

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Zadania dla uczniów do wykonania:

Tematy na bieżący tydzień:

1. Trening w warunkach domowych bez sprzętu.
2. Technika odbicia piłki oburącz sposobem górnym w piłce siatkowej – utrwalenie wiadomości.
3. Edukacja zdrowotna - zasady zdrowego odżywiania.

Tomasz Walczewski – w razie pytań proszę o kontakt - tomaszwalczewski@wp.pl

Temat: Trening w warunkach domowych bez sprzętu.

Część wstępna: przykładowa rozgrzewka (czas ok. 10 minut.)

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Pajacyki lub trucht w miejscu	1-2 minuty
2.	Skłony głową w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
3.	Krążenia ramion w przód	10 powt.
4.	Krążenia ramion w tył	10 powt.
5.	Krążenia bioder w prawo i lewo	Po 10 powt. na stronę
6.	Krążenia tułowia w prawo i lewo	Po 5 powt. na stronę
7.	Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
8.	Skłony w rozkroku do środka	10-15
9.	Skłony przy wyprostowanych nogach	10-15
10.	Podskoki z kolanami do klatki piersiowej	10-15
11.	Pompki	8-15
12.	Przysiady	15-20
13.	Skip A w miejscu	30 sekund
15.	Skip C w miejscu	30 sekund

Część główna: Trening numer 1

Poniższy plan należy zrobić w 2-4 obwodach. Stosujemy 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym obwodzie.

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na szerokość barków. Wersja dla dziewczyn – pompki na kolanach	8-15
2.	Przysiady	20-30
3.	Pady (padnij, powstań)	8-15
4.	Brzuszki proste	15-30
5.	Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej	8-15
6.	Pompki z rękami ustawionymi jak najwyżej. Wariant dla dziewczyn - dla ułatwienia można robić je na kolanach	8-15
7.	Brzuszki skośne	10-15 na stronę
8.	Wykroki w przód	Po 10-15 na nogę

Część końcowa: Rozciąganie i regeneracja

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Skłony do wyprostowanych nóg	30 s.
2.	Skłony do środka/prawej/lewej nogi w rozkroku	20-30 sekund w każdą stronę
3.	Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża	30 s.
4.	Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem	30 s na stronę
5.	Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	30 s na stronę
6.	Rozciąganie nadgarstków nad głową w siadzie prostym	30 s.
7.	Koci grzbiet	10-15 w górę i w dół
8.	Przyciąganie głowy do barku	30 s na stronę

Temat: Technika odbicia piłki oburącz sposobem górnym w piłce siatkowej- utrwalenie wiadomości.

Technika odbicia górnego w piłce siatkowej

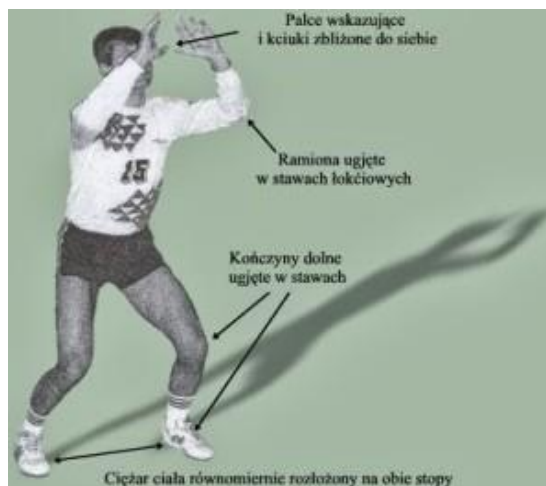
Jest to element techniczny i taktyczny w:

- Nagraniu
- Wystawieniu = rozegraniu
- Przebiciu, obronie

POSTAWA SIATKARSKA W ODBICIU PIŁKI SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM – OGÓLNA

CHARAKTERYSTYKA

- Palce rąk – Odpowiednio ułożone palce rąk na obwodzie piłki, palce zapewniają stabilizację piłki, występuje amortyzacja.
- Stawy nadgarstkowe – większa część amortyzacji, zachowany kąt między powierzchnią grzbietową ręki, a przedramieniem pomaga w sterowaniu odbiciem.
- Stawy łokciowe – zasadnicza funkcja w sterowaniu piłką (czyli odległość, wysokość, prędkość odbicia).
- Ustawienie stóp, nóg, stawy kolanowe, stawy biodrowe – postawa przy odbiciu oburącz górnym, praca nóg jest niesamowicie ważna w grze i odbijaniu piłki. To z nóg wychodzi całe odbicie.



3.

WYSTAWIENIE



młodzieżowa
akademia siatkówki



PRZEBIEGNIĘCIE:

ZE SWOBODNĄ PRACĄ RAMION,
BEZPOŚREDNIO DO MIEJSCA
WYSTAWIENIA, Z BIODRAMI POD
PIŁKĄ.

UWAGA:

PRZEBIEGNIĘCIE SKOOR-
DYNOWANE Z TRAJEKTORIA
LOTU DOGRANEJ PIŁKI.

POSTAWA:

NOGI UCIĘTE, STOPY ROZ-
STAWIÓN NA SZEROKOŚĆ
BARKÓW, TUŁÓW WYPROSTO-
WANY, RAMIONA W GÓRZE
- PRZENIESIENIE RAMION
W GÓRĘ BEZPOŚREDNIO PRZED
ODBICIEM PIŁKI.

UWAGA:

USTAWIENIE CIAŁA PRZODEM
DO 4. STREFY.

DŁONIE:

NAD CZOLEM PRZYMIJĄ
KSZTAŁT PIŁKI, NADGARSTKI
ODCHYLENIE, A PALCE ROZ-
SZERZONE, KCIUKI I PALCE
WSKAZUJĄCE BLISKO SIEBIE.

UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA PIŁKĘ.

ODBIECIE:

DŁONIE DOTYKAJĄ PIŁKI
WEWNĘTRZNĄ POWIERZCHNIĄ
PALCÓW.

PRACA RAMION I NÓG:

SYNCHRONICZNA PRACA
RAMION I NÓG DO WYPRASTU.



WYSOKOŚĆ:

NAJPIERW WYSOKOŚĆ, A POTEM
ODBIECIE.

ODBIECIE:

ODBIECIE PIŁKI W JAK
NAJWYŻSZYM PUNKCIE.

UWAGA:

POZYCJA NEUTRALNA, TAKA
SAMA DLA WYSTAWIENIA PIŁKI
W PRZÓD I TYŁ. NIEPRZEWI-
DYWALNA CO DO KIERUNKU
WYSTAWIENIA. ODBIECIE NAD
CZOLEM.

PRACA RAMION:

ODBIECIE PRZEZ WYPROST
W STAWACH ŁOKCIOWYCH,
NADGARSTKOWYCH ORAZ
PRZEZ WYPROST PALCÓW.

ŁĄDOWANIE:

Z KONTROLĄ AKCJI ZESPÓŁU
I PRZEJŚCIEM DO ASEKURACJI.

UŁOŻENIE DŁONI:

DŁONIE PRZYMIJĄ KSZTAŁT PIŁKI,
NADGARSTKI ODCHYLENIE, A PALCE
ROZŁOŻONE, KCIUKI I PALCE
WSKAZUJĄCE BLISKO SIEBIE.

OPRACOWANIE I DRUK PŁAKATÓW DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA
SPORTU I TURYSTYKI W KADRYCH REALIZACJI PROJEKTU NAUKI ORAZ W SPALNIEWYCH DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY

OPRACOWANIE I DRUK PŁAKATÓW DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA
SPORTU I TURYSTYKI W KADRYCH REALIZACJI PROJEKTU NAUKI ORAZ W SPALNIEWYCH DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Zródło: <https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/>

Temat: Edukacja zdrowotna - zasady zdrowego odżywiania.

Zasady dobrego żywienia

Twoje potrzeby żywieniowe i ich zaspokojenie jest warunkiem do Twojego istnienia na tym świecie, czyli do egzystencji. Jest to Twoje podstawowe prawo, dzięki któremu po prostu funkcjonujesz, rozwijasz się, jesteś bardziej wydajny w pracy i w domu.

Żywnienie jest zwyczajnie niezbędne w życiu. Bez niego – ani rusz!

Od czego zależy Twoje żywienie na co dzień?

- Przede wszystkim od wieku, w jakim obecnie jesteś, wiadomo – inaczej będzie odżywiało się dziecko, inaczej nastolatek, jeszcze bardziej odmienną dietę będzie miała osoba dojrzała i w końcu starszek.
- Od płci – mężczyźni mają inne zapotrzebowania, a kobiety inne.
- Od stanów fizjologicznych – możemy tu porównać np. chorego i zdrowego.
- Od aktywności fizycznej – osoba, która siedzi i ma pracę za biurkiem a osoba, która pracuje fizycznie, czy sportowiec.

Aktywność fizyczna ma niewątpliwie ogromny wpływ na codzienne żywienie.

Wypisz sobie teraz podstawowe informacje o sobie:

Wiek

Płeć

Stan fizjologiczny

Aktywność fizyczna

9 zasad żywieniowych

Zalecenia żywieniowe, które wprowadził Komitet Żywności Człowieka PAN, a także Instytut Żywności i Żywienia i Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych, to:

1. „Jedz regularnie, co najmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.”
2. „Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.”
3. „Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.”
4. „Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser lub jogurty bądź kefir o obniżonej zawartości tłuszczu.”
5. „Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jedz dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).”
6. „Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.”
7. „Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna Ci wystarczyć. Nie dosalaj.”

8. „Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodyczy. Zamiast słodyczy, jedz więcej owoców i warzyw.”
9. „Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonej z pożywieniem energii (kalorii). Pamiętaj, że ruch może często zastępować lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.”

Zadanie do wykonania dotyczące dobrego żywienia:

Zadanie wykonaj rzetelnie i podejść do tego szczerze.

Wypisz sobie cyfry od 1 do 9, tak jak ja wyżej. I przy każdym numerku odnieś się do każdego z zaleceń, które wymieniono wyżej. Przykład:

1 – Jem ... (tyle i tyle) razy dziennie, dzień (zaczynam/nie zaczynam) od śniadania

2 – Moje codzienne żywienie (jest/ nie jest) zróżnicowane

I tak dalej...

Teraz postaw sobie ocenę przy każdym numerze – od 1 do 6 (tak jak w szkole – 1 do ocena najgorsza, a 6 najlepsza)

Podsumuj Twoje wyniki – wyciągnij średnią arytmetyczną.

Sam teraz zdecyduj, czy odżywasz się zdrowo i racjonalnie.

WYNIK:

Źródło: <http://sporttopestka.pl/lekcja-wf-przez-internet/>

„Pamiętaj, że ruch może często zastępować lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.”

TRZYMAJCIE SIĘ CIEPŁO I ZDROWO !!!

#zostanwdomu