



IZVEDBENI NAČRT

Dejavnost: Športni dan

Datum izvedbe: 27. 11. 2024

Kraj izvedbe: Fitness center Športsiti Ljubljana

Vodja dejavnosti: Ana Kladnik Leban

Udeleženci (razred in število učencev):

| RAZRED | ŠTEVILO UČENCEV |
|--------|-----------------|
| 8. a | 25 |
| 8. b | 26 |
| 8. c | 27 |

Predvideno skupno število učencev (brez spremljevalcev): 78

Predvideni stroški na otroka: 17,00 € (vstopnina + vodenje + avtobusni prevoz)

Spremljevalci:

- Blaž Bergant (vodja)
- Janez Godec
- Damjan Kunstelj
- Janja Čolić
- Nataša Berk
- Irena Orehek

Vsebina:

- badminton, pace fitnes, euromix, rowing, plezanje, eyetoy atletika (krožna vadba)

Vzgojno-izobraževalni cilji:

Učenci:

- poimenujejo športna orodja in pripomočke ter poznajo njihovo varno uporabo,
- razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje,
- znajo glede na svoje telesne značilnosti in telesno kondicijo izbrati sebi primerno športno dejavnost,
- spoznajo tudi druge oblike športne vadbe, ki jih v »domači« športni dvorani ne morejo.

Predviden potek dneva:

- Glej obvestilo.

Pripomočki, oprema, malica ...:

- Glej obvestilo.



RAZLIČNE DEJAVNOSTI V ŠPORTSITIJU V LJUBLJANI (badminton, pace fitness ...)

ODHOD: 8.20 izpred šole na Brdu (zbor pred šolo ob 8.15)

POVRATEK: 12.55 pred šolo na Brdu (do odhoda prvih šolskih avtobusov)

MALICA bo šolska, učenci jo boste odšli iskat v kuhinjo pod vodstvom učiteljev. Imate lahko še svojo dodatno malico, primerno športni dejavnosti (čips, bonboni, gazirane pijače in podobne stvari **NE spadajo** k športni prehrani).

OPREMA mora biti taka kot pri športni vzgoji (pajkice, kratke hlače brez dodatkov, trenirka, majica s kratkimi rokavi, zgornji del trenirke), s seboj pa imejte poleg športnih copatov (obvezno morajo biti čisti) tudi šolske copate. V primeru neustrezne opreme ali obutve se dejavnosti v fitnessu žal ne boste mogli udeležiti.

Priporočamo še, da si vzamete kapo, saj boste lahko po aktivnostih v fitnessu premočeni.

Vsi, ki ste alergiki, astmatiki in potrebujete pripomočke ob poslabšanju, morate le-te imeti tudi s seboj. Če imate kakršne koli druge zdravstvene težave, morate ob prihodu opozoriti učitelja, ki bo vodil posamezno dejavnost.

Spoštujte navodila vaših vodij in učiteljev animatorjev in se ravnajte v skladu z njimi. Brez dogovora se ne oddaljujte od skupine. V primeru neprimerne vedenja boste z dejavnostmi v fitnessu prenehali in počakali do odhoda pri učitelju spremljevalcu, sledil bo ukrep, določen po vzgojnem načrtu.

Mobiteli ali kakršnekoli druge avdio naprave so na avtobusu in pri dejavnostih prepovedane. V primeru, da vas učitelj vidi pri uporabi le-teh, vam bo napravo odvzel. Prevzamejo jo lahko starši ali skrbniki v tajništvu, prav tako učitelj zabeleži lažjo kršitev.

Od vseh udeležencev pričakujemo športno vedenje.

Ana Kladnik Leban