

OPISI VADB ZA ŠIRŠO JAVNOST

9.00 DO 10.30 in 10.30 do 12.00

- TAE BO AEROBIKA na asfaltni površini za košarkarskim igriščem v Športnem parku

Prepusti se ritmu glasbe in preizkusi dinamično vadbo, ki združuje elemente aerobike, boksa in borilnih veščin. Skozi udarce, brce in različne vaje boš razgibal/a celotno telo, izboljšal/a kondicijo ter sprostil/a odvečno energijo.

Pridi, zavrti glasbo in se razgibaj – Tae Bo je vadba, pri kateri se potimo z nasmehom!

- ZUMBA na Rejčevi ulici ob parkirišču pri bazenu

- JOGA med drevesi ob telovadnici gimnazije

9.00 DO 12.00

- TEK v Panovcu (zborna mesto na stadionu)

Pridruži se nam na tekaškem doživetju po razgibanih poteh Panovca!

Preizkusili bomo različne elemente vzdržljivostnega in trail teka, tek po gozdnih in makadamskih poteh ter tek v klanec in po spustih. Dejavnost je namenjena vsem tekačem, ne glede na izkušnje, pripravljenost ali tempo, saj bomo tek prilagodili skupini. Zberemo se na novogoriškem stadionu pri atletski stezi in se peš odpravimo v Panovec, kjer bomo po dinamičnem ogrevanju začeli vodeni tek. Predvidena dolžina trase je 5–8 km, celotna dejavnost pa bo trajala približno 2 uri. Po teku bomo poskrbeli za ohlajanje in raztezanje ter se skupaj peš vrnili na stadion.

Potrebuješ udobna športna oblačila, tekaške copate z dobrim oprijemom in dovolj tekočine, ob sončnem vremenu pa tudi pokrivalo in zaščito pred soncem; če imaš, lahko vzameš tudi manjši tekaški nahrbtnik ali pas za bidon. Prinesi dobro voljo in željo po gibanju – tempo ni pomemben, pomembno je tekaško doživetje v dobri družbi!

- FITNES na Rejčevi pred telovadnico Gimnazije

Namen predstavitve je dijakom, profesorjem in obiskovalcem na sproščen in zanimiv način približati pomen gibanja, zdravega življenjskega sloga ter kakovostne telesne vadbe.

V okviru dogodka bomo pripravili:

- predstavitev nekaterih fitnes naprav, vadbenih pripomočkov in orodij.
- aktivno izvajanje različnih vaj, pri katerih se bodo lahko obiskovalci tudi sami preizkusili,
- pogovor o zdravem načinu življenja, gibanju, telesni pripravljenosti in pomenu redne vadbe,
- različne športne izzive za dijake, povezane s športnimi dejavnostmi in telesno pripravljenostjo,
- okušanje in ponudbo različnega sadja, osvežilnih pijač.

Na dogodku želimo ustvariti prijetno, aktivno in povezovalno vzdušje ter pokazati, da je gibanje lahko hkrati učinkovito, zabavno in dostopno vsakomur. Dogodek bo priložnost za druženje, preizkušanje novih vadbenih možnosti, športne izzive..

- ORIENTACIJSKI TEK zborna mesto pri drevesih ob telovadnici gimnazije

14.00 DO 17.00

- FITNES na Rejčevi pred telovadnico Gimnazije

Namen predstavitve je dijakom, profesorjem in obiskovalcem na sproščen in zanimiv način približati pomen gibanja, zdravega življenjskega sloga ter kakovostne telesne vadbe.

V okviru dogodka bomo pripravili:

- predstavitev nekaterih fitnes naprav, vadbenih pripomočkov in orodij.
- aktivno izvajanje različnih vaj, pri katerih se bodo lahko obiskovalci tudi sami preizkusili,
- pogovor o zdravem načinu življenja, gibanju, telesni pripravljenosti in pomenu redne vadbe,
- različne športne izzive za dijake, povezane s športnimi dejavnostmi in telesno pripravljenostjo,
- okušanje in ponudbo različnega sadja, osvežilnih pijač.

Na dogodku želimo ustvariti prijetno, aktivno in povezovalno vzdušje ter pokazati, da je gibanje lahko hkrati učinkovito, zabavno in dostopno vsakomur. Dogodek bo priložnost za druženje, preizkušanje novih vadbenih možnosti, športne izzive..

- ŠKULJE na travniku pred MONG

- NOGOMETNI IZZIV na travniku pred MONG

- KOŠARKARSKI IZZIV na parkirišču pred SNG

- SLACKLINE (hoja po traku) med drevesi pred občino

18.00

- PREDAVANJE ZA STARŠE

Med igriščem in učilnico: kako starši lahko podprejo dijaka športnika - kako mu pomagati pri usklajevanju šole, športa in vseh izzivov, ki jih prinaša življenje mladega športnika?

Dijaki športniki usklajujejo številne obveznosti, pričakovanja in izzive – pri tem pa ima pomembno vlogo tudi podpora staršev. Na predavanju bomo govorili o tem, kako prepoznati stres in preobremenjenost, kako komunicirati brez dodatnega pritiska ter kako spodbujati samostojnost, notranjo motivacijo in zdrav odnos do športa. Dotaknili se bomo tudi sodelovanja med starši, trenerji in učitelji, obdobja mature ter podpore mladostniku, ko se njegova športna pot spremeni ali zaključi. Predstavljene bodo praktične usmeritve za starše, kako biti mladim športnikom opora – tako na športni kot življenjski poti.

Predavatelji:

Tina Jeromen, univ. dipl. psih., športna psihologinja

Katja Kodelja, univ. dipl. psih., športna psihologinja