

## Navodila za ŠPO: četrtek, 19.3.2020

### 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 nesite 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.**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

#### 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,,.

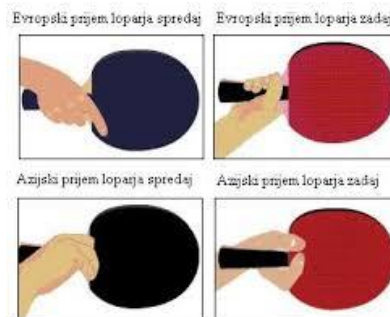
Vsako vajo opravite 6- 10x.

#### C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

##### 1. Teoretične vsebine:

**Ponovimo skupaj.** Preglej, če si včerajšnjo nalogo rešil pravilno in po potrebi popravi:

a) obstajata *dva načina drže loparja* (poglej spodnjo sliko)



b) Preberi *pravila*:

SERVIS:

- na obe strani mrežice
- v dvojicah po diagonali
- če se žogica ob servisu dotakne mrežice ob sicer pravilni poti (ob dotiku obeh strani mize), se servis ponavlja (ni točke)
- vsak igralec servira 2 x

TOČKE:

Vsaka napaka je točka za nasprotnika:

- nepravilen servis
- nepravilno odbita žogica (preko mize, dvakrat udarjena, dvakratni dotik mize,...), dotik mize z roko ali telesom
- dotik predolge žogice (šolsko pravilo)
- igra se do 11 točk na dve točki razlike (od rezultata 10:10 vsak igralec servira 1 x)
- igra se na dva dobljena seta (šolsko pravilo)

c) **DODATNO delo**- preberi, če želiš:

<https://slv.sokosport.com/4133263-ping-pong-table-tennis-ping-pong-ping-pong-rules>

**Praktične vsebine:**

**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!**)

Naj vas ob tej priliki učence pohvalim, ker ste se lepo naučili postaviti in pospraviti mize za namizni tenis, pri tem ste sodelovali prav vsi učenci, da je bilo to opravljeno hitro in varno. Na ta način odraščate v zrele, odgovorne mlade ljudi. Še posebno se zahvaljujem dekletom, ki so bile pripravljene še dodatno pomagati!