KLASA 4

Temat 15: Kształtuję swoją sprawność fizyczną - trening cardio.

Mam nadzieję, że ostatnie ćwiczenia z piłką Wam się podobały i je wykonaliście. Dziś zachęcam Was do wykonania treningu cardio, do którego zaproście mamę, tatę i innych członków z rodziny. Nie przyjmujcie odmowy. Zadbajcie, aby i oni zadbali o swoją sprawność fizyczną w tym trudnym czasie.

Ale zanim przejdziecie do ćwiczeń szybkie wyjaśnienie:

Trening cardio - co to takiego?

**Trening cardio**, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca. Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej. Trening cardio pomaga schudnąć, zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

**Trening cardio** to każdy rodzaj wysiłku, który pobudza serce do wzmożonej pracy. Regularne treningi wytrzymałościowe wzmacniają serce, dzięki czemu może ono pompować więcej krwi bogatej w tlen. Proces ten przekłada się na lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie, mniejsze ryzyko chorób układu krążenia i zwiększenie efektywności przemian metabolicznych w organizmie.

**Trening kardio – korzyści dla zdrowia**

O treningu cardio mówi się, że przedłuża życie. W tym stwierdzeniu nie ma ani odrobiny przesady – uprawianie sportów wytrzymałościowych sprawia, że mięsień sercowy lepiej pracuje, mniej się męczy, a przez to wolniej się zużywa. To z kolei przekłada się na lepsze funkcjonowanie układu krążenia aż do późnej starości. Regularny trening cardio zwiększa przepustowość żył, co obniża ryzyko wystąpienia chorób takich jak zawał serca, udar mózgu, a także schorzeń przewlekłych: miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, nadwagi i otyłości.

A teraz znając zalety takiej formy dzieła… zaproś rodziców do wspólnych ćwiczeń, ubierzcie wygodny strój, znajdźcie dobre miejsce i do dzieła!

<https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>

Temat 16: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z partnerem.

Myślę, że po ostatniej lekcji osiągnęliście sukces i zachęciliście rodziców do wspólnych ćwiczeń. Ale jak wiadomo czynność stale powtarzana staje się nawykiem, a wspólne ćwiczenia to DOBRY NAWYK!!!

Dziś porcja ćwiczeń ogólnorozwojowych z partnerem, do których możecie zaprosić rodzeństwo i rodziców - to tylko 15 minut! Ale 15 minut dobrej zabawy☺

<https://www.youtube.com/watch?v=OcOlysQ7HZE>

Temat 17: Utrwalamy elementy techniczne w piłce ręcznej.

Dziś trochę teorii z zakresu piłki ręcznej.

Przypomnij sobie:

Poruszanie się po boisku

Jest to podstawowa umiejętność. Zawodnicy poruszają się w obronie i w ataku, z piłką i bez piłki. Tak więc jeśli chodzi o strefę **obrony** to koniecznie musisz nauczyć się **kroku odstawno- dostawnego**, nie tylko w jednym, ale w różnych kierunkach. **Bieg do przodu i do tyłu**, również w różnych kierunkach – powinieneś to robić bardzo swobodnie. Oprócz wyżej wymienionych należy na pewno wspomnieć o **doskoku i odskoku** oraz o **zatrzymaniu**. W ataku ważne są **starty**, **bieg o zmiennym tempie** i **kierunku**, **obrót**, **skok w przód** i **w górę**.

Kozłowanie

Jakże to ważna czynność w piłce ręcznej! Powinieneś opanować do perfekcji tę umiejętność, by swobodnie poruszać się z piłką po boisku. Wyróżniamy kozłowanie **pojedyncze, ciągłe i sytuacyjne**.

Podania i chwyty

Jakie możemy wyróżnić **podania** w piłce ręcznej? Są to podania – **górne, półgórne, dolne i sytuacyjne**. Zaś rodzaje **chwytów** to: **górne, półgórne,** na poziomie **bioder, dolne, sytuacyjne i jednorącz**.

Rzuty

To jak nauczymy się rzucać do bramki jest kluczowe. W końcu od tego ile rzucisz bramek, zależy czy Twoja drużyna wygra mecz. Różnorodność. Zapamiętaj!

Im bardziej zaskoczysz bramkarza, tym lepiej dla Ciebie i dla Twojej drużyny. Jakie mamy rzuty? **W miejscu, w biegu, w wyskoku, z przeskokiem, z padem** oraz **sytuacyjne i z odchyleniem**.

Oczywiście mam nadzieję, że nie muszę przypominać, abyś najpierw nauczył się świetnie rzucać z różnych miejsc, następnie w biegu, następnie w wyskoku..itd.. ;]

Obrona

Obrona jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obron to – **każdy swego, strefowa** i **kombinowana**.

Atak

To dzięki dobrze rozegranemu atakowi, możemy zdobyć bramkę. Podczas gry możemy rozegrać **atak pozycyjny**, bądź **atak szybki**.

Zwody

Poprzez zwody „oszukujemy” obronę przeciwnej drużyny i zdobywamy bramkę. Zwód może być wykonany z piłką lub bez piłki. Zwody z piłką to – **pojedynczy, podwójny, ze zmianą tempa i kierunku, z zamierzonym podaniem** i **rzutem z podłoża** i **w wyskoku, z przełożeniem ręki,** a także **z obrotem**.

Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

2 .Obejrzyj krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej:

* Dół formularza
* Początek formularza
* Dół formularza

Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstwy techniki w piłce ręcznej

* Rzut po przeskoku . Podstwy techniki w piłce ręcznej

<https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

* Rzut w biegu. Podstawy techniki w piłce ręcznej

<https://youtu.be/PIcyCc8GD3I?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

* Rzut z odchyleniem. Podstawy techniki w piłce ręczne <https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>
* Rzut w wyskoku. Podstawy techniki w piłce ręcznej

<https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

A teraz weź niedużą jakąkolwiek piłkę i spróbuj wykonać rzut po przeskoku i rzut w wyskoku. Uczyliśmy się tego na lekcji.

Temat 18: Kształtowanie koordynacji – ćwiczenia na drabince koordynacyjnej.

Kilka tygodni temu mieliśmy podobny temat, ale ciągła praca nad koordynacją jest niezwykle ważna dla naszego codziennego lepszego funkcjonowania. Możesz wykorzystać wcześniejszy pomysł na zrobienie drabinki koordynacyjnej lub ten na filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>