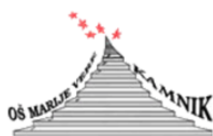




**TURISTIČNA ZVEZA SLOVENIJE**

**37. festival Turizmu pomaga lastna glava – športna doživetja bogatijo mladinski turizem**



**Osnovna šola Marije Vere Kamnik**

## **Zmagaj in pomagaj**



**Avtorji:**

**Ela Pestotnik 9. a, Zala Plohl 9. a, Sergej Baždar Konjar 9. a, Jaka Vidic 9. a, Ema Matijaš 9. b,**

**Kristina Videc 8. c, Nik Novak 8. c**

**Mentorica: mag. Polona Mežnar**

**šol. leto 2022/23**

## Vsebina

Uvod.....	3
Predstavitev teme in motivi za izbor teme .....	3
Podatki o šoli organizatorici .....	3
Cilji .....	4
Opis dogodka .....	5
Načrt izvedbe aktivnosti .....	5
Opis poti .....	7
Urniki.....	9
Spremljevalni program v Eco Resortu .....	9
Kamniške stojnice .....	10
Športne aktivnosti.....	13
Lokostrelski klub Kamnik .....	14
Triatlon klub Trisport Kamnik .....	15
Plezalni klub Kamnik.....	16
Plavalni klub Kamnik.....	17
Promocija turističnega dogodka.....	18
Oglaševanje.....	18
Predvideni stroški in vstopnina .....	19
Zaključek.....	20
Viri:.....	21
Predstavitev turističnega dogodka na stojnici .....	22

## Kazalo slik

Slika 1: Primer vabila, majice in logotipa/maskote .....	6
Slika 2: Keršmančev park.....	7
Slika 3: Eco resort.....	7
Slika 4: Nekaj utrinkov s poti.....	7
Slika 5: Trasa poti .....	8
Slika 6: Kamniški burek s kamniško kajžarico.....	11
Slika 7: Kamniški mafini s trničem.....	11
Slika 8: Kamniška murka .....	12
Slika 9: Model za kamniške lizike in lizike .....	12
Slika 10: Košarkaški koš in žoga.....	13
Slika 11: Tarča s puščicami .....	14
Slika 12: Triatlon: plavanje, kolesarjenje, tek.....	15
Slika 13: Plezalni čevelj in plezalna stena .....	16
Slika 14: Žetoni z motivi.....	17

## Uvod

### Predstavitev teme in motivi za izbor teme

Ljudje niso ustvarjeni za sedenje dlje časa. Raziskave pravijo, da dolgotrajno sedenje škoduje našemu zdravju tako fizičnemu kot psihičnemu. To še posebej velja za otroke, ki so po naravi aktivni in se želijo gibati. Zaradi načina življenja, ko več časa preživimo sede kot v gibanju, nastajajo zdravstvene težave kot so bolezni lokomotornega sistema, slab vid, metabolni sindrom, debelost, motnje prehranjevanja, pri mlajših pa tudi bolezni dihalnih poti, ker niso na svežem zraku.

Zaradi porasta uporabe računalnikov, tablic in telefonov otroci dandanes čedalje bolj zanemarjajo svoje gibalne potrebe, kar bo pustilo posledice tudi v prihodnosti. Mlade lahko k športnim dejavnostim pritegnemo s športno infrastrukturo (dvorane, fitnesi na prostem), s športnimi dogodki ter primernim izobraževanjem.

V nalogi smo želeli pritegniti mlade k udeležbi na teku in s tem spodbujati rekreacijo na prostem. Tek je dobrodelne narave, zato bodo prostovoljni prispevki namenjeni Šolskemu skladu (nakup nadstandardnih učnih pripomočkov in pomoč socialno šibkejšim učencem). Obiskovalcem želimo na prireditvi predstaviti čim več različnih športov ter jih s tem navdušiti nad športnimi aktivnostmi. Z dogodkom želimo pritegniti šolarje naše šole (OŠ Marije Vere), mlade iz ostalih šol v Kamniku in tudi šolarje okoliških krajev oziroma občin.

