (v šoli)

Za model nam služi avtohtoni primerek s področja Gorenjske z začetka 20. stoletja.

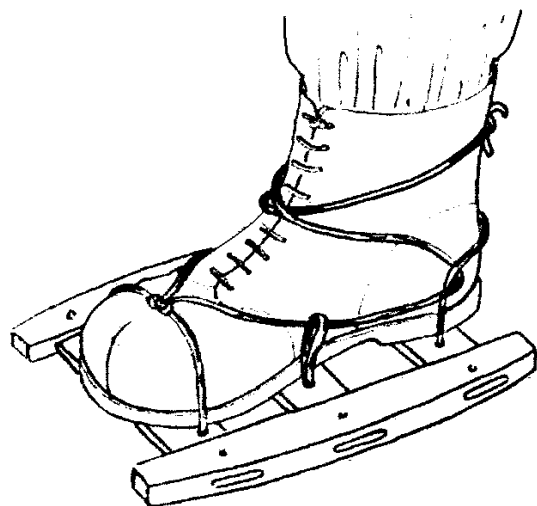
Te krplje so uporabljali pri vsakodnevnih opravilih okoli hiše, pa tudi ob drugih priložnostih, kot je obisk sosednje vasi, vlačenje drv iz gozda, hoja k maši itd. Krplje so uporabljali vsi, tako moški kot ženske, pa tudi otroci. S pojavom industrializacije (traktorji, snežni plugi) so krplje utonile v pozabo.

Krplje so si izdelovali kmetje sami iz bukovega, smrekovega in drugih vrst lesa. Tudi izvedbe so bile precej različne.

Za šolsko izdelavo bomo izdelali oglate krplje in uporabili letvice iz smrekovega (polnega) lesa.

Za par krpelj potrebujemo:

- 4 cm široke letvice smrekovega lesa 10 mm debeline v skupni bruto dolžini 500 cm,
- vodoodporno lepilo za les,
- žago za rezanje letvic,
- brusni papir ali tračni brusilnik,
- lak za čolne s čopičem in razredčilom,
- lanena vrvica \varnothing 5 mm (5 m za par krpelj),
- maščoba, tjulnjeva mast ipd.



Slika 48: Oglate krplje (vzorec z Gorenjske).

Vir: Jagodic, M., Krplje na Gorenjskem.

Postopek izdelave

- Letvice nažagamo (kot sledi):
 - za vzdolžne letvice 36 cm x 4 cm x 8 kom (2 x 4),
 - za prečne letvice 20 cm x 4 cm x 6 kom (2 x 3),
 - za vmesne prostore na vzdolžnih letvicah 5–7 cm x 4 cm x 16 kom (4 x 4, narežemo kasneje).
- Vse letvice z brusnim papirjem nežno zbrusimo po vseh površinah. Učenci prinesejo vsak svoj zimski čevlj (1) v delavnico. Postavimo deščice prve krpelje tako, da najprej postavimo dve spodnji vzdolžni letvici, nanju pa na sredino eno prečno letvico. Nanjo postavimo čevlj učenca. Pod prste in pod peto čevlja podložimo še sprednjo in zadnjo prečno letvico tako, da čevlj ne štrli prek krajnih deščic več kot centimeter ali dva. Odmaknemo čevlj, naravnamo vse tri deščice, zarišemo in vse tri prečne deščice nalepimo na spodnji vzdolžni letvici. Letvice pri lepljenju lahko tudi obtežimo. Letvice druge krpelje sestavimo po vzorcu prve. Počakamo, da se lepilo posuši.
- Izmerimo vmesne prostore in glede na njih izrežemo primerne dolžine letvic, da z njimi izpolnimo prazne vmesne in končne prostore. Vtaknemo in zlepimo.
- Zlepljene prečne in vmesne deščice pobrusimo z brusnim papirjem, ki smo ga vpeli v nastavek za ročno brušenje (ali manjšo kocko) ter na vzdolžne letvice položimo in prilepimo še zgornje vzdolžne letvice. Tako so vzdolžne letvice sestavljene iz 3 plasti.
- Ko je lepilo suho, zbrusimo krpelje po vseh robovih.
- Krpeljam izbrusimo vzdolžni krivini in krivini na spodnjem sprednjem koncu (kot pri smučeh) v dolžini približno 2–4 cm.
- OPCIJA: Za boljšo utrditev lahko na sredino spojev med prečnimi in vzdolžnimi letvicami namestimo še lesene (smrekove) moznike, za katere poprej izvrtamo luknje. Moznike namažemo z lepilom in jih z lesenim kladivom zabijemo v izvrtane luknje in pobrusimo.
- Položimo krpelje na tla. Učenec postavi na krpeljo natančno središčno svoj zimski čevlj ter na sprednji, drugi in zadnji prečni letvici s svinčnikom označi obris čevlja.
- Na sprednji, drugi in zadnji prečni letvici zarišemo središčno in kjer se sekata središčnica in obris čevlja, izvrtamo luknje premera 4 mm (spredaj in zadaj) ter 6 mm (v srednji prečni letvici). Izvrtamo torej po 6 lukenj za vsako krpeljo.
- Sledi lakiranje celotnih krpelj.



Slika 49: Lakiranje krpelj.

11. Privezovanje. Potrebujemo laneno vrvico premera 5 mm, skupne dolžine 500 cm. Razrežemo jo na:
 - 4 kom x 100 cm za sprednje luknje – glavna vrv (par),
 - 4 kom x 15 cm za sredinske zanke,
 - 2 kom x 200 cm za opetni del.
12. Vrvice za sredinske zanke prepognemo in prevlečemo skozi luknje ter na spodnji strani zavozlamo.
13. Vrvici za petni del prevlečemo skozi luknje, postavimo čevelj, pomerimo dolžino in zavozlamo na spodnji strani.
14. Po dve dolgi glavni vrvici na krplje vtaknemo skozi sprednji luknji in zavozlamo na spodnji strani.
15. Vse vrvice prepojimo z mastjo.
16. Namestimo čevelj in ga zavežemo po vzoru originala (zgoraj).



Slika 50: Oglate krplje, končni izdelek pri tehnični vzgoji.

10.4. FIZIKA Gostota snega

8., 9. razred Naloga: *IZMERIMO GOSTOTO SNEGA*

Za izmero gostote in drugih fizikalnih količin snega oziroma vode, ki se stopi, potrebujemo več enakih plastičnih posodic, ki jih je možno nepredušno zapreti. Na primernem mestu ali več mestih z učenci nabereмо vzorce z različnih plasti sneg, posodice označimo in zapremo. Nabrane vzorce potem ob naslednji uri fizike v šoli preučimo.

8., 9. razred Naloga: *POVPREČNA GOSTOTA, RELATIVNA NAPAKA*

Vsak učenec prinese s seboj svojo posodico, ki jo je možno nepredušno zapreti. Vse posodice morajo biti enake. Učitelj na izbranem mestu določi postopek jemanja vzorcev snega. V šoli naslednji dan izvedejo meritve in izračunajo gostoto vzorcev, povprečno gostoto in relativno napako pri merjenju.

10.5 KEMIJA Struktura snega

8., 9. razred Naloga: *STRUKTURA IN ČISTOST SNEGA*



Za izmero čistosti, kislosti in drugih kemijskih lastnosti snega oziroma vode iz snega potrebujemo več enakih plastičnih posodic, ki jih je možno nepredušno zapreti. Na primernem mestu ali več mestih (na različni oddaljenosti od urbanega okolja, različni nadmorski višini ...) z učenci nabereмо vzorce z različnih plasti snega, posodice označimo in nepredušno zapremo. Nabrane vzorce potem v šoli preučimo z merilnim instrumentarijem, ki je na voljo.

Slika 51: Snežni kristal (led).

Vir: <http://www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/>

Da bi preučili različne kristalne strukture snega, potrebujemo več enakih plastičnih posodic, ki jih je možno nepredušno zapreti, in termo vrečo ali izolirno posodo, v katero spravimo vzorce v posodicah. Če nam okoliščine dopuščajo, si med potjo nabereмо različne vzorce za mikroskopiranje: sneg na površini, sneg na sredini, sneg pri tleh, umetni sneg in koščke ledu. Vzorce shranimo na mestu, ki bo ohranil vzorce ohlajene, zmrznjene. Opravimo mikroskopijo.

10.6 NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA Kri, srce in srčni utrip

7., 8. in 9. razred DELOVANJE ORGANIZMA

Primer laboratorijske vaje: KRI, SRCE IN SRČNI UTRIP

Za normalno izvedeno laboratorijsko vajo moramo izbrati sončen dan, da je delo učencem oz. dijakom v veselje in jih ne zebe.

Potrebna oprema:

- štoparica,
- delovni listi, svinčnik.

Uvod

KRI

Kri je tekočina, ki skrbi za delovanje vsake celice našega telesa in stalno kroži. Potuje po izredno razvejanem sistemu ožilja, ki vsaki celici našega telesa dovaja kisik in hrano. Dolgo je več tisoč kilometrov.

V osnovi kri vsebuje:

- **rdeče krvne celice**, ki prenašajo kisik iz pljuč v tkiva in ogljikov dioksid iz tkiv nazaj v pljuča
- **bele krvne celice**, ki pomagajo telo obvarovati pred virusi in bakterijami,
- **krvne ploščice** (skrbijo za strjevanje krvi ob krvavitvah) in
- **plazmo**, ki je večinoma voda s hranljivimi snovmi, odpadki in hormoni.

Povprečno ima odrasel človek približno pet litrov krvi. Toliko je povprečno prečrpa skozi telo tudi srce v eni minuti.

Zakaj potrebuje telo kisik?

Energijo sprejemamo s hrano, vendar celice za izkoriščanje te energije nujno potrebujejo še kisik. To povzroči kemično reakcijo, ob kateri se sprošča energija, voda in ogljikov dioksid.

SRCE

Srce je izredno močna mišična črpalka, ki z ritmičnim krčenjem poganja kri po telesu. Srce opravlja dve glavni nalogi:

1. dovaja s kisikom obogateno kri iz pljuč do vseh delov telesa,
2. iz tkiv odvaja izrabljeno kri z odpadkom – ogljikovim dioksidom do pljuč, kjer se ob izdihu izloči iz telesa in ob vdihu zopet obogati s kisikom.

Srce je sestavljeno iz dveh delov, desnega in levega. Vsak od njiju je sestavljen še iz preddvora in prekata. Med njima se nahajata zaklopki, ki prepuščata kri samo v eni smeri – iz preddvora v prekat in iz prekata naprej po telesu. Desna polovica srca črpa izrabljeno kri, ki je polna ogljikovega dioksida, iz telesa in jo poganja v pljuča, leva polovica črpa svežo kri, ki je s kisikom obogatena, in jo potiska do vseh delov telesa.

SRČNI UTRIP

V mirovanju se srce zdravega odraslega človeka skrči – utripne od 60- do 80-krat v minuti. Ob telesni obremenitvi, posebnih čustvenih stanjih, kot sta strah in jeza, ali psihičnemu stresu, začne srce **hitreje utripati**. Pri največjih naporih lahko srce utripne tudi več kot 200-krat v minuti.

Srčni utrip je eden od pomembnih pokazateljev telesne pripravljenosti športnikov in vodilo v procesu treniranja in načrtovanja vadbe.

Utrip športnika v mirovanju je precej nižji od srčnega utripa netreniranega človeka. To pomeni, da športnikovo srce potrebuje manj utripov po zadovoljitvi vseh potreb po energiji, oziroma drugače povedano, pri neki telesni aktivnosti bo športnikovo srce ob enakem srčnem utripu sposobno preskrbeti telesu več energije kot pri netreniranemu človeku. Zato bo športnik ob enaki obremenitvi hitrejši, učinkovitejši.

Kako izmerimo srčni utrip?

Izmerimo ga lahko ročno ali z merilcem srčnega utripa.

Ročno izmerimo srčni utrip s pritiskom dveh ali treh prstov na različnih delih telesa:

- nad zapestjem (na notranji strani podlahti s prsti nasprotne roke pritisnemo žilo ob koželjnico),
- na vratu s pritiskom prstov na vratno arterijo med vratno mišico in sapnikom,
- na glavi z rahlim pritiskom na sence ...

Na tržišču obstaja veliko število merilcev srčnega utripa, ki poleg funkcije merjenja utripa ponujajo še celo vrsto drugih možnosti (poraba kalorij, zvočni signali med različnimi frekvencami srčnega utripa, možnost shranjevanja in grafičnega prikazovanja na računalniku itd.

Naloga

Naučili se bomo ročno izmeriti srčni utrip ob različnih telesnih obremenitvah.

Navodila za učence (dijake) in učitelje

V šoli ali na avtobusu

1. S tremi prsti (kazalcem, sredincem in prstancem) leve ali desne roke pritisnemo na vratno arterijo med vratno mišico (sterno-cleido-mastoideus) in sapnikom tako močno, da otipamo utrip. Na znak učitelja šteje število utripov. Merili bomo 60 sekund (učitelj da zvočni signal za začetek in konec merjenja). Rezultat merjenja zapišete v delovni list.
2. Običajno v praksi ne merimo vseh 60 sekund, ker je zamudno in tudi utrip medtem že lahko upade. Izbiramo lahko med 6, 10 in 15 sekundami. Sedaj izmerimo srčni utrip še v času 10 sekund, kar pomeni, da bomo dobljeni rezultat pomnožili s 6 in izračunali število utripov v minuti. Število utripov zapišete v delovni list.
3. Enako (10 sekund) ponovite še na zapestju in na sencem. Rezultata merjenja zapišete v delovni list in primerjate rezultate.

Na terenu

4. Po vsaj 30 minutnem pohodu po razgibanem terenu brez daljših odmorov se ustavimo in takoj izmerimo srčni utrip na vratu (učitelj za vse udeležence naenkrat meri 10 sekund). Dobljeni rezultat pomnožite s 6 in rezultat zapišete v delovni list.
5. Na primernem mestu se ustavimo. Učitelj izbere primeren teren in določi približno 100 do 300 metrov dolgo krožno traso teka. Udeleženci odložijo svoje nahrbtnike in se postavijo na start. Vsi učenci tik pred začetkom teka na startni liniji izmerijo in izračunajo svoj srčni utrip ter si ga zapomnijo.
6. Vsi udeleženci začnejo teči naenkrat, lahko pa so ločeni po spolu. Po prihodu v cilj učitelj daje zvočni signal na 10 sekund za izmero. Vsak udeleženec posebej takoj po prihodu v cilj sname rokavico in si izmeri število utripov v intervalu 10 sekund (med dvema zvočnima signaloma učitelja) in si izračuna število utripov v minuti. Izračunana rezultata (pred in po obremenitvi) zapišete v delovni list.
7. Dve minuti po prihodu zadnjega udeleženca v cilj si vsi učenci še enkrat izmerijo srčni utrip (učitelj da zvočni signal za 10 sekundno izmero vsem udeležencem naenkrat). Izračunani rezultat zapišete v delovni list.

Po laboratorijskih vajah se odpravimo na sproščen izlet in učenci na poti domov v avtobusu izpolnijo še drugi del delovnega lista.

Delovni list (laboratorijska vaja KRI, SRCE IN SRČNI UTRIP)

Datum:

Ime in priimek:

Razred:

Kraj:

	Na vratu		
Kontrolna meritev 60 sekund	1	Na zapestju	Na sencih
Kontrolna meritev 10 sekund X 6 =	2	3	4
Povprečni srčni utrip ($1+2+3+4/4$ (izračunaj doma))			
Meritev utripa tik pred tekom			
Meritev utripa tako po teku			
Meritev utripa 2–3 minute po teku			

Povzetek:

Zanimivosti

- V eni kapljici krvi je približno 250 milijonov rdečih krvnih teles.
- Srce novorojenčka takoj po rojstvu znaša med 100 in 200 utripi na minuto.
- V samo enem dnevu srce odraslega človeka utripne prek 100.000 krat.

Vprašanja

Kako se imenujejo krvne žile, ki vračajo izrabljeno kri iz telesa v srce? Odgovor napiši na črto.

- aorte
- arterije
- ventrikli
- vene

Zakaj se srčni utrip poveča pri telesni aktivnosti? Odgovor napiši na črto.

.....

.....

Po naporni športni aktivnosti se srce športnika hitreje umiri kot srce netreniranega človeka. Predvidevaj, zakaj je tako. Odgovor napiši na črto.

.....

.....

V katerem človeškem organu se kri stalno čisti? Obkroži pravilni odgovor.

- pljuča
- ledvice
- želodec
- jetra

V vsakem srcu se nahajajo štiri »drobne naprave«, ki prepuščajo kri samo v eni smeri. Če se pokvarijo, jih kirurgi lahko zamenjamo z umetnimi. Kako jih imenujemo? Obkroži pravilni odgovor.

- srčne odpiralke
- srčne zaklopke
- srčne sklopke
- srčne zapiralke

10.7 NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA *Izmenjava plinov*

7., 8. in 9. razred, srednja šola; *DELOVANJE ORGANIZMA – izmenjava plinov*

Primer laboratorijske vaje: PLJUČNO DIHANJE

Prirejeno in povzeto po: [http://kompetence.uni-](http://kompetence.uni-mb.si/spletna_gradiva/18_BIO_SpernjakSorgo_PrimerjavaTrehNacinovIzvedbeLaboratorijskegaDela-PorabaKisikaPriDihanju.pdf)

[mb.si/spletna_gradiva/18_BIO_SpernjakSorgo_PrimerjavaTrehNacinovIzvedbeLaboratorijskegaDela-PorabaKisikaPriDihanju.pdf](http://kompetence.uni-mb.si/spletna_gradiva/18_BIO_SpernjakSorgo_PrimerjavaTrehNacinovIzvedbeLaboratorijskegaDela-PorabaKisikaPriDihanju.pdf)

Navodila za učitelje

Za normalno izvedeno laboratorijsko vajo moramo izbrati sončen dan, da je delo učencem oz. dijakom v veselje in jih ne zebe. Laboratorijsko opremo vzamemo s seboj na pohod in opravimo vajo na primernem prostoru, kjer se udeleženci lahko usedejo, opazujejo in sodelujejo.

