

ŠPORT ZA SPROSTITEV - ŠSP

Učitelji: Gregor Zagorc, Vesna Furlan, Luka Hrovatin

Pri programu šport za sprostitev ponudimo športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in interesa učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (atletika, tek, plavanje, pohodništvo, igre z loparji in žogo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (bowling, lokostrelstvo, frizbi).

Vsebine omogočajo spoznavati različne vplive gibalne dejavnosti na zdravje, razumeti pomen telesne in duševne sprostitve, kompenzirati negativne učinke sodobnega življenja ter pridobiti znanja, ki učencem omogočajo izbrati sebi primerne športne vsebine in obremenitve v prostem času.