

ŠPORTNE IGRE

OD A DO Ž:

MALA ODBOJKA



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 naloge iz preteklih tednov.
- Če imate doma **žogo** (lahko ali mehko) izvajajte odbijanje žoge. Na spodnji povezavi vas čaka posnetek, kjer so predstavljene različne vaje za odbojko. Preizkusite se v teh vajah – veselo na delo. 😊
<https://www.youtube.com/watch?v=w-r6Gp-EQ98&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2VyEuQewZbzF6S2iUOr67wQRScyeCt8G2faGicahqNDYe5oUuz2eheWEY>
- 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 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 odbijanju žoge. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja