

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 26.05.2020 /wtorek/ oraz 27.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem. W przypadku pytań proszę o kontakt mailowy: [akblaszkowscy@wp.pl](mailto:akblaszkowscy@wp.pl)

Krzysztof Błaszowski

26.05.2020

### **Temat: Zachowania zdrowotne w rodzinie.**

Zdrowie było i jest podstawową wartością warunkującą szczęśliwe życie rodzinne, zawodowe, społeczne. Zdrowe życie to podstawowe zadanie człowieka, determinujące praktycznie każdą sferę jego zachowań.

Przez długi czas utożsamiano zdrowie z brakiem choroby lub inwalidztwa. Pierwszą definicją zdrowia zmieniającą jej rozumowanie była definicja ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia w 1948 r. Zgodnie z nią „zdrowie jest to nie tylko brak choroby lub ułomności, lecz dobre, pełne samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne”.

Uwarunkowane jest ono wieloczynnikowo. Czynniki decydujące o zdrowiu można podzielić na cztery podstawowe grupy ( za N. Wolańskim ):

- czynniki genetyczne
- czynniki środowiskowe
- tryb życia( praca, nauka, wypoczynek, sposób żywienia)
- kultura zdrowotna (poziom wiedzy o zdrowiu i praktyczne jej wykorzystanie).

Ze zdrowiem człowieka związane są zachowania zdrowotne będące nieodłącznym elementem stylu życia. Termin” styl życia (wg definicji zawartej w Słowniku podstawowych terminów promocji zdrowia) odnosi się do zespołu codziennych zachowań, specyficznych dla danej jednostki lub zbiorowości. Zakłada się, iż styl życia kształtuje się w procesie wzajemnego oddziaływania bardzo szeroko pojętych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań, zdeterminowanych przez czynniki kulturowe i cechy osobiste jednostek”.

Pośród zachowań zdrowotnych wyróżnić można (za B. Wojnarowską) zachowania sprzyjające zdrowiu oraz szkodliwe dla niego. Pierwszą grupę, czyli zachowania prozdrowotne

stanowią m. in.: racjonalne odżywianie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, aktywność fizyczna, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymanie dobrych relacji między ludźmi, radzenie sobie ze stresem. Drugie- antyzdrowotne-to np.: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, leków i innych środków uzależniających.

10-cioma najważniejszymi zasadami postępowania i zachowania człowieka, służącymi zachowaniu i pomnażaniu zdrowia są (za Z. Cendrowskim):

1. Wiedza o samym sobie czyli rozumienie przez człowieka zasad funkcjonowania organizmu, w takim stopniu by ocenić stan swojego zdrowia, umieć przewidywać i nie dopuszczać do zachorowań, wspomagać zdrowie m. in. przez zdrowy styl życia.
2. Utrzymywanie sił obronnych w stałej gotowości czyli niedopuszczanie do zachowań sprzyjających obniżeniu odporności organizmu.
3. Nie nadużywanie leków.
4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej.
5. Prawidłowe odżywianie się (wyeliminowanie max. z diety tłuszczów zwierzęcych, cukru, spożywanie dużych ilości owoców i warzyw, ograniczanie spożycia potraw o dużej zawartości cholesterolu).
6. Hartowanie się czyli świadome i planowe poddawanie swego ciała i psychiki różnego rodzaju bodźcom, by przygotować się do sytuacji trudnych.
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem czyli świadome i planowe sterowanie swoimi reakcjami.
8. Wyeliminowanie nałogów.
9. Życzliwość dla innych czyli bycie człowiekiem czyniącym dobro, życzliwym dla innych, znającym pojęcia: tolerancja, kompromis.
10. Zachowanie postawy copingowej - czyli demonstrowanie optymistycznych postaw wzmacniających człowieka psychicznie i tworzących obraz samego siebie u innych bardziej optymistycznym, niż jest w rzeczywistości.

