

## Temat 1 : Turbo spalanie - trening cardio.

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia, pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną lecz także psychiczną. Regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Niezależnie jaki rodzaj aktywności fizycznej wybierzemy pozwoli nam ona:

- poprawić lub zachować wydolność fizyczną,
- utrzymać odpowiednią wagę,
- poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje
- sport daje poczucie satysfakcji przez co wzrasta nasza samoocena
- redukuje stres
- poprawia nastrój
- uwalnia endorfiny

Proszę otworzyć link [https://youtu.be/YvGXXB\\_syA](https://youtu.be/YvGXXB_syA)

Ćwiczenia wykonujcie codziennie , starannie zwracając uwagę na dokładność, poprawność oraz w tempie prowadzącej. Do wykonywania ćwiczeń proszę przygotować sobie buty i strój sportowy oraz wodę mineralną.

**Po kilkudniowych ćwiczeniach napiszcie w kilku zdaniach jak poprawiła się wasza kondycja \_\_\_\_\_ i samopoczucie – praca zaliczeniowa 😊.**

Kontakt do prowadzącego zajęcia - zakładka na stronie internetowej szkoły lub za pośrednictwem Messengera

Pozdrawiam i życzę owocnej pracy.

## Temat lekcji 2 : Przepisy gry w piłkę siatkową - test.

Witam serdecznie. Bardzo proszę o rozwiązanie poniższego testu i przesłanie odpowiedzi na pocztę elektroniczną do nauczyciela prowadzącego zajęcia ( [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl) )

**TEST Z WIEDZY O PRZEPISACH GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ**

**Piłka siatkowa jest grą rozgrywaną przez dwa zespoły na boisku przedzielonym siatką:**

- a. o wymiarach 9 na 9 metrów
- b. o wymiarach 9 na 18 metrów
- c. o wymiarach 18 na 18 metrów

**2. Wszystkie linie na boisku do piłki siatkowej mają szerokość:**

- a. 8 cm
- b. 10 cm
- c. 5 cm

**3. Linia środkowa to linia:**

- a. której szerokość wynosi 20 cm
- b. która dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 na 9 m
- c. która wyznacza środek boiska i ma grubość 10 cm

**4. Wysokość siatki dla kobiet wynosi:**

- a. 2,24 m
- b. 2,23 m
- c. 2,25 m

**5. Wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:**

- a. 2,40 m
- b. 2,43 m
- c. 2,22 m

**6. Za ławką każdego zespołu znajduje się pole kar, którego wymiary wynoszą:**

- a. 1 na 1m
- b. 1,5 na 1,5 m
- c. 2 na 2m

**7. Obwód piłki siatkowej wynosi:**

- a. 65 - 67 cm
- b. 50 - 55 cm
- c. 60 - 65 cm

**8. Ciężar piłki siatkowej wynosi:**

- a. 260 - 280 gramów
- b. 250 - 360 gramów
- c. 150 - 180 gramów

**9. Zespół siatkarski może składać się maksymalnie z:**

- a. 12 zawodników
- b. 10 zawodników
- c. 13 zawodników

**10. Koszulki zawodników muszą być ponumerowane:**

- a. od 1 do 20
- b. od 1 do 18
- c. od 1 do 15

**11. W czasie gry, gdy piłka jest poza grą do rozmowy z sędziami upoważniony jest wyłącznie:**

- a. trener
- b. każdy zawodnik
- c. kapitan

**12. Czy zawodnik libero może być kapitanem:**

- a. tak
- b. nie

**13. Zawodnik libero to:**

- a. zawodnik linii ataku
- b. zawodnik linii obrony
- c. kapitan zespołu

**14. Na jednej stronie boiska może przebywać:**

- a. 5 zawodników
- b. 6 zawodników
- c. 7 zawodników

**15. Czy każdy zawodnik może być kapitanem?**

- a. tak
- b. nie

**16. Trener w ciągu seta może wziąć:**

- a. 3 czasy
- b. 2 czasy
- c. 4 czasy

**17. Seta wygrywa zespół (z wyjątkiem seta decydującego 5), który pierwszy uzyska:**

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów

**18. W przypadku równości wygranych setów (np. 1:1, 2:2) decydującego seta (3 lub 5) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska:**

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów

**19. Zespół, który nie stawia się na spotkanie (przegrywa mecz walkowerem):**

- a. przegrywa wynikiem 3:0
- b. może spotkanie powtórzyć w innym terminie

c. przegrywa wynikiem 0:0

**20. Czy zespół może grać w zdekompletowanym składzie:**

- a. tak
- b. nie

**21. Zespół może w jednym secie dokonać maksymalnie:**

- a. 5 zmian
- b. 6 zmian
- c. 2 zmian

**22. Zawodnik libero:**

- a. nosi taki sam ubiór jak każdy inny zawodnik
- b. musi nosić ubiór innego koloru, aby odróżnić się od pozostałych członków zespołu
- c. może być ubrany jak chce

**23. Każdy zespół ma prawo do maksimum:**

- a. trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok)
- b. czterech odbić piłki
- c. trzech odbić piłki

**24. Piłkę można odbić:**

- a. tylko palcami
- b. każdą częścią ciała
- c. tylko palcami i nogą

**25. Czy zawodnik może blokować zagrywkę?**

- a. tak
- b. Nie

Życzę powodzenia 😊