



Humor i cytaty

Czas na poranną  
gimnastykę.  
Gotowi?  
Zaczynamy!  
Góra-dół, góra-dół...

Witam serdecznie uczniów klasy 4a

**A teraz druga powieka.**

RED MIK

Dziś spróbujemy wykonać rzut piłeczką palantową. Zmodyfikujemy na rzut rolką papieru toaletowego ze względu, że jesteśmy w domach i na Wasze bezpieczeństwo. Pamiętajcie, że **WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!**

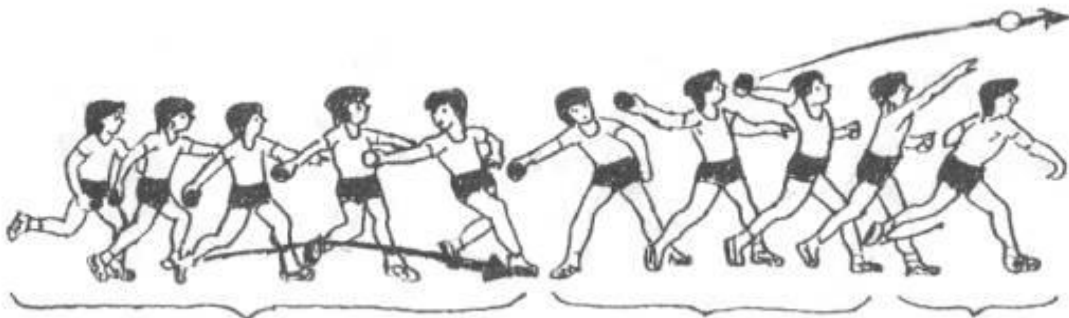
Temat: Rzut piłeczką palantową – rzut rolką papieru toaletowego

1. Rozgrzewka ok. 10 minut:

- trucht w miejscu - 2 minuty
- pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta
- w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne równoległe - po 10 powtórzeń
- krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń
- rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.

2. Na początek link do filmu gdzie możecie zobaczyć jak go wykonać  
<https://www.youtube.com/watch?v=qs1uhs5fz4w>

3. Technika wykonania rzutu



#### 4. Zadanie – rzut rolką papieru toaletowego

Najlepiej aby rzut wykonać w ogrodzie, na podwórku itp. Będziecie potrzebowali miarę około 30m (lub dwie krótsze) Zaznaczacie linię z której oddacie rzut po rozbiegu. Będzie trochę śmiesznie ale o to chodzi. Poprosicie w miarę możliwości o pomoc brata siostrę lub osobę dorosłą. Zgodnie z techniką rzutu wykonajcie 3 próby najlepszą zapiszcie.

Jeśli macie ochotę to nagrajcie lub zróbcie zdjęcie – na pewno będzie śmiesznie. Prześlijcie a ocena wpadnie do dziennika.

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek