

Wychowanie fizyczne – VI dziewczęta i chłopcy – 1.06.2020r.

Temat: Przepisy gry w tenisa stołowego.

Dzisiaj Dzień Dziecka! Życzę Wam dużo radości i uśmiechu!

Jako temat lekcji 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 (ćwiczenia dla dziewcząt)

Proszę oglądnąć poniższy filmik i zgodnie z instrukcją lektora spróbujcie wykonać 11-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!

Stretching dla początkujących (rozciąganie)

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

TRENING W DOMU (BEZ SPRZĘTU) – Kalistenika (ćwiczenia dla chłopców)

https://www.youtube.com/watch?v=iLij5yEy_nE

Proszę sprawdzić oceny w dzienniku za maj. Jeśli znajdziecie gdzieś błąd, proszę o tym napisać sprawdzimy w poczcie jeszcze raz i poprawimy ocenę.

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Ocena comiesięczna za aktywność zależy 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 adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !