

Tretja ura športne vzgoje

Koordinator: David Celar

Izvedba 3. ure športne vzgoje v obliki prosto izbirnih športnih dejavnosti za dijake je dobra priložnost, da imajo dijaki priložnost izbrati sebi primerno aktivnost. Dijaki imajo možnost, da sami načrtujejo, kdaj v šolskem letu se bodo določenih dejavnosti udeležili in uspešno opravili število načrtovanih ur 3. ure športne vzgoje (to je 35 ur/točk). Koordinator bom dijake tekom celotnega šolskega leta obveščal o načrtovanih aktivnostih, poleg tega pa bodo pravočasno obveščeni z objavo na oglasni deski. Prijave na dejavnosti bodo potekale **osebno v kabinetu športne vzgoje pri koordinatorju Davidu Celarju**. Dijaki, ki do konca šolskega leta ne bodo opravili celotnega fonda izbirnih vsebin 3. ure športne vzgoje, ne bodo uspešno zaključili letnika. V primeru, da bi pouk zaradi ukrepov zoper covid-19 potekal v drugačni obliki, bomo dijake o načinu in izvedbi tretje ure švz pravočasno obvestili. Dijaki prvih letnikov (1.B, 1.F, 1.Č, 1.L, 1.M in 1.N) imajo tretjo uro švz, v letošnjem šolskem letu, v rednem urniku.

NAMEN IN CILJI 3. URE ŠVZ

Pri izvajanju 3. ure ŠVZ se bodo zasledovali naslednji cilji:

- oblikovanje in spodbujanje zdravega načina življenja,
- pridobivanje splošno uporabnih znanj in praktičnih veščin za življenje,
- razvijanje skladnega razvoja telesa in pravilne drže, s poudarkom na vajah za stabilizacijo trupa,
- razvijanje splošne vzdržljivosti, gibljivosti, moči, koordinacije gibanja, hitrosti, ravnotežja in natančnosti,
- razvijanje zdravih navad glede na ritem dneva, ki vključujejo privajanje na red in ravnovesje v delu, učenju, spanju, prehrani, telesni dejavnosti, počitku, telesni negi in higieni,
- seznanjanje z vplivi slabih navad na proces staranja in načini, kako ga upočasniti,
- spoznavanje, preprečevanje in odpravljanje negativnih vplivov specifičnih poklicnih obremenitev in spoznavanje vloge športa pri preprečevanju le-teh,
- razumevanje koristnosti športa za kakovostno preživljanje prostega časa in premagovanje stresa s pomočjo fizične aktivnosti,
- krepitev zdrave samozavesti in zaupanja vase,
- socializacija posameznika in vzgajanje za strpnost, spoštovanje drugačnosti in razvijanje sposobnosti za življenje v demokratični družbi,
- spodbujanje sproščenosti, prijateljstva in medsebojne pomoči,
- razvijanje odgovornosti za lastno varnost in zdravje,
- razvijanje pozitivnega in odgovornega odnosa do okolja ter skrb za naravno in kulturno dediščino,
- razvijanje čuta odgovornega načrtovanja obveznih izbirnih dejavnosti.

V primeru ukrepov zoper covid-19, bomo pri organiziranju dejavnosti čim bolj zasledovali zastavljene cilje in dejavnosti organizirali v skladu s priporočili NIJZ, okrožnicami MIZŠ ter priporočili ZRSŠ.

TEMELJNI SKLOPI 3. URE ŠVZ

Tretja ura športne vzgoje bo potekala v okviru prosto izbirnih športnih dejavnosti, ki temeljijo na sledečih temeljni sklopih:

- Športni vikendi, ki so organizacijsko in programsko vodeni s strani učiteljev športne vzgoje BC Naklo
- Pohodi v naravo
- Sodelovanje na različnih šolskih športnih tekmovanjih
- Obiskovanje dejavnosti Zdrava zabava s spoznavanjem različnih športov
- Ogledi športnih tekmovanj

Poleg naštetih sklopov se dijakom upoštevajo za opravljeno 3. uro švz še vsebine potrjene s strani ravnateljice. Tretjo uro švz imajo priznано tudi dijaki s statusom športnika A in B.

Preglednica razredov vključenih v 3. uro švz.

RAZREDI	URE
2. L	35 T
2. M	35 T
3. B	35 T
3. č	35 T
3. F	35 T
3. N	35 T
3. L	35 T
3. M	35 T
4. L	35 T
4. M	35 T
4. BD	16 T
4. FD	16 T
4. čD	16 T

PROGRAM DEJAVNOSTI ZA 3. URO ŠVZ V ŠOLSKEM LETU 2022/23

VSEBINSKI SKLOPI	DEJAVNOST	DATUM IZVEDBE	OKVIRNA CENA NA OSEBO	URE/ TOČKE
Športni vikend				
December 2022	Športni vikend – tek na smučeh in pohodništvo Športni vikend v Planici (CŠOD) (normativ 12/1) Število: 48 + 4	16. 12. do 18. 12. 2022	85 EUR (nočitev, stroški prevoza, vstopnica za tekaški tunel ogled Muzeja Planica, ...)	35 točk
Februar 2023	Pevski športni vikend v Kranjski Gori (CŠOD) (normativ 12/1) Število: 48 + 4	3. 2. do 5. 2. 2023	75 EUR (nočitev in ostali stroški)	35 točk
April 2023	Različne športne igre in pohodništvo – športni vikend v Fiesi (CŠOD Breženka) Število: 48 + 4	14. 4. do 16. 4. 2023	80 EUR (nočitev in ostali stroški)	35 točk
Maj 2023	Kolesarjenje, kanu, odbojka na mivki in pohodništvo – športni vikend (CŠOD Burja) (normativ10/1) Število: 40 + 4	26. 5 do 28. 5. 2023	80 EUR (nočitev, ostali stroški)	35 točk
Junij 2023	Velika planina – planinski športni vikend Število: 12 + 2	3. 6. in 4. 6. 2023	60 EUR (nočitev, ostali stroški)	35 točk

Pohodi				
Januar 2023	Pohod v Udin boršt Število: 60 + 4	19. 1. 2023	brezplačno	12 točk
Marec 2023	Pohod od Strahinja do Kranja Število: 60 + 4	23. 3. 2023	brezplačno	12 točk
April 2023	Pohod Šobec Število: 60 + 4	20. 4. 2023	brezplačno	16 točk
Maj 2023	Pohod Brdo Število: 60 + 4	18. 5. 2023	brezplačno	16 točk
Status športnika A in B	Priznana 3. ura ŠVZ			35 točk
Udeležba na šolskih športnih tekmovanjih				8 točk
Sodelovanje na dnevu gimnazije in dnevu poklicev				8 točk
Zdrava zabava	Različne športne aktivnosti, ki jih učitelji športne vzgoje ponudimo dijakom s predhodnim obvestilom na oglasni deski. Možnost sodelovanja s športnimi društvi.	termin določimo naknadno – rezerviran termin 8. oz. 9. šolsko uro v telovadnici in na terenu		3 točke/ obisk
Vsebine, potrjene s strani ravnateljice				

Strahinj, 16. 11. 2022

David Celar, učitelj

Andreja Ahčin, ravnateljica