

PROJEKT MLADI ZA MLADE

V šolskem letu 2018/2019 na Srednji tehniški in strokovni šoli pričenjamo s projektom Mladi za mlade. Projekt je namenjen vsem dijakom oz. dijakinjam srednjih poklicnih ter strokovnih šol, dijakom in dijakinjam omenjenih šol vključenih v dijaške domove ali mladinske centre ter študentom oz. študentkam visokošolskih zavodov, ki bodo deležni strokovne vodene vadbe s strani strokovnega delavca. V zadnjih letih je bil med zgoraj naštetimi zaznan izreden upad gibalnih sposobnosti, porast prekomerno težkih in predebelih, zato je projekt namenjen dolgoročnemu izboljšanju zdravstvenega stanja in preventivi pred boleznimi in poškodbami ciljne publike.

Program spremlja in vrednoti Zavod za šport Republike Slovenije Planica in traja od 1.9.2017 do 31.8.2021.

S programom Mladi za mlade želimo dijake srednjih poklicnih in strokovnih šol ter študente spodbuditi k aktivnejšemu preživljanju prostega časa in jim omogočiti dodatne brezplačne strokovno vodene ure s športno vsebino, ki so namenjene izboljšanju motoričnih sposobnosti (gibljivosti, vzdržljivosti, koordinaciji, ravnotežju in moči) – predvsem v vlogi korektive napram sedečem oz. stoječemu načinu dela in s tem k dolgoročnemu izboljšanju telesnih sposobnosti za uspešno opravljanje poklicev za katere se šolajo.

V okviru STSŠ se bodo športne dejavnosti večinoma izvajale neposredno pred ali po pouku, nekaj dejavnosti pa se bo odvijalo tudi ob sobotah. V uporabo nam bodo vse prostorske zmogljivosti ter športni pripomočki STSŠ in pa širša ter ožja okolica. V okviru tega smo pripravili okvirno razdelitev vsebin za šolsko leto 2018/2019:

- **Funkcionalna in preventivna vadba ter fitnes** – vadba z lastnim telesom za moč in gibljivost, vadba z enostavnimi pripomočki, fitnes vadba, možnost sestave lastnega treninga in zdrave prehrane pod strokovnim vodstvom
- **Splošna kondicijska priprava** – pohodništvo, gornišтво tek, udeležba na maratonu, izlet v visoko ali sredogorje
- **Igre z žogo** – nogomet, košarka, rokomet, odbojka, šolska liga
- **Izbirne vsebine** – borilni športi, plezanje, badminton, tenis, namizni tenis, plavanje, kajak, sup, urbani športi, obiski športnih prireditev,...

Koordinator in vodja programa Mladi za mlade na STSŠ ŠC PET:

Jošt Hren, mag. prof. šp. vzg.

E-poštni naslov: jost.hren@scpet.si

Urnik dejavnosti MLADI ZA MLADE za šolsko leto 2018/19:



MLADI ZA MLADE

Ponudba športnih aktivnosti ZA ŠTUDENTE v šolskem letu 2018 / 2019

URE	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	
1. 7.00-8.00	FITNES	SPLOŠNA KONDIICIJSK A PRIPRAVA SKOZI IGRO - ROKOMET		SPLOŠNA KONDIICIJSK A PRIPRAVA SKOZI IGRO - ROKOMET		PO DOGOVORU	
2. 8.05-8.55							
3. 9.00-9.45							
4. 9.55-10.40							
5. 10.50-11.35							
6. 11.45-12.30							
7. 12.40-13.25							
8. 13.30-14.15	IGRE Z ŽOGO - NOGOMET				FITNES		
9. 14.20-15.30		IZBIRNI ŠPORTI - ODBOJKA	IZBIRNI ŠPORTI - MEŠANO	FITNES			
10. 15.10-16.20							

Študente obveščamo, da se je mogoče dogovoriti tudi za dodaten termin, vendar pod pogojem, da je v skupini vsaj 10 študentov in bodo hodili kolikor se da redno.

Koordinator in vodja programa Mladi za mlade na STSŠ ŠC PET:

Jošt Hren, mag. prof. šp. vzg.

dodatne informacije: jost.hren@scpet.si