

# 1. ŠPORTNI DAN

ČETRTEK, 25. SEPTEMBER 2025

## Program dejavnosti

### JOGA



**Joga** je celostna vadba, ki združuje telesne položaje (*asane*), dihalne tehnike (*pranajama*) in sprostitvene vaje. Namenjena je izboljšanju telesne drže, povečanju gibljivosti ter umiritvi misli – kar je še posebej dragoceno v šolskem ritmu.

 **Lokacija:** Narodni dom in učilnica 03

 **Potek dejavnosti**

- Uvodna sprostitev in dihalne vaje.
- Enostavne asane za raztezanje, ravnotežje in krepitev jedra.
- Vaje za sprostitev napetosti v hrbtu, ramenih in vratu.
- Zaključek z vodeno sprostitvijo ali kratko meditacijo.

 **Kaj dijaki pridobijo?**

- Zmanjšanje stresa in izboljšanje koncentracije.
- Boljša telesna drža in večja gibljivost.
- Povečanje zavedanja o telesu in dihanju.
- Prijetna izkušnja sprostitve v skupini.

 **Cena:** 8 €

## PADEL



🏓 Padel je dinamična in zabavna igra, ki združuje elemente tenisa in skvoša. Igra se v dvojicah na manjšem igrišču, obdanim s steklenimi stenami, kar omogoča hitre in atraktivne izmenjave. Je odlična priložnost za gibanje, druženje in sprostitev po šoli.

📍 **Lokacija:** Ludus Beach Park Ljubljana (Šlandrova ulica 11)

### 🗺️ **Potek dejavnosti**

- Kratka predstavitev pravil in osnovnih tehnik.
- Ogrevanje in vaje za koordinacijo.
- Igra v dvojicah z menjavanjem ekip.
- Zaključek s krajšim družabnim dvobojem.

### 🎯 **Kaj dijaki pridobijo?**

- Razvoj koordinacije, hitrosti in vzdržljivosti.
- Spodbujanje timskega duha in sodelovanja.
- Zmanjšanje stresa skozi igro in gibanje.
- Priložnost za spoznavanje novega športa v sproščenem okolju.

💰 **Cena:** 10 €





## POHOD NA VELIKO PLANINO



Velika planina je slikovita visokogorska planota nad Kamnikom, znana po značilnih pastirskih stanovih in razglednih travnikih. Izhodišče pohoda je pri gostišču **Kranjski Rak** (na prelazu Volovljek), od koder se dijaki podajo po **lahki označeni poti** proti **Gradišču (1666 m)**, najvišjemu vrhu planine.

### **Potek dejavnosti**

- Začetek pri Kranjskem Raku (1029 m).
- Sprehod skozi gozd in pašnike.
- Obisk pastirskih naselij (Gojška, Mala in Velika planina).
- Zaključek na razglednem vrhu Gradišče.

 **Trajanje:** približno 2–2,5 ure hoje v eno smer.  **Višinska razlika:** okoli 600 m  **Zahtevnost:** lahka, primerna za dijake.  **Posebnosti:** narava, kulturna dediščina, pašna sezona z domačimi živalmi.

 **Cena:** 15 € (Pogoj za izvedbo: vsaj 30 prijavljenih dijakov, maksimalno število prijavljenih 41.)

## STREET RACKET (ULIČNO LOPARČKANJE)



**Street Racket** je inovativna igra z loparji, ki so jo razvili v Švici. Spodbuja gibanje, sodelovanje in zabavo – ne da bi potrebovali posebno infrastrukturo. Igralno površino lahko preprosto narišemo s kredo na asfalt, betonsko ploščo ali celo v telovadnici. Igra je primerna za vse starosti in ravni telesne pripravljenosti.

### Cilji dejavnosti

- Spodbujanje telesne aktivnosti in koordinacije.
- Krepitev socialnih veščin (sodelovanje, poštena igra).
- Razvijanje natančnosti, strategije in gibljivosti.

### Potek dejavnosti

- Igralci uporabljajo lesene loparje in mehke žogice.
- Igra se lahko izvaja individualno, v parih ali skupinah.
- Pravila so preprosta in prilagodljiva – poudarek je na vključevanju vseh.

### Kaj dijaki pridobijo?

- Aktivnost na prostem.
- Enostavna izvedba brez posebne opreme.
- Zabavna in motivacijska igra, ki spodbuja gibanje in druženje.

 Cena: 7 €

## SUPANJE



**Supanje (Stand Up Paddling)** po reki Ljubljanici je sproščujoča in zabavna vodna aktivnost, ki dijakom omogoča edinstven pogled na Ljubljano – z vodne gladine. Gre za stoječe veslanje na veliki deski, ki krepí ravnotežje, koordinacijo in celotno telo.

### **Potek dejavnosti**

- Začetek: Kajak kanu klubu Livada.
- Uvodni tečaj z licenciranim inštruktorjem (ASI/ISA).
- Učenje osnov: pravilno vstajanje, veslanje, spreminjanje smeri, varnost.
- Veslanje proti ljubljanskemu Barju.

### **Kaj dijaki pridobijo?**

- Izkušnjo vodnega športa v urbanem okolju.
- Razvijanje telesne stabilnosti in vzdržljivosti.
- Spoznanje o pomenu varnosti na vodi in spoštovanja narave.

 **Cena: 20 €**

## KAJAK KANU




**Kajakaštvo po Ljubljanici** je sproščujoča in hkrati aktivna vodna dejavnost, ki dijakom ponuja stik z naravo, gibanje in zabavo – vse to v osrčju Ljubljane. Reka je mirna in primerna za začetnike, zato je idealna za šolske skupine.

### Potek dejavnosti

- Začetek pri Kajak kanu klubu Ljubljana (Livada).
- Uvodno usposabljanje z izkušenimi vaditelji.
- Seznanitev z osnovami veslanja, varnostjo in opremo.
- Veslanje po Ljubljanici – proti mestnemu jedru ali naravnemu zaledju.
- Možnost postankov za opazovanje narave in druženje.

### Kaj dijaki pridobijo?

- Osnovno znanje kajakaštva.
- Razvijanje ravnotežja, koordinacije in vzdržljivosti.
- Spoštovanje narave in pomen varnosti na vodi.
- Prijetno skupinsko izkušnjo z veliko smeha.

 Cena: 12 €

## GOLF



**Golf Trnovo** je edinstvena priložnost za dijake, da spoznajo osnove golfa v sproščenem in zelenem okolju, le korak od mestnega vrveža. Dejavnost združuje gibanje, koncentracijo in zabavo, hkrati pa spodbuja spoštovanje do narave in športne kulture.

### Potek dejavnosti

- Zbor pri **Golf centru Trnovo** v Ljubljani.
- **Uvodno usposabljanje** z izkušenimi inštruktorji.
- Seznanitev z **osnovami golfa**, pravili igre in varnostjo.
- Vadba udarcev na **vadbišču (driving range)** in igri na **zelenici (putting green)**.
- Prijetno druženje in možnost sproščenega tekmovanja.

### Kaj dijaki pridobijo?

- Osnovno znanje za igranje golfa in razumevanje igre.
- Razvijanje **natančnosti, koncentracije in telesne koordinacije**.
- Spoštovanje športnega vedenja in naravnega okolja.

 Cena: 16 €

## RAGBI



### **Ragbi – moč, gibanje in ekipni duh!**

Ragbi je energičen in vznemirljiv šport, ki spodbuja fizično pripravljenost, sodelovanje in pogum. Igra se z ovalno žogo, cilj pa je doseči zadetke z nošenjem ali podajanjem žoge v nasprotnikovo končno cono. Primeren je za vse, ki si želijo preizkusiti nekaj novega, se gibati in se zabavati v dobri družbi.

 **Lokacija:** Rugby klub Ljubljana, Šentvid

### **Potek dejavnosti**

- Uvodna predstavitev športa in osnovnih pravil.
- Oгреvanje in osnovne tehnike podajanja ter gibanja.
- Vadba v skupinah z enostavnimi vajami in mini igrami.
- Prijateljska tekma z menjavanjem ekip.

### **Kaj dijaki pridobijo?**

- Krepitev telesne moči, vzdržljivosti in koordinacije.
- Razvijanje timskega duha in komunikacije.
- Premagovanje izzivov in spodbujanje samozavesti.
- Spoznavanje novega športa v varnem in spodbudnem okolju.

 **Cena:** 7 €

## NOGOMET BAZA



⚽ **Nogomet** je najbolj priljubljena ekipna igra na svetu, ki združuje gibanje, strategijo in timski duh. Igra spodbuja sodelovanje, vztrajnost in fair play, hkrati pa je odlična priložnost za sprostitev po pouku in krepitev telesne pripravljenosti.

Pogoj za prijavo je razredna ekipa fantov, ki mora imeti vsaj 5 članov.

📍 **Lokacija:** Baza nogometna dvorana Pesarska ulica 12

### 🗺️ **Potek dejavnosti**

- Tekma v manjših skupinah.

### 🎯 **Kaj dijaki pridobijo?**

- Krepitev vzdržljivosti, hitrosti in koordinacije.
- Razvoj timskega duha in sodelovanja.
- Izboljšanje koncentracije in odločanja v igri.
- Prijetno druženje in sprostitev ob gibanju.

💰 **Cena:** 12 €

## POHOD NA ŠMARNO GORO



### Pohod na Šmarno goro

Šmana gora je razgibana pohodniška točka z izjemnim razgledom na okoliške kraje, ki ponuja mir, naravo in sprostitev. Pot je primerna za vse dijake, saj poteka po dobro označenih poteh in ni zahtevna.

### Potek dejavnosti

Izhodišče: parkirišče pod Šmarno goro.

Vzpon po označeni poti do vrha Šmane gore. Postanek pri cerkvici sv. Primoža in Felicijana ter razgled na Ljubljansko kotlino in Kamniško-Savinjske Alpe. Povratek po krožni poti proti izhodišču.

### Posebnosti poti

- Tematske točke za sprostitev in čuječnost.
- Možnost vaj za dihanje, raztezanje in opazovanje narave.
- Tiho doživljanje miru ob cerkvici in razgledih.

### Kaj dijaki pridobijo?

- Aktivno gibanje v naravi.
- Umirjanje misli in sprostitev.
- Krepitev telesne vzdržljivosti in orientacije.
- Priložnost za pogovor, refleksijo in skupinsko povezanost.

 Cena: BREZPLAČNO

## **PRIJAVE**

Prijave za športni dan se bodo zbirale s pomočjo aplikacije Microsoft Forms, in sicer posamično.

APLIKACIJA BO ODPRTA OD 11. 9. DO 15. 9. 2025, DO 23.00.

GLEJTE POVEZAVO V SPOROČILU, POSLANEM PO E-ASISTENTU!

<https://forms.office.com/e/EFpmm89y5c>

Za večino aktivnosti so mesta omejena, zato se na izbrano čim prej prijavite.

POSAMEZNIKE, KI SE DO ROKA NE BODO PRIJAVILI V APLIKACIJO, BOMO RAZPOREDILI NA POHOD NA ŠMARNO GORO.

Dijaki, ki bodo po prijavi zboleli, morajo svojo opravičeno odsotnost na športnem dnevu sporočiti profesorju Borutu Kavzarju na naslov [borut.kavzar@presernova.si](mailto:borut.kavzar@presernova.si) do ponedeljka, 15. 9. 2025, do 9. ure dopoldan.

**Aktiv športnih pedagogov**