

Temat 1: **Unihokej- utrwalamy elementy techniki gry.**

Zadania dla ucznia:

Zadanie nr. 1 Utrwal podstawy techniki:

Postawa zawodnika w obronie i ataku:

- charakteryzuje się rozkroczo – wykroczną pozycją ustawienia stóp, pozwalającą na do-godniejsze starty w różnych kierunkach
- kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder
- tułów lekko pochylony w przód

Sposoby trzymania kija:

- uchwyt oburącz ciasny – kij trzymany w bliskim położeniu obu dłoni (8-10 cm), stosowany w otwartym prowadzeniu piłki, strzelaniu i omijaniu z backhandu
- uchwyt oburącz szeroki – kij trzymany w szerokim położeniu dłoni powyżej 10 cm, stosowany w zakrytym prowadzeniu piłki oraz strzelaniu i omijaniu z forhandu
- uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką – mało stabilny stosowany w zagraniach sytuacyjnych

Poruszanie się po boisku zawodnika z kijem:

- bieg przodem i tyłem
- bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
- krok dostawny przy poruszaniu się bokiem
- starty i zatrzymania

Podania piłki w miejscu i w ruchu:

- ciągnięte dolne i górne
- z tzw. „klepki”
- sytuacyjne
- z wykorzystaniem bandy

Przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu:

- dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa)
- dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę)

Strzały do bramki w miejscu i ruchu:

- ciągnięte
- z tzw. „klepki”
- rzut wolny
- rzut karny
- strzały sytuacyjne (dobitka, wrzut, strzał z obrotem i półobrotem)

Prowadzenie piłki kijem:

- z boku
- ślalomem
- ze zmianą tempa i kierunku biegu
- dryblingiem

Zwody:

- ciałem: przodem, tyłem
- z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem
- reagowanie na zwody przeciwnika bez piłki, z piłką

W technice gry bramkarza wyróżnia się następujące elementy:

- a)postawę poruszania się w bramce: w pozycji niskiej, w pozycji wysokiej
- b)obronę piłek ciałem: rękami, nogami, tułowiem
- c)podanie piłki: dołem z kozłem, po podłożu
- d)chwyt piłki

Zadanie nr. 2 Obeirzyj film: **Floorball Shooting Technics**. Zwróć uwagę na sposób ustawienia zawodnika, technikę prowadzenia piłeczki i wykonania strzałów.

Link do filmu: <https://youtu.be/-H0RmWqS4HA>

Temat 2: Zakwasy i aktywność fizyczna

Dzień dobry. Dzisiejsza lekcja poświęcona będzie zakwasom.

Zakwasy jest to ból mięśni spowodowany intensywnym, szybkim wysiłkiem fizycznym, szczególnie jeśli nie jest on poprzedzony rozgrzewką. Nieprzyzwyczajone do wysiłku mięśnie, dodatkowo nieprzygotowane poprzez rozgrzewkę, reagują nadmiernym pobudzeniem i rozciągnięciem, co powoduje mikrourazy. Ból mięśni po takim wysiłku fizycznym może utrzymywać się nawet przez 7 dni. W tym czasie mięśnie się regenerują, a jeśli wysiłek fizyczny podejmowany jest regularnie – po jakimś czasie się wzmocnią i problem zakwasów zniknie samoistnie. Żeby jednak zbyt długo nie cierpieć przedstawiam kilka sposobów na ich szybsze pozbycie się:

1. Przed wysiłkiem pij sok z wiśni, który posiada związki o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym.
2. Weź prysznic, puszczając na przemian zimny i ciepły strumień wody. Naprzemienne oblewanie ciała zimą i ciepłą wodą rozszerzają naczynia krwionośne, więc krew może szybciej dotrzeć do uszkodzonych tkanek i odżywić je, co przyczyni się do szybszego ustąpienia zakwasów.
3. Gorąca kąpiel, podobnie jak naprzemienny prysznic, przynosi ulgę tylko na chwilę, jednak mimo to warto rozgrzać mięśnie w ciepłej wodzie, by wspomóc ich regenerację.
4. Delikatny masaż złagodzi ból i rozluźni spięte mięśnie.
5. Wypij sok pomidorowy, który pomaga uzupełnić niedobór elektrolitów.
6. Zastosuj specjalistyczne żele i maści na ból mięśni. Jednak pamiętaj, że możesz zrobić to tylko po konsultacji z osobą dorosłą.
7. Zjedz owoc z dużą zawartością witaminy C (cytryny, pomarańcze, kiwi),

Pozdrawiam i cały czas zachęcam do podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, a jeśli wystąpi problem z zakwasami to macie gotowe rozwiązania jak sobie z nimi poradzić :)

Źródło: Internet