**Klasa VII**

Korzystając z źródeł wiedzy oraz przeglądarki Internetu wypełnij poniższy test z wiedzy o siatkówce zaznaczając poprawną odpowiedz **pogrubieniem.** Wypełniony test wyślij w jak najszybszym czasie w informacji zwrotnej na stronę poczty [mosszkola@gmail.com](mailto:mosszkola@gmail.com) ze swoim imieniem i nazwiskiem.

**Miłej zabawy**

**Test z wiedzy o przepisach gry w piłkę siatkową**

**1. Zespół siatkarski może składać się maksymalnie z:**a. 12 zawodników  
b. 10 zawodników  
c. 13 zawodników**.**

**2. Na jednej stronie boiska może przebywać:**a. 5 zawodników  
b. 6 zawodników  
c. 7 zawodników

**3. 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

**4. Wysokość siatki dla kobiet wynosi:**a. 2,24 m  
b. 2,23 m  
c. 2,25 m

**5. Wszystkie linie na boisku do piłki siatkowej mają szerokość:**a. 8 cm  
b. 10 cm  
c. 5 cm  
  
 **6. 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  
  
 **7. Wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:**a. 2,40 m  
b. 2,43 m  
c. 2,22 m

**8. 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

**9. Wymiary boiska do piłki plażowej wynoszą:**  
a. 9 na 18 metrów  
b. 8 na 16 metrów  
c. 7 na 14 metrów

**10.Ciężar piłki siatkowej wynosi:**a. 260 - 280 gramów  
b. 250 - 360 gramów  
c. 150 - 180 gramów  
  
  
**11. Koszulki zawodników musza być ponumerowane:**a. od 1 do 20  
b. od 1 do 18  
c. od 1 do 15

**12. W czasie gry, gdy piłka jest poza grą do rozmowy z sędziami upoważniony jest wyłącznie:**a. trener  
b. każdy zawodnik  
c. kapitan

**13. Zawodnik Libero to:**a. zawodnik linii ataku  
b. zawodnik linii obrony  
c. kapitan zespołu

**14. Czy każdy zawodnik może być kapitanem?**a. tak  
b. nie  
  
**15. Trener w ciągu seta może wziąć:**a. 3 czasy  
b. 2 czasy  
c. 4 czasy  
  
**16. 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  
  
**17. 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  
  
**18. Zespół, który nie stawi się na spotkanie (przegrywa mecz walkowerem):**a. przegrywa wynikiem 3:0  
b. może spotkanie powtórzyć w innym terminie  
c. przegrywa wynikiem 0:0

**19. Czy zawodnik może blokować zagrywkę?**a. tak  
b. nie

**21. Każdy zespół ma prawo do maksimum:**a. trzech odbić piłki (plus dotkniecie piłki przez blok)  
b. czterech odbić piłki  
c. trzech odbić piłki

**22. Czy zespół może grać w zdekompletowanym składzie:**a. tak  
b. nie  
  
**23. Zespół może w jednym secie dokonać maksymalnie:**a. 5 zmian  
b. 6 zmian  
c. 2 zmian

**24. 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

**25. Piłkę można odbić:**a. tylko palcami  
b. każdą częścią ciała  
c. tylko palcami i nogą  
  
**26. Komisją sędziowska 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

**27. Każdy zespół ma prawo w każdym secie do maksimum:**a. 2 przerw na odpoczynek  
b. 4 przerw na odpoczynek  
c. 3 przerw na odpoczynek  
  
**28. Wszystkie przerwy na odpoczynek trwają:**a. 20 sekund  
b. 30 sekund  
c. 15 sekund

**Edukacja Zdrowotna**

**Temat:** Miejsca i obiekty sportowe i urządzenia, które możesz wykorzystać do aktywności fizycznej

Przeczytaj poniższy tekst referatu, a następnie?(dalsza cześć pytania w tekście)

Jednym z najpowszechniej spotykanym rodzajem urządzeń sportowych w miastach są plenerowe miejsca do ćwiczeń. Część z nich jest podobna do urządzeń stosowanych w Polsce – siłowni na otwartym powietrzu. Są to więc zestawy stalowych przyrządów typu atlas, wiosła, rower stacjonarny, przyrządy do ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg, grzbietu, ramion, poprawiające gibkość. Jednak większość australijskich stacji do ćwiczeń wyposażona jest w przyrządy znane bardziej z sal gimnastycznych, niż z siłowni i często są one wykonane z drewna. Powszechnie spotyka się: ławki, ławki pochyłe, ławki z łękami, drążki do zwisu, wymyków, podciągania, umieszczane na różnych wysokościach, kółka gimnastyczne, przyrządy umożliwiające wykonywanie „brzuszków”, pompek, ale także wszystkich możliwych rodzajów ćwiczeń rozciągających. Część przyrządów bywa rozmieszczana na stopniach umożliwiających pokonywanie wysokości, wbieganie i zbieganie slalomem, skipami itp. Widać wyraźnie, że przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych przeważają nad przyrządami do ćwiczeń siłowych. Wynika to między innymi z faktu, że plenerowe miejsca ćwiczeń są najczęściej uzupełnieniem całego systemu przestrzeni rekreacyjnych – tras pieszych, biegowych i pełnią rolę stacji, na których można, w przerwie od biegania, porozciągać się, poćwiczyć gibkość, siłę czy szybkość. Wiadomo, że taki zróżnicowany, obejmujący różnorodne ćwiczenia i całe ciało, niejednostajny trening jest najlepszy dla zdrowia, bo nie doprowadza on do nadmiernego obciążenia tylko wybranych partii mięśni i stawów. Mając możliwość rozciągania mięśni, ćwiczenia gibkości w trakcie treningu biegowego, zapobiega się zakwasom, mikrouszkodzeniom i skurczom mięśni.

**Urządzenia rekreacji i zabaw dla dzieci i całych rodzin**

Place zabaw i rekreacji ruchowej są sercem lokalnej wspólnoty, gdzie spotykają się jej wszyscy członkowie, są także strefą zabaw, ruchu i kształtowania wyobraźni, zarówno dla młodszych, jak i dla starszych. Są przestrzeniami, w których dzieci mierzą się ze swoimi fizycznymi możliwościami i kreują rozmaite formy zabaw. Poprzez te zabawy, w ich społecznym, fizycznym i kreatywnym wymiarze, poznają siebie i społeczność, w której się wychowują i dorastają. Jednak w tych zabawach, zwłaszcza, kiedy dzieci są jeszcze małe, pomagają rodzice i dziadkowie. Projektowanie placów zabaw powinno zatem uwzględniać fakt, że urządzenia powinny być tak skonstruowane, aby najmłodszym dzeciom mogli pomagać dorośli, aby nie mieli problemów z dostępem do dziecka. Jednocześnie należy dążyć do tego, aby place zabaw były także zachętą do aktywności dorosłych – można zaplanować kilka urządzeń dla dorosłych, tak aby opiekunowie dzieci nie byli zmuszeni wyłącznie do siedzenia na ławkach.

**Urządzenia dla nastolatków i młodzieży**

Dla tej grupy wiekowej charakterystyczne jest separowanie się od świata dziecięcego, a jednocześnie negacja świata dorosłych, podejmowanie alternatywnych, „ulicznych” form aktywności. Jeśli młodzi ludzie nie są zrzeszeni w klubach sportowych i nie poświęcają się konkretnej dyscyplinie sportowej, do najczęściej spotykanych form aktywności w tej grupie należą: jazda na deskorolce, rolkach, hulajnogach wyczynowych, bmx-ach, streetball (koszykówka uliczna), parkur, piłka nożna (w różnych, nieformalnych odmianach). Przyglądając się współczesnym realizacjom przestrzennym przeznaczonym do uprawiania tych sportów, można zauważyć łączenie przestrzeni sportu i sztuki ulicznej (street-artu), ale w taki sposób, aby przestrzeń mogła podlegać ciągłym przekształceniom. Można to osiągnąć poprzez wprowadzenie elementów mobilnych (np. przesuwnych elementów skateparku, ruchomych bramek, koszy do koszykówki czy siatek, które można rozstawiać w dowolnych miejscach, w zależności od potrzeb, pomysłów na grę, liczby użytkowników), przygotowanie ścian (murów, elementów ogrodzeń) i posadzek w taki sposób, aby można było je ozdabiać graffiti, malować, tworzyć murale.

**Tereny i urządzenia sportowe dla dorosłych**

Do ogólnodostępnych urządzeń dla dorosłych należą przede wszystkim boiska, tereny parkowe umożliwiające podejmowanie aktywności sportowej, siłownie plenerowe, stacje do ćwiczeń gimnastycznych. Za granicą coraz popularniejsze staje się projektowanie placów zabaw dla dorosłych, z dostosowanymi do wagi i wzrostu zjeżdżalniami, huśtawkami, przeplotniami czy innymi urządzeniami. Do najczęściej wykorzystywanych przestrzeni w mieście dla celów sportu są ścieżki rowerowe, trasy rekreacyjne i ciągi piesze umożliwiające jogging czy jazdę na rowerze. Warto jest wyposażać te przestrzenie w stacje ćwiczeń, źródła wody – wzorem rozwiązań australijskich. Przy projektowaniu urządzeń dla dorosłych należy brać także pod uwagę bariery, które omówione zostały na początku opracowania. Np. miejsca ćwiczeń powinny zapewniać, przynajmniej w części, intymność i możliwość schowania się przed wzrokiem gapiów. Dorośli to także rodzice małych dzieci – aranżacja urządzeń powinna uwzględniać obecność małych dzieci w wózkach (zacienione, zaciszne miejsca, w których dzieci mogą spać, podczas gdy ich rodzice ćwiczą). Urządzenia dla dorosłych warto planować także w taki sposób, aby mieć możliwość obserwacji swoich dzieci, które bawią się np. na położonym obok placu zabaw.

**Jednak tym, czego dorośli potrzebują najbardziej, jest motywacja, towarzystwo do ćwiczeń, zorganizowane zajęcia w pobliżu miejsca zamieszkania, lokalny lider, który zachęci do wyjścia z domu.**

**Tereny i urządzenia dla seniorów (65+)**

Ćwiczenia fizyczne w podeszłym wieku mają ogromny wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną i umysłową. Możliwość uczestniczenia w aktywnościach pozwala na przebywanie w grupie, zawieranie nowych i podtrzymywanie dotychczasowych znajomości. Poczucie bycia częścią społeczności ma ogromne znaczenie dla osób starszych, może nadawać sens życiu, zwłaszcza, kiedy są to osoby samotne lub żyjące z dala od rodziny. Urządzenia dla osób starszych – np. plenerowe stacje do ćwiczeń, projektuje się zatem w taki sposób, aby użytkownicy mogli być ze sobą w kontakcie – widzieć się nawzajem i prowadzić rozmowy. Możliwość integracji jest w tej grupie wiekowej bardzo ważna. Osoby starsze mogą mieć pewne trudności z poruszaniem się w takim zakresie, jak sprawni dorośli w sile wieku, dlatego urządzenia do ćwiczeń dla seniorów częściowo przypominają elementy z placów zabaw dla dzieci, takie jak równoważnie, mostki linowe, drabinki do rozciągania. Z drugiej strony, w tej grupie jest także bardzo wiele w pełni sprawnych osób uprawiających różne dyscypliny sportowe, i dla nich będą obowiązywać zasady ogólne. Celem projektowania specjalnych urządzeń dla osób starszych jest podtrzymywanie sprawności fizycznej, która pozwala na prowadzenie jak najdłużej samodzielnego życia. Istotne są ćwiczenia równoważne – one bowiem chronią przed niebezpiecznymi upadkami; koordynujące ciało – te pozwalają na wykonywanie wszystkich czynności w domu i poza nim; rozciągające i wzmacniające mięśnie – umożliwiają pokonywanie trudności terenowych, schodów, wykonywanie cięższych prac domowych. Jednak poza ścisłymi ćwiczeniami fizycznymi bardzo ważna jest także rekreacja i Fot. 37. Sydney, jeden z parków miejskich. Ćwiczenia jednej z setek „mother groups”. sport dla wszystkich w przestrzeni miasta (Czerwiec 2016) 27 odpoczynek, najlepiej w otoczeniu zieleni, możliwość spacerowania i obserwowania ludzi, uczestniczenie w życiu społecznym wspólnoty lokalnej i całego miasta. Dlatego ważne jest powiązanie miejsca zamieszkania w sposób bezpieczny z innymi funkcjami (np. w formie zielonych ciągów pieszych) – lokalnym centrum aktywności, terenami rekreacyjnymi, sportowymi, obiektami kultury.

**zastanów się i przeanalizuj, gdzie w twoim miejscu zamieszkania znajdują się takie tereny aktywności fizycznej**

Cały materiał tematu zajęć, wraz z pięknymi zdjęciami terenów aktywności fizycznej w Państwach Świata w jaki sposób i jak to jest rozwiązane zawarty jest w poniższym linku

[file:///C:/Users/Robert/Downloads/Sport\_dla\_wszystkich\_w\_przestrzeni\_miasta2781.pdf](file:///C:\Users\Robert\Downloads\Sport_dla_wszystkich_w_przestrzeni_miasta2781.pdf)