

TEMAT: ĆWICZENIA W PARACH – ZESTAW I

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

;

I. 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.

II. 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 współwiczącego i wykonuje bieg z wysokim unoszeniem kolan;
7. W ustawieniu tyłem do siebie, opierając się plecami o RR splecionych pod łokcie, ćwiczący wykonuje przysiady.

III. 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. j.w. – 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 współwiczącego , 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 pogłębia 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.

IV 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. Współwiczający znajduje się w kłuku 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

TEMAT: Piłka nożna - zasady gry

Zasady gry w piłkę nożną - strona 1/2

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 strzelaniu 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 chwytać 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. Następuje wtedy strata piłki. W takiej sytuacji grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Jeżeli piłka

puści linie 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 rożnym 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 wulgarnego języka i gestów.