**IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA SPROSTITEV - DOMA**

Vsakodnevno gibanje je zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost preciznost, ravnotežje in moč).

Ker je šola zaprta, nimamo običajnega pouka in s tem tudi izbirnega predmeta šport za sprostitev, zato bom v naslednjih dneh pripravila predloge za gibanje na daljavo.

Gibanje na svežem zraku je po mnenju strokovnjakov zelo priporočljivo, zato predlagam, da vsaj pol ure dnevno preživite zunaj. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali na travnik, še bolje bo, če se boste podali do kakšne točke (npr. Vine ali katere druge v bližini vašega doma) in na cilju naredili kakšen posnetek, ki ga bomo lahko objavili na spletni strani šole (pošljete ga lahko kar meni, jaz pa ga bom posredovala naprej). Seveda se je pri tem treba držati že znanih navodil: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

**NAMIZNI TENIS**

Preden je prišlo do zaprtja šole, smo imeli na programu namizni tenis, zato sem vam zbrala še nekaj informacij v zvezi s tem športom.

Namizni tenis je igra, pri kateri dva ali več igralcev odbijajo žogico z loparji za namizni tenis na mizi, razdeljeni z mrežo. Igralci morajo odbiti žogico po prvem odboju od mize na njihovi strani in jo poslati na drugo stran tako, da se ta spet odbije od mize. Namizni tenis spada med najbolj razširjene panoge na svetu in je najbolj razširjen na Kitajskem.

Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. Igra poteka na osnovi predvidevanja, ker samo na osnovi pogleda, kam žogica leti, zaradi velike hitrosti žogice (do 160 km/h) in majhnega prostora ne bi mogli igrati.

PRAVILA IGRE

Igra namiznega tenisa poteka tako, da igralci (dvojice) odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu – začetnem udarcu, pri katerem mora igralec / igralka udariti žogico tako, da zadene tudi njegovo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnica / nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar pomeni udarjanje žogice preko mize, na stran ali v mrežo in če ni pravilno serviral. Žogico mora udariti tako, da po enkratnem odskoku na mizi pade na nasprotno polovico mize, ne da bi pri tem zadela kakšen predmet. Set se konča, ko eden od nasprotnikov doseže 11 točk, razlika mora biti 2 točki. Če je rezultat 10:10, se igra nadaljuje do razlike dveh točk, server se po tem rezultatu menja za vsako točko, medtem ko se do 10:10 menja na vsaki 2 točki. Igra se na tri ali štiri (posamezno v članskih kategorijah) »dobljene« sete. Po vsakem setu igralke / igralci menjajo strani igranja, prav tako tudi v odločilnem tretjem ali petem setu, ko ena / eden ali dvojica doseže 5 točk.

ZGODOVINA NAMIZNEGA ZENISA

Nekateri viri navajajo, da so na kitajskem dvoru že pred skoraj dva tisoč leti igrali igro podobno današnjemu namiznemu tenisu. Igro, ki je bila nekakšna mešanica [tenisa](https://sl.wikipedia.org/wiki/Tenis), namiznega tenisa in [badmintona](https://sl.wikipedia.org/wiki/Badminton), pa so igrali v [15. stoletju](https://sl.wikipedia.org/wiki/15._stoletje) na indo-kitajskem polotoku. Po uvedbi celuolidne žogice leta [1900](https://sl.wikipedia.org/wiki/1900) je podjetje [Hamley Brothers](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Hamley_Brothers&action=edit&redlink=1) igro registriralo pod imenom ping-pong in od takrat naprej se je zelo hitro razvijala. Leta [1903](https://sl.wikipedia.org/wiki/1903) tiskano poročilo prinaša napotke o obleki pri igri in nasvete o tehniki igre, drži [loparja](https://sl.wikipedia.org/wiki/Lopar) ter taktične nasvete. Namizni tenis (ime je igra dobila zaradi verjetnega skupnega porekla in podobnosti s tenisom) se je nato razvijal v »pravo« športno panogo, ki jo trenutno tekmovalno igra okoli 40 milijonov športnikov in še mnogo več rekreativnih igralk in igralcev. V Sloveniji je bil prvi center namiznega tenisa v [Murski Soboti](https://sl.wikipedia.org/wiki/Murska_Sobota), od tam pa se je igra razširila drugam in mnoge igralke in igralci iz raznih krajev Slovenije so uspešno nastopali na svetovnih in evropskih tekmovanjih. Namizni tenis je od leta [1988](https://sl.wikipedia.org/wiki/1988) tudi olimpijski šport.

Oglej si filmček na spodnji povezavi.

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

Priporočilo za delo, če imaš doma lopar za namizni tenis in žogico:

* samostojno vadi odbijanje žogice s forhand udarcem in backhand udarcem ter z izmenjevanjem obeh udarcev,
* samostojno vadi tako imenovane spin udarce,
* žogico odbijaj ob stano,
* če imaš dva loparja, prosi enega od staršev ali katerega drugega sorodnika, da s tabo odigra igro namiznega tenisa na jedilni mizi (mizo po sredini razdelita tako, da namesto mrežice uporabita plastične kozarčke ali rolice toaletnega papirja), če dveh loparjev nimaš, pa lahko žogico odbijata kar z dlanmi.

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi in pri igranju namiznega tenisa doma. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja