

Navodila za ŠPO: sreda, 25.3.2020

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, „nogometiška,“ 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:

Kaj ti je bilo najtežje pri namiznoteniški igri pri pouku ŠPO v šoli, s čim si imel največ težav? Kaj pa ti je bilo najbolj všeč?

Odgovor zapiši na list s prejšnjimi nalogami, ki ga imaš v Športni mapi ali na ključku.

2. Praktične vsebine:

a) NALOGA

Danes bodi ti učitelj in za svojo družino vodi uro ŠPO (športne vzgoje). Spomni se, da se mora vadba začeti z ogrevanjem in razteznimi vajami, sledi glavni del vadbe in nato zaključni.

- Za ogrevanje lahko uporabiš vaje, ki jih izvajamo tudi v šoli .
- V glavnem delu vadbe lahko organiziraš družinsko tekmovanje v skoku v daljino z mesta. Rezultate zapiši in list obesi na hladilnik.

- V zaključnem delu se razdelite v pare in se usedete eden za drugega. Tisti, ki sedi zadaj, s kazalcem piše po hrbtu sprednjega velike tiskane črke, ta pa mora črke uganiti. Nato zamenjata vlogi.



- 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!**