05.05.2020 07.05.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa I TG8 TI8

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 05.05.2020 /wtorek/ i 07.05.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszkowski

Temat: **Piłka nożna. Sposoby doskonalenie strzałów na bramkę.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj i utrwal wiadomości:

7 wskazówek jak efektywnie strzelać gole

"Chybisz 100 % strzałów, których nigdy nie oddasz." — Wayne Gretzky.

Gretzky może i był hokeistą, ale jego cytat o zdobywaniu punktów tyczy się każdego sportu — w tym tego jak strzelać gole. Wielu młodych adeptów piłki boryka się z niepewnością w strzelaniu. O stresie związanym z oddaniem strzału sporo wiedzą Sergio Agüero oraz Fernando Torres. Trzeba wykorzystywać każdą okazję. Jeśli nigdy nie strzelasz, **nigdy nie nauczysz się jak strzelać gole**.

Oto kilka wskazówek, dzięki którym każdy twój strzał będzie wartościowy:

Jak oddać strzał:

- Obserwuj pozycje bramkarza. Czy jest w bramce jakaś wolna przestrzeń, którą można wykorzystać?
- Wybierz najlepszą technikę strzału. Kopnięcie piłki wewnętrzną częścią stopy daje większą skuteczność, ale kopnięcie piłki podbiciem stopy (sznurówki), z dobrym wykończeniem uderzenia, będzie miało większą siłę.
- Połóż stopę, którą nie będziesz oddawać strzału obok piłki.
- Trzymaj głowę w dole obserwując piłkę podczas oddawania strzału.
- Utrzymaj ciało nad piłką.
- Utrzymaj wzrok pomiędzy środkową, a górną częścią piłki.
- Zachowaj spokój.

Jak strzelać by zwiększyć szanse na zdobycie gola

- Strzelaj na długości bramki, a nie wysoko. Istnieje wtedy większa szansa na odwrócenie uwagi bramkarza oraz na zaskoczenie go.
- Strzelaj nisko. Bramkarzowi znacznie trudniej jest dotrzeć do piłki bliżej ziemi, ponieważ musi on przebyć stosunkowo długą drogę. Zdecydowanie łatwiej jest mu doskoczyć do piłki i obronić strzał kiedy piłka jest w locie. Pochylenie się i złapanie piłki przy ziemi jest zdecydowanie trudniejsze.

- Strzelaj w stronę przeciwną do pozycji bramkarza. Trudniej jest im obronić takie strzały i oznacza to, że mogą niechcący wybić piłkę w boisko do kolejnego napastnika.

Gdzie zostaje oddana większość strzałów?

Czy zastanawialiście się kiedykolwiek czy istnieje jakiś „punkt optymalnego trafienia piłki”? Miejsce, w które można posłać piłkę i trafi ona do bramki prawie za każdym razem?

Co prawda, może nie istnieć żadne „idealne miejsce”, ale ostatnie badania wzięły pod lupę, w które miejsce bramki należy kierować piłkę aby najczęściej strzelać gole. Oto wyniki:

- Lewy górny róg: 8%
- Wysoko w środek: 4%
- Prawy górny róg: 5%

Ups… Jak widać, strzelanie wysoko oznacza, że masz bardzo marne szanse na zdobycia gola.

- W środek po lewej: 7%
- Sam środek: 8%
- W środek po prawej: 6%

Podczas gdy masz lepsze szanse na strzelenie gola kiedy celujesz w sam środek niż wysoko, w dalszym ciągu nie daje to 100% szansy na zdobycie gola.

- Na dole po lewej: 22%
- W środek przy ziemii: 21%
- Na dole po prawej: 19%

Zadanie nr. 2 Zobacz krótki film (TECHNIKI STRZAŁÓW - Jak DOBRZE STRZELAĆ). Wykonaj imitację wybranego strzału x 3

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI

07.05.2020

Temat : **Tory przeszkód – rodzaje, geneza powstania.**

Co to są tory przeszkód ? Każdy z nas od najmłodszych lat pokonywał pewne przeszkody. Najpierw było to czołganie, raczkowanie a potem chodzenie. Każda z tych aktywności powodowała, że naszemu organizmowi dostarczane były różne bodźce ruchowe dzięki , którym nasz organizm stawał się coraz mocniejszy i sprawniejszy. W zależności od wieku , tory przeszkód były dostosowane do naszego wieku, płci , umiejętności. Jednym z prekursorów, który zbudował pierwszy tor przeszkód był Georges Héberta, który był instruktorem we francuskim wojsku. Stworzył on swój system wychowania fizycznego o nazwie: „ Naturalna metoda" w 1912 roku.
Jego system był stworzony dla wojska. Metody jakie wtedy zastosował do dziś służą niektórym do budowy obecnie popularnych torów przeszkód takich jak :parkour, street workout, kalisteniki czy crossfit.

W wychowaniu fizycznym istnieją różne metody wpływające na sprawność fizyczną dzieci, młodzieży i dorosłych. Jedną z tych metod jest tor przeszkód.

- Metoda toru przeszkód polega na tym, że ćwiczący musi pokonać pewną przestrzeń, na której są ustawione przeszkody.
- Liczba i rodzaj przeszkód winny być odpowiednio dobrane i uwzględniające aktualny stopień usprawnienia ćwiczących.
- Każdy ćwiczący pokonuje przeszkody w formie strumieniowej, indywidualnej lub grupowej (na poszczególnych przeszkodach)

Kolejnym podziałem torów przeszkód są: naturalne (w terenie), sztuczne (stałe, przenośne) lub kombinowane. Układy przeszkód: liniowe, półkoliste, zamknięte, łamane.
Nie wymagają one specjalnego i drogiego sprzętu (sprzęt typowy: ławeczki, piłki lekarskie, płotki i niekonwencjonalny: opony, konstrukcje metalowe i drewniane) Służą rozwijaniu sprawności motorycznej: szybkość, zwinność (6-10 przeszkód), wytrzymałość- dłuższe (do 150 m)- kilkanaście (15) przeszkód na torze naturalnym), aktywizują ćwiczących, dają możliwość samoregulacji wysiłku, rozwijają w dużym stopniu umiejętności i nawyki.

Rodzaje torów przeszkód:

1. Ze względu na pochodzenie i rodzaj przeszkód: naturalny, sztuczny, kombinowany.
2. Ze względu na trwałość torów: stały, doraźny

3. Pod względem kształtu trasy: zamknięty, otwarty

4. Pod względem ilości strumieni: pojedyncze równoległe

5. Pod względem doboru i układu przeszkód tory równoległe mogą być: jednorodne, zróżnicowane. Sposoby pokonywania torów: kolejno od 1 do ostatniej przeszkody, z powrotem wracają w różny sposób: ćwiczący pokonują tor w obu kierunkach, ćwiczący pokonują tor wahadłowo.

Obecnie tory przeszkód stają się bardziej atrakcyjne i angażowane są wszystkie mięśnie ciała. Można je pokonywać samodzielnie , na czas, bądź rywalizować z przeciwnikiem.

Takiego typu trening ma charakter ogólnorozwojowy, stwarza u dzieci i młodzieży motywacje do ćwiczeń i przygotowuje ich organizm do intensywniejszego wysiłku.

W ostatnim czasie organizowane są także biegi z przeszkodami, które mają za zadanie zaangażowanie wszystkich partii ciała , wydzielenie adrenaliny, są dostosowywane do możliwości, wieku i umiejętności. Oto kilka przykładów:

Commando race:

https://awf.wroc.pl/files_mce/WYDZIAL%20WF/Katedra%20Dydaktyki%20Wychowania%20Fizycznego/Metodyk%20Szkolnego%20WF/ra%202014-15/Wyk%C5%82ady%20I-III/wyk_ad_iv.pdf

https://www.kompanpolska.pl/wymagajacy-tor-przeszkod

https://podtrzepakiem.pl/produkty/tory-przeszkod/

https://www.huck.pl/place_zabaw_producent/do-slupow-z-robinii_18574/male-talerzyki-do-slupow-z-robinii_4960-7-R

https://www.commandorace.pl/

07.05.2020

Temat: Nauka projektowania obwodu stacyjnego.

Dziś na lekcji zaprojektuj swój obwód stacyjny składający się z 6 stacji z użyciem przedmiotów codziennego użytku: butelki z woda <zamiast hantli>, skakanka <jeśli masz> …inwencja twórcza zależy od ciebie☺

1)Na początek wykonaj rozgrzewkę wg filmu

https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss

2)Napiszę wam jak przykładowo wygląda mój obwód stacyjny w domu

Stacja 1 PRZESKOKI OBUNÓŻ – PRZÓD TYŁ PRZEZ NP. SKAKANKĘ ALBO PASEK

Stacja 2 PLANK NA PZEDRAMIONACH

Jak prawidłowo wykonać plank? https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSIE&t=31s

Stacja 3 POMPKI

Jak prawidłowo wykonać pompkę? https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U

Stacja 4 BRZUSZKI Z LEŻENIA TYŁEM

Jak prawidłowo wykonać brzuszki? https://www.youtube.com/watch?v=lRpBa24buXg

Stacja 5 SKOKI NA SKAKANCE

Jeśli nie masz skakanki – zrób skip A w miejscu ☺ wysoko unosząc kolana ☺

STACJA 6 ĆWICZENIA NA TRICEPS

Można użyć hantli, butelek z wodą☺ ja wybieram jedno z ćwiczeń z filmiku☺

https://www.youtube.com/watch?v=_ZdRz3U35eE

każdą stację wykonuję 40 sekund przerwa między stacjami 10 sekund

timer:

https://www.youtube.com/watch?v=btb1977yjjQ&t=109s

WŁĄCZ MUZYKĘ, WEŹ WODĘ, RĘCZNIK I DO BOJU!!!!

BRAK SPRZĘTU TO ŻADNA WYMÓWKA☺

1) NA KONIEC ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE , ROZCIĄGAJĄCE https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU