

Temat: Historia tenisa stołowego.

Dzisiaj na pierwszej lekcji oglądajcie sobie materiały poświęcone tenisowi stołowemu. Kiedy i gdzie zaczęto grać w tę grę i jak rozwijała się do współczesnych czasów. W naszej szkole mamy bardzo bogatą tradycję związaną z tą grą. Od wielu lat uczniowie uczestniczą w zajęciach klubowych i osiągają bardzo dobre wyniki. Sami już też wielokrotnie graliście w tenisa i pewnie umiejętności już posiadacie. Popatrzcie na drugi film i zauważcie do jakich wyników można dojść uprawiając tę dyscyplinę przez wiele lat.

Tenis stołowy - Historia powstawania dyscyplin sportowych

<https://www.youtube.com/watch?v=KLzNP-XS-C4>

Niesamowite zagrania w tenisie stołowym Part 1/3.

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

Temat: Tabata

Tabata – co to takiego? To intensywny trening interwałowy (powtarzanie ćwiczeń na przemian z odpoczynkiem), to sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które nie mają dużo czasu na ćwiczenia i chcą je wykonywać w warunkach domowych o pasującej im porze; oczywiście, nic nie stoi na przeszkodzie, aby trening Tabata wykonywać na siłowni np. z pomocą doświadczonego trenera.

Proszę obejrzeć filmik i spróbować powtórzyć za prowadzącym kilka ćwiczeń. Powodzenia!

Tabata dla początkujących - Trening Interwałowy - Szybkie Spalanie

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGPqu9XbQ9g>

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 !