

Gimnazija Šk. Loka

Datum: 18.2.2022

OKROŽNICA - 2. ŠPORTNI DAN

V četrtek, 3. 3. 2022 bomo organizirali 2. športni dan z zimsko vsebino. Želimo, da ga preživite aktivno in izkoristite možnosti, ki jih nudi narava v tem času.

Ponujamo vam dovolj pester program aktivnosti, da si boste lahko izbrali dejavnost, ki vas veseli. **PROGRAM AKTIVNOSTI:**

a/ alpsko smučanje, deskanje:	SMUČARSKI CENTER CERKNO
b/ drsanje in pohod:	LEDENA DVORANA KRANJ
c/ skupinska vadba:	LIPARIUS - bivši Megacenter na TRATI
d/ plavanje:	ATLANTIS LJUBLJANA
e/ sankanje (tek na smučeh, krpljanje)	JEZERSKO
f/ pohod:	ŠK. LOKA –KRIŽNA GORA- PLANICA- ŠK. LOKA

a/ SMUČANJE, DESKANJE: CERKNO

ODHOD: z avtobusom **7.45 izpred šole**. Cena smučarske vozovnice je **12,5€**, cena prevoza in smučarskih učiteljev je odvisna od števila prijav. Dijaki, ki imate lastno smučarsko vozovnico, to na prijavnici označite. Avtobus bo pobiral tudi po avtobusnih postajah v Selški dolini. Svoj kraj vstopa obvezno označite na prijavnici. Če vstopate v Škofji Loki, ni potrebno označiti kraja vstopa.

VAŽNO!

Dijaki boste razdeljeni v skupine po največ 12 smučarjev in deskarjev skupaj. Skupine bodo vodili profesorji in učitelji smučanja.

Profesorjem in učiteljem smučanja se boste javljali **od 11.00 do 11.15 pred restavracijo ob zgornji postaji štirisedežnice Brdo**, sicer se vam športni dan ne prizna. Smučate lahko do **13. ure**. **Odhod avtobusa s parkirišča bo ob 13.15 uri**, ko se za vse dijake športni dan zaključí.

Dijaki smučarji in deskarji si morate obvezno na oglasnih deskah v 3. nadstropju, e-asistentu ali šolski spletni strani **prebrati 10 fis pravil** o varnem smučanju.

Smuči, deske in drsalke preglejte in po potrebi servisirajte.

b/ DRSANJE S POHODOM: ledena dvorana KRANJ:

Prijavi se lahko največ osem (8) dijakov iz razreda.

Drsali bomo v Ledeni dvorani na Zlatem polju v Kranju. V Kranj lahko pridete sami ali z organiziranim prevozom. Odhod avtobusa bo **ob 9.20 izpred šole**. Avtobus bo pobiral po avtobusnih postajah do Kranja, **svoj vstop na avtobus obvezno označite na prijavnici**. **Zbor v Kranju** pred ledeno dvorano je ob **9.50. uri**. Najprej bomo opravili enourni pohod v okolici dvorane, nato bomo drsali od 11.15 – 13.15. ure. Cena drsanja je **3€**, Primerno se obujte in oblecite (več tanjših oblačil, zimska obutev, rokavice).

VAŽNO! Prednost pri prijavi na drsanje imajo tisti, ki imajo svoje drsalke, nekaj jih imajo na voljo za izposojajo tudi v dvorani pred začetkom drsanja, vendar je število drsalk omejeno. Cena izposoje je 3€, plačate takoj ob izposoji z gotovino. Dijaki boste razdeljeni v skupine po največ 15 dijakov. Skupine bodo vodili profesorji, katerim se boste javljali po dogovoru! V PRIMERU, DA NE BOSTE OPRAVILI POHODA, ali imeli drsalk SE VAM ŠPORTNI DAN NE PRIZNA!

c/ SKUPINSKA VADBA: LIPARIUS NA TRATI V ŠKOFJI LOKI

Prijavi se lahko največ šest (6) dijakov iz razreda.

Vadba bo trajala približno 2 uri. Aktivnost je primerna za dekleta in fante. Izvajali boste dve obliki skupinske vadbe, BODY PUMP in BODY ATTACK oziroma po dogovoru z inštruktorji. (vadba z drogom in utežmi, vaje za moč mišic trupa, rok in nog in visoko intenzivni trening). Na vsaki obliki vadbe boste 45 minut. Natančne opise vadb si lahko pogledate na spletni strani liparius.si. **Vadba 1. skupine bo potekala od 8.00 do 10.00 ure, 2. skupine pa od 10.00-12.00 ure.** Poglejte si razpored, ki bo obešen na oglasni deski v 3. nadstropju. V vadbeni center pridite 15 minut pred začetkom vadbe, to je ob 7.45. oziroma ob 9.45. uri.. Lokacija je **Kidričeva cesta 75 na Trati.**

Cena je cca. 3-5 EUR, odvisno od števila prijav, strošek poravnate po položnici. S seboj prinesite športno opremo, brisačo in pijačo.

d/ PLAVANJE: ATLANTIS LJUBLJANA

Prijavi se lahko največ šest (6) dijakov iz razreda.

ODHOD z avtobusom **ob 11.30 izpred šole.** Plavali boste od 12.30.-14.30. ure v vodnem mestu ATLANTIS. Razdeljeni boste v skupine po 15 dijakov in boste pod vodstvom animatorja izvajali različne aktivnosti v bazenu: vaterpolo, vodna košarka in odbojka, prosto plavanje in obisk turške savne. Cena kopanja, animacije je **9,5€**, cena avtobusnega prevoza je odvisna od števila prijav. Avtobus bo pobiral tudi po avtobusnih postajah od Škofje Loke do Medvod. Svoj vstop na avtobus obvezno označite na prijavnici. Če vstopate v Škofji Loki, ni potrebno označiti kraja vstopa.

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo ob **15.00.**

e/SANKANJE JEZERSKO (tek na smučeh - opcijsko)

ODHOD z avtobusom **ob 8.00 izpred šole.** Sankanje bo potekalo na Jezerskem, kjer ob ugodnih temperaturah lahko zasnežujejo progo. Aktivnost je predvidena za 3 ure. Cena sankanja je **7€**, cena avtobusnega prevoza je odvisna od števila prijav. Na Jezerskem je tudi možnost teka na smučeh, zainteresirani za tek to označite na prijavnici. Šola ima nekaj opreme (čevlji, smuči, palice), ki si jo lahko izposodite in to javite učitelju ŠVZ.

f/ POHOD: ŠKOFJA LOKA - KRIŽNA GORA – PLANICA – ŠKOFJA LOKA

ODHOD **ob 9.00 izpred šole**. Za pohod se primerno obujte (planinski čevlji ali zimsko obuvalo primerno za pohod) in oblecite (več tanjših oblačil). Ne pozabite na kapo in rokavice.

Priporočamo, da si pri hoji pomagata s pohodnimi palicami.

Vsi dijaki pohodniki se vrnite s pohoda nazaj pred šolo in s tem se športni dan zaključ!

SPLOŠNA NAVODILA!

PRIJAVE

Prijavili se boste v ponedeljek, 28.2.2022 preko povezave, ki jo boste prejeli po eAsistentu. Odprla se bo excel tabela, na spodnji strani poiščete zavihek za svoj razred in se vpišete – pazi, da si na pravem zavihku!!!!

MALICA

Kdor se bo prijavil na malico, se vpiše na isti dokument kot za prijavo – **glej zavihek malica (zadnji zavihek desno od 4Š)**! Malico pa boste na dan športnega dne **DIJAKI SAMI PREVZELI V ŠOLSKI JEDILNICI** (na strežnem pultu) pred odhodom na izbrano aktivnost. **Malico bo mogoče prevzeti od 7.00 dalje.**

PREVOZ:

ZA VSE PRIJAVLJENE DIJAKE JE OBVEZEN PREVOZ Z ORGANIZIRANIM ŠOLSKIM AVTOBUSOM, RAZEN ZA DRSANJE V KRANJU!

PLAČILO:

Vse stroške športnega dneva, **razen** za izposojlo drsalk (prevoz, smučarska vozovnica, vstopnina, animacija, smučarski učitelj) boste poravnali po **položnici. ODJAVA:**

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

OSTALE INFORMACIJE

- V primeru nespoštovanja pravil se vam športni dan ne prizna.
- Dijaki smučarji in deskarji si morate obvezno na oglasnih deskah v 3. nadstropju, e-asistentu ali šolski spletni strani prebrati pomembne člene iz zakona o varnosti na smučišču.
- Ne pozabite na malico in primerno športno opremo.
- **Smuči, deske in drsalke preglejte in po potrebi servisirajte.**
-

UPOŠTEVAJTE RED NA SMUČIŠČU, DRSALIŠČU, SANKALIŠČU, BAZENU in ŠPORTNI DVORANI, SKRBITI ZA SVOJO VARNOST IN ZA VARNOST DRUGIH.

Želimo vam prijeten dan! ☺

Vse dodatne informacije dobite pri profesorjih športne vzgoje.

Profesorji športne vzgoje

