



SPOŠTOVANI STARŠI

V sredo, 19. 6. 2019, bomo organizirali športni dan za učenke in učence 6-ih, 7-ih in 8-ih razredov. Pripravili smo več možnosti. Skupaj jih preglejte in izpolnite prijavnico v spletni učilnici. Tisti, ki se ne bodo pravočasno prijavi, bodo razvrščeni na trim stezo. Športni dan je del pouka, zato je udeležba obvezna.

Možnosti:

a) KOLESARJENJE PO NAŠI IN SOSEDNIH OBČINAH

2 različni smeri:

a) lažja smer: Šmartno – Litija – Podkraj - Kresnice

b) težja smer: Šmartno – Bogenšperk - Javorje

(zbor na parkirišču pred vhodom v športno dvorano)

Odhod: ob 8.00 izpred šole

Prihod: ob 12.20 pred šolo

Cena: BREZPLAČNO



Opis: Tisti, ki se boste odločili za kolesarjenje morate imeti pri sebi kolesarski izpit, svoje kolo in čelado. V šoli nimamo čelad, ki bi jih lahko posodili. Kolo doma preglejte, da ne bo težav na dan športnega dne (zračnice, zavore, pedala itd.). V nahrbtniku, ki naj ne bo prevelik, imejte malico, vetrovko, rezervno oblačilo (majico). Ne pozabite na pijačo – vodo vsaj 1 liter. Pomembno: Za težjo smer izvedite test vzdržljivosti na Bogenšperk ali Libergo ali Veliko Štango ali v Gradišče. Na kolesarjenje se lahko prijavite tisti, ki prekosarite eno od omenjenih smeri, ne da bi pred vrhom stopili s kolesa.

Pozor: Aktivnost bo izvedena le v primeru zadostnega števila prijavnosti.

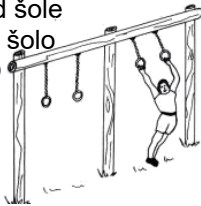
b) TRIM STEZA BOGENŠPERK

(zbor na odbojškarskem igrišču)

Odhod: ob 8.00 izpred šole

Prihod: ob 12.20 pred šolo

Cena: BREZPLAČNO



Dodatno: Zaščita proti klopom.

Opis: Trim steza je pot, po kateri tečemo ali hodimo od ene do druge trimske postaje in pri tem izvajamo gibalne vaje. Trim steza Bogenšperk je zasnovana krožno tako, da je start in cilj na istem mestu. Narejena je tako, da vadeči, ki želi opraviti več kilometrov in vaj, lahko po 11. postaji nadaljuje v naslednji krog. Trim steza je dolga 2.3 km in ima 12 postaj z devetnajstimi razteznimi in krepilnimi vajami. Tabla na trimski postaji vadečemu prikazuje vajo, kratek opis kako jo izvaja in priporočeno število ponovitev izbrane vaje. Smiselno je vaditi po principu od lažjega k težjemu. Trim steza poteka po gozdu in je označena z belo-zelenimi markacijami.

c) ŠPORTNE IGRE V ŠRC REKA (avtobus)

(zbor na tribuni zunanjšega igrišča)

Odhod: ob 8.00 izpred šole

Prihod: ob 12.20 pred šolo

Prostor: 2 EUR (položnica)

Prevoz: okvirno 2 EUR (položnica)



Opis: V športnorekreacijskem centru Reka bodo pripravljena igrišča za igranje nogometa na travi, odbojke na mivki, ulične košarke, miza za namizni tenis, travnato igrišče za badminton in balinišče. Ne pozabite na primerno športno oblačilo (trenirka, kratke hlače, majica). V nahrbtniku imejte poleg malice rezervno majico, da se preznojena ne bo sušila na vašem hrbtu.

d) ŠPORTNE IGRE V ŠRC REKA (kolo)

Odhod: ob 8.00 izpred šole

Prihod: ob 12.20 pred šolo

Prostor: 2 EUR (položnica)

Prevoz: lastno kolo

Opis: Športne igre v ŠRC REKA.

Učenci, ki bi želeli na športni dan priti od doma in domov s kolesi, brez spremstva učiteljev, potrebujete pisno dovoljenje staršev.

Kolesarji morate imeti pri sebi kolesarski izpit, svoje kolo in čelado.

Malica BO organizirana. V primeru slabega vremena bomo športni dan izvedli v športni dvorani Pungrt.

Na izbrano smer se prijavite preko spletne učilnice do srede, 12. 6. 2019.

Tisti, ki ste se odločili za **možnost d)** in boste sami prišli (in odšli) v ŠRC Reka, prinesite do srede, 12. 6. 2019, v kabinet Športa, **pisno soglasje staršev**.