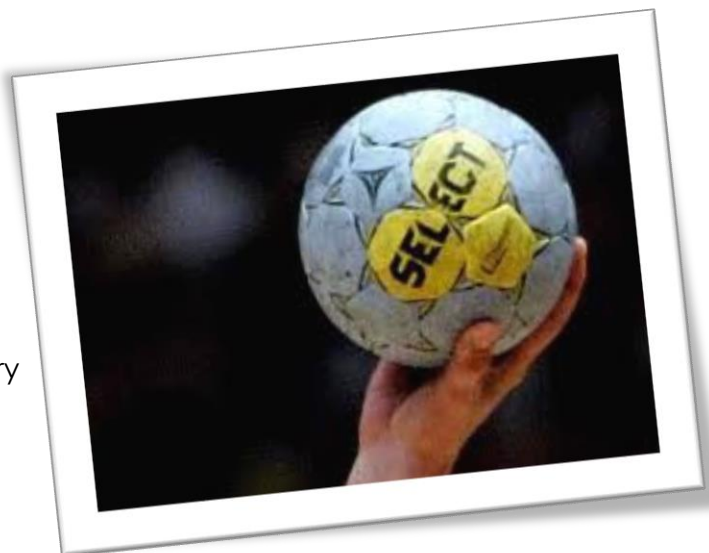


## WYCHOWANIE FIZYCZNE klasa IV – 22.05.2020r.

### Temat: Podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną.

- zapoznaj się z podstawowymi przepisami gry  
w mini piłkę ręczną.



### Podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

1. Na boisku do p. ręcznej o wymiarach 20x40m, gra 7 zawodników jednej drużyny (6 + bramkarz).
2. Linia pola bramkowego jest oddalona od bramki 6m.
3. Linia rzutów karnych znajduje się 7m od linii bramkowej.
4. Linia rzutów wolnych znajduje się 9m od linii bramkowej.
5. Czas meczu 2x30 min.
6. W polu bramkowym może znajdować się tylko bramkarz.
7. Bramkarz może bronić rzuty każdą częścią ciała.
8. Nie wolno podawać piłki do bramkarza znajdującego się w polu bramkowym.
9. Piłka, która przekroczy linię końcową należy do bramkarza z wyjątkiem kiedy ostatni dotknął piłki zawodnik obrony.
10. Rzut rozpoczynający grę wykonuje się ze środka boiska stojąc jedną nogą na linii.
11. Rzuty wolne wykonuje się zasadniczo z miejsca przekroczenia przepisów.
12. W czasie wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny atakującej muszą się znajdować za linią rzutów wolnych.
13. Rzut z autu wykonujemy stojąc jedną nogą na linii.
14. Rzut karny wykonujemy na gwizdek.
15. W czasie wykonywania rzutu karnego nie wolno podnieść przedniej nogi, nadepnąć ani przekroczyć linii rzutów karnych.
16. W czasie wykonywania rzutów(wolny, karny, z autu, rozpoczynający grę) należy zachować odległość 3m.
17. Po gwizdku sędziego piłkę należy położyć na miejscu.
18. Za zagrania niezgodne z przepisami oraz niesportowe zachowanie sędzia może ukarać zawodnika: upomnieniem (żółta kartka), wykluczeniem (2min.), dyskwalifikacją (czerwona kartka) ,usunięciem.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE klasa IV – 8.05.2020r.

### **Temat: Przepisy i zasady gry w mini piłkę koszową**

Każdy z uczniów zapozna się z podstawowymi przepisami i zasadami gry w mini piłkę koszową.



W grze uczestniczą dwa zespoły po pięciu graczy. Zadaniem każdego zespołu jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika i zapobiegnięcie zdobyciu piłki i punktów, przez zespół przeciwny. Mini-koszykówka jest grą dla dziewcząt i chłopców. Piłka może być grana tylko rękami, a więc podawana, rzucana, podbijana, toczona lub kozłowana w dowolnym kierunku - przy zachowaniu określonych zasad gry.

Nie liczy się jako błąd uderzenie piłki nogą lub inną częścią ciała tylko w tym przypadku, gdy nie jest to zrobione celowo. Jeśli drużyna wejdzie w posiadanie piłki, musi w ciągu 30 sekund oddać rzut do kosza. Niespełnienie tego warunku jest przekroczeniem i wówczas piłkę otrzymuje przeciwny zespół, który wprowadza ją do gry spoza linii bocznej.

Wymiary boiska do mini-koszykówki wynoszą 28 x 15 m. Mogą być zastosowane inne wymiary, pod warunkiem zachowania proporcji między nimi są to - 26 x 14 m, 24 x 13 m, 22 x 12 m i 20 x 11 m. Wysokość zawieszenia kosza od podłoża boiska wynosi 2,6 m. Tablice powinny być wykonane z twardego drewna, lub z odpowiedniego tworzywa, mieć wymiary :1,20 (szerokość) i 0,91 (wysokość). Piłka do gry w mini-koszykówkę może być gumowa, z materiału syntetycznego lub ze skóry. Ciężar piłki wynosi 450-500 g, obwód 68-73 cm.

Każda drużyna składa się z 5 zawodników grających i 5 rezerwowych. Mecz składa się z czterech części. Każda część trwa 10 minut. Przerwy między pierwszą - drugą i trzecią a czwartą częścią spotkania trwają 2 minuty. Natomiast między trzecią a czwartą częścią przerwa wynosi 10 minut. W pierwszych częściach meczu udział muszą wziąć wszyscy zawodnicy. Zmiany graczy odbywają się w przerwach między poszczególnymi częściami meczu. Podczas pierwszych trzech części gry zawodnik musi grać najmniej w jednej, a najwyżej w dwóch 10-cio minutowych jej częściach. Każdy zawodnik powinien występować jako rezerwowy w jednej z trzech pierwszych części gry. Nie zezwala się na zmiany zawodników w pierwszych trzech częściach gry z wyjątkiem przypadków, gdy zawodnik jest kontuzjowany, zdyskwalifikowany lub popełnił pięć przewinień osobistych. Podczas tych części gry, każdy gracz musi przynajmniej całą jedną z nich przebywać na boisku jako zawodnik i przynajmniej całą jedną część gry pozostawać na ławce jako rezerwowy. W czwartej części gry, na prośbę trenera, może być przyznana każdej drużynie jedna przerwa na żądanie trwająca 1 minutę. Zawodnicy mogą być zmieniani podczas tych przerw na żądanie. Zawodnik, którego drużyna jest w posiadaniu piłki nie może pozostawać dłużej niż 3 sekundy w polu trzech sekund przeciwnika. Przekroczenie tego przepisu jest błędem, piłkę przyznaje się drużynie przeciwnej do wprowadzenia jej do gry. Sędziowie nie

powinni orzekać błędu, gdy zawodnik stojąc na polu 3 sekund nie bierze udziału w rozgrywanej akcji nieumyślnie powodując błąd. Gdy dokładnie pilnowany zawodnik, trzymający piłkę przez 5 sekund, nie rzuca, nie toczy lub nie kozłuje - popełnia błąd. Piłkę przyznaje się drużynie przeciwnej do wprowadzenia jej do gry. Sędzia ogłasza piłkę za przetrzymaną, gdy dwóch lub więcej zawodników przeciwnych drużyn trzyma trwale jedną lub dwie ręce na piłce. Po ogłoszeniu decyzji o przetrzymaniu piłki sędzia wznawia grę rzutem sędziowskim w najbliższym kole pomiędzy dwoma walczącymi o piłkę zawodnikami. Każda część gry rozpoczyna się rzutem sędziowskim w kole środkowym, gdzie sędzia podrzuca piłkę pomiędzy dwoma dowolnymi przeciwnikami. Piłka powinna być dotknięta po osiągnięciu najwyższego punktu przez jednego lub obu zawodników biorących udział w rzucie sędziowskim. Wszyscy pozostali zawodnicy powinni pozostawać na zewnątrz koła do chwili dotknięcia piłki. Jeżeli popełniony zostanie błąd, piłkę należy przyznać drużynie przeciwnej do wprowadzenia do gry spoza boiska. Jeżeli zawodnicy obu drużyn popełnią błąd, rzut sędziowski należy powtórzyć.

### **Sposób poruszania się z piłką.**

Kiedy grający zamierza poruszać się z piłką, może kozłować, znaczy odbijać piłkę od podłogi tylko jedną ręką? Nie można: kozłować piłki obiema rękami, kozłować i nieść piłkę na przemian, ponowić kozłowanie po chwyceniu piłki w obie ręce. Grający, który posiada piłkę w czasie ruchu, nie może wykonać więcej niż dwa kroki (tempo) na podłożu i musi pozbyć się piłki przed wykonaniem trzeciego kroku (dwutakt). Grający, który otrzymuje piłkę, w czasie gdy się zatrzyma, albo po otrzymaniu piłki zatrzymuje się przepisowo, ma prawo do wykonania obrót (pivot). Pivot oznacza obrót ciała na nodze zakrocznej.

### **Obliczanie punktów.**

Za celny rzut do kosza liczy się 2 punkty, a za celny rzut wolny 1 punkt z gry lub celnym ostatnim rzucie wolnym, zawodnik drużyny przeciwnej w ciągu 5-ciu sekund wprowadza piłkę do gry rzutem za linii końcowej. Spotkanie wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów. W przypadku uzyskania wyniku remisowego, uzyskany rezultat powstaje nie zmieniony i dogrywki nie rozgrywa się.

Rzut wolny jest przywilejem danym zawodnikowi dla zdobycia jednego punktu rzutem wykonywanym z pozycji bezpośrednio zza linii rzutów wolnych. Rzuty wykonuje zawodnik, na którym popełnione zostało przewinienie. W przypadku zawodnik jest zdyskwalifikowany za powtarzające się niesportowe zachowanie, wolne wykonuje dowolny zawodnik drużyny przeciwnej. Rzut do kosza przy wykonywaniu rzutu wolnego winien być wykonany w ciągu 5-ciu sekund. W czasie wykonywania przez zawodnika rzutu wolnego, inni zawodnicy muszą zajmować następujące pozycje:

- dwaj zawodnicy drużyny broniącej dwa miejsca najbliższe kosza,
- inni zawodnicy winni zajmować na przemian kolejne pozycje.

Jeżeli podczas ostatniego rzutu wolnego piłka nie dotknie obręczy i rzut jest wolny piłkę przyznaje się drużynie przeciwnej do wprowadzenia jej do gry.

W mini koszykówce wszyscy zawodnicy powinni wykazywać najlepiej umianą współpracę i sportowe współzawodnictwo. Zawodnik nie może ignorować napomnień sędziów. Zawodnik powinien być zdyskwalifikowany, jeśli mimo wcześniejszego upomnienia popełnił to samo przekroczenie gra: przewinienie należy

zaliczyć winnemu, a następnie przyznać drużynie przeciwnej prawo do wykonywania rzutów wolnych oraz posiadanie piłki celem wprowadzenia jej do gry.

### **Przewinienia osobiste i techniczne.**

Przewinienia osobiste orzeka sędzia w stosunku do każdego uczestnika gry:

- spowodował kontakt osobisty z przeciwnikiem przez trzymanie, popychanie, nadużywanie siły fizycznej, blokowanie, szarżowanie, utrudnianie;
- przeciwnikowi poruszania się przez wysunięcie ręki, barku, biodra lub kolana albo odchylenie swojego ciała w nienormalną pozycję ani stosowanie innych sposobów.

Grający z drużyny broniącej popełnia przewinienie osobiste, jeśli trzyma lub w inny sposób przeszkadza przeciwnikowi w poruszaniu się po boisku, atakujący popełnia przewinienie osobiste, jeżeli powoduje zetknięcie lub też nie stara się uniknąć kontaktu osobistego ze stojącym nieruchomo broniącym przepisowo graczem z przeciwnego zespołu. Kiedy dochodzi do kontaktu osobistego między grającymi, prowadzący stosuje następujące sankcje:

- upomnienie w stosunku do gracza naruszającego zasady gry,
- wykonanie dwóch rzutów wolnych przez poszkodowanego.

Jeśli przewinienie nastąpiło w innych sytuacjach, grę wznowia zespół przeciwny boiska, w miejscu gdzie dokonano przewinienia. Jeżeli popełnione zostało przewinienie na zawodniku będącym w trakcie urywania rzutu do kosza, a rzut ten był niecelny, to należy przyznać temu zawodnikowi dwa rzuty wolne. W przypadku gdy rzut z gry był celny, żadnych rzutów wolnych nie przyznaje grę wznowia zawodnik drużyny przeciwnej wprowadzając rzutem piłkę do celu. Przewinienie techniczne orzeka prowadzący w stosunku do grającego za zachowanie oraz inne porządkowe naruszenie zasad gry. We wszystkich rodzaju przypadkach przyznaje się dwa rzuty wolne, które wykonuje dowolny drużyny przeciwnej. Po wykonaniu rzutów ten sam zespół, który wykonywał wznowia grę z połowy boiska spoza linii bocznej. W przypadku obustronnego przewinienia, tak osobistego jak i technicznego, nie przyznaje się rzutów wolnych, lecz udziela się napomnienia każdemu z popełniających je graczy, a piłkę wprowadza się do gry rzutem sędziowskim na środku boiska. Gracz, który popełnił pięć przewinień (łącznie osobistych i technicznych) musi opuścić boisko. Może on być zastąpiony przez zawodnika rezerwowego.

Rzut wolny wykonuje się zza linii wolnych. Grający mogą się ustawić wzdłuż linii oznaczających pole rzutów wolnych - dwóch broniących na miejscach bliższych kosza, dwóch współpartnerów wykonującego rzut na dalszych miejscach wzdłuż tej linii. Żaden z grających nie może przekroczyć linii ograniczających pole rzutów wolnych, zanim piłka nie dotknie tablicy lub obręczy. Jeżeli błąd popełni gracz rzucający, uzyskany punkt nie liczy się. Natomiast jeśli błąd popełniony został przez grających z zespołach przeciwnego, zalicza się punkt, o ile punkt był uzyskany. W przypadku rzutu niecelnego następuje jego powtórzenie. Piłka jest poza boiskiem, jeżeli dotknie podłoża, zawodnika, osoby lub przedmiotu znajdującego się poza boiskiem albo na liniach ograniczających boisko. Grę wznowia zespół przeciwny spoza linii bocznej boiska. Natomiast po celnym rzucie z akcji i wolnym osobistym, piłkę wprowadza do gry zespół przeciwny spoza linii końcowej boiska.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE klasa IV – 17.04.2020r.

**Temat: Podstawowe przepisy i zasady gry w mini piłkę siatkową.**

- Każdy z uczniów zapozna się z podstawowymi przepisami i zasadami gry w mini piłkę siatkową.
- Zasady gry w **MINI SIATKÓWKĘ** znajdują się osobnym pliku PDF, umieszczonym na stronie internetowej szkoły pod zagadnieniami z wychowania fizycznego.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE klasa IV

Ćwiczenia: W marszu naśladujemy ramionami „latające ptaki”.

W marszu naśladujemy „duże samoloty i małe samoloty.

W marszu naśladujemy chodzenie po „wysokiej trawie i głębokim śniegu”.

Naśladujemy „zbieranie grzybów”.

Stojąc ćwiczymy naśladując „podnoszenie lekkich przedmiotów”.

Stojąc podskokami naśladujemy „odbijające się małe piłeczki”.

Stojąc na jednej nodze piszemy swoje imię i nazwisko palcami drugiej nogi.

**Zalecenia na najbliższe dwa tygodnie**