Klasa 6 Wychowanie fizyczne - dziewczęta

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 27.04.2020**

Temat **: Kultura fizyczna w Atenach. Wychowanie ateńskie.**

Wprowadzenie

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2015/08/images3.jpg)

*„Kto nie umie czytać i pływać, tego nie można uważać za człowieka”* – to jedno z przysłów starożytnych Aten.

Dla tego społeczeństwa była bardzo ważna nauka, kultura, sztuka i…sport. Jak wyglądało wychowanie młodych Ateńczyków? Zapraszam na nieco historii…

.Mieszkańcy Aten należeli do tzw. jońskiego szczepu. Kultura była u nich bardzo dobrze rozwinięta. Byli też bardzo aktywnym społeczeństwem w polityce, ekonomii, nauce, w życiu artystycznym i wspomnianym już kulturalnym.

W Atenach obywatele byli i ubożsi i zamożniejsi. Ci pierwsi kształcili swoje dzieci jedynie pod względem elementarnym, zaś Ci drudzy dbali o jak najszerszą wiedzę swoich dzieci.

*„Kto nie umie czytać i pływać, tego nie można uważać za człowieka”*

To przysłowie utarło się w Atenach. Zwróć uwagę na to jak ważna była dla nich nauka i sport.

**.Wychowanie w Starożytnych Atenach**

Jak wyglądało dokładniej wychowanie w Atenach? Porównując do [*Sparty*](http://sporttopestka.pl/kultura-fizyczna-w-sparcie-sport-w-starozytnej-grecji-wychowanie-fizyczne-spartan/) było ono bardzo łagodne..

Do 7 roku życia – opieka matki

Mogła być to także opieka sprawowana przez niańki, czy inne piastunki. Ojciec rzadko zajmował się dzieckiem. Jego głównym zajęciem było uczestnictwo w życiu towarzyskim i politycznym.

.7 rok życia – pójście chłopca do szkoły

Pedagog wybrany przez ojca prowadził chłopca do szkoły, kształcił jego obyczaje np. przy stole, czy ulicy. Jeśli podopieczny nie zachowywał się dobrze lub nie słuchał poleceń pedagoga, ten – mógł go ukarać..

Pierwsze 7 lat nauki

Podczas pierwszych lat nauki (pierwsze 7 lat) kładziono głównie nacisk na wykształcenie muzyczne oraz elementarne, czy poetyckie. Gramatysta i Lutnista to dwaj nauczyciele, którzy mieli największe znaczenie dla młodego ucznia.

Nie uczono młodzianów myślenia samodzielnego.

Ateńscy uczniowie uczyli się także działań matematycznych i tabliczki mnożenia.

Kiedy chłopiec miał około 10 lat uczył się lektury poetów, a także deklamacji.

W momencie rozpoczęcia nauki czytania poezji, zaczynał także kształcić się muzycznie na lutni przez lutnistę.

.14 lat – Ćwiczenia w Palestrze (sport ateńczyków)

Gdy chłopiec miał około 14 lat zaczynał zajmować się sportem. Jego kształceniem zajmował się pedotriba , czyli nauczyciel gimnastyki. Odtąd chłopcom zwiększała się ilość godzin przeznaczonych na ćwiczenia gimnastyczne. Zajęcia te odbywały się w palestrze, czyli na boisku.

Uczniowie mieli na takich lekcjach gry i zabawy ruchowe, gry w piłkę, czy dyscypliny, które wchodziły w skład pentathlonu.

Dorośli, a w szczególności nieco starsi młodzieńcy również lubili i uczestniczyli w zajęciach w palestrze. Przede wszystkim brali oni udział w zawodach sportowych i dzięki temu mogli imponować młodzianom.

/18 lat – Efebia

18 lat – tyle miał Ateńczyk, który odbywał przez dwa lata efebię. Ćwiczenia odbywały się w tzw. gimnazjach czyli takich specjalnych obiektach. Ćwiczenia oczywiście miały charakter wojskowy.

