



Sport to zdrowie

Rozgrywki zespołowe na świeżym powietrzu zawsze nas interesowały. W dniu dzisiejszym chcę Was zapoznać z historią powstania dyscyplin sportowych oraz zaproponować kilka zabaw logicznych i rysunkowych.

DYSCYPLINY SPORTOWE

Poznajmy nieco faktów historycznych:

PIŁKA NOŻNA



Początków piłki nożnej, jak i innych dyscyplin futbolowych, można szukać w różnych cywilizacjach. W Chinach grano w grę cuju już około 2300 lat temu. Jej reguły spisano między 206 a 220 r.n.e. Gra dotarła później do Korei (znana jako chuk-guk) i Japonii (pod nazwą kemari). W Kemari gra się do dziś w trakcie festiwali religijnych.

KOSZYKÓWKA



Koszykówka powstała 21 grudnia 1891 roku w Springfield w stanie Massachusetts, gdy nauczyciel wychowania fizycznego w YMCA James Naismith opracował grę zespołową, którą mogliby uprawiać studenci college'u zimą w sali. Początkowo do gry w koszykówkę używano zwykłej piłki futbolowej. Zasady koszykówki były bardzo proste i zostały spisane przez twórcę tego sportu. Gra ta stawała się coraz bardziej znana, a jej zasady zmieniały się. Wkrótce koszykówka była znana w całej Ameryce Północnej. 6 czerwca 1946 zostało założone BAA (Basketball Association of America), które jesienią 1949 przybrało nazwę National Basketball Association.

SIATKÓWKA



Piłka siatkowa, siatkówka – sport drużynowy, w którym (w tradycyjnej, klasycznej odmianie tj. siatkówce halowej) uczestniczą dwa sześciuosobowe zespoły, w każdym: rozgrywający, atakujący, dwóch środkowych i dwóch przyjmujących oraz libero – na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowymi, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę.

PIŁKA RĘCZNA



Piłka ręczna — zespołowa dyscyplina sportu (gra drużynowa), uprawiana na całym świecie – zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn – w której biorą udział dwie ekipy po 7 zawodników każda. Celem gry jest wrzucenie – wyłącznie za pomocą rąk – piłki do bramki przeciwnika. Zawodnicy, oprócz bramkarzy, nie mają prawa zrobić więcej niż 3 kroki z piłką w rękach, co wymusza bieg z kozłowaniem i liczne podania. Bramkarz wychodząc z pola bramkowego, staje się zwykłym zawodnikiem i obowiązują go wtedy takie same zasady jak pozostałych zawodników.

TENIS ZIEMNY



Tenis ziemny – dyscyplina sportowa rozgrywana na korcie tenisowym, polegająca na przebijaniu rakieta tenisową piłki ponad lub obok siatki na pole przeciwnika, w sposób utrudniający jej odbiór. Może być rozgrywana pojedynczo (tzw. singel) lub w dwuosobowych zespołach zawodników jednej płci (debel) lub obu (mikst). Tenis należał do grona letnich dyscyplin olimpijskich w latach 1896-1924. Do ich programu powrócił w 1988 i jest w nim do dziś.

TENIS STOŁOWY



Tenis stołowy (znany jako ping-pong) gra, w której uczestniczą 2 osoby (gra pojedyncza – singel) lub 4 osoby (gra podwójna – debel, mikst), polegająca na odbijaniu piłeczki raketką tak, by przeleciała nad siatką na drugą połowę stołu. Piłeczka musi uderzyć o stół tylko raz, niedozwolone jest odbijanie piłeczki z powietrza, tak jak to ma miejsce w tenisie ziemnym. Punkty przyznawane są za uderzenia, których przeciwnik nie odebrał. Tennis stołowy jest jedną z najpopularniejszych gier na świecie, biorąc pod uwagę liczbę zawodników uprawiających ten sport.

PŁYWANIE



W 1869 powstało w Londynie Towarzystwo Pływackie i rozegrano pierwsze zawody. Do Igrzysk Olimpijskich (1908) olimpijczycy pływali na otwartych akwenach – od tej pory zaczęto organizować zawody w krytych pływalniach. W 1973 zaczęto organizować mistrzostwa świata w pływaniu. Do konkurencji pływackich należą: pływanie w basenie, pływanie długodystansowe - rozgrywane na otwartych akwenach, pływanie synchroniczne uprawiane przez kobiety, skoki do wody, które dzielą się na skoki z trampoliny i z wieży oraz piłka wodna.

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat różnych dyscyplin sportowych, zajrzyjcie tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc>

Jeśli chcecie pośpiewać, zapraszamy tu:

https://www.youtube.com/watch?v=ImUd_iXFFN4

Zapraszam do wspólnej zabawy!

Zadanie 1

WYKREŚLANKA-DYSCYPLINY SPORTOWE

F	G	B	N	M	J	K	L	O	P	W	Ś	W
L	Ó	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O
E	G	H	C	X	A	S	W	Z	K	Ł	B	N
K	B	H	J	M	M	U	T	R	J	G	D	E
K	G	Ł	P	S	Ż	A	F	G	V	B	N	B
O	Y	T	R	S	I	A	T	K	Ó	W	K	A
A	K	L	K	E	Q	C	V	K	P	I	T	S
T	B	Y	O	R	F	D	Z	A	C	O	J	E
L	C	D	S	L	K	O	P	Y	H	Ś	Ć	B
E	M	J	Z	L	K	O	U	J	F	L	T	A
T	P	Ł	Y	W	A	N	I	E	E	A	S	L
Y	V	G	K	C	F	R	H	K	H	R	Ł	L
K	Ą	S	Ó	B	N	M	Ś	H	O	S	K	L
A	N	M	W	J	U	T	G	S	K	T	W	Q
G	T	Y	K	O	P	D	F	E	E	W	S	A
K	O	L	A	R	S	T	W	O	J	O	S	Z
V	G	F	D	E	R	S	W	Q	C	L	K	I
P	U	I	J	K	T	E	B	I	E	G	I	B
N	A	R	C	I	A	R	S	T	W	O	Ś	G

Znajdź 11 nazw dyscyplin sportowych ukrytych w poziomie i pionie: siatkówka, koszykówka, biegi, łyżwiarstwo, lekkoatletyka, hokej, kolarstwo, baseball, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo. Powodzenia 😊

Zadanie 2 – połącz dyscypliny sportowe z obrazkami. Powodzenia!

		koszykówka
		piłka ręczna
		tenis stołowy
		tenis ziemny
		badminton
		piłka nożna
		siatkówka
		rugby

Zadanie 3 – dopasuj nazwy dyscyplin sportowych.

volleyball		pływanie
running		koszykówka
horse - riding		kolarstwo
football		narciarstwo
basketball		żeglowanie
swimming		jazda konna
cycling		piłka nożna
ice - skating		łyżwiarstwo
skiing		siatkówka
sailing		bieganie

Zadanie 4 – Miłego kolorowania!





