

15.06.2020 17.06.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa III th

Przesyłam tematy lekcji na 15.06.2020 /poniedziałek/ i 17.06.2020 /środa/.  
Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

15.06.2020

**Temat: Doskonalenie biegu przez płotki.**

**BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Bieg przez płotki jest jedną z najciekawszych i najbardziej widowiskowych konkurencji lekkoatletycznych. Jest to pokaz wszechstronnego przygotowania, łączącego w sobie harmonię i precyzję ruchu, szybkość i gibkość, skoczność i siłę, technikę i rytm. Koordynacja ruchowa, nabyta dzięki uprawianiu konkurencji płotkarskich, daje szybki przyrost wyników również w innych dyscyplinach lekkoatletycznych.

W technice biegu na 100 m. przez płotki wyróżniamy dwa podstawowe elementy integralnie ze sobą związane:

- technika biegu między płotkami
- technika pokonywania płotka

Przejście płotka dzielimy na trzy etapy:

- atak płotka (odbicie)
- lot nad płotkiem
- lądowanie za płotkiem z przejściem w bieg.

Nauczanie biegu przez płotki jest procesem długotrwałym; zaczyna się już w szkole podstawowej i kontynuowane jest przez całą karierę zawodniczą

**Elementy biegu:**

- start niski,
- dobieg do płotka,
- przejście płotka,
- bieg między płotkami,
- wybieg z ostatniego płotka.

Start niski – ułożenie nóg w blokach tak, aby zaatakować płotek właściwą nogą.

Dobieg – polega na dokładnym ustaleniu miejsca odbicia (ataku).

Przejście płotka – atak – wyprowadzony noga ugiętą w stawie kolanowym, przeniesienie nogi zakroczonej (odbijającej) ruchem odwodzącym na zewnątrz nad płotek.

Zejście z płotka – aktywne szybkie ściągnięcie nogi atakującej w dół i przeniesienie nogi zakroczonej ruchem okrężnym do wewnątrz i postawienie jej w przód, wyraźnie przed nogą schodzącą z płotka, na wprost do kierunku biegu. Ramiona wykonują ruch kompensacyjny pozwalający na zachowanie równowagi. Rozpoczęcie opuszczania nogi atakującej wykonuje się z aktywnym podnoszeniem biodra nogi atakującej.

Bieg między płotkami – utrzymanie rytmu biegu. Na 100 i 110 m ppł na trzy kroki, w biegu na 400 m ppł należy dążyć do tego, aby jak najwięcej płotków przebiec w tym samym rytmie. W biegu na 400 m ppł konieczna jest umiejętność atakowania płotka lewą i prawą nogą.

Wybieg z ostatniego płotka – z możliwie największą prędkością ukończenie biegu.

### **Ćwiczenia przygotowawcze**

- siady płotkarskie
- ćwiczenia ułatwiające opanowanie pracy rąk
- ćwiczenia dla opanowania ruchu nogi atakujące
- ćwiczenia dla opanowania ruchu nogi odbijające
- ćwiczenia przyczyniające się do skoordynowania ruchów
- biegi rytmowe przez listwy, niskie przeszkody

### **Ćwiczenia na płotkach**

Ćwiczenia na płotkach ze względu na swe wartości gibkościowe i koordynacyjno – rytmowe, poleca się wszystkim uprawiającym lekkoatletykę.

- przechodzenie płotka nogą zakroczną – w marszu, w podskokach, w skipie, w truchcie, w biegu.
- przechodzenie płotka nogą atakującą – w marszu, w podskokach, w truchcie, w biegu
- przechodzenie płotka środkiem – w marszu, w podskokach, w skipie, w truchcie, w biegu
  - przebiegnięcie kilku płotków środkiem z pokonywaniem odległości międzypłotkowej z coraz większą szybkością
- dobieg do pierwszego płotka
- Wysokość płotków dla początkowego nauczania wynosi 60 – 65 cm.

We wszystkich wariantach przenoszenia nogi zakroczonej przez płotek, trzeba zwrócić uwagę aby noga z palcami ściągniętymi na goleń i zgięta w kolanie, przenosiła się z krańcowo tylnego położenia w położenie kroku biegowego w przód.

W czasie wykonywania wszystkich ćwiczeń, w przenoszeniu nogi zakroczonej, konieczne jest utrzymanie właściwego położenia nad płotkiem, wykluczając odchylenia tułowia do tyłu i skręty barków na boki.

### **Błędy:**

- atak za daleki, lądowanie za bliskie
- odbicie z pięty, skośnie do płotka
- noga atakująca wyrzucona w bok

15.06.2020

Temat: **Utrwalamy przepisy i zasady sędziowania koszykówki.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: <https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2019-12-25/sedzia-koszykowki-im-lepszy-zawodnik-tym-wyzsza-kultura-osobista/>

**Komisję sędziowską** w koszykówce stanowią: - sędzia główny, - sędzia pomocniczy, - sekretarz, - sędzia mierzący czas. Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

### **Podstawowe przepisy:**

- Piłka może być podawana, rzucana lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kozłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące **ograniczenia w czasie:**

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

**W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno:**

- popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać;
- w przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. **przewinienia osobiste** (są one **karane rzutami wolnymi- osobistymi**; mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne- wtedy piłkę do gry wprowadza się **rzutem sędziowskim**;
- każdej kwarcie **po czwartym faulu** zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.
- **przewinienie techniczne** karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas;
- **piłkę po rzucie** wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny;
- inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako **przewinienie techniczne** (karą za tego rodzaju przewinienie jest **rzut wolny** wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej- techniczny;
- konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest **dyskwalifikacja i wykluczenie z gry**;
- zawodnik, który popełnił **5 przewinień** osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko;

17.06.2020

Temat: **Utrwalamy zasady organizacji obwodu stacyjnego.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

**Metoda obwodowa** charakteryzuje się tym, że wpływa w dużym stopniu na **zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu na zmęczenie.**

Wpływa również na przerost czynnościowy mięśnia sercowego oraz doskonalenie funkcji krążenia i oddychania.

Jest to metoda idealna dla początkujących lub jako trening regeneracyjny lub wprowadzający po przerwie lub kontuzji. W nieco mniejszym stopniu wpływa na wzrost przekroju fizjologicznego mięśni, jednak jest w zupełności wystarczająca dla osób początkujących.

Zadanie nr. 2 Utrwal:

**Trening obwodowy** polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń **po kolei**, jedno po drugim. Po zakończeniu wykonywania wszystkich ćwiczeń (**obwód**) **odpoczywamy**, po czym wykonujemy kolejny obwód zaczynając od ćwiczenia pierwszego w kolejności. Wykonujemy odpowiednią dla naszego zaawansowania ilość obwodów.

**Ogólne założenia treningu obwodowego:**

Łączna ilość ćwiczeń w treningu 8-12

Ilość serii w ćwiczeniu 1

Ilość powtórzeń 10-20

Obciążenia - 50-60 % ciężaru maksymalnego

Czas przerw między ćwiczeniami - brak. Między obwodami 3-5 minut

Jeden obwód może składać się z ćwiczeń na wszystkie partie ciała tzw. FBCW (z ang. Full Body Circuit Workout, czyli obwodowy trening całego ciała) lub może być skierowany na specyficzne cele czy partie ciała. Najlepiej kiedy następujące po sobie ćwiczenia różnią od siebie pozycją czy wykorzystywanym do nich sprzętem.

**Przykładowy zestaw ćwiczeń:**

- 1) Napinanie mięśni brzucha leżąc
- 2) Przysiady klasyczne
- 3) Napinanie mięśni grzbietu w leżeniu na brzuchu
- 4) Podciąganie na drążku
- 5) Pompki klasyczne
- 6) Wyciskanie obciążenia siedząc
- 7) Uginanie ramion z obciążeniem
- 8) Pompki w podporze tyłem

Realizacja - w praktyce wykonujemy jedno po drugim ćwiczenia 1,2,3,4,5,6,7 i 8. Dopiero w tym momencie odpoczywamy i zaczynamy kolejny obwód. Czyli, po wykonaniu wszystkich ćwiczeń odpoczywamy i zaczynamy nowy obwód. Po wykonaniu wszystkich zaplanowanych obwodów kończymy trening.