

Wtorek 26.05.2020

T: Stabilizacja ciała – ćwiczenia wzmacniające.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM- <https://youtu.be/3DORQ2GCD6Q>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut)

2 serie po 30 sekund pracy, 30 sekund przerw między ćwiczeniami. Przerwa między seriami 2 minuty.

8 ćwiczeń stabilizacyjnych (FILM - <https://youtu.be/-av0Alhz4gY>):

1. deska;
2. deska tyłem;
3. deska prawym bokiem z ręką i nogą uniesioną;
4. deska lewym bokiem z ręką i nogą uniesioną;
5. w klęku prostym, uniesiona prawa ręka i lewa noga;
6. w klęku prostym uniesiona lewa ręka i prawa noga;
7. w podporze tyłem na wyprostowanych rękach uniesiona prawa noga;
8. w podporze tyłem na wyprostowanych rękach uniesiona lewa noga.

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

- a) Rozluźnienie organizmu
- b) wyregulowanie oddechu w marszu oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

Środa 27.05.2020

T: Piłka ręczna – zasady gry (zadanie do wykonania w formie testu na ocenę).

WYCHOWANIE FIZYCZNE, KLASA VIII - ZADANIE DO WYKONANIA NA OCENĘ

PILKA RECZNA – ZASADY GRY

Dyscyplina ta polega na zdobywaniu bramek przy pomocy piłki zagrywanej rękoma. Po boisku zawodnik może poruszać się z piłką poprzez kozłowanie jej. Niedozwolone jest trzymanie piłki podczas przemieszczania się po boisku. Bramka pada w momencie, gdy piłka trafia do bramki. Mecz wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek. W razie potrzeby rozgrywane są dogrywki.

Boisko

Boisko stanowi prostokąt o wymiarach 40 metrów długości i 20 metrów szerokości. Bramki ustawione są naprzeciw siebie po przeciwległych stronach boiska. Wymiary bramki to 2 metry wysokości i 3 metry szerokości. Na boisku wyróżniamy 2 strefy. Pierwsza z nich nazywana jest polem bramkowym. Na polu tym może przebywać wyłącznie bramkarz drużyny broniącej. Przy każdej z bramek jest pole bramkowe, które ma kształt półkola. Pozostała część boiska to pole gry, na którym przebywają pozostali zawodnicy. Boisko podzielone jest na dwie równe połowy. W odległości 7 metrów od bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych. Linia przerywana wyznacza miejsce wykonywania rzutów wolnych.

Czas gry

Mecz składa się z dwóch połów, które trwają po 30 minut każda. Przerwa między nimi wynosi 10 minut. Czas jest odmierzany za pomocą zegarów. Zegar może być zatrzymany w momencie, kiedy sędzia decyduje się przerwać grę. Jeżeli podczas wykonywania rzutu rozlegnie się sygnał zatrzymujący grę, rzut musi zostać powtórzony. W razie konieczności rozgrywania dogrywki, jej czas wynosi 5 minut na dwie równe połowy. Po każdej przerwie, zarówno w czasie regulaminowym jak i w dogrywce, następuje zmiana stron.

Drużyna

Każdy zespół składa się z 12 zawodników, z których 7 przebywa na boisku oraz trenera i maksymalnie 3 działaczy. Wyłącznie trener może prosić sędziego o czas. Wszystkie te osoby muszą być wpisane do protokołu. Na boisku musi przebywać co najmniej 5 graczy. Mniejsza ilość powoduje zawieszenie meczu. Zawodnicy rezerwowi mogą bez ograniczeń dokonywać zmian pod warunkiem, że robią to w strefie zmian własnych i w momencie, kiedy zawodnik, który ma być zmieniony, opuścił już boisko. Zła zmiana karana jest dwuminutowym wykluczeniem danego zawodnika. Strój powinien być kompletny, na każdej koszulce powinny znajdować się numery zawodników. Jeden numer może być przypisany tylko jednemu zawodnikowi. Strój bramkarza musi się różnić od stroju reszty drużyny. Bramkarz może opuścić pole bramkowe. Obowiązują go wtedy zasady takie, jak pozostałych zawodników w polu. W polu bramkowym bramkarz może bronić piłkę całym ciałem.

Gra piłką

Zawodnik nie może przetrzymywać piłki dłużej niż 3 sekundy. Może trzymając ją wykonać najwyżej 3 kroki. Nie wolno dotknąć piłki więcej niż raz bez dotknięcia przez nią podłoża lub innego zawodnika. Rzut z autu zostaje przyznany, gdy piłka opuści linię boczną. Aut wykonuje zawodnik z drużyny przeciwnej niż zawodnik, który doprowadził do opuszczenia piłki. Gdy piłka przekracza końcową linię boiska następuje rzut bramkarski. Rzut wolny może zostać przyznany za: nieprzepisową grę piłką, nieodpowiednią zmianę zawodników, grę pasywną, niesportowe zachowanie, niepoprawne rozpoczęcie gry, faul. Rzuty wykonywane są bez gwizdka sędziego. Przy wykonywaniu rzutu wolnego przeciwnik musi znajdować się co najmniej 3 metry od zawodnika wykonującego rzut lub bezpośrednio przy linii pola bramkowego. Rzut karny przyznaje się, gdy: pewna sytuacja bramkowa zostanie powstrzymana przez zawodnika lub działacza drużyny przeciwnej, kiedy bramkarz wszedł do własnego pola bramkowego z piłką lub wziął piłkę z pola gry do pola bramkowego będąc w swoim polu, kiedy zawodnik z pola wejdzie do własnego pola bramkowego, aby uzyskać przewagę nad przeciwnikiem. Przy odgwizdaniu rzutu karnego gra zostaje zatrzymana. Wykonuje się go z 7 metra w ciągu 3 sekund od sygnału sędziego. Wznowienie gry następuje, gdy wszyscy zawodnicy są na swoich pozycjach.

Kary

Wśród kar rozróżnia się kilka ich rodzajów w zależności od przewinienia. Najłżejsze są upomnienia. Mogą być one udzielone za nieprawidłowe i groźne oddziaływanie na przeciwnika, nieprawidłowe zachowanie podczas wznowienia gry przez przeciwnika, niesportowe zachowanie. Wykluczenie zawodnika na czas 2 minut ma miejsce gdy wystąpi błąd podczas zmiany zawodników, powtarzające się faule lub niesportowe zachowanie na przeciwniku, wielokrotne próby przeszkodzenia we wznowieniu gry. Najwyższą karą jest dyskwalifikacja. Eliminuje ona zawodnika z dalszej gry. Następuje ona w momencie pojawienia się na boisku zawodnika nieuprawnionego do gry, gdy zawodnik popełni bardzo groźny faul na przeciwniku, za poważne niesportowe zachowanie zawodnika i działacza, również poza boiskiem, za zaatakowanie działacza. Dyskwalifikacja następuje automatycznie, gdy zawodnik otrzyma trzecie wykluczenie.

TEST

1. ILE TRWA MECZ PIŁKI RĘCZNEJ

- a) 1 x 30 min
- b) 2 x 30 min
- c) 2 x 40 min

2. JAKIE SĄ WYMIARY BRAMEK ??

- a) 2 m wysokości x 3 m szerokości
- b) 2 m wysokości x 2 m szerokości
- c) 3 m wysokości x 2 m szerokości

3. **ILU ZAWODNIKÓW JEDNEJ DRUŻYNY MOŻE PRZEBYWAĆ NA BOISKU??**
 - a) 6
 - b) 5
 - c) 7
4. **ZAWODNIK NIE MOŻE PRZETRZYMYWAĆ PIŁKI DŁUŻEJ NIŻ...??**
 - a) 3 sekundy
 - b) 5 sekund
 - c) 10 sekund
5. **ZŁE WYKONANIE ZMIANY KARANE JEST??**
 - a) czerwoną kartką
 - b) 2 minutowym wykluczeniem
 - c) żółtą kartką
6. **Z JAKIEJ ODLEGŁOŚCI WYKONYWANE SĄ RZUTY KARNE??**
 - a) 6 m
 - b) 7 m
 - c) 11 m
7. **ILE TRWA DOGRYWKA W MECZU PIŁKI RĘCZNEJ??**
 - a) 1 x 15 min
 - b) 2 x 5 min
 - c) 2 x 30 min
8. **ILE TRWA PRZERWA W MECZU??**
 - a) 10 min
 - b) 5 min
 - c) 15 min
9. **JAKIE SA WYMIARY BOISKA DO PIŁKI RĘCZNEJ??**
 - a) 40 x 30 m
 - b) 40 x 20 m
 - c) 30 x 20 m
10. **ILE MAKSYMALNIE KROKÓW MOŻE WYKONAĆ ZAWODNIK TRZYMAJĄC PIŁKĘ W RĘKACH??**
 - a) 2
 - b) 5
 - c) 3

**Rozwiązanie testu proszę o przesłanie na adres e-mail m.matysiak@zsprywopoczno.pl do dnia 29.05.2020r. (piątek), w następujący sposób:
Imię i Nazwisko, odpowiedzi 1-a, 2-b. itd.**