

# ŠPORTAJMO

## SKUPAJ



shutterstock.com • 1420602875

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 priljubljene **tabate**, to je intenzivna vadba s počitki, primerna za pridobivanje vzdržljivosti in moči. Preden začnete izvajati vaje na posnetku, se je potrebno **ogreti**. Naredite minuto teka na mestu in nekaj gimnastičnih vaj. Po končani vadbi pa ne pozabite na raztezanje mišičnih skupin, ki so bile obremenjene – pri tej vadbi so bile obremenjene vse mišične skupine, zato naredite raztezne vaje kar po vrsti od glave do stopal. Pred vadbo si pripravite tudi vodo, saj bo med cikli daljša pavza, ko boste lahko naredili tudi kakšen požirek vode. Posnetek je v angleškem jeziku, tako da se boste hkrati lahko učili tudi angleščino. Sedaj pa veselo na delo. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=D7oV4wXMUws>

- 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 sami ali 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 posnetka iz prejšnjih treh tednov in izvajate vaje.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vadbo s pomočjo posnetka. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako »športate« v domačem okolju.

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

Učiteljica Katja