

Drodzy uczniowie

Zadania podane poniżej, dzielą się na część teoretyczną i praktyczną. Do ich wykonania wykorzystajcie wiedzę zdobytą na lekcjach wychowania fizycznego. Do części praktycznej możecie wykorzystać to, co macie pod ręką. Liczy się pomysłowość.

Są to zadania obowiązkowe, których ocena będzie miała wpływ na ocenę na koniec roku.

Przesłanie pracy kolegi/koleżanki skutkować będzie oceną niedostateczną.

Na realizację zadań macie **2 tygodnie (do 07.06)**. Odpowiedzi oraz prezentację przesyłacie na adres swojego nauczyciela wychowania fizycznego. Na wszelki wypadek jeszcze raz podajemy te adresy:

justyna.kafel@sp1sobotka.pl, [adam.spicera@sp1sobotka](mailto:adam.spicera@sp1sobotka.pl), piotr.kolodziej@sp1sobotka.pl,
bartlomiej.zamecki@sp1sobotka.pl, maciej.lorenc@sp1sobotka.pl,

Część teoretyczna:

1. W kilku zdaniach napisz, jaką dyscyplinę sportową lubisz uprawiać najbardziej?
2. Opisz, jakiej dyscypliny sportowej chciałbyś/chciałabyś spróbować i dlaczego?
3. Wymień i opisz rodzaje zagrywek w piłce siatkowej.
4. Napisz, dlaczego piłka ręczna to inaczej „szczypiorniak”?
5. Dlaczego przed wysiłkiem fizycznym należy przeprowadzić rozgrzewkę i opisz, jak powinna wyglądać przykładowa rozgrzewka.
6. Opisz, jakie ćwiczenia powinno się wykonywać po treningu/lekcji w-f?
7. Opisz zabawę ożywiającą i napisz, jaki jest cel takiej zabawy.
8. Co to jest „spalony” w piłce nożnej?

Część praktyczna:

Wykorzystując zdjęcia swoje lub te dostępne w sieci, stwórz prezentację, w której:

- przedstawiś naukę dowolnego elementu wybranej przez siebie dyscypliny (np. odbiór piłki sposobem dolnym – siatkówka; obrona – piłka ręczna, itp.) – klasy 6, 7, 8.
- zaprezentujesz i wytłumaczysz zasady wybranej gry rekreacyjnej – klasy 4, 5 (definicję gry rekreacyjnej oraz przykłady takich gier znajdziesz w Internecie)

Powodzenia!