

1. ŠPORTNI DAN - 6. – 9. razred

PETEK, 26. 9. 2014

1.) ATLETIKA (Kranj - gorenjsko šolsko prvenstvo v ekipni atletiki)



OBVESTILO O ŠPORTNEM DNEVU SI LAHKO OGLEDATE POD "O športu" NA SPLETNI STRANI OŠ GORJE.

A. OPREMA:	Kratke hlače in majica ali dres, trenirka, superge ali sprinterice. ZA TEKMOVANJE DOBITE ŠOLSKE DRESE-MAJICO IN SPINTERICE	
B. CENA:	Avtobusni prevoz – plača Občina Gorje (ISKRENA HVALA)	
C. PROGRAM:	8.20	Zbor pred šolo.
	8.30 – 9.15	Odhod avtobusa v Kranj - prihod na atletski stadion.
	9.15 – 10.30	Priprava na tekmovanje. Malico pojedete po svojem tekmovanju.
	10.30 - 12.30	Tekmovanje v vseh disciplinah, glej podroben urnik spodaj!!!
	12.45	Odhod avtobusa proti Gorjam takoj po tekmovanju.
	13.30	Prihod v Gorje pred šolo.

MALICO UČITELJI VZAMEJO PRED ODHODOM V ŠOLSKI KUHINJI IN JO RAZDELJO UČENCEM !

VODJA ATLETIKE: PILIPOVIČ NENAD (VPIŠE MANJKAJOČE UČENCE V E-DNEVNIK).

1. VSI UČITELJI-VODJE MORATE IMETI S SEBOJ MINI PRVO POMOČ

- Učenci ste ves čas tekmovanja na prostoru stadiona, na tribuni bomo imeli "zborna točko OŠ Gorje". Drese in šprinterice po tekmih oddajte učitelju na zborni točki. Pazite, da ne ovirate in ogrožate tekmovalcev med tekmovanjem (glejte okoli sebe).
- Navodila za nastop učenci dobite od ge. Maje prešeren Kristan ali Nenada Pilipoviča.
- Na nastopu obvezno nosite šolske drese. Šprinterji na 60 m, 300 m in štafeta 4 x 100 m, dobite šolske šprinterice (ali pa imate svoje).
- Kvalitetno in temeljito se ogrejte, začnite 30 minut pred začetkom vaše discipline (1 krog = 400 m teka, 5 šprintov po 30 m, atletska abeceda, kompleks gimnastičnih vaj). Na prizorišču vaše discipline pa bodite 15 minut pred začetkom, do začetka pa vzdržujte ogretost (poskoki, skiping, raztezne vaje,.. najslabše je stati na mestu).

NEKAJ INFORMACIJ O EKIPNEM TEKMOVANJU V ATLETIKI – naši dosedani rezultati bodo na spletni strani sole pod "O športu", "Državna prvenstva" in "Gorenjska prvenstva":

1. Nastopili bomo z ekipama dečkov in deklic, rojeni od leta 2000 do 2004.
2. Tekmovanje poteka v sedmih posamičnih disciplinah (60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina, vorteks 125-130 g, krogla) in eni ekipni disciplini, štafeti 4 x 100 m. Učen(ka)ec lahko nastopi samo v eni posamični disciplini in v štafeti. Šola prijavi v vsaki posamični disciplini največ tri tekmovalce, **dva boljša rezultata štejeta v ekipni vrstni red**. Šola lahko prijavi dve štafeti, v ekipni vrstni red šteje rezultat hitrejša štafete. Rezultati se točkujejo s pomočjo "Atletskega priročnika za OŠ". Končni, EKIPNI rezultat šole, je v točkah. Posamični rezultati so informativnega značaja. Na državno tekmovanje se uvrsti dvanajst osnovnih šol, ki so na področnih tekmovanjih po celi državi dosegle največji seštevek točk.
3. V skoku v daljino in suvanju krogle imajo vsi nastopajoči 4 poskuse v obliki serije, v metu vorteksa pa 1 poskusni in 3 zaporedne tekmovalne poskuse, upošteva se najdaljši met. V skoku v daljino se skače iz 80 cm široke "cone odriva". Kdor se odrine znotraj te cone se mu rezultat odmeri od odtisa sprednjega dela stopala. Kdor prestopi cono, je poizkus neveljaven, kdor se odrine pred pričetkom cone, se mu rezultat odmeri od začetka cone. V tem zadnjem primeru tekmovalac s tem « podari » nekaj svojega skoka, ki se ne izmeri.

MESTO	ŠT. EKIP	DOSEŽEN REZULTAT (SEŠTEVEK TOČEK)	KATEGORIJA	ŠOLSKO LETO	KJE, KDAJ ?
32	135	12599	SDE – starejše deklice	2013/14	PODROČNO KRANJ 3.10.2013
50	133	11997	SDE – starejše deklice	2012/13	PODROČNO KRANJ 20.9.2012
75	143	12261	SDI – starejši dečki	2010/11	PODROČNO KRANJ 24.9.2010
80	140	10890	SDE – starejše deklice	2009/10	PODROČNO KRANJ 28.9.2009
81	135	12456	SDI – starejši dečki	2012/13	PODROČNO KRANJ 20.9.2012
81	135	10331	SDE – starejše deklice	2010/11	PODROČNO KRANJ 24.9.2010
85	132	12046	SDI – starejši dečki	2011/12	PODROČNO KRANJ 20.9.2011
89	137	10458	SDE – starejše deklice	2011/12	PODROČNO KRANJ 20.9.2011
91	139	11270	SDI – starejši dečki	2009/10	PODROČNO KRANJ 28.9.2009
92	140	11166	SDI – starejši dečki	2013/14	PODROČNO KRANJ 3.10.2013

NAŠI DOSEDANJI DOSEŽKI NA DP

NA TEKMOVANJU SE NE SMETE USTRAŠITI IZVRSTNIH NASPROTNIKOV IN SE BORITE ZA VSAK CENTIMETER, SEKUNDO, DESETINKO SEKUNDE. MESTA NISO POMEMBNA. ŠTEJE ZGOLJ REZULTAT, TUDI ČE SI ZADNJI. DOSEŽI ČIM VEČ TOČK ZA EKIPO.

Tekmovanje v Kranju je zelo močno področno tekmovanje, nastopajo mnogi atleti. Podatki lanskega šolskega leta potrjujejo zgornjo trditev: pri dekletih so bile učenke OŠ Železniki na 3. mestu izmed vseh 135 tekmujočih šol iz cele države, prve štiri ekipe pa so razvrščene do 32. mesta. Pri fantih so prve štiri šole iz Kranja uvrščene do 29. mesta med 140 ekipami. Dve fantovski ekipi sta se uvrstili v finale, tretji pa je na 13. mestu zmanjkalo le nekaj točk. Naša dekliska ekipa je lani dosegla sanjski rezultat in uvrstitev. Smo številčno ena manjših (nekaj naših devetošolcev je letos na izmenjavi v Gotingenu !!!), vendar zelo drznih šol, ki se upamo zoperstaviti velesilam.

EKIPI OŠ GORJE:

FANTJE		DEKLETA	
60 m	KOROŠEC LUKA 8A JEMEC EDO 8A BORSE TIM 7A	60 m	TALER MARUŠA 8A JAKOPIČ MANJA 8A MRAK ANJA 6A
300 m	ROZMAN KLEMEN 9B ŠRANC ANDREJ 8A ZUPAN FILIP 6A	300 m	HUDOVERNIK KLARA 7A ZRIMŠEK NINA 8A SLIVNIK VAMPELJ IVANA 7A
1000 m	MULEJ JOŠT 7A MANDELJC MATEJ 8A ŠOKLIČ GAŠPER 8A	1000 m	VINDIŠAR KLARA 6A ŠMIT MARUŠA 6A KUNŠIČ ANITA 7A
Daljina	KOLENC MIHA 7A ROZMAN MARKO 9A MANDELJC DAVID MATEJ 7A	Daljina	KUNČIČ PIA 8A JELENC MANCA 7A TALER METKA 7A
Višina	TRPIN LUKA 9A AMBROŽIČ NIK 7A ČOP ANDREJ 8A	Višina	ČOP KRISTINA 9B FON STELA 8A STOJAN METKA 8A
Vorteks	MEGLIČ ANDREJ 7A KOMAR ERIK 8A LAKOTA MIHA 8A	Vorteks	BERNIK TINA 9A PUC LARA 9B SLIVNIK ANA 7A
Krogla	PAZLAR JERNEJ 9B JEMEC ADAM 9A KNAFELJ ŽIGA 7A	Krogla	JAKOPIČ STOJC TARA 7A BREMEC EMA 8A KOLAR KARMEN 8A
4 x 100 m	<u>1. ŠTAFETA</u> 1. JEMEC EDO 8A 2. MANDELJC MATEJ 8A 3. KOROŠEC LUKA 8A 4. ŠRANC ANDREJ 8A <u>2. ŠTAFETA</u> 1. BORSE TIM 7A 2. MULEJ JOŠT 7A 3. TRPIN LUKA 9A 4. AMBROŽIČ NIK 7A	4 x 100 m	<u>1. ŠTAFETA</u> 1. TALER MARUŠA 8A 2. JELENC MANCA 7A 3. HUDOVERNIK KLARA 7A 4. JAKOPIČ MANJA 8A <u>2. ŠTAFETA</u> 1. ČOP KRISTINA 9B 2. KUNČIČ PIA 8A 3. TALER METKA 7A 4. FON STELA 8A
Pomočnice sodnikom na tekmovanju (razporedili vas bomo v Kranju):			
OD 10.15 DO 10.45: VINDIŠAR KLARA 6A, ŠMIT MARUŠA 6A, KUNŠIČ ANITA 7A			
OD 10.45 DO 11.45: TALER MARUŠA 8A, JAKOPIČ MANJA 8A, MRAK ANJA 6A			

VODJA: ŽEMVA MIRA (UČENKE na 60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina)

VODJA: ZUPAN PAVEL (UČENCI na 60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina)

VODJA: KRISTAN PREŠEREN MAJA (UČENCI in UČENKE v vorteksu, krogli)

VODJA: PILIPOVIČ NENAD (pomočnice sodnikov)

OKVIRNI URNIK TEKMOVANJA – možnost sprememb!!!

10.30	60 m D, daljina D, višina F, vorteks F, krogla F	EKIPI STA DOLOČENI NA OSNOVI LANSKIH IN LETOŠNJIH DOSEŽKOV PRI ŠPO IN NA TEKMOVANJIH. SPREMEMBE SKORAJDA NISO MOŽNE. SMO ŠOLA Z MAJHNIM ŠTEVILOM OTROK, ZATO JE NUJNA 100 % UDELEŽBA. POTREBNO SE JE BORITI ZA VSAK CM ALI STOTINKO, BREZ POPUŠČANJA ALI PREDAJE VNAPREJ. VSAKA TOČKA JE ZLATA VREDNA!!!
10.40	60 m F	
10.50	300 m D	
10.55	300 m F	
11.15	daljina F, višina D, vorteks D, krogla D	
11.15	1000 m D	
11.25	1000 m F	
12.00	4 x 100 m F	
12.10	4 x 100 m D	

2.) POHOD (Zgornje Gorje – Hotunjski vrh – Zgornje Gorje)



POHOD POTEKA DELNO PO LOKALNIH CESTAH, UPOŠTEVAJTE PROMETNE PREDPISE, DELNO PO PLANINSKI POTI. VODJA POHODA JE ŠOLAR JERCA. HODITE V SKUPINI S SVOJIM UČITELJEM, VODJO.

NA POTI, SE VEDITE UMIRJENO, NARAVI PRIMERNO. TAKO NE BOSTE MOTILI DRUGIH OBISKOVALCEV.

MALICO NAJ UČITELJI VZAMEJO PRED ODHODOM V ŠOLSKE KUHINJE IN JO RAZDELJIJO!

A. OPREMA:	POHODNIŠKA OBLAČILA (HLAČE, PULOVER ALI TRENIRKA), REZERVNA OBLAČILA, PLANINSKI ČEVLJI (superge niso dovoljene!!!!), KAPA, NAHRBTNIK, TERMO STEKLENICA ALI PLASTENKA S PIJAČO (čaj ali voda ali sok...), imejte v nahrbtniku zlato planinsko rezervo, WC papir.	
B. CENA:	Brezplačno	
C. PROGRAM:	8.20	Zbor pred šolo
	8.30	Začetek pohoda
	8.30 – 12.30	Pohod Zgornje Gorje-Hotunjski vrh-Zgornje Gorje, vmes malica
	12.30	Prihod v Gorje pred šolo

VODJA POHODA: ŠOLAR JERCA

- KOORDINIRA IN VODI POHOD CELOTNE SKUPINE, NA ČELU SKUPINE NAREKUJE TEMPO PRIMEREN CELOTNI SKUPINI.
- **ODDA SEZNAME PRISOTNIH UČENCEV NENADU PILIPOVIČU (KI VPIŠE MANJKAJOČE UČENCE V E-DNEVNIKE).**
- VSI VODJE SKUPIN MORAJO IMETI MINI PRVO POMOČ.

VODJA: DOLENC BRANKA	VODJA: PINTAR TATJANA	VODJA: ŠKUFCA BRIGITA
1. KNAPFELJ KLARA 6A	1. PANČUR TIMOTEJ 6A	1. ARNEŽ EMA 7A
2. KOPŠE SANJA 6A	2. POGOREVC JUŠ 6A	2. KIKELJ MINA 7A
3. MARKUN SANDRA 6A	3. ŠTERK NIK 6A	3. SCHIFFRER JERA AIDEEN 7A
4. MEŽEK NIKA 6A	4. TONEJC DAVID 6A	4. ŽVAN TJAŠA 7A
5. MULALIĆ MELISSA 6A	5. ZUPANČIČ LUKA 6A	5. AMBROŽIČ NIVES 8A
6. PINTAR ANUŠA MIRA 6A	6. FON SEBASTJAN 7A	6. ČERNE NIKA 8A
7. TRPIN TEJA 6A	7. KNAPFELJ MARTIN 7A	7. KIKELJ IVANA 8A
8. ŽMUC LARA 6A	8. KRNIČAR ANŽE 7A	8. REPE META 8A
9. AMBROŽIČ ERIK 6A	9. MUHIČ NEJC 7A	9. KOVAČEVIČ BENJAMIN 8A
10. DOBRAVEC GAJ 6A	10. MUŽAN JURE 7A	10. ZUPAN JOŠT 8A
11. JAKELJ ŽIGA 6A	11. PETERMAN PETER 7A	11. POKLUKAR MAJA 9B
12. KIKELJ TOBIJA 6A	12. SKUBIN LUKA 7A	12. SKUMAVEC ŠPELA 9B
13. KOROŠEC ALJAŽ 6A	13. SKUMVAČ DREJC 7A	13. KRAŠOVEC LUKA 9B
	14. ZUPAN KLEMEN 7A	

IZMENJAVA GOTTINGEN, VODJI: FON ANA IN LAZAR BISERKA	OPRAVIČENI	ROT HERMINA hodi na koncu celotne skupine in spremlja učenc(k)e, ki imajo morebitne kondicijske ali druge težave pri hoji.
1. GOMILAR ANA 9A	1. OMAN MARTIN 9A	<p>UČITELJI, KI NADOMEŠČAJO MOREBITNE OBOLELE ALI V ZADNJEM HIPU ODSOTNE VODJE: KOMAN KLAVDIJA, SODJA ASJA, OŠTIR TAMARA, ZALOKAR BARBARA.</p> <p>SUŠNIK TINA NADOMEŠČA ŠOLAR JERCO PRI POUKU V 4. A RAZREDU.</p>
2. LEPIR LAURA 9A	2. POGAČAR NEŽA 7A	
3. MUŽAN TINA 9A	Učenci na likovni koloniji, vodja Primož Poklukar:	
4. SKUMVAČ ANA 9A	3. KOMAN BOR 9A	
5. ZALOKAR MANCA 9A	4. KOBENTAR KLAVDIJA 9A	
6. HUDOVERNIK REBEKA 9B	5. LARISI ŠMIT KAJA 9A	
7. OVSENEK URŠKA 9B		
8. PETERMAN TINA 9B		
9. ZRIM JERCA 9B		
10. KIKELJ AHAC 9A		
11. KOZAMERNIK ROK 9A		
12. ŠIMNIC TEVŽ 9A		
13. JELENC MATIC 9B		
14. KAMŠEK IZIDOR ERAZEM 9B		