

# ŠPORTNI KROŽEK



Kot smo že ugotovili, je vsakodnevno gibanje 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).

## Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokuje, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Še vedno si lahko zavrtite posnetek iz prejšnjega tedna in izvajate vaje.
- Izdelajte DRUŽABNO-GIBALNO IGRO. To naredite tako, da izdelate takšno družabno igro po svoji izbiri, ki bo vsebovala gibalne dejavnosti. Igro tudi poimenujte. Za primer pogledjte spodnjo sliko, kjer je družabno-gibalna igra Kače in Lestve, ki jo je izdelal Miha Juvan. Potem, ko imate igro izdelano, pa je čas za igranje. Gremo! 😊



- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka ali fotografirajte vaše družabno-gibalne igre. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitev ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri izdelovanju in igranju vaše družabno-gibalne igre. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja