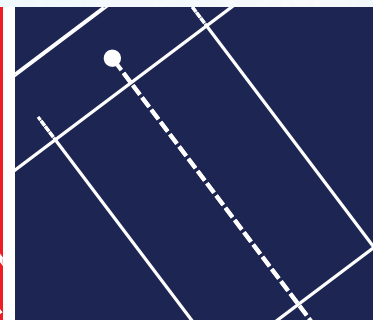




#SKSedukuje

MATERIAŁY SZKOLENIOWE



#SKSedukuje

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

SPIS TREŚCI

1. Ultimate Frisbee	str. 3-7
2. Piłka siatkowa	str. 8-12
3. Koszykówka	str. 13-15
4. Unihokej	str. 16-20
5. Nordic Walking	str. 21-27
6. Piłka ręczna	str. 28-30
7. Rolowanie z Blackroll	str. 31-36
8. Pilates	str. 37-41

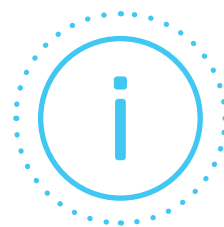
Ultimate Frisbee

Prowadzący:

MATEUSZ DYDA

Czas trwania:

90 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Gracz ultimate z blisko 15-letnim doświadczeniem w sporcie. Reprezentant kraju, zarówno w odmianie tradycyjnej, jak i beach ultimate. W szerokiej kadrze reprezentacji Polski na rozgrywanych we Wrocławiu Igrzyskach Sportów Nieolimpijskich - The World Games 2017. Aktualnie selekcjoner kadry Polski Open do lat 20. Propagator dyscypliny w naszym kraju. Inicjator i koordynator programu Ultimate – Reach for the Sky, w ramach którego przeszkolono ponad 100 graczy młodego pokolenia w całej Polsce. Założyciel pierwszej w Polsce szkołyki ultimate - Sky This, która skupia się na szkoleniu dzieci i młodzieży w Warszawie.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Ultimate może być wspaniałym urozmaiceniem SKS-ów oraz lekcji wychowania fizycznego. Po pierwsze dlatego, że mecze rozgrywa się dyskiem tzw. frisbee, które wymaga opanowania nowych umiejętności i technik rzucania i łapania. Po drugie duży aspekt odgrywa koedukacyjny charakter sportu, szacunek do przeciwników oraz przestrzeganie zasad fair play. Ultimate to sport drużynowy, w którym trzeba się dogadać.



O Ultimate

Celem 7-osobowej drużyny jest doprowadzenie dysku do strefy punktowej bronionej przez przeciwników. Z dyskiem nie można biegać. Należy się jak najszybciej zatrzymać, a następnie rzucić dysk do kolejnej wolnej osoby z drużyny. Złapanie dysku w strefie punktowej i pokazanie kontroli nad nim oznacza punkt. Mecze rozgrywa się do 15 punktów.

To sport bezkontaktowy. Drużyna będąca w obronie może przechwycić lecący dysk lub zbić go na ziemię. Jeżeli to zrobi, to automatycznie z tego miejsca rozpoczyna swój atak. Zmiana posiadania dysku następuje także w momencie, gdy dysk nie został złapany, wyleciał na aut bądź obrońca kryjący rzucającego odliczył 10 sekund i nie nastąpiło podanie.

W grze, nawet na najwyższym szczeblu rozgrywek, nie ma sędziów. Każdy z zawodników odpowiedzialny jest za znajomość zasad i przestrzeganie reguł gry. Czasami najtrudniejszą sprawą w ultimate nie jest rzucenie dysku w przeciwnym kierunku do wiejącego wiatru, ale przyznanie się do błędu czy podjęcie właściwej decyzji i rozstrzygnięcie spornej sytuacji w zgodzie z zasadami.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Ultimate dla dzieci i młodzieży

Cel zajęć: Przybliżenie zasad nowej gry zespołowej i pokazanie uczestnikom w jaki sposób uczyć dzieci i młodzież podstaw ultimate i zachęcać do uprawiania tej dyscypliny sportowej

Zadania:

- **umiejętności:** uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób prowadzić zajęcia dla początkujących w różnym przedziale wiekowym
- **wiadomości:** uczestnicy poznają podstawowe przepisy gry w ultimate
- **sprawność fizyczna:** uczestnicy poznają podstawowe rzuty i techniki łapania dysku oraz zasady poruszania się po boisku
- **postawy:** uczestnicy dowiedzą się czym jest Spirit of the Game, zasady fair play i w czym tkwi wyjątkowy charakter tego sportu

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

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna/boisko

Przyrządy: brak **Przybory:** dyski piankowe (klasy 1-2); dyski miękkie 145 gr (klasa 3-4); dyski juniorskie 135 gr (klasy 5-6); dyski seniorskie 175 gr (klasy 7-8, szkoły średnie). Pachołki – grzybki, pachołki – tyczki, znaczniki

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Ćwiczenia biegowe, rozciąganie, elementy stabilizacji	10 min	Przygotowanie organizmu do wysiłku.
Część główna	<p>Berek z dyskami - W zależności od wielkości grupy 2-3 uczniów przejmuje rolę berka. Po dotknięciu przez berka uciekający musi się zatrzymać. Jeśli złapie dysk od prowadzącego zajęcia może zacząć znów biegać. Co 2-3 minuty zmiana ról, kolejni uczniowie przejmują rolę berka.</p> <p>Podawanie dysku w parach - Uczniowie dobierają się w pary (jeden dysk na parę). Rzucając do siebie i przenoszą dysk do przodu. Uczeń po złapaniu musi się zatrzymać. Pierwsze powtórzenie idąc, drugie biegnąc.</p> <p>Wybieganie do dysku - Uczniowie ustawieni w rzędzie, twarzą do prowadzącego. Pierwsza osoba z rzędu wybiega na jedną stronę, łapie dysk i rzuca do prowadzącego, wraca do kolejki, druga osoba z rzędu wybiega na drugą stronę otrzymuje dysk i odrzuca go itd.</p> <p>Wybieganie do dysku - Uczniowie ustawieni w 2 rzędach obok siebie. Osoba z jednego rzędu wybiega i dostaje podanie. Rzucający wraca na koniec swojego rzędu. Z tego rzędu wybiega kolejna osoba na podanie, a rzucający wraca do swojego rzędu, itd.</p> <p><u>Warianty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - uczniowie czyszczą do przeciwległego rzędu - uczniowie wybiegają na przeciwległą stronę i grają z pierwszą osobą z rzędu - uczniowie wybiegają coraz dalej (z większą ilością dysków). <p>Wybieganie do dysku - Uczniowie ustawieni w 2 rzędach, po dwóch stronach pola gry twarzą do siebie. Pierwsza osoba z rzędu wybiega do przodu, łapie dysk i rzuca do osoby wybiegającej z przeciwległego rzędu.</p> <p><u>Warianty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rzucanie z oszukaniem obrońcy tzw. fake'iem - rzucanie z obrońcą. 	<p>6 min</p> <p>6 min</p> <p>6 min</p> <p>8 min</p>	<p>Nauka łapania dysku tzw. naleśnikiem. Klasy 1-3, dysk piankowy</p> <p>Nauka przenoszenia dysku do przodu. Zwracanie uwagi na moment zatrzymania się po złapaniu (z dyskiem się nie biega). Klasy 4-8, dyski miękkie.</p> <p>Nauka wybiegania do dysku na podanie, szukania przestrzeni na boisku. Klasy 1-3, dysk piankowy.</p> <p>Nauka wybiegania do dysku na podanie, szukania przestrzeni na boisku. Nauka robienia miejsca kolejnym osobom. Klasy 3-8 dyski piankowe/miękkie/juniorskie.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Mecz 3 x 3 (5x5, 7x7)</p> <p>Uczniowie podzieleni na dwie drużyny.</p> <p><u>Warianty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - w młodszych klasach nauczyciel może pomagać w grze w ataku. 	<p>10 min</p>	<p>Nauka podstaw gry. Zabawa. Zwracanie uwagi, że z dyskiem się nie biega. dysk piankowy (klasy 1-3), dysk miękkie (klasy 4-8), 8 x pachołki do wyznaczenia stref punktowych</p>
<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - „uspokojenie” organizmu - czynności organizacyjno – porządkowe - weryfikacja wiedzy zdobytej podczas zajęć 		

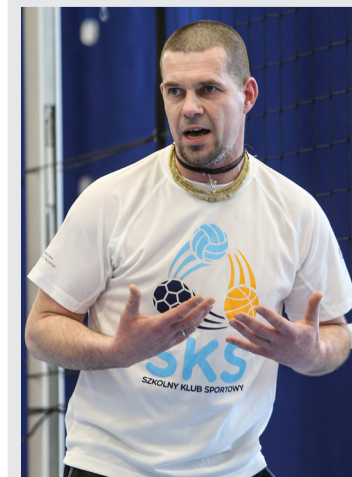
Piłka siatkowa

Prowadzący:

ANDRZEJ PASZCZUK

Czas trwania:

90 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Trener piłki siatkowej od 2002 roku, pracę rozpoczął w 2001 roku prowadząc drużynę AWF Warszawa w Akademickich Mistrzostwach Warszawy. Później prowadził drużyny chłopców i dziewcząt w rozgrywkach klubowych i szkolnych. Jako trener sekcji męskiej i żeńskiej AZS Koźmiński zdobywał medale Akademickich Mistrzostw Polski. Obecnie prowadzi kursy instruktorskie dla Polskiej Akademii Sportu.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Piłka siatkowa uznawana jest za najbardziej zespołową ze wszystkich gier. Wynika to z faktu, że każde kolejne zagranie uzależnione jest od poprzedniego. Idąc za przykładem najpopularniejszej formy zdobywania punktów, czyli ataku, można powiedzieć, że jest on niemożliwy do wykonania bez dogrania piłki do siatki (np. po przyjęciu zagrywki), a jakość wykonania tego elementu determinuje kolejny, czyli rozegranie czy wystawienie piłki, co z kolei wpływa na atak.

Nauka techniki jest żmudnym procesem, który uatrakcyjnić możemy wykorzystując przybory czy trenażery. Odpowiednie ich zastosowanie warunkuje również prawidłowość wykonania stawianych przed podopiecznymi zadań ruchowych, co powinno mieć przełożenie na późniejszą technikę gry.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Wykorzystujemy szarfy i obręcze gimnastyczne w treningu siatkówki

Cel zajęć: Pokazanie sposobów wykorzystania szarf i obręczy gimnastycznych przy nauczaniu techniki poruszania się po boisku, naskoku do ataku, zastawienia pojedynczego

Zadania:

- **umiejętności:** - poruszanie się krokiem dostawnym, skrzyżnym
 - zatrzymanie w postawie siatkarskiej wysokiej
 - naskok do ataku
- **wiadomości:** - jak wygląda praca rąk przy odbiciach
 - jak wygląda optymalna postawa siatkarska wysoka
 - jak wygląda prawidłowo wykonany naskok do ataku
 - co jest istotne przy wykonaniu zastawienia pojedynczego
- **sprawność fizyczna:** koordynacja
- **postawy:** samokontrola i samoocena poprawności wykonania

Grupa (płeć): bez znaczenia

Liczebność: 2x25 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: piłki do siatkówki, szarfy, obręcze gimnastyczne

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna Sprawy organizacyjne	Sprawdzenie obecności, określenie tematu, motywacja do zajęć	2 min	

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Technika odbić oburącz sposobem górnym	<p>W dwójkach jeden z ćwiczących trzyma obręcz przed sobą, tak że jej koniec opiera się o podłogę. Przemieszcza się on w różnych kierunkach. Dwójka oburącz kozłuje piłkę tak aby trafiała ona w powierzchnię podłogi wyznaczoną przez obręcz</p> <p>- Z obręczą utrzymaną z tyłu.</p> <p>Ćwiczenia z obręczą w dwójkach</p> <p>Łap do koszyczka - ćwiczący łapie piłkę oburącz sposobem górnym w koszyczek z szarfą przełożoną na karku i nadgarstkach. Ćwiczący odbija piłkę oburącz sposobem górnym z szarfą przełożoną na karku i nadgarstkach.</p> <p>Uczeń stara się złapać piłkę w przestrzeń utworzoną pomiędzy jego tułowiem a szarfą przełożoną wokół bioder.</p> <p>Podnieś i odbij - piłka spada w okolice szarfę leżącą na podłodze. Zadaniem ćwiczącego jest najpierw podnieść szarfę, później odbić piłkę.</p>	<p>3 min</p> <p>2 min</p> <p>10 min</p> <p>4 min</p> <p>2 min</p> <p>4 min</p> <p>2 min</p>	<p>Krok dostawny w prawo i lewo przód tył. Poruszanie się po określonym przez prowadzącego torze itp</p> <p>W zależności od długości może zaistnieć konieczność związania np. dwóch szarft</p> <p>Piłka może być dorzucana, później odbijana przez współćwiczącego.</p>
Technika odbić oburącz sposobem dolnym	<p>Traf do obręczy po przeciwnych stronach siatki – jedna osoba wykonuje dwa odbicia nad sobą i trzecie kieruje na przeciwną stronę siatki starając się trafić do obręczy ułożonej na podłogę. Najpóźniej przy drugim odbiciu jedynki, dwójka musi położyć obręcz na podłogę w dowolnie wybranym miejscu określonym jako pole zadania czy ewentualnej późniejszej gry.</p> <p>Odbijaj z szarfą - ćwiczący odbija piłkę oburącz sposobem dolnym. Szarfa trzymana w dłoniach przed odbiciem cały czas dotyka podłogę</p>	<p>5 min</p> <p>2 min</p>	<p>Jeżeli wprowadzamy element punktowany to punkt przyznajemy np. za trafienie w obręcz, za brak trafienia</p> <p>Prowadzący decyduje o sposobie wykonania odbić</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Technika naskoku do ataku</p> <p>Gra szkolna</p>	<p>Przed wykonaniem naskoku do ataku ćwiczący rzuca szarfę na podłogę. Jest ona miejscem gdzie musi on postawić prawą nogę.</p> <p>Przed wykonaniem ataku z lewego skrzydła ćwiczący rzuca szarfę na podłogę a następnie omija ją łukiem z lewej strony.</p> <p>Wykorzystaj obręcz do określenia sekwencji kroków w ataku i sposobu ustawienia nóg.</p> <p>Gra 1x1 Oczekując na akcję przeciwnika należy trzymać szarfę, przed każdym odbiciem (obroną) należy ją upuścić, po własnej akcji znów podnieść.</p> <p>Gra 2x2 z trzema piłkami Uczestnicy grają 2x2 wykorzystując w grze dokładnie dwa odbicia. Każda z drużyn posiada również dodatkową piłkę. Jedna z piłek służy do gry i przelatuje nad siatką, natomiast piłki, które ma każda z drużyn są podawane do członka tej samej ekipy w sytuacji kiedy piłka przelatująca nad siatką zmierza w kierunku osoby właśnie trzymającej wspomnianą piłkę nie uczestniczącą w grze a jedynie podawaną.</p>	<p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>3 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>Leworęczni odwrotnie</p> <p>Szarfa powinna być rzucona w okolicy linii bocznej. Niedokładna wystawa może spowodować brak możliwości jej wykonania zadania jak w opisie</p> <p>Brak akcji z szarfą oznacza utratę punktu</p>
<p>Część końcowa</p> <p>Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>Leżenie tyłem, noga w górę, szarfa zaczepiona na wysokości śródstopia, wyprostowaną w stawie kolanowym nogę przyciągamy w stronę głowy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - przenosimy nogę na zewnątrz - J.w. przenosimy nogę do wewnątrz 	<p>5 min</p>	<p>Zadania wykonujemy na obie nogi</p>

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. Poruszmy 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 łądźwi 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

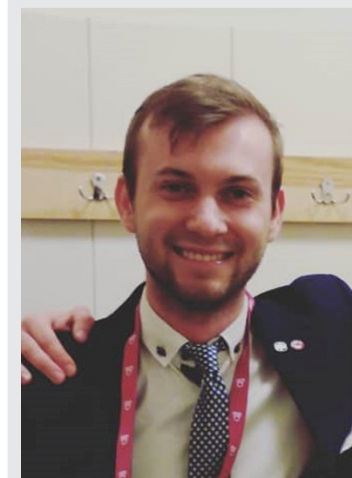
Unihokej

Prowadzący:

MACIEJ KONIECZKA

Czas trwania:

90 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 współpracy zespołowej podczas ćwiczeń technicznych

Cel zajęć: Doskonalenie podań w zespole również podczas pressingu przeciwnika

Zadania:

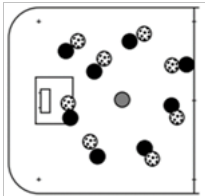
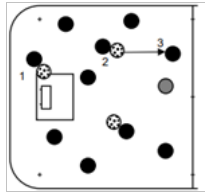

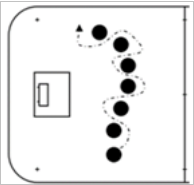
- **umiejętności:** przyjęcie i podanie piłeczki biegu, wymiana podań w drużynie
- **wiadomości:** współpraca pozwala osiągnąć wspólne cele w zespole
- **sprawność fizyczna:** poprawa zręczności, szybkości oraz koordynacji
- **postawy:** skupienie na rozwoju indywidualnych umiejętności, współdziałanie w zespole

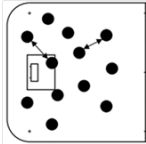
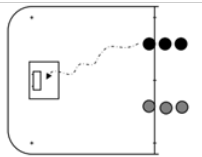
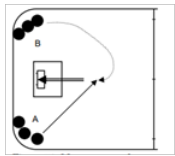
Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 10-20 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

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 'buto-unihokej' Podział na dwie drużyny. Gra toczy się na boisku z bramkami do położonymi unihokeja (tak aby normalny otwór leżał na podłodze). Uczestnicy zdejmują jednego buta i trzymając go w ręce grają nim jak kijem do unihokeja. Gra rozgrywa się piłeczką do unihokeja, nie można zagrywać rękami.</p>	2 min 8 min	Nie skupiamy się na wyniku. Zalecane minutę przed końcem czasu rozpocząć grę 'do złotej bramki', celem dodatkowej motywacji.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Hitman Wszyscy uczestnicy poza jedną osobą mają piłeczkę. Uczestnicy poruszają się po boisku z piłeczką w dowolnym kierunku. Osoba bez piłki to tzw. „Hitman”. Zadaniem Hitmana jest zabranie piłeczki innym uczestnikom. Gdy Hitman zabierze innej osobie piłeczkę, ta zamienia się w kolejnego Hitmana i razem z nią stara się zabrać piłeczki innym uczestnikom. Zabawa trwa do momentu aż na boisku zostaną dwie osoby.</p> <p>Lis i zajęce Uczestnicy stają rozstawieni na całej hali w dowolny sposób. Jeden uczestnik pełni rolę Lisa, reszta zawodników to zajęce. Zajęce mają 3 piłeczki. Zadaniem Lisa jest złapanie zajęca poprzez dotknięcie go, jednak może on złapać jedynie te zajęce, które nie mają piłeczki. Zadaniem zajęców jest takie podawanie piłeczek, aby uchronić się przed Lisem. Gdy Lis złapie zajęca, zamieniają się oni rolami.</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Zabawę można powtarzać kilka razy. Odebranie piłeczki musi być przepisowe.</p>  <p>W większej grupie możliwe jest zwiększenie liczby Lisów oraz piłeczek.</p> 
<p>Część główna - grupowa</p>	<p>Szalony wąż Dzielimy uczestników na grupy po 6-12 osób. Grupa ustawia się w rzędzie, każdy ma piłeczkę. Pierwsza osoba porusza się w dowolnym kierunku i cały czas go zmienia. Dalsza część rzędu podąża za nim tworząc węża.</p> <p>Wyścigi węży Dzielimy uczestników na grupy po 6-12 osób. (najlepiej takie same jak w poprzednim ćwiczeniu) Grupy ustawiają się wzdłuż długości w rzędzie. Odstęp między uczestnikami w rzędzie ok. 1 metra. Na znak startu, ostatnia osoba w rzędzie wykonuje slalom z piłeczką między kolejnymi osobami z rzędu. Po wykonaniu staje 1 metr przed pierwszą osobą. Daje znak nowej ostatniej osobie w rzędzie i wtedy ona rusza, ponownie wykonując slalom z piłeczką. Trwa to, aż cały rząd przesunie się do wyznaczonego miejsca.</p>	<p>6 min</p> <p>5 min</p>	<p>Uważamy na pozostałe grupy, aby nie wpaść na siebie.</p>  

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna - pary	<p>Pary po całym boisku Uczestnicy dzielą się na pary, każda para posiada jedną piłeczkę. Pary poruszają się po boisku w dowolnym kierunku wymieniając się podaniami. Kierują uwagę na inne pary, aby nikomu też nie przeszkadzać.</p>	5 min	
Część główna - strzały	<p>Strzały z wybiegnięcia z piłeczką Uczestnicy stają w rzędzie. Każda osoba posiada piłeczkę. Zawodnicy po kolei wybiegają i oddają z dalszej odległości strzał na bramkarza. Jak wszyscy oddadzą po jednym strzale ustawiany jest nowy rząd najlepiej w innym miejscu (środek/lewa strona/prawa strona).</p> <p>Strzały z podania Uczestnicy stają w 2 rzędach w rogu. Pierwszy zawodnik wybiega bez piłki po półkolu. Zawodnik z drugiego rzędu podaje piłkę wybiegającemu zawodnikowi, który „z pierwszej piłki” oddaje strzał. Po podaniu zawodnik wybiega na strzał. Po strzale zawodnik biegnie do drugiego rogu, na koniec rzędu.</p>	5 min 5 min	<p>Bezpośrednio po oddaniu strzału, zawodnicy uciekają na bok, aby nie blokować kolejnych strzałów.</p>  <p>Bezpośrednio po oddaniu strzału, zawodnicy uciekają na bok, aby nie blokować kolejnych strzałów.</p> 
Część ogólna - gra	Gra właściwa Podział na drużyny	12 min	Szybkie zmiany, aby uczestnicy nie czekali długo na grę.
Część końcowa	Zbiórka i podsumowanie treningu	2 min	

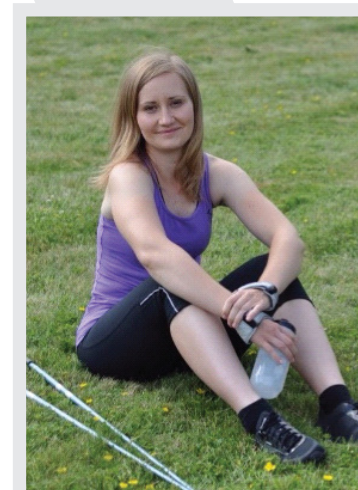
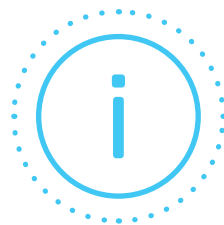
Nordic Walking

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:

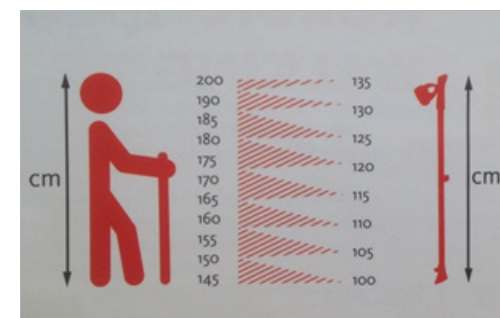
- **umiejętności:** uczestnicy uczą się prawidłowego i bezpiecznego używania kijków do Nordic Walking
- **wiedomości:** ćwiczący poznają elementy techniki Nordic Walking oraz zasady ćwiczeń i gier z kijkami
- **sprawność fizyczna:** uczestnicy doskonalą koordynację, siłę i wydolność motoryczną
- **postawy:** 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, równoległe 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, równoległe 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
	<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
	<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>2 x 8 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
	<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>	<p>2 x 8 min</p>	<p>Zabezpieczamy kijki gumowymi nakładkami.</p>

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 podzucaliśmy w górę. - Trzymamy w każdej ręce po jednym kijku. Podrzucamy do góry. Łapiemy na krzyż, lewą ręką łapiemy ten kijek, który podzuciliśmy 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 przerzuca 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>
Część końcowa	<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>Prośba, by uczniowie zapięli rękawiczkę na rękawiczkę - sparowali kijki. Zebranie kijków.</p>	<p>5-10 min 20-30 s jedna pozycja</p>

Piłka ręczna

Prowadzący:
FILIP KOPER

Czas trwania:
90 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Cześć, nazywam się Filip Koper. Sportowo większą część przygody z piłką ręczną spędziłem w Płocku w macierzystym klubie SPR Wisła Płock. Aktualnie jestem graczem BHT Petry Płock, zawodnikiem pierwszoligowego Mazura Sierpc, oraz licencjonowanym trenerem sportowym. Przygodę ze sportem rozpocząłem w wieku 8 lat i trwa ona nieprzerwanie do dziś. Do największych sukcesów w mojej przygodzie z piłką ręczną zaliczam:

- Kilku krotny medalista Mistrzostw Polski w kategoriach juniorskich w piłce ręcznej halowej
- 4 krotny Mistrz Polski w piłce ręcznej plażowej
- Wielokrotny reprezentant Polski w piłce ręcznej plażowej

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Piłka ręczna – zespołowa dyscyplina sportu uprawiana na całym świecie – zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn – w której biorą udział dwie ekipy po 7 zawodników każda.

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, wznowia 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.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauczanie poruszania się oraz podań i rzutów w piłce ręcznej

Cel zajęć: Rozszerzenie zakresu wiedzy z rozwoju umiejętności ruchowych wśród Dzieci i młodzieży w dyscyplinie piłki ręcznej

Zadania:

- **umiejętności:** zwiększenie mobilności i dynamiki w poruszaniu się
- **wiadomości:** nauka zasad i podstaw gry w piłkę ręczną
- **sprawność fizyczna:** doskonalenie wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej
- **postawy:** nauka zdrowej rywalizacji oraz szacunku do przeciwnika

Grupa (płeć): kobiety, mężczyźni **Liczebność:** 16

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: bramka

Przybory: piłki

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>Wprowadzenie, przedstawienie się i omówienie konspektu.</p> <p>Rozgrzewkowe ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia rozgrzewkowe z piłkami:</p> <p>„Zwierzaki” poruszanie się w określonym polu na wzór zwierząt „niedźwiedź, rak, żaba” ćwiczenie rozgrzewająco wzmacniające.</p> <p>„Wąż” poruszanie się w kolumnie z kozłowaniem piłki przy częstej zmianie kierunków.</p> <p>„Berek z piłkami” - zabawa w ganianego, 2 osoby ganiają pozostałe osoby uciekają z piłką. Po dotknięciu przez berka osoba złapana stoi z piłką i rękoma w górze.</p>	20 min	
Część główna	<p>Gry i zabawy ruchowe z naciskiem na motorykę oraz naukę poruszania się w piłce ręcznej. Podstawowa nauka zwodów oraz podstaw technicznych przy rzutach i podaniach.</p> <p>„Tor przeszkód” - obieg z wieloma zadaniami, które mają na celu udoskonalać motorykę oraz aspekty techniczne wśród dzieci.</p> <p>„Gra w złodzieja” - Berek z piłkami. W ograniczonym polu ucieka 2 berków. Berka trzeba dotknąć piłką jednocześnie osoba posiadająca piłkę nie może się ruszać. Gra polega na szybkiej wymianie podań oraz poprawieniu zmysłu obserwacji na boisku.</p> <p>„Gra w Króla” - grupa dzieli się na 2 zespoły, każda ma swojego króla na połowie przeciwnika, który ograniczony jest ruchowo w wyznaczonym polu. Drużyna próbuje się podać piłkę swojemu Królowi a przeciwnicy im przeszkadzają. Osoba posiadająca piłkę nie może być dotykana przez przeciwników oraz nie może poruszać się z piłką.</p> <p>„Mini Handball” - Mini gra 4 na 4 z lotnym bramkarzem.</p>	60 min	
Część końcowa	Ćwiczenia stretchingowe z piłkami.	10 min	Czas na ewentualne pytania

Rolowanie z Blackroll

Prowadzący:

MGR FIZJOTERAPII MICHAŁ DACHOWSKI

Czas trwania:

60 minut

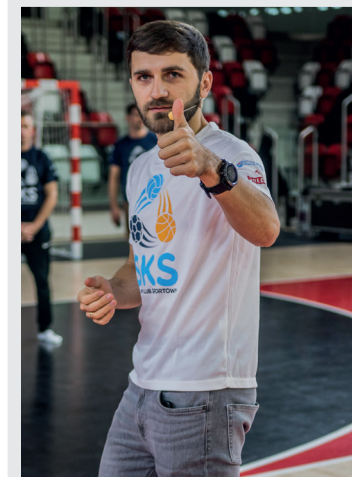


1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

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 i 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 wglębnienia 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
- **wiedomości:** 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

Pilates

Prowadzący:

MAŁGORZATA MYŚLIWIEC

Czas trwania:

60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM



Małgosia jest trenerem personalnym specjalizującym się w metodzie pilates. Praca trenera daje jej poczucie spełnienia. Szczegółowo analizuje jak wykonać dany ruch, jak go poczuć, a następnie prawidłowo nauczyć innych. Uwielbia pracę z ludźmi gdyż jak twierdzi, są dla niej inspiracją do ciągłego rozwoju. Największą satysfakcję daje jej patrzenie na postępy swoich podopiecznych, szczególnie kiedy wchodzą w proces transformacji z własnymi ograniczeniami.

