

Tenis stołowy

Zadania dla klasy 5c

Cel ćwiczeń jest utrzymanie sprawności fizycznej w jak najlepszym stopniu. Oczywiście w miarę możliwości indywidualnych (osobowych, miejsca zamieszkania)

Ćwiczenia nie są obowiązkowe, ale zalecam wykonywanie jak najwięcej. Można wykonać wszystkie lub nie. Doradzam wykonywać ćwiczenia, robiąc sobie przerwę w odrobieniu zadań domowych.

LP	Zadanie	Orientacyjne wskaźniki do wykonania.
1	Moc nóg. Skok w dal z miejsca. Wykonujemy kilka (5-8) prób Mierzmy 3 skoki właściwe. Liczy się najdalszy skok. Odległość mierzymy od palców nóg(przed skokiem) do pięt. Pomiar w cm.	Dziewczynki od 130cm. do 190cm. Chłopcy od 160 do 200 cm.
2	Moc tułowia. Unoszenie tułowia w leżeniu przez 1 minutę. Leżąc na plecach, kolana ugięte ok.90 stopni, ręce na karku, partner przytrzymuje stopy; unoszenie tułowia tak, aby na przemian dotknąć prawym łokciem lewego kolana, a lewym łokciem prawego kolana; 1 próba; liczy się ilość prawidłowych uniesień.	Dziewczynki od 20 do 36 razy Chłopcy od 36 do 44 razy
3	Zwinność. Główny sprawdzian: „Koperta” 2x 3 metrów, obieganie trzykrotnie – 2 próby; lepszy rezultat się liczy.	Dziewczynki od 36 do 29 sekund Chłopcy od 32 do 24 sekundy
4	Gibkość. Skłon tułowia w przód –ustawienie na podium, kolana proste, skłon w przód-w dół, dotknięcie linijki jak najniżej; liczy się odległość od miejsca 5 cm . nad poziomem podium do miejsca dotknięcia palcem bliższej ręki; pomiar w centymetrach	Dziewczynki od 2 do 18 cm. Chłopcy od 4 do 17 cm.

	Wytrzymałość. Test – bieg 12 minut, liczy się ilość kroków	Dziewczynki od 1600 do 2500 kroków Chłopcy od 2400 do 2800 kroków

Uwaga: przed ćwiczeniami robimy rozgrzewkę taką jak na treningach w szkole.