**Sports un veselība**

**Optimālā līmeņa pamatkurss**

**Ko skolēns mācīsies?**

Šis kurss, pirmkārt, nodrošinās regulāras un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ar fokusu uz veselību uzturošu un nostiprinošu aktivitāti. Otrkārt, palīdzēs veidot veselīga dzīvesveida ieradumus, izvēlēties sev piemērotas (no skolas piedāvājuma) aktivitātes, izvērtēt riskus, izvirzīt fiziskās sagatavotības izaugsmes mērķus, darbojoties fiziskajā aktivitātē – izvēlēties piemērotāko stratēģiju un taktiskos paņēmienus atbilstoši savām prasmēm, fiziskajām spējām un veselībai. Treškārt, veicinās izpratni par savu ķermeni, fiziskām spējām, to attīstīšanu, veselību, kā arī drošību, tostarp valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos.

**Kā tas notiks?**

 Skolēniem būs iespēja spēlēt komandu spēles (basketbols, volejbols, futbols handbols, frisbijs, kinn-ball u. c.), vienspēles (badmintons, galda teniss, krosmintons, teniss disku golfs, petanka, minikrikets u. c.), apgūt fiziskās aktivitātes telpās (piemēram, estētiskā vingrošana, fitnesa, arī dažādu stilu dejošana) un ārā (vieglatlētika, orientēšanās, nūjiošana, pārgājieni, slidošana, slēpošana, skrituļošana, riteņbraukšana u. c.). Skola var piedāvāt arī peldēšanu. Katrā mācību gadā skolēni izvēlēsies un nodarbosies ar četru veidu fiziskām aktivitātēm. Drošības jautājumus skolēni apgūst pirmajā vidusskolas gadā. Veselības jautājumus – visus trīs gadus.

**Kam šis kurss noderēs?**

Šis kurss ir obligāts visiem skolēniem visus trīs vidusskolas gadus. Sports vidusskolā nenozīmē profesionāli apgūt atsevišķus sporta veidus, tādēļ kurss netiek piedāvāts padziļinātā līmenī, – tam paredzētas profesionālās ievirzes interešu izglītības pulciņi un sporta skolas.