V naši turistični nalogi bomo predstavili organizacijo dobrodelnega teka s spremljevalnim programom. Dogodek bo potekal ob Kamniški Bistrici. Sočasno pa si bodo udeleženci lahko ogledali še turistične znamenitosti kraja in okolice. Tako bi v enem dogodku povezali gibanje, dobrodelnost in turistično promocijo kraja.

Organizacija bi potekala v sklopu Osnovne šole Marije Vere, aktivno bi pri njej sodelovali učenci iz 8. in 9. razreda.

### Podatki o šoli organizatorici:

Osnovna šola Marije Vere,

Ljubljanska cesta 16a,

1241 Kamnik

Tel.: 01 830 31 40

Prijave:

[dobrodelnitek@os-marijevere.si](mailto:dobrodelnitek@os-marijevere.si)

## Cilji

Cilji našega dobrodelnega teka so spodbujati:

- rekreacijo na prostem, saj svež zrak in športna dejavnost dobro vplivata na naše fizično in psihično počutje,
- dobrodelnost, saj bi s prostovoljnimi prispevki učencem nudili več učnih pripomočkov ter boljše delovno okolje,
- spoznavanje turističnih znamenitosti,
- promoviranje športnih klubov in s tem mlade navdušiti k športnim aktivnostim,
- povečanje zanimanja za športno dejavnost, saj to pripomore k ohranjanju zdravja,
- prepoznavnost kraja v regiji.

## Opis dogodka

### Načrt izvedbe aktivnosti

Načrtovanja dobrodelnega teka smo se lotili v naslednjih korakih:

- Izbira ustrezne lokacije oziroma poti.
- Določanje potrebnih virov:
  - o število osebja in prostovoljcev, potrebnih za vloge pred, med in po teku,
  - o potrebna raven varnosti,
  - o oznake za start in cilj,
  - o oznake ob progi za vodenje tekačev,
  - o mize in klopi ter stojnice na cilju,
  - o koši za smeti za prazne plastenke vode,
  - o okrepčilo in pijača po teku,
  - o kompleti prve pomoči in reševalci,
  - o škatle za donacije.
- Določiti, čemu bo namenjen izkupiček dobrodelnega teka.
- Promocija dobrodelnega teka in iskanje udeležencev:
  - o oglaševanje dogodka v lokalnem časopisu, na radiu, šolski spletni strani, Tik Toku, Instagramu.
  - o oblikovanje plakatov in vabil za šole v širši regiji,
  - o oblikovanje majic, ki jih bodo za prepoznavnost nosili učenci 8. in 9. razredov OŠ Marije Vere (organizatorji),
  - o izbira daril, ki jih bodo ob koncu dogodka prejeli sodelujoči,
  - o izbira gesla,
  - o logotip in maskota,
  - o zbiranje prijav za dobrodelni tek (določen elektronski naslov).

Te zanima šport in rekreacija in ne veš, kam bi se vključil?  
Imamo rešitev.

Pridi na dobrodelni tek in spoznaj nove športe.

Dobimo se \_\_\_\_\_ v Mercator centru v Kamniku na predstavitvi našega dogodka.

## ZMAGAJ IN POMAGAJ



Slika 1: Primer vabila, majice in logotipa/maskote

## Opis poti

Start: Keršmančev park, Kamnik

Cilj: Eco resort, Godič



Slika 2: Keršmančev park



Slika 3: Eco resort

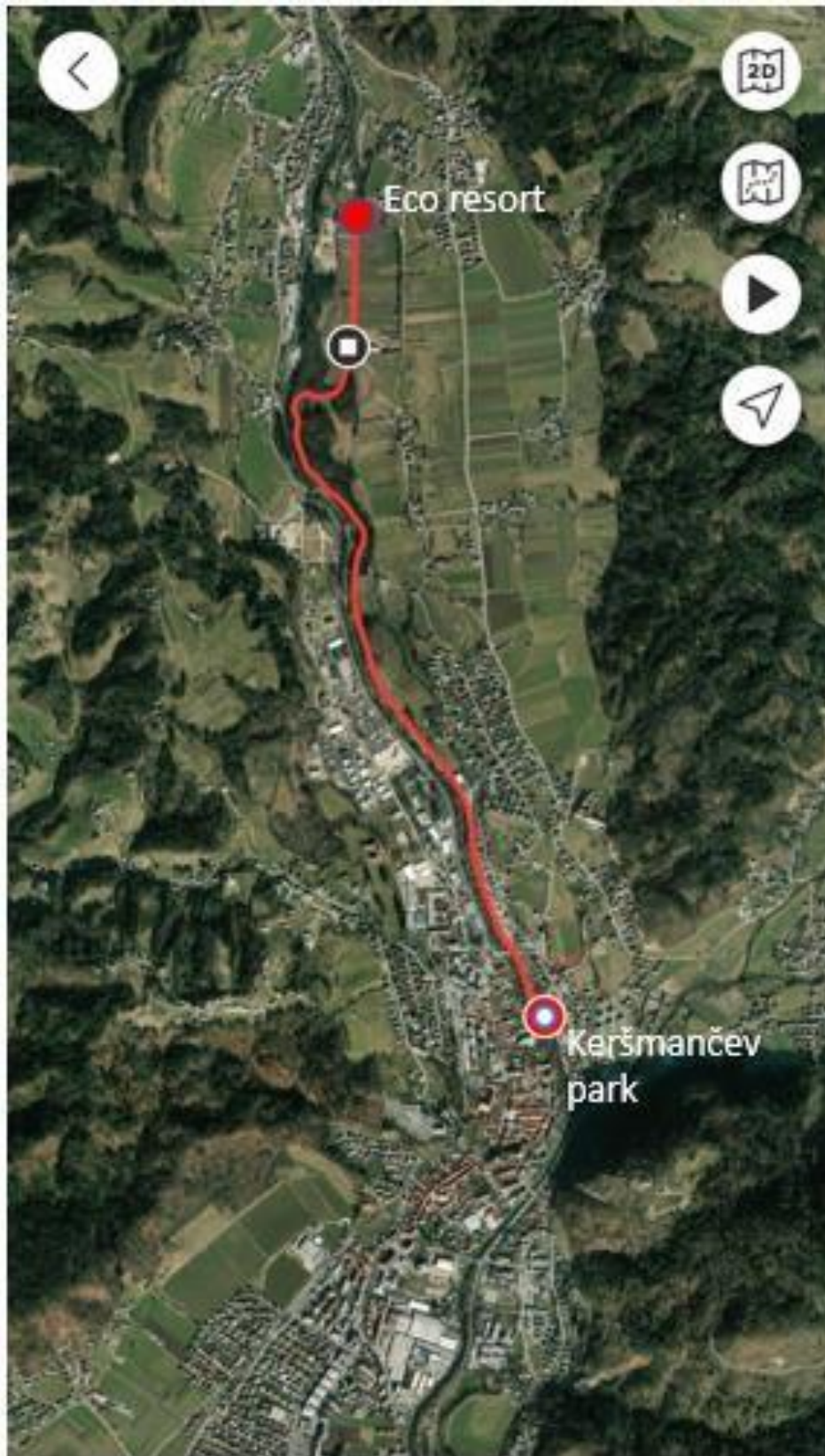
Opis pot: Urejena makadamska pešpot, ki gre po ravnem ob Kamniški Bistrici. Primerna je za tek in hojo, udeleženec pa lahko pot tudi prekolesari.

Dolžina: 3,6 km



Slika 4: Nekaj utrinkov s poti

## Trasa poti



Slika 5: Trasa poti



## Urnik

9.30 - 9.45 Zbor v Keršmančevem parku. Skupinsko ogrevanje, ki ga vodijo učenci - organizatorji.

10.00 Start dobrodelnega teka ob Kamniški Bistrici.

10.30 -11.00 Prihodi sodelujočih v Eco Resort.

10.30 – 12.00 Spremljevalni program v Eco Resortu.

Če prihajate iz Kamnika ali okolice lahko na zbirno mesto, v Keršmančev park, pridete peš, s kolesom, skirojem ... Iz drugih krajev lahko do nas pridete z osebnim avtomobilom, če pa te možnosti nimate se lahko pripeljete z vlakom. Priporočamo vam izstop na postaji Kamnik mesto uro pred začetkom, saj vas bodo tam pričakali učenci devetih razredov, ki vam bodo na poti do Keršmančevega parka predstavili znamenitosti Kamnika. Sama pot od postaje do zbirnega mesta traja približno deset minut, z ogledom vred pa okoli pol ure.

