

1.ZAPOZNAJ SIĘ Z PRZEPISAMI GRY W KOSZYKÓWKĘ.

Proszę zapoznać się lub przypomnieć sobie podstawowe zasady obowiązujące w koszykówce:

Mecz koszykówki - przepisy

W koszykówkę grają dwie (2) drużyny, po pięciu (5) zawodników każda. Celem każdej z drużyn jest zdobywanie punktów za celne rzuty do kosza przeciwników i zapobieganie zdobywaniu punktów przez drużynę przeciwną.

- Podczas meczu do gry piłką używa się wyłącznie rąk. Piłkę można podawać, rzucać, zbijać, toczyć lub kozłować w dowolnym kierunku, nie przekraczając ograniczeń określonych w niniejszych przepisach.
- Zawodnikowi nie wolno biegać z piłką, umyślnie jej kopać lub blokować jakkolwiek częścią nogi albo uderzać piłki pięścią. Jednakże, przypadkowy kontakt z piłką lub jej dotknięcie jakkolwiek częścią nogi, nie jest błędem.
- Kosz jest zdobyty, kiedy żywa piłka wpada do kosza od góry i zostaje w nim lub przez niego przechodzi.
- Uznaje się, że piłka jest w koszu, kiedy jakkolwiek jej część znajduje się wewnątrz kosza i poniżej poziomu obręczy.

Punkty są przyznawane drużynie atakującej kosz przeciwników, do którego wpadła piłka, w następujący sposób:

- Kosz z rzutu wolnego zalicza się jako jeden (1) punkt.
- Rzut z pola rzutów za dwa (2) punkty, zalicza się jako dwa (2) punkty.
- Kosz z rzutu z pola rzutów za trzy (3) punkty, zalicza się jako trzy (3) punkty.
- Kosz zalicza się jako dwa (2) punkty, jeśli podczas ostatniego lub jedyne rzutu wolnego, po tym, jak piłka dotknęła obręczy, została legalnie dotknięta przez zawodnika ataku lub obrony, zanim wpadła do kosza.
- Jeżeli zawodnik nieumyślnie wrzuca piłkę do własnego kosza, dwa (2) punkty zostają zapisane

Faul osobisty

Faul osobisty, to nielegalne zetknięcie zawodnika z przeciwnikiem, niezależnie od tego czy piłka jest żywa czy martwa.

Zawodnik nie może trzymać, blokować, pchać, szarżować, podstawiać nogi lub utrudniać poruszania się przeciwnika używając dłoni, wyciągniętej ręki, łokcia, barku, biodra, nogi, kolana lub stopy, bądź ciała odchylonego do pozycji innej niż „normalna” (poza własnym cylindrem), ani też pozwalać sobie na grę niebezpieczną, czy też brutalną.

Jeżeli faul zostaje popełniony na zawodniku niebędącym w akcji rzutowej:

- Gra zostaje wznowiona wprowadzeniem piłki przez drużynę poszkodowaną najbliższego miejsca naruszenia przepisów.

Jeżeli faul zostaje popełniony na zawodniku będącym w akcji rzutowej, to temu zawodnikowi zostaną przyznane rzuty wolne w następującej liczbie:

- Jeżeli rzut z gry jest celny, to punkty zostają zaliczone i dodatkowo przyznany jest jeden (1) rzut wolny.
- Jeżeli rzut z pola rzutów za dwa (2) punkty jest niecelny - dwa (2) rzuty wolne.
- Jeżeli rzut z pola rzutów za trzy (3) punkty jest niecelny - trzy (3) rzuty wolne.

2. WYKONAJ TEST SPRAWNOŚCI

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne, jest wymagane, choć w znikomym stopniu.

Przed wykonaniem testu należy poćwiczyć siłę mięśni brzucha. Macie na to cały tydzień 😊
Można to zrobić samemu lub skorzystać z podanych poniżej filmików / linki/ wykonując wybrane ćwiczenia wg swoich możliwości.

Pamiętajcie o rozgrzewce !

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA&t=283s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk&t=160s+>

Przed samym testem, **który należy zrobić w piątek**, koniecznie zróbcie rozgrzewkę i przygotujcie stoper. Pamiętajcie, aby odcinek lędźwiowy pleców był cały czas przyklejony do podłogi!

Wyniki wyślijcie do swoich nauczycieli wychowania fizycznego! **POWODZENIA** 😊

SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

Położ się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.

K/M

- 1 pkt – 10 sek./ 30 sek.
- 2 pkt – 30 sek./ 1 min
- 3 pkt – 1 min./ 1,5 min
- 4 pkt – 1,5 min./ 2 min
- 5 pkt – 2 min./ 3 min
- 6 pkt – 3 min./ 4 min