

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. Odpowiedz na pytania w zadaniu 4.
5. Odeślij rozwiązanie na adres: k.zygas@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=oKLMHA9yIYo>

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=cLKt7m6OxIM>

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

TAK-NIE

4. Liczba zawodników na boisku jednej drużyny w czasie gry wynosi?
a) 6 b)5 c)7
5. Jaka będzie decyzja sędziów gdy przy celnym rzucie za 3 pkt. zawodnik rzucający będzie faulowany?
a) Uznanie kosza i wprowadzenie piłki do gry za linii końcowej
b) Nie uznanie kosza i przyznanie 3 rzutów osobistych
c) Uznanie kosza i przyznanie 1 rzutu osobistego
d) 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
7. Przerwy meczu pomiędzy pierwszą i drugą kwartą (pierwsza połowa) oraz trzecią i czwartą kwartą (druga połowa), jak również przed każdą dogrywką, trwają
a) dwie (2) minuty każda
b) pięć (5) minut każda
c) 10 minut(10) każda
d) 1 minuta(1) każda
8. Zawodnik wprowadzający piłkę do gry nie może:
a) Wykorzystać więcej niż pięć (3) sekund na wypuszczenie piłki z rąk.
b) Wykorzystać więcej niż pięć (5) sekund na wypuszczenie piłki z rąk.
c) Podać piłki zawodnikowi przeciwnej drużyny.
d) Podać piłki zawodnikowi znajdującemu się na polu ataku.

9. Przepis 24s. dotyczy :
- Próby rzutu do kosza
 - Wprowadzenia piłki do gry z autu
 - Wykonania rzutu osobistego
 - Wyprowadzenia piłki z własnej połowy
10. Zawodnik, który chwyta piłkę będąc w ruchu lub kończąc kozłowanie, może wykonać
- dwa (2) kroki zatrzymując się, podając piłkę lub wykonując rzut do kosza z gry
 - jeden (1) krok zatrzymując się, podając piłkę lub wykonując rzut do kosza z gry
 - nie może wykonać żadnego kroku, zatrzymać się, podać piłkę lub wykonać rzut do kosza z gry
11. Ustawienie drużyny w obronie. Które stwierdzenie jest prawdziwe ?
- przez cały mecz może występować jedna piątka
 - w I i II kwarcie występują dwie różne piątki, a w III i IV kwarcie dowolne piątki
 - w I i IV kwarcie - występuje inna piątka, a w II i III - takie same
12. Ile sekund ma drużyna będąca w posiadaniu piłki na przejście z „pola obrony” do „pola ataku”?
- a) 5sek. b) 8sek. c) 15sek. d) 10sek.
13. Boisko do piłki nożnej o wymiarach zewnętrznych: długość 120m i szerokość 90m to:
- boisko pełnowymiarowe
 - boisko niepełnowymiarowe
 - boisko o przekroczonych dopuszczalnych wymiarach, określonych przepisami
14. Odległość linii kończącej pole karne od linii bramkowej boiska piłkarskiego wyrażona w metrach wynosi:
- 16m
 - 16,5m
 - 17,5m
15. Kto zwyciężył w Mistrzostwach Europy w Piłce Nożnej, które odbyły się we Włoszech w 1968 roku:
- Włochy

- b) Hiszpania
 - c) Niemcy
16. 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
17. Zawodnik defensywy to:
- a) zawodnik linii obrony
 - b) zawodnik linii pomocy
 - c) zawodnik linii ataku
18. Gospodarzem Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej (2004 rok), w których zwycięzcą okazała się Grecja była:
- a) Grecja
 - b) Hiszpania
 - c) Portugalia
19. Maksymalna liczba zawodników (na boisku) jednej drużyny w piłce nożnej wynosi:
- a) 10
 - b) 11
 - c) 12
20. Połowa meczu piłki nożnej trwa:
- a) 30min.
 - b) 45min.
 - c) 90min.
21. Za zagranie ręką poza polem karnym sędzia podyktuje:
- a) rzut karny
 - b) rzut wolny pośredni
 - c) rzut wolny bezpośredni
22. Gospodarzem Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w 2010 roku była:
- a) Korea pld. 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 – Edukacja zdrowotna

a) wymień przynajmniej 7 korzyści wynikających z systematycznej aktywności ruchowej:

b) w kilku zdaniach napisz jaki wpływ na organizm człowieka mają środki uzależniające: