WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

25-29 MAJA 2020 r

26.05.2020 r.

Zdrowie i jego pozytywne czynniki.

***ZAPAMIĘTAJ !***

ZDROWIE – to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu.

***PRZECZYTAJ !***

Pozytywne mierniki zdrowia:

* Sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu.
* Odpowiednie ciśnienie krwi. **( dowiedz się jakie jest odpowiednie ciśnienie krwi dla Twojego wieku ).**
* Poziom glukozy we krwi**. (dowiedz się ile wynosi prawidłowy pomiar cukru we**

 **krwi ).**

* EKG serca. ( badanie wykorzystywane w celu diagnostyki chorób serca ).
* Budowa somatyczna ( fizyczna ).
* Poziom sprawności i kondycji fizycznej.
* Brak nadwagi i otyłości.

27.05.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe ( wykonaj dowolny trening ).

28.05.2020 r.

Trening na całe ciało. (po rozgrzewce wykonaj trening ( <https://youtu.be/wn-iB3Ocz0E> )

29.05.2020 r.

Podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. **PRZECZYTAJ !**

**PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ**

1. W zawodach biorą udział dwie drużyny, każda składa się z jedenastu zawodników, przy czym jeden z nich jest bramkarzem. Zawody nie mogą być rozpoczęte, jeśli choć jedna z drużyn ma w swoim składzie mniej niż siedmiu zawodników.

2. W każdym meczu rozgrywanym w ramach oficjalnych rozgrywek można dokonać maksymalnie trzech zmian zawodników.

3. Mecz piłki nożnej trwa dwie połowy po 45 minut z przerwą 15 minutową pomiędzy nimi.

4. Bramka jest zdobyta, jeżeli piłka całym swoim obwodem przekracza linię bramkową pomiędzy słupkami bramkowymi i pod poprzeczką, zakładając, że drużyna, która zdobyła bramkę nie popełniła wcześniej jakiegokolwiek przewinienia przeciwko przepisom gry.

5. Zawodnik jest na pozycji spalonej, jeżeli znajduje się bliżej linii bramkowej przeciwników niż piłka i przedostatni zawodnik lub piłka i dwóch ostatnich zawodników.

6. Zawodnik nie jest spalony, gdy otrzymuje piłkę bezpośrednio z: rzutu od bramki, wrzutu z autu, rzutu z rogu, znajduje się na własnej połowie pola gry, znajduje się w tej samej odległości od linii bramkowej przeciwników, co przedostatni zawodnik drużyny przeciwnej, znajduje się na równi z dwoma ostatnimi zawodnikami drużyny przeciwnej.

7. W piłce nożnej występują rzutów wolne: bezpośrednie i pośrednie. Wykonywane one są z miejsca przewinienia.

8. Rzut wolny bezpośredni przyznaje się za: niesportowe zachowanie (kopnięcie przeciwnika, podkładanie nogi, popychanie, plucie, itp.), celowa zagranie piłki ręką (z wyjątkiem bramkarza w polu karnym), gra faul (np. nieczysty wślizg).

9. Rzut karny zarządza się jeżeli jedno z powyższych przewinień popełnione zostało przez zawodnika w jego własnym polu karnym. Rzut karny wykonywany jest z wyznaczonego punktu, oddalonego o 11m od linii bramkowej.

10. Rzut wolny pośredni przyznaje się za: grę niebezpieczną (wysoko uniesiona noga, zbyt nisko opuszczona głowa, leżenie i przytrzymywanie piłki, nakładka, itp.), niedozwolone przeszkadzanie przeciwnikowi (zabieganie drogi, przeszkadzanie bramkarzowi w wznowieniu gry, itp.),

11. Przy wykonywaniu rzutu wolnego piłka musi nieruchomo leżeć w momencie wykonania rzutu, a po wykonaniu rzutu zawodnikowi, który go wykonał, nie wolno jej powtórnie dotknąć, chyba że została ona dotknięta przez innego zawodnika. Zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 9,15m od piłki.

12. Rzut sędziowski jest sposobem wznowienia gry po chwilowej przerwie w grze, której zarządzenie gwizdkiem sędzia uznał za konieczne, z każdego powodu nie wymienionego gdziekolwiek indziej w przepisach gry w piłkę nożną (np. dwie piłki na boisku, wymagana jest interwencja lekarza, a piłka jest w grze, wtargnięcie kibiców na boisko).

13. Rzut od bramki przyznaje się, gdy piłka całym obwodem, ostatnio dotknięta przez zawodnika drużyny atakującej, przekroczyła linię bramkową, zarówno po ziemi (podłożu) jak i w powietrzu i nie została zdobyta bramka.

14. Rzut z rogu przyznaje się gdy piłka, całym obwodem, ostatnio dotknięta przez zawodnika drużyny broniącej, przeszła linię bramkową, zarówno po ziemi (podłożu), jak i w powietrzu i nie została zdobyta bramka.

15. Za grę niezgodną z przepisami sędzia może ukarać zawodnika: napomnieniem (żółta kartka) lub wykluczeniem (czerwona kartka).