

Wychowanie fizyczne. 07.04.2020 **Klasa IV**

Temat 7: Poznajemy różne formy aktywności fizycznej - **Pilates**

Przyjmuje prawidłową postawę ciała.

Poznaje różnorodne formy aktywności fizycznej.

Pilates – system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca Josefa Humbertusa Pilatesa, którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. System pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Według założeń Pilatesa, metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

Obejrzyj film z linku. <https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>

Zastanów się jakie ćwiczenia sprawiają Ci największe problemy.

Na koniec trochę teorii.

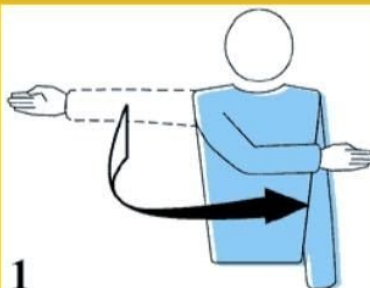
Sygnalizacja sędziego - **Piłka siatkowa.**

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO

Zezwolenie na wykonanie zagrywki

Ruch wskazujący kierunek zagrywki.

Przepis 12.3



Wskazanie zespołu, który wygrał akcję

Wyciągnięcie ręki w kierunku zespołu, który wygrał akcję

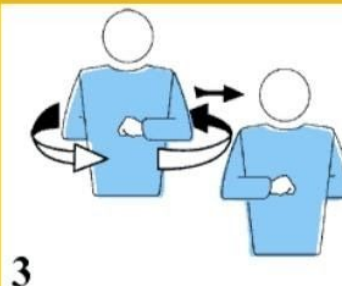
Przepis 12.3, 22.2.3.1



Zmiana stron boiska

Wykonanie uniesionymi przedramionami obrotu wokół ciała

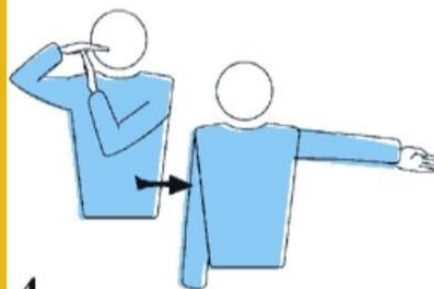
Przepis 18.2



Przerwa na odpoczynek

Położenie poziomo dłoni jednej ręki na palcach drugiej ręki trzymanej pionowo (utrzymanie litery T) a następnie pokazanie dłonią zespołu proszącego o przerwę

Przepis 15.2.1, 15.4.1



4

Zmiana zawodnika(ów)

Obrót przedramionami przed sobą

Przepis 15.2.1, 15.5



5

Niewłaściwe zachowanie: ostrzeżenie

Pokazanie żółtej kartki przy ostrzeżeniu

Przepis 21.3.1, 21.6



6

Wykluczenie

Pokazanie czerwonej kartki przy wykluczeniu

Przepis 21.3.2, 21.6



7

Dyskwalifikacja

Pokazanie obu kartek w jednej ręce przy dyskwalifikacji

Przepis 21.3.3, 21.6

8

**Koniec seta (lub spotkania)**

Skrzyżowanie przedramion na piersiach, dłonie otwarte

Przepis 6.2, 6.3

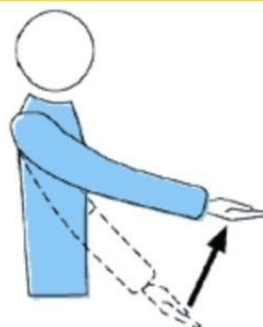
9

**Zagrywka z ręki**

Wykonanie ruchu podnoszenia wyprostowaną ręką, dłoń otwarta skierowana do góry

Przepis 12.4.1

10

**Opóźnienie wykonania zagrywki**

Uniesienie ośmiu rozwartych palców

Przepis 12.4.4

11



Błędy bloku lub zastona

Uniesienie obu ramion pionowo, dłonie skierowane do zewnątrz, palce wyprostowane

Przepis 14.6, 12.5

12

**Błąd ustawienia lub rotacji**

Obrót palcem wskazującym przed sobą

Przepis 7.5 lub Przepis 7.7

13

**Piłka w boisku**

Skierowanie ręki i palców w kierunku boiska

Przepis 8.3

14

**Piłka autowa**

Podniesienie obu przedramion pionowo do góry, dłonie otwarte, skierowane do wewnątrz

Przepis 8.4

15



Piłka rzucona

Wykonanie powolnego ruchu podnoszenia przedramienia, dłoń otwarta skierowana do góry

Przepis 9.3.3**16****Podwójne odbicie**

Uniesienie dwóch rozchylonych palców

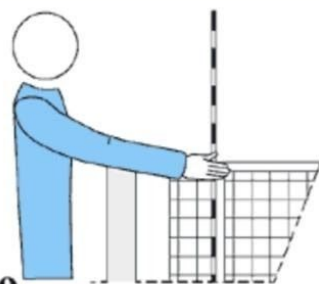
Przepis 9.3.4**17****Cztery odbicia**

Uniesienie czterech rozchylonych palców

Przepis 9.3.1**18**

Dotknięcie siatki przez zawodnika, piłka z zagrywki nie przeszła przez przestrzeń w kierunku przeciwnika

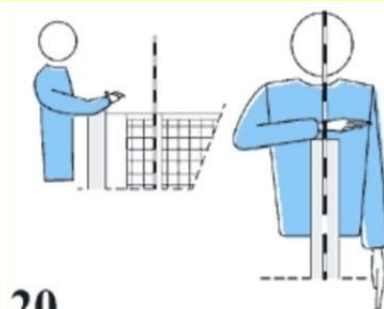
Pokazanie ręką odpowiedniej strony siatki

Przepis 11.4.4, 12.6.2.1**19**

Przełożenie rąk za siatkę

Umieszczenie dłoni skierowanej do dołu ponad siatką

Przepis 11.4.1



20

Błąd ataku

Wykonanie przedramieniem ruchu z góry do dołu, dłoni otwarta

przez zawodnika linii obrony, libero, piłki z zagrywki przeciwnika

Przepis 13.3.3, 13.3.4, 13.3.5

po rozegraniu piłki przez libero sposobem górnym w polu ataku lub jego przedłużeniu

Przepis 13.3.6



21

Przekroczenie linii środkowej lub piłka przekracza dolną płaszczyznę pod siatką

Wskazanie linii środkowej

Przepis 8.4.5, 11.2.2, 11.2.2.2



22

Błąd obustronny, powtórzenie akcji

Pionowe uniesienie kciuków

Przepis 6.1.2.2, 9.1.2.3



23

Piłka dotknięta

Przesunięcie dłoni jednej ręki po palcach pionowo podniesionej drugiej ręki



24

Upomnienie/ostrzeżenie za opóźnianie

Wskazanie ręką na przegub dłoni - upomnienie.

Przepis 16.2.2

Wskazanie żółtą kartką na przegub dłoni - kara.

Przepis 16.2.3



25

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO LINIOWEGO

Piłka w boisku

Opuszczenie chorągiewki w dół

Przepis 8.3

1



Piłka autowa

Uniesienie chorągiewki pionowo w
górę

Przepis 8.4.1

2



Piłka dotknięta

Uniesienie chorągiewki i dotknięcie jej
dłonią drugiej ręki

Przepis 27.2.1.2

3



Piłka przechodzi poza przestrzenią przejścia lub błąd przekroczenia linii końcowej przy zagrywce

Poruszanie chorągiewką nad głową i wskazanie antenki lub linii końcowej

Przepis 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6

4



Ocena niemożliwa

Uniesienie i skrzyżowanie obu rąk na piersiach

5



Miłej lektury.