

02.06..2020
Klasa II TG

03.06.2020

Wychowanie Fizyczne

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 02.06.2020 /wtorek/ i 03.06.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

02.06.2020

Temat: Higiena osobista, pielęgnacja ciała i urody.

Trzeba przyznać, że większość z nas poświęca o wiele więcej uwagi codziennej pielęgnacji twarzy niż pielęgnacji ciała. Bardzo często zapominamy o tym, że codzienna pielęgnacja ciała i higiena osobista są równie ważnym elementem dbania o siebie. Czy jednak wystarczy nam wieczorny prysznic? Podpowiadamy, jak dobrać kosmetyki do pielęgnacji i higieny skóry ciała!

Dlaczego tak ważna jest codzienna pielęgnacja ciała?

Bardzo często wydaje nam się, że codzienna i prawidłowa pielęgnacja twarzy, a co za tym idzie wybór odpowiednich kosmetyków do [pielęgnacji twarzy](#), jest ważniejsza od utrzymania **właściwej higieny osobistej**. Oczywiście, skóra naszej twarzy ma dużo częstszy i bardziej bezpośredni kontakt z różnymi czynnikami zewnętrznymi np. słońcem, mrozem, wiatrem, przez co łatwiej ulega przesuszeniu, odwodnieniu czy szybkiemu starzeniu. Nie oznacza to jednak, że skóra naszego ciała jest wolna od tych wszystkich problemów. Brak odpowiedniej [pielęgnacji ciała](#) może sprawić, że skóra naszego ciała stanie się wysuszona, pozbawiona blasku i elastyczności, a także bardziej podatna na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych.

Kosmetyki do pielęgnacji ciała - higiena skóry

Dla skóry naszego ciała bardzo duże znaczenie ma to, jakimi kosmetykami decydujemy się ją pielęgnować. W tym przypadku musimy skupić się na doborze odpowiednich preparatów do jej oczyszczania, [złuszczenia](#) i nawilżania.

* Stosowane przez nas żele pod prysznic czy płyny do kąpieli powinny zawierać jak największą ilość nawilżających i odżywczych substancji. W przypadku, gdy nasza skóra posiada skłonności do przesuszania lub nadwrażliwości, powinniśmy unikać kosmetyków na bazie mydła, alkoholu oraz drażniących detergentów np. SLS i SLES.

* Każdorazowo po kąpieli na naszej [skórze ciała](#) powinien znaleźć się odpowiedni balsam do ciała, dostosowany do potrzeb naszej skóry - przy skórze normalnej wystarczy zwykły

nawilżający kosmetyk, jednak przy [skórze skłonnej do przesuszania](#) należy wybierać intensywnie nawilżający, a nawet delikatnie natłuszczający preparat.

* Codzienne oczyszczanie i nawilżanie to jednak niejedyne czynności, które mogą zapewnić skórze ciała zdrowy i zadbany wygląd. W tym przypadku warto również wykonywać regularny **peeling ciała**, który pomoże [złuszczyć martwy naskórek](#), pobudzić mikrokrążenie krwi i sprawić, że pozostałe preparaty pielęgnacyjne będą się w nią lepiej wchłaniać.

* Jeżeli zamiast szybkiego prysznica preferujemy dłuższą kąpiel w wannie, do wody warto dodać odrobinę **natłuszczającego produktu** np. specjalnego olejku do kąpieli - szczególnie jeśli mamy do czynienia z przesuszoną skórą ciała. Pamiętajmy jednak, że na niekorzyść naszej skóry działają gorące kąpiele. Wysoka temperatura może przesuszyć naszą skórę i zwiększyć jej skłonności do nadwrażliwości.

Sposób pielęgnacji ciała uzależniony od pory roku

Zakup kosmetyków do **pielęgnacji ciała** należy też odpowiednio dostosować do wybranej pory roku. W zimę, gdy nasza skóra narażona jest na podrażnienia i przesuszenia wywołane przez takie czynniki zewnętrzne, jak: mróz, zimny wiatr oraz ciepłe i suche powietrze w pomieszczeniach, powinniśmy zadbać o dostarczenie jej odpowiednich składników, które **ochronią skórę przed nadmierną utratą wody**. Jeżeli nasza skóra w zimę posiada skłonności do przesuszania, podrażnień, pieczenia, a nawet swędzenia, musimy wzmocnić [warstwę hydrolipidową skóry](#) poprzez stosowanie kosmetyku, który skutecznie zredukuje ten dyskomfort np. kojąco-ochronna emulsja nawilżająca [Lipikar Fluid La Roche-Posay](#).

Latem natomiast bardzo dużo uwagi należy poświęcić na ochronę skóry przed szkodliwym [promieniowaniem słonecznym](#). Preparat z dodatkiem odpowiednich filtrów ochronnych powinien znaleźć się na naszej skórze nie tylko podczas opalania. Pamiętajmy, że w letnie miesiące, gdy skóra naszego ciała w większości pozostaje odkryta, jesteśmy narażeni na **szkodliwe działanie słońca** również wielu codziennych sytuacjach.

03.06.2020

Temat: **Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

1. Szybkość - jest jedną z głównych cech motorycznych człowieka, która pozwala wykonywać szybkie ruchy w krótkim czasie. Trenując szybkość musimy zwrócić uwagę na szybkość reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. Umiejętność ta jest uwarunkowana genetycznie – budowa włókien mięśniowych.

2. Do ćwiczeń kształtujących szybkość można zaliczyć: skipy, wieloskoki i podskoki kuczne.



Źródło:
www.runners-world.pl/trening/Skip-A-skip-B-skip-C-abecadlo-budowania-sily-biegowej,51453,1



Źródło: <https://bieganie.pl/?show=1&cat=285&id=5187>



Źródło: <https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/podskoki-z-unoszeniem-kolan/>

Zadanie nr. 2 Obejrzyj dwa filmy z ćwiczeniami sprinterskimi.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFd1rnzV0HE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jc-zDnQzPgI>

Zadanie nr. 3 DLA CHĘTNYCH Przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać w domu. Przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych pamiętaj o wykonaniu rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą znasz z lekcji wychowania fizycznego.

03.06.2020

Temat: **Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię.**

Technika wykonania

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 przenos rak 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 rak (fot. 172 a-e).



Asekuracja

Ustawienie bokiem za przyrządem, po przeciwnej stronie rozbiegu. Bliższa ręka dochwyt za nadgarstek, dalsza pod klatkę piersiową, w celu zabezpieczenia przed upadkiem w przód podczas lądowania.

Baza wyjściowa

1. Wyskok kuczny na skrzynię wszerz i zeskok w głąb.

Ćwiczenia podstawowe.

1. Z podporu leżąc przodem na stercie materaców, odbiciem stopami przejść do przysiadu podpartego (fot. 173 a-d).



2. Z podporu leżąc przodem na stercie materaców, odbiciem stopami przejść do przysiadu podpartego, łącznie energicznym odbiciem z nóg i rak wyskok w górę z lądowaniem do półprzysiadu, z ramionami w górę w skos.

3. Z kilku kroków rozbiegu przeskok kuczny przez skrzynię wszerz (wysokość 4 lub 5 części skrzyni) z zaakcentowaniem pracy rak bez użycia odskoczni.

4. Z kilku kroków rozbiegu przeskok kuczny wszerz skrzyni z energicznym uderzeniem rak o skrzynię (fot. 174 a-c).



5. Z dłuższego rozbiegu przeskok kuczny ponad linka rozciągnięta przed przyrządem. Pomiedzy przyrządem a odskocznią ułożyć należy materac. Ćwiczenie koniecznie wykonać z pomocą współćwiczącego (asekuracja).

6. Z dłuższego rozbiegu samodzielne wykonanie przeskoku kuczego (fot. 175 a-d).



7. Z rozbiegu na wprost skok kuczny wykonany na ocenę.

Błędy wykonania

1. Zbyt długie opieranie rak na przyrządzie, brak odbicia na skutek czego następuje przyklęk nóg pomiędzy ramionami, ręce pozostają w tyle. Powtórz ćwiczenia E2, E3. dodatkowo wykonaj ćwiczenie G1.

2. Za wczesne ugięcie nóg po odbiciu z odskoczni. Powtórz ćwiczenie E6. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G2.

3. Brak lotu przed przyrządem, za wczesne oparcie rak o przyrząd. Powtórz ćwiczenia E5, E6. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G3.

4. Za niski lot ciała za przyrządem po odbiciu z rak. Powtórz ćwiczenia E2, E3, E4. Dodatkowo wykonaj ćwiczenia G1, G2.

Ćwiczenia pomocnicze

1. W podporze leżąc przodem odbicie rękami z kłaśnięciem w dłonie.
2. Z postawy zasadniczej na odskoczni z ramionami opartymi o skrzynię, rytmiczne odbicia z odmachem prostych nóg w tył (fot. 176 a-e).



3. Z rozbiegu naskok na odskocznię odstawiona około 1,5 m przed drabinkami-amortyzacją rękami.