

Wtorek 12.05.2020

T: Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej.

Zamiast drabinki koordynacyjnej można wykorzystać płytki w domu, na podwórku drabinkę można ułożyć ze sznurka lub kijków albo wykleić taśmą.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

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

Cz. 2 Główna (14 minut)

14 ćwiczeń koordynacyjnych na drabince. (FILM - <https://youtu.be/TrT-HtDsARQ>)
Każde ćwiczenie wykonujemy po 1 minucie.

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

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

Środa 13.05.2020

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

WYCHOWANIE FIZYCZNE, KLASA VIII - ZADANIE DO WYKONANIA NA OCENĘ

PILKA NOŻNA – ZASADY GRY

W meczu biorą udział dwie drużyny. Na boisku może przebywać 11 zawodników z każdej drużyny, w tym z każdej po jednym bramkarzu. Niedopuszczalne jest rozpoczęcie gry, gdy drużyna posiada mniej niż 7 zawodników. Gra polega na strzelaniu bramek bez pomocy kończyn górnych. Dopuszcza się grę nogami, głową i niektórymi częściami tułowia. Piłkę kopie się po ziemi, dopuszczalne jest jej przerzucanie za pomocą nóg. W obrębie pola karnego chwytać piłkę rękoma ma prawo wyłącznie bramkarz drużyny broniącej. Gol pada w momencie, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym swoim obwodem. Mecz wygrywa drużyna, która strzeli więcej goli. Dopuszczalny jest remis, choć w niektórych sytuacjach, gdzie wynik musi zostać rozstrzygnięty dopuszcza się przedłużenie czasu gry o dwie tyle samo trwające dogrywki. Gdy dogrywki nie przyniosą rozstrzygnięcia, następuje konkurs rzutów karnych.

Czas gry

Każdy mecz trwa 2 połowy, obie po 45 minut. Między poszczególnymi częściami gry powinna odbyć się przerwa, które nie może przekroczyć 15 minut. Do każdej połowy może zostać doliczony dodatkowy czas z powodu wymiany zawodników, wymuszonych przez kontuzje czasów w grze. O długości dodatkowego czasu decyduje sędzia.

Boisko

Pole do gry w piłkę nożną musi mieć kształt prostokąta. Jego krótszy bok nazywany jest linią bramkową i jego długość powinna wynosić od 45 do 90 metrów. Dłuższy z boków nosi nazwę linii bocznej, której długość waha

się od 90 do 120 metrów. Jak nazwy boków wskazują, pole gry ograniczone jest liniami. Oprócz linii bocznych i bramkowych, występuje też linia środkowa, dzieląca boisko na dwie równe części. Na samym środku boiska wyznaczony jest okrąg o promieniu 9,15 metra. Pod każdą bramką znajduje się pole karne. Jego długość wynosi 16,5 metra, szerokość natomiast zależy od szerokości linii bramkowej. W odległości 11 metrów od bramki znajduje się punkt karny, z którego wykonuje się rzuty karne. W każdym narożniku boiska znajdują się chorągiewki. Bramki umieszczane są na środku każdej z linii bramkowych. Szerokość bramki wynosi 7,32 metra, a wysokość 2,44 metra.

Sędzia

Mecz prowadzony jest przez arbitra. Czuwa on nad przestrzeganiem przepisów, odpowiedniego stroju zawodników, rozstrzyga spory, przerywa zawody w razie potrzeby. Sędziemu pomagają sędziowie asystenci, do których obowiązków należy wskazywanie strony, której zawodnik wybił piłkę poza linię boczną, wskazanie zawodnika na pozycji spalonej, pomoc przy zmianie zawodników, pomoc sędziemu głównemu w sytuacjach spornych. Czwartym arbitrem jest sędzia techniczny, który znajduje się poza boiskiem i zajmuje się kwestiami technicznymi. Przygotowuje on wejście zawodników na boisko i pokazuje czas doliczony przez sędziego głównego.

Gra niedozwolona

Za niedozwolone zagranie lub przewinienie drużyna przeciwna rozpoczyna grę różnymi rzutami. Rzut wolny pośredni wykonuje się, kiedy zawodnik: kopie lub usiłuje kopnąć przeciwnika, podcina nogę przeciwnikowi, skacze, atakuje, uderza lub popycha przeciwnika. Rzut wolny wykonywany jest, kiedy zawodnik łamiący zasady: atakuje przeciwnika nogami, wchodzi w kontakt z przeciwnikiem przed dotknięciem piłki, trzyma bądź pluje na przeciwnika, a także, gdy dotyka piłkę ręką. Nie dotyczy to bramkarza ze własnym polu karnym. Rzut wolny pośredni wykonywany jest, kiedy bramkarz we własnym polu karnym popełnia jedno z wykroczeń: przetrzymuje piłkę w rękach dłużej niż 6 sekund, łapie piłkę kopniętą przez zawodnika z tej samej drużyny, łapie piłkę, którą do gry z rzutu wprowadzał współpartner oraz gdy gra na czas. Rzut karny następuje, gdy w polu karnym zostanie sfaulowany zawodnik, który atakuje bramkę przeciwnika. Jest on wykonywany z odległości 11 metrów, bezpośrednim uderzeniem na bramkę. Niedozwolone jest także takie zagranie, które doprowadza do opuszczenia przez piłkę boiska. Następuję wtedy strata piłki. W takiej sytuacji grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Jeżeli piłka puści linię boczną, to wykonywany jest rzut z autu. Gdy piłka przekroczy linię bramkową, grę rozpoczyna bramkarz, gdy wybił ją zawodnik z drużyny atakującej lub gra rozpoczynana jest rzutem różnym z narożnika boiska w przypadku wybicia piłki przez broniących.

Kary

Karą dla zawodnika może być upomnienie od sędziego i strata piłki. Wyższe kary to otrzymanie od sędziego żółtej bądź czerwonej kartki. Żółta kartka nie eliminuje z gry. Jest formą ostrzeżenia. Można ją otrzymać, gdy zawodnik zachował się niesportowo, okazuje swoje niezadowolenie w sposób widoczny, uporczywie narusza przepisy gry, wchodzi i opuszcza pole gry bez zgody sędziego. Dwie żółte kartki powodują otrzymanie kartki czerwonej i eliminację z gry. Drużyna gra wtedy w osłabieniu. Czerwoną kartkę można także otrzymać, gdy: zawodnik popełnia brutalny faul, zachowuje się agresywnie, pluje na osoby znajdujące się na boisku, z premedytacją zagrywa ręką i uniemożliwia zdobycie w ten sposób bramki przez przeciwnika, używa wulgarnego języka i gestów.

TEST

1. **ILU ZAWODNIKÓW JEDNEJ DRUŻYNY MOŻE PRZEBYWAĆ NA BOISKU??**
 - a) 10
 - b) 12
 - c) 11
2. **JAKI JEST CZAS TRWANIA MECZU??**
 - a) 2 x 30min
 - b) 1 x 45min
 - c) 2 x 45min
3. **PO ILU ŻÓŁTYCH KARTKACH ZAWODNIK OTRZYMUJĘ CZERWONĄ KARTKĘ??**
 - a) po 1 żółtej kartce
 - b) po 2 żółtych kartkach
 - c) po 3 żółtych kartkach
4. **Z ILU METRÓW ZAWODNIK WYKONUJĘ RZUT KARNY??**
 - a) 12m
 - b) 13m
 - c) 11m
5. **JAKA JEST SZEROKOŚĆ BRAMKI??**
 - a) 7,32m
 - b) 6,32m
 - c) 7,42m
6. **KTÓRY ZAWODNIK MOŻE ŁAPAC PIŁKĘ RĘKOMA??**
 - a) obrońca
 - b) bramkarz
 - c) napastnik
7. **JAKA JEST WYSOKOŚĆ BRAMKI??**
 - a) 3,44m
 - b) 2,44m
 - c) 2,50m
8. **ILU JEST SĘDZIÓW PODCZAS MECZU??**
 - a) 1
 - b) 4
 - c) 3
9. **KTÓRYMI CZĘŚCIAMI CIAŁA GRA JEST NIEDOZWOLONA (ZA WYJĄTKIEM BRAMKARZA)??**
 - a) głową
 - b) nogami
 - c) rękoma
10. **ILE TRWA DOGRYWA W MECZU??**
 - a) 2 x 10min
 - b) 2 x 30min
 - c) 2 x 15min

Rozwiązanie testu proszę o przesłanie na adres e-mail m.matysiak@zsprywopoczno.pl do dnia 15.05.2020r. (piątek), w następujący sposób:
Imię i Nazwisko, odpowiedzi 1-a, 2-b. itd.