## Spremljevalni program v Eco Resortu

Za dobro vzdušje bo v času spremljevalnega programa skrbel šolski bend. Spremljevalni program bi vključeval turistično predstavitev kraja in okolice, obiskovalcem ponujal prigrizke kamniških jedi in pijače. Prav tako bi lahko spoznali določene športe.

## Kamniške stojnice

### Stojnica 1: Kamnik se predstavi

Na stojnici se predstavijo turistične znamenitosti Kamnika v sodelovanju s Turistično informacijskim centrom Kamnik, ki bi daroval zemljevide in prospekte s predstavljenimi znamenitostmi Kamnika.

Učenci, ki bi sodelovali na stojnici, bi še posebej opozorili na:

- dela arhitekta Jožeta Plečnika v Kamniku:
  1. Železniška postaja, ki je bilo končana v letih 1940 in 1941.
  2. Plečnikovo pročelje hiše na Maistrovi 2 (nekdanja mestna hiša),
  3. Plečnikov most čez Nevljico.
- Mali in Stari grad ter dvorec Zaprice,
- Maistrova hiša in njegov spomenik,
- Šutna - ulica z značilnim srednjeveškim nizom hiš,
- sakralni objekti:
  1. Frančiškanski samostan,
  2. Mekinjski samostan,
  3. Cerkev Marije brezmadežne na Šutni.

### Stojnica 2: Okolica Kamnika se predstavi

Na stojnici se predstavijo turistične znamenitosti v okolici Kamnika.

S pomočjo prospektov bi učenci predstavili:

- dolino Kamniške Bistrice,
- Arboretum Volčji Potok,
- Veliko Planino,
- Terme Snovik,
- Menino planino,
- naravni zdravilni gaj Tunjice.

Na stojnici bodo obiskovalci lahko sodelovali v nagradni igri. Iz bobna sreče bi izvlekli listek. Če bi imeli srečo, bi izvlekli brezplačno vstopnico za katero od zgoraj naštetih znamenitosti. Mlajšim otrokom bi ponudili pobarvanke s kamniškimi motivi.

### Stojnica 3: Značilne kamniške jedi malo drugače

#### **Kamniški burek s kamniško kajžarico**

Sestavine:

- obarjena kamniška klobasa kajžarica narezana na kolobarje,
- gorčica iz tovarne ETA v Kamniku,
- domače zelje,
- vlečeno testo.

Burek izgleda kot običajen burek, le da je manjši in z drugačnimi sestavinami.



Slika 6: Kamniški burek s kamniško kajžarico

#### **Kamniški mafini s trničem**

Sestavine:

- jajca
- sol
- olje
- jogurt
- moka
- pecilni prašek
- nariban sir trnič



Slika 7: Kamniški mafini s trničem

## Kamniške lizike

Na stojnici bomo ponudili doma izdelane lizike v obliki rožice. S tem bomo poudarili lepote kamniške okolice z značilno rožo kamniško murko.



Slika 8: Kamniška murka



Slika 9: Model za lizike in kamniške lizike

Za izdelavo lizik bomo uporabili silikonski kalup ter ustrezne sestavine, sladkor vodo in jedilno barvo.

## Športne aktivnosti

Stojnice 4 – 9: Predstavitev kamniških športnih klubov

### Košarkarski klub Kamnik

**Predstavitev športa:** Košarka je moštveni šport, pri katerem tekmujeta dve nasproti stoječi moštvi s po petimi igralci na pravokotnem igrišču, običajno v dvorani na lesenem parketu. Cilj igre je vreči žogo v nasprotnikov koš, ki ima premer 46 cm in je nameščen na vsako stran igrišča na tablo 3 m 5 cm visoko. Košarka je eden najpopularnejših in najbolj gledanih športov na svetu poleg nogometa. Dosežen koš ekipi prinese dve točki, če je dosežen bližje od črte za tri točke, ali tri točke (trojka), če je dosežen izza črte za tri točke. Napake pri vodenju žoge, zaradi katerih ekipa izgubi žogo, so koraki, nošena žoga in dvojno vodenje. Nedovoljen kontakt z nasprotnim igralcem je osebna napaka. V primeru osebne napake pri metu na koš ima košarkar, nad katerim je bila osebna napaka storjena, na voljo enega, dva ali tri proste mete, ki štejejo vsak po eno točko.

**Ogrevanje:** Ogrevanje začneš s hojo 2 minuti in nato tek 1 minuto. Sledijo gimnastične vaje z žogo: predkloni in zakloni 8x, izpadni korak naprej z desno in levo nogo 8x, izpadni korak vstran z desno in levo nogo 8x.

**Praktični del:** V Eco Resortu bi postavili 2- 3 premične koše za košarko. Udeleženci bi se postavili v vrsto in z določene razdalje skušali zadeti koš. Vsak posameznik bi imel 5 metov, nato bi moral ponovno v vrsto. Predstavniki kluba bi sodelujočim svetovali, kako pravilno vreči žogo.



Slika 10: Košarkaški koš in žoga

## Lokostrelski klub Kamnik

**Predstavitev športa:** Lokostrelstvo je veščina streljanja puščice z lokom v tarčo, ki jo je človek nekdanj uporabljal za lov in bojevanje, v novejši dobi pa kot športno aktivnost. Lokostrelstvo je bilo del poletnih olimpijskih iger med letoma 1900 in 1912, od leta 1972 pa je ponovno del poletne olimpijade. Beseda izhaja iz latinskega arcus, kar pomeni lok. V sodobnem času je to predvsem tekmovalna športno-rekreativna dejavnost. Oseba, ki se ukvarja z lokostrelstvom, se običajno imenuje lokostrelec.

**Ogrevanje:** Zamahi z rokami nazaj, izmenični zamahi rok nad glavo z vrtenjem trupa (palec navzgor in zamah), roka križa sega (vlečenje loka), popolni bočni dvigi, razpelo izmenično notranje-zunanje vrtenje rok (grške plošče v vsaki roki), nadomestna notranja-zunanja rotacija roke.

**Praktični del:** V Eco Resortu bi postavili 3-5 tarč. Predstavniki kluba bi sodelujočim predstavili opremo in uporabo opreme. Vsak, ki bi si to želel, bi imel možnost streljati na tarčo.



Slika 11: Tarča s puščicami

## Triatlon klub Trisport Kamnik

**Predstavitev športa:** Triatlon je vzdržljivostna več športna tekma, ki jo sestavljajo plavanje, kolesarjenje in tek na različne razdalje. Beseda je grškega izvora, iz τρεῖς ali treis (tri) in ἄθλος ali athlos (tekmovanje). Šport je nastal v poznih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja v južni Kaliforniji. Prvi evropski triatlon je bil 30. avgusta 1980 v Plznu na Češkoslovaškem. Triatlon je bil prvič vključen v poletne olimpijske igre leta 2004.

**Ogrevanje:** Ker je triatlon sestavljen iz 3 športov je pomembno da se dobro ogrejemo. Za sprint in olimpijske dirke na daljavo priporočam 10-15 minut lahkega teka, ki mu sledi nekaj dinamičnega raztezanja in nekaj korakov približno 60-45 minut pred začetkom tekmovanja. Nekateri radi dodajo tudi nekaj kolesarjenja ali pa tek nadomestijo s kolesarjenjem. Priporočljivo je tudi ogrevanje s trakom.

**Praktični del:** Ker v Eco Resortu ne moremo plavati ali kolesariti, bodo sodelovali lahko udeleženci, ki bodo prišli na dogodek s kolesom. Udeleženci bodo kolesarili in tekli. Teklo se bo 500 m, kolesarilo pa 2 km. Predstavniki kluba bodo ostalim udeležencem predstavili treninge, tekmovanja in druge zanimivosti triatlona s pomočjo video predstavitve.



Slika 12: Triatlon: plavanje, kolesarjenje, tek

## Plezalni klub Kamnik

**Predstavitev športa:** Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja pri katerem se premikamo navzgor, kvišku, ali tudi navzdol, pomagajoč si z nogami in rokami. Obstaja več različnih zvrsti plezanja kot so:

- Alpinizem, plezanje po skalah, ledu, snežno ledenih smereh.
- Športno, plezanje po umetni steni, naravnih plezališčih.
- Balvansko, plezanje po umetni steni in naravnih balvanih.
- Urbano, plezanje po urbanih objektih, drevesih.

