

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>

Žongliraš lahko z različnimi predmeti, na začetku je pomembno, da so isto težki, tako da najdi doma 3 iste žogice. Če želiš si lahko žogice narediš tudi doma. Se spomniš, da sva jih delala tudi na najinih urah?

Posnemi se kako ti uspeva, bom vesela videa 😊.

Lepo se imej!

Nataša