

# GIBANJE SKOZI

## IGRO NA

## PROSTEM



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).

V tem tednu se bomo igrali **skrivalnice**. To je igra, pri kateri iskalec miži in šteje do dogovorjenega števila (na primer do 20), medtem se ostali skrijejo. Ko iskalec konča s štetjem, začne iskati skrite igralce in ko katerega zagleda, teče do mesta, kjer je mižal, udari po njem in ga »pofočka« z vzklikom: »En, dva, tri – ime igralca, ki ga je našel.« (Na primer: »En, dva, tri Ana!«) Če se iskalec preveč oddalji od mesta, se lahko »pofočka« drug igralec in s tem mora iskalec igro z mižanjem ponoviti. Če mu uspe »pofočkati« vse igralce, naslednji miži tisti, ki ga je prvega »pofočkal«.

Najbolje je, če se skrivalnice igra cela družina, saj je pri tej igri tako, da več kot je igralcev, bolj je zabavno. 😊

### 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, 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.**
- Najdite prostor, kjer se boste lahko igrali **skrivalnice**.

- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko se igrate skrivalnice. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.



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

Učiteljica Katja

