

NAVODILA ZA DELO DIJAKOM IN DIJAKINJAM PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA

V ŠOL. L. 2025 / 2026

1. URE POUKA

- Pouk bo potekal **na igriščih in trim stezi Športnega parka Bonifika ter atletskem stadionu** (september, oktober, maj in junij), **v telovadnici** (zimski meseci) **in na športnih površinah ob šoli**.
- Garderobe za preoblačenje so zagotovljene ob vseh navedenih prostorih. **Delo na atletskem stadionu prične najkasneje 10 minut po začetku ure, na vseh ostalih površinah pa 5 minut** (zaradi prihoda do vadbene površine in preoblačenja) oz. glede na dogovor s posameznim učiteljem. Vse, kar je več od navedenega je zamuda, ki je opredeljena s hišnim redom Gimnazije Koper in Pravilnikom o šolskem redu v gimnazijah.
- Dijaki/-nje potrebujete za nemoteno delo vremenu, temperaturam in normam urejenosti **primerno športno oblačilo ter obutev**, ki ste ga pri urah ŠVZ dolžni redno uporabljati. Neprimerna športna oprema pomeni, da na uri aktivno ne sodeluješ, razen če je s profesorjem drugače dogovorjeno.
- V času, ko pouk poteka v Športnem parku Bonifika oz. na atletskem stadionu (jesenski in pomladni meseci) je z **motorji, kolesi in osebnimi avtomobili** (slednji so mišljeni za dijake/-inje četrtil letnikov) dovoljeno priti le v primeru, ko je športna vzgoja prva ali zadnja ura na urniku v določenem dnevu (ko pride dijak/-inja direktno od doma ali ko po končani uri dijak/-inja tisti dan konča s poukom). V ostalih primerih na uro športne vzgoje **ni dovoljeno prihajati z osebnimi prevoznimi sredstvi** – od šole se tako lahko lepo sprehodimo in hkrati naredimo še nekaj dobrega za svoje zdravje.

2. PRIDOBIVANJE OCEN

- Po **najmanj dve oceni v vsakem ocenjevalnem obdobju** dijaki/-nje dobite na podlagi:
 - Ovrednotenja pridobljenih spretnosti in znanj pri posameznih športnih panogah, obravnavanih po načrtu v določenem ocenjevalnem obdobju. Profesor dijaka oceni pri posamezni športni panogi, ko dijak/-inja pred tem opravi določeno število treningov. Število in oblika treningov je natančno opredeljena v letni učni pripravi posameznega učitelja.
 - Teoretičnemu poznavanju vpliva športa na razvoj in ohranjanje zdravih telesnih, osebnostnih in mentalnih lastnosti posameznika, pomena povezav športa z drugimi področji človekovega delovanja (ekologijo, biologijo, fiziko, geografijo ...).
 - Doseganja splošnih ciljev in stopnje razvoja ključnih kompetenc (medsebojna komunikacija, strokovno izražanje, pomen kontinuirane vadbe pri že znanih vsebinah in učenju novih, delovanje v skupini in občutek pripadnosti, raba primerne besedišča, primeren odnos do socialnega in naravnega okolja).
- Dijaki/-nje se trudite **osvojiti določena znanja na različnih športnih področjih** (po načrtu pedagoškega dela za posamezen letnik) glede na svoje sposobnosti in predznanje. Učitelji ocenjujemo vse vsebine (športne panoge) in sicer: športno gimnastiko, atletiko, košarko, odbojko, rokomet (dijaki), nogomet (dijaki), ples z ritmično izraznostjo (dijakinje) in športno panogo po izbiri.

- Dijaki/-nje **umetniške gimnazije (smer glasba)** se s profesorjem lahko dogovorite za prilagojeno izvajanje določene športne panoge zaradi možnosti poškodb in posledično slabših možnosti za izpolnjevanje obveznosti na glasbenem področju.
- **Pridobljene ocene lahko izboljšujete do konca pouka v šolskem letu**, seveda glede na športno površino, katero trenutno uporabljamo ter z dogovorom pri profesorju.
- **Ob zaključku šolskega leta učitelji oblikujemo oceno na podlagi vseh ocen, pridobljenih med šolskim letom, vaše zavzetosti za redno izvajanje danih nalog, uspehov pri športu v šoli in izven nje ter stopnje osebnega napredka.**
- Če dijaki/-nje ob dogovorjenih standardih znanj in merilih o ocenjevanju športne vzgoje ter določilih o načinu pridobivanja ocene ob koncu ocenjevalnega obdobja ali ob koncu šolskega leta **ne dosežete predvidenih standardov znanja, obsega praktičnega dela** (Število predhodnih treningov določenih v učiteljevi letni učni pripravi na pouk), **splošnih ciljev in določene stopnje razvoja ključnih kompetenc**, vas lahko učitelj **ne oceni** ali **negativno oceni**.
- Če v prvem ocenjevalnem obdobju niste opravili vseh predvidenih pogojev za pridobitev ocene, morate le-te pridobiti v začetku naslednjega ocenjevalnega obdobja, razen atletike, ki s svojo specifikom zahteva primerne prostorske in vremenske pogoje, zato jo lahko opravite v mesecu maju. V nasprotnem primeru ste ocenjeni z nezadostno oceno.
- **Izpit** je praktičen (s sprotno teoretično razlago), zato traja do 90 min. V posebnih situacijah (bolezen, poškodba, itd.) dijak opravlja izpit, ko mu to dopušča zdravstveno stanje. Izjemoma lahko učitelj določi teoretično opravljanje izpita (seminarska naloga z zagovorom in test znanja).

