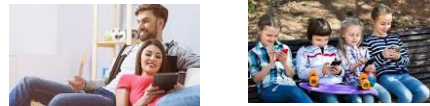




Šport in špas -
druženje in gibanje vseh generacij

Sodobna družina in vrednote



Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

- Vpliva na dobro počutje otrok in krepi imunski sistem,
- preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni,
- varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo,
- vpliva na kognitivne sposobnosti: hitrejšo in lažjo zapomnitev ter boljšo koncentracijo.

Načelo uravnotežene vadbe



Šport in špas

- **Namen projekta:** izboljšanje medgeneracijskega sodelovanja s poudarkom na gibanju in skupnem preživljanju prostega časa
- **Nosilci projekta:** Športno društvo Media šport s partnerji (OKS, MZZ, MIZŠ, Eko šola...)
- **Udeleženci:** razširjena družina

Organizacija dogodka na OŠ Beltinci

delovna sobota, 13. 5. 2017

- 8.15–8.45 kulturni program, podelitev priznanj in jutranja telovadba
- 8.45–9.00 malica v jedilnici
- 9.00–11.20 dejavnosti po urniku: pohod, mini nogomet, dodgeball, hokej na travi, spretnostne igre

	1. r	2. r	3. r	4. r	5. r
9.00–9.40	mini nogomet (deklince) TR/ VET (dečki)	mini nogomet (deklince) TR/ ZKI (dečki)	mini nogomet (deklince) TR/ BAL (dečki)	pohod	pohod
9.45–10.20	šp. delavnica VET	šp. delavnica ZKI	šp. delavnica BALON	pohod	pohod
10.25–10.55	pohod	pohod	pohod	spreti. igre VET	mini nogomet ZKI
10.55–11.20	pohod	pohod	pohod	mini nogomet ZKI	dodgeball BALON



Jutranja telovadba



Pohod



Hokej na travi

Zaključek

- Prireditev Šport in špas je edinstvena priložnost kakovostnega preživljanja prostega časa ter druženja ob gibanju vseh generacij.
- 500 udeležencev, najstarejši udeleženec je imel 70 let, najmlajši 10 mesecev, najštevilčnejša družina pa je štela 6 članov
- z nami so sodelovali ŽNK Pomurje in HK Lipovci