Klasa Vb

Uwaga. Poniżej dodany jest test z zadanego wcześniej materiału z siatkówki. Na wykonanie i odesłanie testu macie dwa dni. Odpowiedzi proszę na mojego e-maila ze strony szkoły lub sms – 502 946610 w formie: Jan Kowalski 5b- A B A C D..... . Za tydzień analiza błędów i poprawne odpowiedzi. Proszę skorzystać z podanego wcześniej źródła i wiadomości zapamiętanych z lekcji .

Zgodnie z wytycznymi MEN oraz zaleceniem Dyrektora szkoły od tego tygodnia w klasach sportowych – 10 godzinnych , obowiązują nas codzienne zdalne zajęcia ruchowe. Na każdy więc dzień tygodnia będę zdalnie zadawał wam jakieś zadanie ruchowe. To czy będziecie je wykonywać zależy od was , myślę że TAK.

06.05.2020 – środa / brzuch/ https://www.youtube.com/watch?v=4yKbW6NBbN8
07.05.2020 – czwartek
Atletyka terenowa
Temat; Kształtowanie cech kondycyjnych poprzez aktywność ruchową

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie zorganizować i przeprowadzić dowolną aktywność ruchową
uczeń potrafi samodzielnie kontrolować wysiłek własnego organizmu – pomiar tętna

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością wyjścia z domu w celach rekreacyjnych , w obecności osoby dorosłej /nie masz jeszcze 13 lat / o dowolnej porze dnia , zorganizuj dla siebie , swojego rodzeństwa , rodziców czy dziadków marszobieg w terenie zielonym- park, boisko, las, ścieżka polna ….. trwający ok30-40 minut poprzedzony 10min rozgrzewką. Marszobieg polega na intensywnym biegu połączonym przemiennie z szybkim marszem w celu odpoczynku /podobnie jak na lekcji w szkole/. Jeśli nie możesz liczyć na członków rodziny , umów się z kolegami z klasy i przynajmniej jednym dorosłym opiekunem.

Sposobem zapamiętanym z lekcji zmierz swoje tętno przed i po wysiłku. Zanotuj w tabeli datę, godzinę oraz wyniki badanego tętna , w miarę możliwości zrób i zachowaj zdjęcie

08.05.2020 – piątek / nogi / https://www.youtube.com/watch?v=HtDp8k2aYpM
11.05.2020 – poniedziałek / ramiona / https://www.youtube.com/watch?v=Qtchp25bC2w
12.05.2020 – wtorek
Gry i zabawy ruchowe
Temat; Organizujemy samodzielnie lub w grupie grę zręcznościową

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie lub w grupie zorganizować i przeprowadzić grę
uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu rekreacyjnego i infrastruktury sportowej

Zadanie do wykonania; W związku z możliwością korzystania z boisk, bieżni, parków, orlików itp. w celach rekreacyjnych , **po konsultacji z rodzicami,** skontaktuj się z kolegami z klasy i umów się w dowolnym czasie na grę-zabawę zręcznościową. Korzystając z boiska osiedlowego, szkolnego, osir, lasu , zamkniętej ulicy, własnego trawnika, chodnika przed blokiem lub innych, zorganizuj grę zręcznościową . Wymyśl i zbuduj tor przeszkód który, używając roweru, hulajnogi, rolek itp. będziecie pokonywać. Wykorzystaj plastikowe butelki, pojemniki, rosnące drzewa, naturalne ukształtowanie terenu , kredę , linki, papiery itp. Pomysł i realizacja należy do ciebie – robisz to dla siebie . Wykorzystaj rodzica/opiekuna w roli sędziego, włącz do zabawy rodzeństwo. Wykonaj tabelę wyników, zmierz czasy lub ilość błędów. Wyłoń zwycięzcę .

Zapisz w dzienniczku aktywności datę i czas oraz kolegów z którymi się bawiłeś, zrób zdjęcie.

JACEK KISIEL

pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia , nie tylko podczas zdalnych lekcji

1. mini siatkówka to gra dla dzieci w wieku
   A 10-15 lat
   B 7 – 12
   C 8 – 11

2. czy w zespole na boisku może jednocześnie występować 5 zawodników ?
   A TAK
   B NIE

3. czy błędem jest dotknięcie siatki podczas gry ?
   A TAK
   B NIE

4. zespoły dwuosobowe graja na boisku o wymiarach
   A 3 x 5
   B 4 x 4
   C 5 x 4

5. siatka dla chłopców w zespołach 3-osobowych zawieszona jest na wysokości
   A 180
   B 200
   C 210

6.czy w zespole 3-osobowym może być 2 zawodników rezerwowych
   A TAK
   B NIE

7. przy którym wyniku zgodnie z przepisami zakończy się set
   A 24 – 25
   B 23 – 25
   C 24 – 22

8. rotację-przejście zawodników wykonujemy w stronę
   A lewą
   B prawą

9. czy każdy zawodnik powinien mieć numer na koszulce
   A TAK
   B NIE

10. czy zawodnik może grać na boisku boso- bez butów
   A NIE
   B TAK

11. czy nadepnięcie linii podczas zagrywki przez zawodnika zagrywającego jest błędem
   A NIE
   B TAK

12. czy „rzucenie” piłki przez zawodnika jest błędem
   A TAK
   B NIE

13.ile maksymalnie odbić na swojej stronie boiska ma zespół przyjmujący zagrywkę
   A 1
   B 4
   C 3

14. czy jeden zawodnik może wykonywać zagrywkę przez cały set
   A TAK
   B NIE

15. czy zawodnicy po meczu mają obowiązek podziękować sobie podając rękę
   A NIE
   B TAK