

Tydzień obejmuje okres od 18.05. do 22.05.2020

Klasa IV a

Przedmiot.....Wychowanie Fizyczne...

Nauczyciel realizujący.....Marek Poszwa

Treści do realizacji:

Dzień 1 - 18.05.2020

WF w domu - Dzisiaj Test wiedzy na temat mojej ulubionej dyscypliny piłki siatkowej

1. Piłka siatkowa jest grą rozgrywaną przez dwa zespoły na boisku przedzielonym siatką:

- a. o wymiarach 9 na 9 metrów
- b. o wymiarach 9 na 18 metrów
- c. o wymiarach 18 na 18 metrów

2. Wysokość siatki dla kobiet wynosi:

- a. 2,24 m
- b. 2,23 m
- c. 2,25 m

3. Wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:

- a. 2,40 m
- b. 2,43 m
- c. 2,22 m

4. Zespół siatkarski może składać się maksymalnie z:

- a. 12 zawodników
- b. 10 zawodników
- c. 13 zawodników

5. Czy zawodnik libero może być kapitanem:

- a. tak
- b. nie

6. Zawodnik libero to:

- a. zawodnik linii ataku
- b. zawodnik linii obrony
- c. kapitan zespołu

7. Trener w ciągu seta może wziąć:

- a. 3 czasy
- b. 2 czasy
- c. 4 czasy

8. Seta wygrywa zespół (z wyjątkiem seta decydującego 5), który pierwszy uzyska:

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów

9. W przypadku równości wygranych setów (2:2) decydującego seta (5) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska:

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów

10. Piłkę można odbić:

- a. tylko palcami
- b. każdą częścią ciała

c. tylko palcami i nogą

Podkreście lub zaznaczcie krzyżykiem prawidłową odpowiedź. Możecie skopiować test do Worda, lub wypełnić, zrobić zdjęcie i wysłać na maila klasowego.
W razie czego na pewno znajdziecie odpowiedź.

Dzień 2 – 19.05.2020

WF w domu – Lekcja nr 9 –ćwiczenia z piłką

<https://www.youtube.com/watch?v=HJgyKZ8Sh98>

Dzień 3 – 20.05.2020

WF w domu – 10 ćwiczeń, a pracuje całe ciało. Link do ćwiczeń <https://www.youtube.com/watch?v=qREggFYxl-Q>

Dzień 4- 21.05.2020

WF w domu Ćwiczenia rozciągające-streching w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1vtFsdRrQM>

Dzień 5- 22.05.2020

WF w domu – Lekcja tańca – Disco-Dance . Link

<https://www.youtube.com/watch?v=rcbaDq6oxrA>

Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia

Oczywiście możecie dane ćwiczenia powtarzać w ciągu dnia, wybierając te, które wam najbardziej odpowiadają.

.....

Konsultacje dla uczniów

W terminie 18.05.2020 – 22.05.2020 w godzinach 12.00- 15.00 - Librus

Konsultacje dla rodziców

W terminie 18.05.2020- 22.05.2020 w godzinach 12.00-15.00 - Librus

Marek Poszwa

Podpis nauczyciela