Dzień dobry,

nowa sytuacja, nowe wyzwania, nowe nauczanie...
W związku z zaistniałą sytuacją musisz zostać w domu, dużo czasu spędzasz przed komputerem (e-nauczanie), ale zadbaj też obowiązkowo o swoje zdrowie. Rusz się i zacznij ćwiczyć! To przyczyni się do poprawy Twojego samopoczucia, kondycji oraz sylwetki.

1. Zapoznaj się z treścią zadania 1 i wykonuj je codziennie.

2. Zapoznaj się z treścią zadania 2 i obejrzyj filmy z podanych linków.

3. Po zapoznaniu się z przepisami w zadaniu 3, wypełnij test.

4. Spróbuj wykonać ćwiczenia w zadaniu 4.

5. Odeślij rozwiązanie na adres: m.karpinski@ckziu-elektryk.pl

6. Termin wykonania: 27.03.2020 do 23.59

**Zadanie 1**

Zamieszczamy link do ćwiczeń w domu, na które codziennie musicie wygospodarować około 15/20 minut. Oczywiście podczas ćwiczeń zadbaj o odpowiedni ubiór i obuwie. Wietrz pomieszczenia. Dbaj o higienę.

Dla chłopców:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

oraz wykonaj następujące ćwiczenia siłowe <https://www.youtube.com/watch?v=rdGoOCWMlNc>

Dla dziewcząt:

<https://www.youtube.com/watch?v=4c_eBw9qJjA>

**Zadanie 2**

Obejrzyj dwa krótkie filmy i zapoznaj się z historią Mistrzostw Świata i Europy w piłce nożnej, a konkretnie z Państwami, które były gospodarzem tych wydarzeń. Wiedza ta przewijać się będzie w testach i rozmowach stosowanych podczas zajęć z wychowania fizycznego. Na pewno znajdziecie w nich odpowiedź na kilka pytań z testu w zadaniu 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=nR8k3MqM3PY>

<https://www.youtube.com/watch?v=cLKt7m6OxlM>

**Zadanie 3**

1. Zapoznaj się z przepisami w poniższych linkach (przepisy gry w piłkę nożną i piłkę koszykową).

Linki: <https://plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf>

<https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/941/3245-Przepisy_Gry_2019_2020_Internet_Final.pdf>

5. Każda poprawna odpowiedź to 1pkt. (odpowiedź w pytaniu 23 – 3pkt.) :

|  |  |
| --- | --- |
| ocena | punktacja |
| 2 | 12p-13p |
| 2+ | 14-15p |
| 3 | 16-17p |
| 3+ | 18-19p |
| 4 | 20-21p |
| 4+ | 22-23p |
| 5 | 24-25p |
| 5+ | 26-27p |

**Test przepisów z gier zespołowych**

Nazwisko i imię………………………………………………….. Klasa………………………………

1. Boisko do koszykówki ma wymiar:
2. 13mx26m b)15mx28m c)10mx30m
3. Jaką wartość ma 1 celny rzut osobisty:……..
4. Czy zatrzymując się po kozłowaniu zawodnik może ponownie rozpocząć kozłowanie?

TAK-NIE

1. Liczba zawodników na boisku jednej drużyny w czasie gry wynosi?

a) 6 b)5 c)7

1. Jaka będzie decyzja sędziów gdy przy celnym rzucie za 3 pkt. zawodnik rzucający będzie faulowany?
2. Uznanie kosza i wprowadzenie piłki do gry za linii końcowej
3. Nie uznanie kosza i przyznanie 3 rzutów osobistych
4. Uznanie kosza i przyznanie 1 rzutu osobistego
5. Uznanie kosza i 3 rzuty osobiste
6. Na jakiej wysokości umieszczona jest obręcz kosza?

