

03.06..2020
Klasa I TRWg

04.06.2020

Wychowanie Fizyczne

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 03.06.2020 /środa/ i 04.06.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

03.06.2020

Oddział– etap edukacji	5 - III etap edukacji
Blok tematyczny	Aktywność fizyczna
Temat	„Ćwiczenia oswajające z piłką żonglerki piłki stopą i udem”.
Cel	Uczeń wie jak wygląda prawidłowa technika odbić piłki stopą i udem – piłka nożna
Link: Film	1. https://youtu.be/QDNOgplgFmU 2. https://www.youtube.com/watch?v=uPUYEBefoes
Treść zadania	1. Dzisiejsza lekcja piłki nożnej to świetny sposób na poprawę techniki i panowania nad piłką. Pamiętajcie o bezpiecznym miejscu ćwiczeń. Wykonaj samodzielnie krótką rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej. 2. Ćwicz żonglerkę zgodnie z pokazem. Na filmie znajduje się 12 ćwiczeń. Zatrzymuj film po każdym pokazanym ćwiczeniu i postaraj się je przećwiczyć przez jedną minutę- możesz ćwiczyć piłką taką, jaką masz w domu albo nawet ewentualnie sklejoną taśmą rolką papieru toaletowego ☺- LINK nr 1 3. Zobacz Polaka- Mistrza świata we freestyle, który kiedyś był w naszej szkole – Link nr 2 4. Na koniec spróbuj pobić swój własny rekord w podbijaniu
Pytania do ucznia	1. Odpowiedz sobie na pytanie: Ile odbić zrobiłeś dzisiaj? Sprawdź ile zrobisz za tydzień ćwicząc codziennie żonglerkę dowolną częścią ciała w wolnej chwili?

03.06.2020

Temat: **Aktywność ruchowa, sposoby spędzania wolnego czasu.**

Jednym z naszych celów jest odkrywanie, że zdrowy styl życia i aktywny wypoczynek nie kosztują nas nic a mogą dać wiele korzyści. Musimy sobie tylko uświadomić jak wiele różnorodnych korzyści dla nas i naszych dzieci płynie ze zmiany trybu życia z siedzącego na aktywny.

Sport i wszelka aktywność fizyczna mają ogromne znaczenie dla rozwoju społeczeństwa - niosą ze sobą nie tylko istotne walory prozdrowotne dla życia człowieka, poprawiają nastrój, ale także kształtują charaktery i mobilizują do pracy nad sobą. Niezwykłym przypadkiem wpływu sportu na życie człowieka jest historia Jerzego Górskiego - legendy polskiego triathlonu. Wieloletni narkoman dzięki terapii w Monarze, a przede wszystkim dzięki uprawianiu sportu pokonał własne słabości i wygrał prestiżowe zawody Double Ironman w USA (uczestnicy muszą przepłynąć prawie 8 kilometrów, przejechać na rowerze 360 kilometrów a kolejne 84 kilometry przebiec).

Dlaczego właśnie aktywność fizyczna?

- ma nieoceniony wpływ na zdrowie człowieka
- pomaga rozładować negatywne emocje i poprawia nastrój
- pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę
- daje poczucie szczęścia - odpowiedzialna za to jest wydzielana podczas ćwiczeń serotonina
- systematyczne treningi kształtują charakter i mobilizują do pracy nad sobą

Możliwości spędzania wolnego czasu w sposób aktywny jest w dzisiejszych czasach naprawdę dużo. Wciąż rośnie popularność klubów fitness a rynek fitness w Polsce jest jednym z najbardziej dynamicznych w Europie, ponad 80% polskich powiatów posiada krytą pływalnię. W miastach i miasteczkach powstają różnego rodzaju obiekty i kluby sportowe. Długofalowe plany działania różnych organizacji zawierające w swej treści inicjatywy kładące nacisk na rozwój aktywności fizycznej i sportu powodują powstawanie w naszym kraju nowych obiektów sportowych dorównujących poziomem tym na Zachodzie.

Liczba osób uprawiających sport rośnie według najnowszych badań aktywność fizyczna deklaruje 44% Polaków, ale wciąż większość naszych rodaków swój wolny czas spędza przed telewizorem. I to chcemy zmienić! Chcemy pomóc odkryć nową jakość sportu i podzielić się naszymi doświadczeniami jak w atrakcyjny sposób spędzać aktywnie i rodzinie wolny czas.

Sport nie kosztuje, a kto go uprawia wiele zyskuje:

- ➔ **spacer:** aktywność dostępna dla każdego, od najmłodszego do najstarszego członka rodziny, nie wymaga żadnych nakładów finansowych
- ➔ **rower:** wciąż zbyt mało popularny, a przecież od wczesnej wiosny do jesieni znakomicie zastępuje samochód
- ➔ **bieganie:** wygodne buty i odrobina mobilizacji może sprawić, że Twoja kondycja poszybkuje w górę
- ➔ **deskorolka, hulajnoga, rolki:** tak niewiele trzeba, by odkryć radość z uprawiania sportów, która towarzyszyła nam w dzieciństwie
- ➔ **siłownia plenerowa:** coraz bardziej dostępne i popularne zarówno w dużych jak i małych miastach.

04.06.2020

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 zadbane 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.