

# FIT SLOVENIJA



Koordinatorica: Eva Prohinar

Sodelujejo učenci od 1. do 5. razreda.

Fit Slovenija je mednarodni projekt za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja otrok v vseh okoljih, njegov cilj je ponujati zanimive, privlačne in kakovostne vadbene vsebine, ki so v pomoč pri zagotavljanju zdravega in skladnega razvoja otrok, povečati kakovost in količino gibalno-športne aktivnosti, spodbuditi otroke k redni gibalni aktivnosti in jih naučiti, da je redna gibalno-športna aktivnost življenjski slog in ne obveznost, razvijati sodelovanje ter spoštovanje in upoštevanje različnosti.

V šoli potekajo različne dejavnosti, ki jih praviloma izvajajo učiteljice od 1. do 3. razreda:

- ure športa po FIT-u,
- aktivni sprehod: enkrat tedensko (1. razred), dvakrat mesečno (2. razred),
- jutranja vadba za učence, ki so v jutranjem varstvu,
- gibalni odmori (naravne oblike gibanja, gimnastične vaje z mehкими žogami, baloni... na šolskem igrišču ali v avli in na stopnišču),
- gibalne minute (med poukom, ko učitelj začuti, da učenci potrebujejo minuto za sprostitev in razgibavanje),
- hidracija (redno pitje vode med odmori in v času podaljšanega bivanja).

V okviru FIT projekta UČIMO ZA ŽIVLJENJE pa vsako leto izvedemo **timsko harmonijo** (svetovni dan strpnosti – november), **dan brez ekranov** (FIT dan brez multimedije – januar), **peš od doma do šole** (svetovni dan zdravja – april) in **olimpijske igre** (svetovni dan športa – maj).