

Temat: Tenis stołowy-sport dla ciała i umysłu.

Dzień dobry☺



Tenis stołowy to jeden z takich sportów, które są znane każdemu na całym świecie. Reguły gry nie są skomplikowane. Uprawianie tenisa stołowego przynosi same korzyści dla naszego zdrowia i samopoczucia, a w przypadku dzieci wspiera **prawidłowy rozwój fizyczny i emocjonalny**. Tenis stołowy to jeden z takich sportów, który pomaga zadbać o sprawność fizyczną, a przy tym intelektualną. **W ping-pongu** nie ma żadnych ograniczeń wiekowych! **Tenis stołowy jest sportem olimpijskim**. Na całym świecie zarejestrowanych jest około **30 milionów zawodników uprawiających tenis stołowy wyczynowo**.

Gra w **tenisa stołowego** pomaga rozwinąć inteligencję, zwiększyć koordynację ruchową i świadomość własnego ciała. Znany światowy neurofizjolog dr Daniel G. Amen twierdzi, że jest to jedyny sport, który ma tak **znaczący wpływ na rozwój mózgu u dzieci**. A dzieje się tak, ponieważ gra dobrze wpływa na koordynację między dłońią a wzrokiem, co pomaga w nauce i lepszym zapamiętywaniu przepisanych wiadomości z tablicy w szkole. Gra w tenisa **stołowego harmonizuje pracę mięśni ze zmysłem wzroku**.

Film poniżej przedstawi Wam historię tenisa stołowego oraz przypomni zasady gry:

https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw

Ciekawostki:

- najlepsi zawodnicy tenisa stołowego są często bohaterami narodowymi (na przykład często wybierani jako Sportowcy Roku). Jan-Ove Waldner jest uznawany, obok Michaela Jordana, w Chinach za największego sportowca w historii! **Zobaczcie sami☺**:
<https://www.youtube.com/watch?v=BK9E6UoAotI>
- po mocnym uderzeniu piłka leci z prędkością **około 100 km/godzinę** i ma być odebrana na przestrzeni 2-6 metrów. Czas między uderzeniami wynosi około **0.3-0.5 sekundy!**
- najlepsi zawodnicy nadają piłeczce rotacji, a ta może się obracać **150 razy na sekundę**

Zadanie dla Was na dziś: jeśli macie możliwość, spróbujcie wykonać ćwiczenia z filmu (przypominam film to tylko pokaz, ćwiczymy wg własnych możliwości)

<https://www.youtube.com/watch?v=yrLiFpS-2wI>

Pozdrawiam M.P.