

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 19.05.2020 /wtorek/ i 21.05.2020 /czwartek/.

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: **Tenis stołowy - utrwalenie techniki uderzeń piłeczki, poprawa techniki.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj i utrwal:

Podstawowe rodzaje uderzeń

Podanie

Pierwsze uderzenie w wymianie. Polega na podrzuceniu piłki leżącej w otwartej dłoni (piłeczka musi być widoczna dla przeciwnika) pionowo do góry i uderzenie jej w fazie opadającej, aby najpierw dotknęła pola po stronie podającego, a następnie po drugiej stronie siatki na polu odbierającego/.



Źródło: sport.onet.pl

Odiór

Są 4 rodzaje odbioru: przebicciem, flipem, top-spinem i zbiciem.

Zasady: błędem jest przebijanie długiego podania; rzebicciem odbieramy krótkie podanie z wsteczną rotacją; flipem odbieramy krótkie podanie puste lub z górną rotacją; top- spinem odbieramy długie podanie.



Źródło: pl.wikipedia.org

Kontra

Zawodnik stoi skośnie do końcowej linii stołu (blisko). Wykonuje zamach lekko w dół, a następnie ku górze do przodu. Ruch ręki jest krótki i prowadzony prawie nad stołem. Może być forhendowa i bekhendowa.



Źródło: czluchow.naszemiasto.pl

Skrót

Stosuje się zazwyczaj, gdy przeciwnik jest daleko od stołu. Piłkę uderza się jak najszybciej po jej odbiciu, aby na polu przeciwnika odbiła się 2 razy. Nie powinno się stosować skrótów na boki stołu (utrudnienie dla przeciwnika). Rys. skrót bekhendem:



Źródło:

<https://slideplayer.pl/slide/400848/>

Top-spin

Polega na nadaniu piłce dużej rotacji zgodnej z kierunkiem lotu piłki.
Wykonanie: mocne ugięcie nóg, obszerny zamach ręki w dół, a następnie szybkie wyprowadzeniu rakiety ku górze do przodu zakończone lekkim ruchem nadgarstka.

Rys. Top-spin bekhendem:



Źródło:

<https://slideplayer.pl/slide/400848/>

Blok

Wykorzystanie siły uderzenia przeciwnika, nadając piłeczce różny kierunek dzięki ustawieniu rakiety. Piłka uderzona blokowaniem nie ma rotacji, chociaż przed blokiem ją miała. Blokować można:

- aktywnie (zamach przed przystawieniem rakiety),
- pasywnie (wykorzystując tylko siłę uderzenia przeciwnika).



Źródło: echodnia.eu

Lob

Stosuje się najczęściej będąc daleko od stołu.

Polega na nadaniu piłce górnej rotacji i skierowaniem jej wysoko nad stołem (zyskanie czasu).

Wykonanie: nogi ugięte, ręka z rakieta wykonuje szeroki zamach i jest prowadzona z dołu do góry.

Najlepiej, gdy piłka leci wysoko nad siatką i spada na koniec stołu.

Flip

To uderzenie atakujące.

Wykonanie: szybki krok do przodu (noga zatrzymuje się prawie pod stołem). Piłka uderzona jest w najwyższym punkcie ruchem z dołu do góry do przodu z elastycznym ruchem nadgarstka.

Stosuje się go:

- przy odbiorze krótkiego podania z górną rotacją,
- w odpowiedzi na „skrót”,
- przy wymianie „krótkich piłek”

Rys. flip bekhendem:

Zbicie

Uderzenie atakujące.

Celem jest zakończenie akcji.

Piłkę należy uderzyć w najwyższym punkcie wznosu (nie dotyczy lobu).

Wykonanie: zamach w tył, a następnie wyprowadzenie rakiety pod kątem prostym do piłki, zamykając ją w końcowej fazie uderzenia.



Źródło:

<https://slideplayer.pl/slide/400848/>



Źródło: tabletennis.keep.pl


Zadanie nr. 2 W celu poprawy techniki i eliminacji możliwych błędów obejrzyj film: **Złe nawyki w tenisie stołowym**

Link do filmu: <https://youtu.be/Qi6j5MjyV8?list=TLPOmJgwNDIwMjDj5-5rfusVtQ>



21.05.2020

Temat: **Normy aktywności fizycznej dla młodzieży.**



 Aktywność fizyczna nie tylko pomaga zapobiegać nadwadze, otyłości, ale także korzystnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Sport jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak nadciśnienie czy cukrzyca. Pamiętaj, że aktywność fizyczna poprawia twój stan zdrowia nawet wtedy, gdy nie tracisz wagi.

Wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie

-  Wiele badań epidemiologicznych potwierdza wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na rozwój chorób dietozależnych, m.in. otyłości, cukrzycy choroby niedokrwiennej serca, na świecie.
-  Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych, poprzez zwiększenie wydatku energetycznego, sprzyja nie tylko obniżeniu masy ciała, ale także wywołuje wiele korzystnych zmian w organizmie człowieka.

