

WF Klasa IV-VIII

Temat: Postawa ciała.

Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Krok 1.

Zapoznaj się z prezentacją.

<http://scholaris.pl/resources/run/id/109938>

<https://www.youtube.com/watch?v=zyGzI-KdP8E>

Krok 2.

Wykonaj rozgrzewkę

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

Krok 3

ĆWICZENIA PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

A) <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

B) Postaraj się wykonywać ćwiczenia o jednej porze dnia. Wskazana pora w obecnej sytuacji, to ćwiczenie po ukończeniu zdalnej nauki! Najlepiej jeśli będzie robione to systematycznie przez dłuższy okres czasu.

1. Pozycja stojąca przy ścianie, pośladki przylegają do ściany, zacisnąć razem pięty, a ręce przenieść na boki na wysokości barków. Naśladować poślizg rękami po ścianie. 10 X

2. Stanąc przy ścianie. Podnieść ręce do góry, rozciągnąć plecy. Policzyć od 1 do 10. Zrelaksować się, opuścić ręce w dół.

3. Ćwiczenie w pozycji leżącej na brzuchu. W tym celu należy wyciągnąć wzdłuż ciała, nogi i ręce. Opierając się na brzuch i klatkę piersiową, jednocześnie podnieść ręce i nogi. Po powrocie do pozycji wyjściowej, ćwiczenie powtórzyć. 10X

4. Leżąc na plecach symulować jazdę na rowerze. Nogi powinny być pod kątem 45 stopni. Robić manipulację z przerwami na jedną minutę na 10 podejść.

Uśmiechnij się:)

<https://www.youtube.com/watch?v=LUhapiC-Reo>

Temat: Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

Krok 1.

Zapoznaj się z materiałem filmowym z poniższego linku. Wsłuchaj się uważnie i zapamiętaj jaki wpływ na organizm ma systematyczne uprawianie aktywności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Krok 2.

A) Wykonaj trening ogólnorozwojowy , link poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk>

B) Wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających, który pomoże Ci uspokoić organizm po wideo treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Krok 3

Praca domowa termin do **24.04.20r.**

Czy warto systematycznie uprawiać aktywność fizyczną. Jeśli tak, to dlaczego?

Odpowiedź na pytanie możesz wysłać na adres spmaslowicek17 , w tytule wpisać **Aktywność fizyczna** imię i nazwisko oraz klasę

Powodzenia:)

Temat. Rola rozgrzewki w sporcie

Uczeń rozumie znaczenie i wpływ rozgrzewki na organizm człowieka. Definiuje jej pojęcie i jej zasady.

Materiał do zajęć:

- skopiuj link i zapoznaj się z jego treścią w celu zrozumienia celu i wpływu rozgrzewki na nasz organizm.

<http://www.sportmania.waw.pl/serwis/content/view/30/47/>

Zadanie na ocenę : Nagraj indywidualną rozgrzewkę 3 - 4 minutową wg własnej inwencji twórczej :). Możesz również do tego wykorzystać propozycje rozgrzewek w poniższym linku lub inne dostępne rozgrzewki z Internetu: <http://spprzywidz.edu.pl/images/enauczanie/4-8/k14/Klasa%204%20Sporty%20Wczesnoszkolne.pdf>

Czas realizacji do 24.04.2020 r. Filmik należy przesłać na adres e-mail spmaslowicek17 w tytule wpisujemy: Rozgrzewka – klasa - imię i nazwisko ucznia.

Powodzenia i dobrej zabawy życzę:)

Temat: Idee olimpijskie starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

Uczeń rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

Krok 1.

Zapoznaj się z poniższym materiałem **Idee olimpijskie**

Idee olimpijskie

Sportowa rywalizacja ma bardzo starą tradycję, a jej zasady sformułowane przed tysiącami lat nadal są aktualne.

Pomysł urządzania igrzysk, narodził się w starożytnej Grecji – pierwsze udokumentowane igrzyska odbyły się w 776 r. p.n.e. Urządzano je co cztery lata w greckim mieście Olimpia (stąd ich nazwa). Tradycję urządzania igrzysk podjęto na nowo pod koniec XIX w.

W starożytnej Grecji w czasie igrzysk czczono boga Zeusa i składano mu hołd w podziękowaniu za zwycięstwo. Dziś igrzyska są niezależne od wyznawanej religii i startują w nich zawodnicy wszystkich wyznań. Ponadto w dawnych igrzyskach kładziono nacisk wyłącznie na zwycięstwo (pierwsze miejsce) i nie przywiązywano wagi do poszczególnych

wyników. Dzisiaj wynik konkurencji ma duże znaczenie, a uczestnicy cieszą się również z miejsc obok podium.

Mimo powyższych różnic, koncepcja olimpiady zasadniczo nie zmieniła się. Starożytne idee są cały czas aktualne i kulturowane.

Oto najważniejsze zasady, które od setek lat wyznaczają bieg igrzysk olimpijskich:

Idea pokoju

W starożytnej Grecji na czas igrzysk zaprzestawano wojen. Na okres około miesiąca przed igrzyskami i jeszcze w dwa tygodnie po nich obowiązywał święty pokój, w którym nie mogły odbywać się żadne bitwy pomiędzy greckimi państwami-miastami. Miał to być czas sportowej rywalizacji, niezależnej od konfliktów. Obecnie również promuje się ideę pokoju – zachęca się poszczególne kraje i narody do zaprzestania działań wojennych, a podczas ceremonii otwarcia wypuszcza się białe gołębice – symbol pokoju.

