



Humor i cytaty

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

Witam serdecznie uczniów klasy 8ab

A teraz druga powieka.

RED MIK

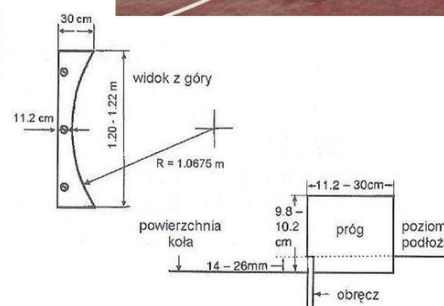
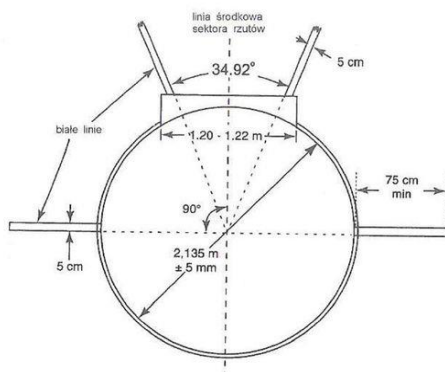
Dziś spróbujemy wykonać pchnięcie kulą. Zmodyfikujemy na pchnięcie rolką papieru toaletowego ze względu, że jesteśmy w domach i na Wasze bezpieczeństwo. Pamiętajcie, że **WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!**

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=sglfPi_pe5A
3. Pchnięcie kulą - koło – rysunek pokazujący skąd oddajemy rzut oraz jego wymiary

Pchnięcie kulą – koło



4. Zadanie – pchnięcie rolką papieru toaletowego

Najlepiej aby pchnięcie wykonać w ogrodzie, na podwórku itp. Będziecie potrzebowali miarę około 15m (lub dwie krótsze) Zaznaczacie koło (średnicę koła odczytacie z rysunku) z którego będziecie pchali . Będzie trochę śmiesznie ale o to chodzi. Poproście 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