

10. Omówił z prowadzącym, pastorem lub nauczycielem z jakimi problemami musi zmierzyć się młody adwentysta dnia siódmego, aby grać w profesjonalnych rozgrywkach siatkówki. Przedyskutował jakie są inne możliwości kontynuowania i rozwijania pasji do tego sportu.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedział się, co Ellen G. White napisała na temat właściwego podejścia do współzawodnictwa i rywalizacji sportowej, które powinien prezentować chrześcijanin.

Zaliczono: data, podpis

12. Podzielił się co najmniej jedną duchową lekcją, którą wyniósł ze swoich doświadczeń podczas grania w siatkówkę.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

SIATKÓWKA

Volleyball



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2017 r.

10. Omówił z prowadzącym, pastorem lub nauczycielem z jakimi problemami musi zmierzyć się młody adwentysta dnia siódmego, aby grać w profesjonalnych rozgrywkach siatkówki. Przedyskutował jakie są inne możliwości kontynuowania i rozwijania pasji do tego sportu.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedział się, co Ellen G. White napisała na temat właściwego podejścia do współzawodnictwa i rywalizacji sportowej, które powinien prezentować chrześcijanin.

Zaliczono: data, podpis

12. Podzielił się co najmniej jedną duchową lekcją, którą wyniósł ze swoich doświadczeń podczas grania w siatkówkę.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

SIATKÓWKA

Volleyball



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2017 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Omówił aktualne zasady gry w siatkówkę, przyjęte przez Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej (FIVB) wskazując osiem głównych reguł gry.

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnił, co oznacza wyrażenie „fair play” lub „czysta gra”, zwłaszcza dla chrześcijanina.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnił następujące pojęcia:

Słownictwo oficjalne:

- a. atak,
- b. blok,
- c. blok grupowy,
- d. kiwnięcie,
- e. libero,
- f. odbicie,
- g. przestrzeń przejścia,
- h. rotacja zawodników,
- i. set,
- j. ścięcie,

- k. tie-break,
- l. wymiana,
- m. zagrywka.

Słownictwo nieoficjalne:

- n. dyszel,
- o. lobować,
- p. przejście,
- q. ścina,
- r. wystawa,
- s. piłka niesiona.

Zaliczono: data, podpis

4. Omówił umiejętności wymagane na każdej pozycji na boisku, podczas gry w siatkówkę: atakujący, libero, przyjmujący, rozgrywający, środkowy.

Zaliczono: data, podpis

5. Zaprezentował co najmniej umiarkowaną biegłość w następujących akcjach podczas gry:

- a. zagrywka dolna,
- b. zagrywka górna (tenisowa),
- c. odbicie sposobem górnym oburącz,
- d. odbicie sposobem dolnym oburącz,
- e. blok pojedynczy,

- f. atak,
- g. rozegranie piłki (wystawienie piłki).

Zaliczono: data, podpis

6. Wykonał jedno z poniższych zadań:

- a. Jeśli jest początkującym graczem, spędził co najmniej cztery godziny na doskonaleniu umiejętności gry w siatkówkę pod okiem bardziej doświadczonego zawodnika.
- b. Jeśli jest zaawansowanym graczem, spędził co najmniej cztery godziny pomagając mniej doświadczonym zawodnikom lub młodszym graczom, doskonalić umiejętności gry w siatkówkę.

Zaliczono: data, podpis

7. Rozegrał co najmniej dziesięć meczy siatkówki w pełnym, sześciuosobowym składzie. Pokazał swoją postawą zasadę „fair play” podczas treningu i rozgrywki.

Zaliczono: data, podpis

8. Wykorzystując jedną z podanych niżej metod, przedstawił znanego siatkarza. Wyjaśnił dlaczego ten zawodnik może być dobrym wzorcem dla chrześcijanina.

Metody:

- a. praca pisemna,
- b. praca plastyczna,
- c. opowiadanie,
- d. scenka,
- e. inny wybrany sposób.

Zaliczono: data, podpis

9. Narysował w skali schemat boiska do siatkówki, uwzględniając jego prawidłowe wymiary. Zaznaczył na schemacie wszystkie wymiary, w tym: wysokość siatki, długości linii bocznych, linii końcowych, linii ataku oraz linii środkowej.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Omówił aktualne zasady gry w siatkówkę, przyjęte przez Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej (FIVB) wskazując osiem głównych reguł gry.

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnił, co oznacza wyrażenie „fair play” lub „czysta gra”, zwłaszcza dla chrześcijanina.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnił następujące pojęcia:

Słownictwo oficjalne:

- a. atak,
- b. blok,
- c. blok grupowy,
- d. kiwnięcie,
- e. libero,
- f. odbicie,
- g. przestrzeń przejścia,
- h. rotacja zawodników,
- i. set,
- j. ścięcie,

- k. tie-break,
- l. wymiana,
- m. zagrywka.

Słownictwo nieoficjalne:

- n. dyszel,
- o. lobować,
- p. przejście,
- q. ścina,
- r. wystawa,
- s. piłka niesiona.

Zaliczono: data, podpis

4. Omówił umiejętności wymagane na każdej pozycji na boisku, podczas gry w siatkówkę: atakujący, libero, przyjmujący, rozgrywający, środkowy.

Zaliczono: data, podpis

5. Zaprezentował co najmniej umiarkowaną biegłość w następujących akcjach podczas gry:

- a. zagrywka dolna,
- b. zagrywka górna (tenisowa),
- c. odbicie sposobem górnym oburącz,
- d. odbicie sposobem dolnym oburącz,
- e. blok pojedynczy,

- f. atak,
- g. rozegranie piłki (wystawienie piłki).

Zaliczono: data, podpis

6. Wykonał jedno z poniższych zadań:

- a. Jeśli jest początkującym graczem, spędził co najmniej cztery godziny na doskonaleniu umiejętności gry w siatkówkę pod okiem bardziej doświadczonego zawodnika.
- b. Jeśli jest zaawansowanym graczem, spędził co najmniej cztery godziny pomagając mniej doświadczonym zawodnikom lub młodszym graczom, doskonalić umiejętności gry w siatkówkę.

Zaliczono: data, podpis

7. Rozegrał co najmniej dziesięć meczy siatkówki w pełnym, sześciuosobowym składzie. Pokazał swoją postawą zasadę „fair play” podczas treningu i rozgrywki.

Zaliczono: data, podpis

8. Wykorzystując jedną z podanych niżej metod, przedstawił znanego siatkarza. Wyjaśnił dlaczego ten zawodnik może być dobrym wzorcem dla chrześcijanina.

Metody:

- a. praca pisemna,
- b. praca plastyczna,
- c. opowiadanie,
- d. scenka,
- e. inny wybrany sposób.

Zaliczono: data, podpis

9. Narysował w skali schemat boiska do siatkówki, uwzględniając jego prawidłowe wymiary. Zaznaczył na schemacie wszystkie wymiary, w tym: wysokość siatki, długości linii bocznych, linii końcowych, linii ataku oraz linii środkowej.

Zaliczono: data, podpis