

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: Zumba c.d.

Propozycja na dzisiaj nadal pozostać przy „Zombie” w tym tygodniu, czyli gimnastyce przy muzyce. Na stronach youtube można znaleźć mnóstwo materiałów na ten temat. Ja oglądałem wiele z nich i proponuję poniższy. Zwróćcie uwagę, że przy muzyce i w fajnym rytmie można przećwiczyć wszystkie grupy mięśniowe, dobrze przy tym pobawić się i zyskać trochę zdrowia a jeśli wykonywać to regularnie to więcej niż trochę. Zachęcam do włączenia komputera, ustawienie go tak aby monitor był widoczny i do dzieła! Filmik dosyć długi, muzyka znana i lubiana, można więc pewnie jego części opuszczać i poruszać się do muzyki, która Wam odpowiada. Powodzenia i miłej zabawy!

Zumba Compilation

<https://www.youtube.com/watch?v=YcfIHV9ViaQ>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – 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 !