**19.05.2020r**

**Piłka siatkowa – podstawowe przepisy – test sprawdzający.**

Zapoznaj się z informacjami z podanej strony internetowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=zD14VfFjnpo>

Odpowiedz na pytania:

1. Jakie wymiary ma boisko do siatkówki
2. Ilu zawodników liczy drużyna na boisku?
3. Skąd wykonywany jest serw?
4. Czy zawodnik wykonujący serw może dotknąć linii końcowej
5. Na jakiej wysokości jest siatka dla kobiet a na jakiej dla mężczyzn​?
6. Do ilu wygranych setów trwa mecz?
7. Ile razy może odbić piłkę drużyna w czasie akcji?
8. Czy zawodnik może odbić piłkę dwa razy pod rząd ? Jeśli tak – wyjaśnij.
9. Do ilu punktów trwa set?
10. Czy mecz może zakończyć się remisem?

**Rzut piłeczką palantową.** Mam nadzieję, że znajdziesz jakąś mała piłkę jeśli nie - to zrób piłkę z papieru i oklej ją taśmą.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

**Marszobieg terenowy.**

Obejrzyj film, w którym zawarte są informacje na temat techniki marszobiegu terenowego.

Dostosuj ubiór do warunków panujących w danym dniu. Zaproś rodziców na spacer i wspólnie wykonajcie marszobieg dostosowując go do Waszych możliwości. Możecie skorzystać z aplikacji na telefon np. ENDOMONDO, która pokarze Wam jaki dystans pokonaliście i ile kalorii pozbyliście się. Odważni mogą wysłać wynik do nauczyciela. (aplikacja ENDOMONDO jest darmowa) Marszobieg ma być przyjemnością więc nie forsuj się. POWODZENIA

[**https://www.youtube.com/watch?v=ivNQNgMGIik**](https://www.youtube.com/watch?v=ivNQNgMGIik)

**21.05.2020r**

**Piłka nożna – doskonalenie techniki, prowadzenia piłki**

<https://www.youtube.com/watch?v=sMcAYa0K3Vo>

Zapoznaj się z informacjami z podanej strony internetowej.

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Wyjdź na zewnątrz jeśli pogoda pozwala. Zadbaj o odpowiedni strój i dowolną piłkę.

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmu. Ćwicz systematycznie dojdziesz do perfekcji.