

RAZMIGAJMO

SE SKUPAJ



Gibanje je v času izolacije 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.

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**. Pojdite na sprehod, splezajte na kakšno nižje drevo, peljite se s kolesom ali skirojem, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na svež zrak 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 lahko izvajate igre in vaje iz preteklih tednov.
- Pred vami je **stotični izziv**. Za igro sta potrebna najmanj 2 igralca, najbolje pa je, da se igro igra cela družina, saj bo tako bolj zabavno. 😊 Potrebujete kocko in figurice (vsak igralec eno). Igra poteka tako, da izmenjate mečete kocko in se po stotični tabeli premikate naprej, pri tem pa izvajate različne naloge, ki vam jih narekuje stotična tabela -> glej legendo. Zmaga tisti, ki prvi pride na cilj.

LEGENDA:



ZAVRTI SI SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN JO ODPLEŠI



POMAKNI SE ZA 2 MESTI NAPREJ – preteči vse prostore v stanovanju



NAREDI 8 POČEPOV



POMAKNI SE ZA 1 MESTO NAZAJ – nalogo ti dodelijo soigralci



















NAREDI 8 SKLEC (na klopi / stopnici / stolu)



5-KRAT VRZI NA KOŠ (z mehko žogico v koš za smeti, z razdalje 2 m)

STOTIČNI IZZIV

1			😊					👟	
		➡			😊				20
21		😊							😊
31	➡				👟				👟
😊	👟		😊			➡			50
		➡							😊
			👟	😊		➡			
	😊				👟				80
81	➡								😊
			👟	➡		😊			

- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko se spopadate s stotičnim izzivom. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

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

Učiteljica Katja