Če želimo več primerjav, izberemo več (npr. tri) prostovoljcev. Potrebujemo toliko posodic, kot je otrok – testirancev.

Potrebna oprema:

- 1–3 posodice 100 ml s podstavkom,
- 1,5 l plastenka naravne negazirane vode brez dodatkov,
- elektronski pH meter,
- 1–3 slamice,
- štoparica,
- delovni listi, svinčnik.

Uvod

Telo človeka (in živali) za življenje potrebuje kisik (O_2), ki ga vdihavamo skupaj z drugimi plini v zraku. Zrak vsebuje približno 78 % dušika (N_2), 21 % kisika (O_2) in 1 % drugih plinov in vodne pare.

Zdrav človek v mirovanju vdihne 16–20 krat v eni minuti. Pri dihanju ne porabimo vsega kisika, ampak ga nekaj izdihnemo nazaj v zrak. Kisik, ki ga telo porabi, se spremeni v ogljikov dioksid (CO_2), ki ga prav tako izdihujemo. Manj je kisika v izdihanem zraku, večji je delež ogljikovega dioksida. Pri večji količini ogljikovega dioksida (CO_2) je izdihani zrak bolj »kisel«, torej pH nižji.

Manjša količina kisika v izdihanem zraku pomeni večjo porabo kisika, ki je lahko posledica večjega organizma, večjega napora, boljše treniranosti (sposobnosti celic, da porabijo več kisika – energije) in tudi večje nadmorske višine merjenja.

Naloga

S pH metrom izmerimo količino izdihanega kisika (O_2) pri različnih telesnih obremenitvah.

Navodila za učence (dijake).

1. V eno posodico nalijete vodo iz plastenke za en centimeter visoko. Vzamete pH meter in ga vključite. Pomočite pH meter v vodo in počakate 20 sekund, da se na zaslonu izpiše in ustali pH vrednost. S tem ugotovimo, ali je raztopina:
 - kisla (0–6,9),
 - nevtralna (7,0)
 - ali bazična (7,1–14).Rezultat zapišete v delovni list.
2. Napolnite še dve posodici z vodo (kolikor je testirancev). Vzamete slamico in jo odvijete iz ovoja. Vsak učenec – testiranec ima svojo posodico. Učenec normalno vdihne in **z enim POČASNIM izdihom** s slamico piha v vodo. S pH metrom ponovno izmerimo pH vrednost vode (počakamo 20 sekund). Rezultat zapišete v delovni list.
3. Izlijete vodo iz posodic(e) in jo napolnite z novo vodo v višini enega centimetra. Učenec vdihne in zadrži dih 15 sekund, ki jih s štoparico izmeri prosti učenec. Po 15 sekundah testiranec počasi s slamico piha v vodo v posodici. S pH metrom izmerimo pH vrednost vode (počakamo 20 sekund). Rezultat izmere zapišete v delovni list.
4. Izlijete vodo iz posodic(e) in jo napolnite z novo vodo v višini enega centimetra. Testiranec na znak učenca s štoparico naredi sedem počepov, pri tem pa NE DIHA. Brez vdiha izdihne zrak v vodo svoje posodice. S pH metrom ponovno izmerimo pH vrednost vode (počakamo 20 sekund). Rezultat zapišete v delovni list.
5. Izlijete vodo iz posodic(e) in jo napolnite z novo vodo v višini enega centimetra. Na razdalji 100–200 metrov oddaljenosti od posodic postavimo stožec. Testiranec(ci) na krpljah na znak učitelja stečejo na vso moč do stožca, stečejo okoli njega in nazaj do merilnega mesta. Tam brez odmora vzame(jo) slamico in izdihne(jo) zrak v vodo svoje posodice. S pH metrom izmerimo pH vrednost vode (počakamo 20 sekund). Rezultat izmere zapišete v delovni list.
6. Pospravite merilno mesto.

Po laboratorijskih vajah se odpravimo na izlet in učenci v avtobusu na poti domov izpolnijo še drugi del delovnega lista.

Delovni list (laboratorijska vaja PLJUČNO DIHANJE)

Datum:

Ime in priimek:

Razred:

Kraj:

Nadmorska višina:

Ime testiranca:			
Kontrolna meritev			
pH vode po 1. pihanju v vodo			
pH vode po 15 sek. zadrževanju sape			
pH vode po zadrževanju sape in 7 počepih			
Izmerjeni čas po enominutni max. obremenitvi			
pH vode po enominutni max. obremenitvi			

Prirejeno in povzeto po: http://kompetence.uni-mb.si/spletna_gradiva/18_BIO_SpernjakSorgo_PrimerjavaTrehNacinovIzvedbeLaboratorijskegaDela-PorabaKisikaPriDihanju.pdf

Vprašanja

Kolikokrat v minuti običajno vdihne zdrav človek? Obkroži pravilni odgovor.

- a. 12- do 15-krat v minuti.
- b. 16- do 20-krat v minuti.
- c. 20- do 25-krat v minuti.

Ali je količina izdihanega kisika v mirovanju in pri telesni aktivnosti enaka? Obkroži pravilni odgovor.

- d. Ne, ker telo (mišice) pri telesni aktivnosti porabi več kisika.
- e. Ne, ker pri telesni aktivnosti telo zaradi napora ne more tako hitro porabljati kisika.
- f. Da, ker telo porabi vedno enako količino kisika, saj je telo enako veliko.
- g. Da, ker telesna aktivnost ne vpliva na količino porabljenega kisika.

Pri napornih športnih aktivnostih (na primer teku) vdihujemo tudi skozi usta in ne samo skozi nos. Predvidevaj, zakaj je tako. Odgovor napiši na črto.

.....
.....

Razložite, zakaj odrasli ljudje porabijo več kisika kot otroci.

.....
.....

Katere pline poleg neporabljenega kisika še izdihujemo? Obkroži pravilni odgovor.

- e. Ogljikov dioksid in dušik.
- f. Ogljikov monoksid, dušik in vodno paro.
- g. Ogljikov dioksid, dušik in vodno paro.
- h. Ogljikov trioksid, dušik in vodno paro.

Predvidevaj, koliko kisika bo izdihal človek pri hoji, če ga v času spanja izdiha 18 %, pri teku pa 14 %. Odgovor napiši na črto.

.....

10.8 EKOLOGIJA Ohranjanje narave

6. – 9. razred *VPLIV ČLOVEKA NA NARAVO IN OKOLJE*

Učenci se s krpljami odpravijo na zasnežena brezpotja v bližini urbanih naselij in turističnih krajev. S seboj naj imajo še plastične vrečke za zbiranje vzorcev ali manjših odpadkov.

Naloge med pohodom s krpljami (obkroži izbrane naloge):

- zbiranje vzorcev snega na površini, sredini in na dnu,
- zbiranje vzorcev, ki so posredno ali neposredno vezani na vpliv človeka na okolje,
- zbiranje morebitnih manjših odpadkov,
- fotografiranje človeških posegov v okolje (odlagališča odpadkov, objekti, naprave, degenerativna znamenja v naravi kot posledica onesnaženja okolja,
- opazovanje ohranjenosti narave v pozitivnem smislu.

Naloge po pohodu (obkroži izbrane naloge):

- kemijska analiza vzorcev snega,
- pogovor s starejšim prebivalcem kraja o spremembah okolja in podnebnih spremembah (snežne padavine, temperatura ...) v zadnjih desetletjih,
- pogovor z lokalnim turističnim delavcem o vplivu turizma na onesnaženje ali ohranjanje okolja,
- učenci na podlagi opazovanj, meritev, analize vzorcev in drugih rezultatov izdelajo raziskovalno (seminarsko) nalogo, napišejo članek v šolskem ali krajevnem glasilu,
- učenci na podlagi raziskave izdelajo nabor možnih ukrepov za preprečevanje negativnih posledic vpliva človeka na naravo v opazovanem okolju.

Povzetek:

10.9 DRUŽBA Orientiranje

4. in 5. razred LJUDJE V PROSTORU

Orientiranje v naravi

Dobro je, če orientiranje izvedemo v domačem kraju, ki ga učenci poznajo.

Pripravimo lahko različno zahtevne naloge orientiranja. Upoštevati moramo starost in predznanje otrok, karakteristike področja, kjer bodo učenci izvajali naloge, debelino snežne odeje in dejstvo, da krplje v snegu puščajo sled, kar je pomembno v primeru več različnih skupin, ki lahko začnejo z izletom na različnih kontrolnih točkah in v različnih smereh:

1. Bolj enostaven in pripraven je izlet po opisani poti. Pot naj bo krožna z več vmesnimi kontrolnimi točkami. Razdalje med kontrolnimi točkami naj bodo kratke. Na kontrolnih točkah so običajno spremljevalni učitelji, ki zastavljajo učencem različna, vnaprej dogovorjena vprašanja (na primer iz športa, ekologije, naravoslovja ...). Na točkah lahko učenci opravljajo naloge iz najrazličnejših področij.
2. Malo bolj zahteven je izlet s pomočjo karte, ki jo lahko izdelata učitelj sam in je prilagojena starosti ter znanju učencev. Na karti so lahko vrisani simboli objektov, dreves, potočka, večje skale ipd., ki se nahajajo na poti. Pri bolj izkušenih učencih so to lahko že osnovni kartografski simboli. V vsakem primeru mora biti karta učencem razumljiva. V karto učitelj vriše pot, po kateri morajo učenci hoditi, ter kontrolne točke. Na kontrolnih točkah učenci rešujejo naloge, odgovarjajo na vprašanja ali »le« žigosajo kontrolni list.
3. Orientiranje s pomočjo kompasa in karte. Je nekoliko zahtevnejši način orientiranja. Učitelj na karto vriše pot ter kontrolne točke. Učenci morajo s pomočjo kompasa in ravnila izmeriti smer in dolžino razdalje med kontrolnimi točkami. Za uspešno izvedbo tega načina je potrebno poznavanje osnov dela s kompasom in karto.

Uporaba modernih navigacijskih naprav.

Učitelj učencem razloži osnovne principe delovanja vseh GPS naprav. Nato s pomočjo GPS naprave skupaj z učenci določi trenutni položaj in na izletu predstavi osnovne funkcije, načine in namene uporabe GPS naprav (določanje točk poti, določanje smeri do točk poti, smer in hitrost gibanja, prehojeno razdaljo, oddaljenost od različnih objektov, zanimivosti ali cest ...).

11 KRPLJANJE IN OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Krpljanje je zaradi svoje enostavnosti, prilagodljivosti in pozitivnih učinkov na gibalne in funkcionalne sposobnosti ter duševno počutje primerno tudi za otroke s posebnimi potrebami. Z nekaj prilagoditvami lahko krpljanje posredujemo vsem ne glede na starost in posebnosti, ki pa jih moramo nujno upoštevati pri organizaciji.

Namen priročnika ni poglobljati se v različne stopnje težav ali motenj, ravno tako ne v specifične prilagoditve glede na stopnje motenj. Podana so osnovna izhodišča za prilagoditve krpljanja posameznim skupinam otrok.

11.1 KRPLJANJE IN OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

(povzeto in prirejeno po Čas, Kastelic in Šter, 2003)



Predstavljajo največjo skupino otrok s posebnimi potrebami. Imajo lahko manjše ali večje težave na kognitivnem, zaznavnem, govorno-jezikovnem, čustvenem in socialnem področju. Delo učiteljev pri vzgojno-izobraževalnem delu mora biti usmerjeno v spodbujanje otrokovega razvoja in učenja.

11.1.1 Časovne prilagoditve

Učenci bodo pri vseh fazah krpljanja potrebovali več časa.

Slika 52: Otroci z motnjami v duševnem razvoju na tekmi v teku s krpljami.

