

## Temat lekcji 1: Doskonalenie wykonania rzutu z przeskokiem – piłka ręczna.

Rzut z przeskokiem - taki rzut wykonują przede wszystkim rozgrywający. Zwykle Ci zawodnicy rzucają w ten sposób przeprowadzając atak pozycyjny. Technika, odpowiednie ułożenie ciała, koordynacja ramion oraz nóg, sprawia, że ten rzut zaliczamy do najsilniejszych.

Technika rzutu:

1. Chwyt piłki
2. Przeniesienie piłki do tyłu
3. Jednoczesny przeskok + skręt tułowia w kierunku ręki rzucającej
4. Przeniesienie piłki na wysokość głowy
5. Wyrzut piłki do bramki

Ok. Jeszcze małe uwagi do techniki rzutu.

Mianowicie, przy wykonywaniu kroku skrzyżnego pierwszy krok osoba praworęczna wykonuje lewą nogą, następnie jest przeskok, noga prawa przeniesiona jest tuż nad podłożem w przód i stawia się ją przed nogą lewą. Prawa stopa ustawiona jest w prawy skos. Potem przenosi zawodnik LN z przodu i postawiona jest przed prawą. Tułów zwrócony jest chwilowo lewym barkiem do bramki. Wyrzut piłki jest wtedy, gdy linia barków ułożona jest do kierunku ruchu prostopadle.

Prawidłowa technika wykonania rzutu z przeskokiem:

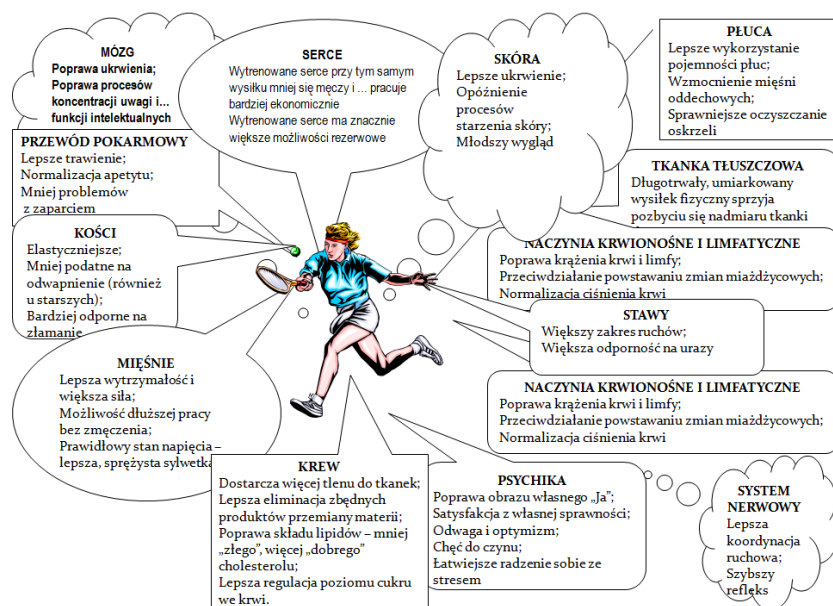
<https://www.youtube.com/watch?v=5g6kNUFH78o>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=2bWR2QMxamM4vm59YQGxsV9b0Y1sGbmJYwZqauJZBjvsHnZhx6>

Dziękuję za uwagę .Pozdrawiam serdecznie☺

## Temat lekcji 2: Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

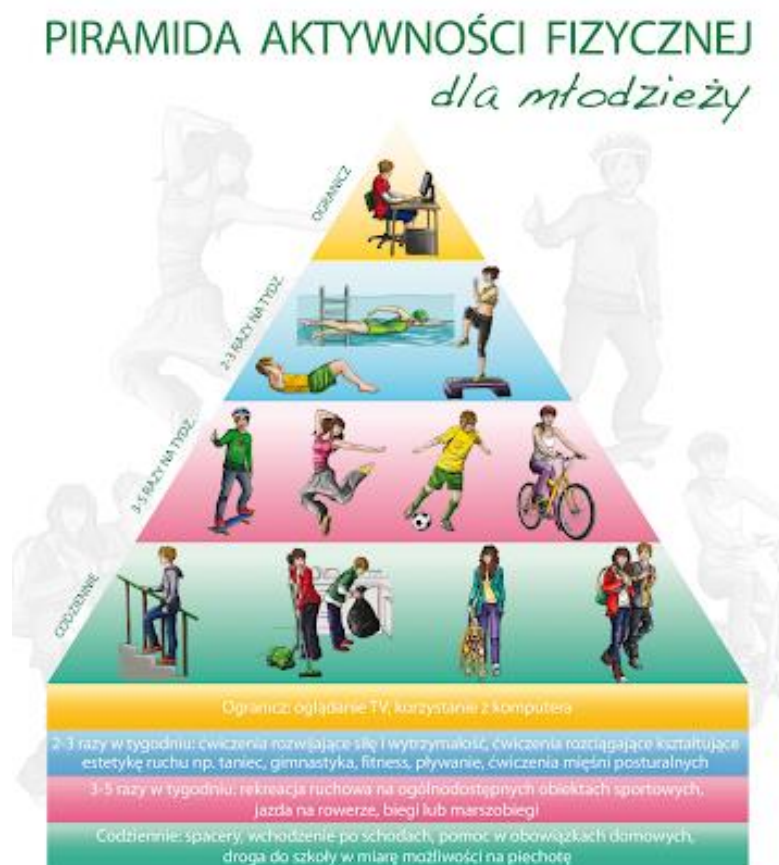


Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości.

Niezależnie od tego, jaki rodzaj aktywności fizycznej wybierzemy, pozwoli nam ona:

- poprawić lub zachować wydolność fizyczną
- utrzymać odpowiednią wagę
- zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup
- na wzrost odporności
- osiągnąć lepsze samopoczucie

**Przykładowa piramida aktywności.**



**Zadanie domowe:** Zaplanuj własną piramidę aktywności – projekt prześlij na adres e-mail nauczyciela prowadzącego zajęcia [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl) w formie (codziennie....., 3-5 razy w tyg....., 2-3 razy w tyg....., ograniczam.....)-w miejsce kropek wpisz własne zadania.

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