

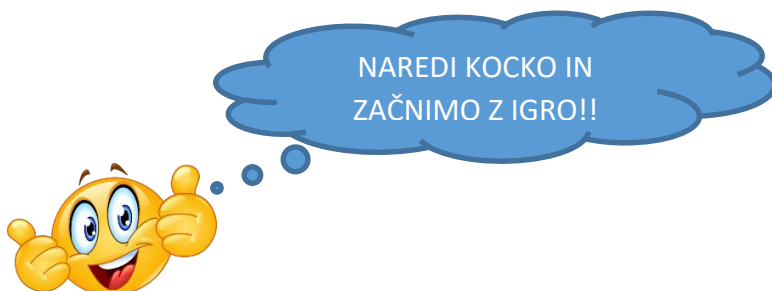
GIBALNICE



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).

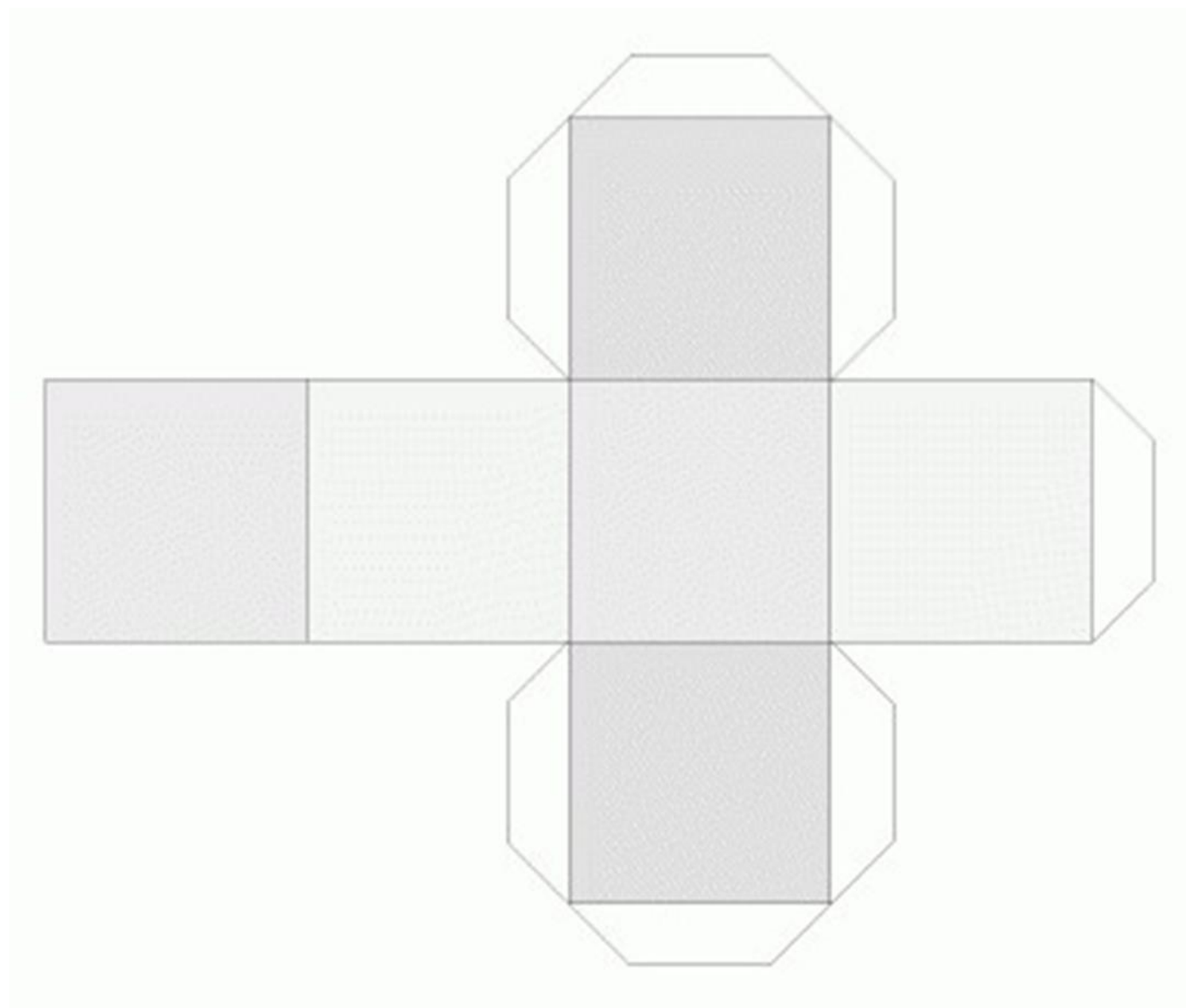
Priporočila za delo doma:

- 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.**
- Še vedno si lahko zavrtite posnetek iz prvega tedna in izvajate vaje.
- **Igrajte FITNESS-MONOPOLY.** Igro najdete v priloženi datoteki. Za igro potrebujete le kocko, ki jo vržete, da vam pokaže, za koliko polj se pomaknete na igralnem listu. Če kocke nimate, jo lahko naredite sami.



Navodila za izdelavo kocke:

- spodnjo mrežo natisnite ali pa jo prerišite tako, da bel list papirja prislonite na ekran in jo prerišete,
- izrežite mrežo,
- upoštevajte zavihke, narisane s črtkano črto, ki so namenjeni za lepljenje,
- mrežo prepognite po črtah in zlepите,
- narišite pike na vsako stran kocke.



- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi ali, ko izvajate vaje s pomočjo posnetkov ali, ko igrate Fitness-Monopoly. 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 igranju igre Fitness-Monopoly. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja