

ZAVOD ZA SLEPO IN SLABOVIDNO MLADINO LJUBLJANA
Langusova ulica 8
1000 LJUBLJANA
telefon: +386 (01) 2442-750
fax: +386 (01) 2442-777



Številka: 27/17-2016
Ljubljana, 25. 02. 2016

VABILO NA ŠPORTNI VIKEND - SREDNJEŠOLCI

Pozdravljeni!

Tudi v letošnjem letu bomo v Zavodu za slepo in slabovidno mladino organizirali športni vikend za srednješolce v inkluziji in v Zavodu.

Letos smo se odločili, da vabila pošljemo tudi našim bivšim dijakom in študentom. Smo pa hkrati omejili število udeležencev. Prednost imajo šolajoči dijaki, nekaj mest pa bo vsekakor na voljo tudi za bivše dijake oz. študente.

Športni vikend bo potekal od **PETKA 18. 3. 2016 do NEDELJE 20. 3. 2016**. Udeleženci pridejo v Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana, v petek med 15.30 in 16.15 uro. Športni vikend se bo zaključil v nedeljo ob 15.00 uri.

V letošnjem letu bomo z dijaki in dijakinjami izvajali naslednje aktivnosti: showdown, goalball, fitnes, plavanje, rolanje ter pohodništvo/tek na smučeh/sankanje (odvisno od interesa in snežnih razmer). Pravtako bomo izvajali vaje za sproščanje, ki so pri dijakih/dijakinjah zelo priljubljene. Program je zasnovan tako, da je del aktivnosti ločen za dijake in dijakinje - odvisno od interesa. Kdor ima lastne rolarje naj jih prinese s seboj, ostali sporočite št. noge/čevljev, da vam uredimo izposajo. Aktivnosti bodo vodili učitelji športne vzgoje, v pomoč pa nam bodo še nekateri učitelji in učiteljice iz Zavoda. Iz kraja na kraj, ko bo potrebno, se bomo prepeljali z zavodskim kombijem!

Letošnje novosti so tudi samostojna priprava eksotičnega obroka – večerja, ter obisk znanega športnika.

V soboto zvečer pa je na sporedu popularna igra bowling v enem izmed bowling centrov v Ljubljani.

Vsi zainteresirani pohitite s prijavi. Prijavnico pošljite na naslov Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana, najkasneje **do 14. 3. 2016**.

Stroški letošnjega športnega vikenda so za udeležence vstopnina v Vodno mesto Atlantis (vstopnica za bazen stane 10 EUR) ter stroški prehrane v zavodu. To so obroki v petek, soboto in nedeljo zjutraj. Stroške za prehrano (cena za obroke 2 x zajtrk, 2 x večerja, 1 x kosilo je 10 EUR) boste poravnali po položnici, ki jo boste prejeli na dom po zaključku športnega vikenda.

V nedeljo je po zaključku plavanja predvideno tudi kosilo (stroški za pizzo in pijačo so cca 10 EUR), ki pa ni obvezno. Udeleženci lahko sami poskrbijo za prehrano oz. odidejo po zaključku plavanja domov.

Stroške bowlinga (cca 8 EUR na osebo) krije Zavod.

Vse ostale stroške (namestitev, prevozi s kombijem, strošek dela učiteljev in spremljevalcev) prav tako krije Zavod.

Udeleženci naj imajo torej s seboj cca 20 EUR (vstopnica za Atlantis ter pizza).

Položnico (10 EUR) za prehrano v Zavodu, pa boste prejeli po zaključku športnega vikenda.

Vse dodatne informacije, so na voljo na tel. številki: 01 2442 758 in na email naslovu: gasper.tansek@gmail.com

Vodja športnega vikenda
Gašper Tanšek, prof. ŠVZ

Ravnateljica:
Katjuša Koprivnikar



PROGRAM - ŠPORTNEGA VIKENDA

PETEK 18. 3. 2016

15.30 – 16.15	Prihod v Zavod
16.30 – 17.15	Goalball, fitnes, vaje za sproščanje
17.15 – 17.30	Lahka malica
17.30 – 19.00	Showdown, fitnes, vaje za sproščanje
19.00 – 20.30	Večerja (samostojna priprava eksotičnega obroka)
20.30 – 22.00	Večerni sprehod v mesto/obisk znanega športnika

SOBOTA 19. 3. 2016

08.00 – 8.45	Zajtrk in osebna higiena
09.00 – 12.00	Pohod po Poti ob žici - Rožnik/Tek na smučeh/sankanje (odvisno od snežnih razmer)
13.00 – 15.00	Kosilo ter počitek
15.00 – 17.30	Rolanje, nogomet, vaje za sproščanje (dijakinje)
18.00 – 19.00	Večerja
20.00 – 22.00	Bowling

NEDELJA 20. 3. 2016

07.45 – 8.30	Zajtrk in osebna higiena
09.00 – 12.00	Plavanje
12.00 – 14.30	Kosilo - Pizza
15.00	Odhod domov

Finančni plan:

Udeleženci naj imajo s sabo cca 20 EUR.

Oprema

Toaletni pribor (zobna ščetka, pasta, tuš gel...)

Trenerka, kratke hlače, kratke majice, brisača, superge, pohodni čevlji (gozdarji) + (nahrbtnik za opremo), oprema za tek na smučeh v primeru ugodnih snežnih razmer.

Kopalke, brisača in če ima kdo svoje rolarje (ostali si jih bodo sposodili v Zavodu).

Perilo za preobleči...



Številka: 27/17-2016

P R I J A V N I C A Z A Š P O R T N I V I K E N D 2 0 1 6
18. 3 . 2 0 1 6 - 2 0. 3. 2 0 1 6

Ime in priimek : _____

Naslov: _____

Šola: _____

Telefon: _____

Letnik rojstva: _____

Stopnja slabovidnosti (slabše oko):

slaboviden _____ slep _____

Vaše znanje (obkrožite)?

plavanja
ne znam (prvič) slabo (1x na leto) dobro (5x na leto) odlično

rolanja,
ne znam (prvič) slabo (1x na leto) dobro (5x na leto) odlično

Ali imate lastne rolarje? DA NE (dopiši št. noge)

Vegetarijanec: da ne Dieta: da ne

Morebitne omejitve pri gibanju/prilagoditev programa:

Vaše pripombe, predlogi, zdravstvene posebnosti (jemanje zdravil):

Podpis staršev: _____

Datum in kraj: _____