Vir: <http://www.soill.org/page.php?p=300>

Pred izletom

Ker so otroci občutljivi na novo okolje, nove aktivnosti in druge ljudi, je dobro, da vodniki krpljanja ali učitelji sami predstavijo krplje že pred samim pričetkom. V to spada predstavitev vodnikov, krpelj, slikovni material in nazorna demonstracija. Vodnik mora v učencih spodbuditi zanimanje in veselje do izleta s krpljami. Krplje naj si otroci poskušajo pripraviti in pripeti sami ali s pomočjo učitelja kar v razredu ali na šolskem igrišču. Potrebno je zaščititi tla. Sama hoja seveda še ne pride v poštev. Učitelj oz. vodnik jih spodbuja pri čim bolj samostojnem delu.

Glede na sposobnosti predvidimo primerno število spremljevalcev, ki jih usposobimo za pomoč pri vpenjanju.

Na izletu

Izberemo dan z lepim vremenom, saj bomo na izletu s podaljšanim časom lažje izpeljali vse predvidene vsebine.

Največ časa bodo ti učenci potrebovali za namestitev krpelj, zato usposobimo več spremljevalnih učiteljev za pomoč pri vpenjanju. Tempo prilagodimo učencem. Časa, ki ga bomo potrebovali za izlet, ne moremo podaljševati v nedogled, ker bo učence zeblo, zato poskrbimo za čim hitrejšo vpenjanje in primerno intenzivnost vseh učencev.

11.1.2 Prilagoditve na terenu

Sposobnejši otroci naj si sami namestijo krpelje, potem pa naj namestitev preveri še učitelj oziroma vodnik.

Če je potrebno, učence razdelimo na več skupin. Sestavimo krožno pot, ki naj bo predvsem na začetku lahko prehodna in odprta (brez ovir, ozkih prehodov, prečkanj ...). V vsakem trenutku naj bo možna vrnitev po isti poti nazaj. Dolžina celotne poti naj bo primerno dolga, torej prilagojena tudi najbolj sposobnim učencem. Če nam teren tega ne dopušča, utremo krajšo pot, ki jo lahko sposobnejši prehodijo dvakrat.

Razmik med udeleženci mora biti večji, vsaj 2–3 metre.

11.1.3 Prilagoditve vsebin

Navodila naj bodo kratka, jasna in po delih. Vmes preverjamo razumevanje in uspešnost, učinkovitost učencev. Če je potrebno, navodila ponovimo ali dodamo nova. Pomemben je očesni kontakt in stalno preverjanje.

Delo organiziramo tako, da vodniki in spremljevalni učitelji nudijo učencem več individualne pomoči.

Organiziramo kratke in enostavne elementarne ali ustvarjalne igre, pri čemer naj ne bo preveč poudarjena tekmovalnost, temveč doseganje skupnih ciljev (socializacija) in ustvarjalnost.

Poskušamo integrirati operativne cilje športne vzgoje s cilji drugih predmetnih področij:

- med izletom vključimo vsebine naravoslovja, pri tem pa uporabljamo vzorce iz narave: sneg, odpadle vejice, iglice, sledi v snegu,
- spoznavanje funkcij telesa, organov in sposobnosti (srce, pljuča, krvni obtok, moč, vzdržljivost ...),
- učence spodbujamo k opazovanju in raziskovanju narave,
- z igrami na snegu razvijamo fino in grobo motoriko z rokami (izdelovanje kep, kock, živali ...) in nogami (teptanje snega, risanje po snegu ...),
- učence opozorimo na primerna oblačila, higieno in prehranjevanje pozimi,
- učencem razložimo obnašanje v naravi, obzirnost do gozdnih živali, razvijamo čut za ohranjanje in skrb za čisto okolje.

11.2 KRPLJANJE TER GLUHI IN NAGLUŠNI OTROCI

(povzeto in prirejeno po Čas, Kastelic in Šter, 2003)

Glui in naglušni otroci imajo težave pri razumevanju in uporabi govora. Njihov glavni način sprejemanja informacij in komuniciranja je vid in z njim povezano znakovno sporazumevanje. Pri poslušanju uporabljajo različne slušne pripomočke. Otroci s slušnimi aparati slišijo predvsem drugače kot slušno neprizadeti otroci.

11.2.1 Časovne prilagoditve

Pri posredovanju vseh novih vsebin, tako tudi krpljanja, potrebujejo gluhi in naglušni otroci več časa. Krpljanje jim posredujemo po več informacijskih poteh: z jasnim, artikuliranim govorom, demonstracijo, kretnjami in simboli.

11.2.2 Prilagoditve na terenu

Za predstavitev izberemo prostor, kjer je očesni kontakt z vsemu učenci. K učencem smo nujno obrnjeni z obrazom. Usta morajo biti dobro vidna. Ne stojmo pred izvorom svetlobe (soncem)! Govorimo v normalnem ritmu, glasno, vendar ne glasneje, kot je običajno za določen prostor.

Poudarek je na demonstraciji: krplje vzamemo v roke in (hkrati z govorom) s prsti predstavimo sestavne dele ter s kretnjami njihov namen uporabe (prstni del, petni del, zapiralo, trni, nastavitev krpelj, vstavljanje čevlja ...).

Ker imajo otroci večkrat težave z ravnotežjem, gluhe in naglušne otroke opremimo s palicami (razen najmlajših).

11.2.3 Prilagoditve vsebin

Na izletu ves čas glasovno, predvsem pa s kretnjami spodbujamo učence k aktivnosti. Večkrat se ustavimo za odmor in posredovanje informacij.

Med krpljanjem upoštevamo otrokove komunikacijske sposobnosti tako, da smo pozorni na:

- očesni kontakt,
- motorične sposobnosti,
- elemente veselja in sprostitve (igre).

Obvezni del krpljanja naj bodo enostavne elementarne igre. Lahko dodamo tudi vaje za ravnotežje:

- hoja brez palic po ozki stezi, padli veji, kolebnici ...,
- skakanje po prvi in drugi nogi (snežni Ristanc),
- ravnotežni položaji (razovka, globok predklon in pogled med nogama nazaj, stoja na eni nogi z drugo v odnoženju in rokama v odročanju ...).

