

## Wychowanie fizyczne – VI dziewczęta i chłopcy – 28.05.2020r.

### Temat: Piłka ręczna zasady gry.

Piłka ręczna to jedna z gier zespołowych która znajduje się w programie nauczania na lekcjach wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej. W następnej klasie rozpoczniemy naukę tej gry od najprostszych elementów. Pomimo, że jest Was w klasie tylko siedmiu spróbujemy niektóre lekcje połączyć z klasą wyższą i trochę pobawić się zagrać według uproszczonych zasad. Korzystając z okazji, że mamy czas na teorię proszę oglądnąć sobie poniższe materiały i zorientować się ogólnie na czym polega ta dyscyplina sportowa.

Ciekawostki o piłce ręcznej

<https://www.youtube.com/watch?v=pLF47EKgN80>

Proszę oglądnąć urywek meczu prezentujący najwyższy światowy poziom wyszkolenia technicznego i taktycznego.

Wzruszające chwile Polskiej piłki ręcznej

<https://www.youtube.com/watch?v=FAnWo7JqYDM&t=284s>

Czas na praktykę, w dzisiejszym przypadku nadal jesteśmy w temacie stretching jak na poprzedniej lekcji. Dla przypomnienia stretching to rozciąganie mięśni, to element treningu w każdej dyscyplinie sportowej. Czym lepiej rozciągnięte mięśnie tym łatwiej i efektywniej można wykonywać zadania ruchowe w każdej dyscyplinie sportowej. Ćwiczenia rozciągające zaleca się wykonywać nawet codziennie. Tyle teorii a teraz czas na działanie. Powodzenia!

Stretching. Rozciąganie całego ciała

[https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG\\_J4&t=1360s](https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4&t=1360s)

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: [nowakrzsstaszkowka@gmail.com](mailto:nowakrzsstaszkowka@gmail.com) a dziewczęta na adres: [michalbek@interia.eu](mailto: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 !

