SPORT I VAŽNOST KRETANJA ZA ZDRAVLJE

- KOJE SPORTOVE POZNAJEŠ?

- KOJI JE TVOJ NAJDRAŽI SPORT?

- VOLIŠ LI GLEDATI NEKI SPORT NA TELEVIZIJI? KOJI?

- NAVIJAŠ LI ZA NEKI SPORTSKI KLUB?

ŠTO JE TO **SPORT** ?

SPORT JE FIZIČKA AKTIVNOST S ODREĐENIM **PRAVILIMA**.

ČESTO SE U SPORTOVIMA **NATJEČEMO**.

SPORTOVI MOGU BITI:

TIMSKI (GRUPNI)

SAMOSTALNI

TIMSKI (GRUPNI) SPORTOVI SU ONI KOJI SE IZVODE U GRUPI S VIŠE LJUDI. TA GRUPA SE ZAJEDNO NATJEČE PROTIV NEKE DRUGE GRUPE LJUDI.

NABROJI NEKE TIMSKE SPORTOVE :

_____

_____

_____

INTESA SANPAOLO
Enel
LOTTO

SAMOSTALNI SPORTOVI SU ONI U KOJIMA SE OSOBA SAMA BORI ZA SVOJ USPJEH.

NABROJI NEKE TAKVE SPORTOVE:

_____

_____

_____

_____

IMENUJ I ZAOKRUŽI GRUPNE SPORTOVE:

- KOJI GRUPNI SPORT SE IGRA U VODI?

- JESI LI IKADA IGRAO NEKI GRUPNI SPORT?

IMENUJ I ZAOKRUŽI SAMOSTALNE SPORTOVE:

- ZA KOJI SPORT JE POTREBAN REKET?

ZA KOJE SPORTOVE JE POTREBNA **LOPTA**? ZAOKRUŽI.

U KOJEM SPORTU SE VIŠE TRČI? ZAOKRUŽI.

NAVEDI JEDAN SPORT KOJI SE IGRA NA ZELENOJ TRAVI:

_____

ZA KOJE SPORTOVE SU POTREBNE BRANKE? ZAOKRUŽI.

NOGOMET

RUKOMET

VATERPOLO

ATLETIKA

KARATE

TENIS

ZAŠTO SU SPORTOVI I FIZIČKA AKTIVNOST DOBRI ZA NAŠE ZDRAVLJE?

- TJELESNA AKTIVNOST UTJEČE NA ZDRAVSTVENU DOBROBIT SVAKOG DIJELA TIJELA: **MIŠIĆA, KOSTIJU, SRCA**

- TJELESNA AKTIVNOST UTJEČE NA NAŠE **OSJEĆAJE** - SRETNIJI SMO

- TJELOVJEŽBA MOŽE POMOĆI I U BOLJEM **SPAVANJU** I BOLJOJ **KONCENTRACIJI**

- TJELESNA AKTIVNOST MOŽE POMOĆI DA ODRŽIMO ODGOVARAJUĆU TJELESNU TEŽINU I **IZGLEDAMO BOLJE**

- TJELESNA AKTIVNOST MOŽE SPRIJEČITI I **SMANJITI RIZIK OBOLIJEVANJA** OD NEKIH BOLESTI