

*Gimnazija Slovenske Konjice*

# *ŠPORTNA VZGOJA*



*IZBIRNI PROGRAM*

MENTORJI: Karmen Kotnik  
Primož Kračun  
Brane Vodopivec

## **IZBIRNI PROGRAM**

Pouk športne vzgoje na gimnaziji bo še bolj pester.

Športnemu vikendu v 1. letniku je dodan še športni vikend v 2. letniku. Dijaki 1. letnika bodo izvedli tretjo uro ŠVZ domu CŠOD Soča v Tolminu (kolesarjenje, pohodništvo, plezanje, orientacija, rafting, namizni tenis, igre z žogo), dijaki 2. letnika pa v domu CŠOD Kranjska Gora v Kranjski Gori (smučanje).

Dijaki 3. in 4. letnika si bodo lahko vsebino pri določenem številu ur ŠVZ izbrali sami. Vsebine, med katerimi bodo dijaki lahko izbirali, so razdeljene v dve skupini, izbrati pa bodo morali eno vsebino iz vsake skupine. V prvi skupini so vsebine, ki jim je namenjeno 18 ur pouka in bodo ocenjene. Vsebinam iz druge skupine je namenjeno 17 ur.

## **ZAKAJ IZBIRNI PROGRAM**

Dijakom bo s tem ponujena možnost, da si izberejo vsebine, ki so jim najbolj všeč, v katerih so najboljši in kjer lahko pričakujejo najboljši uspeh. Zaradi lastnega izbora vsebin je pričakovati večjo zavzetost za delo, s tem pa večji učinek vadbe pri dijakih in posledično tudi uspešnost pri ŠVZ. Zaradi drugačnih oblik dela (tečajne oblike, strnjene ure) se bo izboljšala realizacija ur ŠVZ.

## **VSEBINE**

### *1. SKUPINA (18 ur, ocena):*

- *aerobika, ples*
- *igre z loparji (tenis, namizni tenis, badminton)*
- *nordijska hoja*
- *plavanje*
- *smučanje*
- *plezanje*

### *2. SKUPINA (17 ur):*

- *rolanje, drsanje*
- *kegljanje*
- *odbojka na mivki*
- *fitnes, bootcamp*
- *golf*
- *kolesarjenje, pohodništvo*

## **PRAVILA IZBIRNEGA PROGRAMA**

*Vsebine, med katerimi lahko dijaki izbirate, so razdeljene v dve skupini. Vsebinam v prvi skupini je namenjeno 18 šolskih ur, od tega morate dijaki opraviti minimalno 14 ur, pridobiti pa morate tudi oceno. Vsebine iz druge skupine trajajo 17 šolskih ur, vaša obvezna prisotnost pa je minimalno 13 ur. Te vsebine se ne ocenjujejo.*

*V katalogu izbirnega programa so opisane vse vsebine. Opis zajema ime vsebine, termin, čas in kraj izvajanja, obveznosti dijaka, potrebno opremo, način prijave, razpoložljiva mesta, predvidene stroške in cilje.*

*Vse ure potekajo po pouku, organizirane bodo tako, da se vsebine ne bodo prekrivale. Obveznosti dijakov so primerna športna oprema (dijakom brez opreme se šteje odsotnost), zadostno število ur prisotnosti in pridobljena ocena pri vsebinah iz prve skupine (ocenjuje se zadnje tri ure). Dijak s prenizko udeležbo ne more pridobiti ocene. Manjkajoče ure bo dopolnil v dogovoru z mentorjem. Dijaki, ki nastopate v šolskih ekipah oziroma pomagate pri izvedbi športnih aktivnosti na šoli (tekmovanja, nastopi, članki,...), boste lahko te opravljene ure izven pouka uveljavljali kot prisotnost v vsebini iz druge skupine.*

*V primeru prevelikega števila prijav pri posamezni vsebini se upošteva vrstni red prijav. Po zapolnjenem številu bo dijak razporejen v vsebino, ki jo je navedel kot rezervni izbor. Kdor do predvidenega roka ne bo prijavljen, bo razporejen v vsebino, ki še ima prosta mesta.*

## **PRIJAVA K VSEBINAM IZBIRNEGA PROGRAMA**

*Dijaki se morate prijaviti k dvema vsebinama iz nabora. Prijavite se k eni vsebini iz prve in eni vsebini iz druge skupine vsebin. Prijave potekajo **do 25. 9. 2015** po elektronski pošti na naslov **[gim.konjice@gmail.com](mailto:gim.konjice@gmail.com)**. V prijavi je potrebno navesti ime, priimek, razred, izbor vsebine iz prve skupine, rezervni izbor iz prve skupine, izbor vsebine iz druge skupine in rezervni izbor iz druge skupine.*