

Temat 1: Taniec towarzyski – polka. Nauka zabawy

Polonez jest tańcem korowodowym, utrzymanym w metrum trójdzielnym. Staropolska nazwa poloneza brzmi „chodzony” i trafnie oddaje jego charakter – taniec ten polega bowiem na dostojnym chodzeniu w parach po liniach krętych i prostych wyznaczanych przez prowadzącego. Kroki poloneza są posuwiste, płynne, utrzymane w tempie umiarkowanym lub wolnym. Sylwetki tancerzy powinny być wyprostowane.

Polka to taniec szybki, w metrum 2/4, tańczony w parach, z wirowaniem w cztery strony po linii koła. W podstawowym **kroku polki**, na zmianę, jedna noga „ściga” drugą, z dostawianiem i przejmowaniem ciężaru przez nogę dostawianą. **Krok** może być wykonany gładko, na całych stopach, albo drygliwie, jakby kolana lekko się trzęsły.

Wersja tańczona na weselach

<https://www.bing.com/videos/search?q=krok+podstawowy+polki&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dkrok%2bpodstawowy%2bpolki%26FORM%3dVDVXX&view=detail&mid=4AB4F3347EF1282E55B44AB4F3347EF1282E55B4&&FORM=VDRVRV>

Wersja klasyczna

<https://www.bing.com/videos/search?q=krok+podstawowy+polki&ru=%2fsearch%3fq%3dkrok%2bpodstawowy%2bpolki%26form%3dEDGEAR%26qs%3dAS%26cvid%3d9deba161e566446fb47271fd532ba103%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL%26plvar%3d0&view=detail&mid=0E70F306AEE2525CEE410E70F306AEE2525CEE41&&mmscn=vwrc&FORM=VDRVRV>

Zabawa

Lubicie tańczyć „Belgijkę”? – chyba tak. Podobnie można bawić się tańcząc w rytmie polki. Ustawienie jest prawie takie same jak przy tańczeniu „Belgijki”, z tą różnicą, że partnerzy ustawieni są naprzeciwko siebie i trzymają się za obie ręce.

<https://www.bing.com/videos/search?q=krok+podstawowy+polki&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dkrok%2bpodstawowy%2bpolki%26FORM%3dHDRSC3&view=detail&mid=F38DDDCF536B859477E0F38DDDCF536B859477E0&&FORM=VDRVRV>

Temat 2: Piłka ręczna - ogólne zasady gry

Chciałabym, abyście zapoznali się z zasadami jednej z popularniejszych w świecie gier zespołowych, tj. piłki ręcznej. Polscy piłkarze ręczni należą do światowej czołówki w tej dyscyplinie. Po zapoznaniu się z ogólnymi zasadami obejrzyjcie film, których jest dużo na YouToube.

PIŁKA RĘCZNA (potocznie **pol. szczypiorniak**, **ang. handball**) – zespołowa dyscyplina sportu (**gra drużynowa**), uprawiana na całym **świecie** – zarówno przez **kobiety**, jak i przez **mężczyzn** – w której biorą udział dwie ekipy po **7** zawodników każda.

Zawodnicy, oprócz bramkarzy, nie mają prawa zrobić więcej niż **3** kroki z piłką w rękach, co wymusza bieg z kozłowaniem i liczne podania. Bramkarze wychodząc z pola bramkowego, stają się zawodnikami ofensywnymi i obowiązują ich wówczas identyczne prawa jak pozostałych zawodników (łącznie z brakiem możliwości powrotu z piłką w pole karne).

Ogólne zasady gry

W grze biorą udział dwie drużyny liczące nie więcej niż 16 zawodników (7 na boisku i nie więcej niż 9 rezerwowych). Zawodnicy występują na pozycjach:

- **bramkarz**
- **obrotowy** (koło)
- **rozgrywający**: lewe pół, prawe pół, środek (przed obrotowym)
- **skrzydłowi**: lewe skrzydło, prawe skrzydło

Celem gry jest zdobycie większej liczby bramek niż drużyna przeciwna. Gol jest zdobyty, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym obwodem i znajdzie się wewnątrz bramki. Mecz dzieli się na połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana, zatrzymywana. Zawodnicy mogą dotykać piłki wszystkimi częściami ciała oprócz podudzia i stóp. Jeżeli zawodnik nie kozłuje piłki, może ją trzymać jedynie 3 sekundy. Tylko bramkarz znajdujący się w polu bramkowym (w obrębie linii 6 metrów) jest zwolniony z przestrzegania tych zasad. Mecz rozpoczyna drużyna, która wygrała piłkę po rzucie monetą. Zawodnik tej drużyny wykonuje podanie do partnera z zespołu, trzymając jedną stopę na linii środkowej boiska do chwili, gdy piłka opuści jego dłonie. Gracze podczas początku i wznowienia gry muszą przebywać na swoich połowach boiska. Gracz będący w posiadaniu piłki może ją podać, kozłować lub trzymać. Nie może również wykonać więcej niż trzech kroków, trzymając piłkę. Po zdobyciu bramki przez jedną z drużyn, zespół który ją stracił, wznawia grę rzutem ze środka boiska. Gdy zawodnik jednej z drużyn wykonuje rzut do bramki, musi uważać, by nie przekroczyć linii znajdującej się 6 metrów od bramki. Gdy jednak ją przekroczy, jest rzut wolny dla drużyny przeciwnej. W wypadku gdy obrońca znajdzie się we własnym polu bramkowym w czasie obrony, sędziowie dyktują rzut karny. Jest on wykonywany z odległości 7 metrów od bramki. Zawodnik wykonujący rzut karny znajduje się sam na sam z bramkarzem.

- **Piłka** składa się z gumowej dętki pokrytej zszytymi kawałkami skóry lub tworzywa syntetycznego, które nie mogą być błyszczące ani śliskie. Obwód piłki używanej przez mężczyzn: od 58 do 60 cm, waga: od 425 do 475 g. Natomiast u kobiet obwód wynosi od 54 do 56 cm, waga od 325 do 400 g.
- **Ubiór zawodników** musi być jednolity dla wszystkich członków zespołu (nie dotyczy to **bramkarzy**); strój składa się ze spodenek i koszulek, opatrzonych numerami; numery na plecach powinny mieć przynajmniej 20 cm, a z przodu przynajmniej 10 cm; nie wolno używać kasków ani masek ochronnych, zakazane jest także noszenie biżuterii i okularów w twardych oprawkach oraz innych przedmiotów mogących narażać graczy na niebezpieczeństwo.
- **Boisko** ma wymiary 40 na 20 metrów; dłuższy bok zwany jest linią boczną, a krótszy linią końcową; część linii końcowej znajdująca się między słupkami bramki nosi nazwę linii bramkowej; wzdłuż jednej z linii bocznych, po 4,5 metra po obu stronach linii środkowej wyznaczona jest linia zmian; na boisku wyznaczone są dwa pola bramkowe ograniczone ćwierćokręgami o promieniu 6 metrów, ze środkiem w punktach ustawienia słupków bramki, oraz linią równoległą do linii końcowej umiejscowionej w odległości 6 metrów. W polu bramkowym drużyny może przebywać tylko jej bramkarz; bramka ma 2 metry wysokości i 3 szerokości.
- **Sędziowie** to dwóch boiskowych (sędziowie główni), którzy nadzorują przebieg gry i rozstrzygają wszystkie spory oraz stolikowi: mierzący czas (obsługa tablicy wyników), sekretarz (prowadzenie protokołu). Przy stoliku sędziowskim może również zasiadać 1 lub więcej delegatów (obserwatorów, komisarzy – nazwa stanowiska zależy od wewnętrznych przepisów federacji prowadzącej dane rozgrywki).
- **2 minuty kary, wykluczenie** – w **piłce ręcznej**, kara za: kolejne **faulowanie** lub niesportowe zachowanie podlegające karaniu progresywnemu bądź za faul lub niesportowe zachowanie podlegające bezpośrednio karze dwóch minut. Może ją otrzymać każdy zawodnik i osoba towarzysząca biorąca udział w zawodach (wpisana do protokołu meczowego) bez względu na to, czy w momencie popełnienia przewinienia przebywa na boisku czy też poza nim.

BOISKO DO PIŁKI RĘCZNEJ



Temat3: Rzuty lekkoatletyczne.

Jak wspominałam w poprzednim tygodniu w skład konkurencji lekkoatletycznych wchodzi między innymi rzuty: rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem i pchnięcie kulą. W celu przybliżenia tych dyscyplin sportowych przygotowałam Wam kilka filmików z udziałem znanych sportowców. Proszę, zapoznajcie się z nimi.

- 1) **Rzut oszczepem** – konkurencja sportowa, wchodząca w skład lekkoatletyki i wywodząca się ze starożytności.
Należy do konkurencji technicznych. Zawodnicy i zawodniczki rywalizują w rzucie oszczepem podczas igrzysk olimpijskich (mężczyźni od 1908, a kobiety od 1932 roku), mistrzostw Europy, mistrzostw świata oraz licznych mityngów lekkoatletycznych. Rzut oszczepem jest także rozgrywany w ramach rywalizacji w [siedmioboju](#) i [dziesięcioboju](#).
Młodzicy (do 15 lat) rzucają oszczepem o wadze 600 g, juniorzy młodsi (do lat 18) korzystają z oszczepów ważących 700 g, juniorzy i seniorzy używają sprzętu o wadze 800 g. Kobiety używają sprzętu o wadze 600 g od wieku juniorskiego – wcześniejsze kategorie wiekowe od listopada 2011 używają oszczepu o wadze 500 g¹

<https://www.bing.com/videos/search?q=rzuty+lekkoatletyczne&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3drzuty%2blekkoatletyczne%26FORM%3dHDRSC3&view=detail&mid=3DC3FE0F64F540D06793DC3FE0F64F540D06793&rvsmid=F2F8F7B56A9BA63FB77EF2F8F7B56A9BA63FB77E&FORM=VDRVRV>

- 2) **Rzut młotem** – jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych, polegająca na rzucie kulą, do której przymocowana jest stalowa linka zakończona uchwytem. Zawodnik wykonuje rzut z koła o średnicy 2,135 m, otoczonego siatką ochronną. Kobiety rzucają młotem o wadze 4 kg (juniorki młodsze 3 kg), mężczyźni – 7,26 kg, młodzicy (do 15 lat) – 5 kg, juniorzy młodsi (16-17 lat) – 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) – 6 kg.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWVrt49N5g8>

- 3) **Rzut dyskiem** – jedna z technicznych konkurencji lekkoatletycznych polegająca na wyrzuceniu siłą ramienia (jedną ręką) dysku, na jak największą odległość. Rzut odbywa się z koła o średnicy 2,5 m otoczonego siatką ochronną o wysokości 4 m i wylotem z przodu 6 m.

<https://www.bing.com/videos/search?q=rzut+dyskiem+polska&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3drzut%2520dyskiem%2520polska%26qs%3dAS%26form%3dQBVDMH%26sp%3d4%26pq%3drzut%2520dyskiem%2520%26sk%3dAS3%26sc%3d8-13%26cvid%3d26328CF5B91549AFB816FFBB3E2528BE&view=detail&mid=591087FDECC2DDD77DC5591087FDEC2DDD77DC5&&FORM=VDRVRV>

- 4) **Pchnięcie kulą** – konkurencja lekkoatletyczna, polegająca na wypchnięciu kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135 m. Kobiety pchają kulą o masie 4 kg (juniorki młodsze 3 kg), mężczyźni – 7,26 kg, młodzicy 5 kg, juniorzy młodsi (16-17 lat) – 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) – 6 kg.

<https://www.bing.com/videos/search?q=pchni%c4%99cie+kula+polska&&view=detail&mid=371192D540E3EF3441A7371192D540E3EF3441A7&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dpchni%25c4%2599cie%2Bkula%2Bpolska%26FORM%3DHDRSC3>

<https://www.bing.com/videos/search?q=pchni%c4%99cie+kula+polska&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dpchni%25c4%2599cie%2Bkula%2Bpolska%26FORM%3DHDRSC3&view=detail&mid=739F3F4558F30CE58438739F3F4558F30CE58438&rvsmid=371192D540E3EF3441A7371192D540E3EF3441A7&FORM=VDRVRV>

Temat 4: Zabawy oswajające z piłką ręczną.

Cel i opis lekcji: Kształtowanie szybkości i koordynacji ruchowej, sprawności specjalnej do piłki ręcznej, znaczenie poprawnego wykonania ćwiczenia przez ucznia.

- W staniu krążenie ramion w przód i w tył.(10x w przód, 10x w tył)
- W staniu skłony w przód, nogi wyprostowane, ręce dotykają stóp.(wytrzymać 3 sek. 5x
- ☒ W staniu w małym rozkroku –luźne skręty tułowia , wodzenie wzrokiem za rękoma.(5 na jedną stronę 5 na drugą stronę)
- ☒ W siadzie klęcznym –opad tułowia w przód-mycie podłogi. (5x)
- ☒ W siadzie skrzyżnym –skłony głową w prawo ,lewo, w przód, w tył.(5 na jedną stronę 5 na drugą stronę)
- ☒ W leżeniu na plecach –naprzemienne unoszenie nóg do góry, pupa leży na podłodze.(20sek.)
- W leżeniu na brzuchu-unoszenie rąk i barków do góry „Patrzenie przez lornetkę).(10x)
- ☒ W leżeniu na plecach –oddychanie nosem (wdech i wydech 3 razy).
- Z piłkami (jeżeli nie posiadacie piłek możecie wykorzystać rolkę papieru toaletowego, piłkę do tenisa):
- Podrzucanie piłki w górę i chwyt oburącz i jednorącz w miejscu, w chodzie, w biegu.(8x)
- ☒ Rzut piłki w górę i chwyt po wykonaniu obrotu, kilkakrotnym klaśnięciu, wykonaniu siadu skrzyżnego, przysiadu podpartego.(8x)
- Stanie w rozkroku, skłon tułowia w przód i rzut piłki tak, aby spadła z przodu.(8x)
- ☒ W staniu rzucenie piłki pod kolanem nogi wzniesionej i złapanie oburącz.(8x)
- ☒ W siadzie-nogi lekko ugięte w kolanach, piłka między stopami-podrzucanie piłki stopami i łapanie jej rękoma.(8x)
- ☒ Siad skrzyżny-podrzucanie piłki z ręki do ręki nad głową.(8x)
- ☒ W leżeniu przodem-okrężne podawanie piłki z ręki do ręki.(8x)

Trochę emocji dla Was pod tytułem – „Piłkarze ręczni Mistrzowie Horrorów”. A dlaczego? Otóż reprezentacyjna męska drużyna Polski w piłce ręcznej w ważnych meczach w pierwszej połowie zazwyczaj przegrywała. W drugiej połowie „doganiali” przeciwników, by w końcówce meczu, w ostatnich sekundach wygrać. Dla większości kibiców był to horror.

<https://www.youtube.com/watch?v=2azPhS-HaxU>