



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT

Projekt: **Zdrav življenjski slog**

Izvajalec projekta: **Aleš Belšak**

Opis projekta:

Cilj programa »Zdrav življenjski slog« je spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga s pomočjo dodatne športne aktivnosti, zagotoviti zainteresiranim učencem več športne aktivnosti na teden in odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja. Vadba je za otroke **brezplačna**.

Program je namenjen otrokom od 1. do 9. razreda in se izvaja vsak dan pred ali po pouku, občasno tudi ob sobotah in med počitnicami. Vadba poteka večinoma v šolski telovadnici in na zunanjem igrišču v okolici šole. Program vodi strokovni sodelavec Aleš Belšak, prof. športne vzgoje. Skozi ure ZŽS se bodo otroci seznanili z različnimi športi, ob tem pa bodo izboljšali, ohranjali in utrjevali splošno kondicijo, ter posledično ohranjali zdravje. Podrobneje se bodo seznanili z različnimi moštvenimi in individualnimi športi (atletika, odbojka, rokomet, nogomet, košarka, gimnastika, ples, plezanje, dvoranski hokej, badminton, namizni tenis, orientacijski tek ...) prilagojenimi njihovi gibalni in razvojni stopnji.

V času sobot in počitnic se bodo organizirale športne aktivnosti, ki jih je med tednom težje izvesti. Tukaj bi izpostavili pohodništvo, odbojko na mivki, plezanje, veslanje, tenis, plavanje, streljanje, igre na snegu, drsanje, jahanje, orientacijo, obisk adrenalinskega parka, plavanje in skoke v vodo, potapljanje itd., vključili pa bomo tudi kakšen športno obarvan.

Dodana vrednost projekta je sodelovanje s športnimi društvi, ki delujejo v našem okolju; to so športna zveza Ptuj, Aikido Ptuj, Atletski klub Ptuj, Badminton klub Ptuj, Gimnastično društvo Ptuj, Footgolf Ptuj, Plavalni klub Ptuj, plesni klub Mambo. Športnih aktivnosti se lahko udeležijo le učenci, katerih starši bodo oddali predhodno soglasje oz. prijavnico o udeležbi v projektu »Zdrav življenjski slog«.