

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: **Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.**

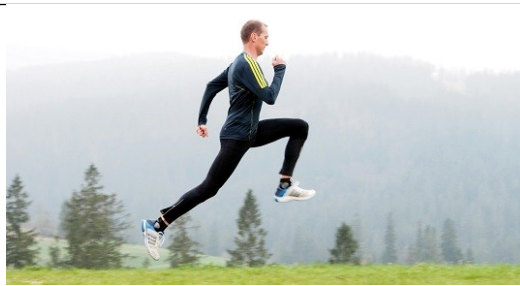
Zadania do wykonania:

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.

02.06.2020

Temat: **Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania.**

Bieganie to najprostsza, najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Daje najlepsze rezultaty i - co najważniejsze - niewiele kosztuje. Dzięki joggingowi zmniejszysz ryzyko chorób serca i układu krążenia, schudniesz, wymodelujesz sylwetkę, ale też poprawisz inteligencję i wygląd skóry. Zobacz, co jeszcze **daje bieganie**

Rekreacyjne bieganie dla zdrowia dostarcza organizmowi wielu korzyści. Docenili je już dawno Amerykanie - w samym Nowym Jorku biega więcej ludzi niż w całej Polsce, dzięki temu w USA odnotowano wyraźny spadek liczby zawałów i chorób niedokrwiennych serca. Biegając, możesz zapobiegać osteoporozie, cukrzycy, **chorobom serca**, nowotworom, nerwicom, depresji i wielu innym cywilizacyjnym znikom.

Biegając uciekniesz przed zawałem

Systematyczne bieganie ma pozytywny wpływ na wzmocnienie serca i układu krążenia. Ten najbardziej pracowity organ wykonuje średnio 70 skurczów na minutę, przepompowując w tym czasie 5-7 litrów krwi, czyli w ciągu godziny 4200 uderzeń i 400 litrów przepompowanej krwi, a dziennie – aż 100 000 uderzeń!

I tak dzień po dniu, bez najmniejszej przerwy. W ciągu 70 lat kurczy się 2,5 miliarda razy i przepompowuje około 180 000 litrów krwi. Energia, jaką wyzwala w ciągu życia serce człowieka, zdolna byłaby wyrzucić go na księżyc. Jak każdy inny mięsień, serce musi być trenowane, aby dobrze funkcjonowało. Jego objętość u osoby niewytrenowanej to średnio 600-700 cm³, natomiast wysportowanej - 1000-1400cm³. Te statystyczne dane przekładają się na skuteczność pracy serca i paradoksalnie pokazują, że serce osoby nie wytrenowanej musi się więcej napracować, żeby przepompować taką samą ilość krwi.

Wytrenowany mięsień sercowy ma nie tylko mniej pracy z powodu swojej większej wydolności, ale dodatkowo przerwy między poszczególnymi skurczami są dłuższe (40-60 uderzeń na minutę, a nie 70-80), dzięki temu w międzyczasie serce ma czas na pełne dokrwienie, co jest szczególnie ważne w trakcie wysiłku. Nie mówiąc już o tym, że wydolne serce znacznie lepiej potrafi ukrwić cały organizm.

Biegając wzmocnisz system immunologiczny

Ludzie uprawiający systematycznie bieganie rzadko chorują, przeziębieniom i infekcjom ulegają rzadziej i łagodniej je znoszą. Szczególnie, gdy bez względu na pogodę biegają na świeżym powietrzu. To uodparnia organizm, hartuje go i poszerza tolerancję na gwałtowne zmiany ciśnienia atmosferycznego. Dzięki temu maleje podatność na depresję oraz złe samopoczucie, powodowane zmianami pogody.

Biegając, opóźnisz procesy starzenia, zyskasz młodzieńczą sylwetkę i sprawność. Jak wykazują liczne badania, uprawianie joggingu w młodości powoduje, że jest się biologicznie młodszym od rówieśników o 10-17 lat, ponieważ wiek biologiczny nie zawsze pokrywa się z wiekiem metrykalnym. Zwiększona aktywność fizyczna daje możliwości wydłużenia życia sprawnego, nie obciążonego starczą niesprawnością.

Bieganie poprawia wygląd i nastrój

Jogging działa jak wysokiej klasy kosmetyk, ponieważ skóra biegaczy jest młodsza niż ich wiek, głównie za sprawą lepszego ukrwienia.

Dzięki bieganiu możesz mieć nienaganną sylwetkę - przez jedną godzinę jesteś w stanie spalić około 900 kalorii. A przy okazji również wzmocnisz układ nerwowy oraz zwiększysz swój potencjał umysłowy. Spowodujesz, że lepiej ukrwiony i dotleniony mózg zacznie pracować na wyższych obrotach.

Każdy ruch ma związek z centralnym systemem nerwowym, który jest siedzibą uczuć, emocji i decyzji. Najnowsze badania naukowe potwierdzają korzystny wpływ biegania na inteligencję. Ruch ochroni cię przed demencją starczą i chorobą Alzheimera.

Podczas biegania w twoim mózgu wytwarzają się endorfiny, substancje typu narkotycznego, tzw. „hormony przyjemności”, które działają przeciwbólowo, dają poczucie relaksu, zmniejszają niepokój, wpływają korzystnie na stan równowagi psychicznej. To dlatego wiele milionów ludzi na świecie jest uzależnionych od biegania.

Zrezygnuj z biegania, jeżeli masz:

- chorobę niedokrwienną serca;
- niewydolność krążenia, z trudem poddającą się leczeniu;
- wady zastawkowe serca nabyte i wrodzone, szczególnie sinice;
- powiększone serce w przebiegu szeregu chorób mięśnia sercowego;
- nasilone zaburzenia rytmu serca i przewodzenia;
- niewyrównaną cukrzycę;
- nadciśnienie tętnicze;
- nadmierną otyłość ($BMI > 40$);
- ostre kłębkowe zapalenie nerek;
- ostre postaci chorób infekcyjnych.

Zdrowotne korzyści z biegania

- wzrasta objętość serca, pojemność jego jam i ścian;
- zwiększa się gęstość naczyń kapilarnych mięśnia sercowego i innych mięśni;
- zwiększa się ilość i wielkość mitochondriów (centra energetyczne komórki);
- zwiększa się ogólna objętość krwi;
- przyspieszeniu ulega metabolizm spoczynkowy;
- zwiększa się nasycenie krwi tlenem;
- tętnice stają się bardziej elastyczne;
- obniża się częstość skurczów serca w spoczynku i podczas umiarkowanego wysiłku;
- obniża się ciśnienie skurczowe i rozkurczowe;
- zwiększa się wydolność fizyczna;

- zwiększają się zapasy energetyczne organizmu;
- dochodzi do uaktywnienia się systemu immunologicznego (zwłaszcza przy wysiłkach o umiarkowanym charakterze);
- następuje przyhamowanie procentowego wypłukiwania soli mineralnych z kości;
- obniża się stężenie cholesterolu całkowitego, głównie obniżenie frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu) i po pewnym czasie podwyższenie frakcji HDL (tzw. dobrego cholesterolu);
- obniża się stężenia trójglicerydów.

03.06.2020

Temat: **Unihokej- doskonalenie techniki gry.**

Zadanie nr. 1 Utrwal podstawy techniki:

Postawa zawodnika w obronie i ataku:

- charakteryzuje się rozkroczno – wykroczną pozycją ustawienia stóp, pozwalającą na do-godniejsze starty w różnych kierunkach
- kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder
- tułów lekko pochylony w przód

Sposoby trzymania kija:

- uchwyt oburącz ciasny – kij trzymany w bliskim położeniu obu dłoni (8-10 cm), stosowany w otwartym prowadzeniu piłki, strzelaniu i omijaniu z backhandu
- uchwyt oburącz szeroki – kij trzymany w szerokim położeniu dłoni powyżej 10 cm, stosowany w zakrytym prowadzeniu piłki oraz strzelaniu i omijaniu z forhendu
- uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką – mało stabilny stosowany w zagraniach sytuacyjnych

Poruszanie się po boisku zawodnika z kijem:

- bieg przodem i tyłem
- bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
- krok dostawny przy poruszaniu się bokiem
- starty i zatrzymanie

Podania piłki w miejscu i w ruchu:

- ciągnięte dolne i górne
- z tzw. „klepki”
- sytuacyjne
- z wykorzystaniem bandy

Przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu:

- dolnej i górnej na ciało (klatka piersiowa, noga, stopa)
- dolnej i górnej na łopatkę kija (blendę)

Strzały do bramki w miejscu i ruchu:

- ciągnięte
- z tzw. „klepki”
- rzut wolny
- rzut karny
- strzały sytuacyjne (dobitka, wrzut, strzał z obrotem i półobrotem)

Prowadzenie piłki kijem:

- z boku
 - ślalomem
- ze zmianą tempa i kierunku biegu
- dryblingiem

Zwody:

- ciałem: przodem, tyłem
- z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem
- reagowanie na zwody przeciwnika bez piłki, z piłką

W technice gry bramkarza wyróżnia się następujące elementy:

- a)postawę poruszania się w bramce: w pozycji niskiej, w pozycji wysokiej
- b)obronę piłek ciałem: rękami, nogami, tułowiem
- c)podanie piłki: dołem z kozłem, po podłożu
- d)chwyt piłki

Zadanie nr. 2 Obejrzyj film: **Floorball Shooting Technics**. Zwróć uwagę na sposób ustawienia zawodnika, technikę prowadzenia piłeczki i wykonania strzałów.

Link do filmu: <https://youtu.be/-H0RmWqS4HA>