

**Temat: Test z przepisów piłki siatkowej.**

Poniższy test proszę wypełnić i przesłać na adres odpowiedniego nauczyciela maksymalnie do piątku, czyli do 22 maja. Po tym terminie w przypadku braku testu w dzienniku pojawi się wpis 0 co znacznie obniża średnią ocenę z wychowania fizycznego. W teście dużo pytań ale łatwych, więc nie powinien sprawić Wam problemów.

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

**1. 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

**26. Każdy zespół ma prawo w każdym secie do maksimum:**

- a. 2 przerw na odpoczynek
- b. 4 przerw na odpoczynek
- c. 3 przerw na odpoczynek

**27. Wszystkie przerwy na odpoczynek trwają:**

- a. 20 sekund
- b. 30 sekund
- c. 15 sekund

**28. Komisją sędziowską składa się z:**

- a. sędziego pierwszego, sędziego drugiego, sekretarza, sędziego liniowego
- b. sędziego pierwszego, sędziego drugiego, sekretarza, dwóch sędziów liniowych
- c. sędziego pierwszego, sędziego drugiego, dwóch sędziów liniowych

**29. Ile razy może zagrywać zawodnik podczas meczu jeżeli zaczyna on mecz od zagrywki:**

- a. 1
- b. 75
- c. 100

**30. Wymiary boiska do piłki plażowej wynoszą:**

- a. 9 na 18 metrów
- b. 8 na 16 metrów
- c. 7 na 14 metrów

**Karta odpowiedzi ( tylko to skopiować i przysłać )**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.

29.

30.

ocena testu:

26 cel.

24 -cel.

22 +bdb

20 bdb

18 -bdb

16 +db

14 db

**Temat: Joga – gimnastyka powstała w Indii.**

**Ćwiczenia na dzisiaj. Joga dla Początkujących w Domu ( do tematu „Joga” powrócimy w czerwcu, poświęcimy mu więcej czasu gdyż jest to temat bardzo ciekawy i modny )**

**Lekcja 1**

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>

**Lekcja 2**

[https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E\\_bE](https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E_bE)

Po obejrzeniu materiałów ( wierzę, że trochę ćwiczycie ) proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – za co postawię 2 plusy – 2 lekcje.

Opis oceny w dzienniku za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

**Ważne!** Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !