

Pomen gibanja za mladostnike

AKCIJA 1000 km

Razvoj mladostnika

- Puberteta

- Telesni razvoj/telesne spremembe

- Adolescenca

- Prehod med otroštvom in odraslo dobo



Pozitivne značilnosti gibanja

- Odgovornost do sebe

- Zdrav način življenja;
- dobro počutje;
- krepitev imunskega sistema;
- zmanjšanje tveganj za degenerativna obolenja sklepov;
- pozitivno delovanje proti pojavu depresije in tesnobe.

TEK

- Osnova številnim drugim športnim dejavnostim
- popularen in priporočljiv za vsa starostna obdobja
- pomembna samodisciplina;
- najbolj enostavna rekreacijska dejavnost:
 - neodvisna od vremena,
 - neodvisna od predhodne priprave/kondicije.

Akcija 1000 km

- Statistično spremljanje rezultatov tekaških aktivnosti;
- analiza teka v različnih skupinah (dekleta-fantje, po letnikih, vzgojnih skupinah);
- spodbujanje k teku, ne k rezultatom ali uvrstitvam na tekmovanjih.
 - Spremljanje (spodbujanje) tudi študentov in vzgojiteljev oziroma drugih delavcev doma.

Akcija 1000 km – pozitivna posledica

- mladi so se začeli sami ukvarjati s tekom (cilj dosežen);
- Izboljšanje rezultatov posameznikov, ki so želeli izboljšati rezultat;
- Boljše počutje, boljša samopodoba – krepitev odgovornosti do samega sebe

Tek z Brigito Bukovec



Tek z Zlatkom



Rezultati akcije 1000 km

2013/2014

- 189 tekačev
- 2.344 (zabeleženih) kilometrov

2014/2015

- 204 tekačev
- 1.198 (zabeleženih) kilometrov

Dan teka v DIC-u

- DIC (Dijaški dom Ivana Cankarja)
- Tek poteka spomladi (marec) med 06.00 – 21.00 uro
- Ideja prvega dneva – neprekinjen tek
- Ideja drugega dneva – povečati število tekačev
- Ideja tretjega dneva – povečati št. pretečenih kilometrov pri posamezniku?

Dan teka v DIC-u (rezultati)

- 2014
 - Število pretečenih kilometrov: 516,250 km
 - Število dijakov: 103 (skoraj 20% vseh dijakov)
 - Število preostalih tekačev: 28
 - Skupaj tekačev: 131
- 2015
 - Število pretečenih kilometrov: 518,750
 - Število dijakov: 125 (več kot 20% vseh dijakov)
 - Število preostalih tekačev: 32
 - Skupaj tekačev: 157

Seznam tekaških prireditev

- Kros ljubljanskih dijaških domov
- Jesenski kros na Golovcu
- Športno popoldne
- Ljubljanski maraton
- Štafetni tek sv. Barbare (Velenje)
- Božičkov tek po Ljubljani
- Dan teka v DIC-u
- Povežimo soline
- Spomladanski kros na Golovcu
- Športno popoldne
- Domijada (Rogla)
- Skopski maraton (Makedonija)
- Študentski tek na grad

Dan teka v DIC-u



Božičkov tek po Ljubljani



Predavanje o teku – Sebastjan Jagarinec



Kros ljubljanskih dijaških domov







Štafetni tek sv. Barbare - Velenje

