

ŠPORTNI KROŽEK



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:

- Na spodnji povezavi boste našli vaje, s katerimi razvijamo koordinacijo. Veselo na delo. 😊
<https://www.youtube.com/watch?v=uXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tCwai-jxpMwR-uPAA-mL5-35WkT3xyvWRbSXNsumoUnUGNGzZNoWd7n0>
- 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 vaje in igre iz preteklih tednov.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate koordinacijske vaje s pomočjo posnetka. 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 zabave ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju koordinacijskih vaj. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja