

OŠ Ob Dravinji

Ulica Dušana Jereba 1
Slovenske Konjice

Projektno-turistična naloga na temo
Športna doživetja bogatijo mladinski turizem

z naslovom

KONJIŠKE LEGENDE



Mentorji: Janja Stampfer, Mihael Stampfer, Valerija Žnidar

Avtorji: Anais Cenc, Stela Gosnik, Maša Malič, Jan Pavrič

Slov. Konjice, februar 2023



ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem, ki so nam kakor koli pomagali pri pripravi in izdelavi projektno-turistične naloge na temo Športna doživetja bogatijo mladinski turizem.

Iskrena hvala g. Milošu Šporarju (Miki šport) za vso pomoč pri zbiranju podatkov.

Zahvaljujemo se tudi občini in Zavodu za šport Slovenske Konjice za vso podporo pri uresničevanju tega projekta.

Hvaležni smo, da smo imeli možnost sodelovati s **Konjiškimi novicami in RadiomRogla**.

Hvala tudi profesorjem športa za pomoč, koristne nasvete in dobro sodelovanje pri nastajanju raziskovalne naloge.

Iskrena hvala naši ravnateljici, mag. Nevenki Brdnik, ki je podprla projekt Turizmupomaga lastna glava in naše zamisli ter pripomogla k izdelavi ter realizaciji zadane naloge.

Za konec pa še **velika zahvala vsem mentorjem; ge. Janji in g. Mihi Stampfer ter ge. Valeriji Žnidar** za motivacijo, podporo in usmerjanje pri tej nalogi.

Avtorji projektne naloge



ŠOLA: OŠ Ob Dravinji, Ul. Dušana Jereba 1, 3210 Slovenske Konjice

Tel: 03 757 27 30

faks: 03 757 27 35

e-mail: info@osobdravinji.si

Tema turistične naloge: Športna doživetja bogatijo mladinski turizem

Naslov turistične naloge: KONJIŠKE LEGENDE

Avtorji:

1. Anais Cenc, 9. a
2. Stela Gosnik, 9. a
3. Maša Malič, 9. a
4. Jan Pavrič, 9. a

Mentorji:

Valerija Žnidar prof. matematike,

Janja Stampfer, prof. glasbene umetnosti,

Mihael Stampfer, prof. računalništva in tehnike.



POVZETEK

Slovenske Konjice so mesto z veliko športnimi objekti kot so fitness na prostem, golf igrišče, bazen, tenis igrišče, nogometni stadion, športna dvorana, plezalna stena...

Na OŠ ob Dravinji se zavedamo pomembnosti športa, zato smo vključeni v različne organizacije kot so Fit Slovenija, Šport mladih itd. Izvajamo veliko športnih dni (pohodi, plavanje, smučanje, kros) in med poukom delamo različne fit vaje.

Predstavili smo uspešne (bivše) športnike našega kraja, športne prireditve (Konjiški maraton) ter objekte občine Slovenske Konjice.

Predstavili smo našo idejo o dveh zdravih smutijih, ki se imenujeta *Konjiški zmaj* in *Pinko drinko*.



ABSTRACT

Slovenske Konjice is a town with many sports facilities such as outdoor fitness, golf course, swimming pool, tennis court, football stadium, sports hall, climbing wall...

At primary school Ob Dravinji, we are aware of the importance of sports, which is why we are involved in various organizations such as Fit Slovenia, Youth Sports, etc. We hold many sports days (hiking, swimming, skiing, cross-country) and do various fitness exercises during classes.

We presented successful (former) athletes from our area, sports events (Equestrian Marathon) and facilities of the municipality of Slovenske Konjice.

We presented our idea of two healthy smoothies called **Konjiški zmaj** and **Pinko drinko**.



KAZALO VSEBINE

POVZETEK	4
ABSTRACT	5
1. UVOD	7
2. KONJIŠKE ŠPORTNE PRIREDITVE IN OBJEKTI	8
3. KONJIŠKE ŠPORTNE LEGENDE.....	12
4. DOSEŽKI NAŠE ŠOLE	14
5. IDEJA.....	18
6. CILJI NALOGE	18
7. AKTIVNOSTI.....	19
8. PREGOVOR	26
9. TRŽENJE	27
10. ZAKLJUČEK	28
11. VIRI	29
PRILOGA 1: NAČRT PREDSTAVITVE	30
PRILOGA 2: IZJAVA.....	31
PRILOGA 3: IZJAVA.....	32

KAZALO SLIK

Slika 1: Konjiški maraton.....	9
Slika 2: Konjiški bazen	10
Slika 3: Golf igrišče.....	11
Slika 4: Tamara Zidanšek.....	12
Slika 5: Obisk Jureta Zdovca na naši šoli	14
Slika 6: Atletski rekord	15
Slika 7: Šolska ekipa pri nogometu.....	16
Slika 8: Atletska ekipa.....	17
Slika 9: Smuti	19
Slika 10: Spodnji in zgornji odboj	21
Slika 11: Dvokorak	22
Slika 12: Prikaz golf udarca	24



1. UVOD

KAJ JE ŠPORT?

Šport je igra ali dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem/udeležencem. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa. Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udejstvovanje relativno veliko časa in denarja, če že ne kot udeležencu pa kot gledalcu.

KAKO ŽIVETI ZDRAVO?

Poskrbite za zdravo prehranjevanje

O zdravem prehranjevanju govorijo prav vsi, saj je **predpogoj** za zdravo življenje. Na ta način se lahko izognete **številnim kroničnim boleznim**. Priporočamo **uravnoteženo prehrano**, ki naj sestoji iz veliko sadja, zelenjave ter polnozrnatih izdelkov, pa tudi nemastnega mesa, rib in mlečnih proizvodov. Izogibajte se **predelanim živilom** in hitri hrani.

Bodite aktivni vsaj 30 minut na dan

Življenje si lahko podaljšate tudi z **rednim gibanjem**. Gibanje je lahko tako preprosto kot igra z otroki, sprehod s psom, kolesarjenje, plavanje, tek ali ples. Vse to bo pripomoglo k temu, da bo vaše telo **pripravljeno na nove izzive**, obenem pa boste preprečili tudi tveganje za **nastanek bolezni srca**, kapi, visokega krvnega pritiska in podobno.

Prenehajte s kajenjem

S prenehanjem kajenja boste preprečili **številne bolezni** in si zagotovili daljše in bolj zdravo življenje.

Smejte se

Z raziskavami so dokazali, da lahko spontan smeh vodi do tega, da bo vaše življenje bolj kakovostno, vi pa boste ob tem **(p)ostali zdravi**. S smehom naj bi namreč okrepili svoj **imunski sistem**, zmanjšali krvni pritisk ter odpravili stres ter depresijo.

Zmanjšajte količino alkohola

Nič ni narobe s kozarčkom vina na dan. A **dolgotrajna zloraba alkohola** vsekakor ni najbolj zdrava ideja.



Poskrbite za zaščito na soncu

Še en super nasvet za zdravo življenje. Kadarkoli ste izpostavljeni soncu, še posebej pa poleti, poskrbite za ustrezno zaščito vaše kože s **primerno kremo za sončenje**. Nič ne bo škodilo, če si boste nadedli tudi **klobuk**.

Redno obiskujte zdravnika

Mi vam pa vseeno priporočamo **redne letne obiske zdravnika**, ki bo z različnimi pregledi lahko pravočasno odkril bolezen in poskrbel, da bo vaše življenje še naprej zdravo.

Poskrbite za kakovostno spanje

Zdravo življenje je odvisno tudi od tega, da **spite dobro in dovolj**, saj se med spanjem vaše telo obnavlja in pripravlja na izzive, ki jih bo prinesel nov dan.

Vir: 10 nasvetov za zdravo življenje (naglani.si)

2. KONJIŠKE ŠPORTNE PRIREDITVE IN OBJEKTI

KONJIŠKI MARATON

Prvi Konjiški maraton je potekal leta 2013. Izvaja se vsako zadnjo nedeljo v septembru v Slovenskih Konjicah in okolici Zreč. Potekal je tudi v letih 2020 in 2021 v času korone. V tem času je bil edina izvedena velika tekaška prireditev.

- Najdaljša trasa meri pol maratonskih 21 km . Traso sestavljata dva kroga. Start je na Mestnem trgu v Slovenskih Konjicah, v startno-ciljni ravnini, od koder trasa poteka do Zreč in nazaj skozi cilj v 2. krog. V zadnjem delu 1. kroga, v starem mestnem jedru, se trasa razdeli na dva pasova, kjer desno v cilj tečejo tekmovalci na 10 km, levo pa se razporedijo tekmovalci na 21 km, ki nadaljujejo tek v 2. krog. Na prehodu mimo cilja že premagate prvih 10 km proge in nadaljujete s tekom po isti poti nazaj do Zreč, kjer vas čaka še dodatna 1 km dolga zanka, od katere nadaljujete le še proti cilju.
- Srednja trasa meri 10 km. Traso na 10 km sestavlja en krog. Start je na Mestnem trgu v Slovenskih Konjicah, v startno-ciljni ravnini, od koder trasa poteka do Zreč in nazaj proti cilju. V zadnjem delu trase, v starem mestnem jedru, se trasa razdeli na dva pasova, kjer tekmovalci na 21 km tek nadaljujejo po levem pasu v 2. krog, tekmovalci na 10 km pa se razporedijo na desni pas za iztek v cilj.



- Trasa na 5 km sestavlja manjši krog. Start je na Mestnem trgu v Slovenskih Konjicah, v startno-ciljni ravnini, od koder trasa poteka do Dobrave, kjer zavije in se usmeri nazaj proti cilju. V zadnjem delu proge, v starem mestnem jedru, se le-ta razdeli na dva pasova, kjer tekmovalci na 21 km nadaljujejo po levem pasu v 2. krog, tekmovalci na 10 km in na 5 km pa se razporedijo na desni pas za iztek v cilj.

Konjičkov tek je namenjen najmlajšim tekačem – tistim, ki še obiskujejo vrtec – v družbi njihovih spremljevalcev. Tek je za udeležence Konjičkovega teka brezplačen.

Tek šolarjev je tek osnovnošolcev po triadah preko konjiškega starega mestnega jedra. Tekmovanje poteka v treh kategorijah:

- I. triada (600 m)
- II. triada (600 m)
- III. triada (1.000)

Letos bo maraton potekal v nedeljo, **24. 9. 2023**, s startom teka na 10 in 21 km ob 9.30 ter na 5 km ob 9.50.



Slika 1: Konjiški maraton



KONJIŠKI BAZEN

Bazen je odprt vsak dan med 10. in 20. uro.

Cena dnevnih vstopnic je za odrasle 6 evrov, za otroke, dijake, študente in upokojene 4 evre. Možen bo tudi nakup popoldanskih in sezonskih vstopnic.

10. 7. 2020 se je po prenovitvi ponovno odprl bazen. Obnovo novega objekta v vrednosti 1,1 milijona evrov je v glavnini krila občina sama.

Zraven bazena lahko najdemo tudi prostor za odbojko na travi in nogomet.

Ob bazenu pa se lahko tudi osvežimo s hladno pijačo v baru.



Slika 2: Konjiški bazen



GOLF



ZLATI GRIČ GOLF KLUB



Slika 3: Golf igrišče

GK Zlati grič je klub, ki želi svojim članom omogočiti celovito ponudbo, ki zadovoljuje potrebe golfista začetnika kot tudi golfista na tekmovalnem nivoju. Na razpolago imamo vse potrebno, saj so naši dogovori z igriščem ZLATI GRIČ trdni in stabilni, možnost treniranja na vadišču Dobrava neomejena, strokovno znanje našega učitelja golfa pa je že številnim rekreativnim golfistom in tekmovalcem pomagalo k napredku in odličnim rezultatom.

PRAVILA GOLFA: Standardna igra (gem) se točkuje takole (točke tistega, ki servira se povedo prve):



Brez točke – “0”, Prva točka – “15”, Druga točka – “30”, Tretja točka – “40”,
Četrta točka – “igra”

Če pa oba igralca osvojita tri točke, imamo izenačenje. Po izenačenju je rezultat prednost za tistega, ki je osvojil točko. Če isti igralec osvoji še naslednjo točko, je osvojil igro, v nasprotnem primeru, je rezultat zopet izenačenje. Set osvoji tisti igralec, ki prvi osvoji 6 iger (lahko tudi 7, če je rezultat 7:5), s tem, da mora imeti vsaj 2 igri več kot nasprotnik. Če je rezultat 6:6, se odigra podaljšana igra (Na nekaterih turnirjih se igra tudi set na prednost, kjer ni podaljšane igre, ampak se igra tako dolgo, da en igralec ustvari 2 igri prednosti).

3. KONJIŠKE ŠPORTNE LEGENDE

USPEŠNI ŠPORTNIKI – LEGENDE

TENIS: Tamara Zidanšek

Njen trener v otroštvu je bil Zmagor Tajnšek, ki je vodil klub iz Slovenskih Konjic.

6. junija 2021 se je uvrstila v četrtfinale Odprtega prvenstva Francije, s čimer je postala prva ženska v zgodovini samostojne Slovenije, ki se je uvrstila v četrtfinale turnirja za Grand Slam. V osmini finala je premagala Romunko Sorano Cristeo. V četrtfinalu je premagala Španko Paulo Badoso in se uvrstila v polfinale odprtega prvenstva Francije, kjer je proti Rusinji Anastaziji Pavljučenkovi zgubila v dveh nizih. Uvrstitev v polfinale turnirja za Grand Slam je od slovenskih tenisačev prej uspela samo še Mimi Jaušovec.



Slika 4: Tamara Zidanšek



KOŠARKA: Jure Zdovc

Kot mlajši igralec je Zdovc igralsko kariero začel s Comet Slovenskih Konjic. Igral je tudi z mlajšimi ekipami Smelt Olimpije. S francoskim klubom Limoges CSP je Zdovc osvojil naslov prvaka v sezoni 1992/93, izglasovan pa je bil tudi v ekipi Euro Liga All-Final Four Team. V sezoni 1992/93 je osvojil tudi naslov prvaka francoske lige, medtem ko je igral z Limogesem. Leta 1997 je kot igralec Paris Racinga osvojil tudi prvenstvo francoske lige. Med igranjem z Union Olimpijo je Zdovc osvojil dva prvenstva v prvi ligi Slovenije, in tri pokale Slovenije. Z istim klubom je osvojil tudi prvenstvo Jadranske lige 2001/02, leta 2002 pa je bil izglasovan za finalno štiri MVP Jadranske lige 2002. S Splitsko Hrvaško je osvojil naslov prvaka Hrvaške prve lige 2003.

