

# GIBALNICE



Kot že vemo, 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:

- Na spodnji povezavi boste našli posnetek **ŠPORTNE IZBIRE** – online fitness. Na posnetku boste lahko izbirali, katere vaje boste izvajali določen čas. Sledite navodilom in se razgibajte. 😊  
<https://www.youtube.com/watch?v=4FcAMjALF3Q>
- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, peljite se s kolesom, skirojem ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. 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 rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**



GREMO SE RAZGIBAT!!

- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi ali, ko izvajate športne izbire s pomočjo posnetka. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri športnih izbirah.  
Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja