

Temat: Największe sukcesy polskiej siatkówki.

Reprezentacja Polski siatkarzy to jeden z najbardziej popularnych zespołów sportowych nad Wisłą. Siatkówka, reprezentacja Polski, mecze – to zestaw, który zapewnia mnóstwo sportowych emocji na najwyższym poziomie. Drużyna siatkarzy w biało-czerwonych koszulkach ma na koncie sporo medali – nie tylko tych najnowszych, ale i triumfów sprzed lat. Przypominamy największe sukcesy naszej kadry.

Siatkówka. Reprezentacja Polski na igrzyskach olimpijskich

Igrzyska olimpijskie to najważniejsza impreza w siatkarskim kalendarzu. Dla niektórych drużyn już sam awans na turniej jest wielkim osiągnięciem i wyróżnieniem. Polska w ostatnich latach regularnie kwalifikuje się do igrzysk, ale dotąd przywiozła z nich tylko jeden medal.

Złoto olimpijskie drużyny prowadzonej przez Huberta Jerzego Wagnera obrosło legendą, jest uznawane za największy sukces polskiej siatkówki. Biało-czerwoni wywalczyli je w 1976 roku w Montrealu, po pamiętnym, wygranym 3-2 spotkaniu ze Związkiem Socjalistycznych Republik Radzieckich. Blisko medalu olimpijskiego Polacy byli jeszcze cztery lata później, ale w meczu o trzecie miejsce przegrali z Rumunią – dziś reprezentacja tego kraju zupełnie nie liczy się na siatkarskich parkietach.

Reprezentacja siatkarzy na mistrzostwach świata

To turniej, który ostatnio wychodzi polskim siatkarzom znakomicie. Rozgrywany co cztery lata, jego finały przypadają dwa lata po igrzyskach olimpijskich. Biało-czerwoni aż trzykrotnie okazali się najlepszą drużyną globu. Po raz pierwszy – pod wodzą Wagnera, dwa lata przed złotem olimpijskim, gdy wygrali zawody w Meksyku. W grupie finałowej wyprzedzili wówczas ZSRR i Japonię.

Dwa kolejne tytuły to plon mody na siatkówkę z ostatnich lat. W 2014 roku drużyna prowadzona przez Stephane'a Antigę w finale w Katowicach pokonała Brazylię. Cztery lata później w Turynie z Brazylijczykami wygrał zespół Vitala Heynena. Tylko Rosja (wliczając w to dorobek ZSRR) ma na koncie więcej triumfów. Do tego trzeba jeszcze dołożyć srebro zdobyte przez Polaków w 2006 roku w Japonii.

Siatkówka. Reprezentacja Polski na mistrzostwach Europy

Mistrzostwa Europy to impreza, która przyniosła polskiej kadrze najwięcej medali. Łącznie siatkarze z nad Wisły mają na koncie aż osiem krążków. Częścią tej kolekcji jest niezwykle seria z lat 1975-1983, kiedy Polska pięć razy z rzędu kończyła turniej na drugim miejscu. Za każdym razem wygrywał wówczas zespół ZSRR. Na kolejny medal biało-czerwonych trzeba było czekać do 2009 roku. Drużyna z trenerem Danielem Castellanim na ławce sprawiła wówczas sensację, wygrywając w finale z Francją i sięgając po złoto. Do tego trzeba doliczyć dwa brązowe medale z 1967 i 2011 roku.

Sukcesy Polaków w pozostałych rozgrywkach

Uznaną siatkarską imprezą jest Puchar Świata. Jest rozgrywany co cztery lata, od lat 90. – rok przed igrzyskami olimpijskimi. Stanowi zwykle pierwszą okazję do zakwalifikowania się na tę imprezę. Polacy sześciokrotnie brali udział w PŚ, połowa z tych występów zakończyła się medalami – dwoma srebrnymi i jednym brązowym. Innym popularnym turniejem jest Liga Narodów, do 2017 roku znana pod nazwą Ligi Światowej. Siatkarze znad Wisły uczestniczą w tych corocznych rozgrywkach od 1998 roku. Mają w dorobku trzy medale: złoto z 2012 roku i dwa brązowe medale z 2011 i 2019.

Najlepsze momenty polskiej siatkówki cz 1

https://www.youtube.com/watch?v=C_cZwLyvwqE

Najlepsze momenty polskiej siatkówki cz 2

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

Temat: Stretching. Rozciąganie całego ciała.

Po teorii czas na ćwiczenia. Proszę obejrzeć poniższy materiał i wprowadzić kilka ćwiczeń do swojej gimnastyki codziennej.

https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4

Po obejrzeniu materiałów tradycyjnie proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądnęłam** - na mój email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa.

Opis oceny w dzienniku za aktywność w kwietniu i w maju:

O - brak plusów

db - 1-2 plusy,

+db - 3 ,

-bdb - 4-6 plusów

bdb - 7-9 plusów,

+bdb - 10-12 plusów,

cel - 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na mój email.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !