

Temat 8: *Rozciąganie jako niezbędny element treningu. Stretch.*

Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

1. Przed każdym treningiem i po nim bardzo ważne jest rozciąganie.

Zestaw kilku przydatnych ćwiczeń rozciągających w języku angielskim, (*jedynie do zapoznania o dowolnej porze dnia*). Oczywiście chętne osoby mogą spróbować – **polecam**.

Link: <https://vimeo.com/356958501>

Zabawa ruletka- rozciąganie.

Podaje link:

<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie>

2. Teoria. Sygnalizacja sędziego

Piłka koszykowa.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



Przerwa w grze nakazana przez sędziego.
Otwarta dłoń nad głową.



Przerwa w grze na żądanie drużyny. Kształt
liter T utworzony z palca i dłoni.



Rzut sędziowski. Kciuki w górze



Błąd. Piłka za boiskiem, A - znak błędu.
B - kierunek gry.



Bieganie z piłką, "kroki". Obroty pięściami.



Nieprawidłowe kozłowanie, "podwójny drybling" Ruch klepania dłońmi.



Przewinienie techniczne. Kształt litery T utworzony z dłoni.



Przewinienie obustronne. Kolejne krzyżowanie pięści nad głową.



Wskazanie zawodnika, który popełnił przewinienie. Liczba wystawionych palców określa numer zawodnika

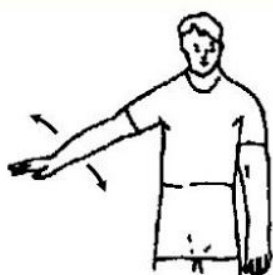


Zaliczanie punktów (1 palec - 1 punkt). Ruch w dół.

	Błąd "3 sekund", 3 palce w bok.
	Unieważnienie zdobytego kosza. Poziome ruchy rękami na krzyż.
	Zmiana zawodników. Skrzyżowane przedramiona.
	Kara rzutów wolnych. Palce wskazujące na linię rzutów wolnych.
	Przewinienie osobiste. Pięść nad głową.

Pilka ręczna.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



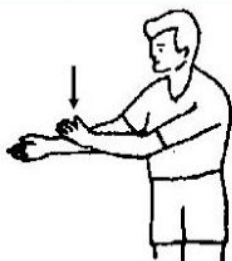
NARUSZENIE POLA BRAMKOWEGO

Ruchy poziome wyciągniętą dłonią.



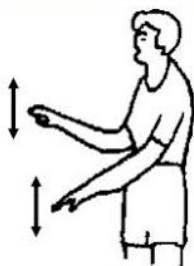
BŁĄD KROKÓW, BŁĄD 3 SEKUND

Obroty dłońmi.



UDERZANIE

Uderzanie kantem dłoni w przegub



BŁĄD PODWÓJNEGO CHWYTU I KOZŁOWANIA

Ruch klepania dłońmi.



GRA NA CZAS

Uchwyt dłonią za przegub.



TRZYMANIE, KLINCZOWANIE, KLAMROWANIE

Poziome usytuowanie zaciśniętych pięści na wysokości piersi.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



**PCHANIE, WBIEGANIE,
WSKAKIWANIE**

Uderzanie zaciśniętych pięści.



RZUT ZZA LINII BOCZNEJ

*Wyciągnięte ręce na wysokości
ramion.*



RZUT WOLNY (tylko kierunek)

*Wyciągnięta ręka wskazująca
kierunek.*



NIEZACHOWANIE ODLEGŁOŚCI 3 m

Podniesienie przedramion w górę.



WYKLUCZENIE 2 minuty

Pokazanie dwóch palców w górę.



PRZERWA CZASU GRY (TIME OUT)

Kształt litery „T” utworzony z dłoni.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



ZDOBYCIE BRAMKI
(sędzia w polu gry i sędzia bramkowy)

Otwarta dłoń ponad głowę.



RZUT OD BRAMKI

Palce wskazują linie pola bramkowego.



RZUT SĘDZIOWSKI

Palce w górze.



UPOMNIENIE (żółta kartka)
DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka)

Pokazanie żółtej lub czerwonej kartki jedną ręką, a drugą wskazanie winnego.



USUNIĘCIE Z GRY

Skrzyżowanie przegubów ponad głowę.



ZEZWOLENIE NA WEJŚCIE
DODATKOWYCH OSÓB NA BOISKO
(tylko po „time out“)