

Temat: Piłka ręczna – kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.

Dzień dobry Kochani!

Na pierwszej godzinie wykonajcie rozgrzewkę oraz przypomnijcie sobie jak wglądają podania i chwyt w piłce ręcznej, ale przede wszystkim skupcie się na kozłowaniu. Pomoże Wam w tym poniższy filmik:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=KDoSQ5V5c56qY5sXdOwMDIDQIbt0lrRsDDofGz2JHPISwRM23k>

### **PRACA NA „+”**

Jeżeli chcecie zdobyć plusika wyślijcie mi do godz. 15:05, czyli tak jak się kończy druga lekcja, **krótką** odpowiedź na pytanie:

- Jaka jest różnica między pojęciami technika i taktyka?

Odp. wysyłamy na maila [azieleznicka@lpzdwola.pl](mailto:azieleznicka@lpzdwola.pl) lub przez dziennik.

### **PRACA NA OCENĘ**

Proszę o przygotowanie (pisemnie) rozgrzewki ukierunkowanej na piłkę ręczną. Mogą to być ćw. z piłką, bez piłki, indywidualnie, w parach, w grupie, gry i zabawy, tak na 15 min. Termin do **10.11.2020**. Prace wysyłajcie na maila [azieleznicka@lpzdwola.pl](mailto:azieleznicka@lpzdwola.pl) lub przez dziennik. Pamiętajcie, żeby to nie była praca, słowo w słowo, ściągnięta z jednej strony internetowej. Postarajcie się!

Temat: Piłka ręczna – przypomnienie przepisów gry.

Moi Drodzy na drugiej godzinie przypomnijcie sobie przepisy gry. Poniżej strony, na których możecie znaleźć przydatne informacje. W dwóch pierwszych prezentacjach podane jest, że maksymalna liczba zawodników w jednej drużynie to 14 i 10 osób, tak kiedyś było i na różnych stronach takie informacje będą się pojawiały. Jednak według przepisów ZPRP (Związku Piłki Ręcznej w Polsce) max liczba zawodników to **16 osób** – i to jest właściwa odpowiedź!

<http://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf>

[http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy\\_pr.pdf](http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf)

Ta strona jest dla osób, które chcą wiedzieć jeszcze więcej:

[https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy\\_-gry\\_pilka\\_reczna\\_2016.pdf](https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy_-gry_pilka_reczna_2016.pdf)

Po zapoznaniu się z materiałem możecie sprawdzić swoją wiedzę wykonując poniższe testy:

<https://samequizy.pl/czy-znasz-zasady-pilki-recznej/>

<https://test.4free.pl/test/334088/26813>

Powodzenia