

19.05.2020 20.05.2020

Wychowanie fizyczne

Klasa II TG

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 19.05.2020 /wtorek/ oraz 20.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

19.05.2020

Temat: **Utrwalamy wiadomości z techniki w grze deblowej w tenisie stołowym.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr.1 Przypomnij sobie, obejrzyj krótkie filmiki:

Podczas gry w tenisie stołowym zawodnik wykonuje szereg uderzeń, których celem jest doprowadzenie do sytuacji kiedy przeciwnik nie jest w stanie odebrać piłki w sposób poprawny.

Uderzenia dzielimy na:

1. atakujące
2. obronne
3. specjalne

Ze względu na kierunek obrotu ciała:

a) Uderzenia forhendowe (z prawej strony). Obejrzyj film: **Forehand w Tenisie stołowym - Jak wykonać forehand**

Link do filmu: https://youtu.be/i_7c3nR0824

b) Uderzenia bekhendowe (z lewej strony) Obejrzyj film: **Backhand w Tenisie stołowym - Jak wykonać Backhand**

Link do filmu: <https://youtu.be/YRY7aFlljXU>

Zadanie nr.2 Zapamiętaj!

Debel (w wolnym tłumaczeniu gra podwójna) jest to mecz tenisa stołowego, w której gra się z partnerem przeciwko drugiej drużynie składającej się z 2 osób znajdujących się po przeciwnej stronie stołu.

Serwis w deblu

Serwujemy podrzucając piłkę prostą dłońią na wysokość powyżej 16cm i serwujemy od prawej strony stołu do lewej (po przekątnej) w taki sposób, by piłeczka miała swoje pierwsze odbicie w naszej części stołu, a następnę za siatką po przekątnej części stołu.

Gra w debła - zasady

Grę rozpoczynamy serwisem, następnie od razu po serwisie następuje zmiana zawodnika, który rozgrywa następną piłeczkę. Po odbiciu znów następuje wymiana i tak jest cały czas dopóki jedna ze stron nie zdobędzie punktu.

Punktacja w deblu

Jest taka sama jak przy grze single. Do 11 punktów z 2 punktami przewagi.

Ważne: w deblu, aby po swoim odbiciu piłeczki w miarę szybko trzeba opuścić pole gry (przesunąć się w miejsce takie, aby nasz partner mógł się przygotować do swojego odbicia i zagrać swoją piłeczkę), co pozwoli na bardziej efektywne zagranie.

Ćwiczenia przed grą w debła

Początki gry w debła nie są proste, dlatego warto na początku skupić się na ćwiczeniach, które pomogą w treningu. Te praktyczne zadania można wykonywać w 2 osoby.

Pierwszym ćwiczeniem, które na pewno ułatwi rozpoczęcie gry jest serwis po przekątnej stołu i rozgrywki piłki dowolnie. Takie zadanie uczy nas prawidłowego rozegrania, skupienia i gotowości do gry w każdej chwili.

Kolejnym ćwiczeniem jest gra w "bieganego", który uczy nas wejścia do gry w czasie meczu debła.

Warto pomyśleć też nad częstymi treningami z partnerem, abyśmy mogli poznać i dowiedzieć się czegoś o jego mocnych i słabych stronach. Przy takim układzie możemy trenować nasze wady i doskonalić zalety, co wiąże się z poprawą naszych umiejętności

Warto dodać, iż ważnym elementem w deblu są relacje pomiędzy partnerami w grze. Przy negatywnych stosunkach nasza gra będzie chaotyczna i nie będziemy współpracować, co pomoże przeciwnikom w zwycięstwie. Dlatego kluczowa jest częsta rozmowa, wymiana spostrzeżeń, także przekazanie wad czy chwalenie zalet.

Zadanie nr.3 Obejrzyj film i zapamiętaj:

Film: **Jak grać w debła - Zasady gry w debła w tenisie stołowym**

Link do filmu: <https://youtu.be/L6GZ0hDe9IQ>

20.05.2020

Temat: **Elementy techniczne unihokeja.**

Podobnie jak inne gry zespołowe unihokej wymaga różnego rodzaju umiejętności i zdolności. Najważniejsze to zdolności psychofizyczne, motoryczne, umysłowe, rozumienie gry i umiejętności współpracy z innymi. Jeżeli chodzi o umiejętności fizyczne to najważniejszą jest szybkość we wszystkich formach połączona z umiejętnością manipulowania kijem. Aby zrozumieć grę zespołową zawodnik powinien dobrze rozumieć taktykę zespołu i podział ról podczas gry.

