

**DRODZY UCZNIOWIE!**

**Prezentacja zawiera materiały do lekcji wychowania fizycznego w dniach 18 – 22 maja 2020 roku . Całość składa się z 4 tematów (4 lekcje wychowania fizycznego w tygodniu). W dniu, w którym macie w planie lekcję wychowania fizycznego należy otworzyć materiały dotyczące jednej z lekcji. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Pozdrawiamy!**

**Nauczyciel  
wychowania fizycznego**

**Tematy lekcji:**

- 1. Doskonalenie kozłowania w piłce koszykowej.**
- 2. Doskonalenie uderzeń prostym podbiciem – piłka nożna.**
- 3. Nauka umiejętności technicznych bramkarza piłki ręcznej.**
- 4. Doskonalenie startu niskiego – lekkoatletyka.**

## TEMAT nr 1: Doskonalenie kozłowania w piłce koszykowej.

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.
- B. Umiesz wykonać ćwiczenia poprawiające technikę kozłowania.
- C. Potrafisz wymienić główne zasady gry w koszykówkę

### Podstawowe przepisy koszykówki:

- grają dwie 5 osobowe drużyny + 7 rezerwowych
- mecz trwa 4x10 minut
- za celne rzuty do kosza przeciwnika zdobywa się 1,2 lub 3 punkty
- piłkę można kozłować, podawać, chwytać i rzucać
- z piłką można wykonać 1 krok bez kozłowania – wyjątek dwutakt(rzut z biegu)
- po zakończeniu kozłowania piłkę należy podać lub rzucić do kosza



1. Wykonaj rozgrzewkę z prowizoryczną drabinką koordynacyjną:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8&feature=youtu.be>



2. Przećwicz kozłowanie piłką koszykową lub inną dostępną w domu:

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>



3. Doskonal elementy techniki koszykarskiej w warunkach domowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>



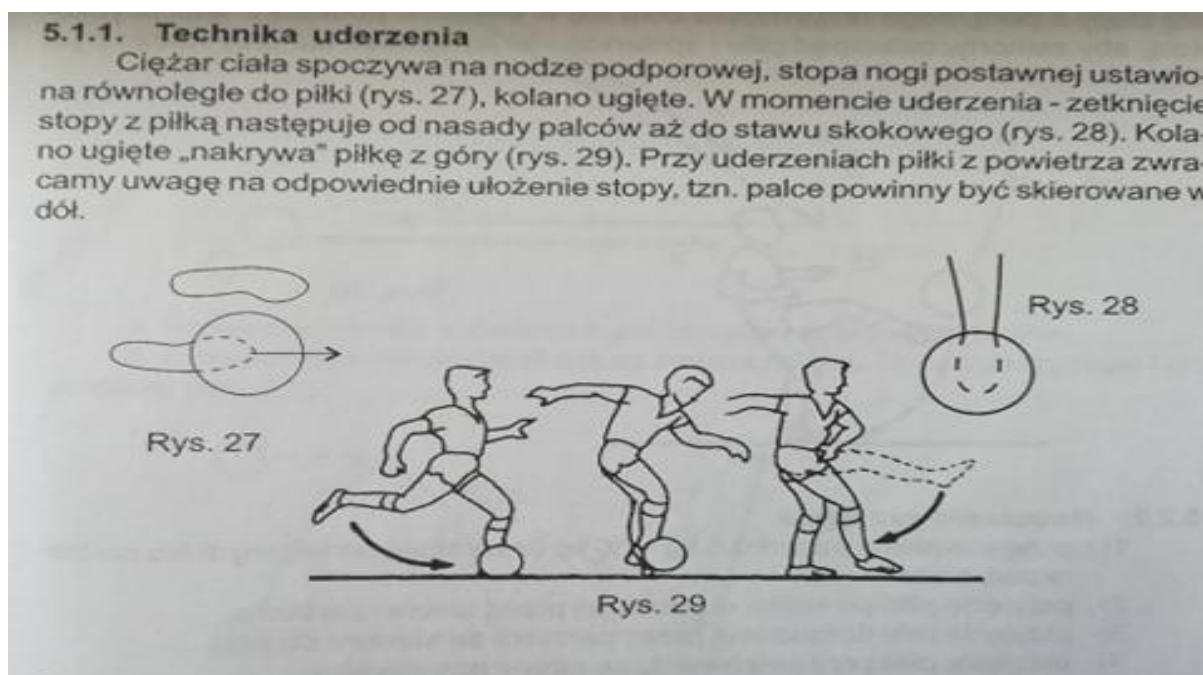


## TEMAT nr 2: Doskonalenie strzałów prostym podbiciem.

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia rozgrzewające z piłką.
- B. Umiesz wykonać ćwiczenia poprawiające technikę strzału prostym podbiciem.
- C. Potrafisz żonglować piłkę nożną.

1. Strzał prostym podbiciem jest stosowany przez zawodników podczas uderzeń z dalszej odległości. Charakteryzuje go duża siła uderzenia ale mniejsza precyzja.



2. Wykonaj krótką rozgrzewkę z dowolną piłką- obejrzyj film nr 1:

[https://www.youtube.com/watch?v=Hk\\_sm4MVaPY](https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY)



3. Wykonaj ćwiczenia doskonalące technikę uderzenia prostym podbiciem (jeśli nie możesz otworzyć linku skopiuj go do przeglądarki) – film nr 2:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=FyUWzouXRT4vAbU3busmx6DNphBxv6Gfjn00MT3tqPgT5Agmpm>





4. Obejrzyj film nr 3 i spróbuj wykonać ćwiczenia żonglerki z dowolną piłką:

. <https://youtu.be/QDNOgplgFmU>



## TEMAT nr 3: Nauka umiejętności technicznych bramkarza piłki ręcznej.

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia poprawiające koordynację bramkarza piłki ręcznej.
- B. Umiesz wymienić główne zasady poruszania się bramkarza w bramce.
- C. Potrafisz wymienić znanych bramkarzy – reprezentantów Polski w piłce ręcznej.

**Bramkarz** odgrywa ważną rolę w każdej drużynie piłki ręcznej. Bardzo często jego skuteczność interwencji ma wpływ na końcowy wynik meczu. Oprócz funkcji defensywnych pełni także funkcje ofensywne – wyprowadza ataki szybkie i pozycyjne, może również czasami zdobywać bramki. Zawodnik grający na pozycji bramkarza musi posiadać odpowiednie cechy charakteru (odpowiedzialność, koncentrację na zadaniach) i mentalność zwycięzcy (wiara w sukces, odwaga).

1. Przed ćwiczeniami technicznymi wykonaj rozgrzewkę ogólną. Obejrzyj film i wykonaj ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

2. Obejrzyj film omawiający postawę i poruszanie się bramkarza piłki ręcznej. Spróbuj wykonać podobne ruchy:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCi2b9RNE8>



OBRONA RZUTÓW GÓRNYCH

- obrona jednorącz (większy zasięg ramion, interwencja jest szybsza, niż przy obronie oburącz),
- szybkie i dynamiczne odbicie z nogi dalszej,
- bramkarz interweniuje oburącz, gdy pozwala mu na to ustawienie w bramce i ma odpowiednio dużo czasu na reakcję.



OBRONA RZUTÓW ZE SKRZYDŁA

- techniki obrony rzutów ze skrzydła różnią się w zależności od kąta rzutu skrzydłowego,
- bramkarz wysuwa się do przodu, zmniejszając kąt rzutu skrzydłowego,
- ręka bliższa asekuruje górny róg, noga i ręka dalsza zastania jak największą część światła bramki.



3. Obejrzyj kolejny film i wykonaj ćwiczenia bramkarskie:

<https://www.youtube.com/watch?v=0yn31SBr--Y>

4. Obejrzyj filmy z reprezentantami Polski w piłce ręcznej Piotrem Wyszomirskim i Sławomirem Szmałem:

<https://www.youtube.com/watch?v=q97ejyf-HXU>

<https://www.youtube.com/watch?v=s2zU4LPi7BI>



## TEMAT nr 4: Doskonalenie startu niskiego

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz komendy startera do startu niskiego.
- B. Umiesz omówić technikę startu niskiego.
- C. Potrafisz wymienić konkurencjesprinterskie



1. Wykonaj rozgrzewkę zaprezentowaną na filmie:

<https://www.youtube.com/watch?v=5jL0e5abF8g>

2. Obejrzyj film (Siła biegowa – skipy, wieloskok – pokazuje mistrzyni Polski juniorów):

[https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh\\_6z0](https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0)

Wykonaj wybrane skipy w czasie 1 min (w miejscu lub w miarę możliwości w ruchu).

**Czy wiesz, że start niski należał do starożytnego pentatlonu?**



## **Start niski– historia**

Bieg na dystansie krótkim wchodził w skład tzw. pentatlonu, czyli 5-boju w Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to ok. 200 metrów.

W roku 1887 Charles Sherrill przeszedł do historii i jako pierwszy wystartował z pozycji niskiej.

Okolo 1928 – 1929 roku wprowadzono bloki startowe

## **Start niski– technika**

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

## **Ustawienie bloków**

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

## **Komendy**

Komendy są następujące: „*na miejsca*”, „*gotów*” i *strzał z pistoletu*.

### **Pozycja „na miejsca”:**

- nogi oparte o ścianki bloków,
- przykłąk na kolanie nogi zakroczonej,
- ręce oparte na szerokości barków przed linią startową,

### **Na komendę „gotów”:**

- biodra uniesione do wysokości barków,
- ciało w bezruchu,

### **Na strzał (sygnał startu):**

- silne odepchnięcie nóg od bloków,
- przeniesienie jak najszybszym i najkrótszym ruchem nogi zakroczonej do przodu,
- w kolejnych krokach zwanych „odbijającymi”, stopniowe doprowadzenie tułowia do pozycji pionowej.

3. Obejrzyj film- „ Start z bloku” i przećwicz start niski;

<https://www.youtube.com/watch?v=n37FHJjb8DE>





Najszybszy człowiek świata Usain Bolt pokonał 100 m w czasie 9.58 s