

Namen enoletnega programa Šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. 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 njim primerne športne vsebine in obremenitve v prostem času.

**Zanimivost:** obiski kopališča.