

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. W tym momencie nie dotyczy to klasy VIII ponieważ już kończą szkołę, tylko VII z którą w przyszłym roku postaram się nadrobić zaległości. Ale, dzisiaj korzystając z okazji że możecie teoretycznie zapoznać się z piłką ręczną polecam obu klasom 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>

Temat: Zumba

Co to jest Zumba? – kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie [tańcami latynoskimi](#) (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco), ale także [tańcem brzucha](#) czy Quebradita. Z informacji na stronie internetowej Zumba Fitness LLC wynika, że w cotygodniowych zajęciach *Zumby* uczestniczy ponad 15 milionów osób, a realizowane są one w około 200 000 miejscach w 180 krajach[1].

Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Jej choreografia łączy w sobie takie style, jak: hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki, oraz elementy [Bollywood](#) i tańca brzucha. Wykorzystywane są także elementy [treningu siłowego](#) (squat, lunge) oraz treningu cardio.

Więcej informacji na temat tej formy ruchowej znajdziecie pod poniższym adresem

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Zumba>

a teraz przejdźmy do praktyki, proszę obejrzeć poniższy materiał i spróbować poćwiczyć razem z nimi.

Katarzyna Cyunczyk Zumba - Warm Up

<https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **material oglądałam** – na adres email: nowakr.zsstaszkowka@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 !