

Gimnazija Šk. Loka

Datum: 15.1.2024

## OKROŽNICA - 2. ŠPORTNI DAN

**V sredo, 31. 1. 2024 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/ funkcionalni trening:	ŠPORTNA DVORANA PODEN
d/ plezanje in trampolin doživetje:	TRAMPOLIN WOOP PARK LJUBLJANA
e/ sankanje	JEZERSKO
f/ tek na smučeh	JEZERSKO
g/ pohod:	ŠK. LOKA –KRIŽNA GORA- PLANICA- ŠK. LOKA

### **a/ SMUČANJE, DESKANJE: CERKNO**

**ODHOD** z avtobusom **7.45 izpred šole**. Cena smučarske vozovnice je **19,5€**, cena prevoza in smučarskih učiteljev je odvisna od števila prijav. Avtobus bo pobiral tudi po avtobusnih postajah v Selški dolini. Svoj kraj vstopa obvezno označite na prijavnici.

#### **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 in deske preglejte in po potrebi servisirajte.**

### **b/ DRSANJE S POHODOM: LEDENA DVORANA KRANJ:**

Drsali bomo v Ledeni dvorani na Zlatem polju v Kranju. V Kranj lahko pridete sami ali z organiziranim prevozom. **ODHOD** avtobusa bo **ob 10.00 izpred šole**.

**NA AVTOBUS VSTOPATE V ŠKOFJI LOKI PRED ŠOLO ALI PA PRIDETE SAMI V KRANJ PRED LEDENO DVORANO. TO OBVEZNO OZNAČITE OB PRIJAVI!**

**Zbor v Kranju** pred ledeno dvorano je ob **10.30**. Najprej bomo opravili enourni pohod v okolici dvorane, nato bomo drsali od 12.00 – 14.00. 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 izposajo 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 da ne boste imeli drsalk SE VAM ŠPORTNI DAN NE PRIZNA!**

### **c/ FUNKCIONALNI TRENING: ŠPORTNA DVORANA PODEN**

Vadba bo trajala 90 minut. Aktivnost je primerna za dekleta in fante. Je idealna izbira za tiste, ki želijo izboljšati svoje gibalne sposobnosti in se pri tem zabavati. Funkcionalna vadba zajema vaje, ki krepijo dele telesa, pomembne za opravljanje vsakodnevnih nalog, izboljša moč, vzdržljivost, eksplozivnost, hitrost in stabilnost telesa. Vadba je izjemno raznolika in vključuje sklope vadbe na stepih, vadba z lastno težo in pripomočki kot so uteži, elastike, palice.

**Vadba bo potekala v več skupinah od 8.00 dalje v dvorani za aerobiko v Športni dvorani Poden.** Razpored bo objavljen na oglasni deski v 3. nadstropju in poslan po e-asistentu. Na vadbo prihajajte 10 min pred začetkom. S seboj prinesite športno opremo, brisačo in pijačo.

**Cena je cca. 5 EUR**, odvisno od števila prijav, strošek poravnate po položnici.

### **d/ PLEZANJE IN TRAMPOLIN DOŽIVETJE: WOOP PARK LJUBLJANA**

**ODHOD** avtobusa bo **ob 11.00 izpred šole**. Plezali in skakali boste od 12.-15. ure v trampolin parku in fun walls v Woop Ljubljana. Skakali boste pod vodstvom animatorjev. Cena 3 urnega kompleta je **15€**, cena avtobusnega prevoza je odvisna od števila prijav, **aktivnost se izvede v primu cca. 40 prijavljenih**. Avtobus bo pobiral tudi po avtobusnih postajah od Škofje Loke do Medvod. Svoj vstop na avtobus obvezno označite na prijavnici. Odhod avtobusa iz Ljubljane bo ob **15.15**.

### **e/SANKANJE JEZERSKO**

**ODHOD** z avtobusom **ob 12.00 izpred šole**. Sankanje bo potekalo na Jezerskem, kjer je urejena sankška proga. Aktivnost je predvidena za 3 ure. Cena sankanja je **7€**, v ceno je všteti inštruktor in izposoja sank. Cena avtobusnega prevoza je odvisna od števila prijav.

**NA AVTOBUS VSTOPATE V ŠKOFJI LOKI PRED ŠOLO ALI V KRANJU na avtobusni postaji pred Iskro pred Delavskim mostom. TO OBVEZNO OZNAČITE OB PRIJAVI!**

### **f/ TEK NA SMUČEH JEZERSKO**

**ODHOD** z avtobusom **ob 12.00 izpred šole**. Na Jezerskem je cca 15 km urejenih tekaških prog. Karta za uporabo tekaških prog stane 5€. Cena avtobusnega prevoza je odvisna od števila prijav. Šola ima nekaj opreme (čevlji, smuči, palice), ki si jo lahko izposodite in to javite učitelju ŠVZ.

**NA AVTOBUS VSTOPATE V ŠKOFJI LOKI PRED ŠOLO ALI V KRANJU na avtobusni postaji pred Iskro pred Delavskim mostom. TO OBVEZNO OZNAČITE OB PRIJAVI!**

## **g/ 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 vrnete s pohoda nazaj pred šolo in s tem se športni dan zaključi!**

### **SPLOŠNA NAVODILA!**

#### **PRIJAVE**

**Prijavili se boste do četrta, 19.1. do 10.-ih dopoldne preko povezave, ki jo boste prejeli po eAsistentu!!!**

#### **MALICA**

Za malico se prijavite ob prijavi na športni dan. 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 izposajo 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, WOOP PARKU in ŠPORTNI DVORANI, SKRbite ZA SVOJO VARNOST IN ZA VARNOST DRUGIH.**

**Želimo vam prijeten dan! 😊**

**Vse dodatne informacije dobite pri profesorjih športne vzgoje.**

Profesorji športne vzgoje