05.05.2020 06.05.2020 WYCHOWANIE FIZYCZNE Klasa II TG

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 05.05.2020 /wtorek/ i 06.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszkowski

05.05.2020

Temat: **Utrwalamy elementy techniczne w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przypomnij sobie:

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, ciągłe i sytuacyjne**.

Podania i chwyty

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 jednorącz**.

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 wyskoku, 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 wyskoku..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 wyskoku, z przełożeniem ręki,** a także **z obrotem**.

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

Zadanie nr. 2 Obejrzyj krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej:

- ✓ Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej https://youtu.be/PIcyCc8GD3I?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręczne https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w wyskoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_

06.05.2020

Temat: **Poznajemy zadania ataku i obrony w piłce nożnej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

 Źródło: sport.pl	**Obrońca**(ang.*defender*) –zawodnik, który ma za zadanie zapobiegać atakomnapastnikówprzeciwnika na bramkę. W dzisiejszym futbolu zadania obrońców wychodzą znacznie poza zwykłe bronienie własnegopola karnego. źródło: pl.wikipedia.org/

Zadania obrońcy:
- uniemożliwienie napastnikowi otrzymania podania;
- napastnikowi przy piłce utrudnianie odwrócenia się z piłką w kierunku naszej bramki;
- napastnikowi przy piłce uniemożliwianie podania do lepiej ustawionego przeciwnika;
- nie pozwalanie napastnikowi na oddanie strzału.

Podstawowe pozycje w obronie:

- Pierwszy Obrońca- znajduje się najbliżej piłki.

Zadania:
- skupianie uwagi na piłce oraz wywieraniu nacisku na przeciwniku, który ją posiada;
- spowolnienie ataku.

- Drugi Obrońca- znajduje się między Pierwszym Obrońcą a bramkarzem.

Zadania:
- osłona i asekuracja (zmienia się on w Pierwszego Obrońcę natychmiast, gdy ten zostanie minięty przez napastnika.
- "krycia" innego napastnika bez piłki, który może otrzymać podanie.

- Trzeci Obrońca- znajduje się najbliżej własnej bramki.

Zadania:
- dodatkowe krycie dwóch głównych obrońców;
- musi mieć na uwadze wbiegających na bramkę lub długi słupek "nowych" przeciwników.

<u>W obronie musisz:</u>
- *Opóźniać.*
- *Nie dać się minąć.*
- *Kierować grę do boku.*
- *Chronić środek boiska, zapobiegać wbieganiu przeciwnika i podaniom przez środek boiska.*

• *Walczyć bezpośrednio o piłkę, gdy jest duża szansa na zdobycie bramki przez przeciwnika, ale zawsze pod kontem zapobiegającym zagranie do środka.*

Zadanie nr.2 Obejrzyj film: **Zachowania w obronie rep. Włoch U-21**

Link do filmu: https://youtu.be/WWirQrV6dks

Zadanie nr 3 Zapoznaj się:

Źródło: Eurosport tvn 24pl	**Napastnik**,**atakujący**(ang.*striker*lub*forward*,hiszp.*delantero*) – zawodnik, który gra na pozycji najbliższej do przeciwnejbramkii dlatego w drużynie to on jest głównie odpowiedzialny za zdobywanie bramek. źródło: pl.wikipedia.org/

Podstawowe pozycje w ataku:

- Pierwszy Napastnik- zawodnik z piłką.

Zadania: przemieszczanie się z piłką w stronę bramki przeciwnika poprzez:

  - drybling,
  - podania
  - strzał.

- Drugi Napastnik- zawodnicy w obrębie prostego łatwego podania po ziemi.

Zadania:

- zapobieganie straty piłki do momentu gdy piłka znajdzie się w odległości pozwalającej na oddanie strzału;
- ustawianie się tak, aby przez cały czas Pierwszy Napastnik był w stanie zagrać do niego proste i bezpieczne podanie;
- zaraz po otrzymaniu podania od Pierwszego Napastnika wyjście na pozycję do oddania natychmiastowego strzału na bramkę przeciwnika;
- w zależności od ilości obrońców w danej sytuacji powinien dążyć do ustawienia się przy dalszym słupku, co spowoduje odciągnięcie przynajmniej jednego obrońcy ze środka (Pierwszy Napastnik będzie miał więcej miejsca na rozegranie piłki);
- utworzenie pozycji "trójkąta" w stosunku do zawodnika z piłką (jeśli dysponujemy dwójką Drugich Napastników);

Powinni ustawiać się pomiędzy lub przed obrońcami aby w każdej chwili Pierwszy Napastnik mógł zagrać im bezpieczną piłkę.

