

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 12.05.2020 /wtorek/ oraz 13.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres: [akblaszkowscy@wp.pl](mailto:akblaszkowscy@wp.pl)

Krzysztof Błaszowski

12.05.2020

Temat: **Zasady gry i elementy techniki piłki plażowej.**

Piłka siatkowa plażowa to dyscyplina sportowa- odmiana piłki siatkowej.

Zasady- ich odmienność:

- rozgrywana jest na piasku, na otwartej przestrzeni;
- przepisy opierają się na zasadach siatkówki, ale są zmodyfikowane;
- piłka jest z innego materiału;
- boisko 8x 8m., bez linii środkowej;
- linie to są taśmy w kolorze kontrastującym z piaskiem;
- drużyna składa się z 2 zawodników i niema trenera;
- rozgrywa się 2 sety do 21 pkt.

Najważniejsze różnice w stosunku do tradycyjnej gry:

- zawodnik nie ma prawa do dwóch odbić następujących bezpośrednio po sobie (z wyjątkiem bloku);
- w secie po zdobyciu siedmiu kolejnych punktów następuje zmiana stron boiska;
- zespoły mają po jednej przerwie na odpoczynek w secie;
- zawodnicy nie mogą kiwać piłki palcami;
- w przypadku przetrzymania piłki nad siatką przez dwóch zawodników przeciwnych drużyn - nie jest to błędem;
- nie ma błędu ustawienia zawodników i błędu rotacji- zawodnicy mogą zajmować dowolne miejsce na boisku.

Utrudnienia:

- tor lotu piłki- zawodnik obserwując piłkę nie ma punktów odniesienia, jak w przypadku gry na sali;
- zmiana prędkości i toru lotu piłki- np. przez powiewy wiatru;
- trudne podłoże- ciężko się porusza

Kary

- żółta kartka jest ostrzeżeniem (zespół nie traci punktu), natomiast czerwona kartka powoduje utratę punktu (bez wykluczenia zawodnika z gry);
- nie ma kumulacji kar dla zawodników w meczu. W każdym secie zawodnik rozpoczyna grę z czystym kontem.

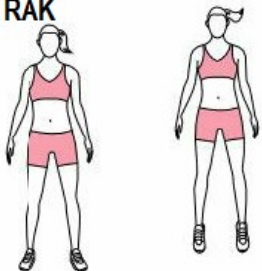




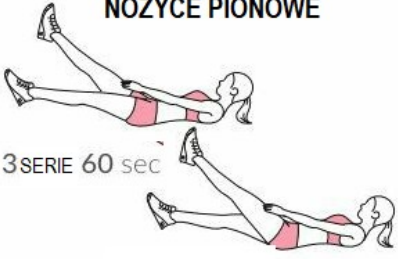



**Technika odbić:**

1. Nie wolno atakować (przebijać piłki na stronę przeciwnika) w formie kiwnięcia - odbicia piłki "palcami" jednej ręki. W przypadku ataku "palcami" oburącz jest to dozwolone jedynie, kiedy kierunek odbicia piłki jest prostopadły do linii ramion (zarówno odbicie do przodu jak i do tyłu).
2. Odbicie atakujące może być wykonane otwartą dłonią, grzbietem dłoni, pięścią oraz każdą inną częścią ciała.
3. Każde odbicie oburącz palcami musi być nienaganne ("czyste"). Wyjątkiem jest obrona silnego ataku, gdzie piłka może być lekko przytrzymana. Przy zachowaniu warunku czystego odbicia, można piłkę zagrać również do tyłu.
4. Obrona poprzez odbicie otwartą dłonią (dłońmi) od dołu jest błędem.

13.05.2020

Temat: **Poprawiamy kondycję- wykonujemy trening całego ciała w domu.**

Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

<p><b>PODSKOK Z WYMACHEM RAK</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>	<p><b>ROBAK- MARSZ RĘKOMA W PRZÓD DO POZYCJI DESKI, POWRÓT</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>	<p><b>PRZYSIAD Z NAPRZEMIENNYM WYMACHEM NOGI W TYŁ</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>
<p><b>DESKA- PRZESKOKI NÓG: SZEROKO/WĄSKO</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>	<p><b>PRZYSIAD W WYKROKU + WSTANIE Z KOPNIĘCIEM NOGI W PRZÓD</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>	<p><b>NOŻYCE PIONOWE</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>
<p><b>PRZYSIAD + NAPRZEMIENNY WYKROK W PRZÓD</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>	<p><b>WYKROKI SKRZYŻNE W TYŁ</b></p>  <p>3SERIE 30 sec + 30 sec</p>	<p><b>POMPKI DAMSKIE</b></p>  <p>3 SERIE 60 sec</p>

13.05.2020

**Temat: Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.**

Udostępniam Wam filmy, dzięki którym możecie zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie, a po wysiłku uspokoić organizm w kilku ćwiczeniach relaksacyjnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=00Q9y8EVAe0&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=9fkjwOGx-Q&feature=share>

Tak, jak oddech jest bardzo ważnym elementem w ćwiczeniach i w podstawowych funkcjach życiowych, czyli dostarczaniem tlenu do każdej komórki ciała, tak ćwiczenia relaksujące są bardzo ważne, aby organizm wrócił do równowagi i mógł prawidłowo się rozwijać.