Ukończone kursy i szkolenia:

- Blackroll Trainer
- Blackroll Movement
- Blackroll Yoga
- Functional Movement System
- Body Challenge - Doskonalenie umiejętności treningowych oraz dietytyki sportowej
- Warsztat Cantienica
- Personal Pilates School - Podstawy anatomii
- Technomex - Wykorzystanie trakcji w leczeniu zespołów bólowych kręgosłupa
- Medical Pregnancy Training -Prowadzenie zajęć rekreacji ruchowej kobiet we wczesnym okresie poporodowo - połogowym
- Zdrofit - Zdrowy kręgosłup
- OM Therapy Fitness School - Kręgosłup piersiowy - Staw kolanowy - Kręgosłup szyjny
- OM Therapy Fitness School - Kręgosłup lędźwiowy - Zespół obręczy barkowej - Staw krzyżowo-biodrowy i miednica - Teoria i praktyka oddechu - Staw biodrowy, skokowy i stopa - Senior - Staw łokciowy, nadgarstek i dłoń - Staw promieniowo - łokciowy - Perimenopauza, osteoporoza WNTM
- OM Therapy Fitness School - Anatomia narządu ruchu - Biomechanika ruchu - Systematyka ćwiczeń ovo ball
- OM Pilates Convetion 5 - Warsztat CHI Pilates - Pilates zdrowy kręgosłup - Pilates Therapy - Pilates spotyka bodyArt - Funkcjonalny Pilates
- Warsztat TRILO CHI
- OM Pilates Matwork I



2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Pilates to system ćwiczeń stworzony przez Josepha Pilatesa w celu wzmocnienia i poprawienia ogólnej kondycji. Rozwija on siłę, elastyczność mięśni, kształtuje stabilność, równowagę oraz wpływa na świadomość ciała.

Ćwiczenia wykonujemy na macie na każdą część ciała i każdy rodzaj aktywności, skupiając się na oddechu, odpowiedniej formie i odpowiednim wzorcu ruchowym.

Zasady pilatesu to:

- KONCENTRACJA czyli skupienie się na tym co robimy, każdy ruch w pilatesie jest procesem myślowym, podlegającym ścisłej kontroli umysłu,
- ODDECH który jest połączeniem ciała i umysłu, pomaga nam lepiej skupić się na tym co robimy, nadaje rytm ćwiczeniom,
- CENTROWANIE czyli przygotowanie ciała od środka na zewnątrz, najpierw napinamy mięśnie stabilizujące a następnie mięśnie zapoczątkowujące ruch,
- KONTROLA polega na utrzymaniu odpowiedniego ułożenia ciała w trakcie całego ćwiczenia,
- PRECYZJA nie liczy się ilość powtórzeń tylko jakość wykonanego ćwiczenia,
- CIAĞŁY, PŁYNNY RUCH,
- RUTYNA, która powoduje, że jest ruch staje się płynny, funkcjonalny.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Trening Pilates

Cel zajęć: Nauka wzmocniania ciała

Zadania:

- **umiejętności:** uczniowie poprawiają świadomość swojego ciała
- **wiadomości:** poznanie technik wzmocniających mięśnie głębokie, poprawiających równowagę oraz ogólną kondycję ciała
- **sprawność fizyczna:** uczniowie nauczą się koncentracji, oddechu, kontroli, precyzji
- **postawy:** uczeń zdobędzie wiedzę na temat neutralnej pozycji wyjściowej, zaangażowanie mięśni środka

Grupa (płeć): bez znaczenia

Liczebność: dowolna

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: maty

Przybory: maty fitness

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część wstępna</p>	<p>Zbiórka Sprawdzenie obecności Przedstawienie się Krótkie przedstawienie metody Pilates</p>	<p>10 min</p>	<p>Stanie na macie</p>
<p>Część główna</p>	<p>Realizowanie tematu – trening pilates Ustawienie ciała; Rozgrzewka: głowa, klatka piersiowa, miednica, stopy</p> <p>Ćwiczenie 1. Ruchy miednicą – tyło- i przodo- pochylenia Ćwiczenie 2. Przenoszenie ciężaru ciała do przodu i do tyłu na stopach Ćwiczenie 3. Ruchy stopami, zgięcia podszwowe i grzbietowe, krążenia, przetaczanie stóp z krawędzi na krawędź. Ćwiczenie 4. Zgięcia boczne z wyciągnięciem ręki do sufitu Ćwiczenie 5. Unoszenie rąk do góry z wspięciami na palce Ćwiczenie 6. Dłonie złożone na wysokości klatki piersiowej, jedna noga zgięta w kolanie dodajemy rotację klatki piersiowej w stronę nogi ugiętej praca na obie strony Ćwiczenie 7. Nogi złożone, lekko ugięte w kolanach, dłonie pod udami i wykonujemy koci grzbiet Ćwiczenie 8. Przejście przez palce pięta palce pięta do pozycji sumo i wykonujemy rotację w jedna i drugą stronę odpychając się od nogi Ćwiczenie 9. Pozycja stojąca i przyciąganie kolan do klatki piersiowej, praca naprzemienna.</p> <p>Przejście do ćwiczeń wzmacniających z pozycji stojącej zrolowanie się do klęku podpartego</p> <p>Ćwiczenie 1. „Swimming” w klęku podpartym, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, wyprostowanie przeciwnej ręki i nogi z wydechem. Cel: aktywacja mięśni pośladkowych, wyprost w biodrze, stabilna miednica i obręcz barkowa. Koncentracja na stabilnym tułowi i jakości ruchu Ćwiczenie 2. „Push Up” - kolana przeniesione do tyłu aby kolce biodrowe były ustawiona nad podłogę, wydłużamy kręgosłup, na wdechu zginając łokcie opuszczamy ciało w dół, z wydechem odpychanie się od podłogi i unosimy się do pozycji wyjściowej. Cel: wzmacnianie obręczy barkowej, praca i kontrola środka</p>	<p>40 min</p>	

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Przejdźcie do leżenia przodem na macie</p> <p>Ćwiczenie 3. „Single leg kick” leżąc na brzuchu dłonie pod czołem, nogi na szerokość bioder, z wydechem podnosimy nogi lekko nad podłogę. Cel: aktywacja mięśnia dwugłowego uda, siła środka, stabilizacja miednicy</p> <p>Modyfikacja z kopnięciem piętą w pośladki</p> <p>Na wydechu kontrolując utrzymanie miednicy lekkie uniesienie wyprostowanych nóg, wdech przygotowawczy i z wydechem podwójne kopnięcie piętą o pośladek. Praca naprzemienna</p> <p>Przetaczamy się do leżenia na boku</p> <p>Ćwiczenie 4. „Side kick” - nogi wyprostowane, głowa leży na wyprostowanej dolnej ręce, górna ręka z przodu na wysokości mostka z lekki odpychaniem się od podłogi. Talia lekko uniesiona nad podłogą, utrzymujemy neutralne ustawienie kręgosłupa. Z wydechem unosimy obie nogi złączone piętami do góry. Cel: siła dolnej części tułowia, równowaga, aktywacja mięśni pośladka</p> <p>Modyfikacja: obie nogi lekko uniesione na podłogę i z wydechem przenosząc górną nogę do przodu. Kontrola aby talia była cały czas odklejona od maty, linia kręgosłupa była utrzymana.</p> <p>Ćwiczenie 5. „Clams” - leżenie bokiem, kolana zgięte i złączone, górna ręka na biodrze, kolce biodrowe w jednej linii, dolna ręka pod głowę, wydłużony kręgosłup. Z wydechem wykonujemy rotację odśrodkową górnego kolana. Kontrolujemy, aby kolce biodrowe pozostawały w jednej linii, ciało nie może przetaczać się do przodu i do tyłu. Cel: aktywacja mięśni pośladka, a następnie wzmocnienie go, stabilizacja obręczy biodrowej</p> <p>Ćwiczenie 6. „Side Bend” - kolana zgięte i złączone, górne kolano nie może być wysunięte do przodu, stopy w jednej linii z pośladkami. Górna ręka na biodrze, dolna ręka zgięta w łokciu, ciało podiera się na przedramieniu i dłoni dociśniętej do podłogi. Stabilizujemy obręcz barkową z wydechem unosimy biodra go góry. Cel: stabilizacja obręczy barkowej, siła środka</p> <p>Ćwiczenie 7. „Roll up/ Roll down” - siedząc na podłodze z kolanami ugiętymi, dłonie pod udami, z wydechem odchylając się w tył na plecach płynnie przechylamy miednicę do tyłu idąc krąg po kręgu do leżenia na macie. Z wydechem wracamy do pozycji wyjściowej. Cel: siła środka</p>		

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Ćwiczenie 8. „Shoulder Bridge” - leżenie plecami na macie, kolana zgięte, stopy na szerokość bioder, pięty pod kolanami, ręce wzdłuż linii ciała. Z wdechem wykonując tyłopochylenie miednicy, rolujemy ją do góry, z wydechem wracamy do pozycji wyjściowej. Cel: mobilizacja kręgosłupa, otwarcie bioder</p> <p>Ćwiczenie 9. „Spine Twist” w siadzie skrzyżnym - dłonie złożone w kozaka (dłonie na łokciach) z wydechem wykonujemy skręt na prawo i lewo. Cel: mobilizacja odcinka piersiowego, aktywacja mięśni skośnych brzucha</p>		
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none">- „uspokojenie” organizmu- spokojne rozciąganie, oddech, relaks- czynności organizacyjno – porządkowe		



Ministerstwo
Sportu



INSTYTUT SPORTU
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



ORLEN

www.szkolnyklubsportowy.pl