**Oprema:** Pri plezanju potrebujemo: nahrbtnik za vrvi, čelado, enojno plezalno vrv, magnezijo, plezalne čevlje oziroma plezalke, vponko z avtomatskim zaklepanjem.

**Ogrevanje:** Pri plezanju deluje celo telo, zato se je treba dobro ogreti začnemo z glavo in gremo vse do gležnjev. Dobro moramo ogreti gležnje in dlani. Po ogrevalnih vajah sledijo vaje za moč, kot so knjiga, sklece, počepi in dvigovanje na drogu.

**Praktični del:** V Eco Resortu bi postavili premično plezalno steno. Predstavniki kluba bi predstavili šport in opremo ter omogočili vsakemu, ki bi to želel, da se preizkusi v plezanju po steni. Na video predstavitvi bi predstavili različne zvrsti plezanja.



Slika 13: Plezalni čevlji in plezalna stena



## Plavalni klub Kamnik

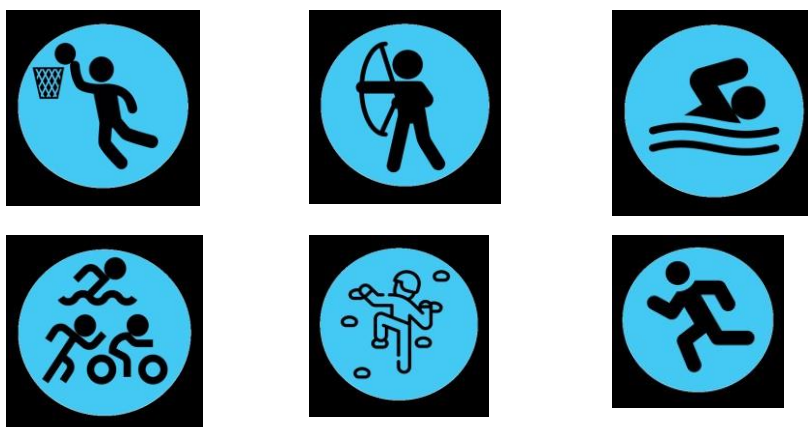
**Predstavitev športa:** Plavanje je premikanje v vodi (bazeni morje reke...) Ljudje plavajo za sprostitev ali pa za tekmovanja. Poznamo več načinov plavanja kot so (kravl, prsno, hrbtno, delfin, mešano) najbolj popularen način je kravl.

**Ogrevanje:** Pri plavanju deluje celotno telo zato jih je treba dobro ogreti najbolj se uporabljajo roke in noge. Plavalni trening se začne z »suho vadbo« oziromaz vajami na suhem. Najprej ogrejemo celo telo in se potem še dobro raztegnemo. Sledi plavanje dolžin v vodi.

**Oprema:** Pri plavanju potrebujemo : kopalke, plavalno kapo, plavalna očala, plavutke, lopatke za plavanje in deske za plavanje.

**Praktični del:** Predstavniki kluba bi treninge, tekmovanja in ostalo predstavili na video predstavitvi.

Ob udeležbi športne aktivnosti bo sodelujoči za nagrado na stojnici prejel žeton z motivom športa, katerega se je udeležil. Vsi, ki opravijo vse aktivnosti in zberejo vse žetone so zmagovalci našega dogodka.



Slika 14: Žetoni z motivi

## Promocija turističnega dogodka

Dogodek bomo promovirali v Kamniku, Domžalah in Komendi. Na spletni strani naše šole bo obvestilo o dogodku. Izobesili bomo plakate po oglasnih deskah v osnovnih šolah in trgovinah, da jih bo videlo čim več ljudi. Prav tako bomo plakat izobesili v Turističnem centru v Kamnik in jih prosili, da objavijo obvestilo o dogodku na njihovi spletni strani. Za objavo dogodka bi prosili tudi na [www.kamnik.info](http://www.kamnik.info). V kolikor nam bodo lokalne radijske postaje pripravljene brezplačno zavrteti naš reklamni oglas, bomo za promocijo izkoristili tudi to. Za promocijo bomo uporabili tudi družabna omrežja (Tik Tok, Instagram).

## Oglaševanje

Besedilo za radijsko reklamo:

*»Te zanima šport in rekreacija in ne veš, kaj početi?*

*Te zanima triatlon? Mogoče plavanje ali lokostrelstvo? Košarka ali plezanje?*

*Imamo rešitev! Pridi na dobrodelni tek in spoznaj nove športe,*

*Dobimo se v Mercator centru v Kamniku na predstavitvi našega dogodka Zmagaj in pomagaj!«*

## Predvideni stroški in vstopnina

<b>Stroški:</b>	<b>Strošek</b>
Organizacija dogodka: - zapora ceste (donacija Občina Kamnik) - Eko resort prostor (donacija) - elektrika (donacija) - medicinsko varstvo	0 eur
Kulinarična delavnica	3 eur
Izposoja rekvizitov	0,5 eur
Majice in darila	1 eur
Dobrodelni prispevek	0,5 eur
<b>Vstopnina/udeleženec:</b>	<b>5 eur</b>

Cilj: Zbrani dobrodelni prispevki bodo namenjeni nakupu športnih objektov in rekvizitov OŠ Marije Vere.

Večino stroškov organizacije dogodka bodo krili donatorji in sicer Občina Kamnik ter domača podjetja.

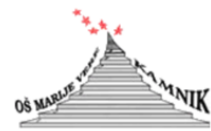
## Zaključek

Turistični dogodek Zmagaj in pomagaj je dogodek, v katerem mladi obiskovalci spoznajo različne športne dejavnosti v Kamniku z namenom, da se v njih vključijo in postanejo bolj športno aktivni. Dogodek je dobrodelne narave in obiskovalci, podjetja in posamezniki, ki se sicer dogodka ne udeležijo darujejo sredstva v šolski sklad OŠ Marije Vere za nakup in vzdrževanje športnih objektov in rekvizitov. Turistični dogodek vključuje 3,6 km dolg tek, predstavitev košarke, lokostrelstva, triatlona, plezanja in plavanja. Udeleženci se bodo v športnih delavnicah spoznali s pravili in značilnostmi posameznih aktivnosti. V okviru delavnic se bodo aktivno preskusili in med seboj pomerili v prirejenih omenjenih športnih disciplinah. V okviru dogodka bo v obliki spremljevalnega programa predstavljena tudi kulturna dediščina Kamnika in njegove znamenitosti. Prav tako bodo udeleženci spoznali nekaj kamniške kulinarike, kamniško kajžarico in sir trnič.

Glavni namen turističnega dogodka Zmagaj in pomagaj je promocija športa med mladimi. Zato mlade spodbujamo, da naj na dogodek pridejo peš, s kolesom ali z vlakom. Tudi za to, ker nam ni vseeno za naravo in okolje.

## Viri:

- Juvan, Jana: Pasti sedečega otroštva, Večer, 28.7.2014, str. 5
- <https://donorbox.org/nonprofit-blog/organize-a-charity-run>
- <https://wolt.com/en/svn/ljubljana/restaurant/olimpija-burek>
- Recept: Slani mafini - Kulinarika.net
- <https://okusno.je/recept/valentinovi-stekleni-piskotki>
- <https://sl.food-of-dream.com/publication/66404/>
- <https://www.sladkavila.si/trgovina/priporocni-za-peko/kalupi/silikonski-kalup-za-lizike-rozice-2/>
- <https://www.google.si/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tomazgorec.si%2Feko-resort-kamnik%2F&psig=AOvVaw2zgcx1hEgjlmbC1PrT6Um&ust=1673420043687000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjRxqFwoTCMin9s61vPwCFQAAAAAdAAAAABAD>
- Plezanje - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org)
- Plavanje - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org)
- Lokostrelstvo - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org)
- Triatlon na Poletnih olimpijskih igrah 2000 - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org)
- Košarka - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org)



## **Predstavitev turističnega dogodka na stojnici**

Turistični dogodek Zmagaj in pomagaj bomo avtorji predstavili na stojnici. Poleg različnega promocijskega materiala, bomo stojnico opremili tako, da bo na prvi pogled dajala vtis športnega dogajanja. Obiskovalcem bomo predstavili vsebino naših športnih delavnic in jim ponudili nekaj tipične kamniške kulinarike.