

Zestaw ćwiczeń dla klas VII a b - 27-30.2020

27.04 Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej - koło aktywności fizycznej z ćwiczeniami do wykonania w domu.I.1.2

-uczeń zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

Cel: Wiem, jak przeprowadzić dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie

28.04 Wtorek – Trening obwodowy - kształtujący zdolności motoryczne.II.2.7)11

-uczeń, wie jak wykorzystać nowoczesne formy aktywności fizyczne

Cel:Wiem, jak przeprowadzić diagnozę własną, wykorzystując nowoczesne technologie

29.04 JOGA zdrowego kręgosłupa.I.2.5

-uczeń, wie jaki wykonać zestaw na bolący odcinek lędźwiowy kręgosłupa

-wiem, jaka jest prawidłowa postawa kręgosłupa

Cel:Znam zestaw ćwiczeń korygujący odcinek lędźwiowy kręgosłupa

30.04 Jak udzielić pierwszej pomocy?

-uczeń potrafi zachować się w sytuacji wypadków

- uczeń wie, jak wykonać resuscytację

Cel:Wiem, jak udzielać pierwszej pomocy

Chłopcy

27.04 Poniedziałek - Przepisy gry w piłkę siatkową.II.2.2

Piłka siatkowa to sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły po 7 zawodników w każdym (rozgrywający, atakujący, dwóch środkowych i dwóch przyjmujących oraz libero). Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowym będącym w linii obrony, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę. Siatkówka polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać trzy odbicia - odbiór, wystawa i atak - każde następne jest błędem. Punkty zdobywa się na wiele sposobów, na przykład, gdy piłka dotknie połowy boiska przeciwnika lub gdy upadnie ona poza boiskiem, a rywal dotknął jej jako ostatni. Gra toczy się do momentu, gdy jedna z drużyn wygra 3 sety - w każdym z nich rywalizacja toczy się do zdobycia 25 punktów przy przewadze co najmniej dwóch punktów. Przy wyniku 24:24 gra toczy się na przewagę, dopóki któraś z drużyn osiągnie dwupunktową przewagę nad drugą. Wyjątek stanowi piąty set, nazywany setem decydującym, który jest rozgrywany, jeśli stan meczu po 4 setach wynosi 2:2. W tym secie zawodnicy grają do 15 punktów, również przy przewadze co najmniej dwóch punktów. Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 na 9 metrów ograniczonym dwiema liniami końcowymi i dwiema liniami bocznymi i otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3 m z każdej strony (na zawodach organizowanych przez FIVB wolna strefa musi mieć co najmniej: 8 m za liniami końcowymi i 5 m za bocznymi boiska). Wszystkie linie końcowe i boczne wykreślone są wewnątrz boiska. Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 na 9 m każde. Na każdej stronie wyznaczona jest strefa ataku, ograniczona linią środkową, liniami bocznymi i linią ataku znajdującą się 3 m od osi linii środkowej i wpisaną w strefę ataku. Ponadto istnieje strefa zagrywki o szerokości 9 m i głębokości równej szerokości wolnej strefy. Boisko przedzielone jest siatką, umieszczoną nad osią linii środkowej. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet.

Cel: Opisuje zasady wybranej dyscypliny sportowej.

29.04 Wtorek – Kształownie wytrzymałości w treningu Cardio

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształujących wybrane zdolności motoryczne

28.04 Środa – Trening rozciągający

Rozciąganie po treningu to ćwiczenia dla początkujących jak i zaawansowanych, które możesz również potraktować jako rozciąganie po bieganiu!

Cel :Uczeń zna zestaw ćwiczeń rozciągających

2.Czwartek - Ankieta z przepisów gry w piłkę siatkową. - uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową

Cel: Zam przepisy gry w piłkę siatkową.