**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)

**19.05.2020r**

**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.

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

**22.05.2020r**

**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>