

Wychowanie fizyczne klasa 7c 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 piłki 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

Zestaw ćwiczeń dla chłopców

4.05 Poniedziałek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

5.05 Wtorek - Tabata – intensywny trening interwałowy

Tabata - intensywny trening interwałowy składający się zazwyczaj z 8 ćwiczeń trwających 20 sek. Ćwiczenia te wykonujemy z maksymalną szybkością, zwracając uwagę na poprawną technikę! Pomiędzy nimi czeka nas 10 sekund przerwy, w trakcie której maszerujemy i pamiętamy o oddechu :)

RUCH TO ZDROWIE!!

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna nową formę treningu kształtującego wybrane zdolności motoryczne

6.05 Środa - Jak udzielić pierwszej pomocy Uczeń zna zasady udzielenia pierwszej pomocy

7.05 Czwartek - Kolejna propozycja to marszobiegi z rodzicami { może być również rower, rolki, hulajnoga} na świeżym powietrzu w szybkim tempie.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE. PRACA DOMOWA : Ile wykonasz oddechów i uciśnień klatki piersiowej przy udzielaniu pierwszej pomocy?

Odpowiedź znajdziesz w filmiku wyżej -WOŚP. Czekam na odpowiedź do piątku na e dzienniku do 18:00.

