

# Wychowanie fizyczne- klasa VII b

30.03.2020r. - 03.04.2020r.

## 30.03.2020r. Temat: Zdrowe odżywianie.

Do poprawy lub utrzymania sprawności fizycznej podczas przerwy potrzebne są ćwiczenia, ale również odpowiednia dieta. Przygotowałem dla Was materiał dotyczący zdrowego odżywiania.

[MATERIAŁ DOTYCZĄCY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA](#) - kliknij

## 30.03.2020r. 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.

Przygotowałem 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

### **31.03.2020r. 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

### **02.04.2020r. Temat: Doskonalenie zwodów pojedynczych w piłce 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:

**Pilka 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.

Przygotowałem dla Was materiał do obejrzenia, mianowicie trening zwodów pojedynczych w piłce nożnej. Bardzo proszę zobaczcie ten trening, zwróćcie uwagę na elementy techniczne:

<https://www.youtube.com/watch?v=0dJOyOV48qM> - kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=qq8e5jypP-4> - kliknij

[https://www.youtube.com/watch?v=lefZfSb\\_v-M](https://www.youtube.com/watch?v=lefZfSb_v-M) – kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk