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](https://1drv.ms/u/s%21ApT1k_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, kreisais1. 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 atbildesKas viņš ir – ko darījis, ko dara tagad?Uzraksti 3-5 svarīgas lietas, ko uzzināji šajā rakstā5.Uzraksti kā veicās* vai visu saprati un varēji izdarīt
* kas sagādāja grūtības

1. Izlasīt, uzrakstīt atbildesKas viņš ir – ko darījis, ko dara tagad?Uzraksti 3-5 svarīgas lietas, ko uzzināji šajā rakstā2.Uzraksti divas lietas, kas likās interesantākas1. Uzraksti kā veicās
* vai visu saprati un varēji izdarīt
* kas sagādāja grūtības
1. Uzraksti, kas ir godīga spēle
 |