

GIMNAZIJA ŠKOFJA LOKA

Datum: 17.9.2024

JESENSKI TEKAŠKI ŠPORTNI DAN ZA 1. LETNIK

TEK ZA UŽITEK

V naslednjem tednu obeležujemo **EVROPSKI TEDEN ŠPORTA**, zato želimo, da aktivno preživimo že ta konec tedna.

V **petek, 20. 9. 2024**, bomo organizirali jesenski tekaški športni dan za 1. letnik.

CILJ športnega dne je:

- da **NAS JE ČIM VEČ ŠPORTNO AKTIVNIH**,
- da **SPOZNAMO, DA JE TEK LAHKO PRIJETNA ŠPORTNA AKTIVNOST**,
- da **UGOTOVIMO, KOLIKO KM LAHKO PRETEČEMO SKUPAJ**.

OSNOVNA NAVODILA:

Dijaki se boste razdelili v okviru razreda v skupine od 3 do 5 dijakov (glede na sposobnosti). Vsaka skupina mora imeti vsaj en pametni telefon, na katerem z nameščeno športno aplikacijo merite pretečeno razdaljo. Tekli boste na področju, kjer tečemo tudi med urami športne vzgoje. Glede na svoje sposobnosti in tekaške navade boste načrtovali dolžino in tempo teka. Aktivni boste 60 minut, menjaje tek in hoja. Tekli boste v tempu, ki omogoča pogovor. Hodili boste takrat, ko boste potrebovali »krepilni počitek«. Tekli boste tako, da boste ob tem uživali (dobra družba, narava, doseganje osebnega cilja). Svoje pretečene km boste prispevali k skupnemu cilju športnega dne. 😊

PROGRAM ZA 1.A (338), 1.BC (149), 1.č (150)

8.00 – 8.40 : uvodna navodila in ogled motivacijskega filma

8.45 – 9.00 : ogrevanje

9.00 – 10.00: tek

10.00 – 10.20: vpis rezultatov, seštevanje km in raztezanje

PROGRAM ZA 1.D (150) 1.E (151), 1.Š (157)

10.40 – 11.20 : uvodna navodila in ogled motivacijskega filma

11.25 – 11.40 : ogrevanje

11.45 – 12.45: tek

12.45 – 13.15: vpis rezultatov, seštevanje km in raztezanje

MALICA bo na dan športnega dne odpovedana.

Dijaki, ki ste zaradi zdravstvenih težav opravičeni, boste aktivno sodelovali pri organizaciji športnega dne (fotografiranje, pisno poročanje o tekaškem športnem dnevu, zapisovanje pretečenih km).

RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE!

Profesorji športne vzgoje