

ŠPORTAJMO

SKUPAJ



shutterstock.com • 1420602875

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 sami ali 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 posnetka iz prejšnjih dveh tednov in izvajate vaje.
- Na spodnji povezavi boste našli posnetek priljubljene **tabate**, to je intenzivna vadba s počitki, primerna za pridobivanje vzdržljivosti in moči. 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=XIeCMhNWFQQ>
- 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.

Učiteljica Katja