3. OPRAVIČENOST ŠPORTNE VZGOJE

- Manjše zdravstvene težave prehodnega značaja niso opravičljiv izgovor, saj učitelji delo prilagajamo trenutnim sposobnostim vadečih. Neupoštevanje tega navodila pomeni kršenje Pravilnika o šolskem redu v srednjih šolah (dolžnosti ter varnost in zdravje dijakov/-inj).
- Dijaki/-nje, ki zaradi **začasnih zdravstvenih razlogov** ne morete opravljati nalog, ki so na programu v obdobju vaše bolezni oz. poškodbe, ste **začasno oproščeni**. V dokaz morate svojemu učitelju predložiti zdravniško spričevalo z napotki zdravnika. S profesorjem se lahko dogovorite o prilagojeni vadbi (vaje v fitnesu, itd.). Oceno pridobite na podlagi dosežkov pri dovoljenih aktivnostih ter poznavanju teoretičnih zakonitosti športne vadbe oziroma takrat, ko ste spet zdravi.
- Dijaki/-nje, ki zaradi **zdravstvenih razlogov** celoletno ne morete opravljati nekaterih nalog, ki izhajajo iz učnega načrta, ste **delno oproščeni**. V dokaz morate svojemu učitelju predložiti zdravniško spričevalo z napotki zdravnika. Oceno pridobite na podlagi dosežkov pri dovoljenih aktivnostih ter poznavanju teoretičnih zakonitosti športne vadbe.
- Dijaki/-nje, ki zaradi **zdravstvenih razlogov** ne morete opravljati **nobene dejavnosti** iz učnega načrta, ste **oproščeni športne vzgoje**. V dokaz morate svojemu učitelju predložiti zdravniško spričevalo. Ocene iz praktičnih dosežkov ne pridobite, v redovalnico in spričevalo pa se vpiše "OPR" (oproščen).
- **Opravičilo ste dijaki/-nje dolžni/-e prinesiti v 5-ih dneh, ko nastopi nezmožnost za delo. Učitelj opravičil za nazaj ne upoštevamo.**
- **Dijaki/-nje, ki redno trenirate in tekmujete ne morete biti oproščeni športne vzgoje.**

3. ŠPORTNI DNEVI

V šolskem letu so za vse letnike predvidena 2 športna dneva, ki sta za dijake obvezna, saj so del OIV. Prvi športni dan vključuje vsebine pohodništva in smučanja, drugi športni dan vključuje različne športne vsebine (glede na razpoložljivost površin in možnost organizacije se ponudi odbojka na mivki, plezanje, pohod, kegljanje, kajak, jadranje in drugo), katero si dijaki/-nje izberejo sami.

4. ŠPORTNO VZGOJNI KARTON

- ***Spremljanje napredka*** razvoja osnovnih fizičnih značilnosti poteka v mesecu marcu in aprilu, ko jih izmerimo po predpisanem športno vzgojnem kartonu. Rezultate uporabljamo učitelji za načrtovanje obremenitev in svetovanje dijakom/-injam.
- Če dijaki/-nje želite povratno informacijo o stanju svojih fizičnih zmogljivosti v primerjavi z vrstniki na državni ravni, potrdite to s svojim podpisom na predpisani izjavi. Za takega dijaka/-injo vodimo ŠV karton, podatke pa posredujemo v obdelavo. Ovrednotene rezultate vam posredujemo nazaj, da jih iz leta v leto lahko primerjate med seboj, istočasno pa iz njih črpamo podatke o morebitnih pomanjkljivostih posameznika v procesu vadbe. Hranimo in posredujemo jih po zakonskih predpisih.

4. PODPORA IN SPODBUJANJE

- Učitelji športne vzgoje podpiramo in spodbujamo športne aktivnosti v vašem prostem času, tako tekmovalne kot rekreativne. Prizadevamo si organizirati več športnih dejavnosti v okviru ŠŠD, vendar morajo biti skupine dovolj številčne, dijaki/-nje pa jih morate redno obiskovati vse leto.
- Svetujemo vam, da se poleg redne športne vzgoje vključite v dodatne športne dejavnosti, ki potekajo na šoli.

Koper, 26. 8. 2025

Aktiv učiteljev športne vzgoje
Gimnazije Koper