

01.06.20- 05.06.20

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TB8, I TRW8, I TBg ,I TGg, I TEO8, I TIS g

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia z którymi powinniście zapoznać się w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Przypominam o zaległych referatach.. Proszę o przesłanie na podany adres email
Pozdrawiam Anna Warda

1. Piłka ręczna- doskonalenie elementów technicznych

Zapoznacie się:

Poruszanie się po boisku

Jest to podstawowa umiejętność. Zawodnicy poruszają się w obronie i w ataku, z piłką i bez piłki. Tak więc jeśli chodzi o strefę **obrony** to koniecznie musisz nauczyć się **kroku odstawno-dostawnego**, nie tylko w jednym, ale w różnych kierunkach. **Bieg do przodu i do tyłu**, również w różnych kierunkach – powinieneś to robić bardzo swobodnie. Oprócz wyżej wymienionych należy na pewno wspomnieć o **doskoku i odskoku** oraz o **zatrzymaniu**. W ataku ważne są **starty, bieg o zmiennym tempie i kierunku, obrót, skok w przód i w górę**.

Kozłowanie

Jakże to ważna czynność w piłce ręcznej! Powinieneś opanować do perfekcji tę umiejętność, by swobodnie poruszać się z piłką po boisku. Wyróżniamy kozłowanie **pojedyncze, ciągle i sytuacyjne**.

Podania i chwyt

Jakie możemy wyróżnić **podania** w piłce ręcznej? Są to podania – **górne, półgórne, dolne i sytuacyjne**. Zaś rodzaje **chwytów** to: **górne, półgórne**, na poziomie **bioder, dolne, sytuacyjne i jednoręcz.**

Rzuty

To jak nauczymy się rzucać do bramki jest kluczowe. W końcu od tego ile rzucisz bramek, zależy czy Twoja drużyna wygra mecz. Różnorodność. Zapamiętaj!

Im bardziej zaskoczysz bramkarza, tym lepiej dla Ciebie i dla Twojej drużyny. Jakie mamy rzuty? **W miejscu, w biegu, w wysoku, z przeskokiem, z padem oraz sytuacyjne i z odchyleniem**.

Oczywiście mam nadzieję, że nie muszę przypominać, abyś najpierw nauczył się świetnie rzucać z różnych miejsc, następnie w biegu, następnie w wysoku..itd.. ;]

Obrona

Obrona jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obron to – **każdy swego, strefowa i kombinowana**.

Atak

To dzięki dobrze rozegranemu atakowi, możemy zdobyć bramkę. Podczas gry możemy rozegrać **atak pozycyjny**, bądź **atak szybki**.

Zwody

Poprzez zwody „oszukujemy” obronę przeciwnej drużyny i zdobywamy bramkę. Zwód może być wykonany z piłką lub bez piłki. Zwody z piłką to – **pojedynczy, podwójny, ze zmianą tempa i kierunku, z zamierzonym podaniem i rzutem z podłoża i w wysoku, z przełożeniem ręki, a także z obrotem**.

Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

Obejrzyjcie krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej. Podaję linki:

- ✓ Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej

https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge

- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PIcyCc8GD3I?list=PLtsIWZmj-d-f4KDZJgUvR_YLd34MJolGe
- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtsIWZmj-d-f4KDZJgUvR_YLd34MJolGe
- Rzut w wyskoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtsIWZmj-d-f4KDZJgUvR_YLd34MJolGe

2. Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.

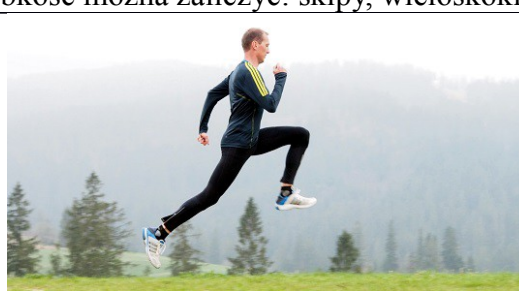
Zapoznajcie się:

1. Szybkość - jest jedną z głównych cech motorycznych człowieka, która pozwala wykonywać szybkie ruchy w krótkim czasie. Trenując szybkość musimy zwrócić uwagę na szybkość reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. Umiejętność ta jest uwarunkowana genetycznie – budowa włókien mięśniowych.

2. Do ćwiczeń kształtujących szybkość można zaliczyć: skipy, wieloskoki i podskoki kuczne.



Źródło: www.runners-world.pl/trening/Skip-A-skip-B-skip-C-abecadlo-budowania-sily-biegowej,51453,1



Źródło: <https://bieganie.pl/?show=1&cat=285&id=5187>



Źródło: <https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/podskoki-z-unoszeniem-kolan/>

Obejrzyjcie dwa filmy z ćwiczeniami sprinterskimi.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFd1rnzV0HE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jc-zDnQzPgI>

Przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać w domu. Przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych pamiętajcie o wykonaniu rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą znacie z lekcji wychowania fizycznego.

2. Doskonalenie rzutów pozycyjnych w koszykówce

Zapoznajcie się:

Rzut do kosza – element gry w koszykówkę, polegający na skierowaniu piłki w kierunku kosza, poprzez rzucenie nią przez zawodnika w kierunku kosza. Kosz, który atakuje drużyna, to kosz przeciwnika, a kosz, którego zespół broni, jest nazywany koszem tej drużyny.

Rzut do kosza rozpoczyna się, gdy piłka opuszcza ręce zawodnika będącego w akcji rzutowej, a kończy, gdy rzut jest celny, lub gdy piłka nie ma szans wpaść już do kosza, dotyka obręczy, podłogi lub staje się martwa.

OPIS TECHNIKI RZUTU

POZYCJA RZUTOWA.

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.
Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się. PAMIĘTAJ o wciskaniu pięt w parkiet. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha (pozycja potrójnego zagrożenia/pozycja rzutowa).
6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce (wielu młodych zawodników rzuca opuszkami palców). Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki. Dłoń ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do przedramienia. Staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Łokieć przywiedziony do ciała.



Nauczając rzutu dzielę go na 3 podstawowe fazy:

1. Pozycja potrójnego zagrożenia
2. Uniesienie piłki na wysokość czoła nie unosząc przy tym bioder.
3. Wyprost bioder z równoczesnym wypchnięciem piłki w kierunku kosza.

Obejrzyjcie krótki film (Koszykarska Szkółka Stelmana - Poprawna technika rzutu). Wykonaj imitację prawidłowego rzutu do kosza x10.

Podaję link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr_3H8