

Wychowanie fizyczne- klasa VIII

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

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 - kliknij

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

31.03.2020r. 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 pożądaną 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

03.04.2020r. 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 zawodów pojedynczych w piłce nożnej. Bardzo proszę zobaczcie ten trening, zwróćcie uwagę na elementy techniczne:

<https://www.youtube.com/watch?v=0dJ0yOV48qM> - kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=qg8e5jypP-4> - kliknij

https://www.youtube.com/watch?v=lefZfSb_v-M – kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk