

ZADANIE 1. Proszę udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące znajomości przepisów gry w piłkę siatkową. Będą za to oceny. ODPOWIEDZI WYPEŁNIAMY NA ZWYKŁEJ KARTCE DŁUGOPISEM. ROBIMY ZDJĘCIE I WYSYŁAMY NA FACEBOOK Waldemar Woźniak lub na na email viwaldi2@wp.pl W temacie lub na kartce podajemy imię i nazwisko, klasę. CZAS WYSYŁANIA DO 1MAJA DO GODZ.21.

PYTANIA DLA KL. 3 T DZIEWCZĘTA .

1. Podaj wymiar pola ataku w piłce siatkowej.
2. Ile razy w czasie gry jednego seta może trener wziąć czas?
3. Podaj wysokość siatki do gry dla drużyny młodziczek.
4. Kto z zawodników może rozmawiać z sędzią, gdy drużyna chce wyjaśnić wątpliwości.
5. Ile minimum punktów przewagi musi być aby wygrać set.
6. Jakie znasz sposoby zagrywek w piłce siatkowej.

PYTANIA DLA KL.3 CHŁOPCY.

1. Podaj wymiar pola obrony w piłce siatkowej.
2. Z jakiego miejsca można wykonać zagrywkę.
3. Podaj wysokość siatki do gry dla drużyny młodzików.
4. Kiedy dochodzi do zmiany wymuszonej.
5. Ile minimum punktów przewagi potrzeba do wygrania seta w tie-break.
6. Ile razy i kiedy polska reprezentacja zdobyła tytuł Mistrzów Świata w piłce siatkowej.

ZADANIE 2 3T

Doskonalimy stanie na rękach, stanie na głowie i mostek z leżenia. Czyli powtarzamy polecenia z zajęć po świętach 15-17 kwietnia. W razie niejasności obejrzyć kolejny raz filmiki:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=A0op55ms-bM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=hSEi8VaR2IQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jj0AmIQARnI>

Ps. Oczywiście kl. 3T też mogą tym się zająć mimo, iż w pt jest już 1 maja i lekcje Wam "przepadają".

ZADANIE 3 DLA KLAS 3T

BIEG PRZEŁAJOWY Z POKONYWANIEM PRZESZKÓD.

Jeśli masz możliwość, bo mieszkasz na wsi to pobiegaj w lesie, czy w innym bezpiecznym miejscu. Kondycja jest podstawą prawie wszystkich dyscyplin sportowych. Tym co nie mają możliwości to polecam wykonanie minimum 20 podporów przodem (tzw. pompek), 30 przysiadów, i 20 kłaśnięć pod kolanem w podskokach;-). Dziewczyny mogą wykonać pompki damskie.

Ps. Oczywiście kl. 3T też mogą tym się zająć mimo, iż w pt jest już 1 maja i lekcje Wam "przepadają".

Zdrowia !!! Waldemar Woźniak