

**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 niezwykła 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 z nad 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](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](https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4)

Po obejrzeniu materiałów tradycyjnie proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: [nowakr.zsstaszkowka@gmail.com](mailto: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 !