

13.05.2020
TRWg

14.05.2020

Wychowanie Fizyczne

Klasa I

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 13.05.2020 /środa/ i 14.05.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres:

akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

13.05.2020

Temat: Wpływ sportu profesjonalnego i sportu dla wszystkich na zdrowie człowieka.

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

**Sport” to z założenia pokojowe współzawodnictwo,
którego istotę stanowi indywidualna bądź zespołowa
rywalizacja
(wg określonych reguł)
prowadzona zgodnie z zasadami fair play
oraz dążenie do osiągania jak najlepszych wyników,
podejmowane także m.in.
w celu rekreacji i doskonalenia własnych cech fizycznych.**

(za: Encyklopedia PWN)

Sport sposób na życie

Wspaniały rozwój współczesnej cywilizacji ,rozwój kulturalny społeczeństwa z którego jesteśmy dumni , powoduje również **skutki negatywne**, które zaczynają coraz bardziej zagrażać ludzkości. Stały pośpiech, nerwowość, postępująca specjalizacja zawodowa, która wymaga ustawicznego porozumiewania się, uzależnianie coraz bardziej jednych od drugich. Rozpowszechnienie motoryzacji komunikacji, braku wolnej przestrzeni powoduje postępujące ograniczenia pracy fizycznej i ruchu. Hałas, oddziaływanie pyłów i gazów przemysłowych, zanieczyszczenia ziemi i rzek, jednostronny, długotrwały wysiłek umysłowy, nadużywanie środków pobudzających i uspakajających, obfite i bardzo kaloryczne odżywianie się prowadzące do nadwagi, otyłości oraz chorób układu krążenia, stosowanie środków chemicznych w przemyśle spożywczym rolnictwie, sadownictwie prowadzi nieuchronnie do chorób. Znamienne jest to ,że im wyższy stopień cywilizacji tym wyższy procent zachorowań. Problem zdrowia i choroby to nie tylko sprawa opieki lekarskiej, to sprawa właściwej podjętej higieny i profilaktyki warunków ekonomicznych i socjalnych. W ogromnej mierze jest to problem wychowania fizycznego, kultury fizycznej w społeczeństwie.

➤ **„Sport dla wszystkich” to ogólnie mówiąc rekreacja.**

Rekreacja to:

„Aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i samodoskonalenia”

(za: Encyklopedia PWN).

„Zawiera w sobie:

- usportowioną rekreacyjną aktywność ruchową,
- użytkową rekreacyjną aktywność ruchową (zainteresowania hobbystyczne: wędkowanie, grzybobranie, prace na działce),
- komunikacyjną aktywność ruchową (przemieszczanie się pieszo lub na rowerze),
- relaksacyjną aktywność sportową (ruch dla przyjemności tj. gry rekreacyjne, spacer, hatha-joga itp.).

(źródło: J. Mogiła-Lisowska „Rekreacja, aktywność ruchowa dorosłych Polaków - uwarunkowania i styl uczestnictwa”)

Niechęć do aktywności ruchowej często ma swoje źródło w uczuciu męczenia się ćwiczeniami fizycznymi. Zabawy z komputerem, siedzenie przed telewizorem zdecydowanie mają przewagę nad czynnym ruchem. Z tego powodu ważne jest aby uświadomić społeczeństwu, iż skłonność do męczenia się można pokonać tylko systematycznym męczeniem się. Istota działania ruchu polega bowiem na **aktywacji układu nerwowo - mięśniowego i innych funkcji organizmu**. Odtwarzanie i utrwalanie wzmożonej aktywności prowadzi do przystosowania organizmu do wysiłku, oraz zwiększenia odporności na zmęczenie. Stąd ważnym się wydaje być wszelkiego rodzaju ćwiczenia w codzienny życiu.

12 korzyści zdrowotnych z regularnej aktywności ruchowej:

