

TERAPIA RUCHEM DLA UCZNIĄ KLASY II/III C.

Proponowane ćwiczenia.

- Praca otwartej dłoni ułożonej na płasko; toczenie piłki po blacie.
- Przyciskanie otwartą dłonią piłki, gąbki, gumowej gruszki.
- Otwieranie i zaciskanie rąk.
- Robienie kulek z gazety i rzuty do celu.

- Wahadłowe ruchy głowy,
- Odwracanie głowy w prawo, w lewo, w górę i w dół,
- Skłony, skręty i kręcenie głową,

- Siedzenie prosto i podnoszenie naprzemiennie raz lewej raz prawej nogi do góry.
- Wrzuty woreczka gimnastycznego do pudełka z różnej odległości.
- Siedzenie prosto - naprzemiennie ruchu okrężne stopy prawej i stopy lewej.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWINNY BYĆ WYKONYWANE W POWOLNYM TEMPIE, Z PRZERWAMI, BEZ ZMĘCZENIA.

Katecheza, 06.05.2020., klasa II – III c/z

Temat : Pan Jezus uzdrawia chorych.

Pan Jezus uzdrawia i wspiera tych, którzy są chorzy i cierpiący.

Pomódl się za chorych modlitwą „Ojcze nasz” i wezwaniem do Matki Bożej : „Uzdrowienie chorych, módl się za nami”. Pokoloruj obrazek.

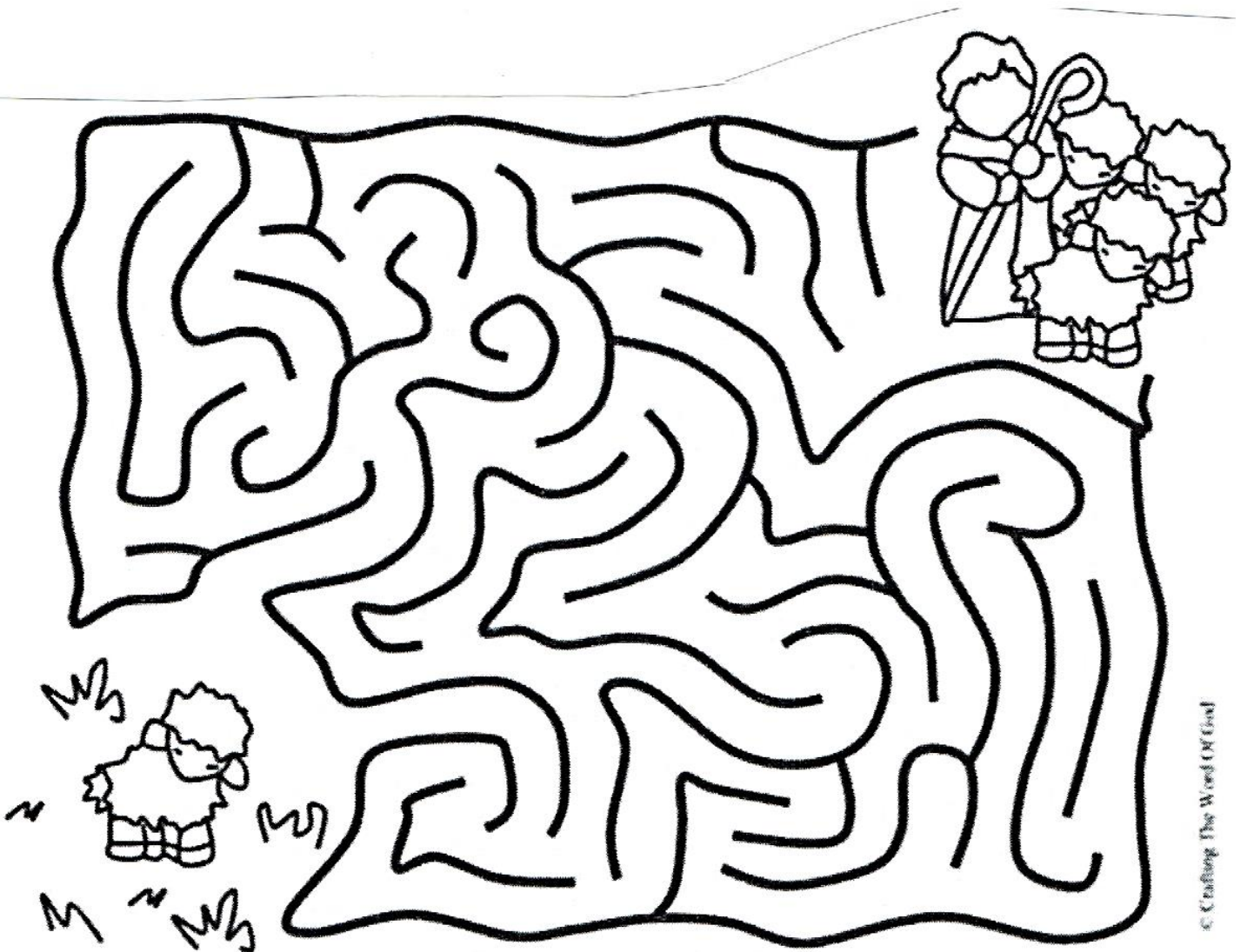


Katecheza, 04.05., klasa II – III c/z

Temat : Pan Jezus Jest Dobrym Pasterzem.

Pan Jezus powiedział : „ Ja jestem dobrym Pasterzem i znam owce moje, a moje mnie znają.”

Pomóż owieczce znaleźć drogę do pasterza – Pana Jezusa.



TEMAT: Koszykówka - zasady gry .



1. Na czym polega gra w koszykówkę?

Gra w koszykówkę polega na rywalizacji dwóch pięcioosobowych drużyn. Celem każdej z tych drużyn jest zdobywanie punktów poprzez celne rzuty piłki do kosza przeciwnika. Przeciwnik powinien uniemożliwiać zdobywanie punktów przez drużynę przeciwną. Przebieg gry kontrolują sędziowie oraz komisarz. W meczu zwycięża drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

2. Zawodnicy w koszykówce

W drużynie koszykówki gra pięciu zawodników:

Rozgrywający - od tego zawodnika wymagane jest wiele asyst, przechwyty i brak strat. Jest to najczęściej najniższy zawodnik w zespole.

Rzucający obrońca - od tego zawodnika wymagana jest umiejętność zdobywania wielu punktów, głównie rzutami z dystansu.

Niski skrzydłowy - od zawodników na tej pozycji wymagane jest zarówno wspieranie niższych i wyższych graczy oraz duża wszechstronność.

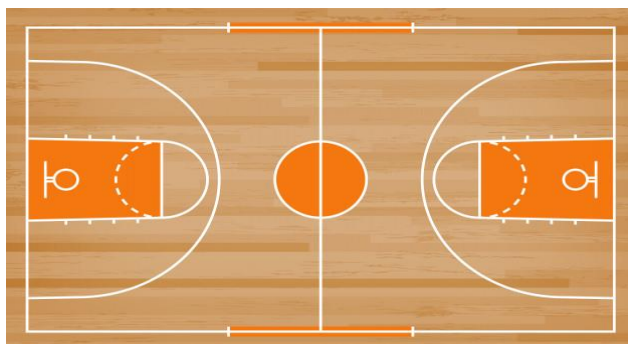
Silny skrzydłowy - od graczy na tej pozycji wymaga się skutecznej gry w obronie (m.in. zbiórki, bloki) i ataku (głównie punkty spod kosza).

Środkowy - jego głównym zadaniem jest zdobywanie punktów spod kosza, zbieranie piłek z tablicy i blokowanie rzutów rywali. Środkowymi zostają najczęściej najwyżsi gracze w drużynie.

3. Boisko do koszykówki

Boisko do gry w koszykówkę powinno być zgodnie z przepisami powierzchnią twardą i płaską. Jego wymiary to: 28 m długości i 15 m szerokości. Linie powinny być dobrze widoczne, mieć tę samą barwę i szerokość 5 cm. Przez środek przebiega linia środkowa, równoległa do linii końcowych.

Środek boiska wyznacza koło. Jego średnicą jest linia środkowa. Promień tego koła powinien mieć 1,8 m. Pole rzutów za 2 punkty jest to obszar znajdujący się pod koszem przeciwnika, ograniczony linią w kształcie półkola. Polem rzutu za 3 punkty jest pozostały obszar boiska.



4. Mecz

Mecz składa się z 4 kwart, z których każda trwa 10 minut. Przerwa meczu pomiędzy połowami wynosi 15 minut. Czas przerwy między 1 a 2 i 3 a 4 kwartą wynosi 2 minuty. Czas przerwy między 2 a 3 kwartą wynosi 15 minut. W przypadku remisu rozgrywa się dogrywki trwające 5 minut (aż do skutku).

5. Punkty

Kosz uznaje się za zdobyty w momencie, kiedy piłka wpada do niego i zostaje w nim lub przez niego przechodzi. Kosz z rzutu wolnego wart jest 1 punkt.

6. Piłka do koszykówki

Jest kulista, powinna być wykonana z prawdziwej lub sztucznej skóry, lub z gumy. Rozmiar piłki to 74,93-75,88 cm w obwodzie



Sprawdź się!!!

Test wiedzy o koszykówce – zaznacz poprawną odpowiedź.

- 1. Ile drużyn gra mecz koszykówki?**
 - a. 2
 - b. 4

- 2. Ilu graczy liczy drużyna podczas meczu koszykówki?**
 - a. 5
 - b. 7

- 3. Kto kontroluje przebieg gry?**
 - a. Sędziowie oraz komisarz
 - b. Zawodnicy

- 4. Jakie wymiary ma boisko do koszykówki?**
 - a. 28 m X 15 m
 - b. 20 m X 10 m

- 5. Z ilu kwart składa się mecz koszykówki?**
 - a. 5
 - b. 4

- 6. Ile trwa kwarta?**
 - a. 10 min.
 - b. 15 min.

- 7. Kosz z rzutu wolnego wart jest:**
 - a. 1 pkt
 - b. 2 pkt.

- 8. Z czego jest wykonana piłka do gry w koszykówkę?**
 - a. Z gumy
 - b. Z plastiku

Rewalidacja klasa II-IIIcz w dniach 4-8.05.20

<http://pisupisu.pl/klasa1/nie-pasuje-obrazek>