

Navodila za ŠPO: ponedeljek, 30.3.2020

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) Kako pa igra naša najboljša igralka namiznega tenisa, pa si **poglej** spodaj:

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

- b) Postani športnik tudi ti:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qatcf2BQuN0&feature=youtu.be>

- c) Tudi invalidi igrajo namizni tenis:

<https://www.youtube.com/watch?v=-ur3U3ccTQg>

2. Praktične vsebine:

a) S svojo družino **odigraj** igro s kocko (vaje za moč):

NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

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!**