JESENSKI ŠPORTNI DAN ZA 6.,7.,8. IN 9. RAZRED

**ŠPORTNI DAN BO:**

**Za učence 6.,8.in 9. razreda v ponedeljek, 25.11.2019,**

**za učence 7. razreda pa v ponedeljek 2.12.2019.**

Učenci se pripeljete v šolo s šolskim avtobusom.

**6. razredi -** boste imeli v športno gimnastičnem centru Gib v Ljubljani različne športne vsebine. Razdeljeni boste v skupine. Vadbene postaje bodo: trampolin park, akrobatika na gimnastičnem parterju in airtracu, skoki na veliki prožni ponjavi in v pene, borilne igre in velike žoge.

S seboj imejte **čisto športno opremo**, manjšo **brisačo in vodo**.

Časovni potek:

8.00 razdelitev malice v garderobi

8.10 odhod avtobusov v športno gimnastični center Gib v Ljubljani

začetek aktivnosti

12.10 odhod avtobusov v Šenčur

12.35 prihod v Šenčur in razvoz po vaseh s šolskim avtobusom

Razpored po avtobusih 6. razredi (95 učencev):

1. avtobus ( 6a 22 in 6b 22 ) – 44 učencev: Lah, Lednik in Renko

2. avtobus ( 6c 25 in 6d 26) - 51 učencev: Sirše, Okorn, Herlec in Ahačič

Cena: 9 EUR/učenca + prevoz.

**7. razredi** boste v Atlantisu uživali v vodnih dejavnostih.

S seboj imejte vodo in primerno opremo za plavanje in vodne aktivnosti.

Časovni potek:

8.00 razdelitev malice v garderobi

8.10 odhod avtobusov v Ljubljano (Atlantis)

začetek aktivnosti v Atlantisu

12.00 odhod avtobusov izpred Atlantisa

12.35 prihod v Šenčur in razvoz po vaseh s šolskim avtobusom

Razpored po avtobusih 7. razredi (84):

1. avtobus ( 7a 19 in7b 21 in) - 40 učencev: Satler, Tomažič in T. Primc Bratuš

2.avtobus (7c 22 in 7d 22) – 44 učencev: Robida, Petek, Zala Gregorc (za Vesno Pogačar) in Tomić Lesar

Cena: 10 EUR/učenca s prevozom

**8. razredi** boste imeli v športnem centru Bric alp v Svetem duhu različne športne vsebine: športno plezanje, orientacija v naravi z uporabo kompasa in GRS točka (delavnica o varnem gibanju v visokogorju).

S seboj imejte manjšo brisačko, vodo, **športno opremo primerno za plezanje in gibanje v notranjih prostorih (športni ali šolski copati) in copate za orientacijo v naravi (športni copati za zunaj ali pohodni čevlji).**

Časovni potek:

8.10 razdelitev malice v garderobi

8.20 odhod avtobusov v Sveti duh (športni center Bric)

8.45 začetek aktivnosti

8.45 – 9.45 1. postaja

malica

10.00 – 11.00 2. postaja

11.05 – 12.05 3. postaja

12.10 odhod avtobusov iz Svetega duha

12.35 prihod v Šenčur in razvoz po vaseh s šolskim avtobusom

Razpored po avtobusih 8. razredi (104):

1. avtobus ( 8a 27 in 8b 27 ) - 54 učencev: Šalamon Rodič, Naglič in Černilec

2. avtobus ( 8c24 in 8d 26 ) – 50 učencev: Šturm, Golouh, Vidic in Jagodic

Cena: 5,5 EUR/učenca + prevoz.

**9. razredi** boste imeli v Mega centru v Kranju različne športne vsebine. Razdeljeni boste v skupine. Vadbene vsebine na postajah bodo: bodypump, spinning, fitnes in bodyattack.

S seboj imejte **čisto športno opremo**, vodo in manjšo **brisačo** za vadbo na fitnes napravah in blazinah.

Časovni potek:

8.10 razdelitev malice v garderobi

8.20 odhod avtobusov v Mega center

začetek aktivnosti

8.35 – 9.20 1. postaja

9.25 – 10.10 2. postaja

Odmor

10.30 – 11.15 3. postaja

11.20 – 12.05 4. postaja

12.15 odhod avtobusov v Šenčur

12.35 prihod v Šenčur in razvoz po vaseh s šolskim avtobusom

Razpored po avtobusih 9. razredi (84):

1. avtobus (9a 21 in 9b 21 ) – 42 učencev :Jenko, Stegnar in Polajnar

2. avtobus ( 9c 23 in 9d 19 ) – 42 učencev: Klajn, Kralj in Tomić Lesar

Cena: 5 EUR/učenca + prevoz.

**Navodila za učence:**

Učenci upoštevajte navodila učiteljev in vaditeljev.

S seboj imejte ustrezno športno opremo glede na športno panogo (glej opis zgoraj!)

**Cilji ŠD:**

- odnos do doslednega spoštovanja varnostnih, zdravstvenih in higienskih navodil pri vodnih športih;

- objektivno oceniti svoje znanje in sposobnosti ;

- pomoč slabšim plavalcem;

- bogatenje prostega časa s plavanjem in drugimi vodnimi športi;

- pomen plavanja kot sredstva za ohranjanje zdravja in vitalnosti tudi v kasnejših življenjskih obdobjih;

- pomen plavanja kot vaje za preprečevanje in zmanjševanje deformacij hrbtenice;

- odnos do redne in sistematične vadbe;

- odnos do premagovanja telesnega napora pri daljših aerobnih aktivnostih;

- koordinirano izvajati sestavljene gibalne strukture ob različnem ritmu in tempu;

- orientirati se v prostoru in obvladati položaj svojega telesa v odnosu na prostor in orodje ali rekvizit,

- osvojiti in pridobiti nova znanja s področja športnega plezanja;

- pridobiti nova znanja s področja orientacije v naravi

- pridobiti nova znanja s področja varnega gibanja v visokogorju

- občutek zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa, izražanju z gibanjem in ustvarjalnosti;

- skrb za postavo in pravilno držo telesa.

Želim vam lep in zanimiv ŠD!

Katja Ogorevc Ahačič