

**Učenci in učenke 1., 2., 3., 4., in 5. razreda
OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas,
PODRUŽNIČNA ŠOLA SOVODENJ, SOVODENJ 32, 4225 SOVODENJ**

Raziskovalna naloga za 34. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

FESTIVAL NAJ BO

ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS

Mentorice:

**Eva Trček, prof. RP
Jelka Čadež, dipl. univ. ped.
Ana Marija Dolenc, prof. RP
Andreja Jesenovec, prof. RP
Kristina Bogataj, mag. prof. RP**

Šolsko leto 2019/20

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja Vas, Podružnična šola Sovodenj, Sovodenj 32, 4225 Sovodenj

tel: 04 / 519 50 09

e-mail: podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: **FESTIVAL NAJ BO**

ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS

SODELUJOČI UČENCI

Prvi razred

Anže Gantar
Žiga Homec
Klavdija Jereb
Manca Kržišnik
Julija Malavašič
David More
Maj Pagon
Matevž Pavšič
Tine Rupar
Erazem Rupnik
Veronika Rupnik
Mija Šifrar
Sofija Telban
Neža Velikonja
Nina Velikonja

Drugi razred

Martin Frelj
Jošt Kokelj
Tjaša Kržišnik
Žan Pavšič
Valentin Pernič
Tim Peternelj
Katarina Rupnik
Angelika Sajevec
Vid Šega
Filip Zajc

Tretji razred

Nia Bajt
Nace Kržišnik
Klavdija More
Amadeja Pavšič
Ožbej Sajevec
Aleks Zajc

Četrty razred

Nace Bevk
Vid Burnik
Jernej Eržen
Andraž Frelj
Miha Frelj
Anja Gantar
Erik Jereb
Iris Pavšič
Lovrenc Pernič
Gaja Peternelj
Laura Rztresen

Peti razred

Katja Bogataj
Matevž Burnik
Eva Gantar
Veronika Jereb
Drejc Koder
Marcel Kokelj
Nejc Pavšič
Blaž Podobnik
Neža Šturm
Polona Zajc

MENTORICE: Eva Trček, Jelka Čadež, Andreja Jesenovec, Ana Marija Dolenc, Kristina Bogataj

POVZETEK

Živimo v času, ko je naš vsakdanjik poln hitenja, obveznosti, dolžnosti in skrbi. Vse bolj se moramo potruditi in usklajevati, da v vsakem tednu poiščemo čas za gibanje, druženje in sprostitev. Ampak prav te aktivnosti nas sprostijo od vsakodnevnih šolskih in službenih obremenitev in nam dajo zagon in motivacijo za naprej. Zato bi jih moralo biti čim več.

Načrtovali smo dejavnost, enodnevni festival »*Šport in špas pr' nas na vás*«, ki bo združil več generacij med seboj in bo potekal v naravi in na svežem zraku.

Na festivalu se bodo družinski člani družili med sabo, se še bolj povezali in predvsem zabavali skupaj z ostalimi udeleženci.

Z dejavnostmi, ki smo si jih zamislili, želimo poudariti zdrav življenjski slog in predvsem pomembnost vključevanja gibanja v naš vsakdanjik.

Na žalost nam največkrat zmanjka časa prav za sebe, za našo družino in skrb za zdravje.

Z različnimi športnimi delavnicami bomo v festival vključili vse generacije, od najmlajših otrok iz vrtca do starejših občanov krajevne skupnosti Sovodenj.

Pri izpeljavi športnih delavnic nam bodo pomagali profesionalni in rekreativni športniki iz kraja in naše občine.

Naš festival bo popestren z obiskom znane športnice smučarske skakalke, s kulturnim programom, s podelitvijo priznanj, z obiskom predstavnikov OO RK Gorenja vas-Poljane in še z drugimi zanimivostmi.

Prireditve »*Šport in špas pr' nas na vás*« bomo izvedli v mesecu maju.

Pri izvedbi prireditve bomo sodelovali tudi z lokalnimi društvi in glede na interes, prireditve z veseljem tudi ponovili.

Nestrpno že pričakujemo, da skupaj z obiskovalci preživimo aktivno, a hkrati zabavno pomladno doživetje. Z našim sovodenjskim festivalom se želimo med sabo še bolj povezati.

KAZALO

stran

SODELUJOČI UČENCI	1
POVZETEK	
KAZALO	3
1. UVOD	5
2. JEDRO - MEDGENERACIJSKA PRIREDITEV »ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS«	
2.1 Zbiranje udeležencev prireditve pred Podružnično šolo Sovodenj	6
2.2 Pozdrav udeležencem	7
2.3 Pogovor z gostjo, smučarsko skakalko Emo Klinec	7
2.4 Ogrevanje z Emo Klinec pred športnimi delavnicami	8
2.5 Razvrstitev v športne delavnice, priprava na športno dejavnost.....	8
2.6 Športne delavnice	9
2.6.1 Delavnica: floorball	9
2.6.2 Delavnica: vodena vadba (pilates)	10
2.6.3 Delavnica: tek	11
2.6.4 Delavnica: pohod	12
2.7 Zbor udeležencev pred Podružnično šolo Sovodenj	14
2.8 Degustacija zdrave malice/prigrizka	14
2.9 Čas za obisk stojnic OO RK Gorenja vas-Poljane (meritve sladkorja, holesterola in krvnega tlaka) in predstavitev PGD Sovodenj (prikaz uporabe defibrilatorja in postopka oživljanja)	15
2.10 Kulturni program učencev PŠ Sovodenj	16
2.11 Zaključek s podelitvijo diplom za najštevilčnejšo družino in najstarejšega ter najmlajšega udeleženca	17
2.12 Slovo in odhod domov	19
3. ZAKLJUČEK	19
3.1 Naša ideja zaživi v praksi.....	19
3.2 Stroški	19

3.3	Promocija in trženje	20
3.4	Viri in literatura	21
4.	PRILOGE	22
4.1	Vabilo za prijavo na dogodek	22
4.2	Prijavnica za medgeneracijsko prireditev »Šport in špas pr' nas na vás«	23
4.3	Check-up list za vodjo medgeneracijske prireditve	24
4.4	Opis razstavnega prostora	26
4.5	Izjava o seznanjenosti učencev in staršev o poteku festivala	26

1. UVOD

"Kadar se pojavi veselje, mu moramo odpreti vrata in okna, ker nikoli ne pride ob nepravem času." Arthur Schopenhauer

Tudi na Podružnični šoli Sovodenj je vedno polno veselja in smeha. Z različnimi dejavnostmi, prireditvami in delavnicami skozi celo leto skrbimo za veselje na naši šoli in v našem kraju.

Zato smo se odločili, da letošnjo pomlad organiziramo v domačem kraju prav poseben festival, na katerega bomo povabili prav vse generacije.

V okviru turistične naloge Festival naj bo, smo organizirali športne delavnice za vse generacije. Naslov prireditve je »*Šport in špas pr' nas na vás*«.

Na prijetno pomladno soboto v maju bomo združili tri najpomembnejše sestavine, ki nam izboljšujejo kakovost življenja: gibanje (šport), druženje in zabavo (špas). Zaradi teh sestavin so vse ovire in preizkušnje v našem življenju lažje premostljive in bolj obvladljive.

Udeležencem festivala bomo ponudili pestro paleto športnih delavnic, ki jih bodo vodili profesionalni in rekreativni športniki iz našega kraja in iz naše občine Gorenja vas-Poljane.

Poleg športnih delavnic bomo na prireditvi poskrbeli tudi za kulturni program, podelitev priznanj in predstavitev različnih stojnic lokalnih društev (OO RK Gorenja vas-Poljane, Gasilsko društvo Sovodenj).

KLJUČNE BESEDE: festival, šport, špas.

2. JEDRO

V časovnem zaporedju so predstavljene dejavnosti v okviru medgeneracijske prireditve. Udeleženci zapustijo prevozna sredstva (osebni avtomobili) ob regionalni cesti Sovodenj – Cerčno, na parkirišču na Sovodnju. Do PŠ Sovodenj se podajo peš.

Udeleženci bodo izvedeli za našo medgeneracijsko prireditev iz zgibank, medijev...

Po kontaktu z nami jim bomo poslali program dogajanja (priloga 1) in prijavnico (priloga 2).

MEDGENERACIJSKA PRIREDITEV »ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS«

Časovnica

7.45 – 8.00	Zbiranje udeležencev prireditve pred Podružnično šolo Sovodenj
8.00	Pozdrav udeležencem
8.10	Pogovor z gostjo, smučarsko skakalko Emo Klinec
8.30	Ogrevanje z Emo Klinec pred športnimi delavnicami
8.45	Razvrstitev v športne delavnice, priprava na športno dejavnost
9.00	Športne delavnice
10.30	Zbor udeležencev pred Podružnično šolo Sovodenj
10.35	Degustacija zdrave malice/prigrizka

- 10.45** Čas za obisk stojnic OO RK Gorenja vas-Poljane (meritve sladkorja, holesterola in krvnega tlaka) in predstavitev PGD Sovodenj (prikaz uporabe defibrilatorja in postopka oživljanja)
- 11.15** Kulturni program učencev PŠ Sovodenj
- 11.45** Zaključek s podelitvijo diplom za najštevilčnejšo družino in najstarejšega ter najmlajšega udeleženca
- 12.00** Slovo in odhod domov

2.1 Zbiranje udeležencev prireditve pred Podružnično šolo Sovodenj

Učenci turističnega podmladka PŠ Sovodenj in učiteljica (Ana Marija Dolenc) na parkirišču na dnu Sovodnja sprejmejo udeležence in jih usmerijo proti Podružnični šoli Sovodenj. Pri organizaciji parkiranja pomagajo tudi člani PGD Sovodenj in PD Sovodenj. Parkirišče je urejeno ob trgovini Mercator. Prostora je približno za 20 avtomobilov, za 15 še v okolici združnega doma.



(Parkirišče na dnu Sovodnja, foto Eva Trček)



(Zbiranje udeležencev prireditve pred Podružnično šolo Sovodenj, foto Eva Trček)

2.2 Pozdrav udeležencev

Pozdravimo udeležence.

Eden izmed učencev PŠ Sovodenj (zadolžen za vodenje prireditve) udeležence pozdravi in jim predstavi namen srečanja. Poudari pomen gibanja v današnjem (pre)hitrem življenjskem tempu. Poudari tudi pomembnost sprostitve, zabave in medsebojnega povezovanja.

Udeležencem predstavi časovnico.

2.3 Pogovor z gostjo, smučarsko skakalko Emo Klinec

Učenec (napovedovalec) v svojo sredino povabi priznano smučarsko skakalko iz naše občine Gorenja vas-Poljane, Emo Klinec.

Ema Klinec je slovenska smučarska skakalka. Rojena je 2. julija 1998 v Kranju. Je članica kluba SSK Alpina Žiri in slovenske ženske skakalne reprezentance. Njen osebni trener je Jernej Kumer.

Na mednarodnih skakalnih prireditvah je začela nastopati že zelo mlada. V začetku leta 2011 je v starosti komaj 13 let in pol debitirala na tekmah za celinski pokal in se takoj začela uvrščati med najboljše.

Njeni dosežki so bili vedno boljši in boljši. In prav ti dosežki, ki so bili plod veliko dela, truda in vztrajnosti so jo pripeljali do tekem najvišjega ranga.

Na poti do novih ciljev in zmag je niso ustavile niti poškodbe. Z njimi se je spopadla in se pogumno vrnila nazaj med najboljše.

Njeni najbolj odmevni rezultati so v mladinski konkurenci:

- 4 x zlata medalja (ekipno in mešane ekipe)
- 3 x srebrna medalja (2 x posamično in 1 x ekipno)
- 1 x bronasta medalja (1 x ekipno)

V članski konkurenci pa je 8-krat stala na stopničkah. In še in še bi lahko naštevali.



(Ema Klinec, <https://www.rtv slo.si/sport/zimski-sporti/ema-klinec-druga-v-courchevelu/462965>)

Učenec (napovedovalec) postavi Emi Klinec nekaj vprašanj:

- Katera medalja Vam je najbolj pri srcu, zakaj?
- Kakšen je Vaš vsakdanjik? Koliko ur treninga na dan imate?
- Kakšen je Vaš jedilnik? Najbrž mora biti tudi prilagojen Vašim športnim aktivnostim...
- Kaj najraje počnete v prostem času, ko ni tekmovanj in treningov?
- Kakšen cilj ste si trenutno zadali v Vaši skakalni karieri?
- V prihajajočih mesecih boste imeli nekaj časa za počitek, kako ga boste izkoristili?
- Vsem našim udeležencem ste lahko velik vzor. V Vaši karieri ste vztrajali kljub poškodbam in se znova vrnili med najboljše. Kakšen je Vaš moto v življenju?

2.4 Ogrevanje z Emo Klinec pred športnimi delavnicami

Slovenska smučarska skakalka Ema Klinec povabi vse prisotne, da se udeležijo ogrevanja pred športnimi delavnicami, ki sledijo.

Ogrevanje pred športnimi aktivnostmi poteka na parkirišču pred Podružnično šolo Sovodenj.

2.5 Razvrstitev v športne delavnice, priprava na športno dejavnost

Učenec (napovedovalec) povabi zbrane udeležence, da se razvrstijo v športne delavnice, glede na predhodno prijavo (priloga 2). V predhodni prijavi so bili udeleženci tudi obveščeni o vrsti vadbe, vodji delavnice in potrebni športni opremi.

Udeležencem sporoči, da se razpored po delavnicah nahaja tudi na vratih PŠ Sovodenj, če kdo ni prepričan kam se razvrstiti.

Predstavi vse športne delavnice, kraj dogajanja le-teh, obvezno športno opremo in vodjo posamezne delavnice:

DELAVNICA	VODJA DELAVNICE	KRAJ IZVEDBE DELAVNICE	OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO
FLOORBALL	Nejc Šega in Kristjan Čadež	Športno igrišče ob PŠ Sovodenj	Športna obutev in oblačila, voda
VODENA VADBA (PILATES)	Petra Slabe	Telovadnica na PŠ Sovodenj	Športna obutev in oblačila, blazina, voda
TEK	Denis Debeljak in Matej Pavšič	Okolica PŠ Sovodenj, zbor tekačev je pred vhodom PŠ Sovodenj	Športna obutev in oblačila, voda
POHOD	Milka Burnik	Okolica PŠ Sovodenj (del Pohodnega kroga občine Gorenja vas-Poljane)	Športna obutev in oblačila, voda

Udeležence opozori, da morajo poskrbeti za zadostno količino popite vode med športnimi aktivnostmi. Pred začetkom športnih delavnic si jo lahko natočijo tudi v šoli.

Spomni še na skrb za varnost na posameznih športnih delavnicah, ustrezno opremo in obnašanje na športnih površinah. Skrbimo za varnost sebe in drugih.

2.6 Športne delavnice

Športne delavnice trajajo 1 uro in pol.

Vodja vsake delavnice zbere udeležence in jim pred samim začetkom vadbe še enkrat posreduje varnostna opozorila glede športnih aktivnosti. Udeleženci pazijo na varnost sebe in drugih.

2.6.1 DELAVNICA: FLOORBALL

VODJA DELAVNICE: Nejc Šega in Kristjan Čadež

KRAJ IZVEDBE: športno igrišče ob PŠ Sovodenj

OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO: športna obutev in oblačila, voda

Floorball je športna različica dvoranskega hokeja, za razliko od hokeja na ledu je zelo nenasilen šport, pri katerem je pretirana grobost (udarci s palico, nalet na telo in podobno) strogo kaznovana.

Igralci ne potrebujejo nobene posebne opreme, dovolj so majica, kratke hlače in dobra športna obutev (najprimernejša je seveda športna obutev za dvoranske športe).

Vodja delavnice floorballa sta Nejc Šega in Kristjan Čadež. Oba sta iz naše občine Gorenja vas-Poljane.

Nejc Šega je trener Floorball kluba Polanska banda, ki izhaja iz Poljan v naši občini Gorenja vas-Poljane.

Ekipa Polanska banda uspešno tekmuje v 1. slovenski floorball ligi pod okriljem Floorball zveze Slovenije.

Poleg slovenske lige so tekmovali tudi na turnirjih na Češkem in dosegli vedno zelo dobre rezultate.

Ekipo predstavljajo večinoma mladi fantje iz naše občine Gorenja vas-Poljane in si zelo prizadevajo promovirati našo občino in hkrati tudi včasih zastopati našo občino pri šport-floorballu.

Kristjan Čadež je naš bivši učenec PŠ Sovodenj, ki v prostem času zelo rad rekreativno igra floorball s prijatelji.

Včasih so s prijatelji, ljubitelji floorballa imeli tudi rekreativni termin 1-krat tedensko na igrišču ob PŠ Sovodenj. Vodja te rekreacije je bil že omenjen trener Polanske bande, Nejc Šega.



(Floorball ekipa Polanska banda, <https://www.polanskabanda.si/zgodovina-moske-ekipe-polanska-banda/>)

Glede na prejete prijave se bomo odločili, ali izpeljemo delavnico floorballa v 2 delih ali v enem, odvisno od predznanja prijavljenih.

Vsekakor pa se bodo udeleženci te delavnice spoznali z osnovnimi pravili igre, potrebno opremo in prekrški.

Naučili se bodo drža palice, vodenja žogice, ciljanja v gol in tudi same igre.

Vso potrebno opremo za igro floorballa (palice in žogice) bosta priskrbeli vodji delavnice iz njihovih klubskih zalog.

Na centralni šoli Ivana Tavčarja v Gorenji vasi pa nam bodo posodili 12 floorball palic (dogovor s športnim pedagogom na OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, Igorjem Pečelinom).



(Športno igrišče ob PŠ Sovodenj, foto Eva Trček)

2.6.2 DELAVNICA: VODENA VADBA (PILATES)

VODJA DELAVNICE: Petra Slabe

KRAJ IZVEDBE: telovadnica na PŠ Sovodenj

OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO: športna obutev in oblačila, blazina, voda

Joseph Pilates, začetnik pilatesa je rojen leta 1880. Bil je bolehen otrok, ki sta ga pestila astma in rahitis. Z željo po izboljšanju telesne moči je razvil vadbeni sistem in posledično izoblikoval bolj gibčno telo z izvrstno mišično definicijo.

Njegova filozofija pilatesa vključuje kombinacijo telesne ozaveščenosti, dihanja in tekočega, nadzorovanega gibanja.

Vodena vadba (pilates) krepi predele v trupu, ravna hrbtenico v naravno in pokončno stanje, gradi na mišičnem tonusu, povečuje telesno kontrolo in gibljivost.

Vodja delavnice pilatesa je Petra Slabe. Prihaja iz Podjelovega Brda. Z našo PŠ Sovodenj sodeluje že zelo dolgo časa, saj uči plesne korake otroke iz vrtca in tudi šolarje. Prav tako sodeluje s samim krajem in 1-krat tedensko vodi vodeno vadbo (pilates) za starejše občane Sovodnja.

Udeleženci te delavnice se bodo pod njenim okriljem dobro razgibali in poskrbeli za še bolj gibčno telo.

Ura pilatesa se bo začela z dihalnimi vajami, sledile bodo ogrevalne vaje. V glavnem delu se bodo izvajale najbolj znane pilates vaje. Vadbo se bo zaključilo s sprostitvijo.

Vadba poteka na blazinah, na tleh. Blazine si morajo udeleženci prinesiti sami (napisano na predhodni prijavi).



(Telovadnica na PŠ Sovodenj, foto Eva Trček)

2.6.3 DELAVNICA: TEK

VODJA DELAVNICE: Denis Debeljak in Matej Pavšič

KRAJ IZVEDBE: okolica PŠ Sovodenj, zbor tekačev je pred vhodom PŠ Sovodenj

OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO: športna obutev in oblačila, voda

Tek je človeško naravno gibanje. Zadnje čase pa je postal tudi priljubljena rekreacija mlajših in starejših generacij. Med tekom se v naravi sprostimo in tako poskrbimo za splošno dobro počutje.

Za to vrsto rekreacije ne potrebujemo nobene posebne opreme, le dobro športno obutev in udobna oblačila.

Tek ni samo rekreacija, ampak vse bolj predstavlja tudi druženje. Tekачi svojo kondicijo in telesno zmogljivost preizkušajo na različnih tekaških prireditvah, ki jih je vse več. Te prireditve nimajo le tekmovalnega značaja, ampak poudarjajo tudi druženje in zabavo.

V Sloveniji so trenutno najbolj obiskane tekaške prireditve naslednje:

- Ljubljanski maraton
- Soča Outdoor
- Maraton treh src
- Mali kraški maraton
- Tek trojk
- Bovški maraton
- Nočna 10ka
- Istrski maraton
- Tek treh mostov v Škofji Loki

Delavnico teka bosta vodila Denis Debeljak in Matej Pavšič. Oba sta starša naših sedanjih in bivših učencev PŠ Sovodenj. Živita na Sovodnju in se že vrsto let rekreativno ukvarjata s tekom.

Pohvalita se lahko z večkratno udeležbo na Istrskem maratону, Ljubljanskem maratону in Maratonu treh src.

Udeleženci bodo na prijavnici lahko prebrali, kje bo potekala tekaška proga in se tako odločili ali je primerna za njih ali prezahtevna. Obvezna oprema so športna obutev in oblačila ter seveda voda.

Na delavnici bosta vodji udeležence najprej seznanila s pravilno tehniko teka, nato pa se bodo podali na tek ob potoku Podosojnščica.

Tek z vmesnimi postajami za razgibanje in lahkotno hojo bo potekal v dolžini približno 3 kilometrov.



(Začetek tekaške proge, foto Eva Trček)

2.6.4 DELAVNICA: POHOD

VODJA DELAVNICE: Milka Burnik

KRAJ IZVEDBE: okolica PŠ Sovodenj (del Pohodnega kroga občine Gorenja vas-Poljane)

OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO: športna obutev in oblačila, voda

Voden pohod bo potekal po delu Pohodnega kroga občine Gorenja vas-Poljane.

Pohodni krog Občine Gorenja vas - Poljane poteka približno po mejah naše občine in išče najlepše, najatraktivnejše točke in točke z najlepšim razgledom, kjer se pohodnik lahko ustavi, razgleda, spočije in okreпча.

Dolžina celotnega Pohodnega kroga občine Gorenja vas-Poljane je 89 kilometrov in na tej krožni poti vas čaka več kot 5000 m vzponov in spustov.

Tura je razdeljena na več etap. Zemljevide in kontrolne kartončke prejmete v Gostilni Jager v Gorenji vasi, kjer je tudi zadnja kontrolna točka (KT 18). Po zbiru vseh žigov prejmete tudi nagrado.

Med samim pohodom vas čaka veliko turistične ponudbe, znamenitosti in tudi prenočišč.



(grafikon celotnega Občinskega pohodnega kroga, <http://www.poljanskadolina.com/>)

Športno delavnico pohoda pa začnemo izpred PŠ Sovodenj in ga nadaljujemo ob potoku Podosojščica. Pohodniška pot je krožna in se konča znova pri PŠ Sovodenj.

Pohod bo vodila vodja PŠ Sovodenj, Milka Burnik. Že vrsto let je tudi članica Planinskega društva Sovodenj.

Na predhodni prijavi bo tudi napisano, kje bo potekal voden pohod in da bo trajal približno 1 uro in 15 minut. Tako se bo vsak udeleženec sam lahko odločil, ali mu taka vrsta in težavnost pohoda ustreza ali ne.

Na prijavi bo napisana tudi obvezna oprema za to delavnico. Potuje se kot skupina, ne oddaljujemo se od ostalih pohodnikov.



(Voden pohod, arhiv PŠ Sovodenj)



(Razgled na Novo Oselico med potjo, pogled iz Laniš, arhiv PŠ Sovodenj)

2.7 Zbor udeležencev pred Podružnično šolo Sovodenj

Po končanih športnih delavnicah se vsi udeleženci ponovno zberejo pred Podružnično šolo Sovodenj.

Učenci turističnega podmladka PŠ Sovodenj in učiteljice udeležence povabimo, da se okrepčajo na pripravljenih stojnicah.

2.8 Degustacija zdrave malice/prigrizka

Med športnimi delavnicami učenci turističnega podmladka PŠ Sovodenj in zadolžena učiteljica (Andreja Jesenovec) pripravijo stojnice z zdravimi prigrizki in pijačo.

Ponudili bomo zdrave prigrizke in pijačo naših lokalnih proizvajalcev in kmetij.

Na stojnicah bomo ponudili:

PRIGRIZEK/PIJAČA	PROIZVAJALEC
Ovseni piškoti	Karlovski mlin (Gorenja vas)
Pirini piškoti	Karlovski mlin (Gorenja vas)
Korenčkovi piškoti	Karlovski mlin (Gorenja vas)
Jabolčni čips	Kmetija Matic (Gorenja vas)
Hruškovi krlji	Kmetija Matic (Gorenja vas)
Hrustljave palčke z rožmarinom	Kmetija Lužar (Gorenja vas)
Domača jabolka	Ekološka kmetija Pr' Blaževc (Žiri)
Polnozrnat kruh	Karlovski mlin (Gorenja vas)
Domač sadni jogurt	Danijela Dolinar (Sovodenj)
Domač mlečni namaz	Danijela Dolinar (Sovodenj)
Voda	Iz šolskega vodovoda
Domač jabolčni sok	Kmetija Matic (Gorenja vas)

Udeleženci si lahko kadarkoli napolnijo svoje steklenice vode v PŠ Sovodenj.

2.9 Čas za obisk stojnic OO RK Gorenja vas-Poljane (meritve sladkorja, holesterola in krvnega tlaka) in predstavitev PGD Sovodenj (prikaz uporabe defibrilatorja in postopka oživljanja)

Po prihodu udeležencev pred PŠ Sovodenj, po izvedenih športnih aktivnostih, je na tem prostoru pripravljena stojnica OO RK Gorenja vas-Poljane.

O postavitvi stojnice smo se dogovorili s predsednico OO RK Gorenja vas-Poljane, gospo Marijo Knafelj.

Udeleženci imajo do konca prireditve čas, da obišejo to stojnico in izvedo še kaj več o svojem zdravju in o skrbi za svoje zdravje.

Na stojnici bodo različne brošure in plakati o skrbi za dobro počutje in telesno zmogljivost. Članice OO RK Gorenja vas-Poljane pa bodo izvajale tudi meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka (za material posameznik plača 4 eur).



(Meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka, foto Marija Knafelj)

Člani PGD Sovodenj bodo na parkirišču pred PŠ Sovodenj izvedli predstavitev in prikaz postopka oživljanja in uporabe defibrilatorja (nahaja se v Gasilskem domu Sovodenj).

O predstavitvi članov PGD Sovodenj smo se dogovorili s trenutnim predsednikom društva, g. Boštjanom Peternej.



(Gasilski dom Sovodenj, foto Eva Trček)



(Defibrilator v Gasilskem domu Sovodenj, foto Eva Trček)

2.10 Kulturni program učencev PŠ Sovodenj

Po končani predstavitvi PGD Sovodenj udeležence povabimo, da prisluhnejo še kulturnemu programu, ki smo ga pripravili za to priložnost.

V kulturnem programu se bodo predstavile naslednje točke:

- Pevski zbor učencev od 1. do 5. razreda PŠ Sovodenj, ki bo zapel Sovodenjsko himno in pesmi, ki so jih peli na tekmovanju pevskih zborov (mentorica Neža Erznožnik)
- Učenci 1. in 2. razreda, ki obiskujejo plesne vaje (mentorica Petra Slabe)
- Učenci 3. do 5. razreda, ki obiskujejo plesne vaje (mentorica Petra Slabe)
- Učenka Laura Rztresen z igranjem na harmoniko
- Učenki Iris Pavšič in Anja Gantar s petjem in igranjem na kitaro
- Učenci 5. razreda z namiznim gledališčem Kamišibaj (mentorica Kristina Bogataj)



(Namizno gledališče Kamišibaj, foto Kristina Bogataj)

2.11 Zaključek s podelitvijo diplom za najštevilčnejšo družino in najstarejšega ter najmlajšega udeleženca

Učenec (napovedovalec) po koncu kulturnega programa k sebi pokliče še najštevilčnejšo družino današnje prireditve in najstarejšega ter najmlajšega udeleženca.

Vsi nagrajenci prejmejo priznanje in spominsko vilo, ki so jo pri Likovnem krožku (mentorica Ana Marija Dolenc) izdelali učenci 4. in 5. razreda PŠ Sovodenj.



(Vila dobrih želja, izdelek 4. in 5. razreda PŠ Sovodenj, Ana Marija Dolenc)

Vse udeležence ustno pohvalimo za ves trud in sodelovanje.

Nagrada za vse udeležence so iz vezalk in kartona narejeni športni copati.

