

17.06..2020 18.06.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa I
TRWg

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 17.06.2020 /środa/ i 18.06.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

17.06.2020

Temat: Skok rozkroczny przez skrzynię.

Technika wykonania

Po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni, z jednoczesnym zamachem ramion w przód- w górę, lot w przód ponad przyrządem z zamachem nóg w tył do naskoku na ramiona w końcowej części przyrządu. W momencie odbicia rękami- rozkrok. W fazie lotu za przyrządem wyprost tułowia z przenosem ramion przodem w górę.

Lądowanie do półprzysiadu o złączonych nogach, z ramionami w górę(fot. 184 a-e).



Asekuracja

Ustawienie z przodu, twarzą do ćwiczącego w postawie wykroczo-zakroczonej. Obiema rękami pomoc pod barki w fazie lądowania.

Baza wyjściowa

1. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż, odskocznia oddalona na odległość 80-100cm.

Ćwiczenia podstawowe

1. Z krótkiego, energicznie wykonanego rozbiegu, przeskok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż ustawiona skośnie w stosunku do rozbiegu. Odskoknia ułożona w połowie długości skrzyni. Skok wykonany z pomocą współwiczającego, który stoi z przodu przyrządu i chwytem oburącz za ramię pomaga wykonać skok.
2. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny przez skrzynię ustawiona skośnie w stosunku do rozbiegu, odskoknia ustawiona na początku skrzyni. Skok wykonany z asekuracją.
3. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny z pomocą przez skrzynię ustawiona wzdłuż. Naskok na ręce w miejscu oznaczonym na skrzyni.
4. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem, z pomocą współwiczającego.
5. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem wykonany samodzielnie.
6. Z rozbiegu na wprost, przeskok rozkroczny wzdłuż skrzyni z zamachem, wykonany na ocenę.

Błędy wykonania

1. Zbyt bliskie oparcie rąk o przyrząd / przednia lub środkowa część skrzyni/. Powtórz ćwiczenia: E2, E4. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G1

2. Przetrzymanywanie rąk na przyrządzie, brak wyprostowania ciała w locie za przyrządem. Powtórz ćwiczenia E3, E4. Dodatkowo wykonaj ćwiczenie G2.

Ćwiczenia pomocnicze

1. Z półprzysiadu na odskokni przed jedną lub dwoma częściami skrzyni wzdłuż, zamachem ramion i odbiciem z nóg przeskok rozkroczny - położenie rąk na skrzyni w oznaczonym miejscu(fot. 185 a-d).



2. Z przysiadu na początku skrzyni(4 części) naskok na ręce i przeskok rozkroczny z energicznym odbiciem z rak.

3. Z półprzysiadu na podłożu, skok zajęczy ponad linka z wyprostem nóg w tył.

17.06.2020

Temat: **Zasady i metody kształtowania szybkości.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Szybkość- zdolność do wykonania ruchów w jak najkrótszym czasie



Źródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/>

Składowe szybkości:

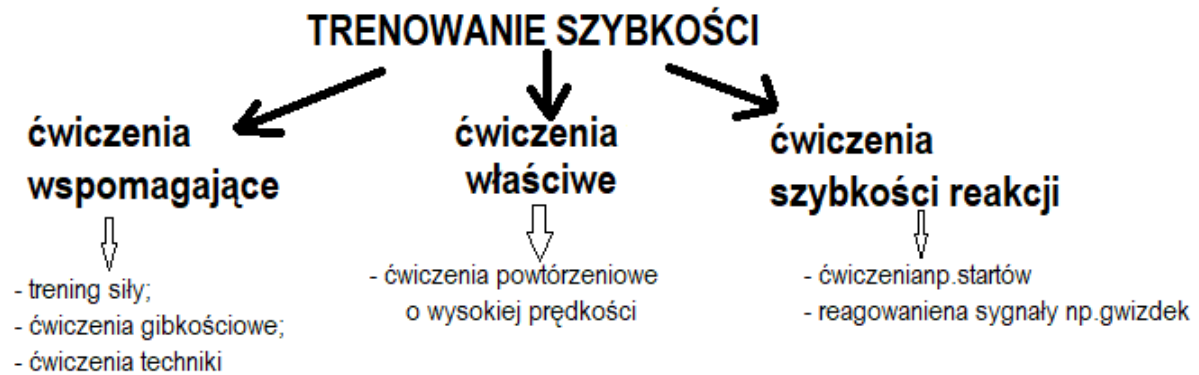
- **czas reakcji;**
- **częstotliwość ruchów;**
- **czas pojedynczego ruchu.**

Zależy one od:

- **Budowy mięśni-** czynnik genetyczny (nie mamy na niego wpływu) tzn. mamy mięśnie wolno i szybko kurczliwe. Im więcej mamy mięśni szybko kurczliwych tym mamy większe zdolności do uprawiania dyscyplin, w których potrzebna jest szybkość.
- **Możliwości wykonania wysiłków krótkich o najwyższej intensywności** (moc anaerobowa- to zdolność wykonania dużej **mocy** przez zawodnika, jednak w bardzo krótkim okresie czasu).
- **Koordynacji-** zdolność do wykonywania złożonych ruchów, przestawiania się z jednych zadań **ruchowych** na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwane pojawiających się sytuacji **ruchowych**.

Trening szybkości polega na:

- doskonaleniu **casu reakcji** na bodziec (jak szybko wykonasz ruch po komendzie startowej);
- doskonaleniu wielkości przyspieszenia (**czas wykonania pojedynczego ruchu** np. ile potrzebujesz czasu na wykonanie rzutu);
- zwiększeniu tempa **częstotliwości ruchu** (w jakim czasie wykonasz np. zwód omijając obrońcę podczas gry);
- doskonaleniu **wytrzymałości szybkościowej** (jak długo jesteś w stanie wykonać np. start i przyspieszenie- ile razy z wysokim tempem).



Przykłady ćwiczeń kształtujących szybkość:

- starty z różnych pozycji wyjściowych;
- biegi na krótkich odcinkach;
- ćwiczenia wykonywane z maksymalną prędkościami/intensywnością;

Zadanie nr. 2 Pamiętaj że:

- **technika ćwiczenia** winna zapewniać wykonanie ruchu z największą;
- wykonywanie ruchów o największej prędkości nie może zaburzać prawidłowej techniki ich wykonania
- czas trwania ćwiczenia powinien pozwolić na wykonanie zadania o wysokiej intensywności- nie powinna ulegać zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia.

18.06.2020

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 zmorom.

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.