PRAVILA: Žogo se lahko vodi v katerokoli smer z eno ali obema rokama, vendar nikoli s pestjo. Igralec ne sme teči skupaj z žogo, vreči jo mora z mesta, na katerem se je z njo ustavil. Žogo je treba držati med dlanmi, roke ali telo se ne smejo uporabljati. Brez potiskanja, spotikanja ali kakršnegakoli dotikanja nasprotnika. Prva kršitev tega pravila se šteje kot prekršek, v drugo se igralca diskvalificira do naslednje točke. V primeru, da je očitna namera škodovati nasprotniku, se igralec izključi za celotno igro. Cilj (koš, točka) se doseže, ko je žoga vržena v koš in ostane tam. Če žoga postoji na robu (obroču) in nasprotnik premakne njo ali koš, se šteje kot veljavni cilj (točka). Ko gre žoga izven igrišča, se vrže v polje in jo prva oseba po dotiku vodi naprej. V primeru spora se posreduje tako, da se jo vrže naravnost v polje. Metalec ima na razpolago pet sekund. Če si ga vzame več, mora preiti žoga k nasprotniku. Razzodnik se mora seznaniti glede napak in o tem obvestiti sodnika. Sodnik razsoja glede žoge in se odloči, kdaj je žoga v igri, izven polja, kateri strani pripada, ter meri čas. On se odloči, kdaj je bil pravilno dosežen cilj in vodi zadeve, ki jih običajno izvajajo zapisnikar. Igralni čas je štirikrat po deset minut, vmes je 2 minuti počitka in 15 minut med polčasoma. Stran, ki doseže največ točk v tem času, se razglasi za zmagovalca.



Slika 5: Obisk Jureta Zovca na naši šoli

4. DOSEŽKI NAŠE ŠOLE

Državno prvenstvo v atletiki za posameznike

V sredo, 8. junija 2022, je padel zastor nad tekmovalno sezono 2021/2022. Naši atleti so se udeležili posamičnega državnega atletskega prvenstva, ki je potekalo na atletskem stadionu Poljane v Mariboru.

Učenci naše šole so dobili nekaj izjemnih rezultatov, ki so bili okronani z zlatimi medaljami.

Učenec Blaž Matavž pa je v *atletski formuli 1* – v teku na 60 m v kategoriji starejših dečkov zmagal



in postal DRŽAVNI PRVAK s časom 7:24.



Slika 6: Atletski rekord

Medobčinsko tekmovanje v nogometu za starejše dečke

Starejši dečki so 28. septembra nastopili na Medobčinskem tekmovanju v nogometu. Tekmovanje je potekalo v konjiški športni dvorani. Naši igralci so premagali OŠ Vitanje in OŠ Loče, v finalni tekmi pa so jim stali nasproti nogometaši iz Zreč. V rednem delu se je tekma končala brez zadetkov. Pri streljanju kazenskih strelcev pa so bili Zrečani boljši za gol in zmagali, naši igralci pa so osvojili 2. mesto. Ta uvrstitev jim je zagotovila nastop na področnem tekmovanju v Celju.



Slika 7: Šolska ekipa pri nogometu

Področni polfinalni turnir v nogometu za starejše dečke

Udeležili so se ga nogometaši I. OŠ Žalec, OŠ Laško in OŠ Ob Dravinji. V finale je vodilo le prvo mesto v skupini, zato je bil naš cilj jasen, dve zmagi. To nam je uspelo in uvrstitev v finale je bila naša. V prvi tekmi smo zmagali z rezultatom 2:0, v drugi pa kar s 5:1.

Ekipno področno atletsko tekmovanje

V torek, 20. 9. 2022, je 39 učenk in učencev naše šole nastopilo na prvem tekmovanju v tem šolskem letu. Na atletskem stadionu AD Klavdivar so se z vrstniki iz celjske regije pomerili na Področnem ekipnem atletskem tekmovanju. Pomerili so se v tekah na 60, 300, 1000 m in štafetnem teku 4 x 100 m, v skoku v daljino in višino, suvanju krogle in metu vorteksa.

Absolutno najboljši rezultat tekmovanja je dosegel Jan Pavrič v teku na 300 metrov (38,66).



Slika 8: Atletska ekipa

Medobčinsko tekmovanje v košarki

V četrtek, 20. oktobra 2022, je v konjiški športni dvorani potekalo Medobčinsko tekmovanje v košarki za starejše dečke. Zaradi odsotnosti devetošolcev, so ekipo sestavljali učenci od 6. do 8. razreda. Kljub temu da so bili izrazito najnižja ekipa, so dostojno zastopali barve šolske reprezentance.

V prvi tekmi so z zelo borbena igro in zmagovalnim pristopom premagali OŠ Vitanje, v finalu pa so v prvem delu tekme proti telesno močnejšim in izkušenejšim igralcem z OŠ Pod goro še igrali enakovredno, na koncu pa so jim športno čestitali za zmago.

Z osvojitvijo 2. mesta so si priigrali nastop na področnem polfinalnem turnirju.



