

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 27.05.2020r.

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 oglądać 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 oglądać 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 jak na poprzedniej lekcji Stretching - Rozciąganie Całego Ciała – ale w inny wykonaniu. Rozciąganie 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 dla początkujących 2 (rozciąganie)

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

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **material** **ogłądałem** – za co postawię plusa, a w przypadku dwóch lekcji 2 plusy.

Ocena miesięczna za aktywność uzależniona jest 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 adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !

