Zadania z WF na cały tydzień

**Lekcja 1**

**Poznajemy taktyczne zasady gry-piłka ręczna**

Wejdź na poniższy link i wykonaj test (quiz) na temat piłki ręcznej. Wpisz swoje inicjały i klasę. Wyniki pojawią się u mnie. Dziękuję.

<https://quizizz.com/join?gc=6346896>

**Lekcja 2**

**Dzisiaj przypomnimy sobie podstawowe zasady gry w piłkę ręczną.**

Piłka ręczna -zespołowa gra sportowa rozgrywana między dwiema drużynami, których celem jest wrzucenie piłki do bramki przeciwnika; zwycięża drużyna, która zdobyła więcej bramek.

Przeczytajcie informacje z poniższego linku:

[https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf](https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpiłkęręczną.pdf)

Możecie sprawdzić się wykonując poniższe quizy.

<https://www.quizme.pl/q/wera44885/co_wiesz_o_pilce_recznej>

<https://samequizy.pl/czy-znasz-zasady-pilki-recznej/>

**lekcja 3**

***Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne –przygotowanie do próby szybkości -Test Zuchory.***

*KRÓTKO O KRZYSZTOFIE ZUCHORZE*

**Narodziny:** 10.01.1940 rok  
**Miejsce urodzenia:** Głowin  
**Studia:** AWF Warszawa i UW  
**Doktorat:** 1969 rok  
**Praca:** AWF Warszawa (pracownik naukowy), Polski Komitet Olmpijski i Polska Akademia Olimpijska (członek), „Kultura fizyczna” (red. nacz.), „Kronika Sportu” (red. nacz.), poeta, eseista, pedagog, krytyk.

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne, jest wymagane, choć w znikomym stopniu.

W Indeksie możemy sprawdzić się w wielu próbach, są to:  
1. Próba szybkości  
2. Próba skoczności  
3. Próba siły ramion  
4. Próba gibkości  
5. Próba wytrzymałości  
6. Próba siły mięśni brzucha

**Dzisiaj zróbcie próbę szybkości**

Najpierw rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Po wykonanej rozgrzewce biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć.

**Kobieta/Mężczyzna**

1 pkt – 12 klaśnięć/15 klaśnięć  
2 pkt – 16 klaśnięć/20 klaśnięć  
3 pkt – 20 klaśnięć/25 klaśnięć  
4 pkt – 25 klaśnięć/30 klaśnięć  
5 pkt – 30 klaśnięć/35 klaśnięć  
6 pkt – 35 klaśnięć/40 klaśnięć

Napiszcie w wiadomości jak Wam poszło - ile zdobyliście punktów.

**Lekcja 4**

**Domowe BHP -bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wykonywanych w domu.**

Drodzy uczniowie proszę Was o sprawdzenie przestrzeni w jakiej ćwiczycie.

Czy miejsce to jest bezpieczne, czy obuwie i strój są odpowiednio dobrane do ćwiczeń itp.

Uważajcie na siebie!

* Znajdźcie pomieszczenie, w którym jest mało mebli, jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów.
* Sprawdźcie czy podłoga na której ćwiczycie jest bezpieczna, tzn. nie ślizgacie się na niej, czy jest równa itp.
* Czy wokół Was nie ma niebezpiecznych przedmiotów, mebli, które ograniczają wykonanie ćwiczeń.
* Ubierzcie strój, w którym możecie wykonywać swobodne ruchy. Ćwiczcie w obuwiu sportowym (takim jak na lekcji WF), ewentualnie w skarpetkach ale antypoślizgowych lub boso (np. podczas rozciągania-w zależności od proponowanych ćwiczeń.)
* Pamiętajcie nie ćwiczymy zaraz po spożytym posiłku.
* Nie ćwiczymy podczas choroby.
* Dostosuj tempo do swoich możliwości.

**Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze!!!**

**Zadania do wykonania:**  
1) Zastanówcie się, czy miejsce w którym ćwiczcie jest bezpieczne. W razie wątpliwości zapytajcie dorosłego.  
2) Wykonajcie w stroju sportowym ćwiczenia z poniższego linku.  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=PS90HEp3EMI&feature=youtu.be>

+ rozciaganie

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\_8k

Jeśli macie pytania, to wysyłajcie je wiadomością prywatną przez messengera lub mailem dorgrab70@gmail.com

Miłych i bezpiecznych ćwiczeń :)