**PROGRAM AKTIVNIH ŠPORTNIH POČITNIC V NARAVI**

**»Premakni telo, razširi misel!«**

Namenjene so otrokom v starosti od 6 do 14 let

KRAJ AKTIVNOSTI: Vrhpolje z okolico

TERMIN: 23. junij do 28. junij 2024

KOORDINATOR: Zdenko Benčič

**Športno rekreativno** **društvo** Vrhpolje bo v času poletnih počitnic organiziralo **športne počitnice za otroke** od 8. do 16. ure, kjer bodo otroci skozi igro in zabavne animacije spoznavali različne športne panoge ter razvijali svojo motoriko in koordinacijo gibov. Poskrbljeno bo tudi za prehrano in pijačo.

Športne počitnice so odlična priložnost za vaše otroke, da svoj prosti čas preživijo aktivno, v sproščenem vzdušju in uživajo v atraktivnih športnih animacijah. Otroci bodo pod vodstvom strokovno usposobljenih trenerjev in vaditeljev spoznavali osnovne elemente različnih športov, kot so košarka, tenis, rugby, odbojka, nogomet, badminton, naravne oblike gibanja, rolanje ipd. V času počitka bodo razvijali svojo domišljijo v ustvarjalnih delavnicah in uživali v razvedrilnih igrah.

URNIK VADBE

Nedelja, 23.6.2024 1. dan - VRHPOLJADA

* 8,30 – 9,00 prijava udeležencev in predstavitev programa Vrhpoljade
* 9,00 – 12,00 delavnice po postajah (lokostrelstvo, tek, trampolin, kraja zemlje, poligon)
* 12,00 kosilo
* 12,30 – 13,30 osrednje dogajanje s pestrim programom

Ponedeljek, 24.6.2024 2 . dan – ni aktivnosti (zaključek šolskega leta)

Torek, 25.6.2024 3. dan – INDIJANSKI DAN

* 8,00 do 9,30 od ledenice do ledenice
* 10,00 do 12,00 med dvema ognjema
* 12,00 kosilo
* 12,30 do 14,00 indijanska igra zbijanje kamnov, ki določa vodjo plemena
* 14,00 do 15,00 igre trinoga, žoga v vedro, krompirjeva bitka

- 15,00 do 15,30 sprostitvene vaje

Sreda, 26.6.2024 4. dan VODNI DAN (ob reki Reki ali na Debelem rtiču)

* 8,00 spoznavanje pravil gibanja v naravnem parku Škocjanske jame
* 8,15 do 11,00 razne igre na prostem ob reki Reki do Dujčeve domačije.
* 11,00 do 12,30 vožnja s kajakom
* 12.30 kosilo
* 13,00 do 14,00 vodne štafetne igre, nogomet z vodnimi balončki, izdelovanje vetrnic
* 14,00 do 15,30 odbojka in badminton v naravi

Četrtek , 27.6.2024 5.dan - TABORNIŠKI DAN

- 8,00 do 9,30 spoznavanje taborniških veščin - po poteh nekdanjih ledenic do Vroč

- 10,00 do 12,00 taborniške igre v naravi in športnem parku

- 12,30 kosilo

- 13,00 do 14,00 sprostitvene igre z balončki , ustvarjalne delavnice v naravi .

- 14,00 do 15,00 rolanje, orijentacija, lov na ubežnika

- 15,00 do 16,30 predstavitev in demonstracija stare pastirske igre na škrabe (bližanje, zbijanje )

- 17,00 svobodno skakanje – parekure, orientacijski tek

- 18,00 priprava terena za taborjenje

- 19,00 do 22,00 taborjenje

Petek, 28.6.2024 6. dan – REVIJALNO ZABAVNI DAN

- 7,00 do 8,00 bujenje in osnove higiene

- 8,00 do 9,00 zabavne igre v športnem parku, pospravljanje tabora

* 9,30 do 11,00 ustvarjanje na Saharskem pesku (Griči)
* 11,00 do 12,00 lov na lisico
* 12,00 do 12,30 športna abeceda
* 12,30 kosilo
* 13,00 do 13,30 predavanje o osnovnih pravilih odbojke (usklajenost gibanja, občutek za ritem, pravočasnost, načini serviranja, postavljanje )
* 13,30 do 15,00 delavnice, kviz, zaključna slovesnost