01.06.20- 05.06.20

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
Przypominam o zaległych referatach. Proszę o przesłanie na podany adres email
Pozdrawiam Anna Warda

1.Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

Mięśnie piersiowe to partia mięśni zlokalizowanych na przedniej powierzchni górnej części tułowia (klatka piersiowa). Przykurcz tych mięśni sprzyja powstawaniu tzw.: pleców okrągłych, które są wadą postawy. Na tą wadę narażone są w szczególności osoby przebywające długo w pozycji siedzącej, pracujące przy komputerze, wykonujące prace biurowe, a przede wszystkim Wy-uczniowie. Można wykonywać szereg ćwiczeń przeciwdziałających tej wadzie postawy mających charakter bierny- mięśnie rozciągają się naturalnie za pomocą odpowiednio przyjętej skorygowanej postawy ciała lub czynnie- mięśnie rozciągamy poprzez wykonanie konkretnego ruchu w odpowiedniej pozycji wyjściowej.

Przykłady ćwiczeń rozciągających mięśnie piersiowe biernie:

Ćwiczenie 1.
PW- klęk przodem do ściany/drabinki w odległości około 0,5m, ręce wyprostowane w górze, dłonie oparte o ścianę lub dłonie chwytają szczebel drabinki.
R- wypychamy klatkę piersiową do przodu, wytrzymujemy przez około 10s i rozluźniamy mięśnie.
Ćwiczenie wykonujemy w serii- 10 powtórzeń.
To samo ćwiczenie można wykonać w pozycji wyjściowej- siad skrzyżny

Ćwiczenie 2.
PW- stanie twarzą do ściany/drabinki w odległości około 1m.
R- Opad tułowia w przód, ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie trzymają szczebel drabinki lub dłonie opierają się o ścianę. Biodra zgięte pod kątem prostym.
Pogłębiamy opad, wypychamy klatkę piersiową do przodu.
Ćwiczenie powtarzamy w serii- 10x.

Ćwiczenie 3.
PW- Klęk prosty przodem do drabinki/ściany w odległości około 0,5m od niej. Ręce w pozycji „skrzydełek" ale dłonie w górze.
R-Opad całym ciałem (przy wyprostowanym tułowiu) w stronę drabinki/ściany, z oparciem dłoni o szczebel drabinki/o ścianę na wysokości barków i wypchnięciem klatki piersiowej do przodu.
Ćwiczenie powtarzamy w serii- 10x.

Ćwiczenie 4.
PW- Klęk prosty przodem do drabinki/ściany. Dłonie oparte o szczebel drabinki/o ścianę na wysokości i na szerokość barków.
R- Przechodzimy z klęku do siadu klęcznego nie odrywając dłoni i nie przesuwając ich. Wykonujemy wypchnięcie klatki piersiowej do przodu.
Ćwiczenie powtarzamy 10x.

Ćwiczenie 5.

PW- Klęk podparty.
R- Przesuwanie dłoni po podłodze z równoczesnym przejściem do siadu klęcznego. Wytrzymanie w pozycji 10s. Następnie powrót do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie powtarzamy 10x.

2.Unihokej- doskonalenie elementów technicznych

Zapoznajcie się:

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, - łopatka powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki, - kontrola piłki.	Bieg z piłką: - łopatka dotyka piłki, - delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia, - bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu, - ochraniaj piłkę.

3. Tenis stołowy - doskonalenie techniki uderzeń piłeczki

Zapoznajcie się:

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 odbierajacego/. Źródło: sport.onet.pl	**Odbiór** Są 4 rodzaje odbioru: przebiciem, flipem, top-spinem i zbiciem. Zasady: błędem jest przebijanie długiego podania; rzebiciem 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 byś forhendowa i bekhendowa. Źródło: czluchow.naszemiasto.pl	**Skrót** Stosuje się zazwyczaj, gdy przeciwnik jest daleko od stołu. Piłkę uderza się jak najszybciej po jej odbicu, aby na polu przeciwnika odbiła się 2 razy. Nie powinno się stosować skrótu 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 rakietki 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 rakietki. Piłka uderzona blokowaniem nie ma rotacji, chociaż przed blokiem ją miała. Blokować można: - aktywnie (zamach przed przystawieniem rakietki), - 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 rakietą 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:

Źródło: https://slideplayer.pl/slide/400848/

Obejrzyjcie film: **Złe nawyki w tenisie stołowym**
Podaję link do filmu: https://youtu.be/Qi6j5MJiyV8?list=TLPQMjgwNDIwMjDj5-5rfusVtQ