

ŠPORTNI KROŽEK



Kot smo že ugotovili, 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 rokujejte, 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.
- Igrajte igro **GIBALNI SPOMIN Z ENKO**.

Pravila igre:

Po mizi razporedite pare kart Enka (če nimate enke, lahko vzamete tudi druge igralne karte – za remi, tarok... ali si iz papirja sami izdelate enko). Določite, katero vajo boste delali ob posamezni karti in to zapišite na list papirja (kot je na spodnji sliki). Pri nižjih številkah določite več ponovitev (na primer števila 1, 2 in 3 pomnožite z 10, da naredite več ponovitev).

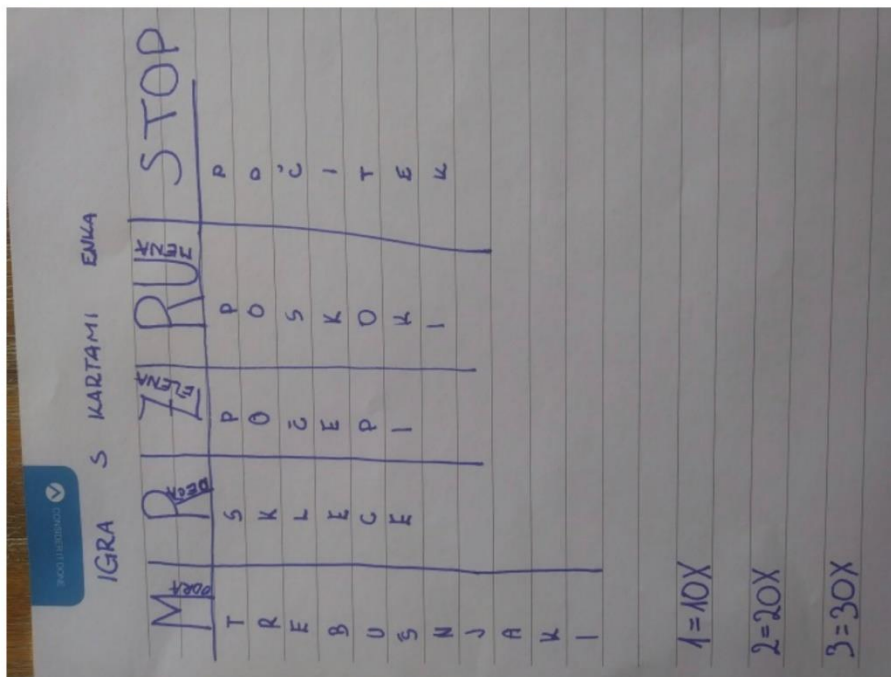
Pred pričetkom igre se ogrejte – tek na mestu ali po stanovanju oziroma hiši. Potem sedete za mizo in iščete pare, kot pri običajni igri spomin. Ko izvečete par, pogledate, katero nalogo ste si prislužili in jo seveda opravite. ☺ V primeru na spodnji sliki je treba narediti 10 dvigov trupa.

Ko odkrijete vse pare, vsak prešteje svoje. Igralec z najmanj pari dobi kazen, ki mu jo določi zmagovalec igre.

Igro lahko popestrite tako, da za vsak izvlečen par nalogo opravljajo vsi tekmovalci in tako dosežete večjo aktivnost.



RAZMIGAJMO
MOŽGANČKE IN
TELO!



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

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri igranju gibalnega spomina. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja