

Wychowanie Fizyczne

klasa IV

04-08.05.2020r.

06.05.2020r.

Temat: Stanie na rękach z uniku podpartego.

Apel do uczniów - starajmy się ćwiczyć w domu, sami się motywujemy, zaproponujemy rodzicom wspólne ćwiczenie. Do poprawy lub utrzymania sprawności fizycznej podczas przerwy od zajęć, zapraszam do ćwiczeń.

Na dzisiejszą lekcję przygotowałam Wam rozgrzewkę wykonaj ją razem z osobami ćwiczącymi na filmiku:

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk> - kliknij tutaj

Stanie na rękach należy do grupy podporów wolnych. Jest najbardziej typowym statycznym ćwiczeniem akrobatycznym. Wykonuje się je w różnych pozycjach wyjściowych, do połączeń i wytrzymuje w różnych ustawieniach. Polega na utrzymaniu ciała w pozycji pionowej, głową w dół, gdy ciężar ciała spoczywa na opartych o podłoże rękach. Z uniku podpartego na lewej nodze (prawa noga w zakroku na palcach, dłonie skierowane w przód, by znalazły się poza punktem podparcia rąk) wykonuje się stanie na rękach. Głowa uniesiona w przód, w fazie dochodzenia do pionu następuje cofnięcie barków z jednoczesnym ustabilizowaniem bioder i środka ciężkości na linii pionowej i złączeniem nóg.

Przygotowałam dla Was filmik na którym jest pokazane stanie na rękach z uniku podpartego, proszę samodzielnie nie wykonywać ćwiczenia w domu ze względu na bezpieczeństwo.

Oto link do filmu:

<https://youtu.be/xV4GieKLD5k> - kliknij tutaj

Zadanie do wykonania

Wykonaj notatkę, w której w kilku zdaniach napiszesz: Co to jest gimnastyka akrobatyczna i co obejmuje. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce, jak również na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przesłać do 08.05.2020r. na e-mail kowal73pl@gmail.com

07.05.2020r.

Temat: Asekuracji i samoasekuracja przy staniu na rękach.

Drogi uczniu. Pamiętaj ćwicz codziennie chociaż kilka minut gdyż twoja kondycja fizyczna jest ważna bo pamiętaj ruch to zdrowie.

Na dzisiaj przygotowałam Wam na rozgrzewkę krótki zestaw ćwiczeń wykonaj je razem z osobą prowadzącą na filmie do ćwiczeń zaproś rodziców lub rodzeństwo.

<https://youtu.be/vTWUa0rAcpw> -kliknij tutaj

Kilka informacji na temat asekuracji podczas stania na rękach.

Asekurujący ustawia się z boku lub z przodu, przytrzymuje biodra współćwiczącego. W klasach młodszych z uwagi na niski wzrost ćwiczących, nauczyciel w czasie ochrony może przyjąć pozycję kłęk jednonóż przodem do ćwiczącego. Pozycja ta ułatwia chwyt za biodra i ich przytrzymanie a w razie przerzutu nóg do tyłu umożliwia oparcie bioder o bark ochraniającego.

W trakcie nauczania stania na rękach poza wdrażaniem uczniów do wzajemnej ochrony, należy również od najmłodszych lat uczyć samo ochrony. Najprostszy sposób polega na tym, że w momencie

padania do tyłu ćwiczący wykonuje zwrot na prawej, lewej ręce. Ruch ten powoduje opadnięcie nóg i tułowia do pozycji stojącej. Jest to tzw. zawrotka.

Przygotowałam dla Was film z metody prawidłowego wykonania stania na rękach oraz spójrzcie na elementy asekuracji i samo asekuracji.

<https://www.youtube.com/watch?v=tJ7mmN6d6IA&feature=youtu.be> - kliknij tutaj

Pamiętaj

nie wykonuj tych ćwiczenia w domu samodzielnie ze względu na bezpieczeństwo.

07.05.2020r.

Temat: Poznajemy przyczyny otyłości człowieka.

Jakie konsekwencje są z otyłości u dzieci.

Otyłość u dzieci zwiększa wielokrotnie ryzyko zawału serca , wylewu czy cukrzycy w dorosłym życiu. Jest ona – według WHO - piątą przyczyną zgonów wśród dorosłych na świecie. Z amerykańskich badań wynika, że z powodu nadwagi pokolenie obecnych dzieci będzie żyć krócej niż ich rodzice. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że każda kolejna paczka ciastek, słodki napój czy batonik zwiększa u ich pociech ryzyko zawału czy udaru w późniejszym wieku.

Trochę statystyki dotyczącej otyłości wśród dzieci.

Z badań prowadzonych przez Centrum Zdrowia Dziecka wynika, że w wieku przedszkolnym częściej otyłe są dziewczynki, a wieku szkolnym chłopcy. Nadwagę ma co ósma trzylatka i co jedenasty trzylatek.

Jednak dzieci uczęszczające do przedszkola częściej są szczuplejsze niż te pozostające pod opieką babć i mam. Przekarmiane przez najbliższych maluchy otrzymują 16 razy więcej cukru i 14 razy więcej

białka niż potrzebują. Wraz z wiekiem liczba otyłych dzieci rośnie.

Wśród sześciolatków już co piąta dziewczynka i co siódmy chłopiec są za grubi. W wieku szkolnym chłopcy przeganiają dziewczyny i to oni częściej są otyli. Nastolatki zaczynają dbać o swój wygląd i wszystkie - wzorem top modelek - chcą być szczupłe. Wśród młodzieży w wieku 13-15 lat co piąty uczeń i co siódma uczennica przekraczają dopuszczalne normy wagi.

Przyczyny otyłości u dzieci:

Z badań Centrum Zdrowia Dziecka wynika, że najczęściej na otyłość cierpią chłopcy ze szkół podstawowych w dużych miastach. Problem dotyczy też dzieci, które mają w szkole dostęp do sklepików, w których, zamiast owoców i warzyw, sprzedawane są słodczyce, słodkie gazowane napoje czy chipsy. Najwięcej otyłych nastolatków mieszka w województwie mazowieckim, najmniej w świętokrzyskim. W rodzinach wielodzietnych otyłość występuje znacznie rzadziej.

Częściej dotyka też dzieci z rodzin z większym dochodem. Cierpią na nią najczęściej jedynacy, którzy mają komputer z internetem i telewizor we własnym pokoju. Tacy chłopcy są w mniejszym stopniu

aktywni fizycznie. Nie uprawiają popołudniami żadnych sportów.

Młodzi ludzie średnio codziennie spędzają przed komputerem oraz telewizorem od 2 do 3 godzin, zaś w niedzielę i dni wolne nawet 5-6 godzin.

Na podsumowanie załączam krótką prezentację:

http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/ZYWIENIE_DZIECKA_OTY_EGO_PREZENTACJA_NA_STRONE_IMIDZ.pdf - kliknij tutaj

08.05.2020 r.

Temat: Technika przeskoku kucznego przez skrzynie.

Apel do uczniów - starajmy się ćwiczyć w domu, sami się motywujemy, zaproponujemy rodzicom wspólne ćwiczenie. Do poprawy lub utrzymania sprawności fizycznej podczas przerwy od zajęć,

zapraszam do ćwiczeń.

Dzisiaj troszeczkę się porozciągajmy gdyż obecnie spędzamy więcej czasu w pozycji siedzącej oto partia kilku fajnych ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia wykonuj na miarę swoich możliwości.

Ćwicz razem z instruktorką z filmu:

https://youtu.be/XIKymKKs_WM - kliknij tutaj

Dzisiaj zajmiemy się metodyką przeskoku kucznego przez skrzynie.

Wykonujemy go po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni z jednoczesnym zamachem ramion w przód w górę, następuje lot w kierunku przyrządu. Podczas lotu i naskoku rękami na

przyrząd, wykonać zamach nogami w tył. W momencie odbicia rękami następuje ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Po odbiciu następuje przeniesienie rąk energicznym ruchem przodem w górę. W locie za przyrządem wyprost tułowia. Lądowanie do półprzysiadu, ramiona w górę. Skok kuczny jest stosunkowo łatwym skokiem, trudność wykonania zależy od wysokości przyrządu, odległości ustawienia odskoczni i odbicia z rąk.

Filmy pokażą Tobie jak poprawnie wykonać przeskok kuczny przez skrzynie.

<https://youtu.be/13XHeuBteDE> - kliknij tutaj

<https://youtu.be/OQsFkHLkIsE> - kliknij tutaj

<https://youtu.be/NISkbbEjcSA> - kliknij tutaj