

## Temat: Poznajemy technikę pchnięcia kulą

1. Rozgrzewka ok. 10 minut:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

2. Metodyka pchnięcia kulą

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_M095VhCMk](https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk)

Spróbujcie wykonać ćwiczenia z filmiku. Zwróćcie uwagę na prawidłową technikę. Zamiast kuli możecie wykorzystać papier toaletowy, gumową piłkę itp.

Najlepiej, aby pchnięcie wykonać w ogrodzie, na podwórku itp. Będziecie potrzebowali miarę. Zaznaczacie koło (średnicę koła odczytacie z rysunku) z którego będziecie pchali. Wykonajcie trzy próby.

**Bardzo proszę o przesłanie najlepszego wyniku (na wykonanie zadania macie tydzień).**

3. Pchnięcie kulą - koło – rysunek pokazujący skąd oddajemy rzut oraz jego wymiary



Beata Bijoch