

# Propozycja ćwiczeń

NAUCZYCIEL ARTUR PINKOS

18.05.2020

**Temat: Ringo doskonalenie techniki trzymania i rzutu krążka.**



1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przebierz się w strój do ćwiczeń.



Rozpocznij rozgrzewkę: trucht w miejscu, wymachy rąk, ćwiczenie nadgarstka- „wkręcanie żarówek”, zrób parę brzuszków.



2. Ćwiczenia z ringo pokazane są na filmikach zamieszczonych na stronie Ośrodka.

**3. Zasady gry w ringo.** Ringo to unikalna Polska gra sportowa przypominająca zasadami grę w tenisa i piłkę siatkową. Rozgrywka toczy się z pomocą gumowego pierścienia który gracz musi złapać i odrzucić tak żeby to nie udało się przeciwnikowi. Celem gry jest zdobycie 15 punktów. Za błąd przeciwnika zdobywa się punkt a traci za nasz błąd.

**4. Trochę historii.** Twórcą gry w ringo był wybitny Polski szpadzista Włodzimierz Stanisław Strzyżewski. Gra powstała w lecie 1959 kiedy to Strzyżewski nie otrzymał zgody od Ministerstwa na wyjazd zgrupowania kadry szpadzistów. Gdy nie mógł znaleźć w Warszawie nikogo z kim mógłby trenować szermierkę wymyślił nowy sport który nazwał grą w kółko.

Poniżej linki do filmów:

[Ringo doskonalenie](#)

[Ringo doskonalenie 2](#)

[Ringo doskonalenie 3](#)

[Ringo doskonalenie 4](#)

Zachęcam do ćwiczeń.

Powodzenia.

Artur

20.05.2020

## **Temat: Jak bezpiecznie uczestniczyć w ruchu ulicznym jako pieszy i rowerzysta?**

### **Uczeń jako pieszy:**

Pieszy ma obowiązek poruszania się po chodniku lub po drodze dla pieszych. Jeżeli droga nie ma chodników, to pieszy powinni poruszać się po poboczu. Jeżeli droga nie ma ani chodnika, ani pobocza, pieszy może iść po jezdni. Przepisy zezwalają też pieszym na poruszanie się w takim przypadku po drodze dla rowerów, ale pod warunkiem ustępowania rowerzystom

pierwszeństwa. Piesi są zobowiązani poruszać się lewą stroną drogi. Na jezdni nie wolno iść obok innego pieszego. Piesi idąc po jezdni, winni poruszać się jeden za drugim. Osoby do 15 lat są zobowiązane nosić elementy odblaskowe.

Kodeks drogowy zabrania pieszym:

Przechodzić przez jezdnię w miejscach, w których jest słaba widoczność drogi. Przebiegać przez jezdnię w miejscach nieoznakowanych pasami. Wychodzić na jezdnię tuż przed jadącym pojazdem, wychodzić spoza pojazdu lub innej przeszkody, która utrudnia widoczność drogi. Zatrzymywać się lub zwalniać kroku podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko, przechodzić na skos przez drogę. Chodzić po torowisku lub przechodzić przez nie w miejscu do tego niewyznaczonym. Wchodzić na torowisko lub przechodzić przez nie, gdy zapory lub pół zapory są opuszczone lub są w trakcie opuszczania.

### **Uczeń jako rowerzysta:**

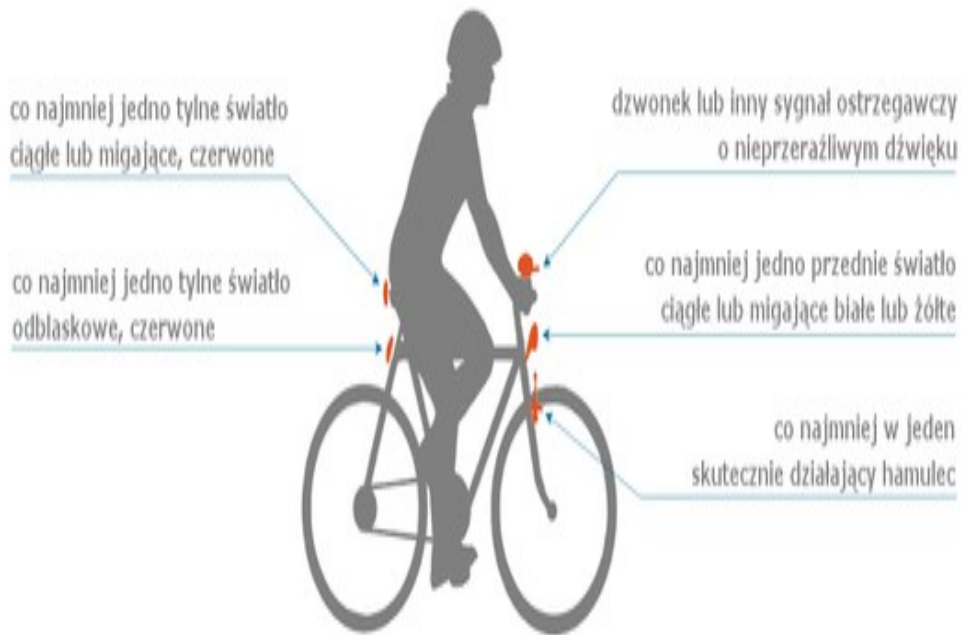
Rowerzystów obowiązują następujące przepisy ruchu drogowego:

Powinien korzystać z drogi dla rowerów lub z drogi dla rowerów i pieszych. Poruszając się drogą dla rowerów i pieszych, powinien zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym. Gdy nie ma drogi dla rowerów lub drogi dla rowerów i pieszych, może korzystać z pobocza lub poruszać się skrajem jezdni, ale zachowując przy tym szczególną ostrożność. Powinien używać kasku ochronnego.

Rowerzyście zabrania się:

Jazdy bez trzymania roweru za kierownicę co najmniej jedną ręką oraz bez trzymania nóg na pedałach, Jazdy jezdnią obok innego uczestnika ruchu. Doczepiania się do innych pojazdów uczestniczących w ruchu drogowym. Podczas przejazdu przez jezdnię zatrzymywania się lub zwalniania bez wyraźnej przyczyny. Wjeżdżania bezpośrednio przed pojazd lub innych uczestników ruchu, Jazdy po autostradzie i drodze ekspresowej. Wyprzedzania na przejściach dla pieszych oraz omijania pojazdów, które zatrzymały się przed przejściem w celu przepuszczenia pieszych.

## **Wyposażenie roweru**



### **W co powinien być wyposażony sprawny rower?**

- 1.co najmniej jedno światło przednie białe lub żółte świecące ciągłym, lub migającym światłem - czyli np lampka przednia na baterie, akumulatory lub dynamo,
- 2.co najmniej jedno światło tylne czerwone, odblaskowe
- 3.co najmniej jedno światło tylne świecące ciągłym, lub migającym ) światłem,
- 4.co najmniej w jeden skutecznie działający hamulec,
- 5.dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeźrąliwym dźwięku,
- 6.kierunkowskazy - jeśli tylko w przypadku kiedy konstrukcja roweru lub wózka rowerowego uniemożliwia sygnalizowanie zamiaru skrętu ręką.

### **Znaki które musicie znać**

## **PODSTAWOWE ZNAKI DROGOWE DOTYCZĄCE ROWERZYSTÓW**



*ustap  
pierwszeństwa  
przejazdu*



*droga  
z pierwszeństwem  
przejazdu*



*koniec drogi  
z pierwszeństwem  
przejazdu*



*stop*



*zakaz  
wjazdu*



*zakaz ruchu*



*zakaz wjazdu  
rowerów*



*droga dla  
rowerów*



*koniec drogi  
dla rowerów*

**Zapraszam również do obejrzenia filmików które dla Was nagraliśmy.**

[ABC rowerowe](#)

[Rower czI](#)

[Rower czII](#)

[Rower cz III](#)

[Rower ręka](#)

[Tak nie wolno](#)

[Jak bezpiecznie przejść przez ulicę](#)

**Powodzenia.**

Artur