



LETNI PROGRAM DELA ŠPORTNIH ODDELKOV GIMNAZIJE VELENJE ZA ŠOLSKO LETO 2022/2023

Zakon o gimnaziji zagotavlja posebej nadarjenim mladim športnikom prilagojeno izvajanje izobraževanja in povečan obseg športne vzgoje. Dijakom športnikom so s tem zagotovljeni temeljni pogoji za doseganje ustreznih ravni učne in športne uspešnosti.

Letni program dela športnih oddelkov temelji na Učnem načrtu za športno vzgojo v športnih oddelkih Gimnazije.

Namen športne vzgoje je opraviti del osnovnega treninga, v višjih letnikih v dogovoru s trenerji pa tudi del specialnega treninga. Dijaki športniki naj pri športni vzgoji pridobijo čim več gibalnih izkušenj in osnovne kondicije ter ustrezna športna teoretična znanja. Športni oddelki lahko uporabijo tudi večji del ur namenjenih dijakovi prosti izbiri za dodatne dejavnosti kot so: šola v naravi, tečaji, sklopi športno teoretičnih predavanj.

Na osnovi teh izhodišč Učnega načrta smo oblikovali program športnih oddelkov v naslednjem obsegu in sklopih:

OSNOVNI PROGRAM REDNE ŠPORTNE VZGOJE

Kljub temu, da učni načrt v športnih oddelkih opredeljuje oblikovanje po spolu mešanih skupin, smo mi zaradi učinkovitejšega dela oblikovali skupine ločeno po spolu.

Pri rednem pouku športne vzgoje smo oblikovali za 4 oddelke 4 vadbene skupine in sicer:

- dijakinje 1. Š in 2. Š oddelka,
- dijaki 1. Š in 2. Š oddelka
- dijaki in dijakinje 3. Š
- dijaki in dijakinje 4. Š oddelka.

1., 2. in 3. letniki imajo 6 ur športne vzgoje tedensko, dijaki 4. letnika pa 3. ure tedensko. Štiri ure ŠVZ so na urniku v prvih jutranjih urah, dve uri pa na koncu pouka. Na voljo imamo 4 vadbene enote.

1., 2. in 3. letnik ima ŠVZ v torkih in četrtek, 4. letnik pa ima ŠVZ v torek eno uro in dve v četrtek. Istočasno lahko v eni vadbeni enoti telovadnice poteka trening skupine športnikov s klubskim trenerjem (ekipa rokometashev, plavalcev, nogometashev, sabljačev, ...), oziroma lahko gre v času športne vzgoje skupina dijakov na trening v matični klub (rokomet, košarka, plavanja, atletika, tenis, ...).

V okviru osnovnega programa dijaki pridobivajo in izpopolnjujejo športna znanja in športne veščine iz atletike, športne gimnastike, odbojke, košarke, nogometa, plavanja.

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Pomemben del športne vzgoje predstavlja vadba za razvijanje osnovnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Dijaki razvijejo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti do stopnje, ki zagotavlja skladen telesni razvoj in omogoča učinkovitost v izbranem športu. Naučijo se tudi spremljati svoj gibalni status in samostojno izbrati vaje, s katerimi ga bo izboljšal.



PROGRAM DRUGIH ŠPORTOV

Za popestritev športne vzgoje in z namenom širjenja gibalne izobrazbe spoznajo dijaki v prvih dveh letnikih tudi druge športne panoge, ki jih je mogoče organizirati med poukom športne vzgoje ali v šoli v naravi (namizni tenis, plezanje, badminton, hokej v dvorani, različne plesne tehnike, borilne športe, lokostrelstvo, veslanje, smučanje, drsanje, pohodništvo, potapljanja, tenis, golf, jamarstvo, treking, skoki na trampolinah v Woop centru Ljubljana ...).

V tem šolskem letu bomo organizirali:

Za prvi letnik: tečaj juda, tečaj tenisa in plesa .

Za drugi letnik: tečaj taekwondo -ja, plesa, tečaj tenisa.

Za 1. in 2. letnik: ekskurzija v Woop center Ljubljana-skoki in gimnastika na trampolinah, ogled olimpijskega muzeja Ljubljana.

ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA

Dijaki športniki sodelujejo tudi v šolskem tekmovalnem sistemu. Šola bo organizirala različna med razredna, občinska, področna..... tekmovanja (odbojka, roket, nogomet, košarka, atletika, ples...), ki so sestavni del in dopolnitev šolske športne vzgoje. Na šolskih tekmovanjih morajo biti upoštevana in poudarjena načela poštenega športnega obnašanja, spoštovanja tekmecev in kulturno spremljanje športnega dogodka. Dijaki športniki morajo biti vzor ostalim dijakom, ki sodelujejo na tekmovanju.

