

## Navodila za ŠPO: četrtek, 2.4.2020

### Namizni tenis

#### Šport- splošne teme

##### **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 okolici doma (vrt, dvorišče...) 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. Tečeš lahko okoli hiše, na vrtu, na dvorišču...
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden **opravi** gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem). Lahko jih izvedeš tudi vsak dan kot *jutranjo telovadbo*:  
kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrižanimi 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. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden **opravi vadbe** s pomočjo spodnjih povezav. Opravljeno vadbo si **zapisuj** v priloženo tabelo in list hrani v Športni mapi, pregledali jo bomo, ko se zopet vidimo.

**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

Razgibavanje z glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

##### **C) Šport splošno:**

###### **1. Teoretične vsebine:**

- a) Ali **si že slišal** za rotirane oz. spin žogice pri namiznem tenisu?

To so udarci, pri katerih igralci ob udarcu žogice lopar premaknejo ne le naprej, ampak tudi v prečno smer. S tem se žogica zavrti- zarotira, spremeni običajno pot

in povzroči nasprotniku velike težave pri sprejemu. Obstaja več variant teh udarcev, ki nasprotnika prisilijo v napake.





b) Ali veš, da lahko namizni tenis igrajo tudi slepi?



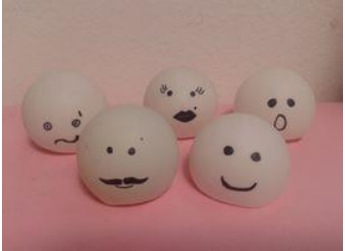


[https://www.youtube.com/watch?v=vOHuGwArs\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=vOHuGwArs_Y)

c) Malo za zabavo (in v razmislek):

<https://www.youtube.com/watch?v=RXLciXasc4Y>

d) Reši spodnjo tabelo in jo shrani na ključek, pogledali jo bomo, ko se vidimo:

Tvoja učiteljica rada:		S križcem označi, kateri šport imaš rad tudi ti
	kolesari	
	bowla	
	planinari	
	smuča	

	<p>teče na smučeh</p>	
	<p>jadra</p>	
	<p>igra namizni tenis</p>	
	<p>plava</p>	
	<p>pleše</p>	
<p>Spodaj napiši, kateri športi so ti še všeč:</p>		

2. **Praktične vsebine:**

a) Tudi doma se da igrati NT:

<https://www.facebook.com/stkstens/videos/238994087495199/>

b) **Odigraj** igro namiznega tenisa s kom od domačih kar na mizi, na sredino katere postaviš poljubno oviro (škafle od kosmičev ali testenin, knjige...). Namesto loparja naj bo žlica, žogico pa si naredi iz papirja in lepilnega traku.