22.06.2020 23.06.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa I thg

Przesyłam tematy lekcji na 22.06.2020 /poniedziałek/ i 23.06.2020 /wtorek/.
Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszkowski

22.06.2020

Temat: **Utrwalamy zasady ataku w piłce nożnej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Źródło: Eurosport tvn 24pl

Napastnik,**atakujący**(ang.*striker*lub*forward*,hiszp.*delantero*) – zawodnik, który gra na pozycji najbliższej do przeciwnejbramkii dlatego w drużynie to on jest głównie odpowiedzialny za zdobywanie bramek.

źródło: pl.wikipedia.org/

Podstawowe pozycje w ataku:

- Pierwszy Napastnik- zawodnik z piłką.

Zadania: przemieszczanie się z piłką w stronę bramki przeciwnika poprzez:

- ❖ drybling,
- ❖ podania
- ❖ strzał.

- Drugi Napastnik- zawodnicy w obrębie prostego łatwego podania po ziemi.

Zadania:

- zapobieganie straty piłki do momentu gdy piłka znajdzie się w odległości pozwalającej na oddanie strzału;

- ustawianie się tak, aby przez cały czas Pierwszy Napastnik był w stanie zagrać do niego proste i bezpieczne

podanie;

- zaraz po otrzymaniu podania od Pierwszego Napastnika wyjście na pozycję do oddania natychmiastowego strzału na bramkę przeciwnika;

-w zależności od ilości obrońców w danej sytuacji powinien dążyć do ustawienia się przy dalszym słupku, co spowoduje odciągnięcie przynajmniej jednego obrońcy ze środka (Pierwszy Napastnik będzie miał więcej miejsca na rozegranie piłki);

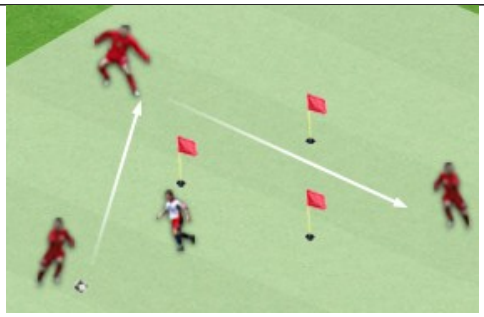
- utworzenie pozycji "trójkąta" w stosunku do zawodnika z piłką (jeśli dysponujemy dwójką Drugich Napastników);

Powinni ustawiać się pomiędzy lub przed obrońcami aby w każdej chwili Pierwszy Napastnik mógł zagrać im bezpieczną piłkę.

- Trzeci Napastnik- gdy, piłka dostanie się w obszar pozwalający na uderzenie jeden z Drugich napastników porzuca swoją dotychczasową rolę i staje się nim.

Zadania:

- wprowadzanie chaosu w liniach obronnych przeciwnika poprzez głębokie rajdy między obrońcami, zwykle w kierunku długiego słupka- odciąga obrońców od zawodnika z piłką, rozprasza bramkarza i obrońców oraz rozciąga linie obronne stwarzając miejsce do wejścia kolegom z drużyny.

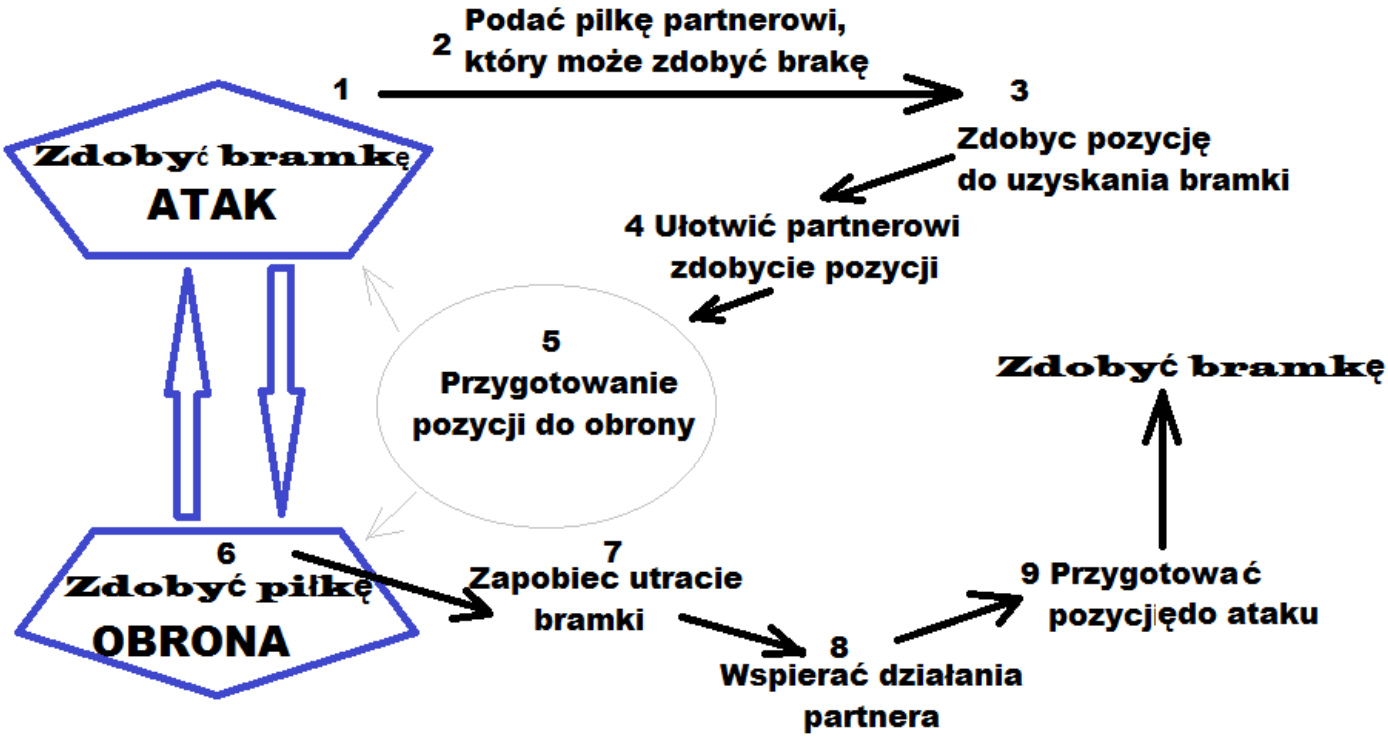
 **Tworzenie trójkąta w ataku.**	Wszyscy zawodnicy powinni znać te podstawowe zasady wspierania ataku. W szczególności muszą nauczyć się koncepcji **trójkąta w ataku** oraz jak wspierać 2 lub 3 osobowy atak. Jest to doskonała pomoc w tworzeniu sytuacji bramkowych.

Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.
Zadanie nr. 4 Zapoznaj się i zapamiętaj:

Rysunek przedstawia: **Uniwersalne, podstawowe zasady, które należy stosować podczas gry:**

Punktem odniesienia jest piłka:

- gdy ją posiadasz, stajesz się **napastnikiem;**
- gdy ma ją partner, jesteś **graczem ataku** wspierającym działania kolegów;
- z chwilą przejęcia piłki przez przeciwnika, stajesz się **obrońcą**.



To wzajemne oddziaływanie na siebie zawodników nazywamy **grą.**

Zadanie nr.5 Obejrzyj film: Extra Time: Marcin Dorna o fazach gry - przejście z ataku do obrony

Link do filmu: https://youtu.be/MsUoFy-HUvY?list=RDCMUCz8TlNpLvoQlZMlUHxHQClg

23.06.2020

Temat: **Tenis stołowy- poznajemy korzyści tej gry.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj:

Dlaczego warto grać w tenisa stołowego:

- **Sport dla każdego, na całe życie.** Jest odpowiedni dla kobiety i dla mężczyzny, osoby na wózku inwalidzkim i osoby zdrowe- stojące. Może być uprawiany jako gra rekreacyjna, sport wyczynowy i sport zawodowy.
- **Sport globalny**. To drugi lub trzeci (według różnych źródeł) najpopularniejszy sport na naszym globie. Gra w tenisa stołowego jest źródłem radości wielu ludzi. Gra daje niezwykłą możliwość wyżycia się psychoruchowego.
- **Tani i dostępny**. Gra w tenisa stołowego jest łatwo dostępna. Wymagany jest stosunkowo tani i prosty sprzęt – stół, siatka, piłka, i partner do grania. Stosowane są stosunkowo proste zasady.
- **Sport olimpijski**. Jest sportem olimpijskim. Na całym świecie zarejestrowanych jest około 30 milionów zawodników uprawiających tenis stołowy wyczynowo.
- **Sport na każdą pogodę**. Jest to gra sportowa indywidualna, nie kontaktowa, grana w pomieszczeniu zamkniętym, na każdą pogodę i w każdym klimacie.
- **Inteligencja fizyczna**. Tenis stołowy jest sportem zdrowym, stosunkowo mało kontuzjogennym, nawet uprawiany na najwyższym poziomie wyczynowym.

- **Szybkość, moc, antycypacja**. Jest to najszybszy sport, gdzie po mocnym uderzeniu piłka leci z prędkością około 100 km/godzinę i ma być odebrana na przestrzeni 2-6 metrów. Czas między uderzeniami wynosi około 0.3-0.5 sekundy. Tenis stołowy wymaga wysokiej zdolności przystosowywania się do zmiennych i nieprzewidywalnych sytuacji. Ważne jest czytanie gry i szybkie oraz adekwatne reagowanie adekwatnie do sytuacji.
- **Precyzja ruchu.** Jest grą rotacji. Mała i lekka piłka może się obracać 150 razy na sekundę. To tworzy wysokie wymagania dla zawodnika, jeśli chodzi o precyzję ruchu i kontaktu z piłką.
- **Koordynacja i zwinność**. Jest grą zmienności. Zawodnicy używają różnego sprzętu (krótkich czopów, okładzin gładkich, długich czopów itp.) i rozwijają różne style gry. To tworzy niezwykle wysokie wymagania pod względem technicznym.
- **Wytrzymałość**. Podczas meczu zawodnik może stracić do 1 kg. Intensywność ćwiczenia jest głównie tlenowa i mieszana. W głównych zawodach zawodnik może grać do 4-6 godzin dziennie. Uprawianie tenisa stołowego wyczynowo wymaga wysokiego poziomu wytrzymałości, wytrwałości i determinacji.
- **Zachowanie młodości.** Jest coraz więcej dowodów, że „tenis stołowy jest najlepszym sportem dla realizacji długiego i zdrowego życia".
- **Gra mentalna**. Gra na najwyższym poziomie wymaga wysokiego stopnia kontroli umysłu.
- **IQ.** Tenis stołowy jest sportem wymagającym wysokiej inteligencji intelektualnej. Wymaga opanowania szeregu taktycznych umiejętności (zasad, strategii, indywidualnego stylu gry). Wymaga wysokiej świadomości taktycznej swojej gry, rozumienia konsekwencji różnorodnych strategii.
- **Odporność psychiczna. Inteligencja emocjonalna.** Tenis stołowy rozwija odporność psychiczną i inteligencję emocjonalną. Silne współzawodnictwo, szybkość, zmienność, złożoność i obciążenie na treningach i zawodach powoduje, że tenis stołowy stawia bardzo wysokie wymagania z punktu widzenia psychologicznego. Podczas gry wymagane są wysokie umiejętności antycypacji, wyczucia czasu, koncentracji, kontroli emocjonalnej, nieustępliwości itp.. Konieczna jest wysoka umiejętność koncentracji na procesie gry „tu i teraz". Wszystko to wymaga od zawodnika wysokiego poziomu odporności psychicznej, dojrzałości i inteligencji emocjonalnej.

23.06.2020

Temat: **Doskonalenie rzutów pozycyjnych w koszykówce.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

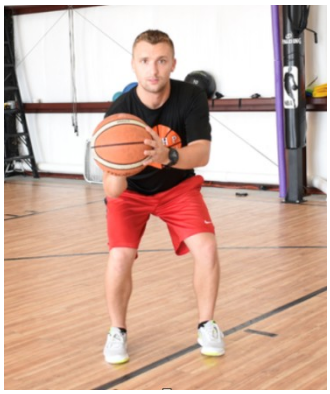
Rzut do kosza – element gry w koszykówkę, polegający na skierowaniu piłki w kierunku kosza, poprzez rzucenie nią przez zawodnika w kierunku kosza. Kosz, który atakuje drużyna, to kosz przeciwnika, a kosz, którego zespół broni, jest nazywany koszem tej drużyny.

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. PAMIENTAJ 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 Szkółka Stelmana - Poprawna technika rzutu). Wykonaj imitację prawidłowego rzutu do kosza x10.

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr_3H8