

ŠPORT ZA SPROSTITEV DOMA:

NAMIZNI TENIS



Kot že vemo, je vsakodnevno gibanje zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Gibanje ima veliko pozitivnih učinkov pri preprečevanju bolezni, izboljšanju gibalnih sposobnosti in bogatenju duha.

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, poskusite splezati na kakšno nižje drevo. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak 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, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Če imate doma lopar za namizni tenis in žogico, samostojno vadite odbijanje žogice s forhand udarcem in backhand udarcem ter z izmenjevanjem obeh udarcev, samostojno vadite tako imenovane spin udarce in odbijajte žogico ob stano.
- Če imate dva loparja, prosite enega od staršev ali katerega drugega sorodnika, da z vami odigra igro namiznega tenisa – če nimate mize na namizni tenis, lahko uporabite kar jedilno mizo (mizo po sredini razdelite tako, da namesto mrežice uporabite plastične kozarčke ali rolice toaletnega papirja), če dveh loparjev nimate, pa lahko žogico odbijate kar z dlanmi.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko vadite odbijanje žogice z različnimi udarci, ali ko igrate namizni tenis. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.
- Rešite kviz o namiznem tenisu, ki sem vam ga pripravila. Z odgovarjanjem na vprašanja boste lahko preverili svoje znanje o tem športu.

Kviz je v angleščini. Prepričana sem, da vam to ne bo predstavljalo težave, če pa slučajno česa ne boste razumeli, pa mi lahko pišete.

Povezava do kviza o namiznem tenisu:

https://kahoot.it/challenge/0881910?challenge-id=e32e9c70-ca7d-4d72-8734-37c495b724f5_1585780620291

Če boste imeli težave s povezavo do kviza, mi prosim sporočite. Kviz bo možno reševati do ponedeljka, 6. 4. 2020, do 17. ure, potem pa se kviz zapre za reševanje.

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

Če ste prebrali, kar sem pripravila prejšnji teden, kviz ne bi smel biti pretežak.



Učiteljica Katja