

Witam Was!!

Na siódmy tydzień proponuję następujące zestawy ćwiczeń. Mam nadzieję, że moje propozycje są pomocne dla Was w codziennej aktywności fizycznej.

Zestaw I

1. Oceniamy wydolność fizyczną - Nauka pomiaru tętna.

Wykonaj pomiar tętna

Pomocny będzie film:

<https://www.youtube.com/watch?v=wKodJdpGJVU>

Zmierz tętno spoczynkowe (przez 1 minutę siedź nieruchomo po czym wykonaj pomiar) – tętno spoczynkowe najlepiej mierzyć rano zaraz p przebudzeniu.

Wykonaj rozgrzewkę

<https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw>

po rozgrzewce sprawdź jak zachowuje się twój organizm – zmierz tętno po wysiłku.

2. Mini piłka ręczna – Doskonalimy kozłowanie piłki.

Przypominamy sobie kozłowanie piłki ręcznej Ćwiczenia możecie wykonać na zewnątrz koło domu.

Piłka ręczna - kozłowanie piłki PR i LR

Kozłowanie jest elementem technicznym, który niewątpliwie ułatwia poruszanie się po boisku. Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie nie nadużywali go w czasie gry, gdyż wiąże się to z opóźnieniem przeprowadzania akcji ofensywnych. W nowoczesnej piłce ręcznej kozłowanie stosowane jest tylko w sytuacjach niezbędnych.

Kozłowanie możemy rozpocząć bezpośrednio po chwycie piłki lub po wykonaniu jednego, dwóch lub trzech kroków. W czasie kozłowania możemy dowolnie zmieniać rękę kozłującą.

Kiedy najczęściej stosujemy kozłowanie piłki?

- gdy ćwiczący otrzymał piłkę, wychodząc do ataku szybkiego, ma wolną drogę do bramki, ale znajduje się zbyt daleko od niej, aby wykonać rzut,
- w sytuacji, kiedy wszyscy partnerzy z zespołu są pokryci i nie ma, komu podać piłki,

- przy zagranii taktycznym, które bez kozłowania nie może być przeprowadzone.

Pamiętaj!

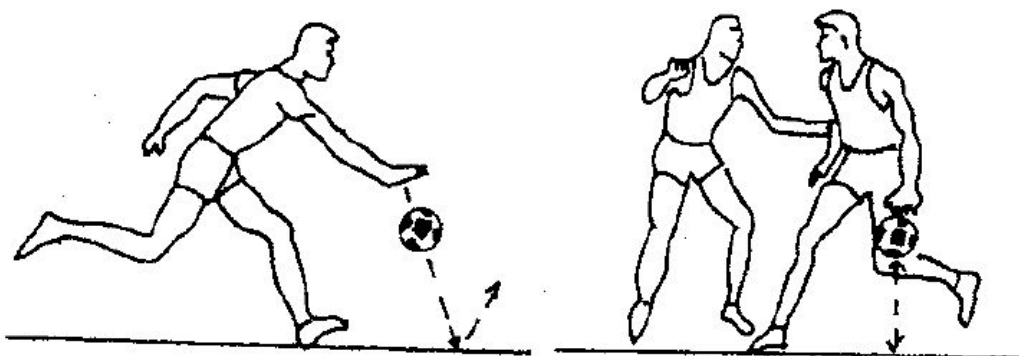
Nawet najszybsze kozłowanie jest wolniejsze od podania i opóźnia przeprowadzenie szybkiej akcji.

Jakie są najczęściej pojawiające się błędy podczas kozłowania?

1. przechodzenie do kozłowania po chwycie piłki jednorącz
2. brak obserwacji pola gry w czasie kozłowania
3. uderzania piłki dłonią

Jaka jest prawidłowa technika kozłowania piłki?

Piłkę kozłujemy na wysokości bioder, wpychanie piłki w podłoże odbywa się poprzez wyprost ręki w stawie łokciowym i nadgarstkowym. Gdy przeciwnik się zbliży należy zastosować dość znaczne obniżenie postawy połączone z niskim kozłowaniem.

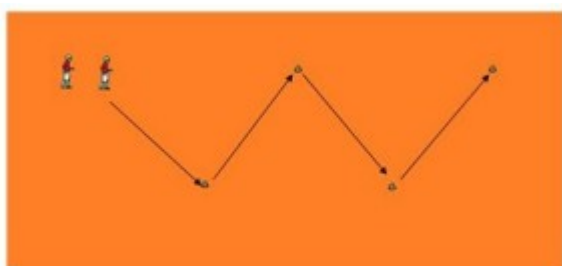


Piłka ręczna - kozłowanie piłki PR I LR, przykładowe ćwiczenia:

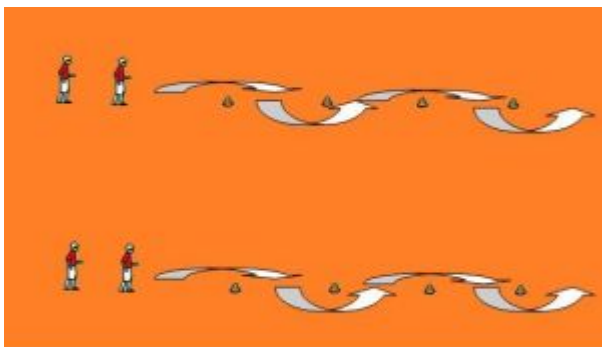
Kozłowanie piłki w miejscu prawą i lewą ręką

Kozłowanie piłki w wolnym i szybkim biegu

Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku



Kozłowanie slalomem między pachołkami



[tp://sporttopestka.pl/pilka-reczna-kozlowanie/](http://sporttopestka.pl/pilka-reczna-kozlowanie/)

3. Przepisy gry w mini piłkę ręczną.

Poniżej link do przepisów z mini piłki ręcznej z którymi proszę się zapoznać:

https://zapytaj.onet.pl/Category/012,018/2,9350411,Podajcie_mi_przepisy_mini_piłki_recznej.html

4. Poznajemy ćwiczenia korygujące postawę ciała.

Propozycja 10 zabaw, które pomogą zadbać o prawidłową postawę:

<https://dziecisawazne.pl/10-zabaw-ktore-pomoga-zadbac-o-prawidlowa-postawe-dziecka/>

Zestaw II

1. Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną Testem Coopera.

Poznajemy na czym polega test Coopera, kiedy powstał i do czego służy. Test możemy wykonać koło domu jak mamy trochę miejsca. Przed próbą robimy rozgrzewkę. Jeżeli ktoś ma przeciwwskazania lekarskie lub źle się czuje to nie wykonuje testu. Po wykonaniu zadania wyniki sprawdzamy w tabeli i notujemy w karcie aktywności.

Test Coopera to jedna z prób wysiłkowych, która pomoże Wam określić swoją formę!

Test Coopera (czytaj test Kupera)

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest

określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V02max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu?

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując. Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

Tabele Test Coopera:

Test Coopera (8-12)						
Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m

	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
	K	2200+ m	1860–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

Test Coopera (13-20)

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

2. Mini piłka ręczna - Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się.

Ćwiczenia wykonujemy na zewnątrz na świeżym powietrzu dowolną piłką jaką posiadamy.

Kozłowanie w piłce ręcznej

Kozłowanie jest nieodłącznym elementem gry w piłkę ręczną. Jest elementem technicznym, który ma za zadanie ułatwić poruszanie się szczypiorniście po boisku...

Błędem jest, jeśli jednak nadużywa się tegoż elementu. Dlaczego? A dlatego, że sędzia może stwierdzić, iż gra i akcja ofensywna jest opóźniana. W najnowszej i najbardziej nowoczesnej piłce ręcznej kozłowanie stosowane jest tylko i wyłącznie w sytuacjach niezbędnych, lub też wymaga tego taktyka drużyny.

KIEDY MOŻESZ ROZPOCZĄĆ KOZŁOWANIE W CZASIE GRY?

- po chwycie piłki, od razu, bezpośrednio,
- po wykonaniu jednego kroku,
- po wykonaniu dwóch kroków,
- po wykonaniu trzech kroków,

Podczas kozłowania śmiało możesz zmieniać rękę kozłującą. Jeśli ponownie chwycisz piłkę oburącz, musisz podać piłkę, albo rzucić na bramkę. Podobnie jak po pierwszym chwycie, podanie i rzut wykonuje się po jednym, dwóch, trzech krokach.

W JAKICH SYTUACJACH MOŻESZ STOSOWAĆ KOZŁOWANIE?

- gdy wszyscy koledzy są pokryci, nie masz komu podać piłki oraz gdy jest pokryty przez kogoś z drużyny przeciwnej,
 - gdy otrzymałeś piłkę, w sytuacji kiedy wychodziłeś do ataku szybkiego i masz wolną drogę do bramki, lecz znajdujesz się za daleko od bramki, byś mógł wykonać dobry rzut,
 - kiedy łączysz element zwodu i rzutu na bramkę,
 - podczas zagrania taktycznego, gdzie bez kozłowania akcja nie może być przeprowadzona
- Bardzo ważną **ZASADĄ** jest to, że nawet gdy kozłujesz **najszybciej** jak tylko możesz, to i tak jest to **wolniejsze** od podania i przez to **opóźniona jest akcja**.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY JAKIE MOŻESZ POPEŁNIĆ PODCZAS KOZŁOWANIA:

1. Uderzenie dłonią.
2. Brak obserwacji pola gry podczas kozłowania.
3. Po chwycie piłki sposobem jednorącz przechodzenie od razu do kozłowania.
4. Niewykorzystanie możliwości wykonania trzech kroków przed rozpoczęciem kozłowania, tuż po chwycie piłki.

TECHNIKA

1. Piłka trzymana jest oburącz po chwycie piłki, a przed kozłowaniem.
2. Piłka kozłowana jest na wysokości bioder przed sobą i z boku.
3. Piłka wpychana jest w podłóżę, a odbywa się to przez wyprost ręki w łokciu i w stawie nadgarstkowym.
4. Od szybkości kozłującego zależy jaki będzie kąt padania piłki na podłóżę – im szybciej, tym kąt bardziej ostry.
5. Aby zabezpieczyć piłkę przed przeciwnikiem, najlepiej jest obniżyć postawę ciała i kozłować wówczas dość nisko.

3. Przepisy gry w mini piłkę ręczną.

Poniżej link do przepisów:

https://zapytaj.onet.pl/Category/012,018/2,9350411,Podajcie_mi_przepisy_mini_piłki_recznej.html

4. Doskonalimy ćwiczenia korygujące postawę ciała.

W związku z tym, że dużo czasu spędzamy przy komputerze spróbujcie zrobić parę ćwiczeń korygujących postawę: https://sp28.lublin.pl/pliki/art/id_3152/zal/Klasa%207%2C%20temat%20do%20realizacji%2023.03-27.03.pdf

Zestaw III

1. Kontrolujemy i oceniamy wydolność fizyczną testem Coopera.

Zapoznajcie się instrukcją jak wykonać test Coopera, kiedy powstał i do czego służy. Próbę robicie po wykonaniu rozgrzewki i oczywiście jeżeli macie miejsce koło domu. Wyniki sprawdzacie w tabeli i notujecie w karcie aktywności. Osoby, które mają przeciwwskazania lekarskie lub się źle czują nie przystępują do testu.

<https://testcoopera.pl/o-tescie/>

2. Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku poruszania się.

Do ćwiczenia możecie użyć piłki jaką macie w domu. Potraktujcie to jako dobrą zabawę na świeżym powietrzu. Link poniżej:

<http://sporttopestka.pl/pilka-reczna-kozlowanie/>

3. Przepisy gry w piłkę ręczną.

Przypomnijcie sobie przepisy z piłki ręcznej o których mówiłem na lekcjach oraz poznajcie nowe. Poniżej link z informacjami:

<https://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf>

4. Doskonalimy ćwiczenia korygujące postawę ciała.

Wykonacie zestaw ćwiczeń na poprawę Waszej postawy ciała oraz wzmocnienie mięśni posturalnych. Link do ćwiczeń : <https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro> Pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami oraz zasadach bezpiecznego treningu w domu.

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się.
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub bosy, nigdy w samych skarpetkach.
3. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zaczynaj od podbicia tętna – wystarczają pajacyki czy bieg bokserski, następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 10-15 minut.
4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.
5. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie.
6. Skacząc, zawsze uginaj kolana.

7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.

8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy. Przykładowa rozgrzewka -><https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8> Ale wiem, że już sami potraficie zrobić porządną rozgrzewkę.

Przypominam o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej. Mój adres e-mail :
wfradzikowski@gmail.com

Jaromir Radzikowski