

18.05.20- 22.05.20

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: III TBa

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia do zapoznania się w tym tygodniu.  
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)  
Pozdrawiam Anna Warda

Zapoznajcie się z tematami:

1. Nauka strzału piłką na bramkę głową- piłka nożna.

<https://www.youtube.com/watch?v=8HPO2IN9iuQ>

<https://www.youtube.com/watch>

[v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s](https://www.youtube.com/watch?v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s)

<https://www.youtube.com/watch?v=WxQ33MhghvI>

Wykonajcie najpierw krótką rozgrzewkę – Link nr 1 na lekko ugiętych nogach postarajcie się wykonać ćwiczenia zgodnie z pokazem- może to być **DOWOLNA PIŁKA**

Uważnie popatrzcie i posłuchajcie jak dokładnie wygląda strzał piłki głową na filmie numer 2  
Jeżeli macie możliwość poćwiczcie z kimś w parze z rodziny najlepiej na świeżym powietrzu – i spróbujcie pobić rekord w żonglerce głowami ☺ - jak na filmie nr 3.

2. Doskonalenie rzutów pozycyjnych w koszykówce

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznajcie się:

**Rzut do kosza** – element gry w koszykówkę, polegający na skierowaniu piłki w kierunku kosza, poprzez rzucenie nią przez zawodnika w kierunku kosza. Kosz, który atakuje drużyna, to kosz przeciwnika, a kosz, którego zespół broni, jest nazywany koszem tej drużyny.

Rzut do kosza rozpoczyna się, gdy piłka opuszcza ręce zawodnika będącego w akcji rzutowej, a kończy, gdy rzut jest celny, lub gdy piłka nie ma szans wpaść już do kosza, dotyka obręczy, podłogi lub staje się martwa.

OPIS TECHNIKI RZUTU

### POZYCJA RZUTOWA.

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.  
Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się.  
PAMIĘTAJ o wciskaniu pięt w parkiet. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha (pozycja potrójnego zagrożenia/pozycja rzutowa).



- |  |  |
|--|--|
| 6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce (wielu młodych zawodników rzuca opuszkami palców). Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki. Dłoń ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do przedramienia. Staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Łokieć przywiedziony do ciała. |  |
|--|--|

**Nauczając rzutu dzielę go na 3 podstawowe fazy:**

1. Pozycja potrójnego zagrożenia
2. Uniesienie piłki na wysokość czoła nie unosząc przy tym bioder.
3. Wyprost bioder z równoczesnym wypchnięciem piłki w kierunku kosza.

**Zadanie nr. 2 Obejrzyj krótki film ( Koszykarska Szkołka Stelmana - Poprawna technika rzutu).**  
Wykonaj imitację prawidłowego rzutu do kosza x10.

Link do filmu:

[https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr\\_3H8](https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr_3H8)

3. Utrwalamy zasady organizacji obwodu stacyjnego.

Zapoznajcie się z treścią:

**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.

**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.

Realizacja - w praktyce wykonujemy jedno po drugim ćwiczenia 1,2,3, itd. 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.