SPREMLJANJE MOTORIČNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Za dijake športnih oddelkov smo pripravili enotno baterijo testov, s katerimi ugotavljamo stanje dijakov in dijakinj na področju moči, gibljivosti, koordinacije, hitrosti in vzdržljivosti. Vpogled v stanje in razvoj gibalnih sposobnosti dijakov in dijakinj bo osnova za kvalitetnejše načrtovanje pedagoškega procesa in v povezavi s trenerji tudi bolj kakovostno programiranje trenajnega procesa v klubu.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE

Dijake seznanjamo s teoretičnimi informacijami pri urah športne vzgoje (motorične in funkcionalne sposobnosti – ugotavljanje, razvijanje in spremljanje, osebna higiena), za del teh vsebin pa bomo organizirali predavanja z zunanjimi predavatelji. (Doping, Stres in tehnike sproščanja, Ustrezna prehrana športnika, Rehabilitacija po poškodbah, Alkohol in najstniki...).

Projekt v sodelovanju s Knjižnico Velenje: športajmo in berimo: december 2022

OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE

Za dijake športnega oddelka bomo organizirali tri športne dneve (jesenski, zimski in pomladanski) ter tri šole v naravi.

Prvi letniki gredo v jesensko šolo v naravi v CŠOD Bohinj okviru katere bodo opravili tudi del likovne vzgoje (5. 9. – 9. 9. 2022).

Za 2. letnike bomo zimsko šolo v naravi izvedli v Cerknem kjer bodo dijaki izpopolnili tehniko smučanja in deskanja oz. se naučili smučati – februar 2023.

Dijaki 3. letnika pa bodo imeli poletno šolo v naravi z vodnimi aktivnostmi, potapljanjem, jadranjem z bivanjem v Počitniškemu domu Piran (29. 8. – 1. 9. 2022).



ZDRAVSTVENO VARSTVO

Tudi v tem šolskem letu bomo dogovorili sodelovanje s strokovnjakom za izvajanje športne in terapevtske masaže za dijake v s ciljem regeneracije po treningih oz. tekmovanjih in Centrom športne medicine, ki po potrebi sodeluje v procesu rehabilitacije po poškodbah. Prednost pri koriščenju teh storitev imajo dijaki, ki te možnosti nimajo v matičnem klubu, dijaki s statusom vrhunškega športnika (kategorizacija OKS) ali statusom A ter dijaki, ki so tudi v šoli prizadevni in uspešni. Priporočljivo oz. obvezno je , da so dijaki nezgodno zavarovani.

STROKOVNO IZPOPOLNJEVANJE PEDAGOŠKEGA KADRA

Učitelji športne vzgoje, koordinatorja in ostali učitelji, ki poučujejo v športnem oddelku se bodo udeleževali različnih strokovnih izpopolnjevanj .

MATERIALNA SREDSTVA

V tem letu bomo za potrebe športnih oddelkov nabavili manjkajoče drobne rekvizite. Dijakom športnikom bomo omogočili ugodnejši nakup enotnih trenirk –zgornji del za prepoznavnost in pripadnost Gimnaziji Velenje oz. športnemu oddelku.

UPRAVLJANJE ŠPORTNEGA ODDELKA

Za organizacijo in izvedbo programa v športnih oddelkih ter za vodenje in usmerjanje strokovnega dela skrbi strokovni kolegij, ki ga sestavljajo ravnatelj, športni in pedagoški koordinator. Sestajali se bomo enkrat tedensko.

Učiteljski zbor športnih oddelkov se bo sestajal večkrat v ocenjevalnem obdobju oziroma po potrebi.

Športni koordinator bo še naprej redno sodeloval s trenerji dijakov - športnikov. V začetku leta trenerji posredujejo šoli Informativni karton, ki opredeljuje obremenitve dijaka s treningi, pripravami, tekmovalnimi cilji,.. Športni koordinator povabi na razgovor vsakega trenerja posebej in se z njim dogovori o sodelovanju med šolskim letom. Sodelovanje s trenerji poteka med šolskim letom po potrebi (dogovarjanje o izvedbi treningov med športno vzgojo, športni izostanki), ob koncu šolskega leta pa morajo trenerji posredovati šoli Vlogo za dodelitev statusa dijaka športnika s poročilom o športni dejavnosti in uspešnosti dijaka športnika v preteklem obdobju.

S straši bomo sodelovali razredniki, oba koordinatorja, ravnatelj, predvsem na roditeljskih sestankih, govorilnih urah, komunikacija preko elektronske pošte, e- asistenta,..
