

# ŠPORTNE IGRE

OD A DO Ž:

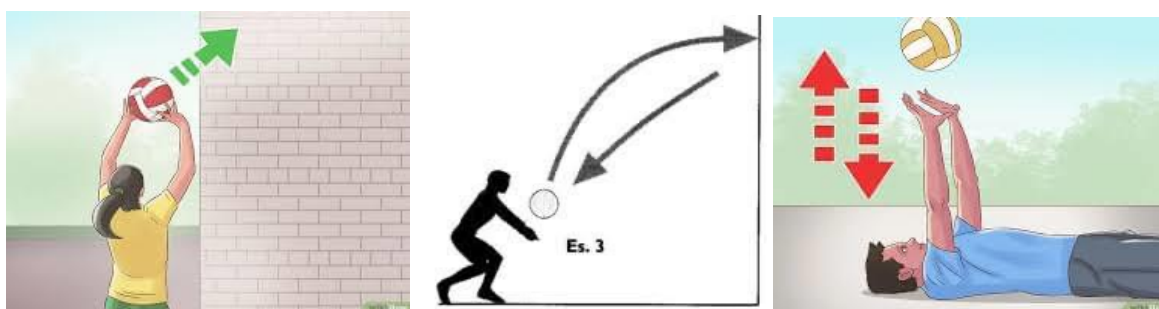
## MALA ODBOJKA



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.
- Če imate doma **žogo** (lahko ali mehko) izvajajte odbijanje žoge. Lahko jo odbijate nad sabo, ob steno, v leži na hrbtu, z zgornjim ali s spodnjim odbojem. Lahko si jo podajate s svojimi družinskimi člani.



- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka ali ko odbijate žogo. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

GREMO SE ŽOGAT!!



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

Učiteljica Katja