

# NOČ ŠPORTA

Alenka Curl  
OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu

# IDEJA

- 7. razred (6. r – doživljajska pedagogika)
- Premalo športno aktivni
- Uživajo v „igranju“
- Razdeljevanje in prevzemanje nalog in odgovornosti
- Nekaj novega

# POTEK

- Seznanitev (1. šolski dan)
- RU (načrt, izbor iger, potek večera, razdelitev zadolžitev)

PETERK, 24. 9. 2021 ob 17<sup>00</sup>-23<sup>00</sup>  
- soglasja

- URNIK

17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> = Sp. igre	→	- Stafetne igre 20 min
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> = priprava na večer		- čas med obema 20 min
20 <sup>00</sup> - nočni pohod + igre		- 1/2 "raketa" / 1/2 "kockaj" = 20 min
22 <sup>00</sup> - sproščanje		- kebab - 20 min
23 <sup>00</sup> - odhod		- "firšča" = 20 min

PETERK, 24. 9. 2021 ob 17<sup>00</sup>-23<sup>00</sup>  
- soglasja

- URNIK

17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> = Sp. igre	→	1. turnir: DEJAN, MATIJA, MITJA	2. turnir: TINA, ANDRAJ, JERNEJ	3. atrakcija: ŽIVA, TANJA, TIA	PRIPRAVA: MIA, MANCA, ANASTAJA, MARTINA
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> = priprava na večer					POSREDAVI: MIA, SIMON, BARA, LEA
20 <sup>00</sup> - nočni pohod + igre					POSREDAVI: AMON, TARAŠ, MATIČ, ŽANUŠ
22 <sup>00</sup> - sproščanje		SALONI SHOOT			
23 <sup>00</sup> - odhod		- LAJA - SIMON - KRISTINA			



● SOGLASJE STARŠEV



Osnovna šola heroja Janeza Hribarja  
Cesta Notranjskega odreda 32  
1386 Stari trg pri Ložu  
tel: 01 707 12 50, fax: 01 707 12 60  
[os.h-janeza-hribarja@guest.arnes.si](mailto:os.h-janeza-hribarja@guest.arnes.si)

Stari trg pri Ložu, 11. 10. 2021

Spoštovani,

letos bomo izvedli razredni projekt – NOČ ŠPORTA.

Dejavnost bo potekala v **petek, 15. 10. 2021, od 17. 00 do 23.00 ure.**

Starši poskrbite za točen prihod učencev. Ob 23.00 jih počakate pred šolo oziroma na parkirišču pred šolo (tudi tisti, ki bodo šli peš, potrebujejo spremstvo).

V primeru neprimernega obnašanja ali nesodelovanja, pridete po otroka predhodno (po mojem klicu).

Če se strinjate, da se bo vaš otrok udeležil dejavnosti, vas prosim, da izpolnite soglasje. Učenec odda soglasje meni **najkasneje do četrтка, 14. 10. 2021.**

Lep pozdrav

učiteljica  
Alenka Čurj

---

**SOGLASJE**

S podpisom soglašam, da se bo \_\_\_\_\_,  
(ime in priimek učenca)

udeležil dejavnosti Noč športa.

Podpis staršev: \_\_\_\_\_

# POTEK DOGODKA

- **17:00 – 23:00**

- 17:00 – prihod

  - s seboj športno opremo, bidon vode, ročno ali naglavno svetilko

- 17:10 – 19:00 – športne igre

- 19:00 – 20:20 – priprava večerje in večerja

- 20:30 – 21:50 - nočni pohod in socialne igre

- 22:00 – 22:45 – sprostitvene dejavnosti (masaža stopal, progresivno-mišično sproščanja, vizualizacija)

- 22:45 – kratka refleksija (vsak pove, katera dejavnost mi je bila najboljša)

- 23:00 – odhod domov

# ŠPORTNE IGRE

- OGREVANJE: „Bratec, reši me!“, raztezne vaje
- ŠTAFETNE IGRE (žrebanje skupin, zabavne in sodelovalne igre)
- IGRE PO NJIHOVEM IZBORU:
  - boj med dvema ognjema
  - 1/2 košarka igra 5:5, 1/2 košarka – „izločanje“
  - tee ball
  - igra „zapori“







# VEČERJA

- Priprava 3 zdravih namazov:
  - avokadov namaz s pečenim jajcem
  - tunina namaz
  - čičerikin namaz

## Sadno-žitni smuti

### TUNIN NAMAZ

#### Sestavine:

- Konzervo tune
- Topljeni sir
- 2 žlici majoneze
- 2 žlici gorčice



#### Potek dela:

1. Previdno odpri konzervo tune in ji odlij olje (olje odlivaš v posodo za odpadno olje).
2. Tuno stresi v večjo plastično posodo in ji dodaj na koščke narezan topljeni sir.
3. Dodaj še 2 žlici majoneze.
4. Vse skupaj z viljico pretlači, da dobiš enotno zmes.
5. Vzemí desko in na njen nasekljaj drobnjak.
6. Namaz preloži v stekleno posodico.
7. Namaz posij z nasekljanim drobnjakom in ga postreži.

### AVOKADOV NAMAZ Z JAJČKOM NA OKO

#### Sestavine:

- Avokado
- Sol
- Polovica limone
- Jajce
- Olje



#### Priprava namaza:

1. Pripravi si plastično posodo.
2. Avokado PREVIDNO prereži na polovico.
3. Z žlico olupí avokado, lupino zavrzí, njegovo »meso« pa daj v plastično posodo.
4. V posodo dodaj ščepec soli.
5. Limone prereži na pol ter jo na rahlo stisni v posodo z avokadom in soljo, da dobimo MALO limoninega soka – ne stiskaj premočno, da ne bo namaz prekisel.
6. Vse skupaj dobro z viljico pretlači.

#### Priprava jajčka:

1. Vprašaj koliko učencev bo jedlo avokadov namaz z jajčkom na oko.
2. Na ponev zlij žlico repičnega olja in vlij jajček.

### SADNO - ŽITNI SMUTI

#### Sestavine:

- Banane in zamrznjeno jagodičevje
- Ovsen napitek
- Špinača

#### Potek dela:

1. Pripravi si posodo, ki paše na »suhi mikser«.
2. V posodo na kolobarje nareži banano.
3. Dodaj zamrznjeno jagodičevje.
4. Dodaj pest špinače.
5. Vse skupaj prelij z 2 dl ovsenim napitkom in 2 dl vode.
6. Smuti nalij v kozarce in ga postreži.



### HUMUS S PEČENO RDEČO PAPRIKO

#### Sestavine:

- 2 manjši rdeči papriki
- 3 žlice olivnega olja
- 200 g čičerike iz pločevinke
- 2 stroka česna
- 1 žlica tople vode
- Sok iz polovičke limone
- 2 žčepca soli
- 1 ščepec mletega papra
- 1 žlica tabajla



#### Potek dela:

1. Pečico segrejemo na 200 °C.
2. Pečač obložimo s peki papirjem.
3. Paprike temeljito operemo, osušimo s papirnatimi brisačkami, nato pa jih naoljimo in razporedimo po pekaču.
4. Pečač potisnemo v pečico in paprike pečemo približno 35 do 40 minut, da se zmehčajo in da se jim napihne koža. Vmes jih enkrat obrnemo.
5. Pečene paprike najprej ohladimo, nato pa jim odstranimo kožo (lupino) in semenje.
6. Odpremo konzervo s čičeriko in jo dobro odcedimo.
7. Česen olupimo in na drobno nasekljamo.
8. Limono prerežemo na pol, nato pa ožamemo samo eno polovico limone.
9. Paprike stresemo v multipraktik, dodamo odcedeno čičeriko, nasekljan česen, žlico tabajla, žlico tople vode, limonin sok in preostalo olja.
10. Vse skupino zmiksamo v gladko zmes.



# NOČNI POHOD IN SOCIALNE IGRE

- Pohod z lučkami (na bližnji hribček)
- Socialna igra (gordijski voz – 2. skupini), pomembno sodelovanje
- Pohod v širši okolici šole



# SPROŠČANJE

- Masaža stopal (refleksne točke, pomen sprostitve stopal)
- Progresivno – mišično sproščanje (postopno sproščanje mišic celega telesa)
- Vizualizacija (potovanje na skrivni kotiček svojega otoka)

# ZAKLJUČEK

- Kratka in hitra refleksija
- Zaključni pozdrav (pošiljanje pozdrava oziroma „lahko noč“ s stiskom dlani)
- Odhod 23:00



VPRAŠANJA

HVALA ZA  
VAŠO  
POZORNOST!

