

05-06-2020

TEMAT; CECHY MOTORYCZNE CZŁOWIEKA

Przypomnienie!

Motoryczność człowieka — całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.

Wyróżniamy 4 podstawowe **cechy motoryczne** człowieka - siła, szybkość, wytrzymałość i gibkość. Postaram się wam przybliżyć każdą z nich.

Siła – przygotowanie wszystkich grup mięśniowych do wykonania wszechstronnej i różnorodnej pracy.

Szybkość – zdolność wykonywanie ruchu w jak najkrótszym czasie.

Wytrzymałość – zdolność do długotrwałego wykonywania działań ruchowych bez obniżania ich efektywności.

Gibkość – ruchomość ciała w poszczególnych stawach i zdolność wykonywania ruchów w optymalnym zakresie.

Wcześniej mierzyliście siłę mięśni brzucha i gibkość.

Czas na szybkość i wytrzymałość!

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

Wytrzymałość - Bieg ciągły - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Temat: Ćwiczenia rozciągające kręgosłup piersiowy i lędźwiowo – krzyżowy.

Dlaczego warto się rozciągać?

Ćwiczenia na rozciąganie mięśni są dobrą alternatywą dla osób, które nie lubią intensywnego ruchu, gdyż ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli i dokładnie. Korzyści, jakie dają ćwiczenia rozciągające: wzmocnienie ścięgien, zwiększenie elastyczności mięśni, utrzymanie właściwej postawy ciała, większa sprawność ruchowa, relaks.

Regularne ćwiczenia rozciągające kręgosłup umożliwiają zachowanie prawidłowej postawy ciała, pozwalają także uniknąć kontuzji podczas codziennego wysiłku.

Aby kręgosłup był sprawny należy rozciągać jego mięśnie zarówno w odcinku piersiowym jak i w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Są to także ćwiczenia umożliwiające rozciąganie pleców.

Ćwiczenia rozciągające piersiowy odcinek kręgosłupa.

Ćwiczenie wykonaj rozpoczynając z pozycji tzw ławeczki: uklęknij, dłonie połów płasko na podłodze, wyprostuj ramiona tak, aby znalazły się w pozycji równoległej do ud. Dłonie przesuwaj do przodu po podłodze, opuszczając tułów w dół i starając się jak najbardziej zbliżyć mostek do podłogi.

Usiądź na piętach, wyprostuj plecy, za plecami złącz dłonie ze sobą na wysokości pośladków, następnie staraj się unieść złączone dłonie jak najwyżej.

Połów się na lewym boku, zegnij kolana pod kątem prostym, ramiona wyprostuj przed sobą na wysokości ramion, unieś prawą rękę i powoli przenieś ją za plecy. Połów ją na podłodze, obydwa ramiona powinny znajdować się w linii prostej, w czasie wykonywania ćwiczenia głowę należy odwracać powoli za przemieszczoną ręką. Potem wykonaj to samo ćwiczenie kładąc się na prawym boku.

Ćwiczenia rozciągające lędźwiowo-krzyżowy odcinek kręgosłupa.

Położ się na plecach, nogi unieś do góry, obejmij je pod kolanami, a następnie staraj się przyciągnąć je jak najbliżej klatki piersiowej.

Ponownie połącz się na plecach, z jedną nogą wyprostowaną, a drugą ugiętą w kolanie. Ugiętą nogę obejmij pod kolanem, a następnie wyprostuj i staraj się wytrzymać w tej pozycji 5 sekund. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą.

Każde z tych ćwiczeń warto powtórzyć 10 razy.

12-06-2020

UNIHOKEJ

CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY, RYS HISTORYCZNY ORAZ UPROSZCZONE PRZEPISY GRY

Unihokej to jedna z najmłodszych dyscyplin sportowych, a jej zasady są bardzo proste. Nazwa tej dyscypliny jest skrótem od uniwersalnego hokeja. Jest to gra zespołowa, w której uczestniczą bezpośrednio dwie drużyny składające się z 5 lub 4 osób (liczba zawodników zależy od wielkości boiska). Celem gry jest zdobycie jak największej ilości. Grę prowadzi się przy użyciu specjalnej konstrukcji kijów z tworzywa sztucznego oraz lekkiej perforowanej plastikowej piłeczki. Wielkość bramek metalowych składanych lub stałych również zależy od wielkości boiska. Boisko to prostokąt, w którym wyznaczona jest linia środkowa, pola bramkowe, punkty rzutów karnych i sędziowskich. W czasie gry należy przestrzegać podstawowych zasad: nie wolno grać kijem uniesionym powyżej kolan, nie wolno też grać głową, nogą oraz przebywać i bronić w polu bramkowym. Mecze sędziowane są przez dwóch równorzędnych sędziów. Jest to dyscyplina o charakterze rywalizacji bezpośredniej z ograniczonym prawem kontaktu fizycznego z przeciwnikiem. Wykorzystanie przewagi, wynikającej z warunków fizycznych zawodnika, ograniczone jest przepisami gry.

Zawodnik uczestniczący w grze może być zmieniany wielokrotnie w różnych jej momentach, zawsze jednak z określonego miejsca zmian.

Unihokej, jak i inne gry drużynowe, wymaga od zawodników przede wszystkim umiejętności działań zespołowych a niezbędnym warunkiem do zwycięstwa jest współpraca całego zespołu.

Gra kształtuje zdyscyplinowanie, umiejętność opanowania przeżyć i emocji. Uczy również nieustępliwej walki, podejmowania szybkich decyzji i odpowiedzialności.

Początkowo unihokej był tylko grą rekreacyjną, rodzinną, stanowił uzupełnienie zajęć innych dyscyplin, obecnie podbija świat, wchodzi na duże areny sportowe.

UPROSZCZONE PRZEPISY GRY

WARUNKI GRY

Unihokej rozgrywany jest w formie meczu między dwoma drużynami i polega na zdobyciu większej liczby bramek niż drużyna przeciwna. Gra powinna być prowadzona w sali o otwartej i równej nawierzchni, na boisku określonym przez niniejsze przepisy

POLSKIEJ FEDERACJI UNIHOKEJA – FLOORBALL.

SPRZĘT I BOISKO

Kije

Kij wykonany jest z plastiku, zakończony korkiem. Dolna część kija (łopatka, blenda) nie może posiadać żadnych umocnień, powinna być w takim stanie technicznym, aby nie zagrażała bezpieczeństwu zawodników. Dla dzieci zalecana jest gra kijem o prostej łopatkce.

Bramki

Wymiary bramek: 45 x 60 cm, 60 x 90 cm, 105 x 140 cm.

Piłka plastikowa o średnicy 72 mm (kształcie kuli) posiada 26 otworków o średnicy 10 mm. Jej ciężar nie może przekroczyć 23 g. Musi posiadać atest Międzynarodowej Federacji Unihokeja

Boisko

Powinno mieć wymiary 40 x 20 m i być ograniczone bandą o wysokości 50 cm z zaokrąglonymi narożnikami. Najmniejsze dozwolone wymiary wynoszą 16 x 8 m (dla trzech zawodników) największe 44 x 22 m. Oznakowanie boiska powinno wykonane być liniami o szerokości 4 – 5 cm w dobrze widocznym kolorze. Pole bramkowe wyznacza prostokąt 3 x 1,5 m i oddalone jest od linii końcowej w odległości 1,5 m.

Strefa wymiany (gry)

Jest to miejsce, gdzie można dokonywać zmiany zawodników i gdzie znajdują się ławki drużyn. Zaznacza się ją na bandzie, na dłuższych bokach boiska w odległości 5m od linii środkowej boiska. Długość strefy wymiany powinna wynosić 10 m.

Skład zespołu

W meczu biorą udział dwie drużyny, każda składa się z 5, 4 lub 3 zawodników (w zależności od wielkości boiska) i 2 – 4 zawodników rezerwowych. Drużyny mogą być jednorodne lub mieszane. W drużynie mieszanej 5 – osobowych występuje 3 chłopców i 2 dziewczynki.

Ubiór zawodników

Każda drużyna posiada strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie sportowe). Koszulki są numerowane, cyfry na plecach powinny mieć minimum 200 mm, a na piersiach 70 mm. Można używać wszystkich numerów do 99 włącznie. Buty powinny być typu sportowego i przeznaczone do użytku na sali.

Wymiana zawodników

Wymiany zawodników można dokonywać w dowolnej chwili i nieograniczoną liczbę razy podczas meczu. Wszystkie wymiany muszą się odbywać we właściwej strefie wymiany. Zawodnik opuszczający boisko powinien przekraczać bandę, zanim jego zamiennik wejdzie na boisko.

Czas gry

W rozgrywkach szkolnych czas gry może wynosić od 2 x 5 minut do 3 x 20 minut gry z przerwą, która zależy od czasu gry i może wynosić od 1 do 10 minut. Czas gry ustala organizator i podaje wcześniej informacje zainteresowanym zespołom

Rzut sędziowski

Rzut sędziowski wykonują zawodnicy (po jednym z przeciwnych drużyn). Stojący naprzeciwko siebie,

prostopadle do krótszego boku, twarzą w kierunku bramki przeciwnika, stopy mają być ustawione prostopadle do linii środkowej i równolegle do siebie, kije trzymane normalnym chwytem do gry, a obie dłonie pod linią uchwytu, łopatki kijów ustawione są pod kątem prostym do linii środkowej po dwóch stronach piłki (nie dotykając jej), zawodnicy nie mogą mieć kontaktu ze sobą przed wykonaniem rzutu sędziowskiego.

Rzut sędziowski wykonuje się: na początku meczu i przy uznanej bramce rzut sędziowski:

- a. wykonywany jest z punktu środkowego (przy rzucie sędziowskim z punktu środkowego, każda drużyna znajduje się na swojej połowie boiska);
- b. gdy żadnej z drużyn po przeprowadzeniu gry na gwizdek sędziego nie można przyznać rzutu z autu, rzutu wolnego lub rzutu karnego;
- c. z najbliższego punktu rzutu sędziowskiego, przy którym znajdowała się piłka w momencie przerwania gry na gwizdek sędziego;
- d. rzut sędziowski może być skierowany bezpośrednio do bramki.

Rzuty z autu

Wykonuje się, gdy:

- a. gdy piłka zostanie przypadkowo uszkodzona;
- b. gdy piłka zostanie zablokowana lub leży na siatce bramki;
- c. gdy zostanie uszkodzona banda, a piłka znajduje się w pobliżu miejsca uszkodzenia;
- d. gdy bramka zostanie nieumyślnie przesunięta;
- e. gdy zaistnieje poważna kontuzja w czasie gry lub gdy kontuzjowany zawodnik bezpośrednio wpływa na sytuację gry;
- f. gdy w czasie gry powstanie nienaturalna sytuacja;
- g. gdy bramka nie zostanie uznana, a nie zostało popełnione wykroczenie karne rzutem wolnym;
- h. gdy rzut karny nie przynosi zdobycia bramki;
- i. gdy sędziowie nie mogą ustalić drużyny do wykonania rzutu z autu lub rzutu wolnego;
- j. gdy sędzia pomyłkowo przerwie grę.

Rzuty z autu

- a. rzut z autu zarządza się dla drużyny, która nie przewiniła, gdy piłka opuści boisko;
- b. rzut z autu wykonuje się 1,5 m od bandy w miejscu, gdzie piłka opuści boisko, lecz nigdy poza domyślnymi przedłużeniami linii bramkowych;
- c. zawodnicy nie wykonującej rzutu z autu, zajmują pozycje w odległości co najmniej 3 m od piłki łącznie z kijem;
- d. piłka musi być uderzona, a nie ciągnięta lub podnoszona;
- e. zawodnik wykonujący rzut z autu nie może ponownie dotknąć piłki, dopóki nie dotknie ona innego zawodnika lub jego wyposażenia;
- f. piłka rzucona z autu nie może wpaść bezpośrednio do bramki.
- g. gdy piłka przejdzie ponad bandą lub dotknie jakiegokolwiek przeszkody (zawodnika, widza itp.) znajdującej się poza bandą;
- h. gdy piłka uderzy w sufit lub przedmiot znajdujący się nad boiskiem.

Rzut wolny :

- a. rzut wolny wykonywany jest w miejscu, gdzie popełniono wykroczenie
- b. przeciwnicy przyjmują pozycję w odległości co najmniej 3 m od piłki, łącznie z kijem;
- c. piłka musi być uderzona nie ciągnięta lub podnoszona;
- d. zawodnik wykonujący rzut wolny nie może ponownie dotknąć piłki dopóki nie dotknie ona innego zawodnika lub wyposażenia innego zawodnika;
- e. piłka z rzutu wolnego może wpaść bezpośrednio do bramki.

Wykroczenia prowadzące do rzutu wolnego:

- a. gdy zawodnik uderzy ,podnosi lub kopie kij przeciwnika;
- b. gdy zawodnik rozgrywający w walce o piłkę za pomocą kija uderzy stopy lub nogi przeciwnika;
- c. gdy zawodnik rozgrywający przed lub po uderzeniu unosi łopatkę kija ponad wysokość bioder;
- d. gdy jeden z zawodników rozgrywających jakąś częścią kija lub stopą zagra lub próbuje zagrać piłkę powyżej wysokości kolan;
- e. gdy zawodnik rozgrywający włoży kij , stopę lub kolano pomiędzy nogi lub stopy przeciwnika;
- f. gdy zawodnik pcha przeciwnika;
- g. gdy zawodnik zagra piłkę stopą dwukrotnie, a w tym czasie nie dotknie kija zawodnika;
- h. gdy zawodnik przyjmie podanie stopą od zawodnika rozgrywającego tej samej drużyny;
- i. gdy zawodnik rozmyślnie przesuwą bramkę przeciwnika;
- j. gdy zawodnik podskakuje i rozmyślnie zatrzymuje piłkę;
- k. gdy zawodnik znajduje się poza boiskiem i stamtąd rozgrywa piłkę;
- l. gdy rzut z autu lub rzut wojny zostaną wykonane w niewłaściwy sposób;
- m. gdy którykolwiek z zawodników wkłada kij do środka bramki próbując zagrać piłkę znajdującą się w sytuacji korzystnej do zdobycia bramki.

Rzuty karne:

- a. rzut karny wykonywany jest z punktu środkowego, 7 m od bramki;
- b. zawodnicy w trakcie wykonywania rzutu karnego znajdują się poza boiskiem;
- c. piłka musi być uderzona a nie pchnięta;
- d. piłka z rzutu karnego może bezpośrednio wpaść do bramki.

Przewinienia prowadzące do rzutu karnego:

- a. obrona ciałem kijem piłki zmierzającej w kierunku bramki w momencie kiedy zawodnik broniący znajdują się w polu przedbramkowym;
- b. celowe przesunięcie bramki przez drużynę broniącą w czasie strzału na bramkę;
- c. niebezpieczna gra, faulowanie zawodnika ,gdy ten znajduje się w sytuacji korzystnej do zdobycia bramki.

Temat. Ćwiczenia rozciągające i ich znaczenie dla organizmu.

Ćwiczenia rozciągające mogą być uprawiane bez względu na wiek, ale wykorzystując je należy kierować się pewnymi zasadami, których lekceważenie może grozić kontuzjami.

Ćwiczenia rozciągające zawsze rozpoczyna rozgrzewka zawierająca proste ćwiczenia, np. marsz, skłony, wymachy rąk, wypady nóg, przysiady, ćwiczenia oddechowe.

Rozciąganie górnej części ciała (mięśnie grzbietowe).

Ćwiczenie nr 1: okrągłe plecy / wklęsłe plecy.

· Ćwiczone mięśnie: mięśnie grzbietu.

· Jak wykonać ćwiczenie: Zaczynj od pozycji na czworaka, z rękoma w przedłużeniu ramion (na szerokość ramion) i z kolanami w przedłużeniu bioder (na szerokość bioder). Upewnij się, że Twoje plecy są proste.

· Oddech: Weź wdech i zaokrąglij plecy. Przy wydechu zrób wklęsłe plecy. Poczuj, jak mobilizują się wszystkie kręgi.

· Powtórzenia: 5 razy na zmianę okrągłe plecy/wklęsłe plecy.

Ćwiczenie nr 2 : wyciąganie klatki piersiowej (leżąc na brzuchu, na podłodze).

· Ćwiczone mięśnie: rozciąganie mięśni brzucha i zwiększanie elastyczności pleców.

· Jak wykonać ćwiczenie: Leżysz na brzuchu, z rękoma po obu stronach klatki piersiowej. Odpychasz się od ziemi, tak aby unieść klatkę piersiową. Pamiętaj o opuszczeniu ramion. Patrz przed siebie. Nie wciągaj pośladków. Jeżeli czujesz ucisk w dolnej części kręgosłupa, odklej nieco bardziej uda od ziemi.

· Oddech: Rób wydech podczas unoszenia się.

· Powtórzenia: 5 razy, trzymając za każdym razem pozycję przez 30 sekund.

Rozciąganie dolnej części ciała

Ćwiczenie nr 1: rozciąganie pośladków.

· Ćwiczone mięśnie: mięśnie pośladków (mały, średni i wielki pośladkowy).

· Jak wykonać ćwiczenie: W pozycji leżącej połóż kostkę jednej nogi na kolanie przeciwległej nogi, a następnie (w zależności od stopnia Twojej elastyczności) chwyć tył uda lub piszczel. Przez cały czas trwania ćwiczenia pamiętaj o rozluźnieniu górnej części ciała.

· Oddech: Weź wdech, wydychając w momencie przyciągnięcia kolana do klatki piersiowej.

· Powtórzenia: 3x 30 sekund z każdej strony.

Ćwiczenie nr 2: rozciąganie przywodzicieli

· Jak wykonać ćwiczenie: Leżysz na macie do ćwiczeń i oddalasz nogi od siebie, tak aby znalazły się w jak największym rozkroku, jednocześnie nie tracąc kontaktu ze ścianą. Masz poczuć napięcie po wewnętrznej stronie ud.

· Oddech: Weź wdech, wydychając w momencie rozluźniania nóg leżących po bokach.