Pozor! Zaradi občutljivosti slušnih aparatov se izogibamo igram in aktivnostim, ki povečujejo možnost poškodb le-teh (padci, kepanje).

11.3 KRPLJANJE TER SLEPI IN SLABOVIDNI OTROCI

(povzeto in prirejeno po Čas, Kastelic in Šter, 2003)

Zaradi delne ali popolne okvare vida imajo slepi in slabovidni otroci težave pri zaznavanju zunanjega sveta, orientaciji v prostoru, globinskem zaznavanju – zaznavanju razdalje, ocenjevanju smeri in odnosov predmetov ter predstavah o predmetih.

Zaradi različnih stopenj okvare vida so različni tudi pristopi in metode osvajanja veščin krpljanja.

V večini primerov se slabovidni otroci pri zaznavanju in opazovanju opirajo na vid oziroma ostanke vida, le da v omejenem obsegu:

- slabovidni in težko slabovidni otroci v prilagojenih pogojih sprejemajo vidne informacije,
- slepi otroci z ostankom vida prepoznajo predmete na razdalji enega do dveh metrov in manjše objekte.

Popolnoma slepi otroci sprejemajo informacije preko drugih čutil, predvsem tipa in sluha.

Za slepe in slabovidne otroke je značilna pasivnost, zato potrebujejo stalno spodbudo. Uspešno in učinkovito funkcioniranje slepih in slabovidnih otrok je odvisno tudi od inteligentnosti in motivacije.

11.3.1 Časovne prilagoditve

Slabovidni in slepi učenci bodo pri vseh fazah krpljanja potrebovali več časa. Učitelj naj posreduje informacije na čim več načinov – preko vida, razlage, otipa.

Učenci bodo več časa potrebovali pri spoznavanju krpelj, nameščanju in predvsem pri hoji s krpeljami.

11.3.2 Prilagoditve na terenu

Prostor slepih in slabovidnih otrok je omejen, še zlasti takrat, če je to nov, nepoznan teren za krpljanje.

Učence opremimo s palicami. Pri pripravi izberemo teren, ki omogoča zložno in varno hojo. Še zlasti moramo biti pazljivi pri hoji po gozdu, ki mora biti redek, brez bližnjih vej, ki bi lahko ogrozile varnost učencev. Med potjo spremljevalci ves čas glasno in nazorno opisujejo pot in zanimivosti ob njej. Število postankov je večje, lahko tudi individualno. Na poti se izogibamo ostrih prelomnic, jarkov, kolovozov in podobnih ovir. Prehodi med različnimi nakloni terena naj bodo blagi in daljši. Izogibamo se tudi stranskim nagibom oziroma vodoravnim prečenjem strmin.

11.3.3 Prilagoditve vsebin

Ves čas vodniki in spremljevalni učitelji z jasnim besednim opisovanjem vzbujajo zanimanje in posredujejo informacije na različne načine.

Ker so slepi in slabovidni otroci nagnjeni k pasivnosti, jih moramo stalno spodbujati in organizirati krpljanje tako, da ga učenci doživljajo kot prijetno in varno aktivnost. To bomo dosegli tudi s primerno izbiro terena (raven ali blago razgiban, odprt ali delno odprt prostor), primernim tempom, igrami (z uporabo zvočnih žog) ter ustvarjanjem (oblikovanje snega).

Pomembno je tudi raziskovanje narave – tipno spoznavanje (storži, drevesna debla, zasnežene veje, energija sonca, struktura snega ...).

V krpljanje smiselno vključimo igre in aktivnosti, ki razvijajo koordinacijo:

- uho – roka,
- uho – noga.

12 KRPLJANJE KOT TEKMOVALNI ŠPORT

12.1 Tekmovanja v teku s krpljami pri nas

Tekmovanj v teku s krpljami pri nas še ni, vendar jih v bodočnosti lahko pričakujemo. Še posebej bi bile privlačne nočne tekme in tekme v povezavi z različnimi aktivnostmi in športi (sankanje, tek na smučeh, alpsko smučanje, drsanje, vožnja s tubami ...) ali na različnih terenih (brezpotje, smučišča) ali v različnih oblikah (sprint, vzdržljivostni tek, orientacijski tek, štafetni teki ...). Ravno tako bi lahko prirejali šolska tekmovanja v tekih s krpljami.

12.2 Tekmovanja v teku s krpljami v svetu



Slika 53: Tekmovanje v teku s krpljami.

Vir: <http://www.thecrazyloon.com/phillips-flurry-snowshoe-race-a-great-success/>

Tekmovanja v teku s krpljami so zelo popularna v Kanadi in severnih predelih ZDA, v Evropi ter v Franciji in Italiji.

12.3 Tekmovanja v teku s krpljami na zimskih specialnih olimpijadah

(povzeto po <http://www.specialolympics.org/snowshoeing.aspx>)

Vanje so lahko vključeni športniki in športnice z motnjami v duševnem razvoju.

Krpljanje je bilo prvič predstavljeno na zimski specialni olimpijadi leta 1997 v Torontu v Kanadi. Že na naslednjih zimskih specialnih olimpijskih igrah leta 2001 v Anchorageu na Aljaski, ZDA, so v krpljanju tekmovali 104 športniki. Tekmovanje v krpljanju je bilo na sporedu tudi leta 2005 na zimskih specialnih olimpijskih igrah v Naganu na Japonskem.

Tekmovanja v krpljanju na specialnih olimpijadah ponujajo možnosti udeleževanja športnikom vseh stopenj sposobnosti. Dolžine posamičnih preizkušenj v teku na krpljah so v razponu od 100 metrov do 5 kilometrov.



Zgodovinsko gledano se je na specialnih olimpijadah izoblikovalo načelo, da lahko sodelujejo športniki vseh stopenj sposobnosti. Med seboj so razdeljeni na skupine, pri katerih naj ne bi bilo več kot 10 % razlike v končnem rezultatu med najboljšim in najslabšim športnikom v skupini. Druga kriterija razdelitve sta še starost in spol.

Slika 54: Utrinek s teka na 100 m s krpljami na zimski specialni olimpijadi v St. Albertsu, Alta, Kanada (2012).

Vir:

<http://www.google.si/imgres?q=special+olympics+snowshoeing/>.

12.3.1 Tekmovalne discipline

- tek na 100 metrov,
- tek na 200 metrov,
- tek na 400 metrov,
- tek na 800 metrov,
- tek na 1600 metrov,
- tek na 5 kilometrov,
- tek na 10 kilometrov,
- štafete 4 x 100 metrov,
- štafete 4 x 400 metrov,
- štafete 4 x 100 metrov kombinirane ekipe,
- štafete 4 x 400 metrov kombinirane ekipe.

Dodatno k tem tradicionalnim disciplinam so na zimskih specialnih olimpijadah omogočene tudi preizkušnje za atlete z nižjimi sposobnostmi, ki lahko trenirajo in tekmujejo v temeljnih veščinah krpljanja. Razvoj teh temeljnih veščin je nujen za udejstvovanje na daljših preizkušnjah:

- krpljanje na razdalji 25 metrov in
- krpljanje na razdalji 50 metrov.

12.3.2 Kombinirana tekmovanja na specialnih olimpijadah

Kombinirana tekmovanja specialnih olimpijad (Special Olympics Unified Sports®) so tekmovanja, pri katerih skupaj sodelujejo športniki z motnjami v duševnem razvoju in športniki brez motenj (partnerji). Le-ti skupaj vadijo in tekmujejo. Vrstni red tekmovalcev je poljuben in ga določi trener ekipe.

Obstaja nekaj razlik v pravilih za kombinirana tekmovanja na specialnih olimpijadah od uradnih pravil specialnih olimpijad:

1. število športnikov in njihovih partnerjev je proporcionalno,
2. pri krpljanju je kombinirana športna ekipa sestavljena iz dveh športnikov in dveh partnerjev enakih sposobnosti, ki tekmujejo v štafetah 4 x 100 in 4 x 400 m.

Dodatne informacije: <http://www.somena.org/>.

LITERATURA

1. Bregar, I. (2010). Krpljanje kot sredstvo zimske športne vadbe v prvem in drugem triletju osnovne šole ter povezanost z učnim načrtom. *Šport, letnik LVIII*, str. 151–155.
2. Jagodic, M. (1955). Krplje na Gorenjskem. *Slovenski etnograf*. Str. 117–136.
3. Košak, V. (1934). *Krplje hodaljke za snijeg*. Zagreb: Etnološki muzej u Zagrebu.
4. Landy, J., Landy, M. (1992). *Ready to use P. E. activities for Grades K-2*. New York: Parker publishing Company.
5. Kovač, M., Markun, Puhar, N., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011) *Učni načrt, osnovna šola, športna vzgoja*. Nacionalni kurikularni svet, predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
6. Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Bohinec, Klajnšček, T., Peričič, K. (2008). *Učni načrt, gimnazija, športna vzgoja*. Nacionalni kurikularni svet, predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
7. Ministrstvo za šolstvo in šport (1996). *Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole za učence s posebnimi potrebami*. Pridobljeno s http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/9letka/4-4.asp.htm
8. Mlakar, M., Vahčić, N. (2001). *Orientacijski tek*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Nelson, W. E. (1900). *The Eskimo of Bering Strait*. Washington: Bureau of American ethnology.
10. Olmsted, L. (1997). *Snowshoeing*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
11. Pauw, K., Gavron (2005). *Disability sports*.(str. 146). Human Kinetics.
12. Petkovšek, M., Kremžar, B. (1986). *100 + 1 igra*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
13. Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Pišot, R. (2007). *Smučanje je igra*. Ljubljana: ZUTS.
15. Prater, G. (2002,). *Snowshoeing: From Novice to Master* (5.th edition). Seattle: The Mountaineers Books.
16. Škof, B., Šarabon, N., Kalan, G., Bačanac, L., Kolar, E., Žvan, B. idr. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
17. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P., Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum* (1. ponatis). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Urbas, T. (1956). Krplje in smuči na Pohorju, *Slovenski etnograf*. Str. 95 (8).
19. Videmšek, M., Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
21. Walter, C. (2004). *The snowshoe experience*. North Adams: Storey publishing.

SPLETNI VIRI

1. http://baza.svarog.org/pedagoske_znanosti/otroska_igra.php
2. <http://cascadedesigns.com/en/msr/snowshoes/category>
3. <http://cybermonday.com/>
4. <http://sportsmansguide.com/>
5. <http://www.archive.org/details/eskimoberingstrait00nelsrich>
6. <http://www.bigfootsnowshoes.com/>
7. <http://www.google.si/imgres?q=special+olympics+snowshoeing/>
8. <http://www.gvsnowshoes.com/>
9. <http://www.hartleynature.org/>
10. <http://www.its.caltech.edu/~atomic/snowcrystals/>
11. <http://www.redfeather.com/>
12. <http://www.onread.com/book/the-eskimo-about-bering-strait-78179/>
13. <http://www.ottawacitizen.com/sports/Photos+Special+Olympics+metre+snowshoeing>
14. <http://www.pmschools.org/>
15. <http://www.snowschool.org/>
16. <http://www.soill.org/page.php?p=300>
17. <http://www.somena.org/>
18. <http://www.specialolympics.org/snowshoeing.aspx>
19. <http://www.thecrazyloon.com/phillips-flurry-snowshoe-race-a-great-succes/>
20. <http://www.totalsnowshoes.com/>
21. <http://www.tubbssnowshoes.com/>
22. <http://www.tsloutdoor.com/>

KRPLJANJE V ŠOLI

Vsebine in organizacija krpljanja v osnovnih in srednjih šolah

Avtor:
Iztok Bregar

Fotografije in skice:
različni internetni naslovi
Marija Jagodic
Sibila Nekrep
E. W. Nelson
Olaus Magnus
Iztok Bregar

Recenzentka: izr. prof. dr. Maja Pori

Lektorica: Margit Berlič Ferlinec

Založil: Športni klub Vidra

Tisk: Pancopy, Ljubljana

Število izvodov: 50

Ljubljana, 2012