

Sportlik liikumine ja tegevus

Lektor Therje Prohorova

Sport on sotsiaalse tähtsusega, kehaliste harjutuste kasutamisele tuginev kasvatuslik mänguline ja võistlustegevus – selline on spordi defenitsioon.

Sport tugevdab tervist, arendab kehalisi võimeid, aitab luua kontakte ja parandab suhteid inimeste vahel. Sportimise algtõdede juurde asudes oleks kasulik juurelda, milleks sporti üldse vaja on, miks ta nii paljusid võimaldab. Kas selleks, et liikumisest rõõmu tunda, tervist tugevdada, põnevust leida, keha kujundada, suhelda, karjääri teha, ennast näidata, moodsa eluviisiga kaasa minna – ilmselt kõigeks selleks igapäevase puhul omamoodi.

Selle teema all käsitleme sportlikku liikumist, võistlussporti ja puudutame ka "oma hobuse" teemat.