

16.06..2020    19.06.2020    Wychowanie Fizyczne    Klasa II  
TRW

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 16.06.2020 /wtorek/ i 19.06.2020 /piątek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

16.06.2020

**Temat: Skok rozkroczny przez skrzynię.**

### **Technika wykonania**

Po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni, z jednoczesnym zamachem ramion w przód- w górę, lot w przód ponad przyrządem z zamachem nóg w tył do naskoku na ramiona w końcowej części przyrządu. W momencie odbicia rękami-rozkrok. W fazie lotu za przyrządem wyprost tułowia z przenosem ramion przodem w górę.

Łądowanie do półprzysiadu o złączonych nogach, z ramionami w górę(fot. 184 a-e).



### **Asekuracja**

Ustawienie z przodu, twarzą do ćwiczącego w postawie wykroczone-zakroczonej. Obiema rękami pomoc pod barki w fazie lądowania.

### **Baza wyjściowa**

1. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż, odskocznia oddalona na odległość 80-100cm.

### **Ćwiczenia podstawowe**

1. Z krótkiego, energicznie wykonanego rozbiegu, przeskok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż ustawiona skośnie w stosunku do rozbiegu.

Odskokcznia ułożona w połowie długości skrzyni.

Skok wykonany z pomocą współwiczającego, który stoi z przodu przyrządu i chwytem oburącz za ramię pomaga wykonać skok.

2. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny przez skrzynię ustawioną skośnie w stosunku do rozbiegu, odskocznia ustawiona na początku skrzyni. Skok wykonany z asekuracją.

3. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny z pomocą przez skrzynię ustawioną wzdłuż. Naskok na ręce w miejscu oznaczonym na skrzyni.

4. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem, z pomocą współwiczającego.

5. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem wykonany samodzielnie.

6. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem, wykonany na ocenę.

### **Błędy wykonania**

1. Zbyt bliskie oparcie rak o przyrząd / przednia lub środkowa część skrzyni/. Powtórz ćwiczenia: E2, E4. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G1

2. Przetrzymanywanie rak na przyrządzie, brak wyprostowania ciała w locie za przyrządem. Powtórz ćwiczenia E3, E4. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G2.

### **Ćwiczenia pomocnicze**

1. Z półprzysiadu na odskocznicy przed jedną lub dwoma częściami skrzyni wzdłuż, zamachem ramion i odbiciem z nóg przeskok rozkroczny - położenie rak na skrzyni w oznaczonym miejscu (fot. 185 a-d).



2. Z przysiadu na początku skrzyni (4 części) naskok na ręce i przeskok rozkroczny z energicznym odbiciem z rak.

3. Z półprzysiadu na podłożu, skok zajęczy ponad linką z wyprostowaniem nóg w tył.

19.06.2020

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, rzucona 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;

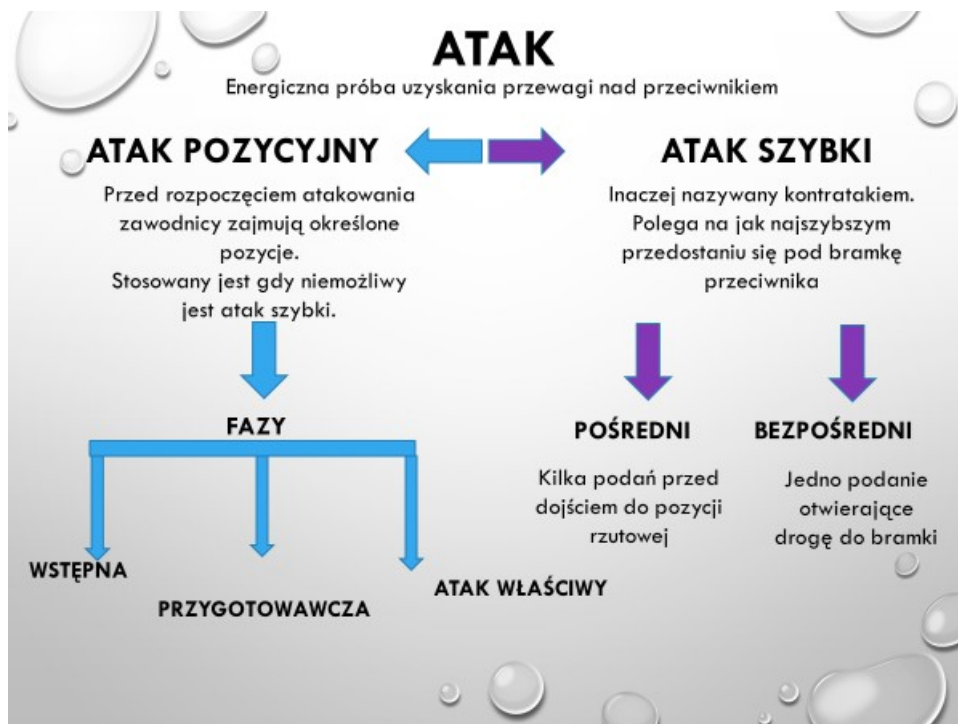
- konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest **dyskwalifikacja i wykluczenie z gry**;
- zawodnik, który popełnił **5 przewinień** osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko;

19.06.2020

## Temat: **Wyprowadzenie piłki do ataku szybkiego w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



### Rodzaje ataku szybkiego

- **bezpośredni - I tempo** (1-2 podania)
- **pośredni - II tempo** (3-4 podania)
- **pośredni - III tempo** (atak szybki z elementami ataku pozycyjnego)

### Sposoby atakowania szybkiego

- W pasach działania
- Ze zmianą pasów działania

### Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego

- Atak szybki podstawowy - po podaniu od bramkarza
- Atak szybki kontratak - po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika)
- Szybkie wznowienie - po utracie bramki

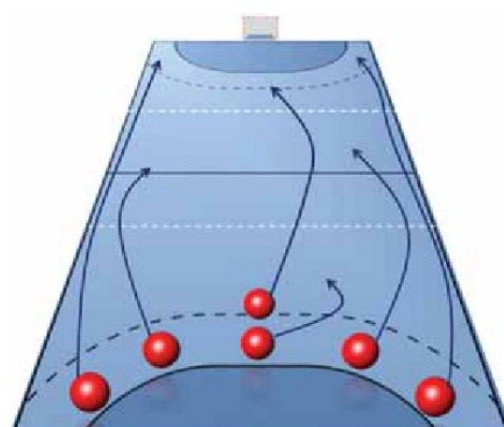
Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

## Podstawowe zasady w ataku szybkim - (dotyczące zachowań zawodników)

- Ruch (bieg) wszystkich zawodników,
- Przyjcie piki w biegu,
- Wybór najprostszego możliwego rozwiązania,
- Uniknięcie przerwania akcji faulem,
- Gra bez piki, wyjście na pozycji (uwolnienie się od krycia),
- Kozłowanie - tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie doprowadzające do stworzenia przewagi liczebnej,
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska.

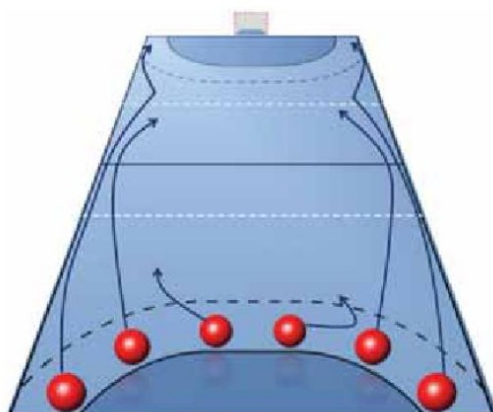
## Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

**3 -2-1** - 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym,



Atak szybki w ustawieniu 3-2-1 z obrony 5:1.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

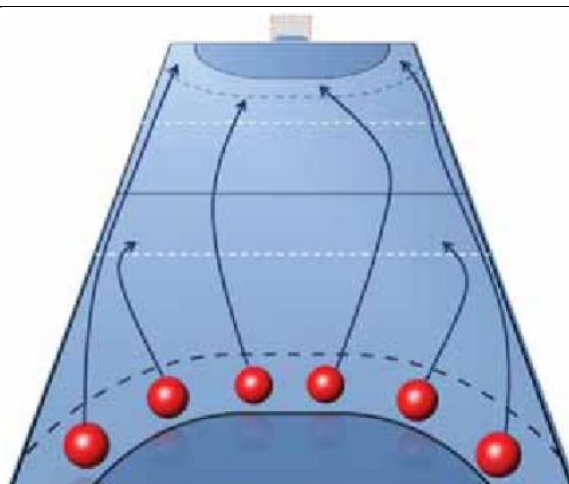


Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

**2-2-2** - po 2 graczy w każdym sektorze

**4 -2** - start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).



Atak szybki w ustawieniu 4-2 z obrony 6:0.  
Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

### **Pierwsze tempo ataku szybkiego**

Startuje 2 - 3 zawodników. Jedno lub dwa podania.

### **Drugie tempo ataku szybkiego**

Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności. Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu). Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza). Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej. Zorganizowane działanie zespołowe (np. bieg jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

### **Trzecie tempo ataku szybkiego**

Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika. Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu poda i poruszania się). Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem