**Temat: Piłka ręczna – doskonalenie poznanych umiejętności technicznych.** **BHP podczas wykonywania ćwiczeń warunkach domowych.**

(2 godz.)

Dzień dobry, zapraszam do aktywnego udziału w ćwiczeniach z zakresu piłki ręcznej. Przypominam o zachowaniu zasad BHP podczas wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych. Wszelkie formy podejmowanych aktywności fizycznych oraz ćwiczeń technicznych proszę wykonywać na miarę swoich możliwości.

**1.Część wstępna (rozgrzewka)**

Ćwiczenia rozpoczynamy od rozgrzewki, która jest dostępna **w zakładce online, wychowanie fizyczne I tydzień.**

**2. Część główna**

Każdy uczeń/uczennica organizuje sobie piłkę ( może być np. gumowa, różnej wielkości itp.) tak żeby kwadracie 2,5m. x 2,5m. można było wykonać poprawne kozłowanie piłki.

Przykład:

**seria**

30 sek. kozłowanie piłki prawą ręką w miejscu

30 sek. kozłowanie piłki lewą ręką w miejscu

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką

30 sek. kozłowanie piłki prawą ręką w ruchu

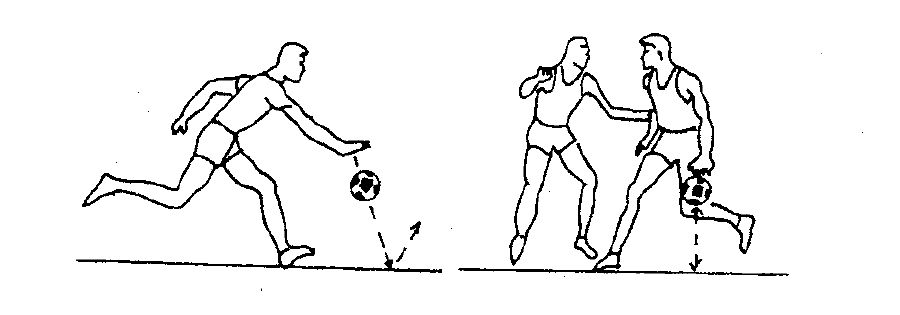
30 sek. kozłowanie piłki lewą ręką w ruchu

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką

Po zakończeniu każdej serii wykonujemy ćwiczenie rozluźniające

Wykonujemy 3 serie ćwiczeń

Piłkę kozłujemy na wysokości bioder, wpychanie piłki w podłoże odbywa się poprzez wyprost ręki w stawie łokciowym i nadgarstkowym. Gdy przeciwnik się zbliży należy zastosować dość znaczne obniżenie postawy połączone z nikim kozłowaniem.

[](https://wychowaniefizyczne.net/wp-content/uploads/2013/08/koz%C5%82owanie4.jpg)

**Jakie są najczęściej pojawiające się błędy podczas kozłowania?**

1. **przechodzenie do kozłowania po chwycie piłki jednorącz**
2. **brak obserwacji pola gry w czasie kozłowania**
3. **uderzania piłki dłonią**

**3. Część końcowa**

W wyznaczonym kwadracie uczniowie wykują serię ćwiczeń z piłką:

1. 10 x przysiadów
2. 10 x brzuszków