WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY VII

18-22 MAJA 2020 r.

**UWAGA !**

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

18.05.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( Wykonaj dowolny trening ).

19.05.2020 r.

Sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych.

**ZAPAMIĘTAJ !**

* Ćwicz zawsze w stroju sportowym;
* Wykonuj zadania ruchowe dostosowane do indywidualnych możliwości;
* Zdejmuj do zajęć ruchowych dodatkowe rzeczy osobiste ( zegarki, pierścionki, okulary itp. );
* Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa;
* Zachowuj ostrożność podczas ćwiczeń ( bądź odpowiedzialny za siebie i innych );
* Zawsze wykonuj rozgrzewkę;
* Ćwicz w miejscach nie zagrażających Twojemu bezpieczeństwu.

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.