



OSNOVNA ŠOLA GABROVKA - DOLE
GABROVKA 30
1274 GABROVKA
01 89 71 242
o-gabrovka.lj@quest.arnes.si

Datum: 30. 5. 2019

PRIJAVNICA NA RAZŠIRJEN PROGRAM – PODROČJE GIBANJE IN ZDRAVJE 2019 / 2020 (3. triletje)

»Mens sana in corpore sano.« / »Zdrav duh v zdravem telesu.«

Ker je gibanje ključno orodje za vzpoztavljanje celostnega ravnovesja posameznika, učencem/-kam posameznega razreda 1. triletja, v okviru razširjenega programa, na področju gibanja in zdravja, v naslednjem šolskem letu 2019 / 2020, ponujamo dodatne gibalne dejavnosti. Učenci/-ke lahko izbirajo med tremi različnimi sklopi gibanja.

Učenci/-ke se odločijo za en sklop dejavnosti in podajo morebiten interes za obiskovanje tudi drugih dveh sklopov gibalnih dejavnosti. V primeru, da bodo na določenih sklopih gibalnih dejavnosti ostala prosta mesta, bomo upoštevali še dodatne interese učencev/-k. To pomeni, da bo lahko učenec/-ka morebiti obiskoval tudi več kot en sklop gibalnih dejavnosti.

A. EKIPNI ŠPORTI

- Odbojka, badminton / namizni tenis, košarka, mali nogomet, frisbie.

B. CELOSTNA VADBA

- Naravne oblike gibanja, vadba za moč in gibljivost, kardio vadba, korektivna/preventivna vadba, sodobne in starodobne oblike vadbe – joga, pilates, fitnes, »bootcamp«...

C. SPROŠČANJE

- Raztezanje, avtogeni trening,, dihalne tehnike, oblikovanje pozitivnega vrednostnega sistema, joga (sprostilni položaji; sistem joge; pranajama), meditacija.

Prijava na dodatne gibalne dejavnosti v razširjenem programu (obkroži): **DA / NE**

Izberite sklope gibalnih dejavnosti (obkroži glavno izbiro, podčrtaj morebitno drugo izbiro in vijugasto podčrtaj morebitno tretjo izbiro):

A. EKIPNI ŠPORTI

B. CELOSTNA VADBA

C. SPROŠČANJE

IME IN PRIIMEK UČENCA/-KE: _____

RAZRED: _____

IME IN PRIIMEK STARŠA / ZAKONITEGA ZASTOPNIKA: _____

DATUM IN PODPIS STARŠEV oz. ZAKONITEGA ZASTOPNIKA: _____