Cechy dobrego zawodnika:

- zdolności motoryczne,
- szybkość,
- wytrzymałość,
- siła,

- zwinność
- kontrola piłki,
- zdolności intelektualne w grze (logiczne myślenie),
- podejmowanie się różnych ról w zespole np. rozgrywanie piłki, podanie piłki, obrona zawodnika z piłką, obrona zawodnika bez piłki

Do elementów techniki w unihokeju zaliczamy:

- Poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.
- Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę.
- Strzały.
- Zwody.

Najważniejszą umiejętnością jest poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.



Źródło: <http://florbalki.pl/pliki/floorball-podrecznik-do-nauki-gry.pdf>

Zapamiętaj rady:

<p>Gra z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnik ma zbalansowaną postawę, - używaj ciała, stóp i rąk do ochrony piłki, - łopatką powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki, - kontrola piłki. 	<p>Bieg z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łopatką dotyka piłki, - delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia, - bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu, - ochraniaj piłkę.
--	---

20.05.2020

Temat: Normy zachowania i przebywania w różnych miejscach.

***„Dzieci bardziej potrzebują modelu niż krytyki.”
Joseph Joubert***

Co to takiego savoir - vivre?
Savoir-vivre (fr.), to zbiór zasad dobrego wychowania, znajomość form towarzyskich, których należy przestrzegać.



Jak Cię widzą tak Cię piszą, a więc:

- **Zawsze ubieraj się odpowiednio do okoliczności, tzn.:**
- Do teatru, na bal lub egzamin odświętnie i elegancko.
- Na dyskotekę – możesz pójść w stroju codziennym.
- Na rozmowę o pracę – schludnie i formalnie.
- Do szkoły – w szkolnym mundurku lub stroju przewidzianym przez regulamin szkoły.
- Na zajęcia wychowania fizycznego – ubierz buty sportowe, krótkie spodenki i koszulkę ◀◀
- Umiejętnie jeść to także sztuka

Dobre maniery w gościnie

Kiedy kogoś odwiedzamy:

- Wycieramy buty przed wejściem.
- Nie trzaskamy drzwiami i nie biegamy po schodach.
- Nie zaglądamy do czyjejkolwiek szafy.
- Nie dotykamy ozdób.
- Nie kładziemy nóg na meblach.
- Nie przymierzamy czyichś ubrań i nie używamy cudzych perfum.
- Zawsze szanujemy cudzą własność.

Zawsze zachowuj się kulturalnie

- Nie popychaj nikogo, ustępuj miejsca - **w autobusie.**
- Nie rozmawiaj, nie jedz, nie wstawaj z miejsca - **w kinie, teatrze.**

- Używaj zwrotów grzecznościowych - **gdy spotkasz drugiego człowieka.**
- Czuć się jak u siebie w domu, ale pamiętaj, że jesteś gościem - **gdy kogoś odwiedzasz.**
- Bądź zawsze taktowny - **gdy rozmawiasz z innymi.**
- **Każdego traktuj tak, jakbyś sam chciał być traktowany.**

Gdy rozmawiamy przez telefon:

Pamiętajmy o tym, że:

- dzwoniąc do kogoś, należy od razu się przedstawić,
- nie telefonujemy ani zbyt wczesnym rankiem, ani po dziesiątej wieczorem,
- mówimy głośno i wyraźnie, nie krzycząc jednak do słuchawki,
- rozmowę powinna zakończyć osoba dzwoniąca,
- rozmowa prowadzona z gościem w mieszkaniu lub gabinecie ma pierwszeństwo przed telefonem.
- Wyłączamy telefon w miejscach, gdzie nie wolno z niego korzystać (np. kościół, teatr, kino, sala wykładowa, spotkanie biznesowe czy służbowe),
- przepraszamy rozmówców, gdy mimo wszystko musimy odebrać rozmowę,
- w restauracji czy w środkach transportu przestawiamy telefon na alarm wibracyjny, odsłuchujemy wiadomość i w razie potrzeby odpowiadamy SMS-em,
- SMS-em możemy umówić się na spotkanie, ale rezygnując z niego, lepiej zadzwonić - SMS jest bardzo nieelegancką formą odmawiania spotkania,
- nie wysyłamy SMS-ów z przeprosinami (rozmowa telefoniczna to minimum, lepiej byłoby się spotkać w tej sprawie),
- telefonem komórkowym posługujemy się zawsze dyskretnie,
- nigdy nie przerywamy prowadzonej z kimś rozmowy na żywo po to, aby odebrać rozmowę telefoniczną lub wysłać SMS-a.
- nigdy nie chwalimy się swoim telefonem komórkowym, jego marką i funkcjami.

Kino

W kinie panuje większa swoboda obyczajów i strojów, niż w teatrze. Nie znaczy to, że można pominąć wszelkie cywilizacyjne zdobycze ludzkości. Gdy się jednak patrzy na miejsca pozostawione przez niektórych kinomanów po zakończeniu seansu to widać niestety, że nie każdy zna zasady *savoir - vivre* ■■ Podłoga usłana popcornem i papierkami po batonach, a oparcia foteli usmarowane zabłoconymi butami. Nie wszyscy są dobrze wychowani ■■

Czego nie wypada w kinie

Do kina nie wypada się spóźniać. Przepychanie się między siedzeniami, rozbieranie się na widowni, trzaskanie fotelami - przeszkadza innym. W takiej sytuacji należy usiąść na pierwszym wolnym miejscu i nie robić zamieszania. Pomiędzy fotelami jest dość ciasno, dlatego powinno się zdjąć płaszcze i kurtki, zanim zaczniesz się łączyć wzdłuż rzędu foteli, szukając swoich miejsc. Między fotelami zawsze przechodzimy przodem do osób, które już siedzą. To sprawa oczywista ◀◀ Cmokanie, siorbanie, bulgotanie przez słomkę, szeleszczenie papierkami, mlaskanie itd. z pewnością nie należą do oryginalnej ścieżki dźwiękowej filmu i nikt nie powinien być zmuszany do ich wysłuchiwania. Na komedie chodzimy po to, aby się pośmiać, ale kompletnym brakiem kultury jest urządzenie zawodów, kto się najgłośniej i najbardziej przeraźliwie zaśmieje.

Kilka porad:

- Komuś, kto szepce czy gada, zagłuszając dialogi aktorów, trzeba delikatnie i kulturalnie zwrócić uwagę.
- Osoby przeziębione powinny zabrać ze sobą leki uśmierzające kaszel i katar. A najlepiej poczekać, aż wyzdrowiejesz i wtedy idź do kina, by uniknąć zarażenia innych.
- Telefon komórkowy oczywiście należy wyłączyć ◀◀

Teatr - świątynia sztuki

Dawniej wyjście do teatru (albo na koncert muzyki klasycznej) było ważnym wydarzeniem. Ubierano się więc na tę okazję ze szczególną starannością. W wielu krajach ten dobry obyczaj przetrwał do dzisiaj. W naszym niestety nie... A szkoda! Na przedstawienia w słynnej operze męczyzna ma obowiązek udać się jedynie w fraku albo smokingu, ewentualnie w ciemnym trzyczęściowym garniturze. Iść w dżinsach, sweterku do teatru naprawdę nie wypada. Odpowiednia będzie marynarka, do tego ciemne spodnie, koszula i to najlepiej z krawatem ◀◀



W teatrze nie wolno:

- być nieczysto, nieschludnie ubranym,
- żuć gumy,
- podjadać,

- mieć włączony telefon komórkowy, • rozmawiać (nawet o spektaklu),
- być nietrzeźwym.



Trzy przykazania teatralne:

- Wchodząc do teatru nie musisz kupować programu od bileterek, ale potem nie pytaj znajomych, jak nazywa się grający aktor ◀◀
- Przysypiającym do teatru wstęp wzbroniony!
- Nigdy nie wychodź podczas trwania spektaklu, nawet, jeśli Cię nudzi. Jeśli musisz, poczekaj do przerwy. Okazywanie dezaprobaty gwizdem czy buczeniem jest stanowczo niedozwolone.

Kilka porad:

- Gdy przerwa między aktami sztuki dobiega końca, rozlega się dzwonek.

To znak, że trzeba zmierzać na widownię. Trzeci dzwonek to sygnał: zamykamy drzwi na widownię. Zaczyna się przedstawienie.

- Jeśli Twoje miejsce znajduje się w środku rzędu, zajmij je wcześniej, a nie pod koniec przerwy. Inaczej będziesz musiał przepychać się przez kolana innych i będzie ci wstyd (przeprosin wtedy nie ma końca). Przepróż i podziękuj tym, którzy Cię przepuszczą. I pamiętaj, aby iść do swojego krzesła przodem do widzów, których mijasz, a tyłem do oparcie poprzedniego rzędu.

Kto komu się kłania?

Czasem, choćby człowiek chciał, nie może podać ręki, bo obydwie osoby dzieli szyba, korytarz, ulica itp. **W takiej sytuacji:**

- mężczyzna kłania się kobiecie,
- młodszy starszemu,
- podwładny szefowi (ale już: szef - podwładnej),
- idący stojącemu,
- jadący samochodem idącemu pieszo,
- jedna osoba grupie (ale jeśli tą osobą jest kobieta, a w grupie stoją sami mężczyźni, kolejność jest odwrotna), - idący schodami w górę schodzącemu w dół, - wchodzący obecnym w pomieszczeniu.

Obowiązek przywitania się

- Pamiętaj, że nie popełnisz błędu, gdy przywitasz kogoś jako pierwszy - bez względu na sytuację i osobę!
- Nie powtarzaj powitania tego samego dnia, gdy spotykasz tę samą osobę - wystarczy uśmiech lub skinienie głowy.
- Zdejmij rękawiczki, gdy widzisz, że osoba, z którą masz się przywitać, czyni taki gest. Pań to nie dotyczy, mogą zostać w rękawiczkach ◀◀
- Pozdrowienie zebranych w pomieszczeniu słowami "**Ogólne dzień dobry**" to dość lekceważące zachowanie. Dopuszczalne jest jedynie wtedy, kiedy próba osobistego przywitania się z każdym narobiłaby zamieszania.

Chcemy być szanowani - szanujmy swoje symbole!

- To proste stwierdzenie odnosi się do symboli, które decydują o tożsamości naszego państwa. Stanowią nierozdzielalną część tradycji Polski i Polaków. Poszanowanie dla nich powinno stać się zewnętrzną oznaką patriotyzmu i poświęcenia Ojczyźnie.
- **Godło, flaga i hymn** są symbolami naszego państwa, do których należy odnosić się z należną czcią i szacunkiem. W Polsce nasze symbole państwowe mają pierwszeństwo przed każdym innym znakiem, np. znakami stowarzyszeń, miast, organizacji krajowych i międzynarodowych.



Ważne!!!

Podczas wykonywania lub odtwarzania hymnu państwowego obowiązuje zachowanie powagi i spokoju, zdjęcie nakrycia głowy (mężczyźni) oraz przyjęcie postawy zasadniczej - postawa wyprostowana, ręce opuszczone (a nie zakładane z przodu, z tyłu czy na piersiach). Zabrania się wówczas prowadzenia rozmów i innych zachowań, nie liczących z powagą słuchania lub śpiewania hymnu. Otaczanie symboli państwowych czcią oraz szacunkiem jest prawem i obowiązkiem każdego z nas, dlatego powinniśmy reagować na wszelkie przejawy ich braku czci i szacunku oraz zgłaszać to odpowiednim organom (np. straży miejskiej, policji).

Odruchy - moje prawdziwe JA

Nie każdy twój ruch czy gest jest przemyślany. Nie da się non-stop kontrolować swojego zachowania.



Dlatego im więcej dobrych odruchów w sobie wykształcisz, tym lepiej dla siebie.

1. Wkładanie rąk do kieszeni jest bardzo niegrzeczne i fatalnie wygląda.
2. Jak nie wiesz co zrobić z rękami, spleć je za plecami lub na piersiach.
3. Podczas spaceru nie wymachuj rękami.
4. Jeśli na kogoś wpadniesz lub nadepniesz na stopę mów "Przepraszam".
5. Komuś spada na drodze rękawiczka (innych przedmiot) - schyl się po nią i podnieś.
6. W drzwiach przepuść kobietę przodem.
7. Wstań, jeśli do pomieszczenia wchodzi osoba, z którą zaraz się przywitasz.
8. Ustąp miejsca w autobusie osobom starszym lub z małym dzieckiem oraz kobietom ciężarnym.
9. Podczas siadania nie zakładaj nogi na nogę tak, że kostka jednej spoczywa na kolanie drugiej.
10. Nie wymachuj założoną nogą, która jest w powietrzu.
11. W cudzym domu siadaj dopiero wtedy, gdy uczyni to gospodarz lub gdy poprosi Cię o zajęcie miejsca.
12. Gdy siada kobieta pomóż jej przysunąć krzesło do stołu.
13. Nie huśtaj się na krześle.
14. Na dywanie usiądź po turecku.

