

# OKROŽNICA

## 3. ŠPORTNI DAN – 29. 5. 2024

V SREDA, 29. 5. 2024, bo 3. športni dan. Ponujamo vam zelo raznolik program aktivnosti v naravi in dvorani, tako da si boste lahko izbrali dejavnost, ki vas veseli.

### PROGRAM AKTIVNOSTI:

1. **ORIENTACIJA**
2. **AEROBIKA MIX:** Športna dvorana Poden
3. **ODBOJKA NA MIVKI- DIJAKINJE:** igrišče ob športni dvorani
4. **KOŠARKA – DIJAKI:** Igrišče OŠ Iv. Groharja
5. **VESLANJE, SUPANJE, GORSKO KOLESARJENJE-** BOHINJ
6. **BASEBALL** – nogometno igrišče v Gorajtah
7. **TENIS** – igrišča ob športni dvorani Poden

### *PODROBNEJŠA NAVODILA:*

#### **1. ORIENTACIJA**

Za orientacijo bo vsak razred prijavil največ tri ekipe po 5 (pet) dijakov. Ekipe so lahko mešane. Določite, kdo bo v prvi, drugi in tretji ekipi. Štart bo ob vhodu v športni kabinet – zadaj za športno dvorano. Na oglasnih deskah po šoli bodo visele štartne liste (nekaj dni pred športnim dnevom) . Štart bo ob točno določeni uri za posamezno skupino. **Ekipe mora v celoti priti 10 min. pred štartom.** Takrat boste dobili tekmovalni kartonček, na katerem bodo napisana imena članov ekipe. Na drugi strani kartončka dobite znake s posamezne kontrolne točke na progi. Pravilno izpolnjen tekmovalni kartonček boste oddali ob prihodu v cilj, v cilj morajo priti vsi člani ekipe istočasno. Okrog vseh postaj, morate priti v eni uri in 30 minut, drugače se vam športni dan ne prizna.

Karte za orientacijski tek dobite v šoli, tudi pisal ne boste potrebovali, zato pa bodite primerno obuti in oblečeni .

#### **2. AEROBIKA MIX: ŠPORTNA DVORANA PODEN**

Vadba bo potekala v dvorani za aerobiko na Podnu. V eni uri in pol vas bodo inštruktorji aerobike popeljali skozi različne zvrsti aerobike: klasična, step, latino in pilates. Vadba bo potekala v več skupinah od 8.00 do 13.00 ure, v skupini bo 25 vadečih. Razpored in začetek vadbe za posamezne skupine bo objavljen na oglasni deski v 3. nadstropju.

Cena je cca. 3€ EUR. Strošek poravnate po položnici. S seboj prinesite brisače in pijačo, da boste že med vadbo nadoknadili izgubljeno tekočino.

### **3. ODBOJKA NA MIVKI – DIJAKINJE: IGRIŠČA OB ŠPORTNI DVORANI**

Organizirali bomo med razredni turnir v odbojki na mivki. Ekipo sestavljajo 4 tekmovalke + 1 rezerva. Vsak razred lahko sestavi samo 1 ekipo. Igra se na igriščih ob šoli. Sistem tekmovanja bo določen pred začetkom tekmovanja. **Časovni raspored bo objavljen naknadno, glede na število prijav.**

### **4. KOŠARKA – DIJAKI: IGRIŠČE OŠ I. GROHARJA**

Organizirali bomo med razredni turnir v košarki-igra trojk. Ekipo sestavljajo 3 igralci + 1 rezerva. Vsak razred lahko sestavi eno ekipo. Igra se na zunanjem igrišču OŠ Ivana Groharja. Igra poteka na en koš in je omejena na kosmati čas 12 min. Po izteku časa se tekma registrira z doseženim rezultatom; oziroma zmaga ekipa, ki prva doseže 18 točk. V primeru neodločenega rezultata se izvajajo trije prosti meti.

Zbor za vse ekipe je ob 8.30 na igrišču.

Zmagovalci letnika na koncu tekmujejo za zmagovalca šole ob 10.00 uri.

### **5. VESLANJE, GORSKO KOLESARJENJE – BOHINJ**

Odhod avtobusa izpred šole je ob 7.15. Po prihodu v Bohinj se dijaki razdelijo v dve skupini. Ena gre na izlet z gorskimi kolesi, druga s kanuji, kajaki ali supi. Čez približno uro in pol se skupini zamenjata. Povratek v Šk. Loko je približno ob 14.00. Cena za celotno aktivnost (vodenje, izposoja opreme, avtobusni prevoz) bo okoli 35 EUR-odvisno od števila prijav. Strošek poravnate po položnici .

### **6. BASEBALL – NOGOMETNO IGRIŠČE V GORAJTAH**

BSK Lisjaki vam bodo predstavil igro baseballa. Spoznali in preizkusili boste tehnične prvine baseballa (odboj žogice s kijem, lovljenje žogice, podaja žogice, ...) pravila igre in na koncu odigrali igro baseballa. Če imate nogometne čevlje (kopačke) jih prinesite s seboj za ostalo opremo poskrbijo Lisjaki. **Cena na dijaka je 4,0 EUR, strošek poravnate po položnici.** Pričetek dejavnosti je ob **9.00** predviden zaključek pa ob 13.00. Dijaki in dijakinje se zberete 15 min pred pričetkom na nogometnem igrišču v Gorajtah.

## **7. TENIS: OB ŠPORTNI DVORANI PODEN**

Tenis se bo igral na igrišču ob športni dvorani in sicer 2 uri. Aktivnost bo vodil učitelj tenisa in bo imel mini tečaj, tako da se lahko prijavite tudi tisti, ki tenisa ne igrate. **Cena na dijaka pride okrog 8.00 eur, odvisno od števila prijav. Strošek poravnate po položnici.** Razpored in začetek vadbe za posamezen razred, bo objavljen naknadno na oglasni deski v 3.nadstropju. **Obvezna je športna oprema, predvsem športni copati za tenis, ki nimajo grobega podplata.**

Na dejavnost pridite 15 min prej.

## **SPLOŠNA NAVODILA**

**Prijave oddajte skupaj s profesorjem na športni vzgoji, na povezavi, ki je bo v ponedeljek v priponki.**

**MALICA:** Na malico v šolo lahko greste 4. in 5. šolsko uro, odvisno od poteka posamezne športne vadbe, če malicati ne želite, se sami odjavite. **Tisti, ki ste se prijavili na baseball in tisti, ki greste v Bohinj, bomo malico urejevali po prijavah.** **V ponedeljek, 27.5. 2024, si na oglasni deski pred zbornico, oglejte štartne liste za orientacijo in časovni raspored skupin za aerobiko, odbojko in tenis. Na aktivnost prihajajte točno, primerno obuti in oblečeni. Upoštevajte red in navodila na posameznih vadiščih. Poskrbite za svojo varnost in varnost drugih!!!!**

### **ODJAVA:**

Upoštevali bomo odjave, ki jih boste sporočili vsaj dva dni pred izvedbo športnega dneva profesorju športne vzgoje po e-asistentu. V nasprotnem primeru plačate skupne stroške

**Želimo vam prijeten in športno aktiven dan!**

Vse dodatne informacije dobite v kabinetu športne vzgoje.

Učitelji športne vzgoje