WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

18-22 MAJA 2020 r.

**UWAGA !**

**KTO BĘDZIE CHCIAŁ POPRAWIĆ OCENĘ Z WF ZALICZA ODBICIA GÓRNE Z PIŁKI SIATKOWEJ !**

18.05.2020 r.

Starty z różnych pozycji. ( po rozgrzewce wykonaj kilka startów z różnych pozycji np. ze stania, z klęku, z przysiadu podpartego, z siadu prostego przodem i tyłem do kierunku ruchu, pokonując dystans około 20 metrów. Jeżeli masz z kim , możesz to zrobić w formie rywalizacji).

19.05.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( wykonaj dowolny trening ).

21.05.2020 r.

Zajęcia rekreacyjne wg. inwencji uczennic. ( Jazda na rowerze, rolkach , wrotkach, hulajnodze, skoki na skakance).

22.05.2020 r.

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

**PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ**

1. Na boisku do piłki ręcznej o wymiarach 20x40m gra 7 zawodników jednej drużyny (6+bramkarz).

2. Linia pola bramkowego jest oddalona od bramki 6m.

3. Linia rzutów karnych znajduje się 7m od linii bramkowej.

4. Linia rzutów wolnych znajduje się 9m od linii bramkowej.

5. Czas meczu 2x30 min..

6. W polu bramkowym może znajdować się tylko bramkarz.

7. Bramkarz może bronić rzuty każdą częścią ciała.

8. Nie wolno podawać piłki do bramkarza znajdującego się w polu bramkowym.

9. Piłka, która przekroczy linię końcową należy do bramkarza z wyjątkiem kiedy ostatni dotknął piłki zawodnik obrony.

10. Rzut rozpoczynający grę wykonuje się ze środka boiska stojąc jedną nogą na linii.

11. Rzuty wolne wykonuje się zasadniczo z miejsca przekroczenia przepisów.

12. W czasie wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny atakującej muszą się znajdować za linią rzutów wolnych.

13. Rzut z autu wykonujemy stojąc jedną nogą na linii.

14. Rzut karny wykonujemy na gwizdek.

15. W czasie wykonywania rzutu karnego nie wolno podnieść przedniej nogi, nadepnąć ani przekroczyć linii rzutów karnych.

16. W czasie wykonywania rzutów (wolny, karny, z autu, rozpoczynający grę) należy zachować odległość 3m.

17. Po gwizdku sędziego piłkę należy położyć na miejscu.

18. Za zagrania niezgodne z przepisami oraz niesportowe zachowanie sędzia może ukarać zawodnika: upomnieniem (żółta kartka), wykluczeniem (2min.), dyskwalifikacją (czerwona kartka), usunięciem.