

# ATLETSKI ŠPORTNI DAN ZA 1. LETNIKE

V PETEK, 24. septembra 2021, bo za dijake vseh 1. letnikov Gimnazije Velenje športni dan.

Dijaki se bodo na mestnem stadionu ob jezeru pomerili v različnih atletskih disciplinah.

Športni dan je del učnega načrta za športno vzgojo, zato morajo dijaki upoštevati vsa šolska pravila, ki sicer veljajo pri pouku in ostalih dejavnostih med šolskim letom.

- Športni dnevi spadajo med vsebine, ki so v okviru OIV obvezne za vse dijake. Če dijak ni prisoten na športnem dnevu, mora opraviti aktivnosti nadomestnega športnega dne, ki bo maja ali junija 2022.

Če dijak ne opravi niti nadomestnega športnega dne, nima opravljenih OIV za to šolsko leto.

Dijaki, ki jim športnega dne ni potrebno nadomeščati:

- ❖ dijaki z letnim ali polletnim zdravniškim opravičilom;
  - ❖ dijaki športniki, ki imajo na ta dan tekmo, priprave ali pomemben trening (dogovor s trenerjem);
  - ❖ dijaki, ki na ta dan v dogovoru z ravnateljico sodelujejo pri izvedbi različnih vsebin za šolo.
- Na športnem dnevu morajo sodelovali vsi dijaki. Dijaki z zdravniškim opravičilom bodo pomagali pri izvedbi po navodilih učiteljev športne vzgoje.
  - **Izostanki** brez zdravniškega opravičila se bodo beležili kot neopravičeni (4 ure).
  - Obvezna je primerna športna oprema (športni copati, majica, športne hlače).
  - Urnik tekmovanja in vsa navodila dijakom bodo objavljena na razrednem mailu in v eAsistentu - komunikacija.
  - Dijaki pridejo na tribune mestnega stadiona **15 minut pred pričetkom aktivnosti in zasedejo za njihov razred označeni del tribune. Dijaki različnih razredov se med seboj ne mešajo.**

**Torej 1. U in 1. B se zberejo na tribunah ob 8.45, 1. A in 1. Š pa ob 10.15. Pol ure pred tekmovanjem je rezerviranih za razdelitev malic, preoblačenje v športno opremo in ogrevanje.** Vsak oddelek določi dežurnega sošolca (zdravniško opravičen dijak), ki bo v času tekmovanja pazil na oblačila in ostale osebne stvari.

- **Po ogrevanju se dijaki zberejo ob vadišču za disciplino, ki je prva na urniku.**

- Če želi dijak ta dan malicati, se mora **PRIJAVITI na lunch paket in sicer najkasneje do četrтка, 23. septembra 2021, do 10.00 ure.**  
Dijaki, ki si bodo naročili lunch paket, ga bodo prevzeli na tribunah stadiona pred pričetkom športnega dne, prejmejo ga od učiteljev športne vzgoje. Ostali so za ta dan avtomatsko odjavljeni od malice.
- Upoštevati je potrebno splošna higienska priporočila NIJZ za izvedbo aktivnosti na prostem.  
Udeleženci naj bodo zdravi, medsebojna razdalja 1,5 m do 2 m, higiena rok, higiena kašljanja in kihanja ...
- V primeru dežja bo pouk po urniku.

Dijaki se bodo pomerili v naslednjih disciplinah:

**TEK 60 METROV,  
TEK 600 METROV,  
SKOK V DALJINO,  
MET VORTEXA.**

Vsak rezultat je pomemben, saj bomo po izvedenem športnem dnevu na osnovi doseženih rezultatov razglasili najboljše tri dijake in najboljše tri dijakinje v posamezni disciplini.

## URNIK

<b>RAZRED</b>	<b>9.00 do 9.45</b>	<b>9.45 do 10.30</b>	<b>10.30 do 11.15</b>
<b>1. U</b>	DALJINA	60M 600M	VORTEX
<b>1. B</b>	VORTEX	DALJINA	60M 600M

<b>RAZRED</b>	<b>11.00 do 11.45</b>	<b>11.45 do 12.30</b>	<b>12.30 do 13.15</b>
<b>1. A</b>	DALJINA	60M 600M	VORTEX
<b>1. Š</b>	VORTEX	DALJINA	60M 600M

## SPLOŠNA PRAVILA

### TEK NA 60 METROV

Dijaki tečejo v paru (poklicani po seznamu) vsak na svoji progi.

Začnejo z visokim startom.

Startna povelja so: NA MESTA! HOP ( zamah z zastavico)

Tek na 60 metrov se izvaja enkrat.

Čas se meri s štoparico in se zapiše v sekundah in desetinkah sekunde. (npr. 9,2)

Tekmuje se na progah 5 in 6.

Nalogo najprej opravijo dijakinje, nato dijaki.

### TEK NA 600 METROV

Dijaki tečejo v skupinah. Vsak oddelek se razdeli v dve skupini in sicer po spolu.

Začetek teka je visoki start.

Startna povelja: NA MESTA! HOP!

Čas se meri s štoparico in se zapiše v minutah in sekundah.

Teče se na notranji progi.

### **SKOK V DALJINO**

Dijaki imajo na voljo 3 skoke in sicer enega poskusnega in dva za rezultat.

Za odziv je določena odzivna cona 80 cm širok prostor, znotraj katerega se je potrebno odriniti. Dolžina skoka se meri od sprednjega odtisa stopala odzivne noge - prsti, do doskoka zadnje noge - peta.

Dijak, ki je na vrsti za skok, je poklican na zaletišče.

Na skakališču 1 opravljajo skoke dijakinje, na skakališču 2 pa dijaki.

### **MET VORTEXA**

Dijaki imajo na voljo 2 meta.

Dijak, ki je na vrsti za met, je poklican na metališče.

Po končanem metu pobere vortex in ga preda naslednjemu dijaku, ki je na vrsti za met.

Nalogo opravijo dijakinje, nato dijaki.

Za aktiv ŠVZ:

Helena Hliš Bukovnik, prof.

Ravnateljica:

Gabrijela Fidler, univ. dipl. psih.