

Wychowanie fizyczne klasy 5- 04-08.05.2020

Dziewczynki

PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

1. W meczu występuje maksymalnie 14 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
3. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5
4. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.
5. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi.
6. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów, maksymalnie można uzyskać 17 punktów
7. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
8. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
9. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić(plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
10. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
11. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
12. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
13. Zawodnik nie może odbić piki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
14. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki.
15. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowej pod siatką.
16. Zawodnik może wykonać zagrywkę częścią ciała powyżej pasa.
17. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki i nie może atakować
18. Wysokość siatki dla mężczyzn (seniorów) 243 cm
19. Wysokość siatki dla kobiet (seniorek) 224 cm

FOLDER WIEDZY - KLASA 5 CHŁOPCY – 04-08.05.2020

KLASA 5 CHŁOPCY – 04-08.05.2020

ZADANIE. Obejrzyj filmiki {linki poniżej} i odpowiedz na pytania, które zobaczysz na koniec filmów. Odpowiedź w E - dzienniku do piątku 08.05.2020

Film 1 - OLEJE, MASŁO, MARGARYNA

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat oleju, masła i margaryny, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

Film 2 - JAJKA

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat jajek, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE.

1. Ćwiczenia z nietypowym przyborem. Obejrzyj film {link poniżej} i wybierz 6 ćwiczeń. Ułóż obwód ćwiczebny. Każde ćwiczenie w obwodzie wykonuj 30 sekund. Po zakończeniu obwodu odpocznij i zrób go jeszcze raz. Wykonaj 4 obwody. Wybierając ćwiczenia pamiętaj aby w czasie wykonywania obwodu pracowały mięśnie ramion, nóg i tułowia.
link do filmu w serwisie YT – film zawiera propozycje i pokaz ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem nietypowego przyboru.
2. Domowy trening. Obejrzyj film {link poniżej}. Wykonaj cały zestaw zgodnie z opisem. Ćwiczenia staraj się wykonywać zgodnie z pokazem trenerki.
link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych wraz z opisem i pokazem.
3. Znana już SPORTOWA RULETKA (link poniżej), wykonuj wylosowanie ćwiczenia.
link do portalu worldwall – zestaw ćwiczeń kształtujących mięśnie ramion, nóg i tułowia oraz zdolności kondycyjno – koordynacyjne.

Jak wykonasz wszystkie ćwiczenia z ruletki, odpocznij 2 minuty i powtórz. Jeśli masz ochotę i czujesz, że dasz radę możesz spróbować też trzeci raz.

4. Kolejna propozycja to godzinny spacer z rodzicami { może być rower, rolki, hulajnoga} na świeżym powietrzu w szybkim tempie.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.