

Gimnazija Slovenske Konjice

ŠPORTNA VZGOJA



KATALOG IZBIRNEGA PROGRAMA

MENTORJI: Karmen Kotnik
Primož Kračun
Brane Vodopivec

VSEBINE

1. SKUPINA (16 ur, ocena):

- *aerobika, ples - Karmen Kotnik*
- *badminton - Brane Vodopivec*
- *plavanje - Brane Vodopivec*
- *smučanje- Primož Kračun (Brane Vodopivec)*

2. SKUPINA (16 ur):

- *kegljanje - Primož Kračun*
- *odbojka na mivki - Brane Vodopivec*
- *fitnes, bootcamp - Karmen Kotnik*
- *tenis - Brane Vodopivec*

VSEBINE IZ 1. SKUPINE

Ime vsebine: **AEROBIKA, PLES**

Mentor vsebine: **KARMEN KOTNIK**

Cilji:

- *usvojiti osnovne korake pri aerobiki*
- *izboljšati telesno kondicijo in koordinacijske sposobnosti*
- *povečati motorične sposobnosti*
- *povečati moč*

Kontakt: ***gim.konjice@gmail.com***

Število ur ponujenega programa: **16**

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: **12**

Termin: *december, januar*

Dan in ura: *ponedeljek, 8. in 9. ura*

Kraj izvedbe: *športna dvorana*

Število dijakov v skupini: **22**

Stroški: **/**

Način prijave: *vpis v tabelo do 25. septembra 2017*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 12 ur*
- *ocena*

Obvezna oprema dijaka: *športna oprema*

Vsebine:

- *plesne in aerobične koreografije*
- *vaje za moč*
- *vaje za izoblikovanje postave*
- *pilates, TNZ, joga*

Ime vsebine: BADMINTON

Mentor vsebine: BRANE VODOPIVEC

Cilji:

- usvojiti osnovne prvine igre
- spoznati tekmovalna pravila
- uspešno igrati in uživati v igri

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: februar, marec

Dan in ura: ponedeljek, 8. in 9. ura

Kraj izvedbe: športna dvorana

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 12 ur
- ocena

Obvezna oprema dijaka: športna oprema, lopar, žogice

Vsebine:

- pravilni udarci
- servis
- igra
- igra dvojic

Ime vsebine: PLAVANJE

Mentor vsebine: BRANE VODOPIVEC

Cilji:

- ponoviti in izboljšati plavalne tehnike
- uspešno preplavati 50m slog prsno in kravl
- izboljšati telesno kondicijo
- uskladiti gibanje celotnega telesa
- spoznati nadvodne in podvodne obrate

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: december, januar

Dan in ura: ponedeljek po pouku

Kraj izvedbe: Terme Zreče

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: 25 eur

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 14 ur
- ocena

Obvezna oprema dijaka: kopalke, brisača

Vsebine:

- slog prsno - usklajeno gibanje telesa
- slog hrbtno - usklajeni udarci in zavesljaji
- slog kravl - usklajeno gibanje glave in dihanje
- slog delfin - usklajeno gibanje telesa
- neprekinjeno plavanje 50m

Ime vsebine: SMUČANJE

Mentor vsebine: PRIMOŽ KRAČUN

Cilji:

- spoznati osnovne smučarske storitve
- spoznati pravilno tehniko in jo uspešno implementirati v lastno smučanje
- uspešno smučati in uživati v smučanju

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: februar

Dan in ura: od 24.2-27.2.2018

Kraj izvedbe: Jahorina

Število dijakov v skupini: 30

Stroški: smučarska karta in prevoz

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 12 ur
- ocena

Obvezna oprema dijaka: smučarska oprema

Vsebine:

- zavoji
- navezovanje zavojev
- smučanje v hodniku

VSEBINE IZ 2. SKUPINE

Ime vsebine: TENIS

Mentor vsebine: BRANE VODOPIVEC

Cilji:

- usvojiti osnovne prvine igre
- spoznati tekmovalna pravila
- uspešno igrati in uživati v igri

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: oktober, november

Dan in ura: ponedeljek, 8. in 9. uro

Kraj izvedbe: park, igrišča za tenis

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 12 ur

Obvezna oprema dijaka: športna oprema, lopar, žogice

Vsebine:

- pravilni udarci
- servis
- igra
- igra dvojic

Ime vsebine: KEGLJANJE

Mentor vsebine: PRIMOŽ KRAČUN

Cilji:

- spoznati osnovne pravine kegljanja
- spoznati tekmovalna pravila
- uspešno igrati in uživati v igri

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: oktober, november

Dan in ura: ponedeljek, 8. in 9. uro

Kraj izvedbe: kegljišče Slovenske Konjice

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 12 ur

Obvezna oprema dijaka: športna oprema

Vsebine:

- pravila
- osnove kegljanja (zalet, izmet)
- igra

Ime vsebine: ODBOJKA NA MIVKI

Mentor vsebine: BRANE VODOPIVEC

Cilji:

- naučiti se pravil odbojke na mivki
- utrditi vse elemente odbojke na mivki
- naučiti se sodniških znakov in sojenja

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: april, maj

Dan in ura: ponedeljek, 8. in 9. uro

Kraj izvedbe: dvorana

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: vpis v tabelo do 25. septembra 2017

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 12 ur

Obvezna oprema dijaka: športna oprema

Vsebine:

- elementi odbojke
- igra 6:6, 4:4, 3:3, 2:2
- turnir trojk

Ime vsebine: FITNES, BOOTCAMP

Mentor vsebine: KARMEN KOTNIK

Cilji:

- *izboljšati telesno kondicijo*
- *spoznati fitnes naprave*
- *povečati splošno moč*
- *pospeševanje izgorevanja maščob*
- *poučiti se o zdravi prehrani*

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 16

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 12

Termin: *oktober, november*

Dan in ura: *ponedeljek, 8. in 9. uro*

Kraj izvedbe: *fitnes, na prostem*

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: *vpis v tabelo do 25. septembra 2017*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 12 ur*

Obvezna oprema dijaka: *športna oprema*

Vsebine:

- *spoznati se s fitnes napravami*
- *naučiti se pravilnega izvajanja osnovnih gibanj*
- *razviti osnovno motoriko in gibljivost*
- *poskrbeti za vse splošno telesno pripravljenost*
- *spoznati zdrav način prehranjevanja*