

05-06-2020

## *TEMAT: ĆWICZENIA W PARACH – ZESTAW I*

( zaprosicie do ćwiczeń rodzica albo rodzeństwo, ćwiczenia można wykonać na dworze lub w domu )

### ĆWICZENIA MIĘŚNI RAMION:

1. Pozycja wyjściowa – w ustawieniu przodem do siebie , trzymając się za ręce , naprzemianstronne wyrzuty RR w przód;
2. Pozycja wyjściowa – jak wyżej ramiona proste, trzymając się za ręce , wymachy w bok;
3. P.W. j.w. – obustronne krążenie ramion: na zewnątrz, do wewnątrz;
4. P.W. j.w. – naprzemianstronne krążenie ramion ( jedna osoba krążenie w przód , druga w tył);
5. Jedna osoba , stojąc, trzyma za stawy skokowe drugą , leżącą w podporze przodem i wykonuje ugięcia i wyprosty ramion.

### ĆWICZENIA MIĘŚNI NÓG:

1. W ustawieniu przodem do siebie , trzymając się za ręce, o tułowiu odchylonym do tyłu ,ćwiczący wykonują przysiady;
2. Stojąc naprzeciw siebie , ramiona w chwycie skrzyżnym , ćwiczący poruszają się w prawo i w lewo krokiem odstawno- dostawnym;
3. Ćwiczący naprzeciw siebie podają sobie prawe ( lewe ) nogi i prawe (lewe ) ręce , następnie wykonują podskoki w dowolnym kierunku;
4. W ustawieniu jeden za drugim osoba z tyłu trzyma partnera za ręce , oporując jego bieg do przodu z wysokim unoszeniem kolan;
5. Stojąc przodem do siebie , jeden z ćwiczących wykonuje bieg do przodu, natomiast drugi przytrzymuje go opierając RR o jego barki;
6. Jeden z ćwiczących opiera RR o barki stojącego przed nim i odchylonego do tyłu współćwiczącego i wykonuje bieg z wysokim unoszeniem kolan;
7. W ustawieniu tyłem do siebie, opierając się plecami o RR splecionych pod łokcie, ćwiczący wykonuje przysiady.

### ĆWICZENIA MIĘŚNI TUŁOWIA .

1. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie , trzymając się za RR wzniesione w bok i wykonują skłony tułowia w prawa i lewa stronę
2. P. W. jw. – skłon tułowia w lewa stronę , wykonany ze skrętem i z jednoczesnym przeniesieniem prawej ręki do lewej stopy;
3. W ustawieniu przodem do siebie i RR opartych o barki współćwiczącego , wykonujemy skłony tułowia w przód z pogłębieniem;
4. P.W. j.w. – ćwiczący w opadzie tułowia wykonują skręty;
5. Jeden z ćwiczących wykonuje siad rozkroczny drugi ustawia się za jego plecami i opierając RR o jego łopatki pogłębienia wykonanie skłonu do przodu ;

6. ćwiczący w siadzie prostym opierają się o siebie plecami , trzymając się za RR wzniesione do góry. Jeden z nich wykonuje skłon T w przód , natomiast drugi , wznosząc biodra do góry , pogłębia go;
7. P.W. siad rozkroczny przodem do siebie , trzymając się za RR i opierając się stopami o stopy partnera- jeden z ćwiczących wykonuje skłon T w przód , drugi jednocześnie w tył.

### ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA.

1. Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem o NN ugiętych i RR ułożonych wzdłuż T wykonuje skłony T w przód , natomiast drugi opiera ręce o jego stopy;
2. Współćwiczący znajduje się w klęku podpartym , natomiast partner siada na jego biodrach i podkładając stopy pod jego ręce wykonuje opady i wznosy T;
3. Ćwiczący stojąc , obejmuje RR partnera za biodra , który oplata nogami jego biodra w ustawieniu przodem do siebie i wykonuje opady i wznosy T.

NN – nogi T – tułów

RR – ręce PW- pozycja wyjściowa

Przypomnienie przepisów gry w piłkę nożną.

**TEMAT: Piłka nożna - zasady gry**

#### Zasady gry w piłkę nożną

W meczu biorą udział dwie drużyny. Na boisku może przebywać 11 zawodników z każdej drużyny, w tym z każdej po jednym bramkarzu. Niedopuszczalne jest rozpoczęcie gry, gdy drużyna posiada mniej niż 7 zawodników. Gra polega na strzeleniu bramek bez pomocy kończyn górnych. Dopuszcza się grę nogami, głową i niektórymi częściami tułowia. Piłkę kopie się po ziemi, dopuszczalne jest jej przrzucanie za pomocą nóg. W obrębie pola karnego chwycić piłkę rękoma ma prawo wyłącznie bramkarz drużyny broniącej. Gol pada w momencie, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym swoim obwodem. Mecz wygrywa drużyna, która strzeli więcej goli. Dopuszczalny jest remis, choć w niektórych sytuacjach, gdzie wynik musi zostać rozstrzygnięty dopuszcza się przedłużenie czasu gry o dwie tyle samo trwające dogrywki. Gdy dogrywki nie przyniosą rozstrzygnięcia, następuje konkurs rzutów karnych.

#### **Czas**

**gry**

Każdy mecz trwa 2 połowy, obie po 45 minut. Między poszczególnymi częściami gry powinna odbyć się przerwa, które nie może przekroczyć 15 minut. Do każdej połowy może zostać doliczony dodatkowy czas z powodu wymiany zawodników, wymuszonych przez kontuzje czasów w grze. O długości dodatkowego czasu decyduje sędzia.

#### **Boisko**

Pole do gry w piłkę nożną musi mieć kształt prostokąta. Jego krótszy bok nazywany jest linią bramkową i jego długość powinna wynosić od 45 do 90 metrów. Dłuższy z boków nosi nazwę linii bocznej, której długość waha się od 90 do 120 metrów. Jak nazwy boków wskazują, pole gry ograniczone jest liniami. Oprócz linii bocznych i bramkowych, występuje też linia środkowa, dzieląca boisko na dwie równe części. Na samym środku boiska wyznaczony jest okrąg o promieniu 9,15 metra. Pod każdą bramką znajduje się pole karne. Jego długość wynosi 16,5 metra, szerokość natomiast zależy od szerokości linii bramkowej. W odległości 11 metrów od bramki znajduje się punkt karny, z którego wykonuje się rzuty karne. W każdym narożniku boiska znajdują się chorągiewki. Bramki umieszczane są na środku każdej z linii bramkowych. Szerokość bramki wynosi 7,32 metra, a wysokość 2,44 metra.

#### **Sędzia**

Mecz prowadzony jest przez arbitra. Czuwa on nad przestrzeganiem przepisów, odpowiedniego stroju zawodników, rozstrzyga spory, przerywa zawody w razie potrzeby. Sędziemu pomagają sędziowie asystenci,

do których obowiązków należy wskazywanie strony, której zawodnik wybił piłkę poza linię boczną, wskazanie zawodnika na pozycji spalonej, pomoc przy zmianie zawodników, pomoc sędziemu głównemu w sytuacjach spornych. Czwartym arbitrem jest sędzia techniczny, który znajduje się poza boiskiem i zajmuje się kwestiami technicznymi. Przygotowuje on wejście zawodników na boisko i pokazuje czas doliczony przez sędziego głównego.

### **Gra niedozwolona**

Za niedozwolone zagranie lub przewinienie drużyna przeciwna rozpoczyna grę różnymi rzutami. Rzut wolny pośredni wykonuje się, kiedy zawodnik: kopie lub usiłuje kopnąć przeciwnika, podcina nogę przeciwnikowi, skacze, atakuje, uderza lub popycha przeciwnika. Rzut wolny wykonywany jest, kiedy zawodnik łamiący zasady: atakuje przeciwnika nogami, wchodzi w kontakt z przeciwnikiem przed dotknięciem piłki, trzyma bądź pluje na przeciwnika, a także, gdy dotyka piłkę ręką. Nie dotyczy to bramkarza ze własnym polu karnym. Rzut wolny pośredni wykonywany jest, kiedy bramkarz we własnym polu karnym popełnia jedno z wykroczeń: przetrzymuje piłkę w rękach dłużej niż 6 sekund, łapie piłkę kopniętą przez zawodnika z tej samej drużyny, łapie piłkę, którą do gry z rzutu wprowadzał współpartner oraz gdy gra na czas. Rzut karny następuje, gdy w polu karnym zostanie sfaulowany zawodnik, który atakuje bramkę przeciwnika. Jest on wykonywany z odległości 11 metrów, bezpośrednim uderzeniem na bramkę. Niedozwolone jest także takie zagranie, które doprowadza do opuszczenia przez piłkę boiska. Następuję wtedy strata piłki. W takiej sytuacji grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Jeżeli piłka puści linię boczną, to wykonywany jest rzut z autu. Gdy piłka przekroczy linię bramkową, grę rozpoczyna bramkarz, gdy wybił ją zawodnik z drużyny atakującej lub gra rozpoczynana jest rzutem różnym z narożnika boiska w przypadku wybicia piłki przez broniących.

### **Kary**

Karą dla zawodnika może być upomnienie od sędziego i strata piłki. Wyższe kary to otrzymanie od sędziego żółtej bądź czerwonej kartki. Żółta kartka nie eliminuje z gry. Jest formą ostrzeżenia. Można ją otrzymać, gdy zawodnik zachował się niesportowo, okazuje swoje niezadowolenie w sposób widoczny, uporczywie narusza przepisy gry, wchodzi i opuszcza pole gry bez zgody sędziego. Dwie żółte kartki powodują otrzymanie kartki czerwonej i eliminację z gry. Drużyna gra wtedy w osłabieniu. Czerwoną kartkę można także otrzymać, gdy: zawodnik popełnia brutalny faul, zachowuje się agresywnie, pluje na osoby znajdujące się na boisku, z premedytacją zagrywa ręką i uniemożliwia zdobycie w ten sposób bramki przez przeciwnika, używa wulgarnej języka i gestów.

12-06 - 2020

## **TEMAT: ĆWICZENIA W PARACH – ZESTAW II**

( zaprosicie do ćwiczeń rodzica albo rodzeństwo, ćwiczenia można wykonać na dworze lub w domu )

### **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE.**

1. Stojąc naprzeciw siebie , jeden z ćwiczących trzyma RR wzniesione do przodu, natomiast drugi wykonuje przedmachy Pi L. nogą nad jego rękoma od zewnętrznej i wewnętrznej strony;
2. Jeden z ćwiczących trzyma stopę odwiedzionej nogi partnera ustawionego bokiem do niego i wykonuje ostrożne wznosy;
3. P.W. ćwiczący ustawieni przodem do siebie , jeden z nich w przysiadzie trzyma nogę partnera ułożoną na swoim barku i wykonuje powolne wstanie do pozycji wyjściowej;
4. Ćwiczący w ustawieniu tyłem do siebie , trzymając się za ręce wzniesione do góry , jeden z nich wykonuje półprzysiad i w lekkim skłonie T w przód rozciąga partnera na plecach;

5. Jeden z ćwiczących wykonuje siad prosty wznosząc RR w bok , natomiast drugi stojąc z tyłu opiera kolano o jego plecy i pociąga RR do tyłu;
6. Współwiczący wykonuje stanie na rękach , opiera podudzie na barkach partnera stojącego do niego tyłem i oboje łąpią się za stawy skokowe. Ćwiczący stojący , wykonuje lekki skłon T w przód.

#### ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE.

1. oboje ćwiczący , w przysiadzie przodem do siebie , starają wytrącić się z równowagi, odpychając dłońmi;
2. Ćwiczenie j.w. lecz w pozycji stojącej;
3. Ćwiczący ustawieni prawym ( lewym ) bokiem do siebie w lekkim rozkroku, podają sobie rękę i opierają o siebie stopy. W powyższej pozycji pociągają się za ręce , starają się wytrącić z równowagi.

#### ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWO- AKROBATYCZNE.

1. Przeskok rozkroczny przez partnera znajdującego się w opadzie T w przód i powrót na czworaka pomiędzy jego nogami;
2. Przerzut w tył przez partnera znajdującego się w klęku podpartym
3. Ćwiczący , trzymając się za stawy skokowe, wykonują łączone przewroty w przód z odbicia obunóż ( na miękkim podłożu );
4. W ustawieniu tyłem do siebie, trzymając się za ręce wzniesione do góry, jeden z ćwiczących wykonuje opad tułowia w przód i przerzuca partnera o nogach ugiętych do ustawienia przodem do siebie.

#### ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE

1. W ustawieniu przodem do siebie ćwiczący wykonują wyskok obunóż i klaśnięcie w dłonie;
2. P.W. j.w- w wyskoku ćwiczący odpychają się klatkami piersiowymi od siebie;
3. W ustawieniu bokiem do siebie , w podskoku ćwiczący odpychają się barkami od siebie;
4. Jeden z ćwiczących wykonuje przejście z siadu rozkrocznego do siadu prostego , natomiast drugi wykonuje przeskoki nad jego nogami , do ustawienia wewnątrz lub na zewnątrz jego nóg;
5. Stanie na rekach opierając dłonie na udach partnera znajdującego się w siadzie rozkrocznym i asekurującym współwiczącego.
6. Jeden z ćwiczących wykonuje klęk podparty , następnie chwyta współwiczącego za podudzie i przechodzi do klęku prostego, drugi natomiast wykonuje przewrót w tył na plecach partnera przez stanie na rękach;
7. Jeden z ćwiczących wykonuje skłon tułowia w przód i chwyta współwiczącego za stawy skokowe , drugi natomiast wykonuje przewrót w przód na plecach partnera przez stanie na rekach.

NN – nogi T – tułów

RR – ręce PW- pozycja wyjściowa

Przypomnienie przepisów gry w piłkę siatkową

## **TEMAT: Podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową**

### **Boisko i piłka:**

- Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 x 9 m..
- Wszystkie linie boiska mają szerokość 5 cm.
- Dwie linie boczne i dwie linie końcowe ograniczające boisko są wykreślone wewnątrz boiska.
- Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 x 9 m każde. Znajduje się ona pod siatką pomiędzy liniami bocznymi.
- Na każdej stronie pola gry, wyznaczone jest pole ataku, poprzez linię ataku, której zewnętrzna krawędź wykreślona jest 3 m od osi linii środkowej.
- Siatka umieszczona jest pionowo nad osią linii środkowej a jej górna krawędź znajduje się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet.
- Piłka musi mieć kształt kulisty. Obwód piłki wynosi 65 - 67 cm a jej ciężar 260 - 280 g.

### **Zespół oraz przepisy dotyczące pozycji i poruszania się po boisku, a także zmian w zespole**

- Zespół może składać się maksymalnie z 14 zawodników.
- Koszulki zawodników muszą być ponumerowane od 1 do 18 włącznie. Numery muszą być umieszczone po środku koszulki na piersiach i plecach. Wysokość numerów musi wynosić, co najmniej 15 cm na piersiach i 20 cm na plecach.
- W grze musi uczestniczyć po sześciu zawodników w każdym zespole. Porządek rotacji zawodników grających na boisku jest określony przez ustawienie początkowe zespołów.
- Porządek ten musi być zachowany w ciągu całego seta.
- Zawodnicy niewystępujący w ustawieniu początkowym są zawodnikami rezerwowymi w tym secie.
- Każdy zespół spośród 12-tu zawodników zgłoszonych do gry może zarejestrować jednego zawodnika wyspecjalizowanego w grze obronnej zwanego "Libero". Libero może grać wyłącznie jako zawodnik linii obrony i nie wolno mu atakować z żadnego miejsca (włączając całe boisko i wolną strefę), jeśli w momencie kontaktu z piłką, piłka jest całkowicie powyżej górnej taśmy siatki. Libero nie może zagrywać, blokować lub wykonywać próby bloku
- W momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej połowie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego). Pozycje zawodników numerowane są następująco:
  - Jeśli zespół odbierający zagrywkę zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy dokonują zmiany pozycji, przesuwając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 6, itd...
  - Zmiana zawodników może nastąpić po dokonaniu zapisu w protokole i polega na opuszczeniu boiska przez zawodnika i wejściu na jego miejsce innego zawodnika (z wyjątkiem Libero).
  - W celu dokonania zmiany konieczne jest uzyskanie zgody sędziów.
- Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 zmian.

### **Rozpoczęcie meczu, akcji oraz warunki zdobycia punktu**

- Przed spotkaniem sędzia pierwszy dokonuje losowania w celu określenia zespołu, który wykona pierwszą zagrywkę oraz stron boiska, na których zespoły będą grały w pierwszym secie.

- Jeśli rozgrywany jest set decydujący sędzia pierwszy ponownie dokonuje losowania.
- Zespół zdobywa punkt:
  - o po udanym umieszczeniu piłki na boisku przeciwnika
  - o kiedy przeciwny zespół popełni błąd
  - o kiedy przeciwny zespół/zawodnik zostanie ukarany ostrzeżeniem
- Jeśli zagrywający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i zagrywa dalej.
- Jeśli odbierający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i wykonuje następną zagrywkę.
- Seta (z wyjątkiem seta decydującego - 5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 punktów z różnicą minimum dwóch punktów.
- Spotkanie wygrywa zespół, który wygra trzy sety. W przypadku równości wygranych setów 2:2, decydującego seta (5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 15 punktów z różnicą minimum dwóch punktów.
- Akcja rozpoczyna się w momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, po zezwoleniu sędziego pierwszego na wykonanie zagrywki.
- Akcja jest zakończona w momencie popełnienia błędu, który został odgwizdany przez jednego z sędziów. W przypadku nie wystąpienia błędu akcja jest zakończona w momencie gwizdka sędziego.
- Piłka jest w boisku, kiedy dotyka powierzchni boiska, włączając w to linie ograniczające boisko.
- Każdy zespół ma prawo do maksimum trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebiccia jej nad siatką na stronę przeciwnika. Jeśli nastąpi więcej odbić zespół popełnia błąd.

### **Błędy odbicia piłki**

- CZTERY ODBICIA: zespół wykona cztery odbicia zanim przebije piłkę na stronę przeciwnika
- PIŁKA RZUCONA: piłka nie została odbita, lecz złapana lub rzucona
- ODBICIE Z POMOCĄ: zawodnik korzysta z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu dosięgnięcia piłki wewnątrz pola gry
- PODWÓJNE ODBICIE: zawodnik odbija piłkę dwa razy bezpośrednio po sobie, lub piłka dotyka po kolei kilku części jego ciała.

### **Zagrywka**

- Zagrywka jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w polu zagrywki
- Jeśli zespół zagrywający wygra akcję, zawodnik, który zagrywał (lub zawodnik, który go zmienił) będzie zagrywał nadal.
- Jeśli zespół odbierający wygra akcję, uzyskuje prawo do zagrywki i dokonuje rotacji przed jej wykonaniem. Zagrywkę będzie wykonywał zawodnik, który przechodzi z pozycji prawego ataku na prawego obrony.
- WYKONANIE ZAGRYWKI
  - o Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni
  - o Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie piłki. Dozwolone jest również kozłowanie piłki oraz przekładanie jej z ręki do ręki
  - o Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest nieważna i musi być powtórzona.
  - o Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę.

- Blokowanie jest to akcja zawodników w pobliżu siatki, którzy sięgają powyżej górnej taśmy siatki w celu uniemożliwienia przejścia piłki z pola przeciwnika. Jedynie zawodnicy linii ataku mogą uczestniczyć w bloku spełnionym.
- Blokowanie zagrywki przeciwnika jest zabronione.

### **Przerwy**

- Regulaminowymi przerwami w grze są: PRZERWY NA ODPOCZYNEK i PRZERWY NA ZMIANĘ ZAWODNIKÓW.
- Każdy zespół ma prawo w każdym secie do maksimum dwóch przerw na odpoczynek i sześciu zmian zawodników.
- Wszystkie przerwy między setami trwają po trzy minuty każda. Przerwy przeznaczone są na zmianę stron.