Dzień dobry!

Na ten tydzień przygotowaliśmy dla was zajęcia fizyczne do wyboru. Jeśli podobały wam się dłuższe treningi ogólnorozwojowe możecie je wykonać także w tym. W zwykłej wersji, a także w intensywnej. Osoby, które wolą krótsze, a częstsze zajęcia zapraszam na facebooka Aqua Zdroju. Prawdziwa gratka dla wielbicieli piłki nożnej! Treningi koordynacyjne z piłką (nożną można zastąpić inną piłką), które można wykonać w domu! Zachęcamy także osoby, którym piłka nożna nie jest bliska. Można się fajnie poruszać i pośmiać ☺. Zadanie na ocenę, które będzie sprawdzane po świętach, to analiza meczu. Zróbcie ją na kartce. Przygotowany został dla was mecz piłkarski, oraz koszykarski. Wybieracie jeden z nich Robicie krótką analizę statystyczną (poniżej przedstawione będą aspekty na jakich się skupicie). Z piłki nożnej został wybrany mecz Anglia – Polska z 1973 roku, który uznawany jest za jeden z najważniejszych meczów w historii Polskiej piłki nożnej (zachęcam do szukania informacji na ten temat). Do obejrzenia jest końcówka meczu od 1:20:00. Mecz z uwagi na problemy techniczne nie ma komentarza, a więc będziecie musieli się sami mocniej skupić nad nim. Z koszykówki natomiast przygotowaliśmy mecz Polska – Chorwacja z kwalifikacji do Mistrzostw Świata 2019. Do obejrzenia jest czwarta kwarta od 1:25:35. Obie dyscypliny były niejednokrotnie realizowane na zajęciach wychowania fizycznego. Znacie dobrze zasady tych dyscyplin. Na bazie tego przygotujecie statystki z jednego z wybranych meczów. Podsumowując do analizy jest tylko krótki fragment (od podanej minuty do końca) jednego z dwóch meczów. Mamy nadzieję, że dacie sobie radę. Wierzymy, że zdrowie was nie opuszcza, trzymamy kciuki za dobre wykonanie ćwiczeń. Pamiętajcie wybierzcie zajęcia dostosowane do swojego poziomu. W razie potrzeby służymy pomocą i dobrą radą, nie bójcie się z nami kontaktować.

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc> – zajęcia ogólnorozwojowe

<https://www.youtube.com/watch?v=9Z8ZOydFXZg> – intensywny trening ogólnorozwojowy

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk> – domowy trening z piłki nożnej

<https://www.facebook.com/aquazdrojwalbrzych/> – codzienne krótkie zajęcia ruchowe

<https://www.youtube.com/watch?v=5X-bgFp8xDI> – mecz Anglia – Polska (oglądamy od 1:20:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vmiuig5gio> - mecz Polska –Chorwacja (oglądamy od 1:25:35)

Poniżej wzory tabel do analizy:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POLSKA** | **STATYSTYKA** | **CHORWACJA** |
|  | **RZUTY ZA 1 PUNKT** |  |
|  | **RZUTY ZA 2 PUNKTY** |  |
|  | **RZUTY ZA 3 PUNKTY** |  |
|  | **ILOŚĆ ZMIAN** |  |
|  | **IMIĘ I NAZWISKO TRENERA POLSKI** |  |
|  | **SKŁAD DRUŻYNY POLSKI** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ANGLIA** | **STATYSTYKA** | **POLSKA** |
|  | **GOLE** |  |
|  | **STRZAŁY CELNE** |  |
|  | **STRZAŁY NIECELNE** |  |
|  | **FAULE POPEŁNIONE** |  |
|  | **RZUTY ROŻNE** |  |
|  | **AUTY BRAMKOWE** |  |
|  | **AUTY** |  |
|  | **SPALONE** |  |