

Zadanie – proszę podać imię i nazwisko przynajmniej jednego sportowca z Grudziądza, który zdobył medal na Igrzyskach Olimpijskich lub Igrzyskach Paraolimpijskich. Odpowiedzi proszę przesyłać na e-dziennik lub na adres e-mail j.hapke2020@gmail.com w terminie do 11.05.2020r.

Poćwicz

<https://youtu.be/mlYMyo0ztxk>

Temat: Rzut piłką lekarską.

Cel lekcji: uczeń potrafi rzucać piłką lekarską w tył za siebie.

Piłki lekarskie, dzięki swojej budowie i odpowiedniej masie, która można dobrać w zależności od potrzeb i możliwości, idealnie nadają się do ćwiczeń rzutu. Trening z wykorzystaniem obciążenia jakim jest piłka lekarska, w znacznym stopniu pomaga rozwijać siłę mięśni i wytrzymałość. Rzut w tył piłką lekarską jest częstym ćwiczeniem lekkoatletycznym wykorzystywane jest już w szkołach podstawowych na zajęciach z wychowania fizycznego. Dzieci, aby sprawdzić swoją siłę, rzucają zazwyczaj piłką o wadze 1 kg. Tego rodzaju test siły jest bardzo wymierny i chętnie wykorzystywany w większości dyscyplin sportowych. Rzut w tył odbywa się podobnie jak tradycyjny rzut piłką z tym, że ruch rąk wykonywany jest odwrotnie, pod kątem 45 stopni za głowę. Można go wykonać również zza boku. Warto zwracać uwagę na kierunek wyrzutu piłki – nie można jej kierować ani zbyt wysoko, ani zbyt nisko.

Piłka lekarska to doskonały przedmiot, który można wykorzystać do ćwiczeń wykonywanych w domu. Jej podnoszenie i opuszczanie, zataczanie ciałem kolistymi ruchami z takim obciążeniem jest świetną alternatywą domowej rehabilitacji dla osób starszych i pragnących poprawić swoją motorykę. Piłka lekarska o wadze 2 kg jest jedna z lżejszych i bardzo odpowiednią do statecznych ćwiczeń domowych, ukierunkowanych na wzmocnienie mięśni kręgosłupa i poprawę zdrowia stawów. Zatem piłka lekarska, oprócz dobrego narzędzia testującego siłę mięśni, jest ciekawym produktem ogólnorozwojowym.

<http://www.youtube.com/watch?v=VVonfy0Tksg>