Klasa VIb / VId

24.04.2020 – piątek

Gimnastyka
Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące sylwetkę

kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę ruchu dla rozwoju własnego organizmu
uczeń potrafi samodzielnie odtworzyć wg instrukcji zestaw ćwiczeń

Zadanie do wykonania; Z podanego poniżej zestawu ćwiczeń wykonaj codziennie rano i wieczorem przez trzy kolejne dni samodzielne zajęcia ruchowe wg schematu : rozgrzewka – ćw rozciągające- obwód ćwiczebny. Za każdym razem zmieniaj kombinację ćwiczeń np.:
rozgrzewka 1 – rozciągające- obwód 3 lub rozgrzewka 2 – rozciągające- obwód 1 itd...

Przypomnij sobie wiadomości z przepisów siatkówki , w przyszłym tygodniu dostaniecie krótki test .

27.04.2020 – poniedziałek

Lekkaatletyka
Temat; Kształtowanie cech motorycznych /wytrzymałość/ poprzez marszobieg w terenie

kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę wysiłku fizycznego dla rozwoju organizmu
uczeń potrafi samodzielnie przygotować się do wysiłku fizycznego

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością korzystania z terenów zielonych , w obecności osoby dorosłej /nie masz jeszcze 13 lat / wykonaj przez trzy kolejne dni marsz, marszobieg lub bieg zgodnie z założeniem: marsz 30 min lub marszobieg 25min lub bieg 20 min. Są to wartości minimalne, jeśli chcecie można czas dowolnie wydłużać .

Zaproś do wspólnego wysiłku mamę, tatę , zabierz psa , muzykę do ucha. W trakcie biegu wykonaj telefonem swoje zdjęcie na tle terenu zielonego i zachowaj w pamięci telefonu.

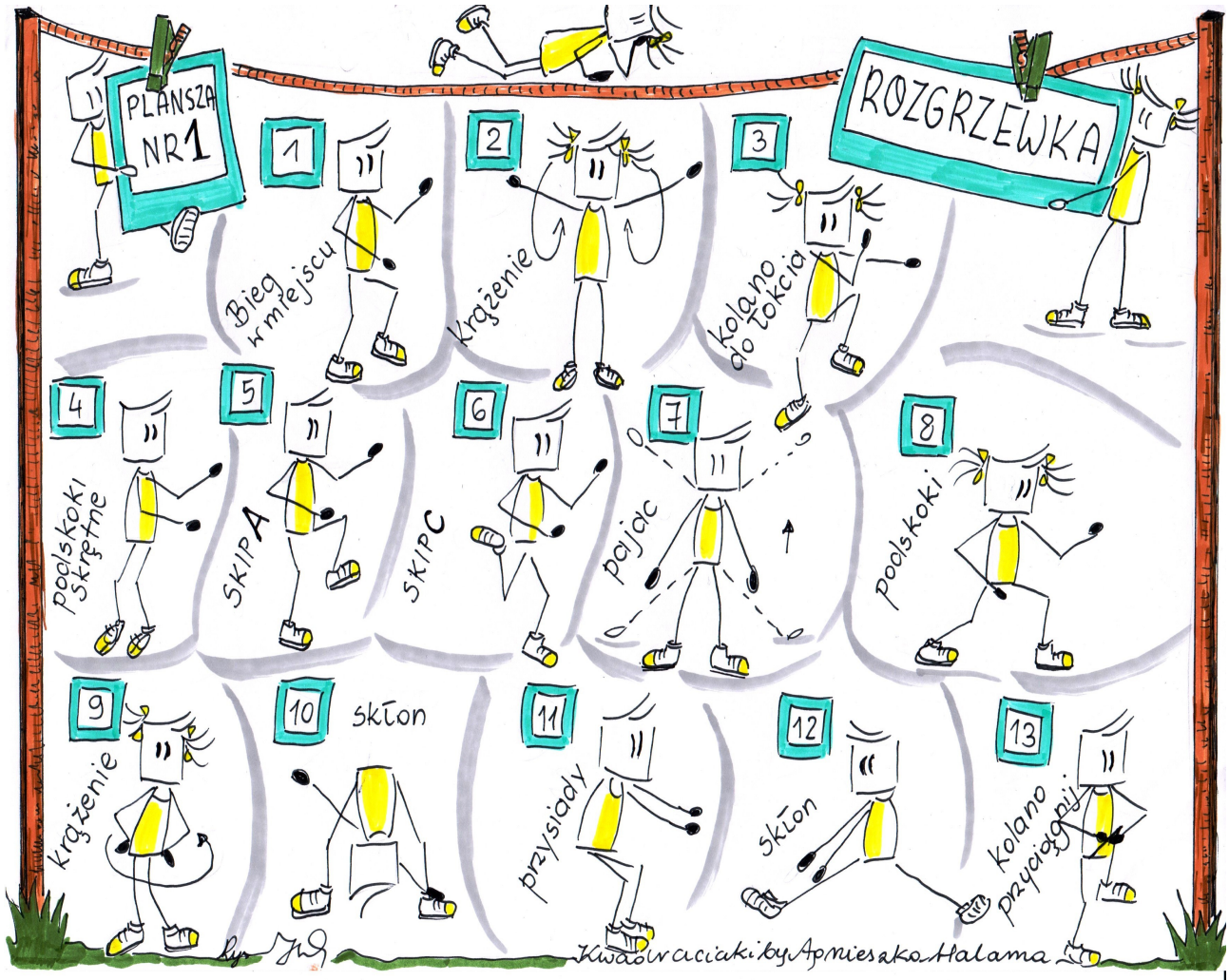
Dla chętnych dołączam skrócone przepisy gry w koszykówkę. Przed snem zamiast bawić się telefonem poczytaj z ciekawości, po powrocie do szkoły będzie mniej sporów na boisku.

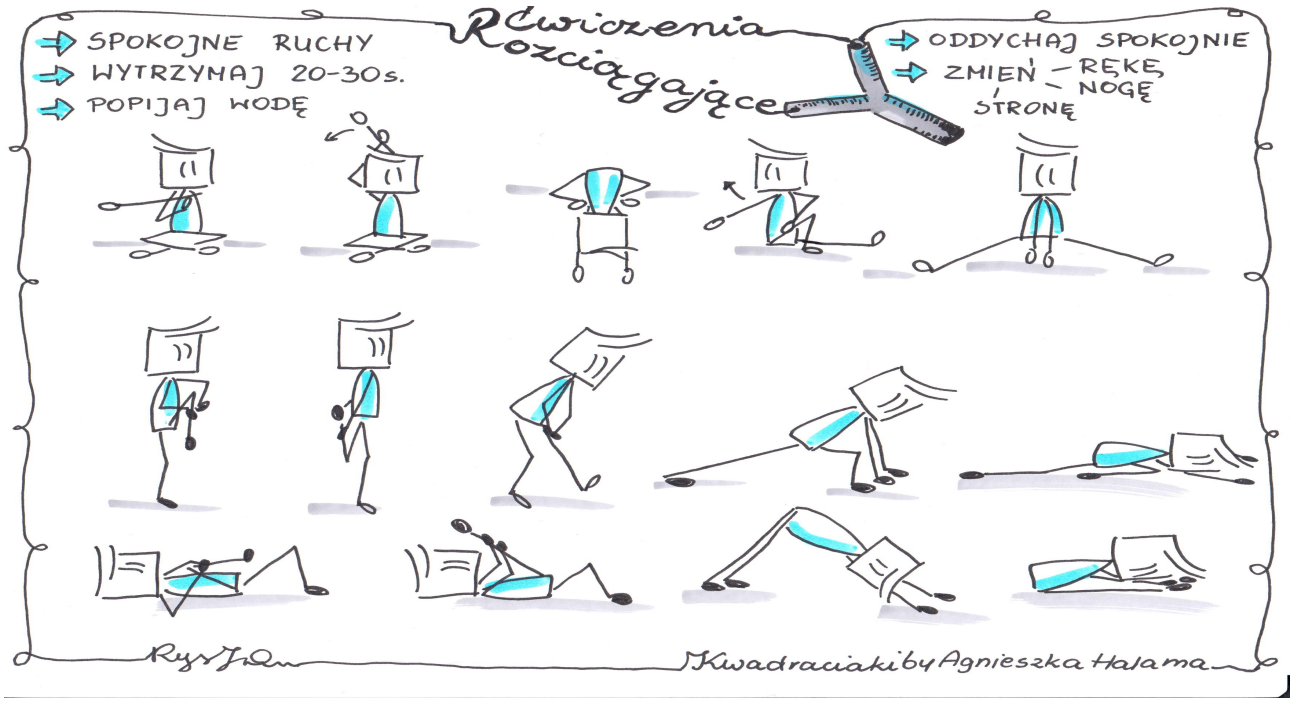
Uwagi; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , zachowaj bezpieczny odstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczenia wykonuj w obecności osoby dorosłej.

JACEK KISIEL

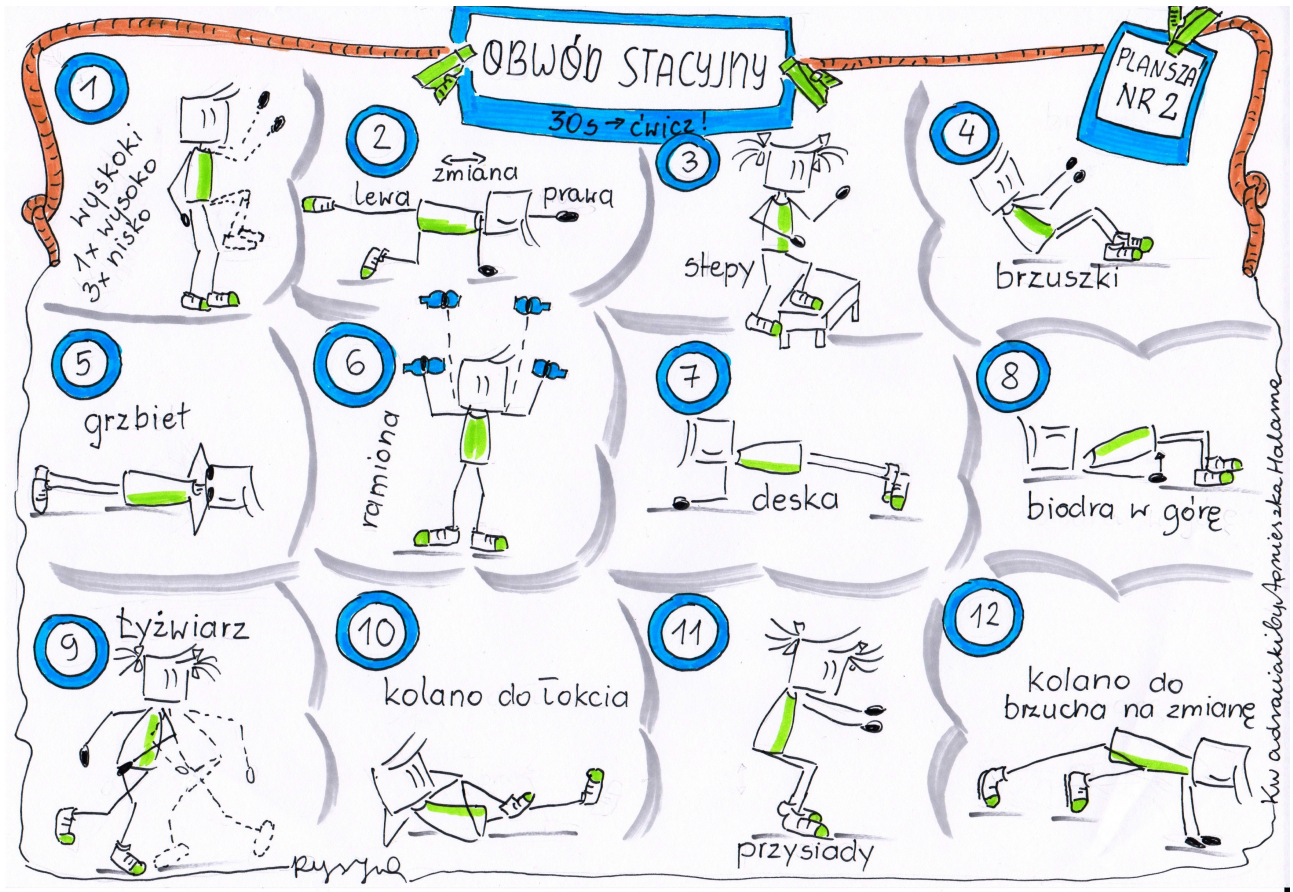
pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia , nie tylko podczas zdalnych lekcji

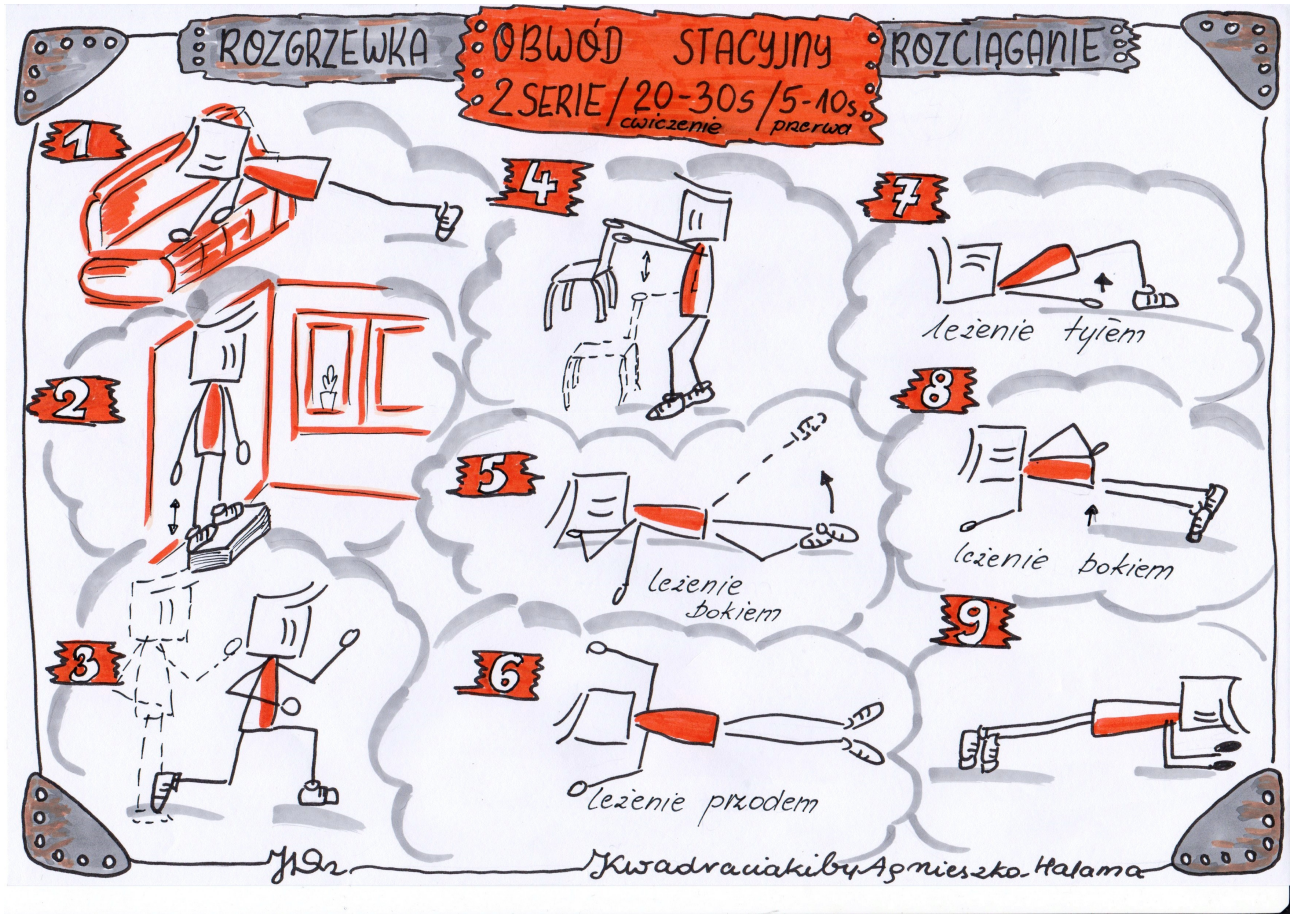
Rysunek
ROZGRZEWKA
w domu
Kwadraciaki by Agnieszka Halama
w marszu
w miejscu
w truchcie
w miejscu
w miejscu
SKIPY
PAJACYKI
PODSKOKI


PLANSZA NR1
ROZGRZEWKA
1
Bieg w miejscu
2
krążenie
3
kolano do łokcia
4
podskoki skrętne
5
SKIPA
6
SKIPC
7
pajac
8
podskoki
9
krążenie
10
skłon
11
przysiady
12
skłon
13
kolano przyciągnij
Kwadraciaki by Agnieszka Halama


Ćwiczenia Rozciągające
SPOKOJNE RUCHY
WYTRZYMAJ 20-30s.
POPIJAJ WODĘ
ODDYCHAJ SPOKOJNIE
ZMIEŃ – RĘKĘ – NOGĘ STRONĘ
Kwadraciaki by Agnieszka Halama

Rysowała Joanna Dr.
Kwadraciaki by Agnieszka Halama
POCZĄTEK: ROZGRZEWKA!
OBWÓD STACYJNY 30sek. + 5sek.
NA KONIEC: ROZCIĄGANIE!
1 TRICEPSIKI
2 GRZBIECIKI nr 1
3 STEPY
4 BRZUSZKI
5 GRZBIECIKI nr 2
6 BARKI
7 POMPKI
WERSJA nr 1
WERSJA nr 2
8 PAJĄCZKI
9 BIEG BOKSERA
10 PRZEKŁADANIE PIŁKI
11 PRZYSIADY
12 CZWORACZKI


OBWÓD STACYJNY
30s → ćwicz!
PLANSZA NR 2
1
wysoko 1x wysoko 3x nisko
2
zmiana
lewa
prawa
3
stopy
4
brzuszki
5
grzbiet
6
ramiona
7
deska
8
biodra w górę
9
łyżwiarz
10
kolano do łokcia
11
przysiady
12
kolano do brzucha na zmianę
Kwadraciaki by Agnieszka Halama


ROZGRZEWKA
OBWÓD STACYJNY
2 SERIE / 20-30s ćwiczenie / 5-10s przerwa
ROZCIĄGANIE
1
2
3
4
5
leżenie bokiem
6
leżenie przodem
7
leżenie tyłem
8
leżenie bokiem
9
Kwadraciaki by Agnieszka Halama

Podstawowe przepisy gry w koszykówkę

Zawodnicy
Drużyna składa się z 12 zawodników (z czego 5 znajduje się na boisku). Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na wymianę za zgodą sędziego zawodów (w czasie przerwy w grze). Drużyna może wykonać dowolną liczbę zmian swego składu zawodników.

Podstawowe zasady i przepisy gry
Czas gry wynosi 4 x 10 min. Pomiędzy pierwszą i drugą oraz trzecią i czwartą kwartą przerwa trwa 2 minuty, natomiast pomiędzy druga, a trzecią kwartą 15 minut. Czas gry może być skrócony w zależności od wieku uczestniczących zawodników oraz od systemu przeprowadzanych rozgrywek.
Do czasu gry nie wlicza się przerw w grze, tzw. okresów, kiedy piłka jest "martwa". Okresy te są odliczane przez mierzącego czas. Piłka jest martwa wówczas, gdy gra została przerwana na sygnał sędziego lub po zdobyciu kosza.
Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Kosz uzyskany rzutem z gry ma wartość 2 p., kosz z rzutu wolnego - l p., a sprzed linii 6,75 m - 3 p. Wygrywa ta drużyna, która w przepisowym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów. Jeśli po upływie czasu gry wynik jest remisowy, sędzia zarządza 5-minutową dogrywkę. Jeśli w czasie pierwszej dogrywki nie nastąpiło rozstrzygnięcie zarządza drugą.

W grze obowiązują następujące podstawowe przepisy:
- Piłka może być podawana, rzucana lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące ograniczenia w czasie:
- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej. W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno: popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać.
W przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. przewinienia osobiste. Są one karane rzutami wolnymi (osobistymi). Mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne. Wtedy piłkę do gry wprowadza się rzutem sędziowskim. W każdej kwarcie po czwartym faulu zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.
Przewinienie techniczne karane będzie jednym rzutem wolnym,
Piłkę po rzucie wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny.
Inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako przewinienie techniczne. Karą za tego rodzaju przewinienie jest rzut wolny wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej (techniczny). Dalszą konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest dyskwalifikacja i wykluczenie z gry. Zawodnik, który popełnił 5 przewinień osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko.
Dla dzieci w szkole podstawowej stosuje się uproszczoną formę koszykówki tzw minikoszykówkę w klasach IV-VI, które mają szereg innych przepisów. W odróżnieniu od urządzeń boiska dla starszych zawodników, boisko do mini-koszykówki powinno mieć:
- mniejsze i niżej umocowane tablice (2,35 m od podłoża),
- kosze na wysokości 2,60 m od podłoża,
- linie rzutów wolnych w odległości 4 m od tablic.
- piłka do gry powinna być mniejsza i lżejsza (obwód 68-73 cm, ciężar 450-500 g).

Poza wymienionymi wyżej obowiązują podstawowe przepisy gry w koszykówkę, jednak stosowanie ich nie powinno być zbyt rygorystyczne. Dopuszcza się wynik remisowy, liberalnie traktuje się ograniczenie czasowe (np. przepisy "30 sekund", "3 sekund" itp.).