



LOKACIJA GIMNAZIJE ŠIŠKA	4
PROGRAMI	5
GIMNAZIJA – ŠPORTNI ODDELKI	7
A – ODDELEK INDIVIDUALNIH ŠPORTOV	9
B – ROKOMETNI ODDELEK	11
C – NOGOMETNI INTERNATSKI ODDELEK	13
D – ODDELEK EKIPNIH ŠPORTOV	15
GIMNAZIJA – SPLOŠNI ODDELKI	17
E – DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK	19
VPIS	20
DOLOČITEV STATUSOV ŠPORTNIKA	21
MERILA V PRIMERU OMEJITVE VPISA	21
ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA	23
ŠOLE V NARAVI	25
IZBIRNI PREDMETI, KROŽKI IN DEJAVNOSTI	26
OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE	27
PREHRANA	28
DIJAŠKI DOM	29
GALERIJA SLAVNIH GIMNAZIJE ŠIŠKA	30
KONTAKTNI PODATKI	39

Šola in šport z roko v roki



V obdobju osnovnošolskega izobraževanja se številne učenke in učenci začnejo ukvarjati s športom. Če jim je vadba všeč in so pri tem uspešni, se začnejo prebijati skozi selekcije. Na začetku športne poti k vadbi pristopijo enkrat ali dvakrat tedensko. Intenzivnost se počasi dviga in proti koncu osnovne šole so pri večini športov **vsakodnevni treningi**. Ti terjajo vedno več časa in **usklajevanje s šolskimi obveznostmi** postane zahtevno. S prehodom v srednjo šolo se zahtevnost dela še poveča, še posebej, če dijak izbere zahteven izobraževalni program, kot je npr. gimnazijski. Brez primerne okolje je šola in šport zelo težko usklajevati.

Na Gimnaziji Šiška že več kot petindvajset let razvijamo **okolje, v katerem lahko mladi dijaki športniki uspešno zaključijo šolo, ne da bi se morali odpovedati športu**. Številne prilagoditve pri izvajanju pouka, pomoč športnih in pedagoških koordinatorjev, dodatne ure učne pomoči in predvsem veliko dobre volje pri usklajevanju med dijaki, starši, trenerji in učitelji, prinašajo izvrstne rezultate.

Po eni strani tako poskrbimo za dijake športnike, po drugi pa razvijamo **zdravo in pozitivno naravnano okolje**, v katerem se dobro počutijo tudi dijaki, ki športnih uspehov ne postavljajo na prvo mesto, si pa vseeno želijo prijetno okolje, v katerem lahko dosegajo zastavljene cilje.

Znak Gimnazije Šiška je Mironov metalec diska **Diskobolos**, prva kiparska upodobitev gibanja. Simbolno predstavlja sintezo gibanja in učenosti. Za cilj smo si postavili šolo, ki je jasna v svojih zahtevah, da bi se vsi udeleženci, tako dijaki kot tudi profesorji in starši, v njej dobro počutili.

LOKACIJA GIMNAZIJE ŠIŠKA

Gimnazija Šiška se nahaja v mirnem okolju in v neposredni bližini športnih objektov, kot so Gimnastični center Gib, Športni park Ljubljana z atletskim stadionom in nogometnimi igrišči, blizu je tudi Hala Tivoli.



PROGRAMI

Na Gimnaziji Šiška vsako leto razpisujemo štiri športne (gimnazija/š) in dva splošna oddelka (gimnazija). Na šoli imamo tako 24 oddelkov (16 športnih in 8 splošnih) s skupno približno 550 dijakinjami in dijaki iz trenutno 32 športov.

Poleg gimnazije v sklopu zavoda Gimnazija Šiška deluje tudi dijaški dom. V njem imamo na voljo 196 postelj v dvoposteljnih sobah.

Pouk je v dopoldanskem času. Urnik vseh oddelkov je dostopen na šolski spletni strani. Športna vzgoja poteka v različnih športnih objektih. Uporabljamo šolsko telovadnico in fitness, plezalnico, strelišče, dvorano športnega društva GIB na Drenikovi ulici in atletski stadion v Športnem parku Ljubljana.

V okviru izbirnih vsebin organiziramo šole v naravi (vključeni športni treningi, teoretična predavanja o športu, plesne aktivnosti, zdravstvena vzgoja, prva pomoč), kulturne dneve, razvedrilni program in drugo.



Predmetnik za program gimnazija – športni oddelki

* izvajamo v okviru obveznih izbirnih vsebin

predmeti	letnik				skupaj
	1.	2.	3.	4.	
Slovenščina	4	4	5	5	630
Matematika	4	5	4	5	630
Prvi tuj jezik	3	3	3	4	455
Drugi tuj jezik	3	3	3	3	420
Zgodovina	2	2	2	2	280
Športna vzgoja	6	6	6	4 - 6	770 - 840
Glasba		2			52 + 18*
Likovna umetnost			2		52 + 18*
Geografija	2	2	2		210
Biologija	2	2	2		210
Kemija	2	2	2		210
Fizika	2	2	2		210
Psihologija		2			70
Sociologija			2		70
Filozofija				2	70
Informatika	2				70
Obvezne izbirne vsebine (letno)	90	90	90	30	300

V programu gimnazije/š se dijaki šolajo v športnih oddelkih. Program je vsebinsko enak kot običajen gimnazijski program, le da sta predmeta glasba in likovna umetnost zaradi lažje izvedbe v programu v drugem in tretjem letniku, **povečan** pa je tudi **fond ur športne vzgoje**. Program športne vzgoje izvajamo v obliki treh treningov po 90 minut (približno 100 treningov letno).

Prvi dve leti je **program športne vzgoje usmerjen v pridobivanje široke gibalne izobrazbe in osnovne telesne priprave**. Poudarka sta na atletiki in gimnastiki, dijaki pa spoznavajo tudi različne športne igre.

Ure **atletike** izvajamo na bližnjem stadionu v Parku Ljubljana. Na atletskih treningih v prvem in drugem letniku je delo usmerjeno tako, da dijaki spoznajo vse atletske discipline. Pri teh urah razvijajo koordinacijo, širijo motorična znanja in splošno gibalno izobrazbo.

Ure **gimnastike** izvajamo v gimnastičnem centru v telovadnici na Drenikovi ulici. Dijaki spoznavajo osnovne prvine na parterju, drogu, bradlji, preskoku ter skoke na mali in veliki požni ponjavi.

Dijaki spoznavajo tudi športne igre. Za vse tri dele programa (atletika, gimnastika in športne igre) velja, da jih po oddelkih prilagajamo glede na šport, iz katerega dijaki prihajajo. Pri nogometu, rokometu in odbojki organiziramo tudi dodatne treninge ob sodelovanju trenerjev panožnih zvez in klubov.

Vse ure športne vzgoje se praviloma zvrstijo do 11. ure, tako da ne ovirajo popoldanskih treningov. V tretjem in četrtem letniku je jutranji trening individualen in specializiran. Športno vzgojo vodijo športni koordinatorji, profesorji športne vzgoje, ki so specializirani za delo s športniki, in

zunanji sodelavci, strokovnjaki za posamezna področja. Posebej obremenjeni dijaki športniki imajo možnost posebnega dogovora o prilagajanju šolskih obveznosti.

Za športne oddelke je značilno **manjše število dijakov v razredu** (normativ 22). **Ocenjevanje je napovedano** in v primeru večjih športnih obremenitev tudi posebej načrtovano. Učitelji poleg rednih ur izvajajo tudi ure individualnega dela, t. i. OUP oz. **organizirano učno pomoč**.

Ob razredniku za dijake v športnih oddelkih skrbita še **športni in pedagoški koordinator**. Športni koordinator je v stiku s trenerji in spremlja dijakove športne obremenitve, pedagoški koordinator pa sledi učnemu uspehu in skrbi za prilagajanje šolskih obveznosti potrebam trenažnega procesa. Dijaki, ki so zaradi treningov in tekmovanj več odsotni, se glede vseh obveznosti individualno dogovarjajo.

Koordinacija posameznega oddelka v sestavi razrednik, oba koordinatorja, po potrebi tudi trener, vzgojitelj ter ravnatelj se sestaja dva- do štirikrat mesečno. Na sestankih pregleda šolski uspeh posameznega dijaka, njegove športne obremenitve in pripravi načrt za nadaljnje delo.

Dijakom je v šoli na voljo **fizioterapija in ekipa športnih psihologov**. Stroške teh dveh storitev delno pokriva šola, delno pa dijaki oz. starši.

Športne oddelke delimo glede na šport na oddelek individualnih športov (oddelek A), pretežno rokometni oddelek (B), internatski nogometni oddelek (C) in oddelek ekipnih športov (D). Vsak oddelek ima nekaj značilnosti in posebnosti, ki jih opisujemo v nadaljevanju.



A – ODDELEK INDIVIDUALNIH ŠPORTOV

V A-oddelkih je največ dijakov, ki se ukvarjajo z **individualnimi športi**: atletika, badminton, biatlon, golf, borilne veščine, kajak in kanu na divjih vodah, cestno in gorsko kolesarstvo, namizni tenis, tenis, plavanje, športna in ritmična gimnastika, smučarski skoki, alpsko smučanje, tek na smučeh, športni ples, cheer ples, športno plezanje, umetnostno drsanje, veslanje, moderni tekmovalni plesi.

Zaradi velike raznolikosti je tu praviloma potrebnega največ prilagajanja obveznosti. Zaradi posebnosti in zahtev posameznih športov, vsebinsko in časovno različnih programov treninga in športnega napredka, je pri dijakih individualnih športnih panog še **posebej pomembno natančno načrtovanje in usklajevanje športnih in šolskih obveznosti**. Tako posebno skrb namenjamo dobremu sodelovanju šole, dijakov, staršev in trenerja.

Primeri umestitve **športne vzgoje** in **ur** organizirane **učne pomoči** v urnike v A-oddelku
Pouk praviloma poteka med 8.00 in 14.20.

1. letnik	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
P 7:10 – 7:55	OUP	OUP	OUP	OUP	
1. 8:00 – 8:45		ŠVZ ATLETIKA	ŠVZ GIMNASTIKA	ŠVZ ŠPORTNE IGRE	
2. 8:50 – 9:35					
3. 9:40 – 10:25					
10:25 – 11:05	malica				
4. 11:05 – 11:50					
5. 11:55 – 12:40					
6. 12:45 – 13:30					
7. 13:35 – 14:20					OUP
8. 14:25 – 15:10	OUP	OUP	OUP	OUP	

3. letnik	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
P 7:10 – 7:55	OUP	OUP	OUP	OUP	
1. 8:00 – 8:45					
2. 8:50 – 9:35					
3. 9:40 – 10:25	ŠVZ INDIVIDUALNI PRISTOP		ŠVZ INDIVIDUALNI PRISTOP	ŠVZ INDIVIDUALNI PRISTOP	
10:25 – 11:05					
4. 11:05 – 11:50	malica				
5. 11:55 – 12:40					
6. 12:45 – 13:30					
7. 13:35 – 14:20					OUP
8. 14:25 – 15:10	OUP	OUP	OUP	OUP	



V B-oddelkih že od šolskega leta 2003/04 izvajamo projekt rokometnih oddelkov. Kot partnerji v projektu sodelujejo **Rokometna zveza Slovenije**, Gimnazija Šiška, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, **klubi in njihovi trenerji**. Šola zagotavlja organizacijo pedagoškega procesa tako, da lahko dijaki športniki uspešno usklajujejo šolske in športne obveznosti. Rokometna zveza zagotavlja kvaliteten trening, enotno opremo in trenerje. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport prek nacionalnih panožnih športnih šol sofinancira trenerja. Rokometni klubi usmerjajo svoje igralce in igralke v projekt, na svojih spletnih straneh objavljajo dogodke, vezane na projekt, klubski trenerji tudi sodelujejo na jutranjih treningih.

Treningi dijakov so razdeljeni na **dopoldanski in popoldanski del**. V dopoldanskem času, tj. v času rednega pouka, imajo štiri treninge: dva rokometna treninga, atletski trening in gimnastiko oz. športne igre v prvem in drugem letniku. V tretjem letniku imajo dijaki še vedno dva rokometna treninga; enkrat imajo trening moči na atletskem stadionu, enkrat pa imajo trening za razvoj koordinacije, ravnotežja in eksplozivne moči v telovadnici. Po potrebi oz. po dogovoru s klubskimi trenerji imajo dijaki možnost treninga v šolskem fitnessu.

Rokometni treningi so organizirani tako, da je največji **poudarek na individualni napadalni in obrambni tehniki in taktiki**, veliko število vaj pa se izvaja v dvojicah, trojicah. Za tak način treningov se odločamo predvsem zato, ker v klubih gojijo različne obrambne oziroma napadalne taktične variante, individualne elemente, vaje v dvojicah, trojicah pa lahko dijaki in dijakinje nemoteno uporabijo na treningih svojega kluba.

Zahtevnost vaj na treningih je prilagojena predhodnemu znanju rokometašev in rokometašic. Nekaj treningov je namenjenih tudi vratarjem in vrataricam. Rokometne treninge vodi trenerka RZS Sonja Čotar, dvakrat tedensko pa se v treninge vključuje še dodatni trener RZS Boštjan Brulec.

V popoldanskem času dijaki trenirajo v svojih klubih. Če bivajo v dijaškem domu, jim lahko organiziramo vadbo v njihovi starostni kategoriji v enem izmed ljubljanskih klubov.

Za treninge so zagotovljeni najboljši možni pogoji na **atletskem stadionu**, v specializirani **gimnastični dvorani** v centru Gib na Drenikovi, **šolski telovadnici**, dijaki imajo na voljo tudi **plezalnico in fitness**. Vsi treningi so lahko podprti z **nadstandardno opremo** (športna oprema, avdio-video oprema, merilniki srčnega utripa, tenziometrijska plošča, računalniška oprema in strokovna literatura).

Ob dobrem delu ne izostanejo niti športni uspehi. Obe šolski rokometni ekipi zelo uspešno tekmujeata na šolskih državnih prvenstvih in tudi na mednarodnih tekmovanjih. Največji uspeh so dosegla **dekleta na ISF svetovnem šolskem prvenstvu 2014 v Turčiji** z osvojitvijo **2. mesta**.



Projekt nogometnega oddelka poteka v tesnem sodelovanju z **Nogometno zvezo Slovenije**. To so internatski oddelki, kar pomeni, da **dijaki** teh oddelkov obvezno **bivajo v dijaškem domu**.

Tedensko v okviru projekta izvedemo **sedem treningov**, tako **nogometnih** kot tudi **podpornih** (regeneracija, treningi moči, hitrosti ipd.).

Poleg internatskega načina dela so posebnost nogometnih oddelkov tudi **šole v naravi**, saj jih izvajamo drugače kot za ostale športne oddelke. Šole v naravi za nogometne oddelke so namreč poleti skupaj s **pripravami reprezentance ustrezne starosti**. To je najboljši način, da se ob neposredni primerjavi vidi napredek igralcev.

Primer tedenskega razporeda treningov

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
6:30	zajtrk				
P 7:10 – 7:55	TRENING				GIMNASTIKA IN VADBA ZA POŠKODOVANE
1. 8:00 – 8:45				ATLETIKA	
2. 8:50 – 9:35		TRENING			
3. 9:40 – 10:25					
10:25 – 11:05					
4. 11:05 – 11:50	malica				
5. 11:55 – 12:40					
6. 12:45 – 13:30					
7. 13:35 – 14:20					
8. 14:25 – 15:10	kosilo				
9. 15:15 – 16:00					
		TRENING	TRENING	TRENING	



D – ODDELEK EKIPNIH ŠPORTOV

V oddelku so dijaki, ki se ukvarjajo z **ekipnimi športi**. Trenutno največji delež predstavljajo **odbojka, košarka, hokej in nogomet**.

Program izvajanja športne vzgoje je prilagojen potrebam posameznih športov, iz katerih dijakinje in dijaki prihajajo.

Znotraj oddelka skupinskih športov že od leta 1997 izvajamo projekt **odbojkarskega oddelka**. Pri tem sodelujemo tako z Odbojkarsko zvezo Slovenije kot tudi s klubi. V prvem in drugem letniku izvajamo **dodaten odbojkarski trening**, ki ga vodijo priznani slovenski trenerji in trenerke. V višjih letnikih imajo odbojkarji in odbojkarice možnost specialnih treningov, ki jih vodijo klubski trenerji.

Primer umestitve športne vzgoje in ur organizirane učne pomoči v urnik oddelka

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
P 7:10 – 7:55	OUP	OUP	OUP	OUP	OUP
1. 8:00 – 8:45	ŠVZ		ŠVZ	ŠVZ	
2. 8:50 – 9:35					
3. 9:40 – 10:25					
10:25 – 11:05	malica				
4. 11:05 – 11:50					
5. 11:55 – 12:40					
6. 12:45 – 13:30					
7. 13:35 – 14:20					
8. 14:25 – 15:10		OUP		OUP	

Slovenski vrhunski športniki - nekdanji dijaki o šoli

(vir: Kronika Gimnazije Šiška od leta 1990-2012)

Najbolj pozitivno je bilo zagotovo to, da sem se posredno preko sošolcev in neposredno preko športne vzgoje, seznanila z več športi kot bi se sicer.

Petra Majdič

Dodatni treningi, ki so mi bili omogočeni v dopoldanskem času v okviru športne vzgoje, pravilna športna prehrana v šolski kuhinji, skupno načrtovanje preverjanj znanja in organizirana dodatna učna pomoč s strani profesorjev so dejavniki brez katerih mi ne bi uspelo uresničiti svojih sanj in tekmovati na Olimpijskih igrah v Londonu.

Saša Golob

Učitelji, vzgojitelji in trenerji so nam pomagali na vsakem koraku. Dozorel sem kot oseba, pridobil veliko prijateljev ter uspešno zaključil šolanje.

Aleš Mertelj

Če me mladi športniki oziroma športnice vprašajo za nasvet, kje naj nadaljujejo šolanje po končani osnovni šoli, brez obotavljanja rečem, da na Gimnaziji Šiška.

Mojca Mavrič

GIMNAZIJA – SPLOŠNI ODDELKI

Vsako leto na Gimnaziji Šiška vpišemo tudi dva formalno splošna oddelka. Formalna zato, ker je tudi v teh v zadnjih letih **večina vpisanih dijakov športnikov**.

Dobro prakso, razvito v športnih oddelkih, prenašamo v splošne oddelke. Tako sta tudi v splošnih oddelkih dijakom poleg razrednika v podporo športni in pedagoški koordinator. Tudi tu izvajamo redne sestanke koordinacije za usklajevanje šolskih in športnih obveznosti.

Tako v oddelku E od leta 2014 izvajamo projekt dekliškega nogometnega oddelka ob močni podpori Nogometne zveze Slovenije.

Predmetnik za program gimnazija – splošni oddelki
* izvajamo v okviru obveznih izbirnih vsebin

predmeti	letnik				skupaj
	1.	2.	3.	4.	
Slovenščina	4	4	5	5	630
Matematika	4	5	4	5	630
Prvi tuj jezik	3	3	4	4	490
Drugi tuj jezik	3	4	3	3	455
Zgodovina	2	2	2	2	280
Športna vzgoja	3	4	4	4	525
Glasba	2				52 + 18*
Likovna umetnost	2				52 + 18*
Geografija	2	2	2		210
Biologija	2	2	2		210
Kemija	2	2	2		210
Fizika	2	2	2		210
Psihologija		2			70
Sociologija			2		70
Filozofija				2	70
Informatika	2				70
Obvezne izbirne vsebine (letno)	90	90	90	30	300



E – DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK

(znotraj splošnega oddelka)

GIMNAZIJA ŠIŠKA 19

S projektom dekliškega nogometnega oddelka smo začeli v šolskem letu 2014/15. Zaradi lažjega prilagajanja ga izvajamo znotraj splošnega oddelka gimnazije. Treninge vodijo štiri **trenerke Nogometne zveze Slovenije**, med njima selektorici reprezentanc U17 in U19.

Dekletom v programu nogometnega oddelka zagotavljamo enako raven storitev kot v moškem nogometnem oddelku. Tudi tu sta v oddelku **športni in pedagoški koordinator**, na voljo pa so jim tudi storitve **fizioterapije in športni psiholog**. Ure športne vzgoje so prilagojene potrebam trenažnega procesa.

Če to želijo, je dekletom na voljo tudi bivanje v dijaškem domu. Vsa dekleta nogometnega oddelka so v dijaškem domu zbrana v eni vzgojni skupini, kar zagotavlja večjo preglednost pri usklajevanju športnega in šolskega dela.

Dijakinjam v dekliškem nogometnem oddelku zaradi uravnotežene dinamike pridružimo predvsem dijake iz individualnih športov, medtem ko so dijaki iz ekipnih športov praviloma razporejeni v oddelek F. Pri razporejanju poskušamo čim bolj združevati dijake iz istih športov oz. istih klubov, saj to dijakom in staršem pogosto olajša logistiko tako v primeru prevozov na treninge kot tudi podporo v primeru odsotnosti.

Primer umestitve **treningov** in **govorilnih ur za dijake** (dodatne učne pomoči) v urnik oddelka

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
P 7:10 – 7:55	GUD		GUD		GUD
1. 8:00 – 8:45		TRENING		TRENING	
2. 8:50 – 9:35					
3. 9:40 – 10:25					
10:25 – 11:05	malica				
4. 11:05 – 11:50					
5. 11:55 – 12:40					
6. 12:45 – 13:30					
7. 13:35 – 14:20					
8. 14:25 – 15:10	TRENING	GUD	TRENING	GUD	
9. 15:15 – 16:00					

VPIS V PROGRAM GIMNAZIJA/Š

Dijaki morajo oddati **prijavo za vpis** do roka, ki ga za vsako leto posebej s koledarjem določi minister, pristojen za šolstvo.

POTRDILA ZA ŠPORTNI ODDELEK

Poleg prijave kandidat za športni oddelek na naslov Gimnazije Šiška posreduje tudi dokazila o izpolnjevanju posebnega vpisnega pogoja za program gimnazija/š (športni oddelek):

- **zdravniško potrdilo** osebnega zdravnika ali potrdilo o rednem preventivnem pregledu kandidata v zadnjem letu ali potrdilo zdravnika specialista medicine dela in športa, iz katerega je razvidno, da ni zdravstvenih ovir za izobraževanje po programu in da je kandidat sposoben prenašati večje napore na treningih in tekmovanjih;
- izpolnjen **posebni obrazec**, na katerem **nacionalna panožna športna zveza** potrdi, da je kandidat pri njej registriran in da tekmuje v uradnem tekmovanju te športne zveze ter da po športnih dosežkih, skladnih z merili za izbiro kandidatov, sodi v športni oddelek;
- s strani **društva ali kluba** potrjen izpolnjeni posebni obrazec, na katerem je **izjava trenerja o sodelovanju** s športnim koordinatorjem, **podatki o perspektivnosti mladega športnika** (ki zajemajo tudi podatke o telesnem in gibalnem razvoju), **podatki o programu** treniranja in tekmovanj, o športnih ciljih in kandidatovih najboljših rezultatih;
- **potrdilo Olimpijskega komiteja Slovenije** – združenja športnih zvez o dodelitvi in trajanju naziva, **če ga kandidat ima**.

Vsa dokazila morajo kandidati dostaviti do datuma, ki je vsako leto posebej določen s strani pristojnega ministrstva, praviloma pa je to v drugi polovici februarja.

TESTIRANJE ZA NOGOMETAŠE

Dodatno za **oddelek C**: praviloma konec februarja ali v začetku marca Nogometna zveza Slovenije za vse kandidate za nogometni oddelek pripravi **testiranje**. To je obvezno. Točen termin bo objavljen na šolski spletni strani in na strani NZS.

	vpis v program gimnazija/š
☒	prijava za vpis
☒	zdravniško potrdilo
☒	potrdilo nacionalne panožne zveze (posebni obrazec)
☒	potrjen obrazec z izjavo trenerja (posebni obrazec, ki ga potrdi klub ali društvo)
☐	potrdilo Olimpijskega komiteja Slovenije (če ga kandidat ima)
☐	testiranje (nogomet)

VPIS V PROGRAM GIMNAZIJA

Dijaki morajo oddati **prijavo za vpis** do roka, ki ga za vsako leto posebej s koledarjem določi minister, pristojen za šolstvo.

Dodatno za **nogometašice**: praviloma konec februarja ali v začetku marca Nogometna zveza Slovenije za vse kandidatke za nogometni oddelek pripravi **testiranje**. Točen termin bo objavljen na šolski spletni strani in na strani NZS.

DOLOČITEV STATUSOV ŠPORTNIKA

Kandidate se na podlagi športne uspešnosti razvrsti v statuse A, B in C. Za določitev statusov so izdelana merila, po katerih nacionalne panožne športne zveze določijo status posameznemu kandidatu športniku.

Status A

- **vsi kategorizirani športniki Olimpijskega komiteja Slovenije** – ZŠZ oz. tisti, ki v času do izvedbe prvega kroga izbirnega postopka dosežejo rezultat, ki je skladno s kriteriji OKS pogoj za pridobitev naziva kategoriziranega športnika;
- **individualni športi**: športniki, ki v olimpijskih športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od 1. do 5. mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od 1. do 5. mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza;
- **ekipni športi**: športniki, ki so člani državnih reprezentanc v olimpijskih športih oz. jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade igralce.

Status B

individualni športi:

- športniki, ki v neolimpijskih športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od 1. do 3. mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od 1. do 3. mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza;
- športniki, ki v olimpijskih športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od 6. do 10. mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od 6. do 10. mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna športna panožna zveza;

ekipni športi:

- športniki, ki so člani državnih reprezentanc v neolimpijskih športih oziroma jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade športnike;
- športniki, ki so v olimpijskih športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez državni prvaki.

Status C

- **individualni in ekipni športi**: športniki, ki so v rednem procesu treniranja in tekmujejo v ligaškem sistemu v uradnih tekmovalnih sistemih nacionalne panožne športne zveze za naslov državnega prvaka v svoji starostni kategoriji; prednost imajo kandidati iz športov, uvrščenih v prve štiri razrede kriterijev Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport – Direktorata za šport.

MERILA V PRIMERU OMEJITVE VPISA

Izvelek sklepa o merilih za izbiro kandidatov v primeru omejitve vpisa v programe srednjega poklicnega izobraževanja, srednjega strokovnega in tehniškega izobraževanja ter **gimnazij**:

Kandidati, ki 9. razred osnovne šole zaključijo v šolskem letu 2010/2011 in nadaljnjih šolskih letih, se izberejo za vpis v šolo na podlagi razvrstitve z uporabo točk, ki jih pridobijo z učnimi uspehi v 7. , 8. in 9. razredu osnovne šole, tako da se uporabijo zaključne ocene obveznih predmetov iz 7., 8. in 9. razreda osnovne šole. Z učnim uspehom kandidat lahko dobi največ 175 točk.

Kandidatu za vpis v program gimnazija/š se

- za pridobljeni status športnika A prišteje 10 točk in
- za pridobljeni status športnika B prišteje 5 točk.

Pri vpisu v program gimnazija se točke za status ne prištevajo, ne glede ali ima dijak kategorizacijo ali ne.

Če se v prvem (1.) oziroma drugem (2.) krogu izbirnega postopka na spodnji meji razvrsti več kandidatov z istim številom točk, se izbira med njimi opravi na podlagi točk, doseženih na nacionalnih preizkusih znanja iz slovenščine (oziroma madžarščine ali italijanščine kot maternega jezika) in matematike. Dosežki nacionalnega preizkusa znanja kandidata se uporabijo na podlagi predhodnega soglasja kandidata in staršev za mladoletnega kandidata.



ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA

Dijakinje in dijaki Gimnazije Šiška tekmujejo na večini šolskih športnih tekmovanj v Sloveniji ter tudi na nekaterih mednarodnih. Praviloma so na teh tekmovanjih zelo uspešni. Na Gimnaziji Šiška vsako leto tudi organiziramo del šolskih športnih tekmovanj; običajno so to turnirji v zaključni fazi. Na teh tekmovanjih redno nastopa tudi šolska plesna skupina.

Na fotografijah najdete nekaj utrinkov s posameznih tekmovanj v preteklem šolskem letu. Na skupinski sliki je del dijakin in dijakov Gimnazije Šiška, ki so v preteklem šolskem letu osvojili eno izmed prvih treh mest na šolskih državnih prvenstvih.





ŠOLE V NARAVI

Posebnost Gimnazije Šiška so tudi šole v naravi. Njihov namen je poleg medsebojnega povezovanja tudi seznanitev z novimi športnimi aktivnostmi. Dijaki športnih oddelkov opravijo v času šolanja tri šole v naravi, in sicer spoznavno (pohodi, kolesarjenje, športne igre) v začetku prvega letnika, zimsko šolo v naravi (nordijsko in alpsko smučanje, deskanje) v drugem letniku in poletno (potapljanje, jadranje) v tretjem letniku. V splošnih oddelkih se dijaki udeležijo zimske šole v naravi v prvem letniku.



IZBIRNI PREDMETI

Tako v splošnih kot tudi športnih oddelkih se izobraževalni program zaključí z **maturo**. Poleg obveznih predmetov dijaki na maturi opravljajo tudi izpite iz **dveh izbirnih predmetov**. Predmeta dijaki izberejo ob koncu tretjega letnika. Izbirajo lahko med **kemijo, fiziko, biologijo, informatiko, zgodovino, psihologijo, geografijo in sociologijo**.



KROŽKI IN DEJAVNOSTI

Glede na interese dijakov vsako leto potekajo številni krožki in različne dejavnosti s področja kulture in umetnosti, raziskovanja, tekmovanja iz znanja, športa, fakultativnih predmetov. Dijaki vodijo program šolskega radia, sodelujejo v ŠILI, plesni skupini, merilnem centru, biološkem (ekovrt, agama), računalniškem in fotografskem krožku, pripravljajo spletne strani, kulturne večere, likovno ustvarjajo, delajo kot prostovoljci, potujejo po različnih deželah Evrope in domovini, obiskujejo gledališča, opero, filmske predstave ipd.



OBVEZNE IZBIRNE VSEBINE

Obvezne izbirne vsebine (OIV) so del gimnazijskega programa. Večinoma potekajo v zato predvidenih pouka prostih dneh, o katerih so dijaki pravočasno obveščeni. Nekatere vsebine izvedemo tudi ob pouku.

Obvezne izbirne vsebine se delijo na:

- vsebine, **obvezne za vse**: državljanska kultura, knjižnično-informacijska znanja, kulturno-umetniške vsebine, športni dnevi, zdravstvena vzgoja, vzgoja za družino, mir in nenasilje
- vsebine, **obvezne za tip gimnazije**: kulturno-umetniške vsebine z likovnega ali glasbenega področja
- vsebine **po dijakovi prosti izbiri**: izbirni dnevi



Vsebine so smiselno razporejene prek štirih let šolanja na naši gimnaziji. Pregled ponujenih vsebin, ki so jih dijaki lahko izbrali v aktualnem šolskem letu:

Kino druženja in festivali	Bralno tekmovanje »Piffikus«	Tečaj tehnik sproščanja in osnove masaže	
Tečaj oblikovanja postave – fitness vadba in osnove prehrane	Obvladovanje tipkovnice	Tabor: trening socialnih veščin	
Izberi sam – postani prostovoljec	Strelstvo	Vodenje računalniškega tečaja za upokoјence	Programiranje
	Kreativne delavnice		Madžarska nekoliko drugače
Športna masaža in kineziotaping	Center Sonček Šiška	Verstva in etika	
	Prezrta radovednost	Delo v vrtcu – spremljava dela vzgojiteljice	
Sodelovanje v kulturnih dejavnostih šole	Tečaj bokwa dance	Delo v podaljšanem bivanju v osnovni šoli	
Vivaristični krožek	Delo v domu starejših občanov	Kuhamo in pečemo z veseljem	
Rokomet malo drugače	Spoznavanje poklicev v praksi	Plesna skupina	Šolsko eko vrtnarjenje
Mednarodna izmenjava s Češko	Borza znanja – učna pomoč sošolcem in drugim dijakom Gimnazije Šiška		





Na Gimnaziji Šiška posebno **pozornost posvečamo prehrani dijakov športnikov**. Dnevno ekipa desetih zaposlenih pripravlja 9 različnih obrokov: zajtrk, dopoldansko suho malico, dopoldansko toplo malico, brezmesno toplo malico, kosilo, brezmesno kosilo, športno kosilo, popoldansko malico in večerjo.

Prehrana je **prilagojena potrebam športnikov** z manj soli in maščob. Pri športnih kosilih prevladujejo testenine ter perutnina. Dijakom je pri kosilu na voljo solatni bar, ves čas pa so v jedilnici na voljo primerne pijače (voda z limono, čaj z medom).

Smernice prehrane določa komisija za šolsko prehrano, v kateri so vodja kuhinje, kuharica, športna koordinatorka, vodja dijaškega doma ter predstavniki dijakov. Jedilnike za tekoči teden objavljamo na naši Facebook strani.

primeri športnih kosil

korenčkova juha	gobova juha	bistra juha
zrezek v naravni omaki	popečen piščančji zrezek	dušena govedina
zelenjavni riž	ravioli in sirova omaka	kruhov cmok
zelena solata radič z jajcem koruza	zelena solata rdeča pesa stročji fižol	zelena solata koruza krompirjeva solata
zavitek sadje	frutabela mandarina	mlečni desert

čaj z medom, voda z limono, sok nektar, kruh

V dijaškem domu Gimnazije Šiška je na voljo 196 postelj v večinoma dvoposteljnih sobah. V dijaškem domu bivajo dekleta in fantje. Največ jih obiskuje Gimnazijo Šiška, sledijo pa dijakinje in dijaki iz ŠC PET, Srednje šole tehničnih strok Šiška in Srednje frizerske šole. Posamezni dijaki prihajajo tudi iz drugih šol.

Dijakinje in dijaki so razporejeni v **sedem vzgojnih skupin**. Štiri vzgojne skupine so homogene in namenjene fantom iz nogometnih oddelkov, dve vzgojni skupini sta delno homogeni. Prva je namenjena rokometašicam in rokometašem, v drugi pa so pretežno dekleta iz dekliskega nogometnega oddelka. Sedma skupina ni posebej opredeljena; v njej so dijaki različnih šol, nekateri športniki, drugi ne.

V dijaškem domu so **v prostem času**, ko dijaki nimajo učnih ur, različne **interesne dejavnosti**, ki jih organizirajo in vodijo domski vzgojitelji.

VPIS V DIJAŠKI DOM

V dijaški dom se lahko vpiše, kdor ima status dijaka ali vajenca oziroma študenta višje strokovne šole, ki ni zaposlen in je sprejet v dom v skladu z merili in s postopki, ki so določeni s Pravilnikom o bivanju v dijaških domovih. Prijavnico lahko dijak vloži le v en dijaški dom.

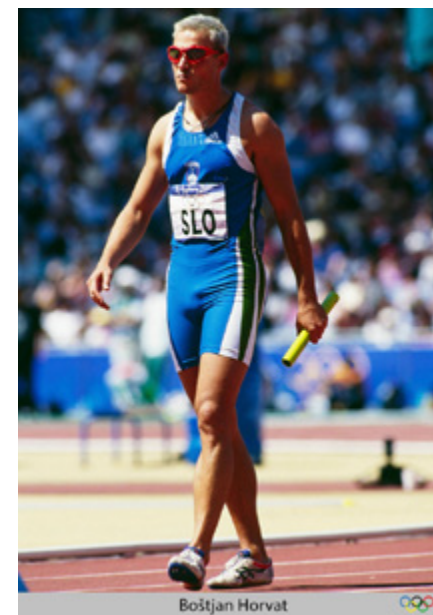


V letu 2015 smo praznovali 25. obletnico ustanovitve športnih oddelkov. V tem času je **Gimnazijo Šiška obiskovalo veliko izjemnih športnikov**. Med njimi je 23 udeležencev olimpijskih iger. Še mnogo več je bilo udeležencev in osvajalcev medalj s svetovnih in z evropskih prvenstev ter mnogih drugih, ki so v slovenskem športu pustili globoko sled.

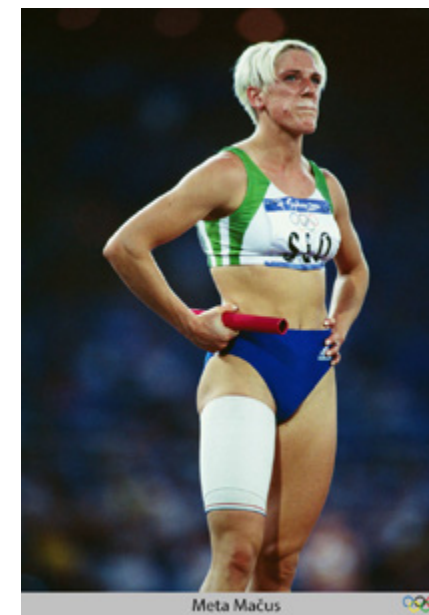
Najboljšim smo posvetili trajno razstavo **Galerija slavnih Gimnazije Šiška**. Fotografije z olimpijskih iger, svetovnih in evropskih prvenstev je prispeval priznan slovenski športni fotograf Aleš Fevžer.



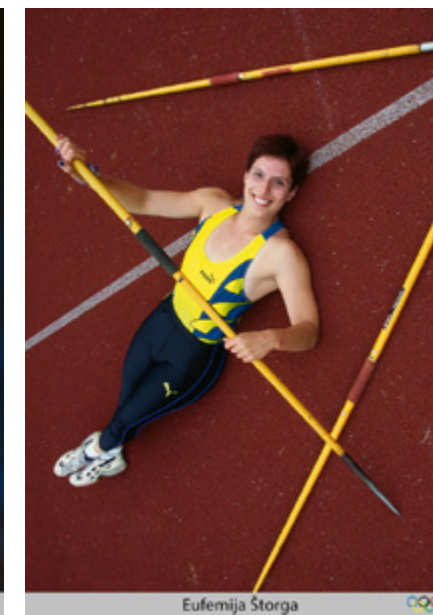
Petra Majdič



Boštjan Horvat



Meta Mačus



Eufemija Storga



Maja Matevžič



Andrej Jezeršek



Deja Doler



Adela Šajn



Aleš Mertelj



Ana Gros



Andraž Kirm



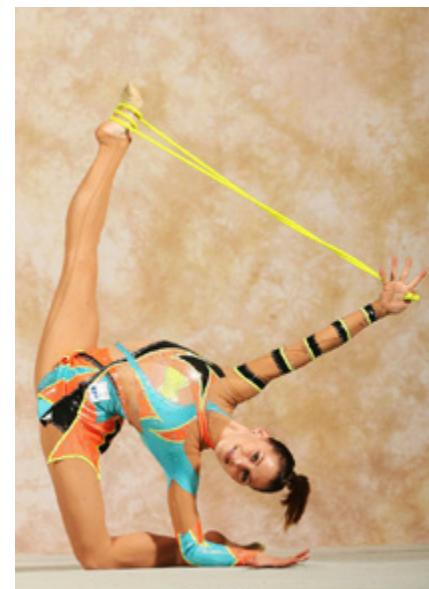
Brigita Langerholc



Damjan Zlatnar



Mišo Brečko



Mojca Rode



Robert Berić



David Špiler



Gašper Vidmar



Jaka Lakovič



Samir Handanović



Saša Golob



Erika in Simona Fabjan



Jan Kralj



Jan Ravnik



Liza in Špela Urbancič



Andrej Flajs



Bojan Jokić



Jernej Damjan



Marko Grilc



Andraž Jereb



Aleš Mušič



Klemen Bauer

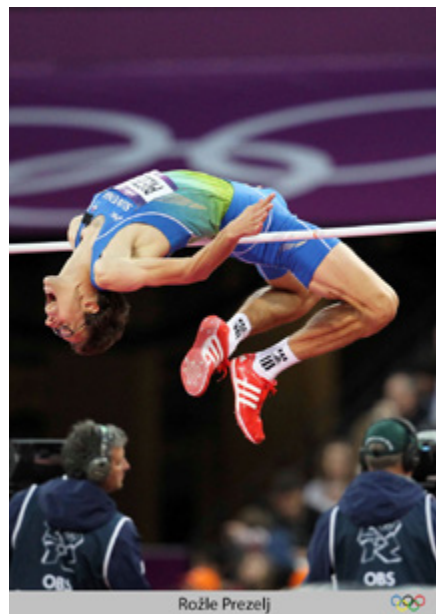


Klemen Štrajhar



Peter Dokl







Martina Saffran



Tina Čarman



Marko Maravič



Petra Dermastja

KONTAKTNI PODATKI

splošne informacije o vpisu na Gimnazijo Šiška, svetovalna služba

Magda Marcuš

e-pošta: magda.marcus@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 47

informacije za oddelek individualnih športov

Klemen Gutman

e-pošta: klemen.gutman@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 12, 031 690 082

informacije za rokometni oddelek

Saša Vesel

e-pošta: sasa.vesel@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 13, 040 333 643

Sonja Čotar (RZS)

e-pošta: cotar@rokometna-zveza.si

tel.: 01 547 66 34

informacije za nogometni internatski oddelek

Desa Kapelj Gorenc

e-pošta: desa.kapelj-gorenc@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 14, 031 224 081

Dejan Jelnikar (NZS)

e-pošta: djelnikar@gmail.com

tel.: 031 789 788

informacije za oddelek ekipnih športov

Igor Slobodnik

e-pošta: igor.slobodnik@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 14, 041 616 459

informacije za deklški nogometni oddelek

Tomaž Urbančič

e-pošta: tomaz.urbancic@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 41, 041 990 794

Petra Mikeln (NZS)

e-pošta: petra.mikeln@nzs.si

tel.: 041 375 108

Tina Kelenberger (NZS)

e-pošta: tina.kelenberger@nzs.si

tel.: 031 868 706

informacije za vpis v dijaški dom

svetovalna služba dijaškega doma

Mojca Zupan Zadavec

e-pošta: mojca.zupan1@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 13, 031 883 525

vodja dijaškega doma

Polona Tabar

e-pošta: tabar.polona@gmail.com

tel.: 031 633 619

Gimnazija Šiška

Aljaževa ulica 32

1000 Ljubljana

ravnatelj: Dejan Rudolf

e-pošta: gimnazija.siska@guest.arnes.si

tel.: 01 500 78 00 (tajništvo)

fax: 01 500 78 10



Naj bo šola,
naj bo Šiška,
naj bo ...
Gimnazija Šiška!

