[](https://www.google.si/url?sa=i&url=http://sport.os-sezana.si/izbirni-predmeti/sport-za-zdravje/&psig=AOvVaw0JPSjw2HzhopvYTnSCf75y&ust=1585419967173000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCODuw9yju-gCFQAAAAAdAAAAABAE)**ŠPORTNE IGRE**

**OD A DO Ž**

Vsakodnevno gibanje je zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost preciznost, ravnotežje in moč).

Ker je šola zaprta, nimamo običajnega pouka in s tem tudi športnih iger od A do Ž, zato bom v naslednjih dneh pripravila predloge za gibanje na daljavo.

Gibanje na svežem zraku ja po mnenju strokovnjakov zelo priporočljivo, zato predlagam, da vsaj pol ure dnevno preživite zunaj. Sami ali s starši se odpravite na zrak, kjer lahko počnete različne stvari: lahko greste na sprehod v bližnji gozd, park ali na travnik, lahko splezate na kakšno drevo, lahko skačete čez kolebnico ali elastiko, lahko vzamete žogo in si jo podajate s starši. Seveda se je pri tem treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se samo ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

Na spodnji povezavi boste našli posnetek vaj, ki jih lahko izvajate doma, skupaj z drugimi družinskimi člani ali sami. Vaje lahko izvajate večkrat dnevno, lahko jih izvajate za sprostitev med delom, ki ga boste dobili od ostalih učiteljev, ali potem, ko končate s šolskimi obveznostmi. Posnetek je v angleškem jeziku, tako da se boste hkrati lahko učili tudi angleščino.

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>

Vesela bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo, kako ste športno aktivni tudi v času, ko je šola zaprta. Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju vaj. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja