

Klasa VI b – WF, 15 tydzień

Temat 1: Gry i zabawy rekreacyjne – sporty , które mogą być uprawiane przez całe życie.

Aktywność fizyczna

to jeden z najistotniejszych elementów zdrowego stylu życia, a jej brak lub niedostateczna ilość może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. W przypadku dzieci i młodzieży jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż brak ruchu może zakłócić właściwy rozwój młodego organizmu. Tymczasem współcześnie życie upływa nam... na siedząco.

Rozwój współczesnej cywilizacji nie sprzyja aktywności. Wiele wynalazków i udogodnień eliminuje każdy zbędny ruch. Coraz więcej prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Coraz mniej wysiłku fizycznego wymaga od nas codzienne życie. Co gorsza, idzie to w parze z niewielkim zainteresowaniem sportem i rekreacją na świeżym powietrzu. Dzieci chętnie przebywają na dworze, biegają i zażywają sporo ruchu podczas swoich zabaw. Jednak podjęcie nauki szkolnej wiąże się ze znaczącym zmniejszeniem codziennej aktywności fizycznej dzieci. Należałoby to jakoś uzupełniać. Powinny temu służyć lekcje wychowania fizycznego, lecz wiemy z praktyki, że nie zawsze możliwości szkół (szczególnie w małych miejscowościach) pozwalają na odpowiednie wykorzystanie tego czasu. Warunki, w jakich odbywają się te zajęcia, nie zawsze sprzyjają właściwym formom aktywności. Do tego doszła jeszcze pandemia, która w znaczący sposób ograniczyła uprawianie sportu.

Jedynie niewielki procent dziewcząt i chłopców w Polsce codziennie uprawia ćwiczenia (np. gimnastykę poranną). A przecież dla młodych ludzi regularny wysiłek fizyczny jest szczególnie ważny.

Ruch to wysoka sprawność i dobre samopoczucie. Niedobór wysiłku fizycznego może powodować wiele schorzeń cywilizacyjnych - m.in. nadwagi, słabej przemiany materii, niewydolności układu sercowo-naczyniowego itd. U młodych ludzi siedzący tryb życia często bywa przyczyną wad postawy.

Najlepiej regularnie ćwiczyć od najmłodszych lat, ale nawet jeśli zacznie się uprawiać sport po czterdziestce lub później, nie tylko powstrzyma się, ale wręcz cofnie niektóre oznaki starości. Naukowcy z francuskiego Instytutu Zdrowia i Nauk Medycznych w Rennes udowodnili, że stosunkowo intensywne ćwiczenia wytrzymałościowe poprawiają pracę serca w każdym wieku.

Sportem uprawianym przez całe życie jest **bieganie**. Jest to naturalna i najprostsza forma aktywności fizycznej. Nie potrzebuje ani specjalnego sprzętu, ani miejsca. Biegać można wszędzie –wystarczy wygodny, nie krępujący ruchów strój i wygodne buty.

Grą niezwykle łatwą i o prostych zasadach jest **RINGO**. Można grać w nią w każdym wieku. Obejrzyjcie ten krótki filmik i spróbujcie zagrać z najbliższymi. Wystarczy rozwiesić zwykłą linkę i już można grać. Kółko też się gdzieś znajdzie.

<https://www.bing.com/videos/search?q=Wf+na+odleg%20o%20%9b%20%25C5%2582o%25C5%259B%25C4%2587%26cvid%3db8e410bd6a5742298620f8e12de437e4&PC=U531&ru=%2fsearch%3fq%3dWf%2bna%2bodleg%25C5%2582o%25C5%259B%25C4%2587%26cvid%3db8e410bd6a5742298620f8e12de437e4%26FORM%3dANAB01%26PC%3dU531&view=detail&mmscn=vwrc&mid=8003A690AC6CB5BFFB458003A690AC6CB5BFFB45&FORM=WRVORC>

TEMAT 2: Gry i zabawy terenowe.

Rozgrzewka:

1. Bieg truchtem (600-800 m). W truchcie, co trzeci krok wysoko unosimy kolano.
2. W marszu krążymy ramionami naprzemianstronnie.
3. Skip A, po czym przechodzimy do szybkiego biegu na dystansie 5-10 m.
4. Z postawy w rozkroku wykonujemy skłony boczne z pogłębieniem.
5. Z klęku prostego wykonujemy opady tułowia w tył.
6. Na sygnał startujemy i jak najszybciej dobiegamy do mety oddalonej około 10 m z następujących pozycji wyjściowych: postawa tyłem do kierunku biegu, siad prosty tyłem do kierunku biegu, klęk podparty przodem do kierunku biegu, leżenie przodem.
7. Z truchtu co trzeci krok wyskakujemy w górę, sięgając ramionami jak najwyżej.

Część główna: Do zabaw zaprosz siostrę lub brata. Materiał filmowy:

Zabawy: Gra terenowa – odmiana gry „FLAGI”, „Kinball”, „Obudź berka”, „Łowca i gazela”, „Łowienie rybek”, „Kolanko”, „Kartofel”, „Mnich”...

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

Część końcowa:

1. Z postawy: luźny, głęboki skłon tułowia w dół i przejście do postawy przez stopniowe, krąg po kręgu wyprostowanie tułowia (3 razy).
2. Powrót rytmicznym marszem lub truchtem do domu.

TEMAT 3: Omówienie pracy na odległość. Wnioski do pracy na przyszły rok.

W związku z obecną sytuacją Bardzo spadła Wasza aktywność fizyczna. W Internecie i programach telewizyjnych codziennie prezentowane były różne formy aktywności, ćwiczenia ruchowe, które miały za zadanie pobudzić Wasz organizm do intensywnej pracy przy komputerze. Ja również wyszukiwałam różne propozycje, żeby Was zmotywować do działania. Jednak czas społecznej kwarantanny uniemożliwił sprawdzenie Waszej aktywności. Nie wszyscy potrafili się zmobilizować i dostosować do zaistniałej sytuacji. Niektórzy sumiennie i systematycznie wywiązywali się z powierzonych zadań, niektórzy niestety nie. Musicie zrozumieć, że to jest inwestycja w Wasze zdrowie i sprawność fizyczną na przyszłość. Mam nadzieję, że wyciągniecie właściwe wnioski z tej sytuacji i w następnym roku szkolnym podejście do lekcji wychowania fizycznego bardziej dojrzałe. Życzę Wam zdrowia i odpoczynku, abyście w dobrych nastrojach przystąpili do nauki w przyszłym roku szkolnym.

Wspaniałych wakacji !