**22.06 -25.06 WF klasa VI**

**Witam serdecznie.**

Podaję tematy na ostatni tydzień nauki.

**22.06.2020**

Temat: **Zabawy rekreacyjne.**

Zabawy ruchowe dla dzieci - rodzaje zabaw, przykłady

Zabawy ruchowe dla dzieci są interesującą i ciekawą formą wspomagającą rozwój osobowy – zwiększają wydolność organizmu, poprawiają sprawność fizyczną i umysłową, likwidują nerwowe napięcie i sprzyjają czynnemu wypoczynkowi. Dzieci rozwijają wszystkie cechy motoryki, to jest siłę, szybkość, zręczność, wytrzymałość, umiejętności ruchowe. W tego typu grach i zabawach ważny jest ruch. Każda zabawa ma fabułę, treść, specyficzną organizację, a także początek i koniec.

## 1. Zabawy ruchowe dla dzieci - rodzaje zabaw

* **Zabawy ze śpiewem**

Ruch powinien być zharmonizowany z muzyką, jej rytmem i tempem. Tego rodzaju gry i zabawy poprawiają koordynację ruchową, wyrabiają poczucie rytmu i wpływają na umuzykalnienie dzieci.

* Zabawy orientacyjno-porządkowe

Dzieci uczą się umówionych znaków i sygnałów, tym samym ćwiczą umiejętność skupiania uwagi w trakcie zabawy, zwinność, zręczność i szybkość.

* Zabawy na czworakach

Gry i zabawy dla dzieci na czworakach likwidują krzywizny kręgosłupa i wpływają na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Wzmacniają też układ kostno-stawowy.

* Zabawy i gry bieżne

Są to na przykład wyścigi i inne zabawy, w których dzieci biegają. Zabawy te poprawiają pracę układu krążenia, oddychania, wspomagają przemianę materii i zwiększają wydolność fizyczną organizmu. Maluchy kształcą też pewne cechy charakteru, szczególnie ambicję i wytrwałość.

* Gry i zabawy rzutne

Jest to najbardziej atrakcyjna forma zabawy. Jej głównym założeniem jest rzucanie do celu lub na odległość. Dzięki temu dzieci mogą rozwijać umiejętność rzucania i celowania, poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową, a także ćwiczą koncentrację.



**23.06.2020**

Temat: **Ćwiczenia przygotowujące do padów, amortyzacja upadków, KOHO UKEMI.**

Skopiuj link do przeglądarki internetowej i zapoznaj się z tematem.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=x7ONNK5CNEgmSEmBWJHFcnDaxeMMhm3EH9TAJFO7JhvAkyojPH>

**25.06.2020**

Temat:

**Zasady zachowania się w czasie wolnym od zajęć- wakacje.**

**Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa.**

Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.



**Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**PAMIĘTAJCIE O BEZPIECZEŃSTWIE PODCZAS ZABAW RUCHOWYCH!!!**

**ZAJĘCIA SPORTOWE Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

24.06.2020 Środa

Temat zajęć: **Badminton jako forma aktywności na świeżym powietrzu.**

*Badminton jest****najszybszym sportem rakietowym****na świecie.*

*Podczas gry musimy być szybcy na nogach i bardzo zwinni oraz stale reagować na to co dzieje się na korcie.*

*Jednak****podstawową rzeczą niezbędną do gry na wysokim poziomie jest poprawna technika****:*

*zarówno poruszania po korcie, jak i technika uderzeń*.

Zadanie : Zapoznaj się i obejrzyj filmiki:

**Serwis (ang. serve)- Serw jest uderzeniem wprowadzające lotkę do gry**

**Wyróżniamy serwisy:**

* forhendowe
* bekhendowe krótkie
* bekhendowe długie

**Cele i zadania serwisu**:

* wprowadzenie lotki do gry;
* stosowane różnych rozwiązań utrudniających przeciwnikowi prawidłowy odbiór pierwszej lotki;
* osiągnięcie przewagi początkowej fazie gry

**Opanowanie tego elementu jest niezbędne.**

**Wybór serwisu** zależy od rodzaju gry (singlowa, deblowa, mikst) oraz preferencji zawodników. Dobrze wyszkolony zawodnik nie powinien mieć problemu z jego odbiorem, ale warto tu zwrócić uwagę na to, że źle wykonany serwis (serw wysoki jest za krótki, a krótki przechodzi zbyt wysoko nad siatką) może się okazać fatalny w skutkach dla serwującego.

**Technika serwisu**

**SERW BEKHENDOWY** wykonując go należy respektować przepisy. Zwrócić uwagę zwłaszcza na uderzanie lotki **poniżej talii**, przy głowicy rakietki wyraźnie **poniżej** **dłoni zagrywającego** i **nieodrywanie stóp od podłoża**. Celem serwu krótkiego jest skierowanie lotki jak najniżej nad siatką na przód pola serwisowego przeciwnika, w okolice linii krótkiego serwu.

Serwujący stoi przodem do siatki i trzyma rakietkę chwytem bekhendowym. Ręka z lotką jest wysunięta zdecydowanie do przodu. Łokieć ręki trzymającej rakietkę jest skierowany do przodu, rakietka cofnięta. Zawodnik, zwłaszcza niewysokiego wzrostu, może wspiąć się na palcach. Uderzenie wykonane jest głównie pracą nadgarstka, przy jednoczesnym przeniesieniu przedramienia ręki z rakietką do przodu. Moment zetknięcia naciągu z lotką należy nieco przedłużyć, odprowadzając lotkę dokładnie w optymalnym kierunku. Po wykonaniu uderzenia należy natychmiast przyjąć postawę gotowości do odbioru returnu przeciwnika.

Linki do filmów: <https://youtu.be/VYVFYXG34Ww>

<https://youtu.be/wwl1plxurTU>

**SERWY FORHENDOWE** DŁUGIE

Serw powinien być wykonany w zgodzie z przepisami, co oznacza m.in. **konieczność uderzenia lotki poniżej talii podającego i nieodrywania (ani przesuwania) w trakcie zagrywki stopy od podłoża.** Celem jest skierowanie lotki, zwykle jak najwyżej, tuż przed końcową linię pola serwisowego przeciwnika.

### Pozycja wyjściowa zawodnika serwującego

Serwujący ustawia się bokiem do siatki, cofnięty o pół kroku od linii krótkiego serwu, obok linii środkowej. U praworęcznego lewa stopa jest ustawiona w kierunku zagrania lotki, prawa - pod kątem ok. 60 stopni w prawo. Lekki wykrok powoduje, że obie stopy dzieli w przybliżeniu odległość równa długości stopy. Ciężar ciała jest przeniesiony na nogę zakroczną. "Głowa ustawiona prosto, wzrok skierowany na przeciwnika. Lotkę należy trzymać lewą ręką za koszyczek, podstawą (korkiem) skierowaną w dół, na wysokości (lub nieznacznie powyżej) linii bioder. Prawa ręka trzymająca rakietkę odprowadzona daleko w tył, lekko ugięta w stawie łokciowym. Przed rozpoczęciem zamachu obręcz rakietki powinna być ustawiona równolegle do podłoża lub skierowana ku górze.

Linki do filmów: <https://youtu.be/TYJso2YapsQ>

<https://youtu.be/LIxoP7VZJ-s>

**SERWY FORHENDOWE** KRÓTKIE

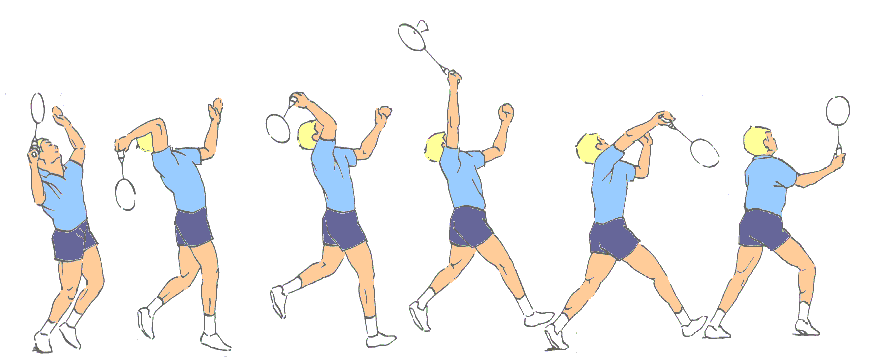
Serw krótki forhendowy ma podobne zastosowanie jak serw krótki bekhendowy. Różni go od tego ostatniego **większy stopień trudności kontrolowania toru lotu lotki**. Jednak zagrywanie z forhendu daje z kolei możliwość uderzenia lotki z większą siłą, co oznacza, że przeciwnik zawodnika serwującego z forhendu może bardziej obawiać się skutecznego długiego serwu niż w przypadku odbioru serwu bekhendowego. Ma to szczególnie duże znaczenie w grze pojedynczej, gdzie pole serwisowe jest dłuższe. Stąd dobre opanowanie serwów forhendowych - długiego i krótkiego - daje w zasadzie większe możliwości niż dobre opanowanie obu serwów bekhendowych, zwłaszcza w singlu.

"Istotą serwu krótkiego jest takie uderzenie lotki, aby uzyskiwała ona wysokość tylko na boisku zawodnika wprowadzającego lotkę do gry i po minięciu na małej wysokości siatki natychmiast spadała skośnie w dół, w pobliże linii serwów krótkich boiska przeciwnika. Serw krótki powinno kierować się najczęściej w okolice połączenia linii serwów krótkich z linią środkową boiska przeciwnika.

W grze pojedynczej ustawienie zawodnika przy wykonywaniu serwu krótkiego jest zbliżone do pozycji wyjściowej jak przy serwie długim. Nogi ustawione są w nieco mniejszym wykroku, u zawodników praworęcznych lewa stopa znajduje się z przodu w odległości 30-40 cm od linii krótkiego serwu, w bliskiej odległości (ok. 20 cm) od linii środkowej. Stopa prawej nogi skierowana jest w prawo, w skos.

W grze podwójnej stopy zawodnika serwującego znajdują się bliżej linii serwów krótkich. Ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na obie stopy z lekkim akcentem na nogę zakroczną. Nogi są lekko ugięte w stawach skokowych i kolanowych, tułów wyprostowany, skręcony w bok, skierowany lewym barkiem w kierunku siatki, głowa ustawiona prosto, wzrok skierowany na przeciwnika. Ręka trzymająca lotkę mocno ugięta w stawie łokciowym, ustawiona blisko tułowia. Palce trzymają lotkę za koszyczek, podstawą (korkiem) skierowaną w dół. Prawa ręka trzymająca rakietkę mocno ugięta w stawie łokciowym, ramię znajduje się blisko tułowia.

**Smeczowanie lotki w grze w badmintona.**



**ELEMENTY TECHNICZNE I TAKTYCZNE:**

**Uchwyt** (ang. grip)- Pierwszą rzeczą, o którą musimy zadbać jest poprawny uchwyt, czyli sposób trzymania rakiety.

**Serwis** (ang. serve)- Serw jest uderzeniem wprowadzające lotkę do gry

**Klir** (ang. clear)- Klir jest jednym z najczęściej stosowanych odbić w badmintonie. Celem zagrania jest skierowanie lotki z głębi własnego kortu na tył pola przeciwnika**.**

**SMECZ (ang. smash)**- Smecz (ścięcie z tyłu kortu) to **uderzenie typowo ofensywne, którego celem jest przechwycenie inicjatywy, jej utrzymanie lub zakończenie wymiany zagraniem nie do odebrania przez przeciwnika.**Podjęcie decyzji o zastosowaniu smeczu musi nastąpić odpowiednio wcześnie. Gracz powinien mieć dosyć czasu na przyjęcie właściwej pozycji i wykonanie prawidłowego, pełnego zamachu, gdyż te dwa elementy w głównym stopniu decydują o skuteczności opisywanego uderzenia. Wcześniejsze, prawidłowe przyjęcie pozycji przed wykonaniem kolejnego odbicia pozwala zawodnikowi na dokonanie ponownej analizy sytuacji i wybór najodpowiedniejszego miejsca, w które powinien skierować lotkę.

**Skrót z głębi kortu** (ang. drop shot)- Uderzenie atakujące kierowane z głębi kortu tuż za siatkę.

**Drajw (ang. drive)**- Płaskie, szybkie zagranie lotki z półkortu

**Skrót przy siatce** (ang. net shot)- Net shot (skrót przy siatce) stanowi odpowiedź na zagranie przez przeciwnika skrótu przy siatce lub skrótu z głębi kortu.

**Wyrzut** (ang. lob)- Lob – zagranie zazwyczaj obronne polegające na wybiciu lotki spod siatki w kierunku tylnej części kortu przeciwnika**.**

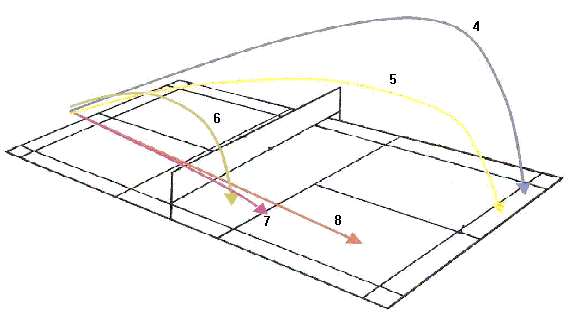
**Zadanie : Zapoznaj się i zapamiętaj:**

**DEFINICJA**:

**SMECZOWAĆ w tenisie, w badmintonie:**

**odbijać piłkę lub lotkę z góry, zwykle z rozpędu ścinać**

**Smecz** - gwałtowne uderzenie lotki (lotka osiąga największą szybkość) w kierunku wolnego obszaru pola boiska, mające na celu zakończenie wymiany. Przy słabszej obronie przeciwnika, gdy smecz  wykonujemy z mniejszej odległości lub w grze deblowej - lotka jest kierowana często na korpus ciała przeciwnika.

[](https://sites.google.com/site/badkon/extra-credit/elementy-techniki/ud1.gif?attredirects=0)

# Zadanie : Obejrzyj film

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc>

Miłej pracy. Zapoznajcie się dokładnie z nowymi informacjami.

Pozdrawiam, Lidia Kolosko