Klasa Vb

Uwaga. Poniżej wyniki uczniów którzy odesłali test z siatkówki , omówienie najczęściej popełnionych błędów oraz punktacja z której łatwo określicie swoją ocenę. Test zawierał pytania z wiadomości zawartych w przepisach i zasadach oraz wiedzy przekazywanej na lekcjach. Punktacja : bdb – 15/13, db – 12/10, dst – 9/8, dop 7>

13.05.2020 – środa tabela/obwód nr1 z załącznika – **każde ćwiczenie wykonujemy 12x obwód powtarzamy 3x o dowolnej porze dnia , chętni oczywiście nawet kilka razy dziennie**

14.05/2020 - czwartek

Sprawdzian

Temat; Test sprawności fizycznej

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę
uczeń potrafi rzetelnie wykonać sobie i innym test sprawności

Zadanie do wykonania; Zapoznaj się z załączonym materiałem , sprawdź czy masz bezpieczne warunki do przeprowadzenia testu lub jego części w warunkach domowych.
http://sporttopestka.pl/test-sprawnosci-fizycznej-indeks-zuchory/

Po 7-10 minutowej rozgrzewce przystąp do wykonywania kolejnych prób. Przypomnij sobie z lekcji technikę ich wykonywania. Wykonuj te próby kilka razy dziennie o różnych porach przez kolejne dni. Jeśli sądzisz że jesteś przygotowany do testu, przystąp do jego wykonania z pomiarem. Zanotuj wyniki , jeśli nie masz warunków / np. nie masz drążka/ nie wykonuj tej próby. Zachowaj najlepsze wyniki – porównamy je z wcześniejszymi po powrocie do szkoły.

Poproś o pomoc rodzica lub namów go wspólnego pomiaru-rywalizacji.
Sposobem zapamiętanym z lekcji zmierz swoje tętno przed i po wysiłku.

15.05.2020 – piątek tabela/obwód nr2 z załącznika – **każde ćwiczenie wykonujemy 12x obwód powtarzamy 3x o dowolnej porze dnia , chętni oczywiście nawet kilka razy dziennie**

18.05.2020 – poniedz. tabela/obwód nr3 z załącznika – **każde ćwiczenie wykonujemy 12x obwód powtarzamy 3x o dowolnej porze dnia , chętni oczywiście nawet kilka razy dziennie**

19.05.2020 - wtorek

Lekkaatletyka

Temat; Kształtowanie cech motorycznych – szybkość biegowa

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie lub w grupie zorganizować zajęcia ruchowe
uczeń potrafi samodzielnie kontrolować wysiłek własnego organizmu – pomiar tętna

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością korzystania z boisk w celach rekreacyjnych , **po konsultacji z rodzicami,** skontaktuj się z kolegami z klasy i umów się w dowolnym czasie na zajęcia-trening lekkoatletyczny. Korzystając z boiska osiedlowego, szkolnego, osir, lasu - przeprowadź następujące zajęcia;

1. rozgrzewka 10-15 min , w dowolnej formie-zabawie z dowolnymi przyborami
2. wyznacz odcinek ok.50m płaskiego, wolnego od przeszkód terenu
3. wykonaj ze startu wysokiego wolny bieg na w/w odcinku 5x , wróć na start spacerem
4. wykonaj szybki bieg ze startu wysokiego na odcinku 20-25m resztę odcinka pokonaj truchtem 5x
5. odpocznij spacerując, napij się wody, wyrównaj tętno
6. wykonaj ze startu wysokiego szybki bieg na w/w odcinku 5x, wróć na start spacerem
7. powtórz punkt 5
8. wykonaj ze startu wysokiego bieg na twojej maksymalnej prędkości 3x, w miarę możliwości zmierz wynik i porównaj z kolegami
9. ze startu wspólnego zmierz się z kolegami w bezpośrednim biegu
10. wykonaj 10min spacer w celu uspokojenia organizmu

Kontroluj tętno na bieżąco. Zaproś do treningu rodziców, rodzeństwo.

JACEK KISIEL

Najczęściej popełniliście błędy w następujących pytaniach;

2. czy w zespole na boisku może jednocześnie występować 5 zawodników ?
   NIE – w mini siatkówce występuje w zależności od wieku 2, 3 lub 4 zawodników
14. czy jeden zawodnik może wykonywać zagrywkę cały set ?
   TAK – pod warunkiem że zespół wygrywa wszystkie kolejne akcje i set kończy się wynikiem np.25-0 , jeśli punkt zdobędzie zespół przeciwny a po chwili odzyskamy zagrywkę to następuje rotacja/przejście o jednego zawodnika w prawo i zagrywkę wykonuje kolejny zawodnik
15.czy zawodnicy po meczu mają obowiązek podziękować sobie podając rękę ?
   TAK – mówiłem o tym wielokrotnie, w ten sposób okazuje się podziękowanie i szacunek rywalowi , za każdym razem robiliście to po zawodach czy meczykach /chyba że ktoś wybiegał z sali obrażony /

Wyniki:
O.Głogowski – 15, K.Skórka – 14, J.Słodkiewicz – 10, M.Kraś – 14, B.Pawłowski 13, D.Matyjaszczyk - 13, M.Ratajski – 14, K.Jończyk – 14, F.Wojtasik – 13.

Tabela 1.

Tabela 2.

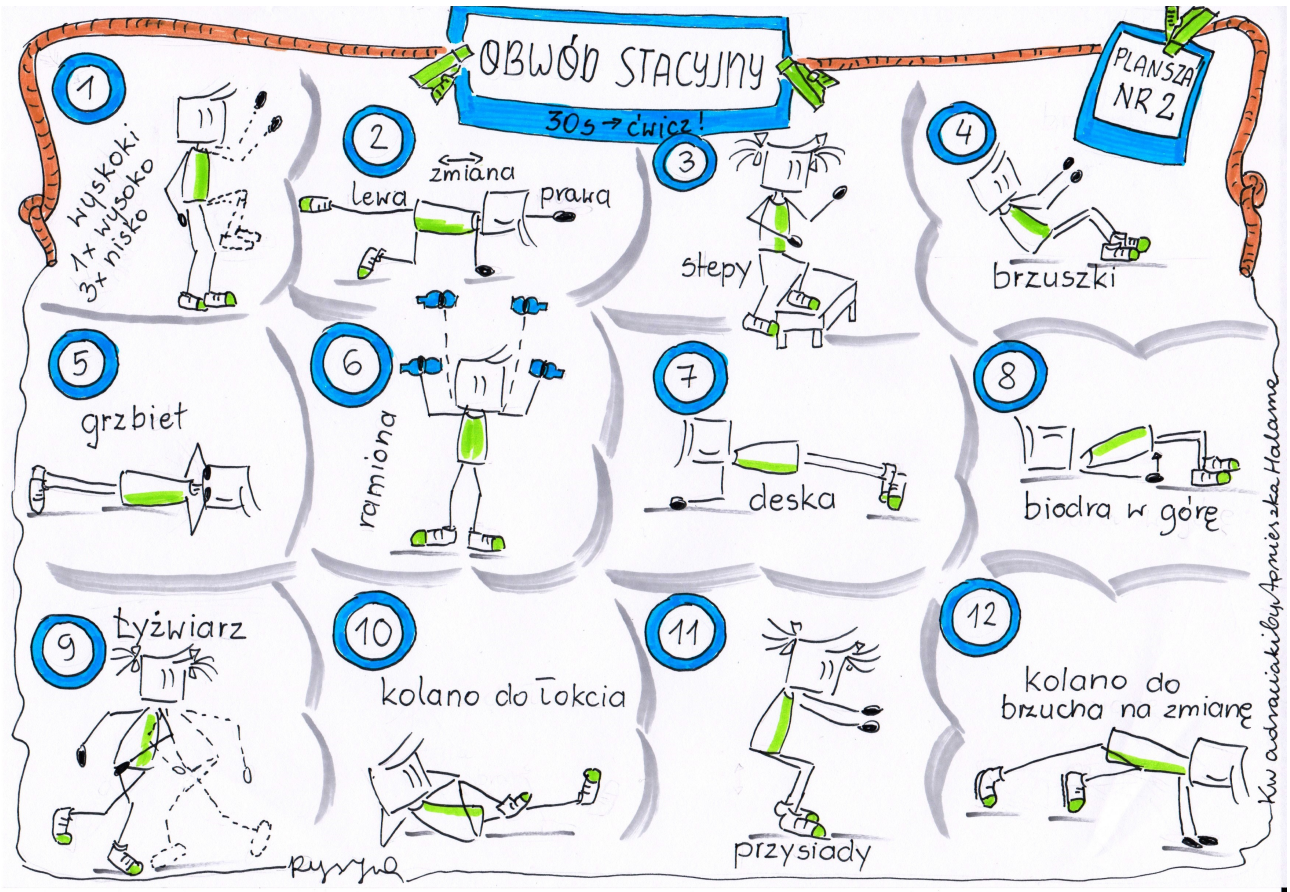
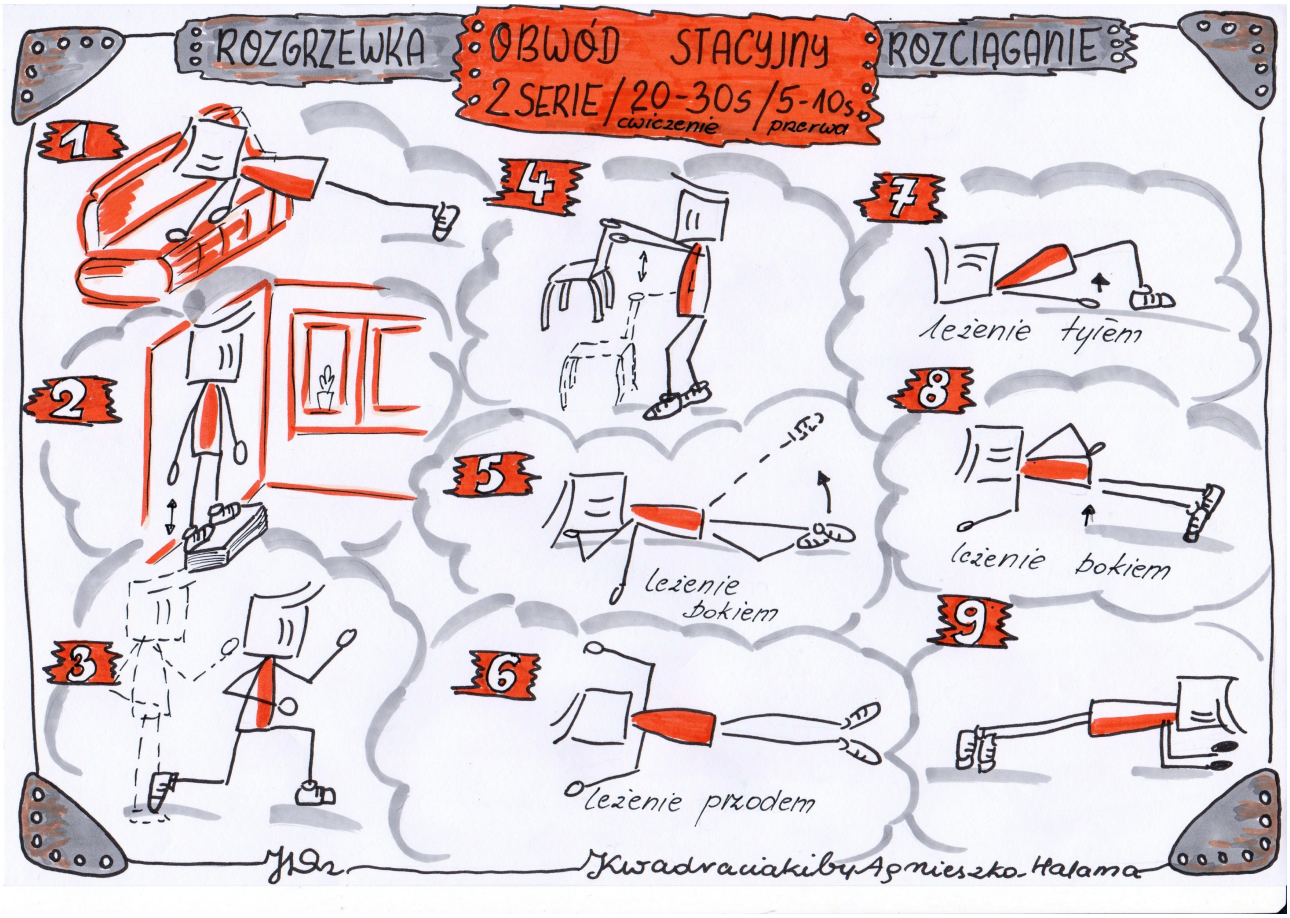
Tabela 3.