W pierwszym roku była to głównie musztra wojskowa, władanie bronią – łuk, dysk, dzida – i pełnieniu straży przy uroczystościach państwowych.

W drugim roku natomiast uczyli się głównie tzw. życia obozowego, ćwiczyli się w polowej służbie, marszach, pilnowaniu granicznych warowni, spełniali funkcję takich dzisiejszych „policjantów”.

.20 lat – Obywatel

Po dwuletniej efebii, Ateńczyk stawał się dopiero obywatelem. Swoją sprawność i duchowość miał oddawać swojej ojczyźnie.

Efebia z biegiem czasu stała się taką wyższą szkołą wychowania fizycznego (po klęsce Aten pod Cheroneją i Pudyną). Efebia była dostępna już tylko dla tych zamożniejszych.

.Dziewczęta

A co z dziewczynkami? Około 7 roku życia były zapoznawane z typowo kobiecymi obowiązkami. Uczyły się czytać i pisać – ale w domu. Musiały umieć śpiewać i tańczyć. Za mąż wychodziły około 14 roku życia.

..

**Data: 28.04. 2020**

Temat**:** Kultura fizyczna w Sparcie. Sport w starożytnej Grecji. Wychowanie fizyczne Spartan.

Wprowadzenie

*Spartańskie wychowanie. Do dzisiaj słyszymy tego typu stwierdzenie. Na czym polega? Przede wszystkim mowa tu o takim wychowaniu, gdzie panuje rygor i musztra. Jest bardzo surowe. Poznaj historię kultury fizycznej i sportu Spartan…*

Życie Spartan nie było łatwe, lekkie i przyjemne.

W Starożytnej Grecji najważniejszą rolę odgrywał sport, nauka i sztuka. W końcu to Starożytna Grecja jest kolebką Igrzysk Olimpijskich. Poza tym w tamtych czasach wojny były na porządku dziennym, tak więc mężczyzna musiał być sprawny fizycznie. Jak wyglądało wychowanie Spartan pod względem fizycznym?

Pokrótce chciałabym jeszcze wspomnieć o miejscu Sparty. Było to główne państwo Dorów. Leżało w Peloponezie. Występowały tam góry o nazwie Tajgetos.

Sparta była potęgą między IX a IV w.p.n.e.

Sparta – narodziny dziecka

Spartanin nie mógł rozporządzać swoim życiem. Jego życie należało do państwa – od narodzin, aż po śmierć. Aby ojciec dziecka mógł spokojnie wychowywać swojego syna, musiał najpierw mieć zezwolenie od gerontów.

Oceniał on, czy dziecko będzie przydatne państwu, a przede wszystkim, czy będzie sprawne fizycznie. Dzieci chore, kalekie, czy ułomne musiały zginąć. Najczęściej uśmiercali je rodzice. Zdarzało się, że wyrzucali takie dzieci z góry Tajget.

Spartańskie dziecko

Dziecko oczywiście przez cały czas było własnością państwa. Wymyślono w Sparcie pewien system wychowania.

Mówił on, że do 7 roku życia, dziecko – zdrowe – ma być pod opieką swoich rodziców.

Wychowanie fizyczne dziewcząt w Sparcie

Dziewczęta, podobnie jak chłopcy, musiały być również sprawne fizycznie, ponieważ miały być zdrowymi i sprawnymi matkami. A jeśli byłaby taka potrzeba, to również dziewczyna, a w przyszłości kobieta, powinna umieć się obronić lub powinna stanąć w obronie Ojczyzny.

Dziewczęta wychodziły za mąż około 18 roku życia. Do tego czasu tak samo ćwiczyły jak chłopcy. Sporty, które uprawiały to walki zapaśnicze, biegi, skoki, walka na pięści, czy rzut dyskiem.

Wychowanie fizyczne chłopców w Sparcie

Chłopców głównym zadaniem było zostanie żołnierzem. Najlepiej najdzielniejszym i najbardziej sprawnym. Wychowywani byli bardzo surowo. To miało swój cel. Chłopcy mieli nauczyć się życia w trudnych warunkach i ciągłego zagrożenia.

Zajmowali się myślistwem oraz lekkoatletyką. Ćwiczyli władanie bronią, rzut oszczepem, szermierkę, musztrę, czy marsze z odpowiednim, zwartym trzymaniem tarczy.

Spartanie wymyślili system wychowania. Dzielił się na trzy okresy:

* *Pierwszy*

Trwał od 7 do 12 roku życia. Ten czas polegał głównie na zabawach i grach ruchowych oraz na ćwiczeniach fizycznych.

* *Drugi*

Trwał od 13 do 17 roku życia. W tym czasie dominujące były zajęcia, które były wstępnym przygotowaniem do wojska.

* *Trzeci*

Trwał od 18 do 21 roku życia. Był to czas efebii. Odbywały się ćwiczenia typowo wojskowe. Hartowano ich np. podczas długich i wyczerpujących marszów. Musieli odnaleźć się w życiu obozowym, które często było trudne i niewygodne.

Życie w koszarach

Chłopcy umieszczani byli w koszarach, następnie byli przydzielani do oddziałów, które tworzyły grupy osób w tym samym wieku. Spędzali tam praktycznie 20 lat życia.

Nie ważne było, czy ktoś był biedny, czy bogaty.Wszyscy byli sobie równi. Odbywali te same ćwiczenia, zabawy, jedli i pili to samo. Nikt nie mógł się wywyższać, z tego powodu, że urodził się w bogatszej rodzinie.

Nikt nie pyskował i nie sprzeciwiał się swoim przywódcom i nauczycielom (chyba dzisiaj przydałaby się taka umiejętność co niektórym uczniom). Panowała wręcz żelazna dyscyplina, trzymająca wszystkich w ryzach.

Wszelkie decyzje starszyzny były zawsze dobre i słuszne, nikt ich nie komentował.

Mówili bardzo lakonicznie, nie byli wylewni. Kiedy musieli, to się odzywali. Prosto, krótko i na temat. Chodzili bez obuwia, mieli na sobie szorstką i prostą odzież.

Protejras

Był to ostatni rocznik, który miał zadanie przewodzić młodszym. Młodzi mężczyźni stawiani byli na czele swoich grup.

Cięty dowcip

Spartanie co prawda mówili lakonicznie, ale mieli poczucie humoru i tzw. cięty dowcip. Sławna jest wypowiedź Leonidasa na temat poezji Tyrteusza:

*„Jest doskonała do wyciągania życia z młodych żołnierzy”.*

Nauka zabijania

Młodzież uczyła się sztuki zabijania. Odbywała też praktyki. Czasami najeżdżali wioski, które buntowały się lub było tylko takie podejrzenie. Wówczas mordowano całą wioskę. Młodzi mężczyźni byli też taką strażą, która patroluje tereny. Zabijali pojedyncze osoby, głównie helotów i perjojków, którzy byli uznawania za niebezpiecznych i podejrzanych. Ćwiczyli czujność i refleks.

Jedzenie

Uczniowie jedli to samo. Jednak nie było to wykwintne jedzenie, tylko jakieś proste i dość słabe. Uczono ich, by wykazywali się pomysłowością w zdobywaniu jedzenia. Miało to ich nauczyć przetrwania.

Ciekawostką jest to, że jeśli chcieli się najeść, to musieli kraść. Jednak jeśli zostali przyłapani, to dostawali karę za to, że ich złapano, a nie że coś ukradli.

Walka o ser

Młodzianie, którzy byli głodni, mieli walki rytualne. Odbywały się przed świątynią Artemidy. Walczono tam rzecz jasna o ser.  
Po zakończeniu efebii młodzi mężczyźni musieli odbyć służbę wojskową, która trwała 10 lat.

Służba wojskowa Spartan

Służba wojskowa trwała od 21 do 30 roku życia. W wieku 21 lat byli zaliczani do młodszych żołnierzy, nazywano ich sfajrejsami.

W czasie tej służby, wysyłano ich na wojny. Spartanin nigdy nie mógł się cofnąć i uciec przed wrogiem.

Z tarczą, czy na tarczy..

Znane jest powiedzenie, że Spartanin wracał z wojny z tarczą (czyli wracał żywy do swojej Ojczyzny) lub na tarczy (czyli został zabity lub też ciężko raniony i był niesiony na tarczy przez kolegów).

Obywatel Sparty

Dopiero od 31 lat, kiedy Spartanin odbył służbę wojskową, mógł uzyskać prawa obywatelskie i polityczne.

Dostawał wówczas ziemię, mógł się ożenić i założyć rodzinę. Mogli rozpocząć karierę np. jako dowódca, urzędnik lub jeszcze w innej dziedzinie życia.

Kiedy Spartanin kończył 60 lat, mógł być wybrany do geruzji, czyli do rady starszych.

Sport Spartan

Tak jak wcześniej wspomniałam, sport u Spartan zajmował bardzo ważne miejsce w życiu i wychowaniu. Ważna była codzienna gimnastyka i nauka posługiwania się bronią. Była to taka podstawa wychowania fizycznego i militarnego.

Spartanie uczyli się również pływać, tańczyć i polować.

Igrzyska Olimpijskie były nadzwyczaj ważnym wydarzeniem. Wielu zwycięzców było właśnie wśród Spartan. W czasie od 720 do 576 p.n.e. pośród 81 zwycięzców Igrzysk Olimpijskich aż 46 było Spartanami.

Mężczyźni ze Sparty byli zatem bardzo sprawni, prawdopodobnie mieli bardzo intensywne treningi.

Zwycięzca Igrzysk Olimpijskich był bardzo sławny i czczony. Był jak bohater narodowy. Jednak nieco inaczej było w Sparcie, ponieważ tam każdy był sobie równy (tak jak wyżej pisałam, nie ważne było, czy ktoś jest bogaty, czy biedny…pamiętasz?). Zawody często miały być więc współzawodnictwem oddziałów.

**Data: 29.04. 2020**

Temat: Technika koszykówki. Postawa koszykarska, start i bieg. Poruszanie się bez piłki w piłce koszykowej.

Wprowadzenie

*Koszykówka to gra zespołowa, ale bez indywidualnych umiejętności poruszania się bez piłki wiele się nie zdziała…*

Koszykówka zaliczana jest do gier bieżno-skoczno-rzutnych. Jest niesamowicie efektowną i o dużej zmienności grą. Akcje są szybko rozgrywane. Co chwilę jest jakaś spektakularna akcja – szczególnie w słynnym NBA.

Podczas gry zawodnicy wykonują mnóstwo ruchów i czynności, np. chód, bieg, zatrzymania, skoki, obroty, zwroty, chwyty,  czy kozłowanie. To wszystko ma na celu uzyskać przez zawodnika i drużynę jak najdogodniejszej pozycji do oddania rzutu.

Czy wiesz, że podczas meczu, koszykarz spędza większość czasu właśnie bez piłki?

W tym czasie przebiega około 4 kilometrów, z czego 600 metrów w dość szybkim tempie.

* około 500 razy ruchów nogami wykonuje koszykarz
* około 150 razy ruchów rękami wykonuje koszykarz
* około 350 razy koszykarz zmienia tempo biegu
* około 500 razy koszykarz zmienia kierunek biegu
* około 260 razy koszykarz wykonuje skłony tułowia
* około 90 razy koszykarz skacze
* około 300 razy koszykarz wykonuje pivoty
* około 50 razy koszykarz zatrzymuje się po biegu

Elementy indywidualnej techniki poruszania się bez piłki i techniki atakowania są niesamowicie ważne.

Jeśli chodzi o poruszanie się bez piłki, to takimi elementami będą – postawa koszykarska, start, bieg, zatrzymania, obroty, zmiana tempa biegu i zmiana kierunku biegu.

Dzisiaj pierwsze trzy elementy oraz najczęściej popełniane błędy.

Postawa koszykarska

Recepta na przyjęcie poprawnej postawy koszykarskiej brzmi następująco:

* Stopy rozstawione na szerokość bioder
* Stopy równolegle do siebie
* Jedna stopa lekko z przodu
* Nogi ugięte we wszystkich stawach (skokowych, kolanowych i biodrowych)
* Plecy proste
* Tułów lekko pochylony do przodu
* Ramiona swobodnie wzdłuż tułowia
* Dłonie (ręce) przed klatką piersiową gotowe do ruchu (rozpoczęcie biegu, chwyt piłki)
* Głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie

*Błędy*

* Stopy skierowane na zewnątrz lub do wewnątrz rozstawione zbyt szeroko lub wąsko (postawa niestabilna)
* Tułów nadmiernie pochylony w przód
* Nogi proste

Start

Recepta na  poprawne wystartowanie z pozycji koszykarskiej:

* Ruch rozpoczyna się nogą wykroczną, stawia się ją przez piętę z jednoczesnym ruchem kończyny górnej w przód (przeciwnej do nogi wykrocznej).

*Błędy*

* Start nogą zakroczną
* Ruch nogą wykroczną do tyłu, a następnie do przodu
* Start z podskokiem

Bieg

Recepta na bieg w koszykówce:

* Bieg do kontrataku – maksymalna prędkość, bieg powinien odbywać się przez śródstopie
* Poruszając się na małej przestrzeni, czyli w pobliżu kosza, czy w strefie podkoszowej (kontakt z przeciwnikiem) – bieg odznacza się większym obniżeniem środka ciężkości oraz kontaktem całej stopy (przez piętę) z podłożem

Oczywiście technika biegu zawsze zależy od sytuacji, która toczy się na boisku.

Dodatkowo zaznaczę, że gdy zawodnik porusza się na niewielkiej przestrzeni, to dzięki takiej technice, którą opisałam powyżej, porusza się skuteczniej oraz efektywniej wykorzystuje elementy, o których będzie niedługo na blogu – zmiana tempa biegu, zmiana kierunku biegu, obroty i zatrzymania.

*Błędy*

* Bieg na palcach
* Brak ruchu ramion podczas biegu
* Środek ciężkości zbyt wysoko
* Kołysanie się na boki podczas biegu

**Data: 30.04. 2020**

Temat**: Technika koszykówki. Zatrzymania i obroty w koszykówce.**

Wprowadzenie

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2015/10/tumblr_marxa5z9Y41rum4m2o1_1280.jpg)

*Po co w koszykówce wykorzystuje się zatrzymania i obroty? Jakie są najczęstsze błędy? Zapraszam na małą dawkę wiedzy technicznej z koszykówki….*  
Im więcej wiesz, tym ciekawsza może być gra. Im więcej masz opanowanej techniki, tym gra może być bardziej skuteczna. Zatrzymania i obroty, bo o nich dzisiaj mowa, mogą tę skuteczność poprawić, a poza tym uatrakcyjnić mecz.

Zatrzymania w koszykówce

* Możesz je wykorzystywać w ataku zarówno z piłką, jak i bez piłki
* Wyróżniamy dwa rodzaje zatrzymań:

a) na jedno tempo (na dwie stopy równocześnie)

b) na dwa tempa (PN – LN lub LN – PN)

* Zarówno w zatrzymaniu na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

Najczęściej popełniane błędy, to:

* Zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach
* Całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)
* Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

Obroty w koszykówce

* Nogi są ugięte
* Stopa obrotu uniesiona – pięta oderwana od podłoża
* Obracaj się na śródstopiu
* Druga noga w tym czasie zmienia swoje położenie – w tył, w bok, albo w przód

Wykorzystanie obrotu bez piłki:

* Zasłony
* Zastawienia
* Walka pod koszem o dobrą pozycję
* Zmiana kierunku biegu

Najczęściej popełniane błędy:

* Krzyżowanie nóg
* Obracanie się na całej stopie
* Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni