Klasa 4, nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 31.03.2020**

Temat : Ringo sport dla Ciebie

Wprowadzenie

Dzisiaj pierwsza część teorii na temat polskiej dyscypliny którą chciałbym Wam przybliżyć.

Ringo to gra sportowa polegająca na rzucaniu gumowym kołkiem tak aby upadło na boisku drużyny przeciwnej. Jest to dyscyplina wymyślona przez Polaka znanego szermierza i dziennikarza Włodzimierza Strzyżewskiego. Więcej informacji znajdziecie pod załączonym linkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg>

**Data: 01.04. 2020**

Temat: Przepisy gry w ringo.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg zgłębiania wiadomości na temat Ringo. Zapoznajcie się z przepisami gry a następnie odpowiedzcie na pytania:

1. Powiedz do jakiej kategorii przyporządkujesz swoja osobę?
2. Za którym razem, w grze pojedynczej, wywołany przez sędziego tzw. „NET’” powoduje utratę punktu?
3. Czy po schwytaniu kółka można go przełożyć do drugiej ręki i następnie odrzucić?

Odpowiedzi proszę przesyłać do końca tygodnia na adres d.janicka@wp.pl

**§ 1 CEL GRY**

**1.**Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola bądź spoza tego pola w granicach boiska zaznaczonego antenkami ponad linką ringo – by kółko upadło na boisko przeciwnika. Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14: 14 – celem jest zdobycie dwóch punktów przewagi. Przy stanie 16: 16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.

2. Punkt zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.

**§ 2. KÓŁKO RINGO**

3. Kółko ringo, według wzoru zastrzeżonego przez Włodzimierza Strzyżewskiego, średnicy 17 cm, posiadać winno masę 160-165g, mieć otwór dekompresyjny i ryflowanie górnej oraz dolnej powierzchni kółka.

**§ 3. KATEGORIE RINGO I WYMIARY BOISK**

4.    Boisko ringo dla gier zespołowych (dwójki i trójki) ma wymiary podstawowe boiska siatkówki: 9 x 18 m, linka ringo – czyli sznur lub taśma (szerokości, co najmniej 1 cm z umocowanymi barwnymi wstążkami długości najmniej 25 cm i o rozstawie nie większym niż 20 cm) lub siatka o szerokości do 40 cm i oczkach 5x5 do 10x10 cm – – jest zawieszona na wysokości 243 cm.

5. Wymiary boiska dla gier indywidualnych zależą od wieku (kategorii) zawodników i wynoszą:

* **kategoria 1-2.**żaczek i żaków (do lat 10 włącznie) 6 x 12 m, linka ringo 200 cm
* **kategoria 3-4.**młodziczek i młodzików (11-13 lat) 7 x 14 m, linka ringo 224 cm
* **kategoria 5-6.**kadetek i kadetów(14-16 lat) 8 x 16 m, linka ringo 243 cm
* **kategoria 7-8.**juniorek i juniorów (17-19 lat) 8 x 18 m, linka ringo 243 cm

Wysokość linki ringo 243 cm obowiązuje dla wszystkich wyższych kategorii wiekowych oraz kategorii drużynowych

* **kategoria 9. klasy otwartej kobiet**(20-29 lat) – boisko 8 x 18 m
* **kategoria 10.klasy otwartej mężczyzn**(20-35 lat) – boisko 8 x 18 m
* **kategoria 11. amazonek (30-39 lat)**– boisko 8 x 16 m
* **kategoria 12. oldboy (36-45 lat)**- boisko 8 x 16 m
* **kategoria 13. seniorek (40-49 lat)**- boisko 8 x 16 m
* **kategoria 14. seniorów (46-55 lat) -**boisko 8 x 16 m
* **kategoria 15. weteranek I** (50 – 59 lat) – boisko 7 x 16 m
* **kategoria 16. weteranów I**(56 – 65 lat) – boisko 7 x 16 m
* **kategoria 17. weteranek II ( 60 i więcej lat) – boisko 7 x 14 m**
* **kategoria 18. weteranów II (66 i więcej lat) – boisko 7 x 14 m**

Dla dalszych kategorii wiekowych, jakie ustalać należy w przedziałach, co 5 lat – boisko ma wymiar **7 x 14 m** z linką ringo na wys. 243 cm.

 **6. Kategoria 19-22**.Obejmuje młodzież do kategorii kadeta włącznie.

* szkolne dwójki dziewcząt
* szkolne dwójki chłopców
* szkolne dwójki mieszane
* szkolne trójki mieszane

 **7. Kategoria 23-26.** Obejmuje kobiety i mężczyzn od kategorii juniora wzwyż

* dwójki kobiet
* dwójki mężczyzn
* dwójki mieszane
* trójki mieszane

**8. Kategoria 27-30.** Wiek uczestników dowolny, gra 1 lub 2 kółkami.

* trójki rodzinne I - to dzieci do lat 15, wiek rodziców dowolny (gra 1 kółkiem)
* trójki rodzinne II – dzieci powyżej 16 lat, wiek rodziców dowolny (gra 2 kółkami)
* trójki generacji kobiet (matka, córka i wnuczka)
* trójki generacji mężczyzn (ojciec, syn i wnuk)

 **9. Kategoria 31-32.** Gra według odrębnego regulaminu zawodów.

* trójki dowolne na wózkach inwalidzkich
* trójki dowolne sprawnych inaczej (niepełnosprawnych)

 10. Zawody ringo rozgrywa się na otwartej przestrzeni na przenośnych boiskach ringo projektu Włodzimierza Strzyżewskiego bez względu na pogodę, bądź w hali z wykorzystaniem boisk do siatkówki i linek ringo. Podłoże boiska powinno zapewniać bezpieczeństwo zawodników, a linie boiska, stanowiące jego część, powinny kontrastować barwą z podłożem.

11. Linia oddzielająca od siebie dwa pola boiska ringo nazywana „Linią Pokoju” pod karą utraty punktu nie może być przekroczona w żadnym okresie gry ani na ziemi, ani w powietrzu przez żadnego z grających.

12. W zależności od rangi zawodów mecz ringo może być sędziowany przez jednego sędziego lub przez sędziego prowadzącego i dwóch sędziów pomocniczych (liniowych). Sędzia prowadzący podejmuje decyzje i ustala wynik końcowy. Sędzia pomocniczy sygnalizuje naruszenie końcowej linii boiska (taśmy) oraz „aut”.

13. Zawodnicy zajmują pole według losowania bezpośrednio przed meczem. Zawodnik wygrywający losowanie wybiera stronę boiska i serwuje jako pierwszy.

**§ 4. SERWIS**

14. Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska, w granicach przedłużonych bocznych linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko. Przekroczenie linii końcowej w czasie serwisu lub wtargnięcie jakąkolwiek częścią ciała poza przedłużenie linii bocznych powoduje utratę punktu.

15. Serwis następuje po komendzie sędziego prowadzącego, który pyta obie strony „gotów?” – z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę. Po odpowiedzi obu stron „gotów?” – sędzia wydaje komendę ustną „start” bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół.

16. W grze drużynowej, jeśli jedno z kółek doleciało do linii środka, a przeciwna strona drużyny nie wyrzuciła jeszcze kółka, traci ona punkt.

17. Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny. Zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych co 3 punkty, w grze dwoma kółkami, co 5 albo (5 + 1) punktów, w stałej kolejności.

18. W grze dwoma kółkami upadek każdego z nich powoduje utratę punktu.

19. Jeśli po serwie kółko dotknie linki (siatki) z góry i upadnie na pole przeciwnika (sędzia sygnalizuje:„net”), w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno „net” powoduje utratę punktu. W grze dwoma kółkami „net” jednego z kółek nie przerywa gry drugim kółkiem i nie powoduje utraty punktu, niezależnie od liczby kolejnych „netów”.

20. Jeśli w czasie serwów lub wymiany rzutów kółka zderzą się, punkt (punkty) traci drużyna po tej stronie siatki, na której upadło kółko (kółka), niezależnie od tego czy upadło na boisku, czy poza nim.

**§ 5. LOT KÓŁKA**

21. Lot kółka powinien być zbliżony do poziomu podłoża, albo też kółko może zbliżać się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej.

W żadnym momencie gry kółko nie może zbliżać się do pozycji pionowej patrząc wzdłuż toru jego lotu.

Przerwanie gry przez sędziego prowadzącego komendą „Pion!” i utrata punktu przez rzucającego następuje jednomyślną decyzją sędziego prowadzącego i pomocniczego. Przy różnicy zdań punktu nie zalicza się żadnej ze stron.

22. Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180o (półobrót) lub więcej (koziołek) powoduje utratę punktu. Jednakże kółko, które dotknęło w grze góry linki (siatki) i spadło na boisko przeciwnika koziołkując – powoduje zdobycie punktu.

23. Kółko może „falować” w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekraczać 90 stopni w stosunku do podłoża patrząc wzdłuż toru jego lotu.

24. Kółko trzeba wyrzucić z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

**§ 6. RZUT KÓŁKA**

25. W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część winna dotykać podłoża. Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu.

26. Rzut może być wykonany z miejsca, albo w czasie dozwolonych kroków hamowania, jeśli w momencie rzutu jedna stopa dotyka podłoża.

27. Technika rzutu jest dowolna, jednakże rzut rozpoczęty – musi być kontynuowany w tym samym kierunku. Zatrzymanie ruchu albo zmiana kierunku rzutu w czasie jego wykonywania („zwód”), powoduje utratę punktu.

**§ 7. CHWYT KÓŁKA**

28. Kółko należy chwycić tylko jedną ręką i tą samą ręką trzeba odrzucić.

29. Kółko wypadające z ręki przy pierwszym chwycie – wolno chwytać drugi raz tą samą ręką. Partner ma prawo chwycić takie kółko dowolną ręką, jako rozpoczynający chwytanie. Dwaj partnerzy mogą też chwycić kółko jednocześnie, jednakże odrzucić je może tylko jeden z nich (dozwolone są bowiem dwa chwyty kółka na boisku w danej akcji).

30. Nie wolno chwytać dwóch kółek w jedną rękę.

31. Kółko winno być chwycone choćby jednym palcem. Wpadnięcie kółka poza wszystkie palce na nadgarstek lub przedramię powoduje utratę punktu.

**Data: 02.04. 2020**

Temat: Czym jest zbilansowana dieta?

Wprowadzenie

Jest to sposób odżywiania bez głodówek i przejadania się, dzięki któremu czujemy się lekko przez cały dzień i mamy energię do pracy. Wydaje się niemożliwe? A jednak! Wprowadź w życie poniższe zalecenia, a gwarantujemy, że poczujesz się lepiej fizycznie i psychicznie.

Staraj się jeść 3 główne posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski. Pierwsze śniadanie zjedz do godziny od przebudzenia. Ostatni posiłek spożyj na około 3 godziny przed zaśnięciem.

Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe  niż trzy i pół godziny.

Podstawą Twojego jadłospisu niech będą złożone węglowodany: pełnoziarniste pieczywo i makarony, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż.

Do każdego posiłku dodawaj owoc lub warzywo. W okresie zimowym polecane są szczególnie te warzywa i owoce, które zawierają dużo witaminy C: czerwona papryka, natka pietruszki jako przyprawa, owoce cytrusowe, kiwi. Osoby z nadwagą lub otyłe powinny unikać rodzynek, ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych.

Jako o alternatywę polecamy suszone jabłka, które są mniej kaloryczne i równie smaczne.

Staraj się dwa razy w ciągu dnia dostarczyć organizmowi pełnowartościowe białko w postaci chudego nabiału, ryb, chudego mięsa lub jajka. Osoby z alergią na białko zwierzęce lub nabiał powinny wybierać produkty sojowe i nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzyca).

Wybieraj roślinne tłuszcze bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe: do smażenia używaj olej rzepakowy, natomiast sezamowy, arachidowy czy lniany dodawaj do gotowych potraw.

W ciągu dnia wypijaj minimum 1, 5 l wody mineralnej.

Ogranicz spożycie alkoholu. W przypadku zdrowych, dorosłych osób, można 2-3 razy w tygodniu sięgnąć po lampkę czerwonego wytrawnego wina, które ma działanie przeciwnowotworowe, pomaga też obniżać nadmiar cholesterolu.

Zamiast soli sięgaj po [naturalne zioła](https://www.superpharm.pl/zdrowie/ziola-naturalne.html) i przyprawy, które wzbogacą smak potraw i ułatwią trawienie (pieprz, ocet winny, pieprz ziołowy, kurkuma, curry).

Techniki kulinarne, które warto stosować to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w foli, pieczenie na ruszcie.

Daj organizmowi czas na regenerację: staraj się spać po 8 godzin dziennie i pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej minimum  30 minut (marsz lub długi spacer, ćwiczenia na siłowni, fitness lub basen).

W okresie zimowym, gdy ryzyko zachorowania na przeziębienie i grypę znacznie wrasta,  stosuj [suplementy diety](https://www.superpharm.pl/zdrowie.html): kwasy omega 3, ekstrakt z czosnku, sok z aloesu, granatu lub z czarnego bzu wzmocnią Twoją odporność. Magnez z witaminą, B6 pomoże zniwelować skutki przemęczenia, a także podjadanie związane ze stresem.

**Data: 03.04. 2020**

Temat: Zasady zdrowego odżywiania

Wprowadzenie

Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania, zastanów się które z nich już stosujesz a które powinieneś wprowadzić. Jeśli masz pytania kieruj je na adres d.Janicka@wp.pl