- Trzeci Napastnik- gdy, piłka dostanie się w obszar pozwalający na uderzenie jeden z Drugich napastników porzuca swoją dotychczasową rolę i staje się nim.

Zadania:

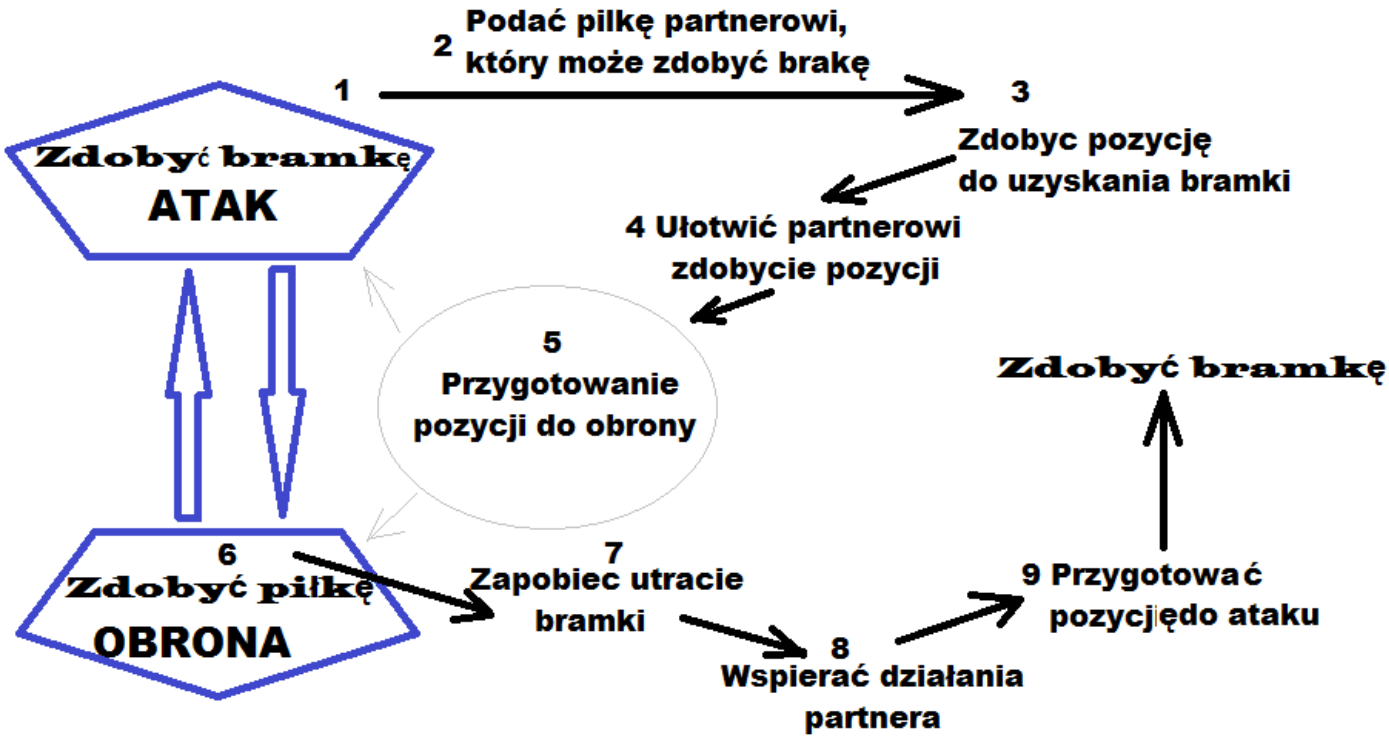
- wprowadzanie chaosu w liniach obronnych przeciwnika poprzez głębokie rajdy między obrońcami, zwykle w kierunku długiego słupka- odciąga obrońców od zawodnika z piłką, rozprasza bramkarza i obrońców oraz rozciąga linie obronne stwarzając miejsce do wejścia kolegom z drużyny.

 Tworzenie trójkąta w ataku.	Wszyscy zawodnicy powinni znać te podstawowe zasady wspierania ataku. W szczególności muszą nauczyć się koncepcji **trójkąta w ataku** oraz jak wspierać 2 lub 3 osobowy atak. Jest to doskonała pomoc w tworzeniu sytuacji bramkowych.

Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.
Zadanie nr. 4 Zapoznaj się i zapamiętaj:

Rysunek przedstawia: **Uniwersalne, podstawowe zasady, które należy stosować podczas gry:**

Punktem odniesienia jest piłka:
- gdy ją posiadasz, stajesz się **napastnikiem;**
- gdy ma ją partner, jesteś **graczem ataku** wspierającym działania kolegów;
- z chwilą przejęcia piłki przez przeciwnika, stajesz się **obrońcą**.



To wzajemne oddziaływanie na siebie zawodników nazywamy **grą.**

Zadanie nr.5 Obejrzyj film: Extra Time: Marcin Dorna o fazach gry - przejście z ataku do obrony

Link do filmu: https://youtu.be/MsUoFy-HUvY?list=RDCMUCz8TlNpLvoQlZMlUHxHQClg

06.05.2020

Temat: **Poznajemy ćwiczenia stabilizujące w treningu funkcjonalnym z oporem własnego ciała.**

Zadania do wykonania

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Efektywne wykonywanie czynności życiowych wymaga pracy całego ciała. Podczas różnych działań ciało funkcjonuje jako całościowy system ogniw połączonych stawami i tkankami. Raczej nie spotykamy się praktycznie z ruchami, w których pracują wyłącznie wybrane, wyizolowane mięśnie. Naturalne formy ruchu angażują niemalże wszystkie stawy i grupy mięśniowe. Te fakty stały się zalążkiem do opracowania koncepcji ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych, w których czynności wykonuje się głównie z obciążeniem własnego ciała lub niewielkim dodatkowym obciążeniem i które angażują do pracy całe ciało.

Ćwiczenia z własną masą ciała lub małymi obciążeniami zewnętrznymi są często efektywniejsze od konwencjonalnego treningu siłowego na maszynach. Siła powinna być rozwijana w ćwiczeniach, w których pracuje całe ciało i w których występują naturalne formy ruchu. Ćwiczenia te mają wpływ na sprawność motoryczną, gdyż posiadają dużą wartość. Kolejnym aspektem związanym z ćwiczeniami stabilizacyjnymi jest powszechnie obserwowane zjawisko coraz większej liczby urazów i mikrourazów występujących u młodych i zaawansowanych zawodników. W badaniach ustalono, że systematyczne stosowanie ćwiczeń stabilizacyjnych obniża ryzyko wystąpienia kontuzji, szczególnie tych, które występują podczas aktywności ruchowej, a te należą do większości. Podsumowując, najważniejsze skutki i zalety stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych to:

- efektywniejsze kształtowanie zdolności motorycznych poprzez zaangażowanie w ćwiczeniach całego ciała a nie wyizolowanych grup mięśniowych,
- polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej i brak negatywnego wpływu na efekty treningu
- zmniejszenie ryzyka kontuzji,
- wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu i zapewnienie odpowiednich proporcji między nimi, co poprawia stabilność całej sylwetki, koryguje postawę i zapobiega tak powszechnym w dzisiejszych czasach bólom pleców;
- prostota wykonania;
- możliwość stosowania od wczesnych lat

Zadanie nr. 2 Zapoznaj się i stosuj:

Zadania i zasady stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych

Ćwiczenia stabilizacyjne mają za zadanie wzmocnić mięśnie tułowia (pleców, brzucha), pośladków oraz nóg i ramion, a także zapewnić odpowiednie proporcje między siłą tych mięśni. Obowiązuje tutaj zasada „siła tułowia przed siłą kończyn”. Tylko dobrze rozwinięta muskulatura brzucha i pleców tworzy konieczny „gorset” dla wysokiej sprawności w ramionach i nogach. Stabilny tułów i koordynacja są istotne w każdej dyscyplinie sportu, czy aktywności ruchowej. Umożliwiają one bardziej wydajny transfer energii i bezpośrednio wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy i sportowej sylwetki. W przeciwnym wypadku, jeśli zawodnik najpierw rozwija w izolowany sposób stabilność kończyn zaniedbując podstawę, jaką jest tułów (kompleks biodrowo-miedniczno-lędźwiowy) doprowadzi to do kompensacyjnych nawyków ruchowych, a w konsekwencji do przeciążeń i urazów

(Clark 2001, Haynes 2004).

Ważną zasadą stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych jest zasada systematyczności.

Rodzaje ćwiczeń w treningu stabilizacyjnym.

W treningu stabilizacyjnym wykorzystuje się ćwiczenia;

- z użyciem własnej masy ciała (utrzymywanie różnych pozycji, brzuszki, grzbiety, pompki, przysiady, wykroki, podciągania na drążku)
- tzw. Wielostawowe wykorzystujące do pracy całe ciało.

Dla urozmaicenia **stosuje się różne przybory i przyrządy pomocnicze** takie jak gumy, obciążniki, piłki lekarskie, hantle, gryfy, duże piłki gumowe, skakanki, drabinki, materace oraz niestabilne podstawki, które powodują ćwiczenie na niestabilnym podłożu i w ten sposób przygotowują układ ruchu do dynamicznych form ruchowych. Na początku należy rozpocząć od podstawowych ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, przechodząc od prostych do złożonych, zwiększając szybkość ruchu, a następnie dodawać obciążenia zewnętrzne.

Zadanie nr. 3 Wykonaj ćwiczenia:

Cwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona

Pozycja wyjściowa
-pozycja na brzuchu
-nogi wyprostowane palce stopy docisnąć do ziemi, ściągnąć pośladki
-patrzeć w ziemię, ramiona zgięte pod kątem prostym, łokcie na zewnątrz

Wykonanie ćwiczenia
-zgięte pod kątem ramiona lekko podnieść i trzymać
Podane obciążenia
-pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja
-ramiona po podniesieniu na zmianę powoli zginać, prostować
-pozycję utrzymać 3x15 s

Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona

Pozycja wyjściowa
-pozycja na plecach
-nogi zgiąć w powietrzu pod kątem, uda pionowo do ziemi, palce podciągnąć

Wykonanie ćwiczenia
-brodę przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan
Podane obciążenia
-pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje
-obydwie ręce przycisnąć do tego samego kolana, drugą nogę wyprostować i trzymać równolegle do podłoża, górną część ciała lekko podnieść
-10sekund na każdą stronę
-łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona

Pozycja wyjściowa
-podpór na przedramionach na brzuchu
-wyprostowane nogi podparte na palcach stopy

Wykonanie ćwiczenia
-biodra podnieść, aż ciało się wyprostuje, wciągnąć brzuch

Obciążenia
-pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja
-stopy na zmianę w szybkim tempie minimalnie podnosić
-3x15 sekund

Ćwiczenie 4- tułów, biodra, nogi

Pozycja wyjściowa
-pozycja na boku, głowę położyć na wyprostowanym ramieniu, druga ręka opada swobodnie
-noga lekko zgięta w kolanie, druga noga zgięta pod kątem 90 stopni
-brzuch i pośladki napiąć

Wykonanie ćwiczenia
-zewnętrzną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać

Obciążenia
-20 sekund na każdą stronę
-łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje
-pozycja na boku jak wcześniej, zewnętrzną nogę zgiąć i ustawić przed ciałem, drugą nogę wyprostować
-wyprostowaną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać
-20 sekund na każdą stronę łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 5- pośladki, tylna strona uda, plecy

Pozycja wyjściowa
-pozycja na plecach
-nogi zgięte w kolanach, stopy podparte tylko na piętach
-ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

Wykonanie ćwiczenia
-biodra podnieść, aż będą wyprostowane

Obciążenia
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje
-biodra podnieść, unieść jedną nogę w kolanie wyprostowaną, udo trzymać równoległe
-10 sekund na każdą stronę łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 6- plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda

Pozycja wyjściowa
-pozycja na czworakach (na rękach, i kolanach)

Wykonanie ćwiczenia
-ramię oraz przeciwną nogę diagonalnie po przekątnej wyprostować, plecy prosto, patrzeć w ziemię

Obciążenia
-10 sekund na każdą stronę łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje
-po wyprostowaniu ramienia i przeciwległej nogi, kolano i łokieć złączyć, głowę przy tym przyciągnąć do piersi, następnie wyprostować
-8 razy na każdą stronę, łącznie 4 powtórzenia