Idea uczciwej walki (fair play)

W starożytnej Grecji dużą wagę przywiązywano do uczciwości podczas sportowych zmagani. Karą za oszustwo w zawodach (np. przekupienie przeciwników), było kosztowne postawienie pomników ku czci boga Zeusa oraz niesława do końca życia. Współcześnie również zwraca się szczególną uwagę na zasadę czystej gry. Przewiduje się kary za umyślne zakłócanie biegu zawodów po to, by osiągnąć lepszy wynik czy osłabić przeciwnika. Zabronione jest również stosowanie środków dopingujących.

Idea równości

Zasadę równości rozumiano w starożytnej Grecji inaczej niż dzisiaj. Dla olimpijczyków sprzed setek lat równość oznaczała udział zawodników pochodzących z różnych państw-miast greckich, które nierzadko były ze sobą skonfliktowane. Do udziału w igrzyskach dopuszczano zawodników z różnych stron Grecji. Miejsce, z którego pochodził uczestnik, nie miało wpływu na rywalizację. Jednakże udział w igrzyskach brali jedynie mężczyźni, kobiety nie miały na nie prawa wstępu. W dzisiejszych czasach równość jest rozumiana jako dawanie szansy rywalizacji zawodnikom z całego świata, niezależnie od płci, rasy, wyznania czy poglądów. uczciwej i bezkonfliktowej walki.

Krok 2.

Odpowiedz na 2 z 4 pytań, wysyłając wiadomość do nauczyciela na jego profil messenger.

1. Od czego wywodzi się nazwa Igrzyska Olimpijskie?
2. Jaką karę stosowano za oszustwo w zawodach w czasie igrzysk starożytnych?
3. Czy w igrzyskach starożytnych mogły brać udział kobiety?
4. Wymień trzy główne idee olimpijskie.

Krok 3. Wykonaj z poniższego w linku zestaw ćwiczeń wzmacniający mięśnie głębokie. Poprzedź go 5-7 min. rozgrzewką. Postaraj się wykonać przynajmniej 2 lub 3 obwody (serie). W proponowanym zestawie czas pracy wynosi 20 sekund na każde ćwiczenie bez przerwy. Wy możecie sobie zrobić dzisiaj np. 20 sek każde ćwiczenie i 10 sek przerwy. Jak wykonacie

cały obwód (serię ćwiczeń) to robicie przerwę 2-3 minut przed kolejnym obwodem (serią ćwiczeń).

Proponuję ten zestaw ćwiczeń wykonać sobie w tygodniu 3 razy, np. w środę, czwartek i w piątek.

<https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI>

Uśmiechnij się!

<https://www.youtube.com/watch?v=LUhapiC-Reo>

Temat: Diagnostyka wydolności fizycznej.

Uczeń potrafi przeprowadzić próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną.

Wstęp do lekcji

Nauczycie się dzisiaj określać Waszą wydolność fizyczną. Na początku należy jednak wyjaśnić, czym jest wydolność fizyczna? Najprościej mówiąc, to **sprawność organizmu do wykonywania wysiłku fizycznego**. Może być ona określana za pomocą różnych prób czynnościowych. W warunkach domowych najprostszą metodą oceny wydolności fizycznej jest pomiar **tętna**, poznanie reakcji naszego serca na wysiłek fizyczny, na różnych etapach jego trwania.

Próba **Ruffiera**, w **ogólnych zarysach** powie Wam w jakiej formie fizycznej znajduje się Wasz organizm.

Krok 1. Zapoznaj się kilkakrotnie z instrukcją wykonania próby Ruffiera.

<http://scholaris.pl/zasob/109590>

Krok 2.

Wykonaj próbę mając na uwadze zasady bezpieczeństwa, najlepiej w obecności rodziców/opiekunów.

Krok 3.

A) Oblicz wskaźnik Ruffiera.

B) Uzupełnij kartę pracy **str. 3**.

C) Na podstawie **Tab. 2** dokonaj interpretacji wyniku.

D) Prześlij wypełnioną kartę pracy na e-mail zpjakus@wp.pl do **15.04.2020** roku w tytule wiadomości wpisz : Próba Ruffiera imię i nazwisko klasa

Próba Ruffiera

Obliczanie wskaźnika Ruffiera:

$$(P + P1 + P2) - 200$$

$$IR = \frac{\quad}{10}$$

IR – wskaźnik Ruffiera

P – tętno spoczynkowe

P1 – tętno mierzone bezpośrednio po wysiłku

P2 – tętno mierzone po 1 minucie odpoczynku

Tab. 2. Interpretacja wyników

Obliczona wartość wskaźnika

0,00

0,10 – 5,00

5,10 – 10,00

10,00 – 15,00

Powyżej 15,10

Poziom wydolność

Wydolność bardzo dobra

Wydolność dobra

Wydolność średnia

Wydolność słaba

Wydolność zła

Zapamiętaj!

Podczas treningu tempo pracy Twojego serca przyspiesza wraz z trwaniem i wzrostem intensywności wysiłku fizycznego. Jednak w pewnym indywidualnym dla każdego momencie, Twoje tętno łapie równowagę i przestaje już rosnać. Jeżeli trenujesz często i regularnie, tempo narastania tętna podczas wysiłku jest mniejsze. Jest to zjawisko typowe dla osób wytrenowanych. Regularne treningi wpływają również na samą strukturę serca. Po prostu Twoje serce, jak pozostałe mięśnie, zaczyna być wytrenowane: dochodzi do lepszego umięśnienia serca, powiększenia jam i zwiększenia ich objętości. Dzięki temu Twoje serce pracuje bardziej ekonomicznie.

Szybkość normalizacji tętna po zakończonym wysiłku u osób wysportowanych następuje szybciej. U osób o słabej wydolności fizycznej częstość rytmu serca po zakończeniu wysiłku zmniejsza się do tętna spoczynkowego powoli.