

## w-f klasa VI b

Prace od Was spływają dość wolno. Niektórzy uczniowie w ogóle się nie odezwali. Proszę o dostarczenie do 18 kwietnia 2020r.:

- pomiary somatyczne (wzrost i waga),
- tabelę rozwoju wydolności fizycznej (IR) oraz wynik obliczony wg podanego wzoru,
- tabelę wyników sprawności fizycznej (ISF) →4 próby.

### 1 lekcja – Temat: Podsumowanie wyników testów. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni brzucha i ramion.

Mam nadzieję, że zabawy sportowe z poprzedniej lekcji spodobały się Wam i będziecie do nich wracać jak najczęściej. Teraz chciałam podsumować Waszą dotychczasową pracę z w-fu. Nie wygląda to najlepiej ☹. Nie wszyscy uczniowie wykonali zadania, które polecałam. Ci uczniowie, którzy przysłali wyniki – otrzymują 5. Brak wyników to oczywiście ocena niedostateczna. Prace wykonywane dodatkowo będą oceniane na 6. Nie wiadomo jak długo potrwa ta sytuacja, dlatego proszę o poważne potraktowanie moich poleceń. Znam Wasze umiejętności fizyczne, więc nie oszukujcie podając wyniki. Oceniam przede wszystkim Wasze zaangażowanie. Po zapoznaniu się z niektórymi wynikami prób, wnioski do pracy nad sobą nasuwają się same. Zachęcam do pracy nad Waszą sprawnością i rozwojem fizycznym. Jest to ważne szczególnie teraz, gdy tak dużo czasu spędzacie przed komputerem. Znajdźcie czas na ćwiczenia. I wcale nie potrzebna jest Wam hala czy sala gimnastyczna. Ćwiczenie przynajmniej 3x w tygodniu, co drugi dzień.

#### ZACZYNAMY:

1) Otwórzcie okno, zwróćcie się w kierunku okna, w pozycji stojącej wykonajcie 6 ćwiczeń oddechowych unosząc się na palce – wdech, opad na całe stopy – wydech. Można dołączyć ramiona unosząc je w górę przy wdechu i opuszczając przy wydechu.

2) Usiądźcie na brzegu łóżka (wersalki, tapczanu...), plecy wyprostowane, stopy rozstawione w odległości ok. 30cm, brzuch wciągnięty. Unieście wyprostowaną prawą rękę (pR) w kierunku sufitu i powolnym ruchem chwycie lewe ucho nie zmieniając pozycji wyprostowanej, wytrzymajcie 15s jednocześnie głęboko oddychając.

Opuśćcie pR i obydwoma rękoma (RR) dotknijcie podłogi między stopami.

Plecy tworzą „koci grzbiet”.

Teraz unieście wyprostowaną lewą rękę (lR) do góry i wykonajcie ćwiczenie jak wyżej, dotykając prawego ucha. Wytrzymajcie 15s, zróbcie znów „koci grzbiet”.

Cykl ten powtarzamy 3 razy.

3) Siedząc nadal na brzegu łóżka dłońmi chwycie jego brzeg. Obydwie nogi(NN) złączone, wyprostowane w kolanach unieście powolnym ruchem tak, aby były równoległe do podłogi, wytrzymajcie w tej pozycji 15s, po czym postawcie je z powrotem na podłodze.

Ćwiczenie to powtórzcie 5x.

- 4) Połóżcie się na podłodze , wykonajcie podpór na przedramionach (deska) i starajcie się wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej. Ćwiczenie to powtórzcie 3x, robiąc w międzyczasie przerwy 1min.
- 5) Połóżcie się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Unieście biodra do góry i wytrzymajcie w tej pozycji 10s, następnie opuśćcie je na podłogę. Wykonajcie 8 powtórzeń tego ćwiczenia.
- 6) Siad skrzyżny na podłodze, plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty, dłonie oparte na kolanach. Wykonajcie głęboki wdech i zatrzymajcie powietrze jak najdłużej. Wypuśćcie je po kilku sekundach. Ćwiczenie to powtórzcie 6x.

## 2 lekcja- Temat: Choroby cywilizacyjne-otyłość

Witam. Proszę o zapoznanie się z poniższymi linkami oraz z załącznikiem nr 1 (prezentacja multimedialna). [https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly\\_ioHE](https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE) - kliknij

<https://ncez.pl/zdrowe-odchudzanie/praktyczne-porady/jak-walczyć-z-nadwaga-i-otyloscia--> - kliknij

## 3 lekcja- Temat: Doskonalenie prowadzenia, podań i przyjęć piłki nożnej.

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

**Rozgrzewka** – niezależnie od rodzaju ćwiczeń i miejsca – powinna być przeprowadzona w najlepszy sposób. Odpowiednio przeprowadzona pozwala m.in.

- zminimalizować ryzyko kontuzji,
- przygotować organizm do wzmożonej pracy
- wykorzystać cały potencjał siłowy i kondycyjny ćwiczącego.

### **Zapraszam do ćwiczeń**

- Bieg w miejscu
- Pajacyki z wymachem rąk na boki i przed sobą
- Skip A ( lub pół skip)
- Skip C ( lub pół skip)
- Krążenia ramion przód i tył
- Wymachy ramion przed sobą i nad głowę
- Podpór przodem, następnie naprzemienne dostawianie lewej i prawej nogi do dłoni do pozycji wykroku podpartego
- Skręty tułowia stojąc
- Wymachy nogi w przód i tył
- Wymachy nogi na boki

**Rozgrzewka powinna trwać do 20 minut** – dlatego należy pamiętać by odpowiednio zaplanować ćwiczenia rozgrzewkowe. Przedłużenie tego etapu treningu może m.in.:

- zaburzyć pożądane efekty,
- pogorszyć możliwości treningowe.

Przechodząc do tematu lekcji przypomnijmy definicję:

**Piłka nożna** – dyscyplina sportowa, zespołowa gra rozgrywana na boisku przez 2 drużyny po 11 zawodników (w tym bramkarz); celem gry jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika za pomocą nóg, głowy lub innych części ciała (klatka piersiowa) z wyjątkiem rąk.

Przygotowałam dla Was materiał do obejrzenia, mianowicie trening prowadzenia, podań i przyjęć piłki nożnej. Bardzo proszę zobaczcie ten trening, zwróćcie uwagę na elementy techniczne:

<https://www.youtube.com/watch?v=HzRELRQo9p0> - kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=PtcXQiKIoFs> – kliknij

Pozdrawiam Mirosława Watkowska