

SADRŽAJ:

Uvod.....	3
1. Izleti – jednodnevni.....	4
2. Logorovanja.....	5
3. Plivanje.....	6
3.1. Slobodni stil (kraul, muški).....	6
3.2. Prsno (ženski).....	6
3.3. Leđno.....	7
3.4. Leptir (baterflaj, delfin).....	7
4. Veslanje.....	7
4.1. Kajak i Kanu.....	7
5. Skokovi u vodu.....	8
5.1. Discipline skokova u vodu.....	8
6. Skijanje.....	9
Zaključak.....	10
Literatura.....	11

UVOD

U današnjem vremenu postoji čitav niz aktivnosti kojima se ljudi bave u okviru slobodnog vremena. Za bavljenje ovim aktivnostima, od kojih je dobar dio povezan sa sportom, potrebna je određena sportska pripremljenost, tj sposobnosti i vještine.

U ovom seminarskom radu sam obradio neke od aktivnosti u prirodi koje možemo realizovati individualno ili sa grupom učesnika. Pored toga većinu aktivnosti u prirodi je moguće uspješno realizovati i sa učenicima osnovne i srednje škole.

IZLETI – jednodnevni

Izleti se obično izvode u doba godine kada su uslovi za to najprikladniji, odnosno maj-juni ili septembar-oktobar. Nije poželjno izvoditi izlet na kišovitom, prohladnom ili vjetrovitom vremenu, nego u periodu sunčanog i toplog vremena. Izleti se izvode vlastitim nogama, bez prevoznog sredstva. Dužina pješaćenja ne treba da je duža od 8 kilometara, a ni kraća od 4 kilometra u jednom smijeru, što znači ukupno od 8 do 16 kilometara u zavisnosti od uzrasta učenika.

Prije polaska skrenuti pažnju učenicima na odgovarajuću obuću, odjeću, hranu i piće. U toku samog pješaćenja, prigodne aktivnosti su svakako pjevanje, prenošenje poruke sa početka na kraj kolone i povratna informacija, vježbanje strojevog koraka, hvatanje koraka i još štošta. U toku pješaćenja, vođa izleta određuje odmor na pogodnim mjestima.

Po dolasku na odredište izleta, koje bi trebalo da bude prostrano, van naseljenog mesta, sa pitkom vodom u blizini, daje se odmor za ručak, a poslije obroka ponovno okupljanje po dogovorenim grupama. Jedna grupa bi izvodila sportska takmičenja (fudbal, košarku, odbojku, između dvije vatre, kamena s ramena, skok u dalj, skakanje u vreći, troskok, puštanje zmajeva i sl.). Druga grupa bi izvodila orijentaciono kretanje u prirodi, gdje bi prevashodni zadatak bio određivanje strana svijeta (prema suncu, časovniku, prirodnim pojavama i sl.), kretanje zadanim pravcima, određivanje smijera kretanja prema orijentirima. Treća grupa bi se takmičila u poznavanju biljaka i životinja. Četvrta grupa bi se takmičila u lijepom izražavanju i opisu prirode, itd.

Poslije odmora i slobodnih aktivnosti potrebno je pripremiti i organizovati plan za povratak na polazno mjesto.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com