

25.05.20- 29.05.20

Branżowa Szkoła I Stopnia Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I t/hg, II h

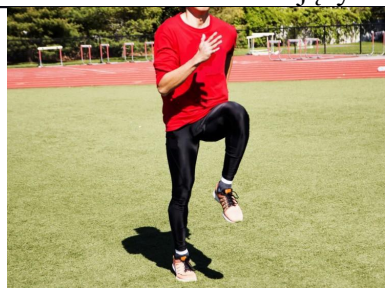
Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zadania do wykonania w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda

1. Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.

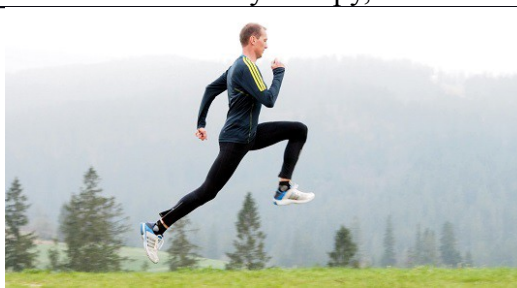
Zapoznajcie się:

1. Szybkość - jest jedną z głównych cech motorycznych człowieka, która pozwala wykonywać szybkie ruchy w krótkim czasie. Trenując szybkość musimy zwrócić uwagę na szybkość reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. Umiejętność ta jest uwarunkowana genetycznie – budowa włókien mięśniowych.

2. Do ćwiczeń kształtujących szybkość można zaliczyć: skipy, wieloskoki i podskoki kuczne.



Źródło: www.runners-world.pl/trening/Skip-A-skip-B-skip-C-abcadło-budowania-sily-biegowej,51453,1



Źródło: <https://bieganie.pl/?show=1&cat=285&id=5187>



Źródło:
<https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/podskoki-z-unoszeniem-kolan/>

Obejrzyjcie dwa filmy z ćwiczeniami sprinterskimi. Podaję linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=BFd1rnzV0HE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jc-zDnQzPgI>

Przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać w domu. Przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych pamiętajcie o wykonaniu rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą znajecie z lekcji wychowania fizycznego.

2. Elementy obrony indywidualnej w koszykówce- pomoc w obronie, odcinanie, przekazywanie krycia, zastawienie.

Zapoznajcie się:

Elementy obrony indywidualnej:

- **Pomoc w obronie** – to w koszykówce pojęcie oznaczające specyficzny rodzaj przekazywania krycia, opierający się na płynnym przechodzeniu z pozycji *otwartej* do *zamkniętej* (i na odwrót), w zależności od położenia piłki względem wyimaginowanej linii pomocy.

Linia pomocy dzieli boisko na dwie części:

- "**stronę piłki**" (inaczej: "**stronę mocną**") – na niej znajduje się przeciwnik z piłką
- "**stronę pomocy**" (inaczej: "**stronę słabą**") – na niej są przeciwnicy bez piłki.

Obrońcy znajdujący się na **stronie mocnej odcinają przeciwników** bez piłek: stojąc bardzo blisko nich w *pozycji zamkniętej*, a zawodnik z piłką jest dokładnie kryty. W tym samym czasie obrońcy znajdujący się na **stronie słabej** odchodzą od przeciwników, których kryją, przyjmując pozycję otwartą **stojąc na linii pomocy i dokładnie obserwując zarówno zawodnika, którego mieli kryć i pozostałych zawodników**. Jeżeli któryś z zawodników ze strony mocnej wyminie swojego

obrońcę, to zawodnik stojący na linii pomocy może go natychmiast przejąć.

Gdy piłka zostanie przeniesiona na drugą stronę, strony piłki i pomocy zamieniają się miejscami, a zawodnicy z *linii pomocy* doskakują do swoich przeciwników kryjąc ich w *pozycji zamkniętej*, a obrońcy dotychczas "odcinający" przeciwników, *otwierają* swoją pozycję i stają na *linii pomocy*.

- **"Odcinanie"**

Specyficzny rodzaj *krycia zamkniętego*, polegający na takim **kryciu przeciwnika bez piłki**, aby **nie mógł jej otrzymać**. Należy stać **przodem do zawodnika, a tyłem do kosza**. Przed przeciwnika należy wyciągnąć jedną rękę, odwracając dłoń wewnętrzną stroną na zewnątrz, a także stanąć stabilnie przed nim jedną nogą. W ten sposób najlepiej rzucający zawodnicy nie mogą otrzymać piłki i stają się bezużyteczni na boisku.

Jeżeli przeciwnik chciałby podać piłkę do "odciętego" zawodnika, obrońca ma dwie możliwości:

- ❖ wybić piłkę wystawioną ręką
- ❖ przełożyć drugą nogę przed zawodnika i złapać lecącą piłkę

- **Przekazywanie krycia**

Jest to **zmiana przeciwników, których się broni**. Przekazanie zachodzi zazwyczaj, gdy jeden z obrońców zostaje minięty przez atakującego i nie ma szans, by go dogonić. Wtedy najbliższy zawodnik **rozpoczyna kryć tego atakującego**, a przeciwnik, którego krył dotychczas, zostaje natychmiast przejęty przez miniętego obrońcę.

- **Zastawianie**

Jest takim ustawieniem zawodnika obrony, które **uniemożliwia poruszanie się zawodnika ataku** w kierunku w którym chce się przemieszczać. Występuje zazwyczaj w momencie gdy inny zawodnik drużyny wykonuje rzut do kosza z gry, lub ostatni **rzut wolny** "z grą". Zazwyczaj jest to ustawienie tyłem do zawodnika ataku i wystawienie rąk za siebie w celu lekkiego przytrzymania przeciwnika nie wykraczając poza przepisy.

Obejrzyjcie film. Podaję link do filmu: <https://youtu.be/ivpXIWsR5NI>

3. Tenis stołowy- Doskonalimy uderzenie piłeczki z bekhendu.

Zapoznajcie się:

Uderzenie piłeczki z bekhendu wykonuje się przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką. Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim rozkroku i lekko zgiętymi nogami, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo rozwinięcie rozgrywki oraz obronę.



Obejrzyjcie film: **Backhand w Tenisie stołowym - Jak wykonać Backhand**

Podaję link do filmu: <https://youtu.be/YRY7aFIJXU>