

13.05.2020

15.05.2020

Wychowanie Fizyczne

Klasa III TBa

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 13.05.2020 /środa/ i 15.05.2020 /piątek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres:

akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

13.05.2020

Temat: **ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA**

Skośne, poprzeczny i proste – wszystkie mocno ze sobą współpracują. Mięśnie brzucha, bo o nich mowa, tworzą jedną ścianę, która pełni wiele istotnych funkcji. Warto je wzmacniać, zwłaszcza, że ćwiczenia na mięśnie brzucha nie są trudne i bez problemu można wykonywać je w domowym zaciszu.

Nie trzeba więc wydawać fortuny na siłownię, trenerów czy drogie specjalistyczne sprzęty. Cały trening jest wykonywany siłą własnych mięśni.

Mięśnie brzucha:

- pozwalają utrzymać wyprostowaną postawę ciała,
- ułatwiają wykonywanie dużej ilości ruchów,
- dzięki napinaniu i rozkurczaniu umożliwiają wiele funkcji, nawet tak podstawowych, jak oddychanie czy mowa
- wraz z żebrami osłaniają organy wewnętrzne, chroniąc przed urazami

Dlaczego jeszcze warto poznać ćwiczenia na mięśnie brzucha?

Bo ładnie wyrzeźbiony brzuszek to nie tylko powód do dumy ale dobra podstawa do kolejnych ćwiczeń. Mięśnie brzucha wraz z mięśniami pleców stabilizują kręgosłup, pozwalając na trenowanie z większymi ciężarami.

Od czego zacząć? Ćwiczenia mięśni brzucha dla początkujących

Aby wyrzeźbić „kaloryfer” nie musimy wychodzić z mieszkania. **Ćwiczenia na mięśnie brzucha** w domu są bardzo skuteczne. Wystarczy trochę samozaparcia i cierpliwości. Aby jednak ćwiczenia przyniosły efekty trzeba poświęcić im kilka tygodni. Pamiętać należy, że mięśnie muszą mieć czas na regenerację, dlatego nie zaleca się, aby ćwiczenia na mięśnie brzucha w domu wykonywać codziennie. Jak podkreślają specjaliści, warto wykonywać trening najpierw 2,3 razy w tygodniu, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń.

Wszystkie **ćwiczenia na mięśnie brzucha** muszą być wykonywane przy odpowiedniej kontroli procesu oddychania. Oznacza to, że wydychamy powietrze ustami, wciągając brzuch w fazie wysiłku, a wdech robimy zawsze na wciągniętym brzuchu, aby wrócić do pozycji wyjściowej.

Zalecenia: podczas każdego ćwiczenia utrzymaj napięcie mięśni przez około 30 sekund (celem jest wydłużenie czasu napięcia do półtorej minuty). Wykonuj po 3 - 5 serii każdego ćwiczenia. Podnieś sobie poprzeczkę, gdy ćwiczenie staje się zbyt łatwe: wydłuż czas napięcia mięśni.

15.05.2020

Temat: **Zasady gry i elementy techniki piłki plażowej.**

Piłka siatkowa plażowa to dyscyplina sportowa- odmiana piłki siatkowej.

Zasady- ich odmiennność:

- rozgrywana jest na piasku, na otwartej przestrzeni;
- przepisy opierają się na zasadach siatkówki, ale są zmodyfikowane;
- piłka jest z innego materiału;
- boisko 8x 8m., bez linii środkowej;
- linie to są taśmy w kolorze kontrastującym z piaskiem;
- drużyna składa się z 2 zawodników i niema trenera;
- rozgrywa się 2 sety do 21 pkt.

Najważniejsze różnice w stosunku do tradycyjnej gry:

- zawodnik nie ma prawa do dwóch odbić następujących bezpośrednio po sobie (z wyjątkiem bloku);
- w secie po zdobyciu siedmiu kolejnych punktów następuje zmiana stron boiska;
- zespoły mają po jednej przerwie na odpoczynek w secie;
- zawodnicy nie mogą kiwać piłki palcami;
- w przypadku przetrzymania piłki nad siatką przez dwóch zawodników przeciwnych drużyn - nie jest to błędem;
- nie ma błędu ustawienia zawodników i błędu rotacji- zawodnicy mogą zajmować dowolne miejsce na boisku.

Utrudnienia:

- tor lotu piłki- zawodnik obserwując piłkę nie ma punktów odniesienia, jak w przypadku gry na sali;
- zmiana prędkości i toru lotu piłki- np. przez powiewy wiatru;
- trudne podłoże- ciężko się porusza

Kary

- żółta kartka jest ostrzeżeniem (zespół nie traci punktu), natomiast czerwona kartka powoduje utratę punktu (bez wykluczenia zawodnika z gry);
- nie ma kumulacji kar dla zawodników w meczu. W każdym secie zawodnik rozpoczyna grę z czystym kontem.

Technika odbić:

1. Nie wolno atakować (przebijać piłki na stronę przeciwnika) w formie kiwnięcia - odbicia piłki "palcami" jednej ręki. W przypadku ataku "palcami" oburącz jest to dozwolone jedynie, kiedy kierunek odbicia piłki jest prostopadły do linii ramion (zarówno odbicie do przodu jak i do tyłu).
2. Odbicie atakujące może być wykonane otwartą dłonią, grzbietem dłoni, pięścią oraz każdą inną częścią ciała.
3. Każde odbicie oburącz palcami musi być nienagane ("czyste"). Wyjątkiem jest obrona silnego ataku, gdzie piłka może być lekko przytrzymana. Przy zachowaniu warunku czystego odbicia, można piłkę zagrać również do tyłu.
4. Obrona poprzez odbicie otwartą dłonią (dłońmi) od dołu jest błędem.

15.05.2020

Temat: Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Udostępniam Wam filmy, dzięki którym możecie zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie, a po wysiłku uspokoić organizm w kilku ćwiczeniach relaksacyjnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=00Q9y8EVAe0&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=9fkjwOGx-Q&feature=share>

Tak, jak oddech jest bardzo ważnym elementem w ćwiczeniach i w podstawowych funkcjach życiowych, czyli dostarczaniem tlenu do każdej komórki ciała, tak ćwiczenia relaksujące są bardzo ważne, aby organizm wrócił do równowagi i mógł prawidłowo się rozwijać.