Dzień dobry

W związku z zaistniałą sytuacją, proszę aby uczniowie w okresie zawieszenia zajęć monitorowali swoją aktywność fizyczną i spróbowali według własnego pomysłu stworzyć „Dziennik aktywności fizycznej”. W tym dzienniku proszę zapisywać swoją aktywność fizyczną, jej formy i opis ciekawych rozwiązań z zakresu wychowania fizycznego w postaci:

* ćwiczeń indywidualnych w domu ( ćwiczenia siłowe z własną masą ciała: pompki, przysiady, podpory itp.)
* link z przykładowymi ćwiczeniami

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo&fbclid=IwAR0C4Sqh>

* spacerów lub jazdy.

PAMIĘTAMY aby aktywność fizyczna na powietrzu była z dala od skupisk ludzi!!!najlepiej indywidualnie lub z domownikami na swojej posesji.

Dziennik może mieć dowolną formę: karty aktywności, tabel, w których zapisujemy wykonane ćwiczenia lub ściągnięcie bezpłatnej aplikacji na telefon mierzącej waszą aktywność fizyczną ( np. Endomondo - Bieganie & Rower ), a dla chętnych potwierdzenie aktywności poprzez zamieszczenie zdjęć, krótkich filmików, prezentacji.

**Przypominam, że tylko równowaga aktywności umysłowej i fizycznej daje możliwość prawidłowego rozwoju organizmu.**

A dodatkowo w dniach kiedy mamy lekcje wych. fiz. proszę o wykonanie poniższych zadań :

27.03.2020.

Przypomnienie sobie zasad gry w piłkę siatkową.

Podstawowe przepisy gry w siatkówkę.

1. W meczu występuje maksymalnie 12 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. W jednym secie trener może dokonać maksymalnie 6 zmian.
3. W jednym secie trener może poprosić dwa razy o czas.
4. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
5. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5
6. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.
7. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi
8. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów (2 punkty przewagi)
9. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
10. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
11. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić( plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
12. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
13. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
14. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
15. Zawodnik nie może odbić piki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
16. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć taśmy oraz wpadać na siatkę.
17. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowej pod siatką.
18. Zawodnik może wykonać zagrywkę dowolną częścią ręki .
19. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.

<http://www.grabowiec.edu.pl/strony_nauczycieli/wf/przepisy_siatkowka.htm>

31.03.2020r.

 Wykonanie ćwiczeń dla dobrego samopoczucia.

[https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozciąganie](https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie)

03.04.2020r.

Przypomnienie sobie zasad gry w koszykówkę

Podstawowe przepisy gry w koszykówkę

1. Wymiary boiska 28 metrów dł. 15 metrów szer.
2. Obręcz kosza zawieszona jest na wysokości 3,05 m nad podłożem.
3. drużyna składa się z 10 (12) zawodników.
4. na boisku może jednorazowo grać tylko 5 zawodników jednej drużyny.
5. trener może dokonać dowolną ilość zmian.
6. mecz trwa 4 kwarty po 10 minut każda.
7. drużyna ma 8 sekund aby wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika.
8. drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu na kosz przeciwnika.
9. kosz za 1 punkt zdobywa się z rzutu wolnego
10. kosz za 2 punkty zdobywa się ze strefy podkoszowej ( w obrębie pola wyznaczonego linią w odl.6,25 m)
11. kosz za 3 punkty zdobywa się z poza strefy oznaczonej linią w odl. Powyżej 6,25m.
12. kozłowanie piłki oburącz jest błędem.
13. chwytając piłkę po kozłowaniu nie można ponownie kozłować (podwójny)
14. nie można biegać z piłką koszykową ( można wykonać 1 krok - błąd kroków)
15. przejście zawodnika ponownie na własną połowę, podanie piłki do zawodnika tej samej drużyny na własną połowę jest błędem ( błąd płowy) zawodnik drużyny przeciwnej wprowadza piłkę do gry zza linii bocznej w połowie boiska.
16. zawodnik który otrzyma 5 przewinień musi zejść z boiska.
17. przy rozpoczęciu każdej kwarty zawodnik może zająć miejsce na dowolnej połowie boiska.
18. piłkę autową wprowadza się do gry zza linii bocznej lub zza linii końcowej

[https://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018\_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszykówkę%202018.pdf](https://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf)

07.04.2020r.

Proszę wykonać ćwiczenia dla relaksu od nauki.

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo&fbclid=IwAR0C4Sqh>

W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości proszę kontaktować się ze mną e-mailowo: toczekk@interia.eu lub przez portale społecznościowe.

 mgr Krzysztof Toczek