

2. ŠPORTNI DAN

TOREK, 15. MAREC, 2022

Tudi 2. športni dan v tem šolskem letu bomo izvedli prilagojeno COVID razmeram – žal!

Tako se bodo vse dejavnosti odvijale v mehurčkih , na različnih lokacijah v Ljubljani in seveda v naravi, na prostem. Tako boste razredi na športnem dnevu skupaj, s svojimi razredniki in so razredniki.

Upamo in držimo pesti, da bomo imeli lepo, spomladansko vreme, kot se za športni dan spodobi.

Športi oz. opis aktivnosti, katere smo vam pripravili v aktivu športnih pedagogov, si lahko preberete v nadaljevanju 1. okrožnice:

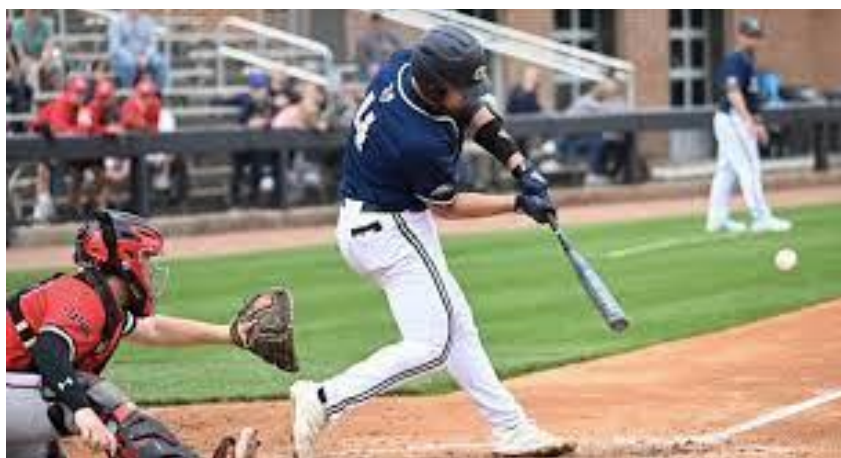
1. **BASEBALL/SOFTBALL**

Vsi 1. letniki

Cena na dijaka: 4 €

Kratka predstavitev dejavnosti:

Baseball je moštveni šport s kijem in žogo. Imamo dve ekipi, katera ima vsaka po 9 igralcev in se igra na igrišču v obliki diamanta.



2. ORIENTACIJA

2.A , 2.B in 2.C

Cena na dijaka: 8 €

Kratka predstavitev dejavnosti:

ORIENTACIJA

Dijaki bodo spoznali 3 orientacijske delavnice:

a. ORIENTACIJSKI TEK

Orientacijski tek je kombinacija hoje, teka in orientiranja s pomočjo specialne orientacijske karte in kompasa.

Cilj je najti vse kontrolne točke in čim hitreje opraviti z orientacijsko progo.

Dejavnost bomo izvedli na začasni progi v Tivoliju, katero bodo dijaki prehodili / pretekli po parih oz. skupinah.

b. FOTO ORIENTACIJA

S pomočjo fotografij bodo dijaki iskali posebne kontrolne točke v naravi. Na posebej pripravljene karti in območju bo glavni cilj poiskati vse točke in rešiti naloge na teh točkah.

Tudi ta proga bo postavljena v Tivoliju samo za potrebe izvedbe športnega dne.

Dijaki bodo razdeljeni v pare/skupine po 3, odvisno od števila dijakov.

c. ORIENTACIJO S POMOČJO IGRIFIKACIJE ZA PAMETNE TELEFONE z aplikacijo RAZISKUJ-ODKRIVAJ-UŽIVAJ

Na tej delavnici bodo dijaki spoznali aplikacijo RAZISKUJ-ODKRIVAJ-UŽIVAJ in se podali v mavrični labirint po parih oz. skupinah, glede na število dijakov.

S pomočjo odkrivanja posebnih QR kod, bodo odkrivali podatke za iskanje kontrolnih točk in končne rešitve za izhod iz labirinta.



3. GOLF

2.D, 3.E in 3.F

Cena na dijaka: 10€

Kratka predstavitev dejavnosti:

Golf je šport, pri katerem poskuša igralec z udarci s palico spraviti žogico v luknjo v tleh. Je ena redkih iger z žogo, ki nima standardiziranega igrišča. Vsako igrišče za golf ima tako svojo obliko, največkrat je v njem 9 ali 18 lukenj.

Dijaki boste spoznali osnovna pravila golfa, tehniko, se preizkusili v praksi in igrali igro golfa.



4. LACROSSE

3.B

Cena na dijaka: 5 €

Kratka predstavitev dejavnosti:

Lacrosse je ekipni šport, ki so ga v spremenjeni različici igrali že ameriški staroselci. Igralci si s posebnimi palicami podajajo žogico in poskušajo doseči zadetek. Združuje prvine različnih, že popularnih športov – tehnike obrambe in napada rokometa, hitrost floorballa, veliko travnato igrišče nogometa... Obenem pa zahteva tehnike obvladanja žogice s palico, značilne zgoj za lacrosse.



5. RUGBY

2.E, 2.F, 3.D IN 3.G

Cena na dijaka: 4€

Kratka predstavitev dejavnosti:

Rugby je zapletena, intenzivna igra, ki jo sestavlja 15 igralcev v vsaki ekipi na travnatem igrišču. Nastal je v Angliji v prvi polovici 15.stoletja. Temelji na teku z žogo v roki. Namen igre je doseganje zadetkov s polaganjem žoge v polje zadetka in z brcanjem žoge skozi vratnice nasprotnikovega gola nad prečko.

Na športnem dnevu se boste spoznali z različico igre imenovano "Touch", kjer ne prihaja do večjih kontaktov igralcev, vendar samo do minimalnih "dotikov" za oviranje nasprotnika.

Dijaki se boste spoznali s koordinacijskimi vajami, vajami z žogo, z osnovami rugbya in igrali touch rugby.



6. PAINTBALL

3.A, 3.C, 4.D, 4.F IN 4.G

Cena na dijaka: 13€

Kratka predstavitev dejavnosti:

Paintball je adrenalinski šport z markerji (domet 40-150 m), ki s pomočjo plina ali zraka izstreljuje barvne kroglice, s katerimi se igralci izločajo iz igre. Za igranje igralec potrebuje vso zaščitno opremo za vse dele telesa.

V igri sta združena tako avantura kot tudi športne aktivnosti. Je relativno nov šport, nastal pred dobrimi 30 leti v Ameriki.

**7. SKIKE - NORDIJSKO ROLKANJE**

4.A

Cena na dijaka: 8 €

Kratka predstavitev dejavnosti:

Dijaki bodo spoznali osnove letne variacije drsalne tehnike teka na smučeh.

Dejavnost bo razdeljena na dva dela.

V prvem delu bodo dijaki spoznali terenske rolke SKIKE in pripadajočo opremo, se seznanili z osnovno uporabo in začetnimi tehnikami uporabe terenskih rolk SKIKE na igrišču.

V drugem delu pa se bodo podali na krajši SKIKE izlet po okolici Tivolija, da še v praktičnem smislu doživijo, kako se rolke uporablja na terenu.

Trajanje dejavnosti: cca. 4 pedagoške ure



8. **DISK GOLF**

4.B in 4.E

Cena na dijaka: 8 €

Kratka predstavitev dejavnosti:

DISK GOLF in ULTIMATE FRIZBI

Dijaki bodo spoznali dva zanimiva in atraktivna športa s frizbiji.

a. KAJ JE DISK GOLF?

Disk golf je zanimiva igra s frizbiji v naravi, ki se igra po pravilih golfa. Torej s čim manj meti zadeti poseben koš, v katerega se ujame / zadane frizbi. Na demonstracijski progi v Tivoliju bo postavljeno začasno igrišče, kjer bodo dijaki spoznali ta preprost in zanimiv šport. V prvem delu bodo spoznali osnovne načine in tehniko meta frizbija na krajše in daljše razdalje, v drugem delu pa se bodo preizkusili na progi v obliki mini disk golf turnirja.

b. KAJ JE ULIMATE FRIZBI?

Gre za atraktivno in dinamično brezkontaktno moštveno igro s frizbijem, pri kateri igrata dve moštvi v označenem polju/igrišču. Cilj igre je, da ekipa s podajanjem frizbija prenese frizbi iz svoje strani na drugo stran in doseže točko. Nasprotno moštvo pa poskuša frizbi prestreči in ravno tako doseči točko s prenosom frizbija v nasprotnikovo polje.

Posebnost ultimate frizbija je tudi to, da na tekmah ni sodnikov. Igralci torej sami rešujejo spore, za kar je zelo pomemben športni duh ("*Spirit of the Game*").

Osnovna pravila vključujejo: igro brez kontakta; igralec, ki poseduje disk se ne sme premikati; z nezaključeno, prestreženo podajo ali avtom pa se posest diska prenese k drugi ekipi.

Trajanje dejavnosti skupaj disk golf + ultimate: min. 3 pedagoške ure.



Vse razredne športne referente prosimo, da oddate izpolnjene preglednice s prijavljenimi ali morebitno opravičenimi dijaki za posamezni razred, najkasneje do TORKA, 8.3. 2022, na e-mail NASLOV:

borut.kavzar@presernova.si

Dijaki, ki boste na dan športnega dneva morebitno zdravniško opravičeni oz. opravičeno odsotni, opravičilo PREDHODNO oddate svojemu razredniku.

Vsa nadaljnja navodila (zborna mesta, časi aktivnosti, učitelji spremljevalci) bomo objavili v 2. okrožnici v naslednjem tednu.

Aktiv športnih pedagogov