WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

18-22 MAJA 2020 r.

**UWAGA !**

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

19.05.2020 r.

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

20.05.2020 r.

Zasady hartowania organizmu**. ZAPAMIETAJ !**

* Hartujemy organizm tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi;
* Elementy hartowania wprowadzamy stopniowo;
* W przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem;
* Hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych;
* Przed snem wietrzymy pokój, możemy spać przy otwartym oknie;
* Systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, np. biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach, rolkach;
* Prawidłowo się odżywiamy;
* Ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej.

21.05.2020 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 22 maja na adres: [ludka9@wp.pl](mailto:ludka9@wp.pl)

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

**UWAGA to już ostatnie zadanie na ocenę.**

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.