

## ŠPORT ZA SPROSTITEV

Šport za sprostitev je namenjen učencem od 7. razreda naprej in ga lahko izbere samo enkrat v zadnji triadi. Dejavnost poteka čez teden po rednem urniku v telovadnici, zunanjih površinah šole in ob sobotah v bazenih ter primernih lokacijah za pohod.

Predmet vsebuje teoretične in praktične vsebine, ki omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibanja na zdravje, razumevanja pomena telesne in duševne sprostitve, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja ( današnji problem pomanjkanja gibanja mladostnikov ) ter pridobivanje znanja, ki omogoča učencem izbrati sebi primerne športne vsebine in obremenitve v prostem času za razvoj posameznikove samopodobe.

### *Cilji predmeta:*

- Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce ( spoštovanje športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanje drugačnosti, spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju ).
- Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe in pridobivanje trajne športne navade.
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.
- Krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanje vase.
- Osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj.

