

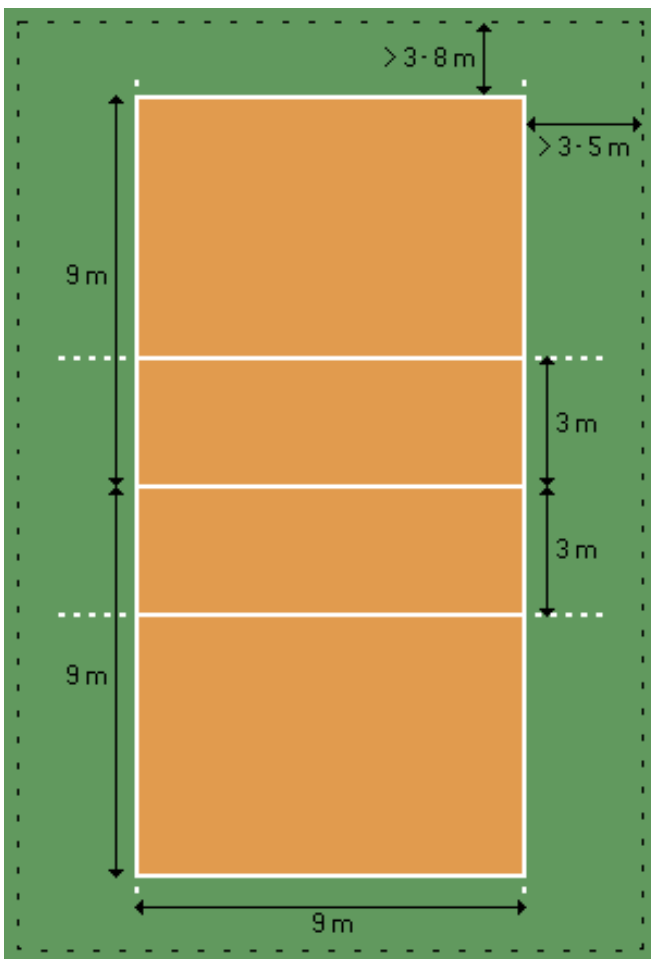
## Temat 1: Piłka siatkowa – podsumowanie wiadomości .

**Piłka siatkowa, siatkówka** – sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły po 7 zawodników w każdym ([rozgrywający](#), [atakujący](#), dwóch [środkowych](#) i dwóch [przyjmujących](#) oraz [libero](#)). Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowym będącym w linii obrony, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę.

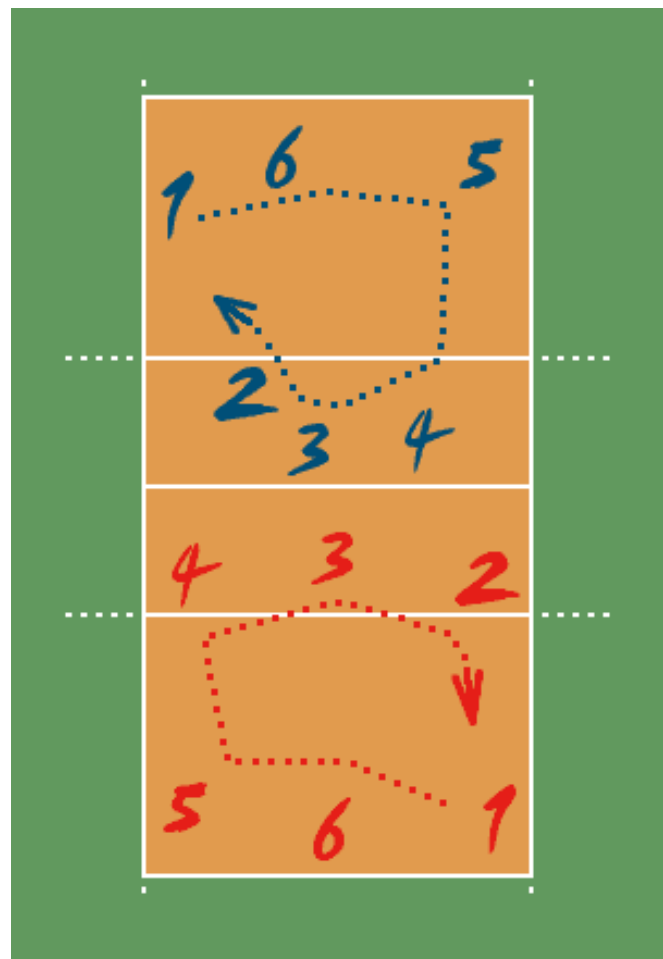
### Zasady gry.

Siatkówka polega na odbijaniu [piłki](#) dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać trzy odbicia – odbiór, wystawa i atak - każde następne jest błędem. Punkty zdobywa się na wiele sposobów, na przykład, gdy piłka dotknie połowy boiska przeciwnika lub gdy upadnie ona poza boiskiem, a rywal dotknął jej jako ostatni. Gra toczy się do momentu, gdy jedna z drużyn wygra 3 sety (w grupach młodzieżowych 2 – młodziczki i młodzicy) - w każdym z nich rywalizacja toczy się do zdobycia 25 punktów przy przewadze co najmniej dwóch punktów. Przy wyniku 24:24 gra toczy się "na przewagi", dopóki któraś z drużyn osiągnie dwupunktową przewagę nad drugą. Wyjątek stanowi piąty set, nazywany "setem decydującym", który jest rozgrywany, jeśli stan meczu po 4 setach wynosi 2:2. W tym secie zawodnicy grają do 15 punktów, również przy przewadze co najmniej dwóch punktów.

### Wymiary boiska



### Porządek rotacji zawodników



### Zagrywka w piłce siatkowej

Zagrywka (lub też serwis) jest wprowadzeniem piłki do gry mające na celu zdobycie punktu lub utrudnienie jej przyjęcia przeciwnikowi. Zagrywkę wykonuje się z za linii końcowej boiska ze strefy zagrywki sposobem dolnym lub górnym.



Jedną z odmian siatkówki jest **piłka plażowa**. W Skrwilnie w 2019r. odbył się pierwszy turniej organizowany w tej grze sportowej. Warto poznać ją aby świadomie kibicować drużynom.

**Zadanie :** Korzystając z dostępnych źródeł opisz zasady gry i przepisy w piłce plażowej.

Pracę tą wyślij na adres e-mail do końca kwietnia (można wcześniej). Zadanie jest obowiązkowe dla wszystkich! Uczniowie, którzy nie wykonają polecenia otrzymają ocenę niedostateczną.

## **Temat 2: Gra planszowa z zadaniami ruchowymi.**

Do gry możesz przystąpić sam lub wspólnie z członkami rodziny. Im większa liczba graczy, tym lepsza zabawa!

Zanim przystąpisz do gry, przygotuj:

1. Ulubioną piosenkę na komputerze
2. Przypomnij sobie układ tańca „makarena”
3. 3 piłeczki/kulki z papieru
4. Kostkę do gry

Plank – to nic innego jak podpór przodem na przedramionach

<https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg> -kliknij

## START

1 minuta biegu  
w miejscu i  
15 pajacyków  
na rozgrzewkę



1.  
przejdź jak  
rak z kuchni  
do pokoju

2.  
20  
przysiadów

3.  
5 x połoś się  
na plecach i  
wstań

4.  
zrób  
mostek

WRÓĆ  
NA  
START

8.  
10  
pompek



5.  
20  
podskoków  
obunóż

9.  
bieg z wysokim  
unoszeniem kolan  
przez 1 minutę

7.  
zatańcz  
do  
ulubionej  
piosenki

6.  
przejdź jak  
wąż 5  
metrów



10. podskokami  
jednonóż wejdź do  
każdego  
pomieszczenia

11.  
15  
brzuszków

12.  
zatańcz  
makarenę

1 POLE DO  
PRZODU



18.  
stań nieruchomo  
na jednej nodze  
przez 2 minuty



13.  
8x  
padnij-powstań

14.  
20  
skłonów

19.  
przez 1 minutę usiądź  
na podłodze tylko na  
lewym pośladku  
(reszta ciała w  
powietrzu)

17.  
plank przez  
1 minutę

16.  
przebiegnij 3  
razy z łazienki  
do kuchni

15.  
żongluj 3  
piłeczkami  
(kulkami z papieru)

20.  
20 przeskoków  
przez  
przeszkodę



21.  
żabie skoki  
wzdłuż pokoju

22.  
1 minuta  
skip C

COFNIJ SIĘ  
O 2 POLA

META  
na koniec wykonaj  
jaskółkę przez 2  
minuty

### **Temat 3: Starożytne Igrzyska Olimpijskie.**

Zapoznaj się z prezentacją (załącznik nr 1) "Starożytne Igrzyska Olimpijskie", na podstawie której rozwiążesz krótki quiz.

<http://spskrwilno.com.pl/images/pliki7/igrzyska.pdf>

W miejscu, w którym trzeba wpisać imię, proszę wpisz: klasę, imię i nazwisko, np.: *VI b Jan Kowalski*. Następnie odpowiedz na wszystkie pytania. W razie pojawienia się okna z prośbą o rejestrację, wystarczy je pominąć lub zamknąć.

**Najpierw prezentacja (załącznik nr 1), później quiz!!!**

Link do quizu:

<https://quizizz.com/join/pre-game/running/U2FsdGVkX19n7om%252FZ0oYQU5uiWp%252FvkZvobZ70V2juxDs4VHvH%252Bn61x3Tp%252B72SmYmIBE72%252BTRh4Ezjiz9AUObyw%253D%253D/start> -kliknij

### **Temat 4: Kształtujemy prawidłową postawę ciała.**

Prawidłowa postawa ciała zapewnia nie tylko estetyczny wygląd sylwetki, ale przede wszystkim zapewnia stabilność ruchów i wpływa na właściwe funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Stąd wniosek, że chcąc mieć zdrowy i sprawny kręgosłup, należy o niego dbać przez całe życie, a jednym z głównych sposobów jest ruch - ćwiczenia.

Obejrzyj filmik pt.: „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia dla początkujących” i wykonaj ćwiczenia wraz z prowadzącą.

Link poniżej:

[https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb_title) -kliknij