WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

11-15 MAJA 2020 r.

11.05.2020 r.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. ( Wykonaj trening <https://youtu.be/hi6DHBMoNVw> )

12.05.2020 r.

Jazda na rowerze – jazda po prostej, jazda z jedną ręką. ( Jadąc po prostej próbuj jazdy z jedną ręką, raz z prawą raz z lewą. Pamiętaj, że nie wolno Ci jeździć po drodze.)

14.05.2020 r.

Podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową. **PRZECZYTAJ !**

**PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ KOSZYKOWĄ**

 1. Wymiary boiska 28 metrów dł. 15 metrów szer.

2. Obręcz kosza zawieszona jest na wysokości 3,05 m nad podłożem.

3. Drużyna składa się z 10 (12) zawodników.

 4. Na boisku może jednorazowo grać tylko 5 zawodników jednej drużyny.

5. Mecz trwa 4 kwarty po 10 minut każda.

6. Drużyna ma 8 sekund aby wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika.

7. Drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu na kosz przeciwnika.

8. Kosz za 1 punkt zdobywa się z rzutu wolnego

9. Kosz za 2 punkty zdobywa się ze strefy podkoszowej ( w obrębie pola wyznaczonego linią w odl.6,25 m)

10. Kosz za 3 punkty zdobywa się z poza strefy oznaczonej linią w odl. Powyżej 6,25m.

11. Kozłowanie piłki oburącz jest błędem.

12. Chwytając piłkę po kozłowaniu nie można ponownie kozłować (podwójny)

13. Nie można biegać z piłką koszykową – błąd kroków

14. Przejście zawodnika ponownie na własną połowę, podanie piłki do zawodnika tej samej drużyny na własną połowę jest błędem ( błąd połowy) zawodnik drużyny przeciwnej wprowadza piłkę do gry zza linii bocznej w połowie boiska.

15. Zawodnik, który otrzyma 5 przewinień musi zejść z boiska.

16. Piłkę autową wprowadza się do gry zza linii bocznej lub zza linii końcowej.

15.05.2020 r.

Test Zuchory – Próba mięśni brzucha. ( Leżenie tyłem na plecach, ramiona dowolnie ułożone, wznos nóg tuż nad podłożem – wykonanie „nożyc „ poprzecznych tak długo jak tylko można. Prześlij czas wykonywania nożyc do 18 maja na adres: ludka9@wp.pl

Jeżeli masz wątpliwości jak wykonać próbę wpisz w przeglądarkę Test Krzysztofa Zychory (próba mięśni brzucha ) i doczytaj.