

Zadania z wychowania fizycznego 1-5.06.2020 klasy VI

dziewczeta

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem nietypowego sprzętu. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką poprawiające zwinność i koordynację ruchową. Zadania korekcyjne które mają wzmocnić mięśnie brzucha oraz grzbietu. Wirtualne zwiedzanie Muzeum Sportu – historia sportu, sport kobiet i mężczyzn na przestrzeni wieku. Zadanie domowe dotyczy wizyty w muzeum opowiedzenie „swoimi słowami” jaka tematyka zainteresowała ucznia.

Chłopcy

Podstawowe przepisy koszykówki.

Urządzenia i sprzęt

Boisko do gry winno mieć szerokość 13-15 m, długość 24-28 m. Nawierzchnia boiska może być: kortowa, asfaltowa, ziemna lub drewniana (parkiet).

W środku boiska wyznacza się koło o promieniu 1,80 m. Na liniach końcowych, pod kątem prostym do podłoża, zamocowane są tablice o wymiarach 120 X 180 cm. Tablice powinny być z twardego drewna lub przezroczystego tworzywa. Powierzchnie ich powinny być gładkie i jeżeli nie są wykonane z przezroczystego materiału, pomalowane na biało.

Dolne krawędzie tablic powinny znajdować się na wysokości 2,75 m od podłoża, a urządzenia podtrzymujące tablice, co najmniej 40 cm od linii końcowej w głąb, środek tablicy zaś w odległości 120 cm od linii końcowej (nad boiskiem).

Na środku tablicy, na wysokości 3,05 m od podłoża, zamocowane są obręcze (o średnicy wewnętrznej 45 cm), które po zawieszeniu siatek stanowią kosze. Po obu stronach boiska oznacza się tzw. "pola 3 sekund" (5,80 m od linii końcowej) oraz pola rzutów wolnych. Piłka do gry powinna być kulista, o obwodzie 75-78 cm i ciężarze 600-650 g.

Zawodnicy

Drużyna składa się z 12 zawodników (z czego 5 znajduje się na boisku). Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na wymianę za zgodą sędziego zawodów (w czasie przerwy w grze). Drużyna może wykonać dowolną liczbę zmian swego składu, z tym, że czas trwania jednej zmiany nie może być dłuższy niż 20 s, niezależnie od liczby zmienianych zawodników. Zawodnicy muszą mieć jednolite stroje oraz numery na koszulkach od 4 do 15, zaznaczone kontrastowym kolorem. Wskazane jest, aby numery były umieszczone z tyłu (większe) i z przodu (mniejsze).

Podstawowe zasady i przepisy gry

Czas gry wynosi 4 x 10 min. Pomiędzy pierwszą i drugą oraz trzecią i czwartą kwartą przerwa trwa 2 minuty, natomiast pomiędzy drugą, a trzecią kwartą 15 minut. Czas gry może być skrócony w zależności od wieku uczestniczących zawodników oraz od systemu przeprowadzanych rozgrywek. Od 1 października 2003 zwiększono liczbę czasów na żądanie trenera z czterech do pięciu oraz zniesiono obowiązek brania czasu w każdej kwarcie. W pierwszych 20 minutach trener będzie mógł wziąć dwa czasy, a w drugich trzy. Oznacza, to, że szkoleniowiec będzie mógł wziąć trzy czasy w czwartej,

ostatniej kwarcie.

Do czasu gry nie wlicza się przerw w grze, tzw. okresów, kiedy piłka jest "martwa". Okresy te są odliczane przez mierzącego czas. Piłka jest martwa wówczas, gdy gra została przerwana na sygnał sędziego lub po zdobyciu kosza.

Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Kosz uzyskany rzutem z gry ma wartość 2 p., kosz z rzutu wolnego - 1 p., a sprzed linii 6,25 m - 3 p. Wygrywa ta drużyna, która w przepisowym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów. Jeśli po upływie czasu gry wynik jest remisowy, sędzia zarządza 5-minutową dogrywkę. Jeśli w czasie pierwszej dogrywki nie nastąpiło rozstrzygnięcie zarządza drugą.

W grze obowiązują następujące podstawowe przepisy:

- Piłka może być podawana, rzucona lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kozłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące ograniczenia w czasie:

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno: popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać.

W przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. przewinienia osobiste. Są one karane rzutami wolnymi (osobistymi). Mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne. Wtedy piłkę do gry wprowadza się rzutem sędziowskim.

W każdej kwarcie po czwartym faulu zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.

Przewinienie techniczne karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas. Piłkę po rzucie wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny.

Inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako przewinienie techniczne. Karą za tego rodzaju przewinienie jest rzut wolny wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej (techniczny). Dalszą konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest dyskwalifikacja i wykluczenie z gry. Zawodnik, który popełnił 5 przewinień osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko.

Sędziowanie zawodów w koszykówce

Zanim przystąpicie do organizowania zawodów, zapoznajcie się z sygnałami sędziowskimi w koszykówce.

Komisję sędziowską w koszykówce stanowią:

- sędzia główny,
- sędzia pomocniczy,

- sekretarz,
- sędzia mierzący czas.

Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Sędzia prowadzący zawody ma obowiązek dokładnej znajomości przepisów. Przed spotkaniem sprawdza wyposażenie i stan boiska oraz uprawnienia zawodników do gry.

Sekretarz wypełnia protokół, sumuje zdobyte punkty, wpisuje przewinienia oraz sygnalizuje sędziemu zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędzia mierzący czas odlicza przerwy w grze, sygnalizuje o upływie określonego czasu.

W zawodach szkolnych komisja sędziowska może się składać z sędziego prowadzącego zawody oraz sekretarza, który równocześnie mierzy czas.

Dla dzieci do lat 12 należy stosować uproszczoną formę koszykówki, tzw. **mini-koszykówkę**.

W odróżnieniu od urządzeń boiska dla starszych zawodników, boisko do mini-koszykówki powinno mieć:

- mniejsze i niżej umocowane tablice (2,35 m od podłoża),
- kosze na wysokości 2,60 m od podłoża,
- linie rzutów wolnych w odległości 4 m od tablic.
- piłka do gry powinna być mniejsza i lżejsza (obwód 68-73 cm, ciężar 450-500 g).

Poza wymienionymi wyżej obowiązują podstawowe przepisy gry w koszykówkę, jednak stosowanie ich nie powinno być zbyt rygorystyczne. Dopuszcza się wynik remisowy, liberalnie traktuje się ograniczenie czasowe (np. przepisy "30 sekund", "3 sekund" itp.).