

## Wychowanie fizyczne – VII VIII chłopcy – 28.05.2020r.

### Temat: Przepisy gry piłki ręcznej.

Dzisiaj proponuję zapoznać się bardzo ogólnie z przepisami gry w piłkę ręczną. Jest to gra bardzo techniczna i opanowanie całości przepisów wymaga dużo czasu i praktycznych przykładów. Bardziej szczegółowo zajmiemy się tym tematem kiedy wrócimy na salę gimnastyczną. Piłka ręczna jest grą bardzo widowiskową, gdyż na boisku wiele się zmienia a bramki padają bardzo często. Polska piłka ręczna ma na swoim koncie wiele światowych sukcesów szczególnie w męskim wydaniu. Jeszcze raz zachęcam do oglądnięcia poniższych materiałów filmowych.

Kilka przepisów z piłki ręcznej

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

Poradnik Jak być dobrym w piłkę ręczną & zasady gry

<https://www.youtube.com/watch?v=HR2VqsASrYA>

### Temat: Kalistenika

Propozycja na dzisiaj „Kalinistyka” Co to jest? Pewnie widzieliście wiele filmików na Instagramie, w których wysportowani ludzie robią ludzką flagę - to kalistenika. Czy wiecie, że kiedy wykonujecie pompki, albo brzuszki w domu lub na siłowni, to też kalistenika? Albo kiedy spacerujecie po parku, a ktoś zwisa głową w dół z drabinki na placu zabaw, albo w miejscu ze specjalnie do tego przystosowanymi urządzeniami, to także kalistenika. No dobra, wiemy jak wygląda, ale czym to ona ogóle jest? Kalistenika to trening z wykorzystaniem własnej masy ciała, a jej korzenie są niezwykle odległe od sportowego i lifestyle'owego trendu, z jakim mamy do czynienia dziś. Proszę obejrzeć poniższy materiał filmowy i spróbować wykonać niektóre ćwiczenia. Powodzenia!

Plan treningowy dla naprawdę POCZĄTKUJĄCYCH z własnym ciężarem ciała (KALISTENIKA)

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

KALISTENIKA - Jak zacząć ? | Kompletny poradnik

<https://www.youtube.com/watch?v=VIX3DTTzc4I>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał** **ogłądałem** – na adres email: [nowakrzsstaskowka@gmail.com](mailto:nowakrzsstaskowka@gmail.com)

Na miesięczną ocenę za aktywność wpływa ilość 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 w/w adres.

Pozdrawiam !