

Navodila za ŠPO: sreda, 1.4.2020

Namizni tenis- ponavljanje in utrjevanje

A) Splošna navodila:

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**

B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,“, ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato **opravi** vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsako dan ali najmanj trikrat na teden **opravi** gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem): kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,. Vsako vajo opravite 6- 10x.
3. Vadbo si **zapisujte** v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo



C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

I) Teoretične vsebine:


1. **Odgovori na vprašanja:**

a)

| |
|---|
| Katere udarce lahko izvajamo pri naslednjih načinih drže loparja? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom- možnih je več odgovorov. |
|---|

| | |
|---|---|
| <p>Klasični (evropski) način:</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • s sprednjo stranjo loparja-forhend • z zadnjo stranjo loparja-bekend |
| <p>Penholder (azijski):</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • s sprednjo stranjo loparja-forhend • z zadnjo stranjo loparja-bekend |

b)

| | |
|--|---|
| <p>Kateri udarec izvaja igralec na sliki? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.</p> | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • forhend • bekend |

a)

| | |
|--|--|
| <p>Kateri igralec zmaga niz? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • igralec, ki prvi doseže 21 točk • igralec, ki prvi doseže 11 točk • igralec, ki prvi doseže 11 točk in dve več kot nasprotnik • igralec, ki prvi doseže 12 točk | |

b)

| |
|---|
| <p>Kateri del namiznoteniške igre bosta izvedla igralca na sliki?</p> |
|---|



c)

Kolikokrat servira vsak igralec? Obkroži piko pred pravilnim odgovorom.

- trikrat
- dvakrat
- enkrat

2. Šport je koristen:

https://www.youtube.com/watch?v=yGuV_N8B0Qc

3. Dodatna naloga- oglej si videoposnetke. Namizni tenis je zanimiva in lepa igra:

<https://siol.net/sportal/sportal-plus/zakaj-namiznoteniski-igralci-ne-smejo-nositi-belih-majic-435951>

II) **Praktične vsebine:**

a) Danes vam postavljam **družinski izziv**:

https://www.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0UY_G_8UAMmNADWQJ10-WVatAVTYvkBsYMxQHeZj-G9m2-V86R_dhbm68

b) PRAKTIČNE VAJE: če imaš možnost (mizo za namizni tenis, loparje in žogico in primeren prostor ali dvorišče pred hišo) , odigraj z bratom, sestro, enim od staršev...tekmo v namiznem tenisu po pravilih. **V ta namen ne hodi na igrišče, kjer se zadržujejo drugi ljudje, ki so morda okuženi s koronavirusom!**)

