Klasa 8 Wychowanie fizyczne - chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 19.05.2020**

**Tema**t **:** Przepisy gry w koszykówkę, wymiary boiska.

Wprowadzenie

***Jeśli grasz w koszykówkę, masz ją na wf-ie, albo ją po prostu lubisz, to warto byś poznał troszkę teorii.***

***Czy wiesz jakie wymiary ma boisko do koszykówki? A jakie posiada linie? Jakie są pola gry?***

***O tym i o innych sprawach dotyczących boiska, dowiesz się czytając ten wpis.***

***Konkrety, konkrety i jeszcze raz konkrety…***



**Wymiary boiska**

* 28×15 metrów (długość x szerokość)

**Boisko**

Ma być płaska oraz twarda powierzchnia, tak by mogła odbijać się od niej piłka. Nie mogą być na nim jakiekolwiek przeszkody.

Nazwy linii

* Linie boczne
* Linie końcowe
* Linia środkowa
* Linie wprowadzania piłki
* Linie rzutów wolnych

**Linie boczne**

Są liniami ograniczającymi boisko. Należy pamiętać, że nie są one częścią boiska.

**Linie końcowe**

Są również liniami, które ograniczają boisko i podobnie jak linie boczne nie stanowią części boiska.

**Linia środkowa**

* Ustalona jest równolegle do końcowych linii
* Jest między punktami środkowymi bocznych linii oraz jest ona przedłużona o 15 cm za każdą linią boczną
* Jest to część pola obrony

Przy okazji opiszę również *koło środkowe* oraz *półkola rzutów wolnych*

***Koło środkowe***

* Wyznaczone na środku boiska
* Promień wynosi 1,80 m
* Jeśli jest pomalowane wewnątrz, to kolor musi być taki jak kolor obszarów ograniczonych

***Półkola rzutów wolnych***

* Promień wynosi 1,80 m
* Środki półkoli pokrywają się z środkowymi punktami linii rzutów wolnych

**Linie wprowadzania piłki**

* Dwie linie
* Długość wynosi 15 cm
* Wyznaczane są na zewnętrznej stronie boiska na linii bocznej, po stronie przeciwnej sędziowskiego stolika

**Linie rzutów wolnych**

* Wyznaczone są równolegle do każdej linii końcowej
* Dalsza krawędź jest oddalona o 5,80 m od wewnętrznej krawędzi końcowej linii
* Długość to 3,60 m

Przy okazji opiszę *obszary ograniczone* oraz *miejsca wzdłuż tych obszarów.*

 ***Obszary ograniczone***

* To części boiska w kształcie prostokąta
* Określone są na podłodze liniami końcowymi oraz liniami przedłużonymi rzutów wolnych, a także liniami, które zaczynają się na liniach końcowych, a kończą na zewnętrznych krawędziach linii rzutów wolnych, a dokładniej ich przedłużeń
* Poza liniami końcowymi, linie te należą do obszarów ograniczonych
* Wnętrza obszarów są pomalowane w jednym kolorze

Jeśli chodzi o linie, to są one w białym kolorze, a ich szerokość wynosi 5

**Pola gry**

Pola gry mamy następujące:

* Obrony
* Ataku
* Rzutów za 3

**Pole obrony**

Składa się z:

* Kosza danej drużyny
* Powierzchni tablicy kosza od strony boiska
* Części boiska ograniczonej linią końcową za własnym koszem i liniami bocznymi oraz linią środkową

**Pole ataku**

Składa się z:

* Kosza przeciwników
* Powierzchni tablicy kosza przeciwników od strony boiska
* Części boiska ograniczonej linią końcową za koszem przeciwników, liniami bocznymi, krawędzią linii środkowej bliższą kosza przeciwników

**Pole rzutów za trzy punkty**

Jest to obszar boiska w całości, poza następującymi liniami:

* Dwoma liniami, które są równoległe.

Zaczynają się na linii końcowej oraz prostopadle w stosunku do niej. Krawędzie zewnętrzne są wyznaczone 90 cm od wewnętrznych krawędzi bocznych linii.

* Łuku

Jego promień wynosi 6,75 m. Pomiar następuje od punktu, który można znaleźć pod środkiem kosza, do krawędzi zewnętrznej linii tegoż łuku. Połączony jest z liniami równoległymi

Do pola rzutów za trzy punkty nie należy linia rzutów za trzy punkty.

Mam nadzieję, że te informacje są dla ciebie jasne i przydatne .

**Data: 21.05. 2020**

**Temat** **:** Piłka koszykowa**.** Ćwiczenia oswajające z piłką.

Wprowadzenie

Zapraszam na platformę edukacyjną e-wf. Znajdziesz tam ćwiczenia oswajające z piłką, aktywujące całe ciało, oraz przygotowujące do gry w piłkę koszykową. Jeśli nie masz piłki koszykowej możesz zastosować jakąkolwiek piłkę, którą posiadasz.

Ćwiczenia znajdziesz pod załączonym linkiem.

Jeżeli link Ci się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Yn2QOqhyJxQCuP5BQCG4L82rK7BTV1f25bn4PFV9fvJGN7MsSJ>