

Wychowanie fizyczne – VII VIII chłopcy – 26.05.2020r.

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: KURA WORKOUT

Co to jest Kura workout, to aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym (coś dla chłopaków w waszym wieku) opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. „pompki”, „mostki”, „brzuszek” i „dipy”. Jest często łączona ze stretchingiem. Proszę obejrzeć poniższy materiał i wykorzystać w swojej gimnastyce. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=l59bF4h1BXQ>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – na adres email: nowakr.zsstaszek@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 !