Na njih je napisan naslov prireditve »Šport in špas pr' nas na vás«.

Športne copate bodo izdelali učenci PŠ Sovodenj v Podaljšanem bivanju (mentorica Kristina Bogataj).

POSTOPEK IZDELAVE ŠPORTNIH COPAT IZ KARTONA IN VEZALK:



(Prerisovanje modela superge na barvni papir, foto Eva Trček)



(Striženje superge iz šelesamer papirja, foto Eva Trček)



(Barvanje podplata s flomastrom, foto Eva Trček)



(Označba mest za luknjanje, foto Eva Trček)



(Luknjanje z luknjačem, foto Eva Trček)



(Izdelava napisa, foto Eva Trček)



(Končni produkt, foto Eva Trček)

Vsak udeleženeec, ki je prinesel soglasje in je bil prisoten na različnih fotografijah, dobi tudi CD s fotografijami dogajanja na prireditvi. Za fotografiranje skrbi učiteljica (Andreja Jesenovec), ki tudi pripravi CD-je.

2.12 Slovo in odhod domov

Udeleženci pospravijo svoje stvari in odidejo domov.

3. ZAKLJUČEK

3.1 Naša ideja živi v praksi

Različne športne aktivnosti so na Sovodnju prisotne čez celo leto. Sovodenjčani so izredno športnega duha, zato nas prav nič ne skrbi, da naša prireditve ne bi bila dobro obiskana.

Večinoma pa obstajajo prireditve, kjer je prisotna le ena vrsta športne aktivnosti (npr. pohod...).

Zato menimo, da bo naša prireditve zelo dobro sprejeta, ker bo zelo raznolika in bo vključevala več različnih športnih aktivnostih in bo primerna za vse starostne skupine. Udeleženci se bodo glede na svoje želje lahko vključili v poljubno delavnico.

Velikokrat se namreč zgodi, da staršem bolj ustreza pohod, otroci pa bi se rajši igrali kakšne igre z žogo. Pa se morajo zaradi organizacije vsi odločiti za isto stvar.

Na naši prireditvi »*Šport in špas pr' nas na vás*« pa bo mogoče, da bo vsak v družini lahko obiskal drugo delavnico.

Menimo, da bo obisk znane športnice Eme Klinec zelo navdihujoč in zanimiv za udeležence. Včasih nam pogovor in poslušanje izkušenih športnikov dajo misliti, kaj vse se da storiti v življenju, če le imamo moč in voljo.

Veselimo se izvedbe medgeneracijske prireditve, da se med sabo družimo, zabavamo in hkrati tudi poskrbimo za svoje (EDINO!) telo, ki ga imamo.

3.2 Stroški

IZDELEK/STORITEV	PROIZVAJALEC	KOLIČINA	CENA
Vodje športnih delavnic			brezplačno
Obisk Eme Klinec			brezplačno
Predstavitev in pomoč PGD Sovodenj in PD Sovodenj			brezplačno
Stojnica (meritve) OO RK Gorenja vas-Poljane			4 eur – na željo posameznika
Ozvočenje	Petra Slabe		brezplačno

Ovseni piškoti	Karlovski mlin (Žirovski Vrh)	1 kg	8,20 €
Pirini piškoti	Karlovski mlin (Žirovski Vrh)	1 kg	7,30 €
Korenčkovi piškoti	Karlovski mlin (Žirovski Vrh)	1 kg	9,20 €
Jabolčni čips	Kmetija Matic (Hotavlje)	1 kg	18 €
Hruškovi krhlji	Kmetija Matic (Hotavlje)	1 kg	15 €
Hrustljave palčke z rožmarinom	Kmetija Lužar (Kladje)	200 g	2,3 €
Domača jabolka	Ekološka kmetija Pr' Blaževc (Žiri)	1 kg	2 €
Polnozrnat kruh	Karlovski mlin (Žirovski Vrh)	1 kg	2,40 €
Domač sadni jogurt	Danijela Dolinar (Stara Oselica)	1 l	2,7 €
Domač mlečni namaz	Danijela Dolinar (Stara Oselica)	200 g	2 €
Voda	Iz šolskega vodovoda		
Domač jabolčni sok	Kmetija Matic (Hotavlje)	5 l	7,3 €
Barvni karton za izdelavo superg, 220g	Redoljub	10 pol	10,10 €
Vežalke	Alpina Žiri	40 vežalk	donacija

Količino posameznih živil bomo naročili glede na število prijavljenih v tednu pred prireditvijo.

Stroške bo poravnalo Turistično društvo Sovodenj (dotacija občine Gorenja vas-Poljane za Turistični podmladek PŠ Sovodenj).

3.3 Promocija in trženje

1. Na različnih prireditvah v kraju in občini delimo letake »Šport in špas pr' nas na vás« (priloga 1).
2. Učencem PŠ Sovodenj razdelimo letake in prijavnice (priloga 2).
3. Letake obesimo na glavna vrata PŠ Sovodenj in na vhodna vrata v Vrtec Sovodenj.
4. Dogodek opišemo in napovemo v občinskem časopisu Podblegaške novice.
5. Največ pomagajo sodobne komunikacijske poti: facebook, preko spleta in SMS sporočil povabimo sovaščane.

6. Ustno širimo novico o medgeneracijski prireditvi.
7. V različnih pogovornih oddajah o dogajanju na naši šoli ali v društvih v kraju, naš dogodek predstavimo tudi na Radiu Sora in Radiu Primorski val.
8. Na spletni strani Planinskega društva Sovodenj.

Po kontaktu z nami udeležencem pošljemo prijavnico (priloga 2).

3.4 Viri in literatura

- 1 Zapisi idej posameznih skupin (razredov) učencev
- 2 Izpoljeni vprašalniki družin učencev šole Sovodenj
- 3 Burnik, M. (2007). Moj kraj skozi čas, življenje pod Ermanovcem, Bevkovim vrhom in Sivko. Sovodenj: Krajevna skupnost.
- 4 Burnik, M. (2017). Moj kraj skozi čas 2, življenje pod Ermanovcem, Bevkovim vrhom in Sivko. Sovodenj: Krajevna skupnost.
- 5 CD iz arhiva šole s fotografijami iz narave in dogodkov
- 6 <https://www.rtvsl.si/sport/zimski-sporti/ema-klinec-druga-v-courchevelu/462965>
- 7 <https://www.polanskabanda.si/zgodovina-moske-ekipe-polanska-banda/>
- 8 <http://www.poljanskadolina.com/>
- 9 <https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/pilates-vadba-ki-zdruzuje-misli-in-telo/>
- 10 <https://www.pinterest.com/pin/545146729880424542/?lp=true>
- 11 <https://esnaalto.org/events/moosecup-floorball-tournament>
- 12 <http://gerimedjc.utorontoeit.com/index.php/2018/07/20/bring-your-running-shoes-to-gerimedjc/>
- 13 <http://4-designer.com/2017/12/Running-men-and-women-vector/#.Xh4ExUdKhPY>

4. PRILOGE

4.1 PRILOGA 1: Vabilo za prijavo na dogodek

»ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS«

VABIMO VAS NA MEDGENERACIJSKO ŠPORTNO-ZABAVNO PRIREDITEV

KRAJ DOGAJANJA: PŠ SOVODENJ Z OKOLICO

ČAS DOGAJANJA: OD 7.45 DO 12. 00,
V TOPLEJŠEM DELU LETA (16. 5. 2020),
V STABILNEM SUHEM VREMENU

PRIPOROČILA:

- Športna oprema (športna obutev in udobna športna oblačila), pijača ali steklenica za vodo.
- Obvezna oprema za posamezne športne delavnice je napisana na prijavnici.
- Članice OO RK Gorenja vas-Poljane bodo izvajale meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka (za material posameznik plača 4 eur). Merjenje se izvaja na željo posameznika.

ČASOVNICA:


7.45 – 8.00	Zbiranje udeležencev prireditve pred Podružnično šolo Sovodenj
8.00	Pozdrav udeležencev
8.10	Pogovor z gostjo, smučarsko skakalko Emo Klinec
8.30	Ogrevanje z Emo Klinec pred športnimi delavnicami
8.45	Razvrstitev v športne delavnice, priprava na športno dejavnost
9.00	Športne delavnice
10.30	Zbor udeležencev pred Podružnično šolo Sovodenj
10.35	Degustacija zdrave malice/prigrizka
10.45	Čas za obisk stojnic OO RK Gorenja vas-Poljane (meritve sladkorja, holesterola in krvnega tlaka) in predstavitev PGD Sovodenj (prikaz uporabe defibrilatorja in postopka oživljanja)
11.15	Kulturni program učencev PŠ Sovodenj
11.45	Zaključek s podelitvijo diplom za najštevilčnejšo družino in najstarejšega ter najmlajšega udeleženca
12.00	Slovo in odhod domov

ORGANIZATORJI in POMOČ PRI ORGANIZACIJI:





TURISTIČNI PODMLADEK PODRUŽNIČNE ŠOLE SOVODENJ,
TURISTIČNO DRUŠTVO SOVODENJ,
PLANINSKO DRUŠTVO SOVODENJ,
PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO SOVODENJ,
OO RK Gorenja vas.

KONTAKT: PODRUŽNIČNA ŠOLA SOVODENJ, tel.: 04 519 50 09

4.2 PRILOGA 2: Prijavnica za medgeneracijsko prireditev »Šport in špas pr' nas na vás«

PRIJAVNICA NA MEDGENERACIJSKO PRIREDITEV »ŠPORT IN ŠPAS PR' NAS NA VÁS«				
				
IME IN PRIMEK / DRUŽINA:				
ŠPORTNE DELAVNICE, KI SE BODO IZVAJALE:				
DELAVNICA	VODJA DELAVNICE	KRAJ IZVEDBE DELAVNICE	OBVEZNA ŠPORTNA OPREMA ZA DELAVNICO	VPIŠI ŠTEVILO OSEB, KI SE BO UDELEŽILO POSAMEZNE DELAVNICE
FLOORBALL	Nejc Šega in Kristjan Čadež	Športno igrišče Sovodenj	Športna obutev in oblačila, voda	
VODENA VADBA (PILATES)	Petra Slabe	Telovadnica na PŠ Sovodenj	Športna obutev in oblačila, blazina, voda	
TEK (Tek z vmesnimi postajami za razgibavanje in lahkotno hojo bo potekal v dolžini približno 3 kilometrov.)	Denis Debeljak in Matej Pavšič	Okolica PŠ Sovodenj, zbor tekačev je pred vhodom PŠ Sovodenj	Športna obutev in oblačila, voda	
POHOD (1 uro in 15 minut dolga pohod, bo potekal po delu Pohodnega kroga občine Gorenja vas- Poljane, začetek je ob potoku Podosojnščica. Pohodniška pot je krožna in se konča znova pri PŠ Sovodenj.)	Milka Burnik	Okolica PŠ Sovodenj (del Pohodnega kroga občine Gorenja vas- Poljane)	Športna obutev in oblačila, voda	

VESELIMO SE DRUŽENJA Z VAMI 😊

4.3 PRILOGA 3: Check-up list za vodjo medgeneracijske prireditve

Vodja medgeneracijske prireditve je učiteljica Eva Trček.

Da bodo celotne priprave in tudi izvedba prireditve potekale brez težav, ima v pomoč check-up list.

KAJ	KDO	KJE	POSEBNOSTI	✓ OPRAVLJENO X NI OPRAVLJENO
Sprejem udeležencev, skrb za udeležence po športnih aktivnostih in priprava prigrizkov	Učenci turističnega podmladka (Iris, Klavdija, Žan, David)	Parkirišče na dnu Sovodnja, parkirišče pred PŠ Sovodenj, jedilnica PŠ Sovodenj	Pri pripravi prigrizkov je učiteljica (Andreja Jesenovec) zelo pozorna na upoštevanje HACCP smernic za higieno pri delu z živili.	
Sprejem udeležencev	Učiteljica Ana Marija Dolenc	Parkirišče na dnu Sovodnja		
Organizacija parkiranja, prikaz uporabe defibrilatorja in postopka oživljanja	PGD Sovodenj (kontakt: predsednik Boštjan Peternej)	Parkirišče na dnu Sovodnja, parkirišče pred PŠ Sovodenj	Dogovor z učiteljico Evo Trček	
Organizacija parkiranja	Planinsko društvo Sovodenj	Parkirišče na dnu Sovodnja	Dogovor z učiteljico Evo Trček	
Voditelj prireditve, napovedovalec	Učenec turističnega podmladka-napovedovalec (Neža)	Parkirišče pred PŠ Sovodenj		
Intervju in ogrevanje udeležencev s smučarsko skakalko Emo Klinec	Vzgojiteljica Vrtca Sovodenj, Tina Linke	Parkirišče pred PŠ Sovodenj		
Priprava razporeda po športnih delavnicah, ki se ga izobesi na vrata PŠ Sovodenj	Učiteljica Jelka Čadež	PŠ Sovodenj	Razpored mora biti pripravljen 1 dan pred prireditvijo, izobešen pa 15 minut pred začetkom prireditve.	

Dogovor z vodjami športnih delavnic (Nejc Šega, Kristjan Čadež, Denis Debeljak, Matej Pavšič, Petra Slabe, Milka Burnik), PGD Sovodenj, OO RK Gorenja vas-Poljane, PD Sovodenj in TD Sovodenj	Učiteljica Eva Trček	PŠ Sovodenj	Dogovor je že bil sklenjen v mesecu decembru. Na prireditvev spomnim s telefonskim klicem v aprilu in tudi 1 teden pred samo prireditvijo.	
Izposoja floorball palic in žogic	Nejc Šega	PŠ Sovodenj-Podgora	Število udeležencev športne delavnice floorballa mu sporoči učiteljica Eva Trček 1 teden pred prireditvijo.	
Ozvočenje	Petra Slabe	PŠ Sovodenj-Podjelovo Brdo	Dogovor z učiteljico Evo Trček	
Izposoja floorball palic iz zaloga OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas (12 kom)	Igor Pečelin	PŠ Sovodenj-OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas	Za transport palic iz Gorenje vasi do Sovodnja poskrbi učiteljica Kristina Bogataj	
Priprava stojnice z zdravimi prigrizki in pijačo, fotografiranje in priprava CD-jev za udeležence	Andreja Jesenovec	Jedilnica PŠ Sovodenj, parkirišče pred PŠ Sovodenj, PŠ Sovodenj	Pri pripravi prigrizkov je učiteljica zelo pozorna na upoštevanje HACCP smernic za higieno pri delu z živili.	
Naročilo zdravih prigrizkov in pijače	Kuharica PŠ Sovodenj, Metka Slabe	PŠ Sovodenj	Količino artiklov sporoči učiteljica Eva Trček, 1 teden pred prireditvijo.	

Stojnica z letaki in meritvami sladkorja, holesterola in krvnega tlaka	OO RK Gorenja vas-Poljane (kontakt: predsednica Marija Knafelj)	Parkirišče pred PŠ Sovodenj	Dogovor z učiteljico Evo Trček	
Kulturni program učencev PŠ Sovodenj	Učiteljica Jelka Čadež	Parkirišče pred PŠ Sovodenj		
Izdelovanje spominskih vil za nagrajence (13 kom)	Učiteljica Ana Marija Dolenc	Likovni krožek PŠ Sovodenj		
Izdelovanje športnih copat iz kartona in vezalk	Učenci PŠ Sovodenj, mentorica Kristina Bogataj	OPB Sovodenj	Dogovor z učiteljico Evo Trček	
Promocija in trženje	Učiteljica Ana Marija Dolenc	Sovodenj		
Zbiranje prijav	Učiteljica Jelka Čadež	PŠ Sovodenj		

4.4 Opis razstavnega prostora

Razstavo in promocijo bomo naredili brez stojnice. Pripravili smo športni kotiček, kjer se boste počutili zelo sproščeno, a hkrati tudi tekmovalno! Doživeli boste delček tistega, kar vas čaka, če se boste udeležili naše prireditve »*Šport in špas pr' nas na vás*«, in sicer floorball delavnice.

Preizkusili se boste lahko v ciljanju gola s floorball palico in žogico. Ampak pazite, ne bo tako lahko, v голу bomo imeli tudi vratarja.

Ob spretnostni nalogi se bomo najbrž kar veliko nasmejali, in prav je... FESTIVAL NAJ BO!

Za uspeh pri zadevanju gola pa boste vsekakor lepo nagrajeni.

V živi besedi bomo predstavili tudi dogajanje na medgeneracijski prireditvi »*Šport in špas pri nas na vás*«. Tako boste izvedeli vse podrobnosti o naših aktivnostih, športnih delavnicah, športnikih in drugih spremljajočih dejavnostih na tej prireditvi.

Razstavni prostor bo opremljen v športnem duhu in komaj čakamo na Vaš obisk.

4.5 Izjava o seznanjenosti učencev in staršev o poteku festivala

O poteku festivala in aktivnostih zanj so bili seznanjeni vsi starši na prvem roditeljskem sestanku v mesecu septembru in ni bilo pripomb.

Vsi starši naših učencev so v začetku šolskega leta podpisali izjave o soglašanju z javno objavo rezultatov, dosežkov posameznih učencev, z možnostjo fotografiranja, posredovanjem fotografij, izdelkov, javnega nastopanja, sodelovanja pri javnih šolskih aktivnostih (tekmovanja). Izjave staršev hranimo v arhivu Podružnične šole Sovodenj.