

## **Wychowanie fizyczne dziewczynki klasa 7a 7b- 20.04**

### **20.04 (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 przewagi, 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 bocznym 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 wpisana 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.

### **21.04 (wtorek) Sprawdzamy swoje możliwości w zakresie sprawności fizycznej - ćwiczenia na mięśnie brzucha.- I.2.3**

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

-Cel: Znam zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

### **22.04 ( środa)Ćwiczenia na core. Wzmacniamy stabilizację centralną**

- uczeń wykonuje ćwiczenia odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

Cel: Znam zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

### **24.04.( czwartek) Ankieta z przepisów gry w piłkę siatkową.**

- uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową

Cel: Zam przepisy gry w piłkę siatkową.