Zasady ćwiczeń



 Podczas odchudzania czy poprawy zdrowia zaleca się wykonywanie różnych rodzajów ćwiczeń w zależności od:

- pory roku,
- dnia tygodnia,
- wieku,
- kondycji fizycznej - czy własnych upodobań.

- ▮ Bardzo istotna jest w podejmowaniu treningów **systematyczność**.
- ▮ Warto wykonywać ćwiczenia przez cały rok i na przestrzeni całego życia.

Jak ćwiczyć? □□

- ▮ ćwicz regularnie co najmniej 3 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie
- ▮ główna część treningu powinna trwać 30-40 min. i być poprzedzona 5-10 minutową rozgrzewką, a zakończona 10-15 minutami ćwiczeń wyciszających.
- ▮ pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem, ponieważ zapobiega kontuzjom
- ▮ dostosuj intensywność ćwiczeń do swoich możliwości
- ▮ jeżeli zaczynasz ćwiczyć, rób to powoli i ostrożnie, stopniowo zwiększaj intensywność wysiłku
- ▮ nigdy nie ćwicz bezpośrednio po posiłku, odczekaj minimum godzinę
- ▮ wybierz sport, który będzie dla Ciebie przyjemnością a nie obowiązkiem
- ▮ stosuj różnorodne ćwiczenia, żeby nie stały się nudne i rutynowe
- ▮ ćwicz przy muzyce jest to dodatkowa rozrywka
- ▮ ćwicz w ulubionym miejscu: na dworze lub w zamkniętym pomieszczeniu
- ▮ ćwicz w grupie, masz wtedy większą motywację a poza tym razem zawsze weselej



Warto również wspomnieć o **codziennych czynnościach** takich jak:

- ▮ sprzątanie,
- ▮ wchodzenie po schodach,
- ▮ spacerowanie z psem
- ▮ robienie zakupów,
- ▮ praca w ogrodzie,
- ▮ opieka nad dziećmi (lub - jeszcze lepiej - aktywna zabawa z nimi), które również zwiększają zużycie energii.

Codziennie powtarzanie tych czynności powoduje spalanie całkiem dużej ilości kalorii. Nie każdy może pozwolić sobie na 30min codziennego treningu zdrowotnego.

Co nam daje aktywność fizyczna? □□

- ▮ pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała, redukuje tkankę tłuszczową,
- ▮ wpływa na wzrost masy mięśni i kości,
- ▮ poprawia ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne,
- ▮ poprawia stan emocjonalny (obniżenie stanów lękowych, depresji),
- ▮ wzmacnia serce i poprawia stan układu krążenia,
- ▮ wpływa na obniżenie spoczynkowego i wysiłkowego ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna,
- ▮ obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,
- ▮ chroni przed osteoporozą,
- ▮ poprawia profil lipidowy,
- ▮ wpływa na wzrost cholesterolu HDL (tzw. "dobry cholesterol") i redukuje zawartość w osoczu małych gęstych LDL (tzw. "zły cholesterol"),
- ▮ zmniejsza ryzyko cukrzycy poprzez poprawę tolerancji glukozy,
- ▮ wpływa korzystnie na sprawność i prawidłowe funkcjonowanie umysłu (tj.: zdolność podejmowania decyzji, planowanie, pamięć krótkotrwałą),

- poprawia jakość snu,
- poprawia ogólną sprawność fizyczną organizmu

Ile kalorii spalimy?



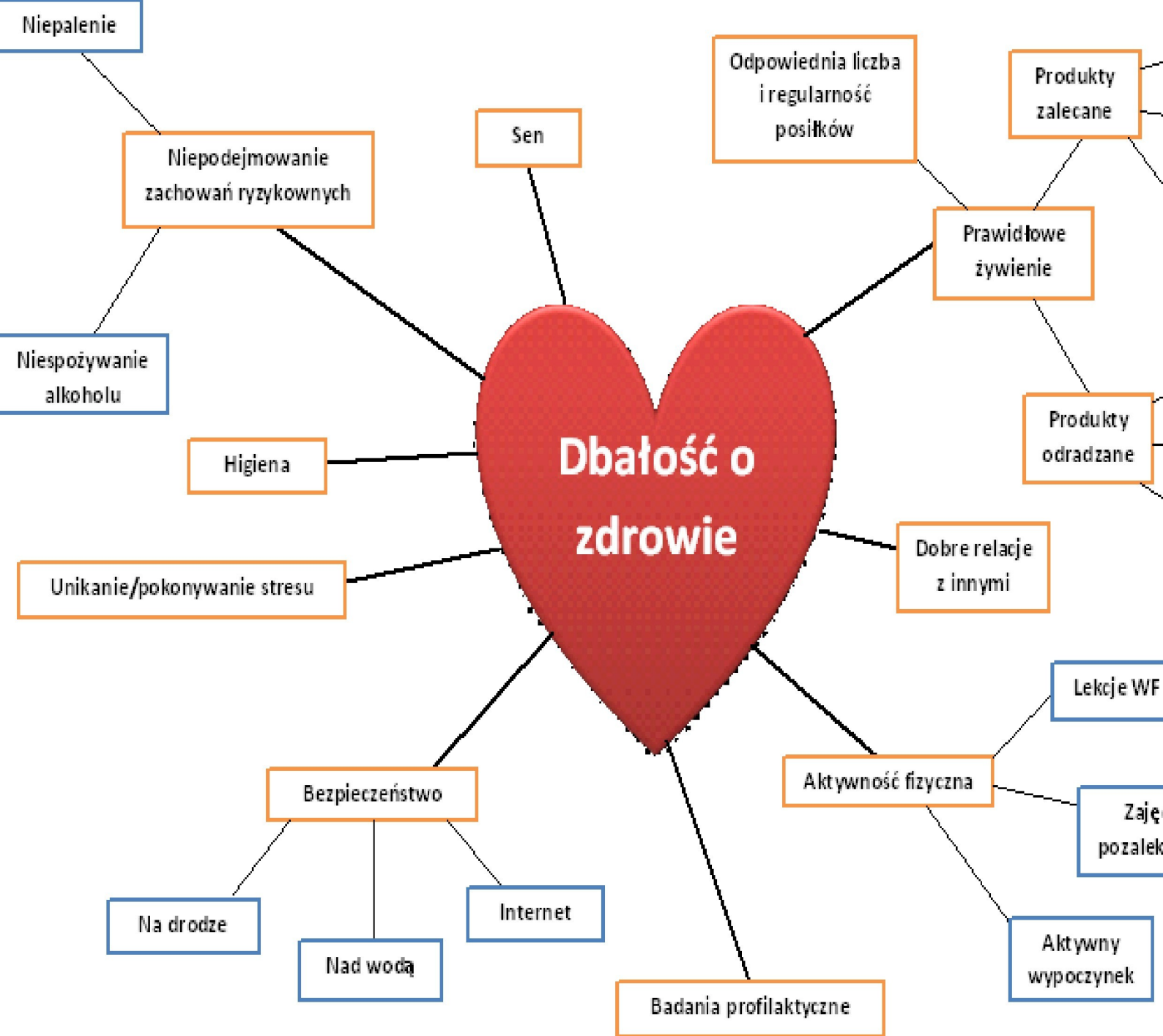
Ćwiczenia umiarkowane		Ćwiczenia energiczne	
Siedzenie	100 kcal/h	Szybki marsz	350 kcal/h
Gotowanie	188 kcal/h	Gimnastyka, siatkówka	300 kcal/h
Prasowanie	248 kcal/h	Taniec, tenis	420 kcal/h
Odkurzanie	260 kcal/h	Koszykówka	540 kcal/h
Spacerowanie	240 kcal/h	Piłka nożna	600 kcal/h
		Bieg	660 kcal/h

Żyj aktywnie



Ćwiczenia fizyczne poprawiają Twój stan zdrowia i pozwalają Ci dłużej żyć!

- dużo spaceruj
- ogranicz oglądanie TV i grę na komputerze do 1 godz. dziennie nie jedz podczas oglądania TV
- aktywnie spędzaj czas wolny
- wysiadaj z autobusu wcześniej i przejdź się resztę drogi
- korzystaj ze schodów zamiast windy
- spaceruj podczas przerw w pracy, przed snem
- zachęcaj dzieci do aktywności fizycznej w domu, w szkole, na podwórku
- organizuj rodzinne przedsięwzięcia sportowe, baw się razem z dziećmi
- kup psa - to zmusza do systematycznych spacerów 2 lub 3 razy dziennie



Nieprawidłowa dieta i brak aktywności fizycznej mogą powodować wiele chorób, m.in.:

- ☐ nadwaga, otyłość
- ☐ cukrzyca typu II
- ☐ choroba niedokrwienna serca
- ☐ zawał serca
- ☐ nadciśnienie tętnicze
- ☐ miażdżyca i jej powikłania m.in. udar mózgu
- ☐ choroby jelita grubego
- ☐ nowotwory
- ☐ kamica żółciowa
- ☐ choroby nerek
- ☐ osteoporoza
- ☐ choroba zwyrodnieniowa stawów
- ☐ zaburzenia hormonalne
- ☐ próchnica zębów
- ☐ bulimia
- ☐ anoreksja

21.05.2020

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:

Gra z piłką:

- zawodnik ma zbalansowaną postawę,
- używaj ciała, stóp i rąk do ochrony piłki,
- łopatką powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki,
- kontrola piłki.

Bieg z piłką:

- łopatką dotyka piłki,
- delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia,
- bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu,
- ochraniaj piłkę.