**NATJECANJE ZA NAJFIT UČENIKA/CU**

Dragi učenici,od ovog trenutka počnite s još učestalijim treninzima, jer se trud i rad uvijek isplati. Od ove godine uvest ćemo natjecanje za NAJFIT UČENIKA/UČENICU. Na natjecanju će se provjeravati koliko je koji učenik dobar u pojedinim sposobnostima ( brzina, snaga, izdržljivost, preciznost, koordinacija, agilnost, eksplozivna snaga, ravnoteža ).

Kvalifikacije će se održati u 2. Polugodištu ( početkom 2. mjeseca )

Završno natjecanje će se održati zadnji dan nastave u 6. mjesecu

**Koje ćete koristi izvući iz ovog „Procesa“ – pripreme za natjecanje i natjecanje:**

1. osvjestiti ćemo važnost redovitog tjelesnog vježbanja

2. naučiti ćemo kako se brinuti o vlastitom tijelu

3. ojačat ćemo mišićnu i koštanu masu

4. ojačati ligamente i tetive

5. spriječiti posturalne deformacije ( loše držanje )

6. utjecati na sve motoričke (brzina, snaga, preciznost, koordinacija, agilnost, eksplozivna snaga, ravnoteža ) i funkcionalne sposobnosti ( izdržljivost )

7. osječati ćete se i izgledati bolje

* Podsjećam da je tjelesno vježbanje kontinuirani proces u kojem nema mjesta preskakanju treninga.

**NAPOMENA:**

Natjecanje će se održati u 4 kategorije:

1. **5 – 6** razred djevojčice

2. **5 – 6** razred dječaci

3. **7 – 8** razred djevojčice

4. **7 – 8** razred djevojčice

**Ukoliko ima bilo kakvih pitanja vezanih za natjecanje slobodno se obratite prof. TZK**