5. IDEJA

Ob iskanju ideje za to turistično-raziskovalno nalogo smo podatke pridobivali iz okolice in zgodovine našega kraja ter športnih virov v bližini. Pri tem nam je pomagala občina in Zavod za šport Slovenske Konjice. V delo smo vključili okoljevarstven vidik, saj se zavedamo pomena ohranitve gibanja in zdravega življenja. Naš glavni namen pa je bil ozaveščanje mlajših učencev o pomembnosti gibanja. To smo izvedli skozi zanimive delavnice.

6. CILJI NALOGE

Zakaj smo se odločili za turistični proizvod?

Zato, ker želimo:

- ozavestiti učence in občane o pomembnosti gibanja,
- predstaviti realistične podatke o športu v Slovenskih Konjicah,
- iskati inovativne ideje za izvajanje športa,
- delavnicami približati šport mlajšim učencem,
- predstaviti preproste ideje za vsakodnevno gibanje,
- čim več znanja o prehrani in športu,
- pritegniti mlade k športu.



7. AKTIVNOSTI

DELAVNICE:

1. Izdelava smutijev

Učenci se bodo naučili izdelati dva naravna smutija: Pinko drinko in Konjiški zmaj.

Delavnice bodo potekale v šoli, kjer dobijo tudi vse potrebne sestavine.

RECEPT:

Pinko drinko:

- jagode,
- maline,
- borovnice,
- banana,
- mango,
- mandljevo mleko,
- sladoled (jagoda).

Konjiški zmaj:

- ovseni kosmiči,
- albuminska skuta,
- manj mastno mleko,
- banana,
- skyr,
- mlada špinača,
- sladoled (*kinder bueno*).



Slika 9: Smuti

2. Vaje ogrevanja

Pred vadbo se moramo dobro ogreti proti poškodbam, ki se lahko zgodijo, zato smo naredili delavnico ogrevanja. Najprej moramo najti primeren prostor za ogrevanje(npr. telovadnica, igrišče...) v našem primeru bo to Športna dvorana Slovenske Konjice



POTEK DELAVNICE:

Učenci se zberejo v krog in se ogrevajo po navodilih učitelja oz. ponavljajo kar počenja učitelj.

1. Najprej ogrevanje zgornjega dela telesa:

ogrevanje vratnih mišic (rahlo držanje glave v desno ali levo stran ter naprej in nazaj), ogrevanje rok (kroženje naprej in nazaj, zamah z levo in desno roko v vsako stran).

2. Ogrevanje spodnjega dela telesa (od pasu navzdol):

kroženje z boki, predklon (v levo in desno stran ter naprej), ogrevanje nog (počepi, izpadni korak naprej in nazaj, sedeče raztezanje, držanje kolena ob trebuhu, držanje kolena v levo in desno stran, kroženje z koleni).

3. Na koncu naredimo še vseh 8 elementov atletske abecede za popolno ogrevanje (nizki, visoki in srednji skipping, hopsanje, zametovanje, grabljice, grabljice s poskokom ter striženje).

Ko naredimo vse vaje več kot le vsako enkrat in pravilno smo ogreti in pripravljeni na vadbo.

3. Tek na 60 in 300m

Zbrali se bomo na igrišču pred šolo, kjer se bomo najprej ogreli. Ko se bomo ogreli bomo imeli športna tekmovanja iz teka na 60m in iz teka na 300m.

TEK NA 60m: Potrebujemo: štoparice in tekališče, ki mora biti popolnoma vodoravno; ne sme biti spolzko ali kotanjasto. Če pri šoli ni atletskega tekališča, nalogo izvajajo na asfaltni površini. Pred začetkom merjenja te treba tekališče izmeriti.

TEK NA 600m: Potrebujemo: štoparico, krožno tekališče, ki mora biti vodoravno in gladko, brez jam ali kotanj. En krog mora meriti najmanj 120 m. Če ni na voljo tekališča, nalogo izvajamo na asfaltni površini. Pred začetkom meritev je treba tekališče natančno izmeriti.

IZBOLJŠANJE TEKA: Le s postopnim navajanjem telesa na novo tehniko teka lahko ugotovimo, ali je ta res idealna. Kajti s prehitrim, preveč zagnanim spreminjanjem teka se lahko razočarani soočimo s poškodbami. Spreminjanje tehnike teka je namreč proces, ki zahteva od nas približno 4 do 6 mesecev časa. Ko pa se navadimo na nov – boljši – način teka, si ne moramo več predstavljati, da bi še lahko tekli tako, kot smo pred tem.

4. Zgornji in spodnji odboj

Ta delavnica je namenjena otrokom, ki se želijo naučiti pravilni spodnji in zgornji odboj. Zbrali se bomo v telovadnici OŠ Ob Dravinji. Delavnica bo potekala 2 uri. V teh dveh urah bomo naučili osnove spodnjega in zgornjega odboja.



SPODNJI ODBOJ

Pri spodnjem odboju je zelo pomembno da pridemo pravočasno pod žogo, ter si zagotovimo dober položaj za odboj. Povsem drugačno, kot pri zgornjem odboju, pa je delo rok, ki pa morajo pri tem odboju biti ves čas iztegnjene in dlani obrnjene naprej in navzdol. Dlani so postavljene tako, da damo eno dlan na drugo, približno pod kotom 60 stopinj, ter stisnemo palca vzporedno skupaj. Žogo odbijemo z notranjo stranjo podlahti. Ko pridemo pod žogo, damo roke v prej omenjeni položaj, se pokrčimo v kolenih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žogo in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolenih v smeri naprej in navzgor.

ZGORNJI ODBOJ

Pri zgornjem odboju je pomembno, da vadeči vedno s svojim telesom pride pod žogo, z rokami dvignjenimi nad sabo in rahlo pokrčenimi. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca) z ostalimi prsti pa oblikuje košarico, tako da žoga lepo sede vanjo. Pri odboju je pomembno, da vadeči pride pod žogo, se pokrči v kolenih, rahlo je nagnjen naprej, žogo sprejme med prste in jo mehko odbije, pri čemer pa se telo izravna v smeri naprej in navzgor. Po podaji pogledamo v smeri leta žoge. Pomemben je trenutek, malo preden žogo dobimo v roke pa do takrat, ko žoga zapusti naše prste. To gibanje mora biti izvedeno mehko in z občutkom za amortizacijo ter oddajo žoge.



Slika 10: Spodnji in zgornji odboj



5. Levi in desni dvokorak, prosti met

V tej delavnici se bomo naučili kako izvesti pravilen dvokorak.

POTEK DELAVNICE:

Najprej gremo v prostor oz. površino z košem s primerno višino (telovadnica OŠ Ob Dravinji).

Žogo držimo z obema rokama pred prsmi.

Naredimo prvi korak z desno nogo, sledi korak z levo nogo, ter odriv v smeri navzgor. Ob tem s pokrčeno desno (levo) nogo zamahnemo navzgor. Ob odriu žogo premaknemo izpred prsi nad glavo.

Na koš vedno mečemo z roko, ki je nasprotna odrivni nogi (leva noga odriva-desna meče ali obratno).



Slika 11: Dvokorak



6. Kviz o košarki

1. Če košarkar doseže koš iz sredine igrišča, velja koš dve točki.

Drži Ne drži (drži)

2. Pri košarki ima žoga dva statusa, lahko je živa ali mrtva.

Drži Ne drži (drži)

3. Dresi košarkarjev se začnejo s številko 4, ker se s št. 1, 2 in 3 označujejo določeni sodniški znaki.

Drži Ne drži (drži)

4. V eni ekipi je lahko na igrišču po 7 igralcev.

Drži Ne drži (ne drži)

5. Košarkar je naredil korake, zato prejme osebno napako.

Drži Ne drži (ne drži)

6. Za vsak napad ima ekipa na voljo 30 sekund.

Drži Ne drži (ne drži)

7. Dvojno vodenje je napaka, pri kateri košarkar po vodenju prime žogo z obema rokama in nato spet vodi žogo.

Drži Ne drži (drži)

8. Samo trije košarkarji iz ene ekipe lahko mečejo na koš, ker ostala dva sta obrambna igralca.

Drži Ne drži (ne drži)

9. Odmor med drugo in tretjo četrtino traja 15 minut.

Drži Ne drži (drži)

10. Pri košarki ima žoga dva statusa, lahko je živa ali mrtva.

Drži Ne drži (drži)

7. Golf udarec

Najprej se bomo odpravili golf igrišče v Slovenskih Konjicah. Tam se bodo naučili o opremi golfa in o osnovnem udarcu.

OPREMA: Igralec potrebuje komplet palic za dolge in kratke udarce (tipično 14 različnih palic) s torbo za golf, žogice, rokavice in primerno obleko. Torbo lahko nosi ali vozi z ročnim vozičkom. V klubih na večjih golfiških si je možno izposoditi tudi avtomobilček. Na turnirju ima lahko igralec v torbi največ 14 palic, zato mora vnaprej izbrati, katere bo uporabil.

OSNOVNI UDAREC: Dober prijem je izredno pomemben, saj vam omogoča delovanje obeh rok kot celote. Obstajata dve priporočeni metodi prijema. Prva metoda, se imenuje desetprstni prijem, kjer so



vsi prsti na ročaju, tako da je sprednja roka na vrhu ročaja in zadnja roka spodaj na ročaju. Druga metoda, se imenuje prepleteni prijem, kjer se mezinec zadnje roke preplete s kazalcem sprednje roke. Prijem je lahkoten in držite obe roki skupaj. Za zagotovitev, da žoga potuje v pravo smer, je ciljanje celotnega telesa zelo pomembno. Željen položaj telesa je poravnan vzporedno s ciljno linijo, kar vključuje stopala, kolena, boke in trup.

Dobra drža telesa (nagovor) je pomembna za dober zamah. Noge razširite na širino bokov, rahlo upognite kolena in se v bokih nagnite rahlo naprej, tako da roke sproščeno visijo navzdol, ter tako primite golf palico. Svojo težo razporedite na obe nogi enako.

Položaj žogice naj bo v sredini prsnega koša za igro z železi in pri sprednjem ramenu pri igri z driverjem.



Slika 12: Prikaz golf udarca



8. TENIS (SERVIS)

Ta delavnica je namenjena učenju servisa pri tenisu. Sodelujejo lahko vsi učenci.

Delavnica traja 1,5 ure. Učenci se zberejo v TKK (teniški klub Konjice). Oblečeni morajo biti v športna oblačila.

Poznamo tri vrste tenis servisa: ravni, spin, slajz (z rotacijo žoge).

Hitrost žogice pride do 200km/h, kar pomeni da prileti od igralca do igralca v kar 0.6 sekunde.

Potek servisa:

1. Ritual pred servisom (npr. met žoge v tla, ritem 3 – 2; dihanje: izdih med ritualom - vdih ob metu žoge - izdih ob udarcu).
2. sproščen in uravnotežen bolj zaprt položaj, poudarjena rotacija manj zaprt položaj ,manjša obremenitev sprednje noge.
3. Dvojno gibanje: iz začetnega položaja igralčevi roki potujeta istočasno v smeri dol in gor do diagonalnega položaja rok.
4. Met žoge: spredaj, z rotacijo ramen.
5. Diagonalni položaj rok: igralna roka nekoliko zaostaja, druga roka iztegnjena in kaže proti žogi, igralec se giblje proti tlom - gibanje nog.
6. poln zamah, skrajšan zamah, individualna značilnost, poln zamah omogoča boljši ritem in zmanjšuje obremenitev ramena, skrajšan zamah omogoča boljšo izrabo gibanja v kolenih - drive leg, možni različni položaji loparja ob začetku pospeševanja.
7. Zaključek udarca s skokom na levo nogo, dokončana pronacija, izmah na levi strani, ramena kažejo v smeri odigranega servisa.

9. PLESNI koraki

Učenci se bodo najprej razgibali s glasbo.

Potem pa se bodo začeli učiti osnovne korake brez glasbe, ko pa jih bodo osvojili pa še s glasbo. Vmes bodo imeli tudi odmor za počitek in pitje vode. Na koncu pa še bodo učenci odplesali pred drugimi razredi in jim pokazali kaj so se danes naučili.

Koraki MACARENA :Dvignite roke predse po eno. Najprej izvlecite desno roko, nato levo. Dlani obračajte po eno navzgor. Najprej obrnite desno dlan navzgor, nato pa levo dlan navzgor. Desno roko



položite na levo ramo. Levo roko položite na desno ramo. Levo roko prekrižajte z desno roko na prsih. Obe dlani naj bosta na ramenih. Podlakti naj bodo na prsih prekrižani v obliki črke „X“. Roke položite na zadnji del glave. Nato položite levo roko na zadnji del glave.

Roke po eno spustite na boke. Najprej spustite desno roko na levi bok. Nato levo roko spustite na desni bok. Premaknite roke na nasprotni kolk naenkrat. Premaknite desno roko (trenutno na levem boku) na desni bok. Nato premaknite levo roko (trenutno na desnem boku) na levi bok. Boke 3-krat premikajte v krogu. Med vrtenjem držite roke na bokih. Skočite in obrnite telo za 90 stopinj v levo. Ko pristanete, se morate soočiti z novo smerjo. Vsakič, ko končate osnovno plesno zaporedje, skočite in se obrnite za 90 stopinj v levo. Pleskajte z rokami in ponovite zaporedje. To se pleše na pesem Los Del Rio: Macarena.

10. Plavanje (žabica)

Ta delavnica je namenjena mlajšim otrokom, ki še ne znajo plavati. Odpravili se bomo na Konjiški bazen(poleti), kjer se bomo zbrali pred vhodom.

Potrebovali bodo: sončno kremo, kopalke, brisačo(1 ali 2), vodo, prigrizke, pokrivalo za glavo, denar za vstopnico ter rokavčke.

Starši se med delavnico lahko kopajo ali čakajo na otroke v baru pri bazenu. Delavnica bo trajala 2 uri z vmesnimi počitki.

Namen je, da otroci spoznajo osnove in pravilne tehnike plavanja.

8. PREGOVOR

»Ne moraš zmagovati, če se ne učiš iz porazov.« *Kareem Abdul-Jabbar*



9. TRŽENJE

Naš turistični proizvod bi tržili na naslednje načine:

- Z reklamnim oglasom na spletni strani šole.
- S posebno razglednico utrinkov.
- S kratkim filmom na internetni strani Youtube.
- S predstavitvijo na lokalnem radiu in v časopisu Konjiške novice.
- S plakati in jumbo panoji.
- Z nastopi in sodelovanji na različnih prireditvah.
- Z reklamnimi izdelki iz delavnic.
- Z zloženkami.
- S avtorsko pesmico.
- S predstavitvijo programa v izložbenem oknu na Starem trgu.
- Z reklamnim spotom na radiu.
- Z reklamnim oglasom v časopisu.
- Z dramsko igrico.



Pri izvedbi trženja turističnega proizvoda nam bi pomagali:

- Center za kulturne prireditve Slov. Konjice.
- Občina Slov. Konjice.
- OŠ Ob Dravinji.
- Zavodi (vrtci, šole).
- Društva (Turistično društvo Slov. Konjice, Društvo prijateljev mladine).
- TIC (Turistično-informacijski center) Slov. Konjice.
- Domači podjetniki.
- Radio Rogla.
- Lokalni časopis Novice, Celjan.

10. ZAKLJUČEK

Občutki ob koncu projekta so fantastični, izkušnje odlične, znanje nadgrajeno. Naša pričakovanja so presegla vse meje. Ponosni smo na naš turistični proizvod, ki je plod timskega dela (ekipe treh devetošolk in devetošolca) in lokalnih kulinaričnih mojstrov. Presenečeni ugotavljamo, kako hitro smo naše ideje realizirali, ker smo se povezali s pravimi ljudmi. S takimi, ki živijo za konjiški šport, saj ga ne vidijo le kot posel, ampak tudi kot poslanstvo.

In to še ni vse, kot da preprosto ne moremo nehati razmišljati o športu. Šport živimo, kar kaže tudi na naše šolske rezultate. Ob raziskovanju in zbiranju podatkov smo se zelo zabavali, saj je delo potekalo zelo sproščeno.

Spoznali smo lokalne športnike in z njimi spletli prijetne prijateljske vezi. Na šoli nas je obiskala tudi legenda slovenske košarke, Jure Zdovc, s katerim smo naredili intervju ter zaigrali košarko. Srečanje je bilo zelo prijetno, podpisal nam je tudi žogo in pokazal par košarkaških trikov.

Naučili smo se tudi, da je prave ideje potrebno zaupati pravim ljudem. Timsko delo je ključ do uspeha!



Naše raziskovalne naloge zagotovo ne bi bilo brez naših babic, starejših sorodnikov in občanov, ki so svoje bogate izkušnje z veseljem delili z nami.

11. VIRI

- spletna stran Občine Slov. Konjice
- Wikipedija
- spletna stran OŠ Ob Dravinji
- spletna stran Zavoda za šport
- nasveti za šport
- spletne strani o posameznih športih (golf, maraton, tenis...)



PRILOGA 1: NAČRT PREDSTAVITVE

Na turistični tržnici bomo naš turistični proizvod predstavili s kratko športno-glasbeno in kulinarično uprizoritvijo. Na stojnici bomo ponudili 2 lastno izdelana smutija. Pred stojnico se bodo dogajale razne delavnice in stojnica bo športno okrašena ter polna zanimivih reklamnih izdelkov, primernih za različne starostne skupine obiskovalcev.

Število sodelujočih na predstavitvi: 4 UČENCI in 3 MENTORJI.



PRILOGA 2: IZJAVA

ŠOLA: OŠ Ob Dravinji, Ul. Dušana Jereba 1, 3210 Slovenske Konjice

tel: 03 757 27 30

faks: 03 757 27 35

e-mail: info@osobdravinji.si

Tema turistične naloge: Športna doživetja bogatijo mladinski turizem

Naslov turistične naloge: KONJIŠKE LEGENDE

Avtorji:

1. Anais Cenc, 9. a
2. Stela Gosnik, 9. a
3. Maša Malič, 9. a
4. Jan Pavrič, 9. a

Mentorji:

Valerija Žnidar prof. matematike,
Janja Stampfer, prof. glasbene umetnosti,
Mihael Stampfer, prof. računalništva in tehnike

POVZETEK

Slovenske Konjice so mesto z veliko športnimi objekti kot so fitnes na prostem, golf igrišče, bazen, tenis igrišče, nogometni stadion, športna dvorana, plezalna stena...

Na OŠ ob Dravinji se zavedamo pomembnosti športa zato smo vključeni v različne organizacije kot so Fit Slovenija, Šport mladih itd. Izvajamo veliko športnih dni (pohodi, plavanje, smučanje, kros) in med poukom delamo različne fit vaje.

Predstavili smo uspešne (bivše) športnike našega kraja, športne prireditve (Konjiški maraton) ter objekte občine Slovenske Konjice.

Predstavili smo našo idejo o dveh zdravih smutijih, ki se imenujeta **Konjiški zmaj in Pinko drinko**.



PRILOGA 3: IZJAVA

Starši vseh treh učencev, avtorjev naloge in udeleženi na državnem festivalu Turizmu pomaga lastna glava, so s podpisom potrdili, da dovoljujejo sodelovanje na festivalu, da so seznanjeni z njegovim potekom ter soglašajo z javno objavo rezultatov z imeni in fotografijami učencev.

Podpisane izjave staršev hranimo v arhivu OŠ Ob Dravinji.



