

**Zdravo!**

**Danes te čaka športni dan, zato sem tudi jaz pripravila športno tematiko aktivnosti, ki pa jo lahko vadiš vsak dan popoldan, med vikendi ali pa med deževnimi dnevi v svoji sobi.**

Najprej zjutraj preglej vse aktivnosti, ki jih moraš opraviti v okviru športnega dne. Potrudi se in daj vse od sebe!

**Nato pa se preizkusi še v žongliranju! Si že kdaj poskusil?**

Si vedel, da

- žongliranje poveča aktivnost v možganih,
- zmanjša stres,
- povezuje levo in desno stran telesa,
- se z žongliranjem lahko bolje pripraviš na učenje,
- krepiš osredotočenost in
- **da se vsak lahko nauči žonglirati!**



Trenutna situacija, ko več časa preživljamo doma, nam omogoča, da čas izkoristimo tudi za to, da se naučimo žonglirati. Potrebno pa je nekaj vztrajnosti, ampak verjemi – zmoreš!

Poglej kako se lahko žongliranja naučiš po korakih:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

Posnemi se kako ti uspeva, bom vesela videa 😊.

Lepo se imej!

Nataša