

Wtorek 02.06.2020

T: Piłka nożna - doskonalenie techniki.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

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

Cz. 2 Główna (20 minut)

Każde ćwiczenie wykonujemy - 2 serie po 1 minucie.

7 ćwiczeń z piłką (FILM - <https://youtu.be/m82ercI6yww>):

Doskonalenie techniki prowadzenia piłki + ćwiczenia koordynacyjne.

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

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

Środa 03.06.2020

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

***WYCHOWANIE FIZYCZNE, KLASA VIII - ZADANIE DO WYKONANIA
NA OCENĘ***

UNIHOKEJ

Dyscyplinę tę rozgrywa się w formie meczu między dwoma drużynami. Polega ona na zdobyciu większej liczby bramek niż drużyna przeciwna. Gra toczyć się powinna w sali o twardej i równej nawierzchni lub na zatwierdzonym przez daną federację boisku.

Boisko

Wymiary boiska wynoszą 40 na 20 metrów. Wysokość bandy otaczającej wynosi natomiast 50 centymetrów. Linia środkowa biegnie przez środek boiska równoległe do linii krótszych i dzieli boisko na dwie równe części. Linie wyznaczają także strefy bramkowe i podbramkowe.

Czas gry

Mecz składa się zazwyczaj z 3 tercji, z których każda trwa po 20 minut. Między tercjami następuje 10 minutowe przerwy i zamiana stron. Czas jest zatrzymywany tylko w ważnych przypadkach takich jak zdobycie bramki, karz, rzucie karnym czy przerwie „time out”, a także w przypadku uznania przez sędziów sytuacji niezwyklej. „Time out” jest specjalnym czasem do dyspozycji drużyny. Można go zażądać w dowolnym momencie, Trwa on

30 sekund od momentu pojawienia się wszystkich zawodników w strefie wymiany. Gdy mecz jest nierozstrzygnięty, następuje dodanie czasu dodatkowego. Mecz jest kontynuowany aż jedna z drużyn zdobędzie bramkę. Czas dodatkowy trwa 10 minut, a po jego upływie nie padnie gol, to następuje konkurs rzutów karnych. Każdy zespół ma 5 szans strzału. Wygrywa zespół, który wygra konkurs.

Drużyny

Do meczu zgłoszonych może być nie więcej niż 20 zawodników. Rozróżnia się zawodników rozgrywających i bramkarzy. Na boisku przebywa 6 zawodników z każdej drużyny – 5 rozgrywających i bramkarz odpowiednio wyposażony. Zawodnicy mogą wymieniać się nieograniczoną liczbę razy. Wszystkie zmiany odbywać się muszą w strefie wymiany danego zespołu.

Sytuacje stałe

Gra jest wznawiana za pomocą gwizdka sędziowskiego. Wznowienie ma miejsce od stałej sytuacji, którą może być rzut sędziowski, rzut z autu, rzut wolny i rzut karny. Rzut sędziowski wykonywany jest na środku boiska w przypadku gdy rozpoczyna się tercja lub gdy jedna z drużyn zdobyła bramkę. Wykonuje się go także w sytuacji, gdy żadna ze stron nie była winna przerwania gry. Podczas tego rzutu pozostali zawodnicy powinni zachować odległość 3 metrów. Rzut z autu wykonuje drużyna przeciwna niż ta, z której winy piłka opuściła boisko. Wykonuje się go 1,5 metra od bandy w miejscu, gdzie piłka opuściła boisko. Rzutu tego nie może wykonywać bramkarz. Podczas jego wykonywania pozostali zawodnicy powinni zachować odległość przynajmniej 3 metrów. Rzut wolny wykonywany jest przez drużynę poszkodowaną z miejsca popełnienia przewinienia. Piłka musi być uderzona, a nie ciągnięta lub podnoszona. Rzut wolny przyznaje się, gdy: zawodnik uderza, podnosi lub kopie kij przeciwnika, uderza kijem swojego przeciwnika, za wysoko unosi kij, zawodnik rozgrywający uderzy piłkę stopą dwa razy z rzędu. Rzut karny wykonywany jest z punktu środkowego. Wykonany jest on, gdy ma miejsce sytuacja bramkowa, a drużyna broniąca przeszkadza przeciwnikom dopuszczając się przewinienia lub gdy drużyna broniąca dopuszcza się przewinienia, gdy atakujący próbują stworzyć sobie sytuację bramkową.

Kary

Kara za przewinienie jest nakładana na zawodnika, który zawinił. Ukarany zawodnik przez cały czas trwania kary przebywa na ławce kar. Zawodnik, który otrzymał karę drużynową, nie może być zastąpiony na boisku. Jedna lub dwie kary drużynowe mogą być mierzone równocześnie. 2 minutowa kara jest nakładana, gdy zawodnik bez szans dojścia do piłki blokuje kij przeciwnika, zawodnik gra kijem w sposób niebezpieczny, zawodnik przyciska przeciwnika do bandy lub bramki w sposób nieprzepisowy, zawodnik zatrzymuje piłkę ręką lub głową, zawodnik rozmyślnie opóźnia

grę. Podobne przewinienia w cięższym wydaniu powodują nałożenie kary 5 minutowej. Zawodnik może otrzymać także 10 minutową karę osobistą. W takim wypadku jest możliwość wymiany takiego zawodnika. Karę taką otrzymuje się, gdy zawodnik dopuszcza się niesportowego zachowania. W tym wypadku otrzymuję 10 minutową karę osobista i 2 minutową drużynową. Kara meczowa oznacza opuszczenie boiska przez zawodnika i trenera. Ma ona miejsce gry zawodnik nieuwzględniony w protokole bierze udział w meczu oraz gdy niesportowe zachowanie jest motorycznie powtarzane, zawodnik lub trener wda się w rękoczyn, zawodnik połamie w wyrażnej złości kij lub inny sprzęt.

TEST

1. ILE TRWA MECZ UNIHOKEJA??

- a) 1 x 30 min
- b) 2 x 30 min
- c) 3 x 20 min

2. ILU ZAWODNIKÓW MOŻE BYĆ ZGŁOSZONYCH DO MECZU??

- a) 10
- b) 20
- c) 15

3. ILU ZAWODNIKÓW JEDNEJ DRUŻYNY MOŻE PRZEBYWAĆ NA BOISKU??

- a) 6
- b) 5
- c) 7

4. RZUT WOLNY WYKONUJEMY POPRZEZ ... PIŁKI??

- a) ciągnięcie
- b) uderzenie
- c) podnoszenie

5. ILE ZESPÓŁ MA SZANS W KONKURSIE RZUTÓW KARNYCH??

- a) 3
- b) 1
- c) 5

6. DO SYTUACJI STAŁEJ NIE ZALICZA SIĘ??

- a) rzut bramkowy

- b) rzut sędziowski
- c) rzut wolny

7. ILE TRWA KARA OSOBISTA??

- a) 5 min
- b) 2 min
- c) 10 min

8. ILE TRWAJĄ PRZERWY W MECZU??

- a) 10 min
- b) 5 min
- c) 15 min

9. JAKIE SA WYMIARY BOISKA DO UNIHOKEJA??

- a) 40 x 30 m
- b) 40 x 20 m
- c) 30 x 20 m

10. ILE TRWA DOGRYWKA W MECZU UNIHOKEJA??

- a) 10 min
- b) 5 min
- c) 15 min

**Rozwiązanie testu proszę o przesłanie na adres e-mail m.matysiak@zsprywopoczno.pl do dnia 05.06.2020r. (piątek), w następujący sposób:
Imię i Nazwisko, odpowiedzi 1-a, 2-b. itd.**