Środowiskiem wychowawczym oddziałującym najdłużej na jednostkę jest rodzina. Rodzice, dzięki długotrwałości kontaktów z dzieckiem, mają największą możliwość kształtowania m.in. jego zdrowia i sprawności fizycznej od urodzenia aż do pełnoletności. Wywiązanie się z tej roli zależy w dużej mierze od zachowań ich samych.

Wychowanie zdrowotne w rodzinie polegać powinno na kształtowaniu postaw, przejawiających się w praktyce jako zachowania zdrowotne. Nie bez znaczenia jest tutaj wpływ na owe zachowania obyczajowości, tradycji, wierzeń, mody, przesądów.

Współczesna rodzina nieco gubi się w swoich ponadczasowych zadaniach. Przestaje być dość często wzorem dla dzieci, widoczne staje się rozluźnienie więzi emocjonalnych. Obecne czasy niosące ze sobą niebezpieczne zjawiska niekontrolowanego rozrostu techniki, izolacji człowieka od środowiska naturalnego, nadmiaru informacji i środków ich przekazu, ingerencji mediów we wszystkie sfery życia, ciągłego „braku czasu” powodują, że realizacja rzeczywistych potrzeb dzieci spychana jest na dalszy plan. Nie bez znaczenia jest też zwyczajna bieda, bezrobocie, z którymi boryka się coraz więcej rodzin. Współczesna rodzina zmienia w pewnym stopniu dzieciństwo dziecka z okresu beztroskiej zabawy, a co za tym idzie i spontanicznego rozwoju, w okres pełnego ograniczeń przygotowania, możliwie jak najszybciej i najlepiej do pełnienia późniejszych ról (rodziny, społecznych, być może zawodowych). Przeszkodami w przekazywaniu dzieciom wartości nadrzędnych (w tym też związanych ze zdrowiem) są m. in.: brak własnego systemu norm moralnych i właściwej hierarchii celów u rodziców. Wreszcie przeszkoda zasadnicza – brak konsekwencji we własnym postępowaniu – rozumiana jako sprzeczność między tym, czego wymaga się od dziecka, a tym czego wymaga się od siebie; sprzeczność między tym, co się mówi, a tym co się robi w domu rodzinnym, wśród znajomych. Pamiętać należy, że główną formą uczenia się przez dziecko jest naśladowanie. Dziecko przyglądając się rodzicom uczy się niezliczonej ilości rzeczy. Wzorce właściwych zachowań zdrowotnych w najbliższym otoczeniu zdobyte w pierwszych latach życia procentują na przyszłość.

W większości rodzin przekazuje się dzieciom złe wzorce zachowań w sferze aktywności fizycznej, odżywiania, czy też nałogów. Niepokojące jest to, że aktywność fizyczna staje się mało popularną formą spędzania wolnego czasu wśród dzieci i młodzieży. Często bez dostępu do telewizji, komputera zupełnie nie potrafią zorganizować sobie czasu. Ale, czy dorośli, rodzice dostarczają właściwych wzorców zachowań w tym zakresie? Raczej nie, skoro najczęściej sami wolą „odpoczywać” przed telewizorem, zapominając niestety, że poprzez wspólne spędzanie wolnego czasu wzmacnia się poczucie przynależności do rodziny, identyfikacji z nią, stwarzamy sobie okazję do lepszej komunikacji. Dane z badań (A. Dąbrowskiego) dowodzą, że przykład domu rodzinnego jest bezsporny również w kwestii szerzenia się nałogów wśród dzieci i młodzieży. Papieros i alkohol jest wszechobecny w otoczeniu dziecka. Sam zakaz palenia bądź picia w stosunku do dziecka jest wątpliwy, jeśli nie jest poparty pozytywnym przykładem rodziców. Obyczaj picia alkoholu traktowany jest jako zjawisko naturalne. Ilu rodziców palących w obecności dzieci jest świadomych tego, że naraża je na różnego rodzaju zachorowania?

Warto na koniec odpowiedzieć sobie na parę chociaż pytań dotyczących naszych zachowań zdrowotnych wobec siebie i dzieci.

- W jaki sposób spędzam swój wolny czas?

- Jak spędza swój wolny czas moje dziecko?
- Ile czasu spędzam wspólnie z dzieckiem?
- Jakie działania podejmuję w trosce o zdrowie moje i dziecka?

27.05.2020

## **Temat: Lekkoatletyka – nauka skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną**

Cele lekcji:

### **Wiadomości.**

Uczeń zna:

- sposób mierzenia odległości w skoku w dal,
- różne rodzaje techniki skoku w dal,
- aktualne rekordy Polski i świata w skoku w dal,
- sposób odmierzania rozbiegu do skoku w dal.

### **Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu,
- doskonalą technikę biegu.

### **Postawy**

Uczeń:

- przejawia troskę o własny rozwój fizyczny,
- pomaga innym w wykonaniu zadań.

### **Sprawność motoryczna**

Uczeń:

- rozwija szybkość,
- wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych.

### **Metoda i forma pracy**

Frontalna, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, metoda nauczania całości ruchu.

### **Środki dydaktyczne**

Piłki tenisowe

Piłki palantowe

Stopery

Taśma miernicza

Pierwsza część skrzyni

Skocznia do skoku w dal

### **Przebieg lekcji**

#### **Faza przygotowawcza**

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Rozruch. Biegniemy wolnym truchtem na dystansie 600-800 m. Po zakończeniu biegu każdy uczeń zabiera 1 piłkę tenisową.

3. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Uczniowie podrzucają piłkę tenisową w górę najwyżej, jak potrafią. W czasie lotu piłki starają się wykonać krążenia ramion możliwie najwięcej razy.
4. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Z postawy dowolnym sposobem wyrzucamy piłkę w górę, w czasie jej lotu wykonujemy skłon tułowia w przód i chwytamy piłkę.
5. Ćwiczenia nóg. Zadanie jak wyżej, jednak teraz w czasie lotu piłki zamiast skłonu wykonujemy siad prosty.
6. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Z postawy w bardzo dużym rozkroku toczymy piłkę wzdłuż linii bocznej uda jak najniżej raz z prawej, raz z lewej strony.
7. Ćwiczenia mięśni brzucha. Siad prosty, piłka leży na złączonych nogach w okolicach kostek. Z tej postawy wnosimy proste nogi (siad równoważny) i staramy się, by piłka stoczyła się po nich w dół. Wykonując skłon tułowia w przód, ponownie układamy piłkę przy kostkach.
8. Ćwiczenia mięśni grzbietu. W postawie w rozkroku trzymamy piłkę oburącz przed sobą. Wykonujemy kilka niewielkich zamachów z resorowaniem i przez szybki wyprost nóg i skłon tułowia w tył, wyrzucamy piłkę oburącz jak najdalej za siebie.
9. Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej. W siadzie prostym rozkrocznym skręcamy tułów w tył, zostawiamy piłeczkę za plecami, wykonujemy skręt tułowia w przeciwną stronę i zabieramy piłkę.
10. Podskoki. Podrzucają piłkę w górę i staramy się ją złapać w wysoku.

### **Faza realizacyjna**

1. Ustawienie w szeregu. Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują wieloskoki jedno-nóż, następnie biegną bardzo długimi krokami (skokami), a potem przechodzą do szybkiego biegu, co trzy kroki wykonując wyskok dosiężny.
2. Nauczyciel pokazuje i objaśnia skok w dal techniką naturalną. Dzieci dzielą się na trzy grupy, które będą się zamieniać stanowiskami w przebiegu lekcji.
3. Zastęp I. Wykonuje bieg na dystansie 50 m ze startu wysokiego i 60 m ze startu niskiego. Uczniowie ze stoperami (minimum 3 stopery) mierzą czas biegu kolegów.
4. Zastęp II. Rzuci piłkami palantowymi na odległość. Po każdym rzucie mierzymy odległość i zapisujemy wyniki każdego ucznia.
5. Zastęp III. Z krótkiego rozbiegu dzieci wykonują skok w dal. Następnie wspólnie z nauczycielem stawiają na belce pierwszą część skrzyni. Po rozbiegu (5-6 kroków) wykonują odbicie ze skrzyni i skok do piaskownicy. Po wykonaniu zadania odsuwają skrzynię i z rozbiegu wykonują skok w dal ponad trzymaną przez nauczyciela przeszkodą (kijkiem, drążkiem). Zwracamy uwagę na odbicie w górę w przód i skrócenie ostatniego kroku rozbiegu. Następnie uczniowie wykonują pełną formę skoku w dal z mierzaniem odległości. Stopniowo zwiększamy długość rozbiegu (z 5-7 kroków, 9-13 kroków, 20-22 kroków). W przypadku grupy, która ma trudności w opanowaniu poszczególnych faz skoku, dodajemy następujące ćwiczenia dodatkowe:  
 Nauka odbicia. W marszu co 3 kroki imitujemy odbicie. W biegu odbijamy się co 3 kroki i lądujemy na nodze wymachowej.  
 Nauka lądowania. Skaczemy w dal z miejsca, z odbicia jedno-nóż z lądowaniem do przysiadu, a następnie do siadu na boku (ze skrętem tułowia). Z 3-5 kroków rozbiegu odbijamy się i lądujemy w siadzie.

### **Faza podsumowująca**

1. Ćwiczenia uspokajające. Swobodny trucht przeplatany marszem i ćwiczeniami rozciągającymi.

27.05.2020

## Temat: Ćwiczenia w formie wieloboju siłowego.

Zadania do wykonania

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z techniką wykonania ćwiczeń:

<p><b>KLATKA- łatwy</b> <u>Pompka z dłońmi na podwyższeniu</u> Treningową ławkę możesz spokojnie zastąpić biurkiem, parapetem czy krzesłem. Przyjmij pozycję, ręce opierając na podwyższeniu i dłonie rozstawiając na szerokość barków. Zginając łokcie, obniż maksymalnie pozycję, po czym wróć do pozycji startowej. Jak to działa: Skos zwiększa angaż górnej części klatki, z drugiej jednak strony ułatwia zadanie, ponieważ walczysz z mniejszym ciężarem. Dlatego postaraj się solidnie zwiększyć ilość powtórzeń w serii.</p>	<p><b>KLATKA, TRICEPS- łatwy</b> <u>Pompka na schodach głową w górę</u> Przyjmij pozycję do pompki, stając u podnóża schodów. Dłonie oprzyj na jednym ze stopni, rozstawiając je wężiej niż barki. Zginając łokcie, obniż ciało do stopni, nie dotykając go jednak ani klatką, ani nogami. Wróć do pozycji startowej. Co kilka powtórzeń możesz zmieniać stopień, na którym opierasz dłonie – w granicach rozsądku, rzecz jasna.</p>
<p><b>KLATKA- średni</b> <u>Pompka z nogami na podwyższeniu</u> Przyjmij pozycję do pompki, stopy opierając na podwyższeniu. Może to być treningowa ławka, ale krzesło też spełni swoje zadanie. Ręce rozstaw odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Ustabilizuj sylwetkę i napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder. Zginając łokcie, obniż pozycję, aż Twoja klatka znajdzie się tuż nad podłożem. Dynamicznym ruchem wróć do startu. Patent MH: Jeśli czujesz dyskomfort w nadgarstkach (ból powinien Cię zaalarmować – przerwij ćwiczenie!), skorzystaj ze specjalnych podpórek do pompek albo wykonuj to ćwiczenie na pięściach.</p>	
<p><b>UDA, POŚLADKI- średni</b> <u>Wstawanie z boks</u> Skrzyżuj ręce na piersi i stań tyłem do boks (ławka też da radę). Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aby usiąść na boksie. Wstań. Kolanami raczej nie wykraczaj poza linię palców stóp. Ruch inicjuj zawsze biodrami – dopiero po tym włączaj do pracy kolana.</p>	<p><b>UDA, POŚLADKI, ŁYDKI - średni</b> <u>Wejścia na podest/ z unoszeniem kolana</u> Stań twarzą do skrzyni (boks). Wejź na skrzynię prawą stopą, dźwignij się do góry i unieś lewe kolano, aż udo będzie równoległe do podłoża. Zejź ze skrzyni. W połowie serii zacznij wejścia drugą nogą.</p> 
<p><b>BARKI- średni</b> <u>Unoszenie talerza nad głowę</u> Stań prosto, talerz od sztangi trzymając oburącz</p>	<p><b>BARKI- średni</b> <u>Unoszenie talerza w przód</u> Stań prosto w lekkim rozkru, trzymając oburącz spory talerz od sztangi. Unieś go aż na</p> 

przed sobą na wysokości ud. Unieś talerz obszernym ruchem, aż znajdzie się nad Twoją głową. Zatrzymaj na ułamek sekundy ruch, zanim wrócisz do pozycji startowej.



wysokość oczu. Opuść do pozycji startowej. Przez cały czas trzymaj proste ręce i mocno ściągnięte łopatki.

### **BARKI- średni**

Mistrz kierownicy Złap talerz za brzegi i stań prosto w lekkim rozkroku. Możesz delikatnie ugiąć kolana. Unieś talerz przed siebie, aż Twoje ręce znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Szybkimi ruchami skręcaj teraz talerz raz w jedną, raz w drugą stronę, tak jakbyś jechał samochodem krętą drogą. Licz powtórzenia co drugi skręt.



### **CAŁE CIAŁO - średni**

Rąbanie w wersji od dołu z piłką lekarską Złap oburącz piłkę lekarską. Obniż pozycję i przenieś ją za lewe kolano jak na filmie. Dynamicznym ruchem przenieś ją przez całe ciało, zatrzymując ruch dopiero, gdy znajdzie się wysoko nad lewym barkiem. Wróć do pozycji startowej i powtórz. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną stronę. Staraj się w ruch włożyć jak najwięcej mocy. Wyobraź sobie, że piłka to prawdziwa piła, na drodze której stoi okazały dąb.



### **KORPUS- średni**

Rosyjski twist Złap oburącz talerz i usiądź na macie. Pięty ułóż na podłożu, odchyl się delikatnie w tył. Talerz trzymaj przed sobą w lekko ugiętych w łokciach rękach. Przenieś go najpierw lewo, a następnie w prawo, ruch zatrzymując zawsze tuż nad podłożem. To jedno powtórzenie. Nie przerywaj, aż zaliczysz wszystkie repety w serii.



### **KORPUS- średni**

Deska z obciążeniem Przyjmij pozycję do deski na przedramionach, upewniając się, że Twoje ciało od kostek po głowę tworzy linię prostą. Poproś kumpla albo instruktora, aby na Twoich plecach położył ciężki talerz. Zatrzymaj się, napinając mocno mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder, na czas wskazany w Twoim planie. Możesz oczywiście próbować samemu umieścić talerz na plecach...



### **KORPUS- średni**

Scyzoryk z piłką lekarską Połóż się tyłem na macie, ręce wyprostuj za głowę. Złap oburącz mocno piłkę lekarską. Unieś jednocześnie górę ciała i nogi, aby spróbować dotknąć stopami piłki. Wróć do pozycji startowej. Nie przerywaj.



Zadanie nr. 2 Jeśli masz możliwość wybierz 5 ćwiczeń na różne partie ciała i wykonaj 2-3 serie po 12 powtórzeń z dowolnym obciążeniem.