GIMNAZIJA ŠKOFJA LOKA

Datum: 29.9.2025

**JESENSKI TEKAŠKI ŠPORTNI DAN ZA 1. LETNIK**

**TEK ZA UŽITEK**

V naslednjem tednu obeležujemo **EVROPSKI TEDEN ŠPORTA**, zato želimo, da aktivno preživimo že ta konec tedna.

**V četrtek, 2. 10. 2025**, bomo organizirali jesenski tekaški športni dan za 1. letnik.

**CILJ športnega dne je:**

* da **NAS JE ČIM VEČ ŠPORTNO AKTIVNIH,**
* da **SPOZNAMO, DA JE TEK LAHKO PRIJETNA ŠPORTNA AKTIVNOST**,
* da **UGOTOVIMO, KOLIKO KM LAHKO PRETEČEMO SKUPAJ .**

**OSNOVNA NAVODILA:**

Dijaki se boste razdelili v okviru razreda v skupine od 3 do 5 dijakov (glede na sposobnosti). Vsaka skupina mora imeti vsaj en pametni telefon, na katerem z nameščeno športno aplikacijo merite pretečeno razdaljo. Tekli boste na področju, kjer tečemo tudi med urami športne vzgoje. Glede na svoje sposobnosti in tekaške navade boste načrtovali dolžino in tempo teka. Aktivni boste 60 minut, menjaje tek in hoja. Tekli boste v tempu, ki omogoča pogovor. Hodili boste takrat, ko boste potrebovali »krepilni počitek«. Tekli boste tako, da boste ob tem uživali (dobra družba, narava, doseganje osebnega cilja). Svoje pretečene km boste prispevali k skupnemu cilju športnega dne. ☺

**PROGRAM ZA 1.A (080), 1.BC (157), 1.č (350)**

9.00 – 9.40 : uvodna navodila in ogled motivacijskega filma

9.45 – 10.00 : ogrevanje

10.00 – 11.00: tek

11.00 – 11.20: vpis rezultatov, seštevanje km in raztezanje

**PROGRAM ZA 1.D (149), 1.Š (347)**

11.30 – 12.10 : uvodna navodila in ogled motivacijskega filma

12.15 – 12.30 : ogrevanje

12.30 – 13.30: tek

13.30 – 13.50: vpis rezultatov, seštevanje km in raztezanje

**MALICA** bo na dan športnega dne odpovedana.

Dijaki, ki ste zaradi zdravstvenih težav opravičeni, boste aktivno sodelovali pri organizaciji športnega dne (fotografiranje, pisno poročanje o tekaškem športnem dnevu, zapisovanje pretečenih km).

**RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE!**

Profesorji športne vzgoje