- 1. Szybsze obniżenie masy ciała.** Proste. Ćwiczysz, to obniża Ci się Twoja waga. Pamiętaj, że nie zawsze jednak tak jest. Mięśnie też swoje ważą, więc miej to na uwadze
- 2. Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej.** Jeśli odchudzasz się w nieracjonalny sposób, czyli np. urządzasz sobie głodówki i nie ćwiczysz, to nie tylko pozbywasz się tłuszczu, ale również mięśni - są coraz słabsze...
- 3. Poprawę gospodarki lipidowej.** Chodzi tu głównie o cholesterol. Jak wiesz, mamy tzw. „dobry” cholesterol i „zły” cholesterol, czyli odpowiednio HDL i LDL. Tego złego masz mieć mniej niż dobrego. Cholesterol ma być w normie. Na pewno ćwicząc regularnie następuje poprawa gospodarki lipidowej i wyniki cholesterolu są w porządku.
- 4. Poprawę gospodarki węglowodanowej.** Głównym zaburzeniem gospodarki węglowodanowej jest cukrzyca. Zaburzenia te są jednym z czynników, które rozwijają choroby niedokrwiennej serca. Trzustka, która produkuje insulinę m.in. dzięki aktywności fizycznej działa prawidłowo, co jest bardzo ważne dla naszego organizmu. Poziom cukru również jest w normie.
- 5. Zwiększenie wydolności organizmu** Wydolność to nic innego jak zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego, który wykonany jest bez większych zaburzeń homeostazy, poza tym zmęczenie jest mniejsze niż u osoby mniej wydolnej. Wydolność ma duży wpływ na poziom aktywności ruchowej. Jeśli chodzi o wydolność fizyczną organizmu, to wyróżniamy aerobową (tlenową), czyli mowa tu o wysiłkach trwających dłużej niż 15 minut, aż do kilku godzin oraz wydolność anaerobową (beztlenową), czyli mowa w tym wypadku o krótkich wysiłkach, ale o dużej intensywności.

6. Obniżenie ciśnienia tętniczego. Prawidłowe i optymalne ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Zwykle osoby, które ćwiczą regularnie mają niższe ciśnienie i tętno. Również zauważalne są zmiany w układzie krwionośnym i sercu.

Optymalne ciśnienie 120/80 mm Hg
Normalne ciśnienie 120-129/80-84 mm Hg
Prawidłowe wysokie ciśnienie 130-139/85-89 mm Hg
Łagodne nadciśnienie 140-159/90-99 mm Hg
Umiarkowane nadciśnienie 160-179/100-109 mm Hg
Ostre nadciśnienie 180/110 mm Hg i powyżej

7. Zmniejszenie napięcia i stresu. Kiedy jesteś zły, masz niezbyt dobry dzień – poćwicz. Wszelkie napięcia i stesy szybko miną. Podejdiesz do swoich problemów zupełnie inaczej.

8. Poprawę ogólnego stanu zdrowia. Po prostu, lepiej się czujesz. Masz więcej siły i energii, Twoje ciało staje się coraz zgrabniejsze, nabierasz mięśni oraz masz lepszy nastrój. Jesteś dotleniony. Lepiej Ci się śpi.

9. Wzrost odporności. Twój organizm jest nie tylko coraz bardziej silny na zewnątrz, ale i wewnątrz. Silny organizm rzadziej choruje.

10. Poprawa metabolizmu. Praca układu pokarmowego i wydalniczego jest na wysokim poziomie. Nie masz problemu z metabolizmem.

11. Poprawa samopoczucia. Hormony szczęścia, czyli endorfiny szaleją w Twoim ciele. Jesteś bardziej uśmiechnięty i radosny.

12. Wzrost energii życiowej. Chce Ci się bardziej żyć. Jesteś naładowany pozytywną energią. Więcej działasz, bo Ci się chce...

➤ **Sport profesjonalny**

Najczęściej droga do sportu profesjonalnego wiedzie przez tzw. system sportu młodzieżowego, czyli tzw. „**Sport kwalifikowany**”. Jest to okres od kategorii młodzika do seniora. Definicja sportu kwalifikowanego:

**Forma aktywności człowieka,
związana z uczestnictwem we współzawodnictwie sportowym,
organizowanym lub prowadzonym w danej dyscyplinie sportu
przez polski związek sportowy
lub podmiot działający z jego upoważnienia.**

(Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o sporcie kwalifikowanym)

Sport profesjonalny to sport kwalifikowany, uprawiany w celu zarobkowym.

Sport profesjonalny, tak jak sport dla wszystkich ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Oprócz wcześniej wymienionych pozytywnych zalet może wiązać się też ryzykiem doświadczenia negatywnych skutków. Do wad związanych z uprawianiem sportu profesjonalnego możemy zaliczyć:

- wady związane ze zdrowiem fizycznym
 - kontuzje,
 - złamania,
 - wypadki,

- upadki,
- płaskostopie,
- wady związane ze zdrowiem psychicznym
 - syndrom wypalenia - szereg zjawisk psychologicznych, związanych z długotrwałym stresem, na jaki są narażeni zawodnicy wyczynowi.
- doping wydolnościowy - sztuczne podnoszenie sprawności fizycznej zawodnika na drodze fizycznej, biologicznej lub fizykochemicznej.

Podsumowując- sport może mieć wady tylko wtedy, kiedy jest uprawiany wyczynowo lub wtedy, kiedy trening jest przeprowadzony nieprawidłowo. Przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu uprawiania jakiegokolwiek dyscypliny sportu (zwłaszcza dotyczy to dzieci), warto zasięgnąć porady instruktora bądź trenera od konkretnej dyscypliny. To są osoby poruszające się w temacie, znające specyfikę danej dyscypliny sportowej, które udzielą pomocnych rad i wskazówek.

13.05.2020

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 atakom napastników przeciwnika na bramkę.

W dzisiejszym futbolu zadania obrońców wychodzą znacznie poza zwykłe bronienie własnego pola 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.

W obronie musisz:

- *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 przeciwnej bramki i 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:

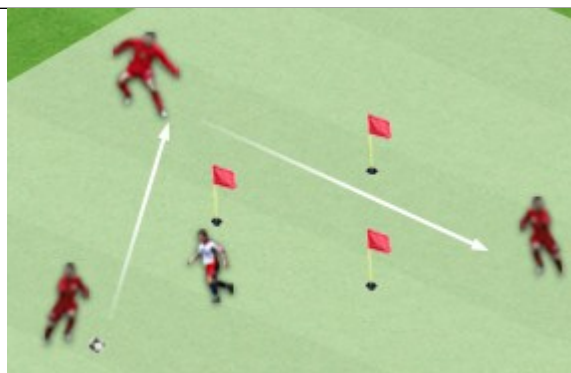
- zapobieganie stracie piłki do momentu gdy piłka znajdzie się w odległości pozwalającej na oddanie strzału;

- 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 odciążenie 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.

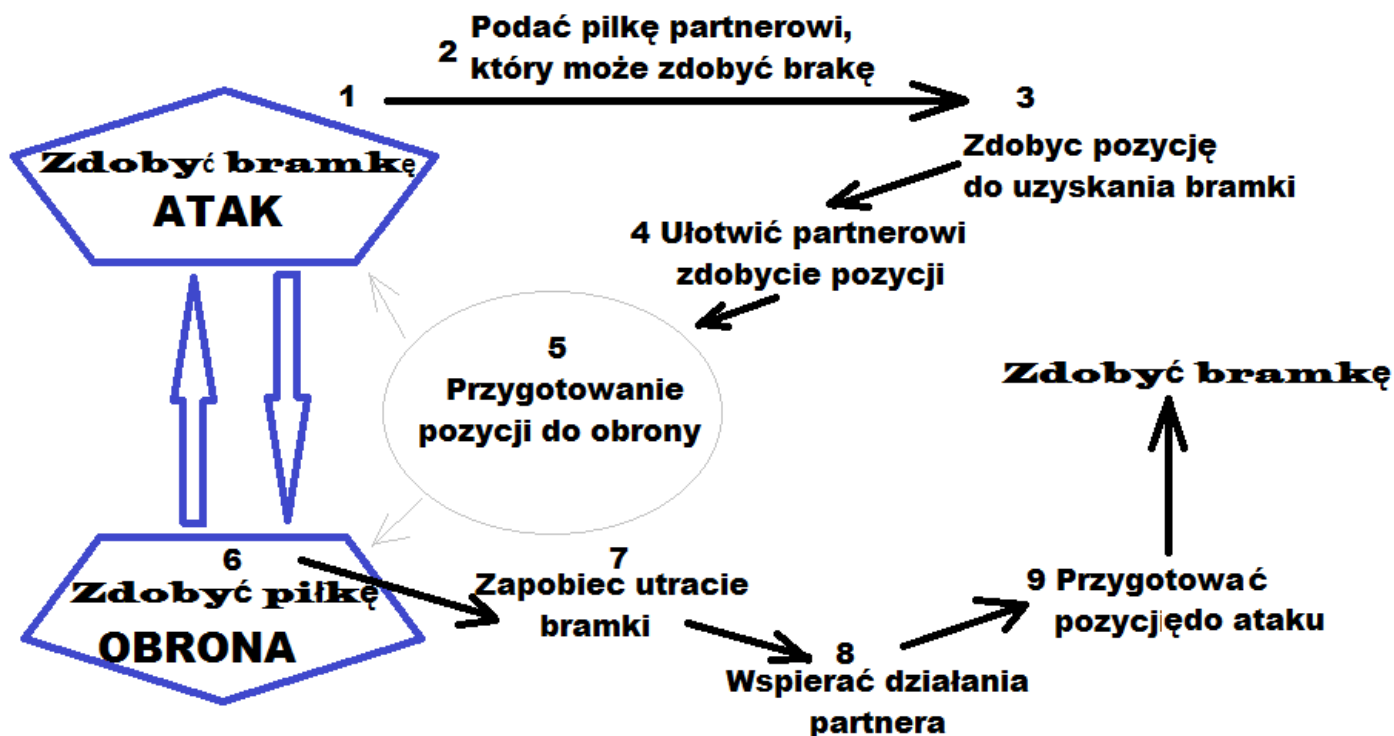
Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

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=RDCMUCz8TINpLvoQIZMIUHxHQClq>

14.05.2020

Temat: **Sposoby doskonalenie strzałów na bramkę.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj i utrwal wiadomości:

7 wskazówek jak efektywnie strzelać gole

“Chybisz 100 % strzałów, których nigdy nie oddasz.” — Wayne Gretzky.

Gretzky może i był hokeistą, ale jego cytat o zdobywaniu punktów tyczy się każdego sportu — w tym tego jak strzelać gole. Wielu młodych adeptów piłki boryka się z niepewnością w strzelaniu. O stresie związanym z oddaniem strzału sporo wiedzą [Sergio Agüero](#) oraz [Fernando Torres](#). Trzeba wykorzystywać każdą okazję. Jeśli nigdy nie strzelasz, **nigdy nie nauczysz się jak strzelać gole**.

Oto kilka wskazówek, dzięki którym każdy twój strzał będzie wartościowy:

Jak oddać strzał:

- Obserwuj pozycję bramkarza. Czy jest w bramce jakaś wolna przestrzeń, którą można wykorzystać?
- Wybierz najlepszą technikę strzału. Kopnięcie piłki wewnętrzną częścią stopy daje większą skuteczność, ale kopnięcie piłki podbiciem stopy (sznurówki), z dobrym wykończeniem uderzenia, będzie miało większą siłę.
- Połóż stopę, którą nie będziesz oddawać strzału obok piłki.
- Trzymaj głowę w dół obserwując piłkę podczas oddawania strzału.
- Utrzymaj ciało nad piłką.
- Utrzymaj wzrok pomiędzy środkową, a górną częścią piłki.
- Zachowaj spokój.

Jak strzelać by zwiększyć szanse na zdobycie gola

- Strzelaj na długości bramki, a nie wysoko. Istnieje wtedy większa szansa na odwrócenie uwagi bramkarza oraz na zaskoczenie go.
- Strzelaj nisko. Bramkarzowi znacznie trudniej jest dotrzeć do piłki bliżej ziemi, ponieważ musi on przebyć stosunkowo długą drogę. Zdecydowanie łatwiej jest mu doskoczyć do piłki i obronić strzał kiedy piłka jest w locie. Pochylenie się i złapanie piłki przy ziemi jest zdecydowanie trudniejsze.
- Strzelaj w stronę przeciwną do pozycji bramkarza. Trudniej jest im obronić takie strzały i oznacza to, że mogą niechętniej wybić piłkę w boisko do kolejnego napastnika.

Gdzie zostaje oddana większość strzałów?

Czy zastanawialiście się kiedykolwiek czy istnieje jakiś „punkt optymalnego trafienia piłki”? Miejsce, w które można posłać piłkę i trafi ona do bramki prawie za każdym razem?

Co prawda, może nie istnieć żadne „idealne miejsce”, ale ostatnie badania wzięły pod lupę, w które miejsce bramki należy kierować piłkę aby najczęściej strzelać gole. Oto wyniki:

- Lewy górny róg: 8%
- Wysoko w środek: 4%
- Prawy górny róg: 5%

Ups... Jak widać, strzelanie wysoko oznacza, że masz bardzo marne szanse na zdobycia gola.

- W środek po lewej: 7%
- Sam środek: 8%
- W środek po prawej: 6%

Podczas gdy masz lepsze szanse na strzelenie gola kiedy celujesz w sam środek niż wysoko, w dalszym ciągu nie daje to 100% szansy na zdobycie gola.

- Na dole po lewej: 22%
- W środek przy ziemi: 21%
- Na dole po prawej: 19%

Zadanie nr. 2 Zobacz krótki film (TECHNIKI STRZAŁÓW - Jak DOBRZE STRZELAĆ). Wykonaj imitację wybranego strzału x 3

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZyKI>

