**zadanie nr 9**

**,, DZIŚ ZRÓB TO CZEGO INNYM SIĘ NIE CHCE, A JUTRO BEDZIESZ MIAŁ TO CZEGO INNI PRAGNĄ "**

1. Przed przystąpieniem do ćwiczeń chciałabym, abyś spróbowała/spróbował zmierzyć swoje tętno w spoczynku(przed ćwiczeniami), a następnie po wysiłku.

 Jak to zrobić? Możesz zapoznać się z filmem <https://youtu.be/UXYrQUVm9lk>

 lub: przyłóż 3-4 palce na wewnętrznej stronie nadgarstka, tuż poniżej kciuka, powinieneś poczuć pulsowanie, jeśli udało Ci się wyczuć tętno to licz uderzenia przez 30 sekund i pomnóż przez dwa.

 Zapisz lub zapamiętaj wynik.

Przystępujemy do krótkiej rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=KReFQFOlIRo>

II CZĘŚĆ ZADANIA

1. Mały teścik z przepisów piłki koszykowej - wszystkie odpowiedzi znajdziecie w wysłanej prezentacji z przepisów gry
2. Ile kwart jest w meczu piłki koszykowej
3. 2
4. 3
5. 4
6. Ile minut trwa każda kwarta
7. 10 min
8. 12 min
9. 15 min
10. Ile trwają dogrywki w koszykówce
11. 8 min
12. 5 min
13. 7 min
14. Piłka jest żywa gdy:
15. wyszła na aut
16. wprowadzona jest do gry przez zawodnika
17. cały czas jest żywa
18. Piłka jest martwa gdy:
19. zabrzmiał sygnał kończący grę
20. zawodnik kozłuje piłkę
21. cały czas jest martwa
22. Ile czasu ma zawodnik na wprowadzenie piłki do gry
23. 5 s
24. 8 s
25. nie ma limitu czasowego
26. Zawodnik może kozłować piłkę
27. jedną ręką
28. oburącz
29. nie można kozłować piłki
30. Ile kroków może zrobić zawodnik trzymając piłkę
31. 2 kroki
32. 3 kroki
33. nie może biegać z piłką
34. Kiedy zawodnik popełnia faul
35. lekceważy ostrzeżenia sędziego
36. pcha , blokuje
37. upadł na podłogę
38. Za faul dyktowany jest rzut do kosza za
39. 2 pkt.
40. 3 pkt.
41. 1 pkt.
42. Proszę obejrzeć film i narysować lub w innej formie plastycznej wykonać zadanie;

zdjęcie wysłać na maila nauczyciela wychowania fizycznego

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

1. Przypominam o nauce kroku tańca BELGIJKA - strona youtub
2. Chcąc poćwiczyć więcej możecie również korzystając ze stron youtub
3. **ZADANIE DLA CHĘTNYCH , OCZYWIŚCIE NA OCENĘ CELUJĄCĄ**

 **- ZRÓB PREZENTACJĘ ( PRZYNAJMNIEJ 10 SLAJDÓW ) DOTYCZĄCĄ NAJŚMIESZNIEJSZYCH I NIETYPOWYCH SPORTÓW !!!**

CZEKAMY NA WASZE PRACE POD ADRESAMI

agadybala74@gmail.com - uczniowie p. Agnieszki Dybały - Glanert

tomalas22@wp.pl - uczniowie p. Tomasza Rybarczyka

sp57wychowawca@gmail.com - uczniowie p. Iwony Żmudowskiej - Dziadoń

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO !!!