

Слободен изборен предмет: ПЛАНИНАРЕЊЕ - VII, VIII одд.

Изработи: Одделенски наставник Наташа Бошковска во соработка со ФПСМ – Федерација за планинарство на Република Северна Македонија

ООУ „Гоце Делчев“ – Могила

Категорија: Слободен изборен предмет од спортско-рекреативен карактер

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: Математика и природни науки, Дигитална писменост, Личен и социјален развој, Општество и демократска култура

*Ученикот/ученичката **знае и/или умее:***

III-A.16	Да изработува и користи цртежи во размер и да толкува мапи
III-A.51	Да ја објаснува интеракцијата меѓу човекот и животната средина и да ги идентификува позитивните и негативните влијанија на човекот врз животната средина
III-A.63	Да ги идентификува и споредува географските карактеристики на континентите, региите и државите во светот
III-A.67	Да се ориентира во просторот со помош на скици, мапи, снимки и дигитални прикази на дадени географски подрачја
IV-A.7	Да одбере и користи соодветни ИКТ алатки за комуникација, безбедно да сподели информации, да контактира и да соработува со други на онлајн проекти, во социјални активности или за лични потреби
V-A.2	Да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба
V-A.9	Да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите
V-A.10	Да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира дилесни карактерни особини (како честност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина)
V-A.11	Да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош
V-A.15	Да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите
VI-A.2	Да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата
VI-A.6	Да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација

VI-A.7	Да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него
VI-A.10	Да се заштити себе си и другите во кризни ситуации и при елементарни непогоди,
VI-A.18	Критички да анализира закани од небалансираниот развој врз животната средина и активно да придонесува кон нејзината заштита и унапредување
VI-A.22	Да ги идентификува и почитува сите национални симболи на државата Република Северна Македонија и да манифестира чувство на припадност кон државата.

Ученикот/ученичката **разбира** и **прифаќа** дека:

III-B.8	Секоја индивидуа е одговорна за зачувување на природната средина во непосредното опкружување и пошироко и дека треба да развива еколошка свест и да делува во насока на заштита и одржливост на животната средина
IV-B.1	Дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење - го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативност и иновативност, нуди разни можности за забава
V-B.1	Грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје
V-B.2	Осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста
V-B.3	Сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува
V-B.4	Секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина
V-B.7	Иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации
V-B.9	Барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план
VI-B.1	Не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.)
VI-B.6	Личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес,
VI-B.9	Секоја граѓанин треба да презема одговорност за промените во природата предизвикани од активностите на човекот

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕТО

ТЕМА 1: ОСНОВИ НА ПЛАНИНАРЕЊЕ
Знаења/вештини
• Ги разбира основните начела на планинарењето • Ја знае планинарската терминологија • Ја препознава основната опрема за планинарење • Умее да ракува со средства за првата помош • Разбира што е лична опрема на планинарот и која е нејзината намената • Знае да избере соодветна храна и количество на вода при планинарење • Ги знае маркациите и знаците на планинарска патека, се води според маркиции и препознава за каков тип на патека станува збор • Има познавања за ориентацијата во просторот и знае да чита топографска карта • Умее да ги користи уредите за ориентација • Може да ги препознава временски услови и да чита временска прогноза • Може да препознае техничка опрема и техники на движење во планина кои, од друга страна, влијаат на развој на когнитивните способности (мислење, помнење, перцепција)
Ставови/вредности:
• Ја прифаќа важноста на тренингот како активност за успешно планинарење • Подготвен/а е да презема активности кои ќе го подобрат неговото физичко и ментално здравје • Поддржува групно одлучување и решавање на проблеми/конфликти • Се залага за тимска работа • Ја прифаќа важноста на групното одлучување и решавање на проблеми/конфликти, не дискриминира • Подготвен/а е да ја развива самодовербата, да донесува одлуки самостојно и да ја зајакнува својата мотивација • Разбира дека техниката на движење во планина влијае на развој на когнитивните способности (мислење, помнење, перцепција) • Се залага да формира и негува позитивен став кон природата и нејзините еко-системи

Содржини, поими и број на часови 1.1 Запознавање со програмата, опрема, прва помош, исхрана, тренинг (планинарење, членска книшка, планинарски активности, акција, основна опрема, лична опрема, ранец, средства за прва помош, дехидрирање, тренинг, особини на планинарот, видови тренинг, тимска работа) број на часови: 7	Примери на активности: - Запознавање со програмата и содржините, презентирање на членска книшка и нејзината намена во која ќе се вреднуваат постигнувањата на младиот планинар со беџови во соодветна боја за секоја поттема. (1) - Преку презентација на облека и основни помагала при планинарење како ранец, стапчиња итн. ученикот се запознава практично со планинарската опрема. Наставникот обезбедува примероци од опрема или може да покани планинар член од локален планинарски клуб. (2) - Со учениците разгледуваме содржина на сет за прва помош, комбинации на храна која дава енергија, го објаснуваме процесот на дехидратација и што тоа значи на планина. Наставникот обезбедува примероци од сет за прва помош или може да покани член од локалната канцеларија на Црвен крст (3) - Вежби – Ранец - Прикажуваме фотографија за подготовка на ранец. Која опрема во кој дела на ранецот се сместува и притоа ја разгледуваме и структурата на еден планинарски ранец. - Учениците изведуваат натпревар во подредување на ранец меѓу два тима при што соработуваат меѓу себе во текот на активноста. (4) - Учениците пополнуваат наставно ливче „Ранец“ кое се евидентира во нивното досие. Учениците решаваат приказни како би се подготвиле на дадена акција при поставени параметри (временски услови, должина на патека, висина, снабденост со вода на планината итн.) (5) - Преку презентација учениците се запознаваат со поимот тренинг, особините на планинарот од кои зависи искачувањето и видови тренинг (физички особини – сила, издржливост, брзина, флексибилност, рамнотежа; психолошки особини, кардиореспираторен тренинг, аеробен тренинг и анаеробен тренинг) (6) - Вежби – Тренинг - Начин на изведување на тренингот, интензитет, загревање и замор. Тоа се постигнува со практични вежби и непосредно со добивање на инструкции и програма за следење на вежби од наставниците-водители и планинари и наставниците по физичка култура во училиштето. (активноста се изведува во салата за фзо во училиштето) (7)
--	--

	-*На крајот на секоја поттема секој ученик пополнува чек листа за текот на поттемата , нивните очекување и активности кои би сакале да следат.*
1.2 Патишта , маркации, знаци ориентација, топографија (Планинарска патека, маркација и видови маркации, знаци на планинарските патеки, ориентација, уреди за ориентација, компас, ГПС, апликации за навигација, телефон како навигационо средство, апликации за споделување координати карта и видови, топографски знаци, изохипси, размер) број на часови: 8	-Учениците се запознаваат со поимот маркација кој е основен за движење по планинарските патеки. Се изучува поимот(името), се запознаваме преку презентација на одредени линкови за типовите на маркации и патишта според нив(стандардни и интернационални). https://en.wikipedia.org/wiki/Alojz_Knafelc Кнафелцова маркација https://en.wikipedia.org/wiki/Trail_blazing Маркирање на патеки https://en.wikipedia.org/wiki/European_long-distance_paths Европски долги патеки E1-E12 со мапа. (1) -Се презентира Прирачник за маркацисти од веб страната на ФПСМ Вежба – Препознавање на маркации – работен лист (2) -Преку презентација учениците се запознаваат со поимот ориентација, начин на ориентирање и уреди кои можат да се користат при ориентирање. Учениците имаат можност да ги видат уредите и да поставуваат прашања. Всушност новите сознанија ги добиваат непосредно од искуството на наставниците-водичи и планинари како и соработката со локалните планинарски клубови. (3) - Учениците се запознаваат со топографска карта, размер на истата, читање на топографски симболи, читање на изохипси и разгледуваат различни типови на карти. Исто така учениците имаат можност да поставуваат прашања и новите сознанија да ги добиваат непосредно од искуството на наставниците-водичи и планинари како и соработката со локалните планинарски клубови. (4) - Вежби – Карта, компас, апликации за следење - Се инсталираат апликации како GPS to SMS , Outdooractive, GPS Viewer на телефоните на учениците и се проучуваат како функционираат апликациите. Ако наставникот има можност за ГПС уред ја споредува работата на истиот со апликациите. (5) - Учениците проучуваат карта и компас и пронаоѓаат зададени точки на неа. Учат да ја постават картата на север со помош на компас и да ја утврдат точката. (6)

	-Вежба – Полигон - Преку инсталираните апликации како GPS to SMS , Outdooractive, GPS Viewer на своите телефони, учениците поделени во две групи, се подготвуваат да изведат кратка акција во своето населено место. Нивната задача е прво преку карта да ја пронајдат својата зададена патека, да ја постават картата на север со помош на компас и да ја утврдат својата појдовна точка т.е Старт. Потоа да ја снимата патеката преку една од апликациите. На неа да постават карактеристична точка од која ќе ги достават координатите до наставникот преку апликација GPS to SMS. Двата тима не се натпреваруваат, но составени се од ученици со различни можности, така, кај сите нив се зајакнува тимскиот дух, соработката и недискриминацијата. Снимените патеки се зачувуваат во досието на секој млад планинар, затоа многу е важна нивната соработка. (7,8)
1.3 Метеорологија и временски услови (Метеорологија, ветроказ/ветер, барометар/воздушен притисок, топломер/температура, облаци, магла, ветер, влажност, временска прогноза) број на часови: 2	-Учениците се запознаваат со поимот метеорологија односно науката која ја изучува атмосферата. Преку презентација се учат да ги разликуваат типовите на инструменти со кои се мерат одредени појави во атмосферата како што се: воздушен притисок, температура, ветер, кои се од големо значење при планирање на акција. Исто така разгледуваме и одредени линкови кои даваат прецизни временски прогнози за повисоките планини како: МетеоПро, Страната на управата за хидрометеорологија на нашата земја и интернационални линкови како yr.no и mountain-forecast.com (1) - Вежба – Облаци - Учениците се поделени во две групи. Нивната задача е преку фотографија да ги препознаат типовите на облаци и на што укажуваат тие во однос на временската прогноза. Ученик од едната група ја представува фотографијата, а ученик од другата група погодува. Двата тима не се натпреваруваат, преку оваа вежба учениците треба да ја зајакнат самодовербата, да донесат одлука самостојно и да се зголеми нивната мотивација преку помагање на своите другари во групата. На истиот начин учениците можат да ја изведуваат вежбата и во училишниот двор дискутирајќи за моменталната поставност на облаци. Тоа можат да го прават и со „детектор за облаци“ кој е едноставен визир картон, на кој на долниот дел се поставени слики од основните типови на облаци , а горниот дел е отворен и го прикажува небото. Го движиме ние самите. (2)
1.4 Техничка опрема и употреба на истата при движење во планина (Јаже, цепин, дерези, карабињери, заштитен шлем, појас, шатор, јазли)	-Преку презентација на техничка опрема за планинарење ученикот се запознава со неа, а воедно и со начинот на нејзина употреба при технички планинарски акции. Тековно тој ги запознава и техниките кои служат за нејзина употреба како движење со дерези и цепин, правилно поставување на појас, заштитен шлем, спецификации на јаже и негова употреба во различни ситуации на планина. Пожелно е за овај тип на час да се повикаат членови на локален

број на часови: 2	планинарски клуб кој поседуваат клубска и заедничка опрема која ќе ја презентираат пред учениците. (1) - Вежба- изработка на основни типови на јазли -Прикажуваме фотографија и кратки видеа од правилната употреба на опремата. -Учениците со помош на наставникот изработуваат основни јазли: осумка, лагерски јазол, полулагерски, спојување на јаже, при што соработуваат меѓу себе во текот на активноста. (2)
1.5 Планинарска етика (Кодекс на честа на македонските планинари ФПСМ, етика, солидарност ,група рамноправност, дисциплина, животна средина, искуство, еко систем) број на часови: 2	-Преку „Кодекс на честа на македонските планинари “ од ФПСМ учениците /планинари се запознаваат со главните начела на планинарењето како солидарноста, движењето во група, пружење на помош, недискриминирање, дисциплина, правилна одлука која може да не спаси во дадена ситуација на планина, зачувување на животната средина и нејзините еко системи, стекнување на искуство (лично и од повозрасните планинари), планинарски правила во одредени конкретни услови итн. (1) -Вежба -Еко- патрола- Учениците со помош на наставникот изведуваат еко патрола во своето населено место или на некоја акција и притоа ги применуваат новите сознанија .(2)

ТЕМА 2: ГОЛЕМИТЕ ПЛАНИНИ И ГОЛЕМИТЕ ЛУЃЕ	
Знаења/вештини:	
• Ги знае повисоките планини во нашата земја и познати македонски планинари • Има познавања за повисоките планини во светски рамки и познати светски планинари	
Ставови/вредности	
• Подготвен/а е да воспостави правилен однос меѓу децата, возрасните, врсниците врз база на рамноправност и самокритичност	
Содржини, поими и број на часови 2.1 Планинарството како спорт (Највисок врв, релјеф, хидрографија, временски услови, топонимија, планинар, самокритичност, дисциплина) број на часови: 8	Примери на активности: - Планини во РМ и познати планинари - Младиот планинар низ своето искуство од наставниот предмет Географија се информира и ги спознава специфичностите на наште планини, нивниот релјеф, хидрографија, временски услови за успешно искачување, топонимија итн. притоа користејќи соодветни линкови. https://www.pdtransverzalec.org.mk/article/10 Се запознава со историјата на нашето планинарство, што значи да се биде планинар и кои се наши врвни планинари. (1,2) - Планини во светот и познати планинари - По истиот принцип се запознава со планините, планинарењето и врвните планинари со значајни искачувања во светски рамки. До овие сознанија планинарот доаѓа преку видео филмови и искуства од своите наставници. (3,4) - Седумте светски врвови и други врвови од значаен интерес кај нас и во светот - Преку презентации и линкови учи и дознава за седумте највисоки врвови како и планини кои ја поттикнуваат неговата љубопитност. https://en.wikipedia.org/wiki/Seven_Summits (5,6) - Учениците со помош на наставникот избираат гости кои преку средба ќе ги пренесат нивните искуства, знаења, умешност во областа на планинарењето. Така тие ќе се почувствуваат рамноправни на своите повозрасни другари планинари, истовремено ќе имаат поголем мотив за изведување на акции и збогатување на своето искуство на планина преку што ќе ја развијат и самокритичноста и дисциплината кои влијаат за успешно искачување на врви. (7,8)

ТЕМА 3: ПЛАНИНАРСКА АКЦИЈА	
Знаења/вештини	
Умее да ја развива базичната моторика преку движењето на планина	
Ставови/вредности	
- Ја прифаќа важноста на соработката и учествува во тимска работа, групно одлучување и решавање на проблеми/конфликти, недискриминира; - Подготвен/а е да презема активности кои ќе му помогнат да се ослободи од стресни состојби, физичка и психичка напнатост преку позитивните емоции од физичката активност планинарење ,создава здравствено-хигиенски навики. - Се залага за промовирање на своето училиште и училишниот етос.	
Содржини, поими и број на часови 3.1 Акција (Примена на сите стекнати поими во текот на активностите на часовите по планинарење) број на часови: 7	Примери на активности: -Организирање на планинарска акција - За крај – важни начела: Планирај ја акцијата однапред Избери правилна опрема Понеси храна и вода Провери ја временската прогноза Дознај повеќе за местото каде одиш Не оди сам Чувај ја природата Биди солидарен (1) - Акција - Со примена на начелата младите планинари ја организираат својата прва акција со насоки на наставникот и преземени сите мерки за безбедност. Учениците учествуваат во тимска работа, групно одлучување, решавање на конфликти или проблеми, учат да го заштитат послабот, различниот од нив, соработуваат, се ослободуваат од стресот и психофизичкиот напор преку позитивни емоции од физичката активност, ја развиваат базичната моторика и создаваат здравствено –хигиенски навики. Притоа го промовираат своето училиште и училишниот етос. Затоа планинарењето е важен стабилизатор во воспитно образовниот процес. (Предвидени се три акции со по два часа за секоја и тоа еден за организација и втор за изведба на акцијата со добиена претходна согласност од родителот/старателот на ученикот, 6 часа)