

27.05.2020 28.05.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa I TRWg

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 27.05.2020 /środa/ i 28.05.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam, że nie wszyscy napisali referaty z edukacji zdrowotnej i wysłali na adres: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

27.05.2020

Temat: **Elementy techniczne piłki nożnej- doskonalenie podania.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr.1 Zapoznaj się:

Dobre podanie powinno przynieść korzyść zespołowi.



Źródło: Najbardziej Efektowne Podania W Piłce Nożnej - Most Effective Pass ...

To oznacza, że powinieneś obserwować sytuację dookoła siebie i myśleć zanim podasz piłkę. Podanie musi być odpowiednie do sytuacji na boisku, nawet wtedy, gdy jest ono najprostsze, jakie znasz.

Dokładne podania pomiędzy zawodnikami sprawiają, że bardzo trudno jest przeciwnikowi przejąć piłkę. Dokładne podanie oszczędza czas, gdyż zawodnik przyjmując piłkę może natychmiast kontynuować zamierzoną akcję.

Dobierając uderzenie. Nie ma czegoś takiego jak dobre uderzenie w każdej sytuacji, ponieważ każda sytuacja jest inna. Jest jednak kilka generalnych punktów, które należy brać pod uwagę nim poda się piłkę:

Oszukiwanie przeciwników. Utrudniając przeciwnikowi odgadnięcie kierunku, w jakim zostanie skierowana piłka, twój zespół może stworzyć sytuacje, które wprowadzą go w błąd lub nawet ośmieszają.

Właściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś piłkę we właściwym kierunku, twoje podanie może nie trafić do partnera jeśli wybrałeś niewłaściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś niezbyt dokładnie, ale we właściwym momencie, to twój

partner dobiegnie do piłki.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

- **Kierunek** jest kluczem dokładności. Próbuj kierować piłkę tam, gdzie twojemu partnerowi będzie łatwo ją przyjąć.
- **Szybkość piłki**- podana słabo, może być z łatwością przejęta przez przeciwników, natomiast zbyt silne podanie utrudni przyjęcie futbolówki partnerowi.
- **Obserwuj**, kto jest wolny do przyjęcia piłki. Dokładne podanie w kierunku prowadzenia gry jest lepsze, niż potężne kopnięcie do przodu do nikogo.
- **Niskie, bezpośrednie podanie** oszczędza czas i jest dokładne. Wysokie podania stosuj wówczas, gdy chcesz podać piłkę nad głowami atakujących cię przeciwników. Pamiętaj jednak, że czas przyjęcia wysokiej piłki jest znacznie dłuższy.
- Jeżeli jesteś w **trudnej sytuacji**, wybierz sposób podania najłatwiejszy do wykonania. To lepsze niż strata piłki.
- **Ukryj swoją intencję**, markując podanie w innym kierunku.
- Nie decyduj się na najbardziej oczywiste podanie. **Podaj do kogoś niekrytego, ustawionego dalej od obrońców.**
- Użyj wszystkich zdolności, aby twoje podanie było dokładne i trudne do przewidzenia.
- **Zbyt wczesne podanie** może być przejęte przez przeciwnika.
- Jeśli **zwlekasz zbyt długo** z podaniem, przeciwnik może wystartować i pokryć twojego partnera, który był wolny.

Cenne wskazówki

1. Ćwicz najróżniejsze uderzenia, tak byś umiał każde z nich zastosować w trakcie gry.
2. Spójrz dookoła zanim podasz piłkę, abyś wybrał najlepsze rozwiązanie.
3. Komunikuj się ze swoimi partnerami. Krzyczcie do siebie, używając rąk do przekazywania umówionych sygnałów.

Zadanie nr 3 Obejrzyj krótki film: Najbardziej Efektowne Podania W Piłce Nożnej - Most Effective Pass In Football

Link do filmu: <https://youtu.be/cM7BUg3Q2SE>

27.05.2020

Temat: **Unihokej- utrwalamy elementy techniki gry.**

Zadanie nr. 1 Utrwal podstawy techniki:

Postawa zawodnika w obronie i ataku:

- charakteryzuje się rozkroczo – wykroczną pozycją ustawienia stóp, pozwalającą na do-godniejsze starty w różnych kierunkach
- kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder
- tułów lekko pochylony w przód

Sposoby trzymania kija:

- uchwyt oburącz ciasny – kij trzymany w bliskim położeniu obu dłoni (8-10 cm), stosowany w otwartym prowadzeniu piłki, strzelaniu i omijaniu z backhandu
- uchwyt oburącz szeroki – kij trzymany w szerokim położeniu dłoni powyżej 10 cm, stosowany w zakrytym prowadzeniu piłki oraz strzelaniu i omijaniu z forhendu
- uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką – mało stabilny stosowany w zagraniach sytuacyjnych

Poruszanie się po boisku zawodnika z kijem:

- bieg przodem i tyłem
- bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
- krok dostawny przy poruszaniu się bokiem
- starty i zatrzymania

Podania piłki w miejscu i w ruchu:

- ciągnięte dolne i górne
- z tzw. „klepki”
- sytuacyjne
- z wykorzystaniem bandy

Przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu:

- dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa)
- dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę)

Strzały do bramki w miejscu i ruchu:

- ciągnięte
- z tzw. „klepki”
- rzut wolny
- rzut karny
- strzały sytuacyjne (dobitka, wrzut, strzał z obrotem i półobrotem)

Prowadzenie piłki kijem:

- z boku
 - ślalomem
- ze zmianą tempa i kierunku biegu
- dryblingiem

Zwody:

- ciałem: przodem, tyłem
- z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem
- reagowanie na zwody przeciwnika bez piłki, z piłką

W technice gry bramkarza wyróżnia się następujące elementy:

- a)postawę poruszania się w bramce: w pozycji niskiej, w pozycji wysokiej
- b)obronę piłek ciałem: rękami, nogami, tułowiem

- c) podanie piłki: dołem z kozłem, po podłożu
- d) chwyt piłki

Zadanie nr. 2 Obeirzyj film: **Floorball Shooting Technics**. Zwróć uwagę na sposób ustawienia zawodnika, technikę prowadzenia piłeczki i wykonania strzałów.

Link do filmu: <https://youtu.be/-H0RmWqS4HA>

28.05.2020

Temat: **Ćwiczenia w formie wieloboju siłowego.**

Zadania do wykonania

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z techniką wykonania ćwiczeń:

<p>KLATKA- łatwy <u>Pompka z dłońmi na podwyższeniu</u> Treningową ławkę możesz spokojnie zastąpić biurkiem, parapetem czy krzesłem. Przyjmij pozycję, ręce opierając na podwyższeniu i dłonie rozstawiając na szerokość barków. Zginając łokcie, obniż maksymalnie pozycję, po czym wróć do pozycji startowej. Jak to działa: Skos zwiększa angaż górnej części klatki, z drugiej jednak strony ułatwia zadanie, ponieważ walczysz z mniejszym ciężarem. Dlatego postaraj się solidnie zwiększyć ilość powtórzeń w serii.</p>	<p>KLATKA, TRICEPS- łatwy <u>Pompka na schodach głową w górę</u> Przyjmij pozycję do pompki, stając u podnóża schodów. Dłonie oprzyj na jednym ze stopni, rozstawiając je więcej niż barki. Zginając łokcie, obniż ciało do stopni, nie dotykając go jednak ani klatką, ani nogami. Wróć do pozycji startowej. Co kilka powtórzeń możesz zmieniać stopień, na którym opierasz dłonie – w granicach rozsądku, rzecz jasna.</p>
<p>KLATKA- średni <u>Pompka z nogami na podwyższeniu</u> Przyjmij pozycję do pompki, stopy opierając na podwyższeniu. Może to być treningowa ławka, ale krzesło też spełni swoje zadanie. Ręce rozstaw odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Ustabilizuj sylwetkę i napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder. Zginając łokcie, obniż pozycję, aż Twoja klatka znajdzie się tuż nad podłożem. Dynamicznym ruchem wróć do startu. Patent MH: Jeśli czujesz dyskomfort w nadgarstkach (ból powinien Cię zaalarmować – przerwij ćwiczenie!), skorzystaj ze specjalnych podpórek do pompek albo wykonuj to ćwiczenie na pięściach.</p>	
<p>UDA, POŚLADKI- średni <u>Wstawanie z boksu</u> Skrzyżuj ręce na piersi i stań tyłem do boksu (ławka też da radę). Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aby usiąść na boksie. Wstań. Kolanami raczej nie wykraczaj poza linię palców stóp. Ruch inicjuj zawsze biodrami – dopiero po tym włączaj do pracy kolana.</p>	<p>UDA, POŚLADKI, ŁYDKI - średni <u>Wejścia na podest/ z unoszeniem kolana</u> Stań twarzą do skrzyni (boks). Wejdź na skrzynię prawą stopą, dźwignij się do góry i unieś lewe kolano, aż udo będzie równoległe do podłoża. Zejdź ze skrzyni. W połowie serii zacznij wejścia drugą nogą.</p> 
<p>BARKI- średni <u>Unoszenie talerza nad głowę</u> Stań prosto, talerz od sztangi trzymając</p>	<p>BARKI- średni <u>Unoszenie talerza w przód</u> Stań prosto w lekkim rozkru, trzymając</p> 

oburącz przed sobą na wysokości ud. Unieś talerz obszernym ruchem, aż znajdzie się nad Twoją głową. Zatrzymaj na ułamek sekundy ruch, zanim wrócisz do pozycji startowej.



oburącz spory talerz od sztangi. Unieś go aż na wysokość oczu. Opuść do pozycji startowej. Przez cały czas trzymaj proste ręce i mocno ściągnięte łopatki.

BARKI- średni

Mistrz kierownicy Złap talerz za brzegi i stań prosto w lekkim rozkroku. Możesz delikatnie ugiąć kolana. Unieś talerz przed siebie, aż Twoje ręce znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Szybkimi ruchami skręcaj teraz talerz raz w jedną, raz w drugą stronę, tak jakbyś jechał samochodem krętą drogą. Licz powtórzenia co drugi skręt.



CAŁE CIAŁO - średni

Rąbanie w wersji od dołu z piłką lekarską Złap oburącz piłkę lekarską. Obniż pozycję i przenieś ją za lewe kolano jak na filmie. Dynamicznym ruchem przenieś ją przez całe ciało, zatrzymując ruch dopiero, gdy znajdzie się wysoko nad lewym barkiem. Wróć do pozycji startowej i powtórz. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną stronę. Staraj się w ruch włożyć jak najwięcej mocy. Wyobraź sobie, że piłka to prawdziwa piłka, na drodze której stoi okazały dąb.



KORPUS- średni

Rosyjski twist Złap oburącz talerz i usiądź na macie. Pięty ułóż na podłożu, odchyl się delikatnie w tył. Talerz trzymaj przed sobą w lekko ugiętych w łokciach rękach. Przenieś go najpierw lewo, a następnie w prawo, ruch zatrzymując zawsze tuż nad podłożem. To jedno powtórzenie. Nie przerywaj, aż zaliczysz wszystkie repety w serii.



KORPUS- średni

Deska z obciążeniem Przyjmij pozycję do deski na przedramionach, upewniając się, że Twoje ciało od kostek po głowę tworzy linię prostą. Poproś kumpla albo instruktora, aby na Twoich plecach położył ciężki talerz. Zatrzymaj się, napinając mocno mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder, na czas wskazany w Twoim planie. Możesz oczywiście próbować samemu umieścić talerz na plecach...



KORPUS- średni

Scyzoryk z piłką lekarską Połóż się tyłem na macie, ręce wyprostuj za głowę. Złap oburącz mocno piłkę lekarską. Unieś jednocześnie górę ciała i nogi, aby spróbować dotknąć stopami piłki. Wróć do pozycji startowej. Nie przerywaj.



Zadanie nr. 2 Jeśli masz możliwość wybierz 5 ćwiczeń na różne partie ciała i wykonaj 2-3 serie po 12 powtórzeń z dowolnym obciążeniem.