

Temat: Historia piłki ręcznej.

Od dzisiaj zajmujemy się ostatnią z podstawowych gier zespołowych nauczanych w szkole podstawowej a mianowicie piłką ręczną. W tą grę graliśmy najmniej a nawet w niektórych klasach w ogóle. Przyczyną tego stanu rzeczy było brak odpowiednich warunków. Nawet teraz kiedy do dyspozycji mamy większą salę gimnastyczną to nie do końca możemy w tą grę bawić się. W kilku klasach wprowadzałem podstawowe elementy piłki ręcznej i cieszyły się one dużym zainteresowaniem. Inne szkoły też borykają się z tym problemem i próbują wyjść z tego stosując uproszczoną grę i równie uproszczone zasady. W naszym powiecie tylko nieliczne szkoły posiadają tak duże sale gimnastyczne w których mogą prowadzić zajęcia z tej dyscypliny w pełnym zakresie przepisów. W trosce o to abyście przeszli pełny cykl szkolenia podstawowego i w przyszłości w szkołach średnich nie odstawali za dużo od rówieśników będziemy w przyszłości ćwiczyli pewne elementy tej dyscypliny sportowej. Dzisiaj korzystając z okazji, że możecie teoretycznie zapoznać się z piłką ręczną polecam obejrzeć film przedstawiający kulisy wymyślenia tej formy zabawy i rekreacji sportowej.

Skąd pochodzi nazwa "szczypiorniak"? 9 ciekawostek o piłce ręcznej

<https://www.youtube.com/watch?v=rbPFYZm39Nc>

Historia piłki ręcznej

<https://sites.google.com/site/ptprpl/home/historia-pilki-recznej>

Czas na praktykę, w dzisiejszym przypadku na Stretching - Rozciąganie Całego Ciała

Proszę oglądnąć poniższy filmik i zgodnie z instrukcją lektora spróbujcie wykonać 18-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. Kilka razy już mieliście kontakt z taką formą gimnastyki i w związku z tym wiele ćwiczeń powinno Wam się utwalić. Powodzenia!

Stretching dla początkujących 2 (rozciąganie)

<https://www.youtube.com/watch?v=-vLLQxeXqrQ>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakrzsstaszkowka@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 !