

17.06.2020 19.05.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa III TBa

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 17.05.2020 /środa/ i 19.05.2020 /piątek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

17.06.2020

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

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: <https://www.polsasport.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;

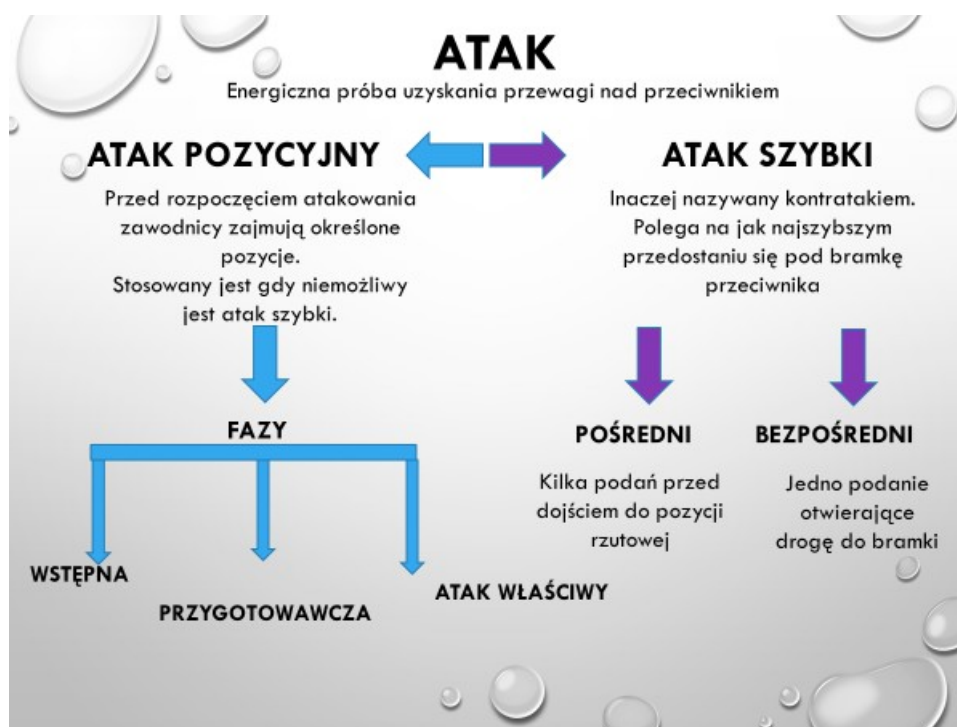
- w przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. **przewinienia osobiste** (są one **karane rzutami wolnymi- osobistymi**; mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne- wtedy piłkę do gry wprowadza się **rzutem sędziowskim**;
- każdej kwarcie **po 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

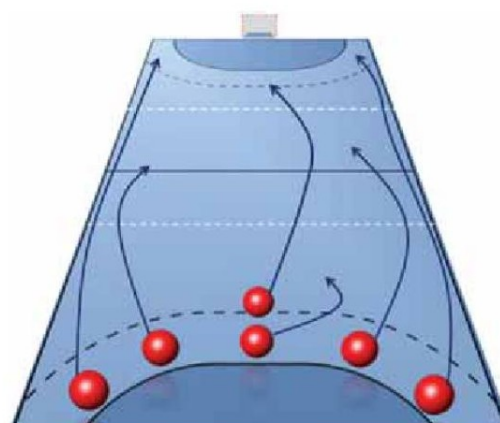
Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

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.

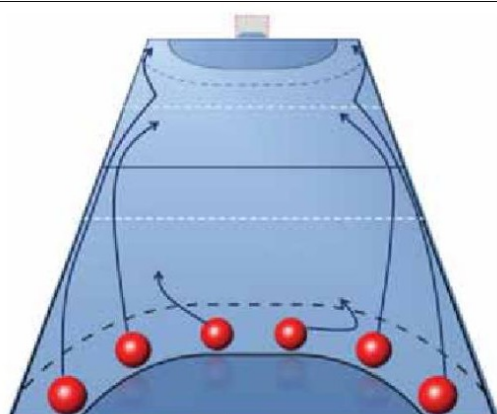
Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

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

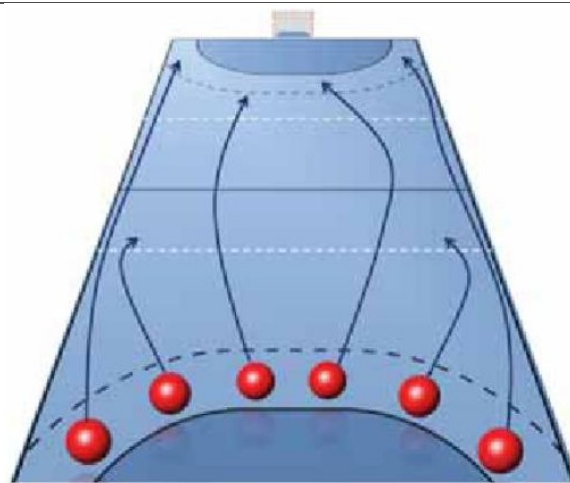


Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.

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

19.06.2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się ze skrótami:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów








mm.- mięśnie

pw.- pozycja wyjściowa

P-prawa

L- lewa

Zadanie nr.2 Wykonaj rozgrzewkę- powtórz ćwiczenia jeden raz lub więcej:
ROZGRZEWKA:

<p>Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód</p> 	<p>Imitacja walki z mini workiem bokserskim</p> 	<p>Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok</p> 
<p>x 10</p>	<p>ok.30 sek.</p>	<p>x16</p>
<p>Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia</p> 		<p>Skip C w miejscu z NN szeroko</p> 
<p>naprzemienni NP./NL x 20</p>	<p>ok.1min.</p>	
<p>„Koci grzbiet”</p> 	<p>Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR</p> 	
<p>x 6</p>	<p>x 16</p>	

Zadanie nr. 3 Wykonaj:

TR CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosuj **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zrób przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

	<p>1.Pompek a- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.</p>		<p>2.ROBA K- - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w</p>
---	---	--	--

			przód i powrót-wstanie.
	<p>3. Leżenie przodem-jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".</p>		<p>4. Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)-IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH</p>
	<p>5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).</p>		<p>6. DESKA+ przeskok i szeroko/ wąsko</p>

Zadanie nr.4 Porozciągaj się:

ROZCIĄGANIE:

<p>Pozycja psa z głową w dół</p>  <p>Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok. 4 ruchy NN (uginanie/ prostowanie naprzemienne kolan)</p>	<p>Przejsć do leżenia i pozycji: na 3 sek.</p>  <p>Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.</p>	<p>Skłon w bok</p> 
<p>te 3 poz. powtórzyć kolejno x3</p>		<p>x 3 na każdą stronę</p>
	<p>Ze stania wykonać klęk p naprzemienny wymach RR</p>  <p>wrócić do pw.</p>	
<p>wytrzymać 10 sek.</p>	<p>powtórzyć x6</p>	<p>wytrzymać 10 sek.</p>

