

Wtorek 19.05.2020

T: Ćwiczenia w obwodzie stacijnym.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM- <https://youtu.be/3DORQ2GCD6Q>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (14 minut)

Obwód stacyjny - 10 stacji (FILM - <https://youtu.be/VNSxvVsLq4g>):

1. pompki;
2. brzuszki;
3. wznosy tułowia w leżeniu przodem (grzbiety);
4. przysiady;
5. pompki odwrotne;
6. wejście na ławkę, schodek lub krzesło;
7. Burpees „krokodylki”;
8. pajacyki;
9. „Scyzoryki” – równoczesne unosy rąk i nóg;
10. skip A z klaśnięciem po udem.

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

- a) Rozluźnienie organizmu
- b) wyregulowanie oddechu w marszu oddechu (ręce uniesione do góry – wddech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

Środa 20.05.2020

T: Siatkówka – zasady gry (zadanie do wykonania w formie testu na ocenę).

WYCHOWANIE FIZYCZNE, KLASA VIII - ZADANIE DO WYKONANIA NA OCENĘ

SIATKÓWKA – ZASADY GRY

Jest to gra zespołowa, w której zawodnicy przeciwnych drużyn nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu. Grają oni bowiem po dwóch przeciwległych stronach siatki. Ich zadaniem jest umieszczenie piłki w polu przeciwnika, mając do dyspozycji 3 odbicia piłki rękoma.

Boisko:

Mecze rozgrywane są w hali na boisku o wymiarach 18 x 9 metrów oraz strefie wolnej o szerokości przynajmniej 3 metrów wokół boiska właściwego. Ponad boiskiem nie mogą znajdować się żadne konstrukcje na wysokości mniejszej niż 7 metrów. Linie boiska mają szerokość 5 cm i muszą kontrastować z powierzchnią boiska. Linie oddzielają pole gry od strefy wolnej. Wyróżnia się linie środkową dzielącą boisko na dwie równe części oraz linie ataku – 3 metry od linii środkowej. Siatka zawieszona jest na dwóch słupkach przez środek boiska. Jej wysokość wynosi 2,43 metra dla mężczyzn oraz 2,24 metra dla kobiet. Od siatki odchodzą specjalne atenki umieszczone przy słupkach.

Zawodnicy:

Każda drużyna składa się z 12 zawodników, wśród których wyznaczony musi być kapitan oraz zawodnik Libero. Oprócz zawodników w meczu bierze udział trener, jego asystent, masażysta oraz lekarz. Zawodnicy rezerwowi

znajdują się na ławce rezerwowych lub w strefie rozgrzewki. Wszyscy zawodnicy noszą ten sam strój, w tych samych kolorach i oznaczeniach, ale innych numerach. Kontrastowy strój nosi tylko Libero.

Struktura gry:

Punkt zdobywa zespół, który umieści piłkę w polu przeciwnika, przeciwnik popełni błąd lub gry zespół przeciwny zostanie ukarany ostrzeżeniem. Każda akcja kończy się punktem. Zasadą jest, że piłkę zagrywa drużyna zdobywająca punkt. Set wygrywa drużyna, która zdobędzie 25 punktów, chyba, że wynik wynosi 24-24, wtedy gra się do zdobycia przewagi dwóch punktów przez jedną z drużyn. Specjalnym setem jest tzw. „tie break”, który kończy się po zdobyciu 15tego punktu. Zespół wygrywa mecz, jeżeli wygra 3 sety. W przypadku wyniku 2-2 w setach, rozgrywany jest wspomniany tie break. Zawodnicy muszą zajmować określone na boisku pozycje. Trzech z nich znajduje się w linii obrony, a trzech w linii ataku. Zawodnik z linii obrony musi znajdować się dalej od siatki, niż jego odpowiednik z linii ataku. Podczas przejęcia zagrywki następuje rotacja zawodników, czyli ich przesunięcie o 1 pozycję w lewo. Zmiany zawodników odbywają się przy pozwoleniu sędziego. Każdy zespół może dokonać 6 zmian w secie.

Przebieg gry:

Piłka jest w grze, gdy zostanie zagrana przez zawodnika zagrywającego. Piłka jest poza grą, gdy sędzia przerywa akcję gwizdkiem. Piłka jest w boisku, kiedy dotyka jego powierzchni, a jest autowa, gdy dotyka powierzchni innej niż pole gry. Każdy zawodnik może odbić piłkę tylko raz, chyba że między jego odbiciami, piłkę odbija inny zawodnik. Piłka może dotykać każdej części ciała. Zawodnicy nie mogą dotykać siatki, ani przekraczać linii środkowej. Jest to traktowane jako błąd. Podczas zagrywki piłka musi zostać uderzona dowolną częścią ręki podczas jej podrzucenia lub opuszczenia. Zawodnik podczas wykonywania zagrywki musi znajdować się poza linią 9 metra. Za atak uznaje się wszystkie zagrania, które kierują piłkę na stronę rywala oprócz zagrywki i bloku. Zawodnik linii ataku może atakować piłkę znajdującą się nad jego pole gry, natomiast linii obrony podczas, gdy piłka znajduje się na dowolnej wysokości poza polem ataku. Zawodnik linii Obrony podczas ataku nie może przekroczyć linii trzeciego metra. Podczas zagrywki, drużyna przeciwna nie może atakować bezpośrednio piłki, musi nastąpić rozegranie. Blokowanie polega na zablokowaniu piłki atakowanej przez przeciwnika poprzez wyciągnięte ręce. W bloku może uczestniczyć maksymalnie trzech zawodników z linii ataku. Podczas bloku nie można dotknąć siatki, ani przełożyć rąk na drugą stronę siatki.

Przerwy w grze:

Każdy zespół ma prawo do 2 przerw na odpoczynek. Prośbę o przerwę sygnalizuje trener zespołu. Oprócz tego występują przerwy techniczne, po zdobyciu 8 i 16 punktu w grze. Każda przerwa trwa 30 sekund. W tie breaku nie ma przerw technicznych, ale każdy trener ma do dyspozycji 1 przerwę na odpoczynek. Między setami następuje zmiana stron boiska, w tie braku strony zmienia się po zdobyciu 8 punktu.

Libero:

Jest to specjalny zawodnik linii obrony. Ma on szczególne prawa. Może on zastąpić każdego zawodnika linii obrony. Nie może on atakować z żadnego miejsca ani blokować. Zmiany Libero z innymi zawodnikami nie jest zaliczane do zmian regulaminowych. W razie kontuzji zawodnik ten zastępowany jest na stałe przez innego zawodnika wyznaczonego na stałe jako nowy Libero.

TEST

1. ILE MAKSYMALNIE ODBIĆ MA ZESPÓŁ W JEDNEJ AKCJI??

- a) 1
- b) 3
- c) 5

2. DO ILU WYGRANYCH SETÓW TRWA MECZ SIATKÓWKI??

- a) 2
- b) 5
- c) 3

3. ILU ZAWODNIKÓW JEDNEJ DRUŻYNY MOŻE PRZEBYWAĆ NA BOISKU??

- a) 6
- b) 5
- c) 7

4. DO ILU PUNKTÓW GRA SIĘ JEDNEGO SETA W MECZU SIATKÓWKI??
 - a) 20
 - b) 25
 - c) 21
5. NA JAKIEJ WYSOKOŚCI JEST ZAWIESZONA SIATKA DLA MĘŻCZYZN??
 - a) 2,43m
 - b) 2,32m
 - c) 2,42m
6. DO ILU PUNKTÓW TRWA „TIE BREAK” W MECZU??
 - a) 25
 - b) 21
 - c) 15
7. NA JAKIEJ WYSOKOŚCI JEST ZAWIESZONA SIATKA DLA KOBIET??
 - a) 3,44m
 - b) 2,44m
 - c) 2,24m
8. ZAGRYWKĘ WYKONUJĘ SIĘ ZZA LINII ...??
 - a) 18 m
 - b) 9 m
 - c) 3 m
9. JAKIE SA WYMIARY BOISKA DO SIATKÓWKI??
 - a) 18 x 9 m
 - b) 20 x 10 m
 - c) 18 x 10 m
10. ILE PRZERW PRZYŚLUGUJĘ ZESPOŁOWI W SECIE??
 - a) 2
 - b) 1
 - c) 3

Rozwiązanie testu proszę o przesłanie na adres e-mail m.matysiak@zsprywopoczno.pl do dnia 22.05.2020r. (piątek), w następujący sposób:
Imię i Nazwisko, odpowiedzi 1-a, 2-b. itd.