22**.05.2020r**

**Piłka nożna – podstawowe przepisy gry – test sprawdzający wiedzę.**

Zapoznaj się z przepisami gry w piłkę nożną z pomocą informacji zawartych na podanej stronie internetowej:

[**http://www.zasadygry.pl/pilka\_nozna\_16\_2.htm**](http://www.zasadygry.pl/pilka_nozna_16_2.htm)

Odpowiedz na poniższe pytania:

1.Jakie musi mieć wymiary boisko aby można rozegrać oficjalny mecz piłki nożnej?

2.Ilu zawodników jednej drużyny występuje na boisku

3.Z jakiej odległości wykonujemy rzut karny

4.Czy można zdobyć bramkę głową

5.Podaj wymiary bramki

6.Ile trwa jedna połowa meczu

7.Czy mecz może zakończyć się remisem

8.Ilu zawodników można zmienić podczas meczu ligowego

9.Jaką karę ponosi zawodnik, któremu sędzia pokazał drugą żółtą kartkę w meczu

10.Z jakiej odległości bramkarz wykopuje piłkę, która wcześniej wyszła za linię bramkową

11.Jak daleko muszą stać zawodnicy od piłki podczas wykonywania rzutu wolnego

**Edukacja zdrowotna – zasady zdrowego żywienia.**

Zapoznaj się z informacjami w podanych stronach internetowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4> profesor

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

Odpowiedz sobie na pytanie czy Twoja codzienna dieta jest zbliżona do zasad, które są podane w filmie. Jeśli nie postaraj się jak najszybciej zmienić złe nawyki żywieniowe.

Gry i zabawy z piłką siatkową. Poćwicz odbicia, zagrywkę – baw się piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=1cMXGp7vogA>

Ćwiczenia z mistrzem w chodzie z Robertem Korzeniowskim

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

Ćwiczenia sprawnościowe dla biegacza

<https://www.youtube.com/watch?v=ixE2UW5Dvq8>

**Po wykonaniu Proszę dziś do godziny 20:00 przysłać swoje imię i nazwisko i nr w dzienniku oraz odpowiedz na pytanie nr2 z dzisiejszego testu.**

**e-mail:** [**biernatkasia@interia.pl**](mailto:biernatkasia@interia.pl) **lub Tel. 666590343**