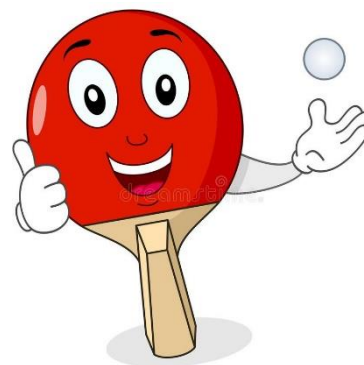


ŠPORTNE IGRE

OD A DO Ž:

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. 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).

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, peljite se s kolesom, skirojem ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se 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.**
- Še vedno si lahko zavrtite posnetek iz prvega tedna in izvajate vaje.
- Če imate doma lopar za **namizni tenis** in žogico, samostojno odbijajte žogico s forhand udarcem in backhand udarcem ter z izmenjevanjem obeh udarcev, poskusite samostojno izvajati 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 rolce toaletnega papirja), če dveh loparjev nimate, pa lahko žogico odbijate kar z dlanmi.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka ali ko igrate namizni tenis. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

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

Učiteljica Katja