



## ŠPORTNO POLETJE 2011

### ŠPORTNE AKTIVNOSTI V OKVIRU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Dočakali smo konec pouka in poletne počitnice. Na pisanje domačih nalog in učenje lahko za nekaj časa pozabimo. Ne smemo pa pozabiti na zdrav način življenja, kjer ima veliko vlogo gibanje. Zato bomo v okviru programa Zdrav življenjski slog učencem ponudili različne športne dejavnosti tudi med počitnicami. Nekatere športne dejavnosti (kegljanje, jahanje, rolanje, frizbi) med letom nismo preizkusili, zato jih ponujamo med počitnicami. Večino dni pa bomo namenili tistim športnim aktivnostim, ki jih imajo učenci najraje, to pa so seveda igre z žogo, med vsemi pa je najbolj priljubljen nogomet. Na hrbtni strani je podroben raspored športnih aktivnosti. Zraven imate tudi prijavnico, na katero napišete ime in priimek ter kontaktno številko ali elektronsko pošto za morebitne spremembe in dodatne informacije. Na prijavnici obkrožite športne aktivnosti na katere se prijavljate. Prijavite se na aktivnosti, katerih se boste res udeležili! Vhod v telovadnico bo skozi zobno ambulanto. Uredila sem tudi spletno stran Zdrav življenjski slog, kjer bodo vse informacije v zvezi s tem programom na <http://www.zdravzivljenjskislog.blogspot.com>.

**MALA PROŽNA PONJAVA – TRAMPOLIN:** osnovni skoki na mali prožni ponjavi, uporaba različnih pripomočkov (v telovadnici OŠ Črna na Koroškem)

**IGRE Z ŽOGO:** 1.–3. r.: nogomet, med dvema ognjema, luknje, zajca ven ... (v telovadnici OŠ)  
4.-9. r.: najbolj priljubljen je **nogomet**, v kolikor bo interes tudi za kakšen drug šport (**odbojka, rokomet, košarka, med dvema ognjema**) lahko tudi igramo (v telovadnici OŠ)

**BADMINTON:** osnove badmintona na postavljenih igriščih, za učence nižjih razredov prilagojena vadba (baloni ...) (v telovadnici OŠ Črna na Koroškem)

**KEGLANJE:** kegljanje v sodelovanju s Kegljaškim društvom Črna na kegljišču v hotelu Krnes

**JAHANJE:** Jahanje bo potekalo v konjeniškem klubu Krofla v Podpeci in sicer od 17. do 19. ure, ker je čez dan prevroče in jahanje ni možno.

**ROLANJE:** naučili oziroma ponovili bomo osnove rolanja, postavljen bo tudi poligon z različnimi zanimivimi nalogami (ovire, tunelčki, skakalnice ...) (na igrišču pred šolo)

**ULTIMATE FRIZBEE:** metanje frizbija je poznano že dolga leta, vendar kot tekmovalna športna panoga je dokaj nova, naučili se bomo pravilnega metanja frizija in osnovnih tekmovalnih pravil, uporabljali bomo frizbije, katere uporabljajo na tekmovanjih (na igrišču pred šolo)

**POHOD K NAJEVSKI LIPI in MARATON KRALJA MATJAŽA:** skupaj se udeležimo dveh tradicionalnih prireditev, ki jih poznajo in se jih udeležujejo ljudje iz cele Slovenije

Lep športni pozdrav!