

11.05.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: III TBa

Witam moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia do zapoznania się w tym tygodniu.  
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)  
Pozdrawiam Anna Warda

## 1. PN- żonglerka piłki głową

1. <https://www.youtube.com/watch?v=8HPO2IN9iuQ>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=enOtYshS-Ig>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=WxQ33MhghvI>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=2EckbKWTN58>

1. Wykonajcie najpierw krótką rozgrzewkę – Link nr 1 na lekko ugiętych nogach postarajcie się wykonać ćwiczenia zgodnie z pokazem- może to być **DOWOLNA PIŁKA**  
**- ewentualnie jak nie macie piłki to spróbujcie to z rolką papieru toaletowego ☺**

2. Uważnie popatrzcie jak dokładnie wygląda odbicie piłki głową i spróbujcie sami tak poodbijać jak na filmie numer 2

3. Jeżeli macie możliwości poćwiczcie z kimś w parze z rodziny najlepiej na świeżym powietrzu – i spróbujcie pobić rekord w żonglerce głowami ☺ - jak na filmie nr 3

4. Zobaczcie Polaka-Mistrza Świata-we freestyli na filmie nr 4- może kiedyś będziecie potrafili jak On. Zachęcam do ćwiczeń na podwórku, w ogródku–na świeżym powietrzu każdego dnia.

## 2. PR- doskonalenie elementów techniki

### 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 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 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 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.**

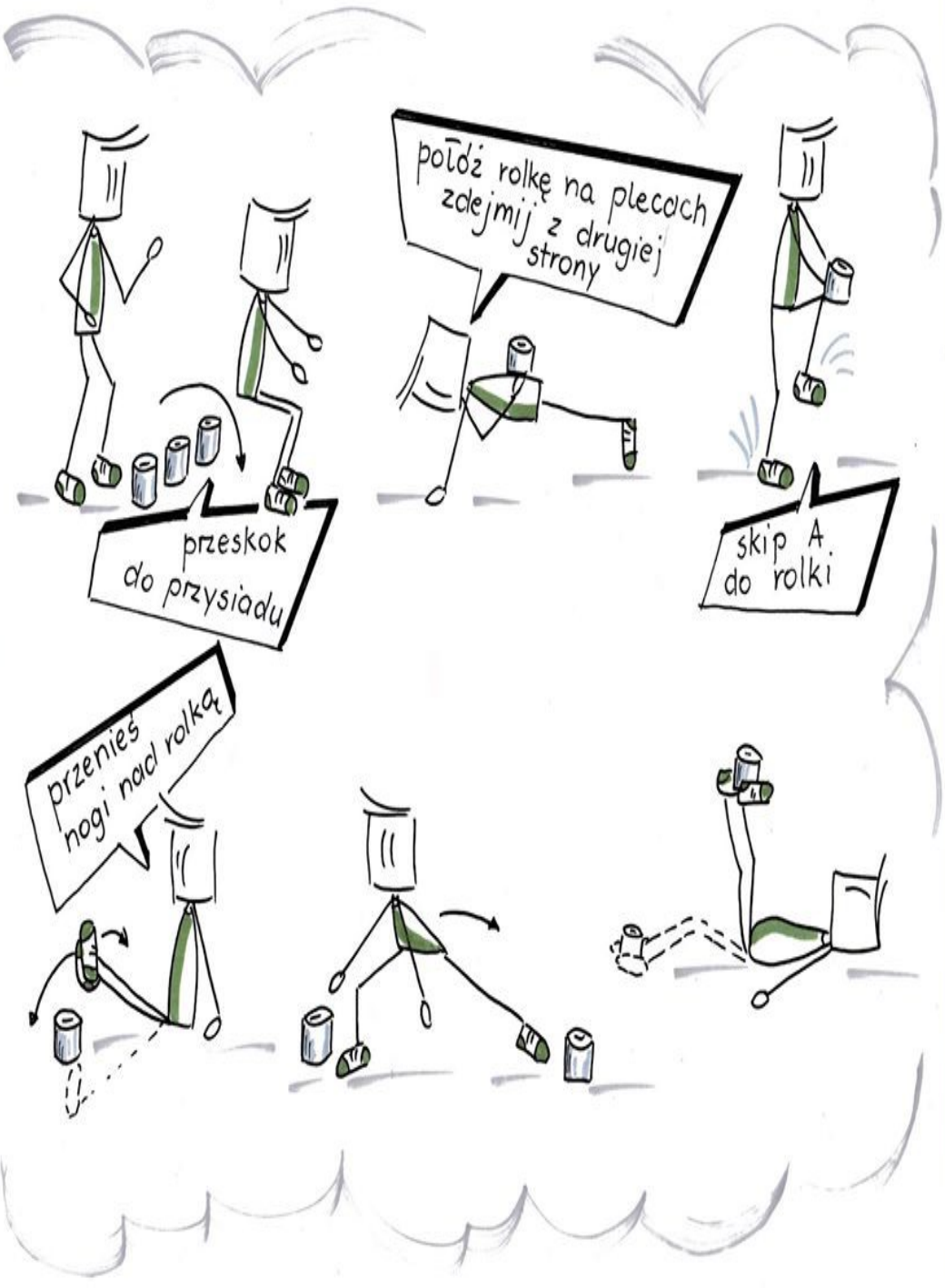
Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

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\\_](https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJolge_)
- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej  
[https://youtu.be/PlcyCc8GD3I?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR\\_YLd34MJolge\\_](https://youtu.be/PlcyCc8GD3I?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJolge_)
- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręcznej  
[https://youtu.be/\\_LUqK9hwOhQ?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR\\_YLd34MJolge\\_](https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJolge_)
- ✓ Rzut w wysoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej

[https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR\\_YLd34MJolge\\_](https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJolge_)

3.Ćwiczenia zwinnościowo- szybkościowe z nietypowym przyborem  
Każde ćwiczenie wykonajcie 15 razy. Całość powtórzcie 5 razy



przeskok do przysiadu

połóż rolkę na plecach zdejmij z drugiej strony

skip A. do rolki

przenies nogi nad rolką