MT3 treniņplāns galda tenisā

|  |  |
| --- | --- |
| Uzdevumi | Paskaidrojumi |
| **06.04. – 12.04.**   1. **Izveidot darba plānu – pierakstus, kur atzīmē katru dienu padarīto** 2. ["MŪŽĪGAIS PINGPONGS" - Raksts par Genādiju Kartuzovu,](https://www.sporto.lv/sporta-veidi/galda-teniss/muzigais-pingpongs/)   <http://www.galdateniss.lv/lat/galda-tenisa-vesture/>   1. Iekārto datorā mapīti tenisam, kur likt visus uzdevumus, foto, video   <https://1drv.ms/u/s!ApT1k_e1pmOysCbGr2_hGOWUtv5f?e=Gb6fr4>  **lejuplādē visus video (tie ir pieejami noteiktu laiku)**   1. Izpildīt koordinācijas vingrinājumus – katru 5-10min 2. Secinājumi par nedēļas uzdevumiem   **13.04. – 19.04**   1. ["FIZIĶA TENISA ASPIRANTŪRA" - Raksts par Egilu Puriņu](https://www.sporto.lv/sporta-veidi/galda-teniss/fizika-tenisa-aspirantura/)   <http://www.galdateniss.lv/lat/galda-tenisa-vesture/>   1. <https://www.youtube.com/watch?v=19LN06_kTJw> -noskaties 2. Iesildīties – izapļot locītavas, pastiepties, **izpildīt** spēka vingrinājumus ar galda tenisa inventāru no video.   Izpildīt imitāciju 100x labais, 100x kreisais 100x labais, kreisais   1. Secinājumi par nedēļas uzdevumiem   **20.04. – 26.04**   1. <https://olimpiade.lv/lv/olimpiska-abc/godiga-spele> - izlasi 2. Iesildies, Izpildi vingrinājumus dabā – no video (smagumu rokās ņem atbilstoši sev) 4-6atkārtojumi 3. <https://www.youtube.com/watch?v=ULq9SYjh4Y0> – noskaties   **Atsūti to ko paveici - eklasē, vai whats appa katras nedēļas beigās!** | 2. Izlasīt, uzrakstīt atbildes  Kas viņš ir – ko darījis, ko dara tagad?  Uzraksti 3-5 svarīgas lietas, ko uzzināji šajā rakstā  5.Uzraksti kā veicās   * vai visu saprati un varēji izdarīt * kas sagādāja grūtības   1. Izlasīt, uzrakstīt atbildes  Kas viņš ir – ko darījis, ko dara tagad?  Uzraksti 3-5 svarīgas lietas, ko uzzināji šajā rakstā  2.Uzraksti divas lietas, kas likās interesantākas   1. Uzraksti kā veicās  * vai visu saprati un varēji izdarīt * kas sagādāja grūtības  1. Uzraksti, kas ir godīga spēle |