###### ŠPORT ZA ZDRAVJE

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- Nekatere vsebine v strnjeni obliki izven urnika in šole (med tednom ali vikendom v mesecu oktobru, januarju, marcu, juniju).

Predvidene vsebine izven šole:

* Ljubljanski maraton (sobota v oktobru),
* Šolski pokljuški maraton – pohod skupaj s člani planinskega krožka (sobota v januarju),
* Planica 2023 – ogled kvalifikacij za posamično tekmo v poletih (predzadnji oz. zadnji četrtek v marcu),
* Festival športa mladih – zaključek športnih programov s spremljevalnim športno-zabavnim delom (med tednom v juniju).
* Kolesarski izlet v bližini šole (opcijsko - glede na zmožnosti učencev in šole)

Stroški: 3 x avtobusni prevoz, vstopnina za polete v Planici.

**Vse vsebine so del izbirnega predmeta in so obvezne.** V mesecu, ko bo potekala dejavnost izven šole, pouka za IP-šport za zdravje med tednom **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

* splošna kondicijska vadba,
* atletika,
* športne igre (učitelj izbira med: nogometom, košarko, odbojko),
* ples,
* pohod.

Teoretične vsebine predmeta:

* seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (učinki redne vadbe, zdrava prehrana, hidracija, doping, …).

Cilji predmeta:

* razvijanje telesne, gibalne in funkcionalne sposobnosti,
* osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj,
* spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in spoštovanja različnosti,
* spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play),
* doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe,
* razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.