a)3,5m b)2,55m c)3,05m d)2,85m

1. Przerwy meczu pomiędzy pierwszą i drugą kwartą (pierwsza połowa) oraz trzecią i czwartą kwartą (druga połowa), jak również przed każdą dogrywką, trwają
2. dwie (2) minuty każda
3. pięć (5) minut każda
4. 10 minut(10) każda
5. 1 minuta(1) każda
6. Zawodnik wprowadzający piłkę do gry nie może:
7. Wykorzystać więcej niż pięć (3) sekund na wypuszczenie piłki z rąk.
8. Wykorzystać więcej niż pięć (5) sekund na wypuszczenie piłki z rąk.
9. Podać piłki zawodnikowi przeciwnej drużyny.
10. Podać piłki zawodnikowi znajdującemu się na polu ataku.
11. Przepis 24s. dotyczy :
12. Próby rzutu do kosza
13. Wprowadzenia piłki do gry z autu
14. Wykonania rzutu osobistego
15. Wyprowadzenia piłki z własnej połowy
16. Zawodnik, który chwyta piłkę będąc w ruchu lub kończąc kozłowanie, może wykonać
17. dwa (2) kroki zatrzymując się, podając piłkę lub wykonując rzut do kosza z gry
18. jeden (1) krok zatrzymując się, podając piłkę lub wykonując rzut do kosza z gry
19. nie może wykonać żadnego kroku, zatrzymać się, podać piłkę lub wykonać rzut do kosza z gry
20. Ustawienie drużyny w obronie. Które stwierdzenie jest prawdziwe ?
21. przez cały mecz może występować jedna piątka
22. w I i II kwarcie występują dwie różne piątki, a w III i IV kwarcie dowolne piątki
23. w I i IV kwarcie - występuje inna piątka, a w II i III - takie same
24. Ile sekund ma drużyna będąca w posiadaniu piłki na przejście z „pola obrony” do „pola ataku”?
25. 5sek. b)8sek. c) 15sek. d)10sek.
26. Boisko do piłki nożnej o wymiarach zewnętrznych: długość 120m i szerokość 90m to:
a) boisko pełnowymiarowe

b) boisko niepełnowymiarowe

c) boisko o przekroczonych dopuszczalnych wymiarach, określonych przepisami

1. Odległość linii kończącej pole karne od linii bramkowej boiska piłkarskiego wyrażona w metrach wynosi:
a)16m
B) 16,5m
C) 17,5m
2. Kto zwyciężył w Mistrzostwach Europy w Piłce Nożnej, które odbyły się we Włoszech w 1968 roku:
a) Włochy
b) Hiszpania
c) Niemcy
3. Punkt wyznaczający miejsce wykonywania rzutów karnych na boisku do piłki nożnej znajduje się w:
a) polu bramkowym
b) środkowym kole boiska
c) odległości 11m od środka linii bramkowej
4. Zawodnik defensywy to:
a) zawodnik linii obrony
b) zawodnik linii pomocy
c) zawodnik linii ataku
5. Gospodarzem Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej (2004 rok), w których zwycięzcą okazała się Grecja była:
a) Grecja
b) Hiszpania
c) Portugalia
6. Maksymalna liczba zawodników (na boisku) jednej drużyny w piłce nożnej wynosi:
a)10
b) 11
c) 12
7. Połowa meczu piłki nożnej trwa:
a) 30min.
b) 45min.
c) 90min.
8. Za zagranie ręką poza polem karnym sędzia podyktuje:

a) rzut karny

b) rzut wolny pośredni

c) rzut wolny bezpośredni

1. Gospodarzem Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w 2010 roku była:
a) Korea płd. i Japonia
b) RPA
c) Brazylia

 23.Wymień stałe fragmenty gry w piłce nożnej:

 …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

 24.Odległość zawodników drużyny przeciwnej od piłki, podczas wykonywania rzutu karnego wynosi:

 a) 5m

 b) 8,5m

 c) 9,15m

 25.Piłka jest poza grą gdy:

 a) ma styczność z linią boczną lub końcową boiska

 b) całym obwodem znajduje się za linią boczną lub końcową boiska

**Zadanie 4**

Spróbuj wykonać ćwiczenia koordynacji z piłką nożną i sprawdź się:

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