

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

C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

1. Teoretične vsebine:

- a) Katero zelo važno (najvažnejše) pravilo smo postavili v šoli pri pouku ŠPO ob pripravljanju miz?
Odgovor zapiši na list s prejšnjimi nalogami, ki ga imaš v Športni mapi ali na ključku.
- b) **Nariši** risbo z naslovom „namizni tenis,,. Nariši, karkoli se ti ob tej besedi utrne in da ima zvezo z namiznim tenisom. Nekateri učenci ste to nalogo opravili že v šoli, tisti ki pa še niste, jo naredite zdaj. List podpišite in spravite v Športno mapo.
- c) Ob spodnjem posnetku vadi štetje točk in preveri, če fantje pravilno štejejo točke in upoštevajo vsa pravila:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZohljKCke4k>

Ugotovitve zapiši na list z nalogami, ki ga imaš v Športni mapi oz. na ključku.

2. 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!**