

NIP ŠPORT DOMA: ŽONGLIRANJE



V tem tednu boste nadaljevali s pisanjem **ŠPORTNEGA DNEVNIKA**. Vsak dan boste delali gibalne aktivnosti po lastni izbiri in jih zabeležili v svoj športni dnevnik. Svoje dnevниke boste do konca tedna poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Poleg tega pa se boste preizkusili v **ŽONGLIRANJU**.

Gibanje je pomembno, saj predstavlja najboljšo protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih, je blažilec stresnih situacij in dejavnik, ki lahko v večji meri vpliva na stabilen imunski sistem, torej nam pomaga, da smo bolj odporni in tako bolj varni pred virusi.

Žongliranje

Za žongliranje potrebujete žogice (lahko si jih naredite sami tako, da balon napolnite z rižem), če imate doma kakšne robce iz blaga ali manjše rutke, lahko z njimi začnete učenje žongliranja. Postopek učenja žongliranja si poglejte na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

Fotografije vašega žongliranja pričakujem na elektronskem naslovu
sport.os.iskvarce@gmail.com. 😊

Delo doma:

- Vsak dan **pišite športni dnevnik**. Če ga boste pisali na roke, ga v nedeljo, ko bo napisan za ta teden, fotografirajte in fotografijo pošljite na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Če ga boste pisali na računalnik, ga ravno tako pošljite na zgornji naslov.
- Preizkusite se v **žongliranju**. Fotografirajte ali posnemite se v žongliranju in mi fotografije ali posnetke pošljite na sport.os.iskvarce@gmail.com. Ne pozabite ga tudi zabeležiti v svoj športni dnevnik.



POVABITE ŠE STARŠE TER BRATE IN SESTRE, NAJ SE VAM PRIDRUŽIJO PRI ŽONGLIRANJU, DA BO BOLJ ZABAVNO.

- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**: pojrite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, poskusite splezati na kakšno nižje drevo, preskakujte kolebnico, rolajte, kolesarite (pri tem obvezno uporabite čelado) ali se kako drugače razgibajte -> vse aktivnosti zabeležite v športni dnevnik. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povisano temperaturo), odpravite se sami ali 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 lahko vsak dan za sprostitev od šolskega dela ter za ohranjanje telesne vzdržljivosti in moči izvajate vaje, ki sem vam jih pripravila v preteklih tednih -> tudi to zabeležite v športni dnevnik.
- Bodite športno aktivni, saj s tem skrbite za svoje zdravje.

Uživajte v preživljjanju časa v naravi. Zabavajte se pri učenju žongliranja, vsak dan se gibajte in izpolnjujte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja

