

# ŠPORTAJMO

## SKUPAJ



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 v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku. 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 rokuje, 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 prejšnjega tedna in izvajate vaje.
  - Na spodnji povezavi boste našli posnetek vaj, ki jih lahko izvajate doma. Vaje lahko delate brez pripomočkov, lahko pa jih otežite tako, da uporabite uteži. Če boste delali težje različice (z utežmi) in nimate uteži, jih lahko nadomestite tako, da napolnite pol-litrski plastenki z vodo. Tudi pri teh vajah se dela v ciklih s pavzami. 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=gC\\_L9qAHVJ8](https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8)
- 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.