

Dzień dobry.

Na samym początku przypominam, że w poprzednim tygodniu było do wykonania zadanie zwrotne na viwaldi2@wp.pl lub na Messenger Waldemar Woźniak. Zestaw prostych pytań z przepisów piłki siatkowej. Przyszło mało odpowiedzi. A termin minął. Proponuję nadrobić zaległości i zajrzeć do zadań z 27-30.04. Prześłać na powyższe adresy. Niestety ocena będzie o 1 stopień niżej. Czyli zamiast piątki będzie tylko czwórka. W tym tygodniu też sprawdzian, ale już wysiłkowy.

ZADANIE 1. SPRAWDZIAN Z PODPORÓW PRZODEM.

Załączam tabelę z systemem oceniania z podporów przodem czyli popularnych pompek. Proszę o wykonanie jednym ciągiem bez odpoczynku sprawdzianu i podanie tej liczby z oceną do mnie na viwaldi2@wp.pl lub na Messenger na fb. Oczywiście aby uniknąć zakłamań to załączamy filmik z tych "pompek" i go przesyłamy. Ten sprawdzian trwać będzie raptem około minuty. Jeśli bez filmiku te "pompeczki" to po powrocie do szkoły natychmiast odbędzie się sprawdzian w sali aby porównać podany przez Ciebie wynik z wynikiem w realu. I lepiej aby nie było zbyt dużych różnic. Za oszustwo też się ponosi konsekwencje.

Podaję wymagania na poszczególne oceny w wykonywaniu ilości podporów przodem:

CHŁOPCY:

kl. 1 branżowa i 1 technikum	ocena	kl. 2 i 3 branżowa i kl.3 technikum
11-19	dopuszczający	20-29
20-29	dostateczny	30-39
30-39	dobry	40-49
40-49	bardzo dobry	50-59
50 i więcej	celujący	60 i więcej

DZIEWCZĘTA:

2-4	dopuszczający	2-4
5-6	dostateczny	5-7
7-9	dobry	8-10
10-12	bardzo dobry	11-14
13 i więcej	celujący	15 i więcej

ZADANIE 2. PRZERZUT BOKIEM - DOSKONALENIE TECHNIKI.

Proszę obejrzeć filmiki. Przygotować pomieszczenie w domu, aby niczego nie potłuc i samemu nie zrobić sobie krzywdy. Jeśli możemy wyjść na dwór to możemy próbować ćwiczenia wykonać na podwórku, łące czy na boisku.

<https://www.youtube.com/watch?v=1ISoQz5wPMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ASdD07pXyM4>

ZADANIE 3. KRÓTKI ZESTAW ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W DOMU.

<https://youtu.be/Orb09sncMv4>

https://www.youtube.com/watch?v=zOtl_HuQiq4

PODSUMOWUJĄC, CZEKAM NA ZALEGŁE ZADANIA Z PRZEPISÓW PIŁKI SIATKOWEJ I NA WYNIKI SPRAWDZIANU Z PODPORÓW PRZODEM.