



# FitKlasa

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

## BEZPŁATNE zajęcia aktywności fizycznej

### dla wszystkich dzieci klas 0–3

#### DODATKOWE INFORMACJE:



#### Wysiłki tlenowe

- + Poprawa wydolności fizycznej
- = Obniżanie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych (w tym: chorób serca, otyłości i cukrzycy)



#### Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy

- + Poprawa sylwetki
- = Redukcja ryzyka rozwoju wad postawy ciała oraz chorób narządu ruchu



#### Ćwiczenia ogólnousprawniające

- + Poprawa zdolności motorycznych
- = Zwiększenie możliwości ruchowych organizmu oraz obniżenie ryzyka urazów



Więcej informacji na temat zajęć aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie

[www.opz.gdansk.pl/fitklasa/](http://www.opz.gdansk.pl/fitklasa/)

Patronat naukowy:



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



GDAŃSK