



#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe



#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe

SPIS TREŚCI

1. Rolowanie z Blackroll.....	str. 3-8
2. Gry i zabawy ruchowe	str. 9-12
3. Nordic Walking	str. 13-19
4. Unihokej	str. 20-24
5. Zapasy	str. 25-29
6. Koszykówka	str. 30-32
7. Speed-ball - innowacyjny sport raketowy	str. 33-35

ROLOWANIE Z BLACKROLL

Prowadzący:

MGR FIZJOTERAPII MICHAŁ DACHOWSKI

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Absolwent wydziału rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Rehabilitant z wieloletnim doświadczeniem w pracy z zawodowymi sportowcami i pacjentami urazowymi. Specjalizuje się w terapii manualnej tkanek miękkich i układu nerwowego metodą FDM, P-DTR, Klawipresury, czy wg dr Ciechomskiego.

Międzynarodowy Master Trener BLACKROLL, prezenter IFAA i Treningu Biegacza. Ekspert od rehabilitacji w Przeglądzie Sportowym oraz takich serwisach jak Trening Biegacza, czy Czas na bieganie. Wykładowca IFAA (International Fitness & Aerobic Academy). Właściciel warszawskiej kliniki Fizjo4life oferującej holistyczne podejście do terapii, treningu i diety. Pomysłodawca i współtwórca programu edukacyjnego BLACKROLL Education w tym sztandarowego szkolenia BLACKROLL Trainer.

W swojej karierze pracował jako trener odnowy biologicznej z zespołem Matizol Lider Pruszków (ekstraklasa kobiet- koszykówka), Polonią 2011 Warszawa U-20, z którą zdobył mistrzostwo Polski, AZS Politechniką Warszawską (I liga mężczyzn- koszykówka) oraz Polonią Warszawa (ekstraklasa mężczyzn – koszykówka).



2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Jeżeli chcemy dowiedzieć się czym właściwie jest autorozluźnianie autopowięziowe, należy zacząć od podstaw, czyli od wgłębienia się w temat powięzi. Powięź to nieprzerwana, wielopłaszczyznowa struktura zbudowana z tkanki łącznej włóknistej, otaczająca nasze mięśnie, ścięgna, stawy oraz organy wewnętrzne. Stanowi swego rodzaju “rusztowanie” rozciągające się w całym naszym organizmie. Gdybyśmy wyodrębnili ją z naszego ciała, powstałby trójwymiarowy model pokazujący jak jesteśmy zbudowani. Powięź możemy porównać do gąbki. Kiedy jest ona dobrze nawodniona staje się sprężysta i elastyczna. Jednak kiedy wysycha staje się krucha, napięta i podatna na uszkodzenia. Taki stan może ograniczać jej ruchomość względem mięśnia, co często staje się przyczyną bólu. Nasze ciało staje się sztywne, odczuwamy ograniczenie w zakresie ruchu. Powięź jest tkanką plastyczną, dlatego szybko dostosowuje się do naszej postawy, często utrwalając negatywny jej wzorzec. Jednak ta sama plastyczność zapewnia jej również możliwość regeneracji czy samo naprawy. Służy do tego tzw. autorozluźnianie powięziowe, czyli SMR.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauczanie automasażu – jak się rozluźnić.

Cel zajęć: Nauka zastosowania rolowania w sporcie oraz terapii w domu, zdobycie wiedzy z zakresu zastosowania sprzętu Blackroll w autoterapii.

Zadania:

- **umiejętności:** uczniowie poprawiają świadomość własnego ciała, zdobywają umiejętność autoterapii z wykorzystaniem rolowania
- **wiadomości:** uczniowie poprawiają świadomość własnego ciała, zdobywają umiejętność autoterapii z wykorzystaniem rolowania
- **sprawność fizyczna:** uczniowie uzyskują wzrost gibkości, mobilności i wydajności układu mięśniowego, zapobiegają bólom mięśniowym i kontuzjom, wspomagają proces regeneracji
- **postawy:** uczeń uzyskuje wiedzę na temat samodzielnego dbania o sprawność, pracuje nad poprawą własnego samopoczucia, świadomie kontroluje proces regeneracji

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** tyle ile sprzętu

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: BRAK **Przybory:** przybory BLACKROLL

Gry i zabawy ruchowe

Prowadzący:

DR DARIUSZ NOWICKI

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Dariusz Nowicki - Absolwent AWF Warszawa, ukończony kierunek nauczycielski na Wydziale Wychowania Fizycznego w 1995r. Od 1996 roku pracownik AWF Warszawa w Zakładzie Gier i Zabaw, obecnie Zakład Aktywnych Form Turystyczno-Rekreacyjnych – doktorat w 2006 roku. Prowadzone przedmioty na Uczelni to: Gry i zabawy ruchowe, Badminton, Drużynowe gry rekreacyjne, Polskie gry drużynowe, Narciarstwo, Żeglarstwo, Biegi na orientację, Gry terenowe – outdoor. Od 14 lat koordynator i prowadzący w programie „Od zabawy do sportu” dla młodszych dzieci szkół podstawowych, czynny uczestnik rozgrywek akademickich w badmintonie, koordynator i prowadzący badmintonu na Europejskich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych. Organizator i scenarzysta imprez i pikników Sportowo-Rekreacyjnych na lądzie, wodzie i lodzie.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Przedstawione poniżej gry mogą stanowić ciekawe urozmaicenie SKS-ów, jako formy nowe, łatwe i bezpieczne. Ich uniwersalność polega także na braku podziału na płeć i wiek oraz sprawność fizyczną.

Gra Taspony

Gra polega na przebijaniu piłki z gąbki przez siatkę zawieszoną na wysokości 75 cm. Gra się dłonią, piłka może raz odbić się od podłoża. Boisko o wymiarach 4x8m. Można grać gry pojedyncze lub deblowe. Punkty zdobywa strona, która wygrała wymianę. Gra się do dwóch wygranych setów do 15 punktów. Gra łatwa i bezpieczna bez kontaktu bezpośredniego między zawodnikami. Wymyślona w Japonii w 1983 roku.



Gra Smolball

Gra polega na odbijaniu małej gąbczastej piłki za pomocą rakiety do bramek. Gra się po 4 osoby w drużynie w tym jeden bramkarz. Tylko bramkarz może dotykać piłki ręką w polu bramkowym. Jeden zawodnik może bezpośrednio dotknąć piłki 4 razy, a z piłką na rakiecie można zrobić 4 kroki. Na hali piłka może odbijać się od ścian a na trawie gra się z liniami autu i rzutem różnym. Technika uderzeń jest podobna do badmintona i squasha. Gra toczy się na czas a wygrywa drużyna, która strzeli więcej bramek. Szczegółowe informacje z przepisami o grze w języku polskim można znaleźć na stronie:

http://www.smolball.com/pl/co_to_jest_smallball.html



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie umiejętności ruchowych w nauczaniu nowatorskich gier rekreacyjnych: Taspony i Smolball.

Cel zajęć: Kształtowanie motoryczności przez nowatorskie gry ruchowe.

Zadania:

- **umiejętności:** uczestnicy uczą się uderzania piłki ręką oraz za pomocą rakiety
- **wiedomości:** ćwiczący poznają zasady nowych gier rekreacyjnych
- **sprawność fizyczna:** uczestnicy doskonalą koordynację i wydolność motoryczną
- **postawy:** ćwiczący uczą się gry fair play i sprawiedliwego sędziowania

Grupa (płeć): bez znaczenia

Liczebność: 2x25 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: 3 liny długości 10 m, 3 szarfy, zestaw do Taspony (6 piłek, 4 siatki ze stojakami, 4 wyklejone boiska), zestaw do Smolball'a (12 raket, 2 bramki, 10 piłek, 12 szarf w dwóch kolorach)

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część wstępna</p>	<p>• Zabawa – Ludzie do ludzi. Uczestnicy ustawieni w parach – jedna osoba bez pary. Na hasło prowadzącego (osoby bez pary): „ręka do ręki” dotykają się dłońmi, „kolano do kolana” – dotykają się kolanami, „głowa do głowy” – dotykają się głowami”. Na hasło: „Ludzie do ludzi” wszystkie osoby muszą zmienić się w parach i połączyć się z drugą osobą tą częścią ciała, którą byli połączeni przed wypowiedzeniem ostatniego hasła. Osoba bez pary od początku rozpoczyna wypowiedzanie hasła i w dowolnym momencie szuka sobie osoby do pary po uprzednim wypowiedzeniu hasła: „Ludzie do ludzi”. Wyróżniamy te osoby, które ani razu nie zostały bez pary.</p>	<p>4 min</p>	<p>Ustawienie w rozsypce, przy dużej grupie można usadzić w trakcie tłumaczenia.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Ćwiczący siedzą blisko siebie w siadzie skrzyżnym po okręgu. Każdy z uczestników zabawy układa swoją lewą rękę dłonią na lewym kolanie tak, żeby utworzyła się „miseczka”. Prawą dłoń złożoną w kształcie dziubka ćwiczący wkłada do „miseczki” sąsiada po prawej stronie. Na sygnał wraz z rozpoczęciem śpiewu piosenki uczestnicy rytmicznie przekładają rękę (dziubek) z dłoni sąsiada do swojej i z powrotem. W trakcie zabawy jednemu z uczestników do dłoni wkładamy talarek (1 zł), który może być przekładany z ręki do ręki w prawą lub lewą stronę. Po opanowaniu tej umiejętności do środka okręgu wprowadzamy jedną lub dwie osoby, których zadaniem jest wskazanie położenia talarka po trzykrotnym zaśpiewaniu piosenki. Wyróżniamy te osoby, które w poprawnie wskażą położenie talarka.</p> <p>• Zabawa Pingwinek</p> <p>Tekst: Och jak przyjemnie i jak wesoło W pingwinka bawić się, się, się Raz nóżką lewą, raz nóżką prawą Do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy</p> <p>Po nauczeniu tekstu i melodii uczestnicy zabawy zostają ustawieni w rzędzie i trzymają za biodra swoich poprzedników. Na sygnał rozpoczęcia śpiewu zaczynają się poruszać w rytmie drobnymi kroczkami do przodu z jednoczesnym kiwaniem się na boki (jak pingwiny). Na słowa: „się, się, się” wszyscy jednocześnie wykonują podskoki obunóż do przodu. Na słowa: „raz nóżką lewą” – wszyscy wystawiają lewą nogę w lewą stronę w skos, na słowa „raz nóżką prawą” - wszyscy wystawiają prawą nogę w prawą stronę w skos. Na słowa „do przodu” – skok obunóż w przód, „do tyłu” – obunóż skok w tył na słowa „raz, dwa, trzy” – trzyskoki obunóż w przód. Po zakończeniu cyklu śpiewu z tańcem od razu rozpoczynamy kolejny cykl.</p> <p>Podsumowanie.</p> <p>Wyróżniamy osoby najaktywniejsze w zajęciach. Pytamy: jak nazywały się gry, w które graliśmy? Jakie przybory są potrzebne do pokazanych gier? Dziękujemy za wspólną zabawę.</p>	<p>5 min</p> <p>2 min</p>	

Nordic Walking

Prowadzący:

MARTA RADOMSKA

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Marta Radomska – Trener Polskiej Federacji Nordic Walking. Od 2010 roku pracuje z grupami oraz osobami indywidualnymi na poziomie Nordic Walking Zdrowotny, Fitness Walking oraz Nordic Walking Sportowy. Współpracuje z OSiRem oraz urzędami m.st. Warszawy na poziomie gminnym przy organizacji i prowadzeniu grup Nordic Walking Zdrowotny skierowany do różnych grup wiekowych. Szkoli instruktorów Nordic Walking. W latach 2013-2015 we współpracy z CROSS prowadziła kursy instruktorskie dla osób niewidomych i niedowidzących. Właściciel firmy Avocado Wellness Club, świadczącej usługi w zakresie Nordic Walking (treningi indywidualne, zajęcia grupowe, wyjazdy, eventy firmowe, sprzedaż kijków NW), której misją jest uzdrawiać świat aktywnością na łonie natury. W 2015 i 2016 zajęła II miejsce na Mistrzostwach Polski Nordic Walking w kat. wiekowej.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Nordic Walking - aktywność fizyczna opierająca się na naturalnej formie ruchu jaką jest chód, która wymaga zastosowania:

- określonych elementów techniki marszu,
- specjalistycznych kijków do Nordic Walking.

Nordic Walking został opracowany w latach 20 ubiegłego stulecia przez fińskich narciarzy biegowych. Był to dla nich sposób na całoroczny trening. Dziś Nordic Walking stał się popularną formą rekreacji ruchowej dla każdego.



Nordic Walking uprawia się cały rok na dworze. Jeśli wokół szkoły, jest las lub park, jest to wspaniały sposób na “wyrwanie się z murów szkoły”. Marsz Nordic Walking podoba się również tym uczniom, którzy, którzy nie lubią ćwiczyć. Nordic Walking da się uprawiać, nawet jeśli uczniowie nie mają stroju na przebranie (pomijając aspekty higieny). Nordic Walking chętnie uprawiają też dzieci, które lubią rywalizację, zwłaszcza jeśli mają okazję wziąć udział w zawodach NW organizowanych w całym kraju.

Nordic Walking wymaga użycia odpowiednio dobranych kijków. Dobre kijki Nordic Walking charakteryzują się:

- wykonaniem z włókna węglowego lub mieszanki włókna węglowego i szklanego (im krótszy kijek i mniejsza siła odepchnięcia używanego, tym większa może być zawartość włókna węglowego, im dłuższy kijek i większa siła użytkownika, tym większa zawartość włókna węglowego jest potrzebna).
- korkową rękojeścią
- tytanowym ostrym grotem (dla dzieci, ze względu na bezpieczeństwo można rozważyć grot w kształcie walca) oraz
- wypinaną rękawiczką.

Dobór długości kijka:

Przelicznik matematyczny: $0,68 \times \text{wzrost w cm}$ (0,68 dla początkujących, 0,72 dla zaawansowanych)

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauczanie elementów techniki Nordic Walking oraz doskonalenie umiejętności ruchowych poprzez ćwiczenia i gry z kijkami.

Cel zajęć: Kształtowanie motoryczności przy użyciu kijków do Nordic Walking.

Zadania:

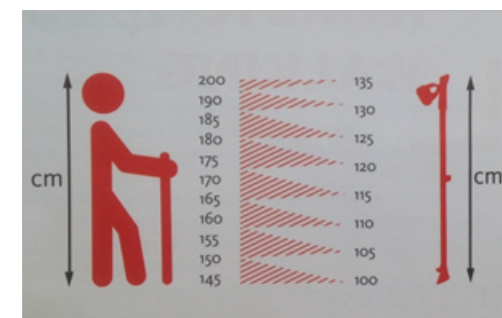
- **umiejętności:** uczestnicy uczą się prawidłowego i bezpiecznego używania kijków do Nordic Walking
- **wiedomości:** ćwiczący poznają elementy techniki Nordic Walking oraz zasady ćwiczeń i gier z kijkami
- **sprawność fizyczna:** uczestnicy doskonałą koordynację, siłę i wydolność motoryczną
- **postawy:** ćwiczący uczą się bezpiecznego używania kijków i uwagi skierowanej na drugiego ćwiczącego

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** dowolna, najlepiej 15-18 osób

Miejsce realizacji: boisko, teren

Przyrządy: kijki do Nordic Walking (wraz z ochronnymi gumowymi nakładkami na groty)

Najlepiej przymierzyć kijek:



Fot. PFNW

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część wstępna</p>	<p>Czynności organizacyjno-porządkowe. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo w trakcie używania kijków (ostre zakończenia, odstępy między uczestnikami).</p> <p>Rozdanie kijków.</p> <p>Rozgrzewka: Marsz w miejscu. RR wyprostowane. Kijki trzymamy w dłoniach złączone, równolegle do podłoża. Przekręcamy kijki w dłoniach, wokół ich osi. Wznosy ramion. Przyciągamy kijki do klatki piersiowej. Kręcimy kółka kijkami. "Wiosłujemy". Stoimy w lekkim rozkroku w podporze kijkami. Zgięcia podeszwy i grzbietowe stóp. Wznosy na palce. Krążenia w stawach skokowych. Wymachy NN w przód i tył. Wymachy NN w bok. Unosimy nogę zgiętą w kolanie, prostujemy i uginamy nogę w kolanie. Krążenia w kolanie w L i P. Odwodzimy i przywodzimy uniesioną i ugiętą nogę w kolanie. Krążenia w biodrze. Krążenia biodrami w L i P. Stoimy w lekkim rozkroku. Kijki trzymane po środku ich długości podnosimy na wysokość ramion. Wymachy RR. Krążenia RR. Kijki trzymamy w dłoniach złączone, równolegle do podłoża. Skłony w bok. Skręty tułowia. Krążenia tułowiem.</p>	<p>Rozgrzewka 8-10 min</p>	
<p>Część główna</p>	<p>I. Nauka techniki NW (wg metodyki PFNW):</p> <p>1. POSTAWA Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Znajdź środek ciężkości poprzez równomierne rozłożenie wagi na obu stopach, od śródstopia, aż po piętę. Rozluźnij kolana, rozciągnij kręgosłup, jednocześnie wciskając stopy w ziemię. Umieść miednicę w luźnej pozycji. Powiększ przestrzeń między biodrami, a klatką piersiową oraz pomiędzy uchem, a ramieniem. Delikatnie ściągnij łopatki.</p>	<p>Na jednej lekcji ćwicz tylko jeden element techniki.</p> <p>Na kolejnych lekcjach, powtórz element z poprzednich zajęć i dodaj jeden nowy element.</p>	<p>Najczęstsze błędy POSTAWA: - nadmiernie obciążone pięty; - zaciśnięte lub przesadnie zgięte kolana; - opuszczone lub za mocno ściągnięte ramiona.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część końcowa	<p>2. CHÓD Chodź naturalnie. Łąduj na środkowej części pięty. Przenieś ciężar na pozostałą część stopy. Odepchnij się za pomocą kłębu stopy/palucha. Wydłuż krok. Wymachuj rękami zachowując fizjologiczne ugięcie w łokciu. Ćwicz najpierw bez kijków. Potem powtórz ćwiczenie z kijkami trzymanymi po środku długości, równoległe do siebie. Grotem skierowane w przód.</p> <p>3. CIĄNIĘCIE KIJKÓW Przypnij kijki do rąk. Dłonie zostaw otwarte i rozluźnione. Kontynuuj równomierny chód ciągnąc kije po ziemi. Kołysz ramionami naprzemiennie w tył i przód. Obserwuj kąt pod jakim kije dotykają nawierzchni.</p> <p>4. OSADZANIE KIJKA Zachowaj odpowiedni kąt, pod jakim osadzasz kije. Wykorzystaj naturalne kołysanie rąk, by znaleźć optymalny kąt osadzenia kijków. Delikatnie zamknij dłoń dookoła kijka. Wprowadź do chodu rytm poprzez skoordynowanie momentu osadzenia kija z lądowaniem na pięcie przeciwnej stopy. Utrzymuj nadgarstek w naturalnej pozycji.</p> <p>5. ODEPCHNIĘCIE Naciśnij dłoń na trzonek, popychając kij w dół i za siebie w kierunku jego grotu. Używaj niezmiennego, pewnego nacisku na kij, jednocześnie rytmicznie rozluźniając dłoń. Poczuj jak poruszasz się w przód za pomocą kijków.</p> <p>6. PEŁEN WYPROST RĘKI Odpychaj się kijkiem. Utrzymuj grot kija w kontakcie z nawierzchnią najdłużej jak to możliwe. Stopniowo rozluźniaj zaciśnięcie dłoni na trzonku w czasie odpychania od ziemi. Popchnij dłoń poza linię miednicy.</p>	<p>Każdy z punktów techniki można rozbić na podpunkty i ćwiczenia wspomagające.</p> <p>Technikę ćwiczymy na odcinkach 100-150 metrów.</p> <p>Długość marszu połączonego z nauką techniki 10-30 min. Im młodsza klasa tym krótszy marsz, im starsza klasa, tym dłuższy marsz.</p>	<p>Najczęstsze błędy CHÓD: - brak koordynacji; - wzrok skierowany w dół</p> <p>Najczęstsze błędy CIĄNIĘCIE KIJKÓW: - brak koordynacji; - brak kołysania ramion.</p> <p>Najczęstsze błędy OSADZENIE KIJKA: - utrata koordynacji; - niepoprawne kołysanie ramieniem zaczynające się w łokciu; - osadzenie kija przed sobą w pozycji pionowej; - wiotki ruch nadgarstka</p> <p>Najczęstsze błędy ODEPCHNIĘCIE: - zbyt pionowe ułożenie kijków; - usztywnione łokcie; - nadmierny lub niedostateczny nacisk na trzonek - zbyt silne zaciśnięcie dłoni na trzonku.</p> <p>Najczęstsze błędy PEŁEN WYPROST RĘKI: - ugięcie łokcia; - brak nacisku na paski przypięcia; - zaciskanie i otwieranie dłonie w nieodpowiednich momentach.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część końcowa	<p>7. OTWARCIE DŁONI Otwórz dłoń na zakończenie pełnego wyprostu ręki. Energicznie naciśnij dłonią na paski mocujące kija. Zamknij dłoń, gdy tylko rozpoczniesz ruch ręką w przód.</p> <p>8. RUCH KOŁYSZĄCY RAMIENIA W PRZÓD Upewnij się, że sprężysty powrót kija po odepchnięciu spowoduje dynamiczny wymach ręki w przód.</p> <p>9. WYCHYLENIE W PRZÓD Przenosząc ciężar ciała na kijki. Pochyl się do przodu, tworząc jedną aktywną całość od kostki aż po głowę.</p> <p>10. ROTACJA TUŁOWIA Skoordynuj ruchy górnych i dolnych części ciała. Synchronizuj ruch ramienia z przeciwnym biodrem. Kontynuuj kołysanie ramionami w przód i tył.</p> <p>II. Ćwiczenia, zabawy i gry z kijkami:</p> <p>1. Wyścigi w rzędach - marsz z kijkami; - bieg z kijkami; - bieg tyłem z kijkami; - wyskoki naprzemienne z kijkami; - przeskoki obunóż z kijkami; - podawanie kijków w rzędach.</p> <p>2. Ćwiczenia siłowe z kijkami - WSTAWANIE NA BARKACH: Rozstaw kije na boki, tak by ramiona były proste. Zrób przysiad i wstań, używając tylko siły barków.</p>	<p>20 min</p> <p>2x8 min</p>	<p>Najczęstsze błędy RUCH KOŁYSZĄCY RAMIENIA W PRZÓD: - utrata koordynacji; - praca w łokciach, zamiast w ramionach.</p> <p>Najczęstsze błędy WYCHYLENIE W PRZÓD: - przegięcie ciała w talii; - garbienie się; - zbyt wyprostowany chód.</p> <p>Najczęstsze błędy ROTACJA TUŁOWIA: - pochylanie się na boki; - brak ruchu miednica ramiona.</p> <p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część końcowa	<p>- WSTAWANIE NA RAMIONACH: Oprzyj kije za sobą i zrób przysiad, tak by rączki były przed tułowiem. Wstań, używając siły ramion.</p> <p>- UNOSZENIE TUŁOWIA NA KIJKACH: Oprzyj kije za sobą i zrób mostek, tak by tułów był równoległy do podłoża. Uginając ramiona, unosz tułów maksymalnie do góry.</p> <p>3. Ćwiczenia siłowe z kijkami w parach:</p> <p>- WYPYCHANIE KIJKÓW SPRZED KLATKI PIERSIOWEJ Stańcie w wykroku na przeciw siebie. Obie osoby prawa noga wykrocza. Stopa przy stopie. Złapcie jedną parę kijków najszerzej jak to możliwe. Jedna osoba trzyma kijki przy klatce piersiowej i wypycha kijki w stronę klatki drugiej osoby. Druga osoba oporuje. Zmiana.</p> <p>- PRZYCIAGANIE KIJKÓW DO KLATKI PIERSIOWEJ Stańcie w wykroku na przeciw siebie. Obie osoby prawa noga wykrocza. Stopa przy stopie. Złapcie jedną parę kijków najszerzej jak to możliwe. Jedna osoba przytrzymuje kijki przy klatce piersiowej tworząc opór. Druga osoba przyciąga kijki do swojej klatki piersiowej. Zmiana.</p> <p>- PCHANIE W PRZÓD NA PROSTYCH RĘKACH Stańcie w wykroku na przeciw siebie. Obie osoby prawa noga wykrocza. Stopa przy stopie. Jedna osoba chwyta za rękojeści, druga za groty kijków. Jeden kijek w jednej ręce. Jedna osoba ma wyciągnięte ręce maksymalnie w tył. Ta osoba pcha kijki w stronę drugiej osoby. Druga osoba oporuje. Zmiana.</p> <p>- CIĄgniĘCIE W TYŁ NA PROSTYCH RĘKACH Stańcie w wykroku na przeciw siebie. Obie osoby prawa noga wykrocza. Stopa przy stopie. Jedna osoba chwyta za rękojeści, druga za groty kijków. Jeden kijek w jednej ręce. Jedna osoba ma wyciągnięte ręce maksymalnie w tył i oporuje. Druga ciągnie kijki w swoją stronę. Zmiana.</p>	2x8 min	Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>- PCHANIE W DÓŁ Stańcie w lekkim rozkroku na przeciw cienie. Jedna osoba, kijki ustawione pionowo, trzyma za rękojeści, druga w połowie długości kijków. Osoba, która ma ręce na rękojeści pcha kijki w dół. Druga osoba oporuje. Zmiana.</p> <p>3. Podrzucanie kijków na koordynację: Kijek ustawiony pionowo. - Trzymany w jednej ręce, po środku długości, na wysokości klatki piersiowej. Podrzucamy lekko w górę jedną ręką, łapiemy tą samą ręką. Podrzucamy jedną ręką, łapiemy drugą. - Trzymamy w każdej ręce po jednym kijku. Podrzucamy do góry. Łapiemy tymi samymi rękami, którymi podrzucaliśmy w górę. - Trzymamy w każdej ręce po jednym kijku. Podrzucamy do góry. Łapiemy na krzyż, lewą ręką łapiemy ten kijek, który podrzuciliśmy prawą i na odwrót.</p> <p>4. Podrzucanie kijków w parach: Kijki ustawione pionowo. - Każda osoba w parze trzyma jeden kijek w prawej ręce. Jedna wyznaczona osoba mówi hasło "HOP". Na „HOP” obydwie osoby rzucają kijek do drugiej osoby, kierując go lekko w górę. Druga osoba łapie kijek lewą ręką i od razu przetrzuca go do prawej, by być gotową na ponowny rzut. Następnie zmieniamy ręce: rzucamy lewą łapiemy prawą. Następnie dokładamy kolejny kijek i powtarzamy czynności. Tak do 4 kijków.</p> <p>5. Zabawa w kole: Ustawiamy się w kole każda osoba trzyma jeden kijek w prawej ręce. Na sygnał, każdy puszcza swój kijek i łapie kijek stojący po prawej stronie. Następnie zmieniamy kierunek.</p> <p>6. Złap kijek: Stajemy na przeciwko sobie. Nogi na szerokość bioder. Jedna osoba trzyma jeden kijek najszerzej jak się da. Na wysokości twarzy drugiej osoby. Druga osoba trzyma dłonie nad kijkiem, nie dotykając go. Pierwsza osoba puszcza kijek bez ostrzeżenia, druga łapie kijek zanim spadnie on na ziemię. Zmiana osób.</p>		<p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami. Starsze klasy.</p> <p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami. Starsze klasy.</p> <p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami.</p> <p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami.</p>
<p>Część końcowa</p>	<p>Rozciąganie w podporze z kijkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łydki, uda, pośladki - klatka piersiowa, plecy <p>Z kijkami w rękach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skłon w bok, skłon w przód, - rozciąganie tricepsu, naramiennego. 	<p>5-10 min 20-30 sek. jedna pozycja</p>	

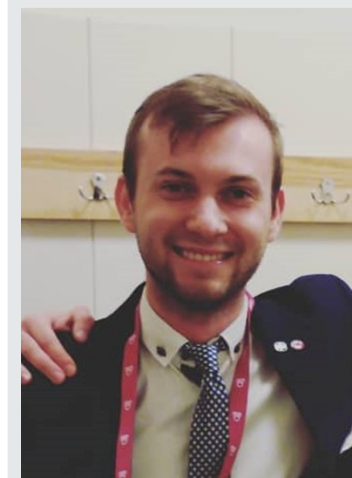
Unihokej

Prowadzący:

MACIEJ KONIECZKA

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Grający trener sekcji unihokeja w AZS Warszawa od 2015 roku. Doświadczenie zebrane jako zawodnik (od 2002 roku) przekłada na naukę unihokeja w akademickim środowisku. Razem z drużyną czynnie bierze udział w wielu turniejach w całej Polsce. Z unihokejem związany również jako Sędzia Ekstraligi oraz organizator turniejów akademickich. Entuzjasta psychologii oraz analityki w sporcie.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Unihokej, znany też jako floorball, to wywodząca się z hokeja na lodzie dyscyplina, która bardzo szybko rozpoczęła własne życie. Wyprofilowany kij i charakterystyczna piłeczka, to jej główne atrybuty, a szybkość i współpraca zespołowa połączone z indywidualnymi umiejętnościami technicznymi to cechy widoczne już na pierwszy rzut oka.

To co wyróżnia unihokej, to fakt, że jest sportem naprawdę dla każdego. Wystarczy wziąć kij i piłeczkę i zacząć przekładać piłeczkę, potem wymieniać podania z kolegą lub koleżanką oddając strzały na bramkę, a potem ani się obejrzyj, a już nie możesz doczekać się kolejnego treningu czy meczu.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Ćwiczenie kontroli nad piłeczką podczas ćwiczeń w miejscu oraz w trakcie poruszania się.

Cel zajęć: Doskonalenie techniki indywidualnej i zgrania zespołowego.

Zadania:

- **umiejętności:** przyjęcie i podanie piłeczki w miejscu i biegu,
- **wiedomości:** wspólny rozwój indywidualnych umiejętności przekłada się na współpracę w zespole,
- **sprawność fizyczna:** poprawa zręczności, szybkości oraz koordynacji
- **postawy:** skupienie na rozwoju indywidualnych umiejętności, współdziałanie w zespole.

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 10-20 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

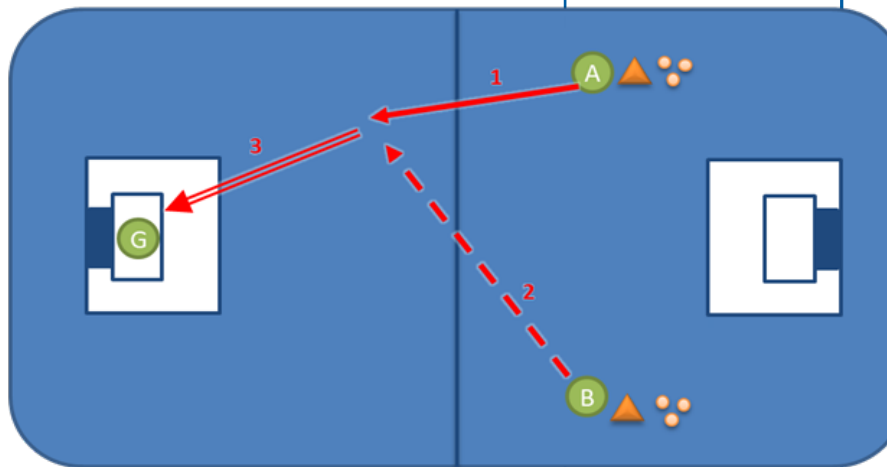
Przyrządy: bramki

Przybory: kije do unihokeja, piłeczki do unihokeja

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>Przywitanie, nakreślenie tematyki zajęć.</p> <p>Zabawa rozgrzewkowa Gra w piłkę ręczną 'bez podań' Podział na dwie drużyny. Gra toczy się na boisku z bramkami do unihokeja. Rozgrywana piłką do piłki ręcznej rozmiar 2 lub inną piłką łatwą do łapania. Celem gry jest trafienie piłki do bramki drużyny przeciwnej. Piłkę należy podawać między zawodnikami rzucając, nie można zrobić z piłką więcej niż 3 kroki, nie można kozłować.</p>	<p>2 min</p> <p>8 min</p>	<p>Nie skupiamy się na wyniku. Polecam minutę przed końcem czasu rozpocząć grę 'do złotej bramki', celem dodatkowej</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Przerwa na wodę, wzięcie kijów.</p> <p>Rozgrzewka ogólnorozwojowa z kijem:</p> <p>1. Skręty nadgarstka z kijem. Pozycja pionowa. Kij w jednej ręce trzymany po środku. Ręka wyprostowana. Po 15-30 sekundach zmiana ręki.</p> <p>2. Wypadki w przód z unoszeniem kija oburącz. Po 5 wypadków na nogę. Kij trzymamy oburącz imitując podnoszenie ciężarów.</p> <p>3. Skręty tułowia z kijem. Najpierw w pozycji pionowej w lekkim rozkroku, następnie szerszy rozkrok i skręty w opadzie.</p> <p>4. Krążenie tułowia w opadzie z kijem. Wyprostowane ręce.</p> <p>5. Skłony w rozkroku z kijem. Do lewej, do prawej nogi, do środka i wyprost. 4-5 powtórzeń.</p> <p>6. Przysiady z kijem.</p> <p>7. Przeskoki na jednej nodze przez kij. Przód-tył lub lewo-prawo. 30 sekund i zmiana nogi.</p> <p>Indywidualne ćwiczenia z kijem w miejscu:</p> <p>1. Przekładanie piłeczki (po lewej, po prawej i przed sobą)</p> <p>2. Wiosłowanie piłeczką (obszerne przekładania jedynie na forhendowej stronie łopatk)</p> <p>3. Ósemki między nogami.</p> <p>4. Podrzucenie i chwytanie piłeczki na łopatkę.</p> <p>5. Odbijanie piłeczki w powietrzu łopatką.</p>	<p>1 min</p> <p>9 min</p> <p>10 min</p>	<p>B (adnotacja dla bramkarzy): bramkarze na rozgrzewkę biorą kije</p> <p>B (adnotacja dla bramkarzy): bramkarze w tym czasie przebijają się w strój i wykonują rozgrzewkę z piłeczkami (żonglerka piłeczkami, wyrzuty, rzuty i chwyt o ścianę)</p> <p>Z (adnotacja dla zawodników z kijami): ćwiczenia trwają 30 - 60 sekund. Po 1-2 ćwiczeniach 30 sekund przerwy na rozluźnienie rąk.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część główna</p>	<p>Podania z przebiegnięciem Uczestnicy podzieleni są na grupy 5-7 osobowe, z kolei te grupy dzielone są na dwie równe części, które stają w szeregu naprzeciwko siebie - w odległości ok. 5-8 metrów. Jedne z szeregów posiada piłeczkę. Pierwszy zawodnik z tego szeregu podaje piłeczkę do drugiego szeregu, po czym kontynuuje ruch za piłeczką i ustawia się na końcu drugiego szeregu. Następnie analogicznie, pierwszy zawodnik drugiego szeregu podaje piłkę z powrotem do kolejnego zawodnika pierwszego szeregu i biegnie na koniec tego szeregu, itd.</p> <p>Podania z przebiegnięciem w grupach 3-4 osobowych Ustawienia w trójkącie lub kwadracie (po 2 osoby w każdym z punktów) w odległości 5-8 metrów od siebie. Podania zgodnie z kierunkiem zegara. Po podaniu zawodnik biegnie w stronę, którą podał. Druga wariacja ćwiczenia: zawodnik biegnie w odwrotną stronę niż kierunek podania.</p> <p>Przerwa na wodę.</p> <p>Strzały na bramkę z wybiegnięcia: Zawodnicy tworzą dwa rzędy A i B. Piłki znajdują się w dwóch rzędach. 1. Zawodnik z rzędu A rozpoczyna bieg w kierunku bramki. 2. Zawodnik z rzędu B podaje mocne podanie do wybiegającego zawodnika na strzał. 3. Zawodnik wybiegający otrzymuje podanie i oddaje strzał na bramkę, po czym wraca boki boiska na koniec rzędu. 4. Następnie ćwiczenie wykonuje zawodnik z rzędu B (uprzednio podający), a podaje następny zawodnik z rzędu A, itd.</p>	<p>4 min</p> <p>5 min</p> <p>1 min</p> <p>5 min</p>	<p>Najważniejszym elementem jest dokładność podań. Warto rozpocząć spokojnym tempem i zwiększać je wraz ze wzrostem opanowania podań przez uczestników</p> <p>Przed każdym strzałem należy upewnić się, że bramkarz jest gotowy do ćwiczenia.</p>



Zapasy

Prowadzący:

RADOSŁAW RADTKE

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, magister Wychowania Fizycznego, uprawnienia trenera I klasy w zapasach, trener zapasów.

Autor programu szkolenia sportowego w zapasach „Blżej sportu, dalej od agresji”, który realizowany był w szkołach podstawowych.

W roku 2012 otrzymał Nagrodę Prezydenta m.st. Warszawy za wybitne osiągnięcia w pracy dydaktyczno – wychowawczej. W roku 2018 otrzymał odznaczenie Ministerstwa Sportu i Turystyki „Za zasługi dla sportu”.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Sport zapaśniczy jest uprawiany na wszystkich kontynentach, ponieważ daje on doskonale podstawy motoryczne i psychiczne oraz może być elementem uprawiania do innych dyscyplin sportu. Uprawianie zapasów wszechstronnie wpływa na rozwój dziecka, przyczynia się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia zapaśnicze kształtują koordynację ruchową, zręczność, wytrzymałość, siłę i czucie mięśniowe. Podczas zajęć angażują duże grupy mięśniowe. Zapasy to dyscyplina, która kształtuje charakter i pomaga w walce z własnymi słabościami, daje możliwość szlachetnej rywalizacji na treningu i zawodach oraz uczy poszanowania zasad „fair play”.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Gry i zabawy z elementami zapasów i mocowania.

Cel zajęć: Celem głównym zajęć jest przybliżenie dyscypliny sportu zapasy, gier i zabaw ruchowych z elementami zapasów oraz ćwiczeń ogólnorozwojowych i ukierunkowanych na zapasy, które można wykonywać podczas zajęć w szkole i treningów innych dyscyplin sportu.

Zadania:

- **umiejętności:** uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe i ukierunkowane w zapasach, potrafi realizować przydzielone mu zadania
- **wiedomości:** uczeń zna zasady walki zapaśniczej oraz podstawowe pozycje w zapasach, zna zasady poszczególnych zabaw z elementami zapasów, zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć
- **sprawność fizyczna:** uczeń rozwija sprawność motoryczną - szybkość, zwinność, szybkość reakcji, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową.
- **postawy:** uczeń kształtuje pewność siebie i umacnia wiarę we własne możliwości, przestrzega zasad współpracy w parach oraz w grupie (podczas gier), zachowuje dyscyplinę podczas zajęć, pokonuje własne słabości.

Grupa (płeć): kobiety, mężczyźni **Liczebność:** 30

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna z matą zapaśniczą lub materacami

Przyrządy: materace

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>Czynności organizacyjno porządkowe, zbiórka, podanie tematu zajęć, przybliżenie dyscypliny sportu zapasy i sukcesów polskich zapaśników na arenie międzynarodowej.</p> <p>Zabawy ożywiające:</p> <p>- Berek z przejściem pod nogami na obwodzie koła lub „zonie” - Ćwiczący stają na obwodzie koła lub „zonie” w rozkroku. W środku zostają dwie osoby - berek i osoba uciekająca. Na sygnał prowadzącego berek zaczyna gonić a osoba uciekająca, żeby uchronić się przed „zberkowaniem” przechodzi pod nogami jednej z osób stojących w rozkroku, która w tym momencie staje się berkiem.</p>		

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>- Berek w parach z obieganiem – Ćwiczący stają w parach na „zonie”, Jeden z przodu a drugi z tyłu z rękoma na łopatkach pierwszego. Na sygnał prowadzącego osoby stojące z tyłu startują i muszą jak najszybciej obieć wszystkich stojących i oprzeć ręce na łopatkach. Następnie zmiana biegnącego.</p> <p>- Wyciąganie szarfy – Ćwiczący dzielą się na grupy 6-7 osobowe. Wyznaczamy jednego „berka” a pozostali uczestnicy stają twarzą do siebie i łapią się za ręce lub uchwytem na barkach. Jeden z nich ma szarfę zaczepioną pod koszulką z tyłu. Zadaniem „berka” jest wyciągnięcie szarfy a drużyny takie obracanie się w prawą i lewą stronę, żeby tego nie zrobił.</p> <p>- Zaczarowany dywan - Uczestnicy podzieleni na drużyny. Celem zabawy jest przeciągnięcie na materacu (zaczarowanym dywanie) wszystkich członków drużyny na drugą stronę sali w jak najkrótszym czasie. Czas drużyny mierzymy stoperem.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <p>- w marszu: wymach ramion, wypady w przód, skręty tułowia w stronę nogi wykroczonej, „Marsz narciarski”, krążenie głowy, krążenie nadgarstków, na sygnał przysiad i wyskok dosiężny, na sygnał wyskok i obrót o 360 stopni wokół osi ciała.</p> <p>- w truchcie: krążenia ramion w przód i tył, wyskoki naprzemianstronne, krok odstawno-dostawny z ramionami przy tułowiu, nad głowę i przy podłożu, wieloskoki na prawej i lewej nodze.</p> <p>- w biegu: bieg tyłem obrót i przyspieszenie, bieg ze zmianą kierunku na sygnał</p> <p>Ćwiczenia kształtujące w parach:</p> <p>- jeden ćwiczący staje w rozkroku a drugi bez dotknięcia kolanami maty musi przejść pod nogami, staje do góry i ten stojący wcześniej wykonuje to samo</p> <p>- jeden ćwiczący w podporze przodem, drugi musi przejść pod nim bez dotknięcia kolanami, brzuchem i przedramionami maty</p> <p>- jeden z partnerów staje z przodu wyciąga ramiona do tyłu, drugi łapie za przedramiona. Osoba z przodu stara się przebiec na drugą stronę zachowując prawidłową postawę ciała, tylna osoba oporuje ciężarem własnego ciała.</p> <p>- taczka – jeden z partnerów staje w podporze przodem, drugi łapie za piszczele i przechodzą na drugą stronę sali</p> <p>- jedna osoba kładzie się na plecach, druga łapie za pięty i przeciąga na drugą stronę sali.</p>	15 min	<p>Zmieniamy kierunek biegu, wprowadzamy po obiegnięciu element dźwigania lub zwinnościowy</p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń</p> <p>Pary dobieramy pod kątem wzrostu, umiejętności lub masy ciała. Prezentujemy różne warianty ćwiczeń stopniując trudność.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>- jeden z ćwiczących kładzie się na brzuchu, drugi staje w lekkim rozkroku tyłem do niego. Osoba która leży łapie partnera z kostki i pociąga się siłą mięśni ramion i mięśni grzbietu nie odrywając klatki piersiowej od maty.</p> <p>- jeden z ćwiczących w podporze przodem, drugi wchodzi pod niego i łapie go pod ramiona. Zadaniem ćwiczącego jest przeciągnięcie partnera na dole na drugą stronę bez dotknięcia kolanami maty.</p> <p>Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenia głowy w klęku podpartym - krążenia głowy o matę w klęku podpartym - krążenia głowy o matę z uniesieniem kolan - podstawy stania na głowie 		<p>Zwracamy szczególną ostrożność !!!</p>
<p>Część główna</p>	<p>Zabawy i formy walki kształtujące szybkość reakcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gra w łapki - ćwiczący w podporze przodem twarzą do siebie, na sygnał starają się klepnąć w dłoń przeciwnika. - Ogonki – ćwiczący w pozycji stojącej naprzeciwko siebie, w spodenkach z tyłu włożona szarfa. Na sygnał obie osoby starają się wyciągnąć szarfę przeciwnikowi. <p>Zabawy i formy walki kształtujące zdolność utrzymania równowagi:</p> <p>a) zabawy i walki z elementami przepychania</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wypychanie w podporze – Ćwiczący w podporze przodem, stykają się barkami, na sygnał poruszając się do przodu starają się przepchnąć swojego przeciwnika. - Wypychanie w siadzie ugiętym tyłem - Ćwiczący stykają się plecami, ręce na udach, na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika do tyłu. <p>b) zabawy i walki z elementami przeciągania</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przeciąganie w parach - Ćwiczący stoją zwróceniami twarzami do siebie we wzajemnym uchwycie za jedną (lub dwie) ręce – usiłują przeciągnąć partnera 2-3 m na swoją stronę. - Zabieranie rąk w parach – Ćwiczący w podporze przodem zwróceniami twarzą do siebie, na sygnał starają się szarpnąć za przedramię aby zmusić współ ćwiczącego do podporu kolanem lub upadku na brzuch. <p>Zabawy i formy z elementami powalenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klamra „ręka – tułów” – współ ćwiczący siadają w siadzie prostym w klamrze „ręka – tułów”. Na sygnał starają się przejść do siadu płotkarskiego i położyć przeciwnika na łopatkach. - Klamra „ręka – głowa”- współ ćwiczący siadają w siadzie prostym w klamrze „ręka – głowa”. Na sygnał starają się przejść do siadu płotkarskiego i położyć przeciwnika na łopatkach 	<p>35 min</p>	<p>Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykane kolanami maty</p> <p>Wprowadzamy elementy chwytów za ręce i barki</p> <p>Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykane kolanami maty.</p> <p>Ugięcie w stawach łokciowych i prawidłowe ustawienie dłoni</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym</p> <p>- Walka o obejście - jeden z ćwiczących w parterze, przeciwnik stojąc z przodu opiera się klatką piersiową na barkach. na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika nie pomagając sobie rękoma. Przeciwnik broni się obracając w lewo i w prawo.</p> <p>Zabawy i formy z elementami kształtowania siły:</p> <p>- Walka o piłkę - jeden z ćwiczących (klęcząc) lub stojąc trzymając oburącz piłkę lekarską, przeciwnik stara się ją zabrać.</p> <p>- Walka o wstanie z parteru – jeden z ćwiczących leży na brzuchu, drugi ciężarem ciała przylega do niego, uniemożliwiając wstanie do góry.</p> <p>Rywalizacja w formie drużynowej:</p> <p>- Wyciąg - Uczestnicy podzieleni na drużyny. Celem zabawy jest przeciągnięcie wszystkich członków drużyny na materac na drugą stronę sali w jak najkrótszym czasie za pomocą długiej liny. Czas drużyny mierzymy stoperem.</p>		<p>Wprowadzamy modyfikację bez dotknięcia kolanami maty Wytłumaczyć termin „obejście”.</p> <p>Zwracamy uwagę na ułożenie głowy, żeby uniknąć zderzenia.</p> <p>Zaprezentować wariant z krępowaniem ruchów partnera</p> <p>Zwrócić uwagę na właściwych chwyt liny i ułożenie ciała na materacu.</p>
Część końcowa	<p>Zabawa o charakterze uspokajającym:</p> <p>- Surfer – kilkoro ćwiczących kładzie się obok siebie na brzuchu. Prowadzący kładzie na plecach leżących materac. Osoba chętna kładzie się na materacu a następnie wstaje. Osoby pod materacem toczą się w wybranym kierunku a osoba na materacu stara się utrzymać na nogach imitując pozycję surfera.</p> <p>- Kołysanie - jedna osoba kładzie się na plecach na macie, pozostali uczestnicy obejmują tę osobę i ruchem kołyszącym unoszą do całkowitego uniesienia na prostych rękach do góry a następnie w ten sam sposób „kołyszą” do pozycji wyjściowej.</p>	10 min	

Koszykówka

Prowadzący:

KACPER LACHOWICZ

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Kacper Lachowicz czyli KACPA, to trener koszykówki, specjalista od pracy indywidualnej, którego umiejętności zarówno trenerskie, jak i motywacyjne zyskały uznanie również w zagranicznym środowisku koszykarskim. Dzięki swojej wytrwałej i konsekwentnej pracy może cieszyć się szacunkiem m.in. jako trener na klinikach Jr NBA i Campach Marcina Gortata, którego jest bliskim współpracownikiem. Znany jest również jako autor spotkań inspiracyjnych w szkołach, których w kraju i za granicą odwiedził kilkaset.

Podczas swojej pracy stara się swoim wychowankom przekazywać nie tylko wiedzę sportową, ale przede wszystkim wartości, które rozwijają ich osobowość. Kolejnym projektem, którego Kacper jest pomysłodawcą to KACPA CHALLENGE, forma sportowego święta pozwalającego uczestnikom sprawdzić swoje umiejętności, dostrzec, że sport pomaga nawiązywać wartościowe relacje.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Choć koszykówka jest sportem zespołowym, to w ogromnej mierze opiera się na indywidualnych umiejętnościach graczy. Umiejętności te sprowadzają się przede wszystkim do takiej kontroli piłki, aby umieścić ją w koszu osobiście, lub ułatwić to komuś ze swojej drużyny. Jednak by kontrolować piłkę, najpierw należy kontrolować swoje ciało, na tyle, aby realizować odpowiednie decyzje wynikające z przebiegu gry. Podczas treningu skupiamy się na stabilnej postawie koszykarskiej, poprawnym pivotowaniu, stawianiu dynamicznego pierwszego kroku, umiejętności reagowania na zachowania obrońcy. Poruszamy również kwestie techniki rzutu.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie panowania nad ciałem, po to by lepiej panować nad piłką.

Cel zajęć: DOBRA ZABAWA, RADOŚĆ Z RUCHU, a przy okazji jak wyżej.

Zadania:

- **umiejętności:** reagowanie na zachowanie obrońcy – decyzyjność
- **wiadomości:** żeby kontrolować piłkę musisz kontrolować ciało
- **sprawność fizyczna:** poruszanie się z piłką
- **postawy:** postawa koszykarska (potrójnego zagrożenia)

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 16

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna lub boisko zewnętrzne

Przyrządy: kosze

Przybory: 16 piłek do koszykówki

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>Wprowadzenie, przedstawienie się, zapoznanie z zasadami porządkowymi. Podział na pary, rozgrzewkowe ćwiczenia w parach, pozycja koszykarska.</p> <p>Rozgrzewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie pozycji potrójnego zagrożenia - oporowanie piłki w pozycji potrójnego zagrożenia (w parach) 	<p>5 min</p> <p>3 min</p> <p>3 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stop na gwizdek • 5,4,3,2,1 zbiórka • wolniej a dokładniej • od linii do linii • skupienie - 2 klaśnięcia <p>Postawa – chwyt – zestaw- wykończenie – mentalność (dla Trenera) „kibelek” – zmarszczki (dla dziecka)</p> <p>4 kierunki oporowania piłki: góra-dół – prawo- lewo, 10-15sekund każdy.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<ul style="list-style-type: none"> - reagowanie na pozycję obrońcy (w parach) - reagowanie na zachowanie obrońcy (w parach) 	<p>3 min</p> <p>3 min</p>	<p>Krótkie omówienie pozycji obronnej, przenoszenie piłki względem pozycji rąk obrońcy: górą jeśli ręce są na dole, lub dołem jeśli ręce są na górze.</p> <p>4 graczy z piłką wykonuje pivot tam, gdzie obrońca uniósł rękę, po czym wraca do pozycji. Pivotujemy jedynie nogą określoną przez Trenera.</p>
Część główna	<p>Nauka i doskonalenie rzutu z dwutaktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie rzutu z dwutaktu po jednym kozle po ruszeniu krokiem skrzyżnym - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów - prezentacja i krótkie omówienie rzutu z dwutaktu po jednym kozle po ruszeniu krokiem jednoimiennym - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów - prezentacja i krótkie omówienie prostego zwodu wynikającego z dwutaktu - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów <p>Nauka i doskonalenie decyzyjności względem zachowania obrońcy, element gry 1na1 z wykorzystaniem elementów nad którymi pracowaliśmy wcześniej</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie ćwiczenia - ćwiczenie w parach – obrońca plecami do atakującego - ćwiczenie w parach – obrońca bokiem do atakującego, ma możliwość zwodu 	<p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>Zwrócenie uwagi na długość kroków oraz timing piłka – noga.</p> <p>Gracz z piłką ustawia się w pozycji potrójnego zagrożenia twarzą w kierunku kosza, dotykając piłką lędźwi obrońcy, który stoi również twarzą do kosza w pozycji obronnej. Gracz ataku ma możliwość wykonania tylko 2 kozłów, można zrobić progresję ćwiczenia do 1 kozła.</p> <p>Gracz ataku może, ale nie musi wykonać zwód „jab-step” czyli zasugerować obrońcy piłką, ciałem i krokiem – w jednym kierunku.</p>
Część końcowa	<p>Stretching statyczny, Omówienie zajęć, czas na ewentualne pytania, podziękowanie uczestnikom.</p>	10 min	Czas na ewentualne pytania.

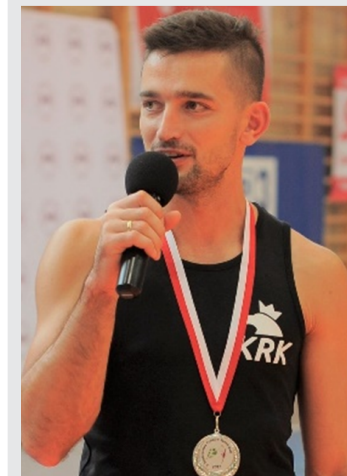
Speed-ball – innowacyjny sport raketowy

Prowadzący:

PRZEMYSŁAW WOLAN

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Przemysław Wolan – człowiek, który po roku pobytu w Egipcie zaimportował w 2014 roku speed-ball do Polski. Wielokrotny Mistrz Polski, uczestnik i medalista Mistrzostw Świata. Jego wychowankowie to aktualni Mistrzowie Polski i medaliści Mistrzostw Świata. Aktualnie zakończył aktywną karierę zawodniczą, trenuje kilka sekcji w Krakowie, aktywnie promuje Speed-ball w całym kraju. Pełni rolę trenera Kadry Polski, oraz funkcję Prezesa Federacji Speed-ball Polska.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Speed-ball to innowacyjny sport z wykorzystaniem piłeczki i raket. Pierwszy Polak wziął udział w międzynarodowym turnieju w lutym 2014 roku. Od tamtego czasu w niemal każdym województwie można już zagrać w speed-ball a koordynacją działań zajmuje się Federacja Speed-ball Polska.

Speed-ball od wszystkich innych sportów z raketkami i piłeczką różni się tym że piłeczka jest na uwięzi przymocowana półtorametrową żyłką do statywu o wysokości 1,7 metra. Zawodnicy grając w grę singlową czy deblową mają za zadanie zmieniać kierunek obrotu piłeczki wokół statywu. Punkt zdobywa ten zawodnik czy para, która zrobi to w taki sposób, że piłeczka wykona dwa obroty w trakcie których przeciwnicy nie będą w stanie jej odbić.

Innowacyjnym elementem jest konkurencja super-solo gdzie zawodnik gra indywidualnie a jego zadaniem jest odbicie piłeczki jak największą ilość razy w ciągu określonego czasu. W super solo zawodnik zmuszony jest do gry nie tylko swoją wiodącą ręką, ale też drugą oraz dwiema rękoma jednocześnie. Istnieje również konkurencja z elementami gry sztafetowej nazywana solo-relay.

Więcej o speed-ballu można dowiedzieć się ze stron Federacji:

www.speed-ball.pl, www.facebook.com/speedballpolska oraz filmu www.youtube.com/watch?v=-NqWe17rrEg&t=1s



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Speed-ball – nowy sport, nowe możliwości.

Cel zajęć: Poznanie nowej dyscypliny sportu i jej walorów sportowych i rekreacyjnych.

Zadania:

- **umiejętności:** uczniowie mają wykonać uderzenia forhendowe i bekhendowe, wykonać prawidłowy serwis.
- **wiedomości:** poznanie podstawowych zasad i przepisów gry, grający poznają sposoby poruszania się po korcie i sposoby prawidłowego ustawienia się przed i po uderzeniem.
- **sprawność fizyczna:** rozwijanie podstawowych cech motorycznych: szybkości, siły, koordynacji ruchowo-wzrokowej.
- **postawy:** umiejętności koncentracji na wykonywanych ćwiczeniach, uczniowie nabywają umiejętności współpracy z innymi osobami oraz rywalizacji w duchu Fair-Play.

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** od 1 do 40

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, boisko, teren

Przyrządy: zestawy do gry w speed-ball

Przybory: rakiety, piłki do gry w speed-ball

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, przedstawienie tematyki rozgrzewka	5-10 min	Rozstawienie sprzętu, Rozgrzewka uczniów

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	Realizacja tematu / głównego celu zajęć <ul style="list-style-type: none">- Krótkie przedstawienie historii speed-ball na Świecie i w Polsce- Omówienie i prezentacja zasad gry singlowej- Ćwiczenia praktyczne gry singlowej- Omówienie i prezentacja zasad gry deblowej- Ćwiczenia praktyczne gry deblowej- Omówienie i prezentacja zasad super-solo- Ćwiczenia praktyczne super-solo- Omówienie i prezentacja zasad solo-relay- Ćwiczenia praktyczne solo-relay	30-40 min	Uczniowie w grupach przy statywach do gry w speed-ball
Część końcowa	„Uspokojenie” organizmu, stretching czynności organizacyjno – porządkowe Sesja pytań i odpowiedzi	5-15 min	Ćwiczący ustawieni w kole , po rozciągnięciu ćwiczący sprzątają przyrządy i przybory.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



INSTYTUT SPORTU
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



ORLEN

www.szkolnyklubsportowy.pl