

Gimnazija Slovenske Konjice

ŠPORTNA VZGOJA



KATALOG IZBIRNEGA PROGRAMA

MENTORJI: Karmen Kotnik
Primož Kračun
Brane Vodopivec

VSEBINE

1. SKUPINA (18 ur, ocena):

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

2. SKUPINA (17 ur):

- *kegljanje*
- *odbojka na mivki*
- *nordijska hoja*
- *fitnes, bootcamp*
- *golf*

VSEBINE IZ 1. SKUPINE

Ime vsebine: **AEROBIKA, PLES**

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: **18**

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: **14**

Termin: *december, januar*

Dan in ura: *četrtek, 8. in 9. ura*

Kraj izvedbe: *dvorana*

Število dijakov v skupini: **22**

Stroški: **/**

Način prijave: *do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 14 ur*
- *ocena*

Obvezna oprema dijaka: *športna oprema*

Vsebine:

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

Ime vsebine: **IGRE Z LOPARJI** (tenis, namizni tenis, badminton)

Cilji:

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

Kontakt: *gim.konjice@gmail.com*

Število ur ponujenega programa: *18*

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: *14*

Termin: *oktober, november*

Dan in ura: *po dogovoru*

Kraj izvedbe: *dvorana, park*

Število dijakov v skupini: *22*

Stroški: */*

Način prijave: *do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 14 ur*
- *ocena*

Obvezna oprema dijaka: *športna oprema, lopar, žogice*

Vsebine:

- *pravilni udarci*
- *servis*
- *igra*
- *igra dvojic*

Ime vsebine: PLAVANJE

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: *18*

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: *14*

Termin: *februar, marec*

Dan in ura: *po dogovoru, možna tudi sobota dopoldan*

Kraj izvedbe: *Terme Zreče*

Število dijakov v skupini: *22*

Stroški: *25 eur*

Način prijave: *do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala*

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 - PO POTEH OLIMPIJSKEGA SARAJEVA (v primeru manjšega števila prijav bomo smučanje izvedli na Rogli - 3 sobote, prizna se 18 ur, potrebna prijava k še eni vsebini iz drugega sklopa)

Cilji:

- spoznati Sarajevo
- ogledati si športne objekte v Sarajevu, ki so gostili olimpijske igre
- spoznati zgodovino olimpijskih iger
- 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: 35

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 35

Termin: februar

Dan in ura: predvidena ekskurzija (18. do 20.- 2.)

Kraj izvedbe: Sarajevo, smučišče Jahorina ali Bjelašnica

Število dijakov v skupini: 45

Stroški: smučarska karta, bivanje in prevoz (program in cena naknadno)

Način prijave: do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 35 ur
- ocena

Obvezna oprema dijaka: smučarska oprema

Vsebine:

- zavoji
- navezovanje zavojev
- smučanje v hodniku

PO POTEH OLIMPIJSKEGA SARAJEVA S SMUČANJEM NA JAHORINI

Datum odhoda: 20. – 24.2.2017

1.dan, ponedeljek, 20.2.2017: SLOV. KONJICE – SARAJEVO – JAHORINA

Odhod avtobusa v zgodnjih jutranjih urah iz Slov. Konjic. Vožnja čez mejo na Hrvaško ter naprej v BIH. Opoldanski prihod v Sarajevo, ogled mesta v spremstvu lokalnega vodnika. Tako bomo skupaj občudovali glavne znamenitosti mesta in si vzeli nekaj prostega časa na **Baščaršiji**, ki predstavlja srce mesta (številne trgovinice, obrtniške delavnice, kavarnice, čevapdižnice)... Zapeljali se bomo še do **prizorišča Olimpijskih iger**, ki so se leta 1984 odvijale ravno v Sarajevu. Po ogledih vožnja na Jahorino, večerni prihod, nastanitev v hotel, večerja in nočitev.

2.dan, torek, 21.2.2017: JAHORINA

Zajtrk, nato bo dan namenjen za celodnevno uživanje na belih strminah oz. za druge družabne ali športne aktivnosti. Večerja in nočitev v hotelu.

3. dan, sreda, 22.2.2017: JAHORINA

Zajtrk, nato bo dan namenjen za celodnevno uživanje na belih strminah oz. za druge družabne ali športne aktivnosti. Večerja in nočitev v hotelu.

4.dan, četrtek, 23.2.2016: JAHORINA – SLOV. KONJICE

Zajtrk in poslovilna kava ter vožnja proti domu. Ob poti možnost za ogled po predhodnem dogovoru (Jajce, Travnik). Prihod domov v kasnejših večernih urah.

CENA: 250 EUR pri udeležbi 45 oseb; 255 EUR pri udeležbi 40 oseb;

260 EUR pri udeležbi 35 oseb;

Ime vsebine: PLEZANJE

Cilji:

- naučiti se pravilne tehnike plezanja
- spoznati nevarnosti
- spoznati vozle in načine varovanja
- krepiti mor roč in ramenskega obroča
- spoznati različne plezalne stene

Kontakt: *gim.konjice@gmail.com*

Število ur ponujenega programa: 18

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 14

Termin: december, januar

Dan in ura: ponedeljek ob 14.30

Kraj izvedbe: športna dvorana, plezalna hiša, naravna plezalna stena

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: do 9. septembra 2016 v *exelovi tabeli* v google drive preko razrednega elektronskega predala

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 14 ur
- ocena

Obvezna oprema dijaka: športna oprema

Vsebine:

- vozli
- nevarnosti plezanja
- varovanje
- plezanje z varovanjem od zgoraj
- balvansko plezanje

VSEBINE IZ 2. SKUPINE

Ime vsebine: KEGLANJE

Cilji:

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

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 17

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 13

Termin: februar

Dan in ura: petek, popoldan

Kraj izvedbe: kegljišče Slovenske Konjice

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 13 ur*

Obvezna oprema dijaka: športna oprema

Vsebine:

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

Ime vsebine: NORDIJSKA HOJA

Cilji:

- naučiti se pravilne tehnike nordijske hoje (različni koraki)
- spoznati delovanje telesa v naporu
- izboljšati vzdržljivost
- krepiti moč rok in ramenskega obroča
- izboljšati splošno kondicijo

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 17

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 13

Termin: oktober, november

Dan in ura: ponedeljek ob 14.30

Kraj izvedbe: trim steza, Konjiška gora

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 14 ur

Obvezna oprema dijaka: športna oprema, pohodniške palice

Vsebine:

- različni koraki nordijske hoje
- pohodi
- testiranje

Ime vsebine: ODBOJKA NA MIVKI

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: 17

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 13

Termin: april, maj

Dan in ura: petek 14.30

Kraj izvedbe: dvorana

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala

Obveznosti dijaka:

- opravljeno minimalno 13 ur

Obvezna oprema dijaka: športna oprema

Vsebine:

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

Ime vsebine: *FITNES, BOOTCAMP*

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: *17*

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: *13*

Termin: *oktober, november*

Dan in ura: *po dogovoru (verjetno sobota dopoldan)*

Kraj izvedbe: *fitnes, na prostem*

Število dijakov v skupini: *22*

Stroški: */*

Način prijave: *do 9. septembra 2016 v excelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 13 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*

Ime vsebine: GOLF

Cilji:

- *spoznati osnovne prvine golfa*
- *spoznati tekmovalna pravila*
- *pravilno izbrati palico in udariti žogico*

Kontakt: gim.konjice@gmail.com

Število ur ponujenega programa: 17

Minimalno število opravljenih ur na dijaka: 13

Termin: *marec, april*

Dan in ura: *petek, popoldan*

Kraj izvedbe: *golf vadbišče Slovenske Konjice*

Število dijakov v skupini: 22

Stroški: /

Način prijave: *do 9. septembra 2016 v exelovi tabeli v google drive preko razrednega elektronskega predala*

Obveznosti dijaka:

- *opravljeno minimalno 13 ur*

Obvezna oprema dijaka: *športna oprema*

Vsebine:

- *pravila*
- *udarci*
- *igra*