

Temat: Przepisy gry w tenisa stołowego.

Dzisiaj przypomnimy sobie zasady gry w tenisa stołowego i wysłuchacie kilka ciekawostek na temat tej dyscypliny. Zapraszam do oglądnięcia poniższych filmików i wykorzystania tych informacji w grze przy stole.

Podstawowe informacje o Tenisie Stołowym

https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw

Podobny filmik jak powyższy aczkolwiek wzbogacony o kilka innych ciekawych historii. Ciekawostki o Tenisie Stołowym.

<https://www.youtube.com/watch?v=gpSsIVl3MT4>

Czas na praktykę, w dzisiejszym przypadku na Stretching - Rozciąganie Całego Ciała

Proszę oglądnąć poniższy filmik i zgodnie z instrukcją lektora spróbujcie wykonać 10-minutowy stretching skupiający się na wszystkich mięśniach Twojego ciała. Ten zestaw znakomicie sprawdzi się zarówno jako rozluźnienie stanowiące ostatni element treningu, jak również jako osobna jednostka treningowa mająca na celu uelastycznienie Twoich mięśni i ścięgien. Powodzenia!

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – za co postawię plusa, a w przypadku dwóch lekcji 2 plusy.

Ocena miesięczna za aktywność uzależniona jest od ilości zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-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 adres nauczyciela.

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

Pozdrawiam !

