

Kasa 4,5 SP

5. 05.2020 r.

Temat: Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym w piłce siatkowej.

Spróbujcie wykonać jak najwięcej ćwiczeń z filmiku, znajdzie kawałek ściany na podwórku lub w domu, pamiętajcie o odpowiednim stroju gimnastycznym do ćwiczeń, życzę powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=aFQGNOTVA8o>

6.05.2020 r.

Temat: Powtórzenie -style pływackie

Istnieje wiele różnych stylów pływania:

Styl motylkowy (motyl, motylek, delfin) - technika pływania stylem delfin została zaczerpnięta z naturalnego ruchu delfinów w wodzie. Styl motylkowy jest bardzo efektywny, lecz wymaga siły, koordynacji ruchów i umiejętności "falowania" w wodzie. Jest to najtrudniejszy styl pływacki do opanowania. Charakteryzuje się jednoczesnym ruchem nad wodą obu rąk oraz odbijaniem się obiema nogami. Na jeden ruch ramion przypadają dwa odbicia nogami.

Styl grzbietowy (grzbiet) - jest jedynym stylem pływania, w którym pływa się na plecach. Pracę rąk cechują silne wymachy za siebie, zaś rola nóg polega na silnym wybiciu wody w górę. Głowa jest ułożona w ten sposób, że broda nie dotyka do klatki piersiowej, co nadaje ciału hydrodynamiczny kształt.

Styl klasyczny (żabka) - w uproszczeniu polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby. Jest to symetryczny styl pływania – tzn. prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy. Należy wykonać, w zsynchronizowanej kolejności, następujące ruchy: przy podkurczeniu nóg wykonuje się oburęczny wymach boczny rąk, przy wykopie nóg ręce są prostowane do przodu.

Styl dowolny - styl pływacki, w którym w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć dowolnym sposobem oprócz stylu zmiennego.

Styl zmienny - jest połączeniem czterech stylów pływania podczas jednego wyścigu. Zawody w pływaniu stylem zmiennym odbywają się zarówno indywidualnie jak i jako sztafeta.

Kraul - pływający znajduje się w pozycji na piersiach i wykonuje tzw. "nożyce" nogami, przy równoczesnym naprzemianstronnym ruchu rąk. Ruch ten polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciąganiu jej z powrotem pod wodą. Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za sprawą pracy rąk (70%), praca nóg to zaledwie 30%.

Oddech wykonuje się poprzez częściowe wystawienie głowy nad wodę wzdłuż jednej z rąk. Kraul nie jest stylem pływackim, tylko sposobem pływania. W trakcie zawodów pływackich zawodnicy pływają najczęściej kraulem w konkurencjach w stylu dowolnym i w ostatniej części dystansu konkurencji w stylu zmiennym.

Zadanie domowe- Czy pływanie jest w programie Igrzysk Olimpijskich??? Proszę przesłać odpowiedź na mój mail- maria.olejnicza@zss-wrzesnia.pl Na odpowiedzi czekam do 10.05.2020 r. , jest to zadanie na ocenę, życzę powodzenia. Ps. Jeżeli ktoś napisze jeszcze w jakich konkurencjach i na jakich dystansach, jest szansa na 6, pozdrawiam, Maria Olejniczak.

7.05.2020 r.

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i nóg.

Dzisiaj zrobimy sobie super ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i nóg, powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8&t=22s>