

TRETJA URA ŠPORTNE VZGOJE (PROGRAM IZBIRNIH ŠPORTOV)

Koordinator: David Celar

Program izbirnih športov (3. ure ŠVZ) predstavlja izbirni del športne vzgoje. Dijakom omogoča izbiro športnih dejavnosti glede na njihove interese, sposobnosti in osebne cilje. Program spodbuja samostojno vključevanje v športne dejavnosti, oblikovanje zdravega življenjskega sloga ter razvoj odgovornosti za lastno telesno dejavnost.

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. Za napredovanje v naslednji letnik, je potrebno opraviti celotni program izbirnih vsebin 3. ure športne vzgoje.

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 drža, 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 ravnoesje 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.

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 športnih tekmovanjih,
- obiskovanje dejavnosti Zdrava zabava
- ogledi športnih tekmovanj.

Poleg naštetih sklopov se dijakom upošteva za opravljeno 3. uro ŠVZ obiskovanje konjeniškega krožka (35 točk), vključenost v mednarodni program MEPI (35 točk), dijakom, ki obiskujejo plesni tečaj za maturante (35 točk), sodelovanje na dnevu gimnazije (8 točk) in dnevu poklicev (8 točk) ter vsebine med šolskim letom, potrjene s strani ravnateljice. Tretjo uro ŠVZ imajo priznane tudi dijaki s statusom športnika A in B. V 3. uro športne vzgoje je vključenih skupaj 414 dijakov (več v tabeli).

Preglednica razredov vključenih v 3. uro švz.

RAZREDI	URE	ŠT. DIJAKOV
1.B	35 T	14
1.F	35 T	15
1.Č	35 T	28
1.L	35 T	24
1.M	35 T	26
1.N	35 T	29
2.L	35 T	26
2.M	35 T	22
3.B	35 T	13
3.Č	35 T	22

3.F	35 T	11
3.N	35 T	26
3.L	35 T	26
3.M	35 T	28
4.L	35 T	22
4. M	35 T	17
4. BD	16 T	19
4. FD	16 T	13
4. ČD	16 T	20
	SKUPAJ	401

PROGRAM DEJAVNOSTI ZA 3. URO ŠVZ V ŠOLSKEM LETU 2026/27

VSEBINSKI SKLOPI	DEJAVNOST	DATUM IZVEDBE	OKVIRNA CENA NA OSEBO	URE/ TOČKE
Športni vikendi				
September 2026	Planinski športni vikend: Pogačnikov dom na Kriških podih Število: 10 + 2	12. 9. do 13. 9. 2026	80 EUR (nočitev, stroški prevoza)	35 točk
December 2026	Športni vikend – tek na smučeh in pohodništvo Športni vikend v Planici (CŠOD) (normativ 12/1) Število: 48 + 4	18. 12. do 20. 12. 2026	130 EUR (nočitev, stroški prevoza, najem poligona ...)	35 točk

Februar 2027	Športni vikend v Kranjski Gori - MEPI, pevci, alpsko smučanje (CŠOD) (normativ 12/1) Število: 48 + 4	5. 2. do 7. 2. 2027	130 EUR 200 EUR (alpsko smučanje) (nočitev, stroški prevoza, smučarske karte...)	35 točk
April 2027	Kolesarjenje, kanu, odbojka na mivki in pohodništvo – športni vikend (CŠOD Burja) (normativ 10/1) Število: 40 + 4	16. 4. do 18. 4. 2027	130 EUR (nočitev, ostali stroški)	35 točk
Junij 2027	Velika planina – planinski športni vikend Število: 12 + 2	4. 6. in 5. 6. 2027	130 EUR (nočitev in stroški prevoza)	35 točk
Pohodi				
April 2027	Udin boršt Število: 60 + 4	8. 4. 2027	brezplačno	12 točk
Maj 2027	Pohod Šobec Število: 60 + 4	13. 5. 2027	brezplačno	12 točk
	Pohod Brdo Število: 60 + 4	18. 5. 2027	brezplačno	12 točk
Junij 2027	Pohod v Udin boršt Število: 60 + 4	10. 6. 2027	brezplačno	12 točk
Status	Priznana 3. ura ŠVZ			35 točk

športnika A in B				
Udeležba na šolskih športnih tekmovanjih				8 točk
Ogledi tekmovanj		Predhodno obvestilo na oglasni deski		12 točk/obisk
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. Udeležba pri krožku odbojke, badmintona in samoobrambe idr.	Termin določimo naknadno – rezerviran termin 8. oz. 9. šolsko uro v telovadnici in na terenu		5 točk/ obisk
Vsebine, potrjene s strani ravnateljice				

Strahinj, 11. 9. 2026

David Celar, učitelj

Andreja Ahčin, ravnateljica