

Erätaidot: LIIKUNNAN RIEMUA

4. vuosi:
KOIVU

AIHE: Fyysistä kuntoa vaativa retki

SUORITUSPAIKKA: Retki

KESTO: 2 tuntia – 3 päivää

TAVOITE: Polunkävijä saa positiivisen kokemuksen retkiliikunnasta

SISÄLLÖT: Suunnitellaan ja toteutetaan retki, jossa liikutaan lihasvoimin.

TARVIKKEET:

- Retken vaatimat välineet
- Ruokaa ja ruoantekovälineet
- Alueen kartta
- Varusteet tauoille tai yöpymiselle

Toiminta

1. ALOITUS: VALMISTAUTUMINEN

kesto noin 20 minuuttia

Käydään retkisuunnitelma yhdessä läpi ja tarkistetaan, että tarvittavat välineet ovat kunnossa ja niitä osataan käyttää. Käydään läpi yhteiset säännöt ja käyttäytymisohjeet.

2. AIHEEN KÄSITTELY: RETKI

kesto ainakin 1 tunti

Toteutetaan retki, jossa liikutaan lihasvoimin. Se voi olla esimerkiksi:

- Pyöräretki
- Melontaretki
- Vaellus
- Hiihtoretki
- Retkiluisteluretki
- Lumikenkäretki

Retki voi olla muutaman tunnin retki tai pitempi viikonloppuretki. Muistakaa pitää riittävästi taukoja, jotta kokemuksesta jää hyvä maku suuhun.

3. LOPETUS: VENYTTELY

kesto noin 10 minuuttia

Venytellään lopuksi käytettyjä lihaksia ja samalla voidaan jakaa kokemuksia ja suunnitella, millainen retki olisi seuraavaksi kiva tehdä.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Kerro kertomus siitä, kuinka korvit ruokkivat Eliaa, kun hän oli erämaassa (1. Kun. 17:1-6). Jumala pitää meistä huolen kaikenlaisissa tilanteissa.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI kesto noin 5 minuuttia

Voidaan muistella retken huippuhetkiä tai katsella sieltä otettuja kuvia. Voidaan myös kirjoittaa ylös ideoita siitä, mitä tekisitte ensi kerralla toisin, jotta retkestä tulisi vielä parempi.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Retkeilyn ABC: www.luontoon.fi/retkeilynabc
- Vastuullinen retkeily: retkipaikka.fi/vastuullinen-retkeily/

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Pyöräily
- Patikointi
- Kuntoilu
- Hiihto
- Eräretkeilyn johtamistaito
- Kayaking
- Canoeing
- Snowshoeing

TAUSTAKUVAN LÄHDE: www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894