

26.05.2020 28.05.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa I TI8

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 26.05.2020 /wtorek/ i 28.05.2020 /czwartek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem. W przypadku pytań proszę o kontakt mailowy: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

26.05.2020

Temat: Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych.

Choroby cywilizacyjne dotyczą społeczności ludzkie już od długiego czasu. Wiele różnych chorób może być uznanych za choroby cywilizacyjne. Wiele z chorób cywilizacyjnych dotyka układ pokarmowy. Cierpi z ich powodu wiele osób. Żeby mogły być skutecznie wyleczone, niezbędna jest fachowa pomoc specjalisty. Tego typu choroby są uleczalne, wymaga to jednak dużego wysiłku. W obecnych czasach, najczęstszymi chorobami cywilizacyjnymi są choroby związane z układem krwionośnym. Są one zarazem główną przyczyną zgonów i kalectwa.

Bardzo poważną chorobą, dotykającą młode kobiety i dziewczęta jest anoreksja (Anorexia nervosa), czyli jadłowstręt psychiczny. Kobiety dotknięte tym schorzeniem stosują wyniszczające diety. Mają zaburzony obraz własnego ciała i choć ich waga jest alarmująco niska, dalej uważają, że są za grube. Źródło tej choroby tkwi w psychice.

Podobnie jak anoreksja, bulimia jest chorobą, której podłoże stanowią problemy natury psychicznej. U kobiet chorych na bulimię, wszelkim sytuacjom stresowym towarzyszą napady łakomstwa. Ataki obżarstwa są nagłe. Chora jest w stanie za jednym razem zjeść ogromną ilość jedzenia. Je szybko i łapczywie, nie odczuwając przy tym smaku, ani żadnej przyjemności. Zaraz potem pojawiają się wyrzuty sumienia, chora chce pozbyć się tego co właśnie zjadła, w związku z tym prowokuje wymioty, głodzi się. Waga jej ciała może się zmienić w sposób drastyczny w ciągu bardzo krótkiego czasu.

Stosunkowo nowym zagrożeniem jest SARS. Pierwsze przypadki zachorowań odnotowano pod koniec 2002 roku. SARS to zapalenie płuc, charakteryzujące się nietypowym przebiegiem. Czynniki wywołujące SARS rozprzestrzeniły się na różne kraje świata, za pomocą linii lotniczych. Na dzień dzisiejszy, śmiertelność w przypadku zachorowania na SARS, szacuje się na około 7%.

Wśród chorób należących do chorób cywilizacyjnych, choroby układu krążenia stanowią największą grupę. Najczęstszymi schorzeniami, dotykającymi układ krwionośny są miażdżycy, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, wady serca, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie wsierdza, zapalenie osierdza, zaburzenia rytmu pracy serca, nerwica serca i żylaki nóg.

Miażdżyca jest chorobą dotykającą głównie duże i średnie tętnice. Zmiany miażdżycowe polegają na odkładaniu się w ścianach tętnic złogów tłuszczowych i wapniowych. Ściany tętnic stają się w efekcie mniej elastyczne, a ilość docierającej do krwi serca maleje. Na tle zmian miażdżycowych pojawiają się zatem dolegliwości sercowe. Miażdżyca ma związek ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu we krwi. Na miażdżycę najczęściej zapadają mężczyźni po czterdziestce i kobiety po pięćdziesiątce.

Jedną z chorób najczęściej dotykających układ krążenia jest przewlekłe nadciśnienie tętnicze. Choruje na nie około 50% Polaków po 65 roku życia. Nadciśnienie tętnicze należy do chorób społecznych. Jest to choroba bardzo niebezpieczna ponieważ z wyjątkiem rzadkiego bólu głowy, czy zaburzeń w widzeniu, przebiega bezobjawowo. Częstym powikłaniem nadciśnienia tętniczego jest choroba wieńcowa, prowadząca często do udaru mózgu, lub zawału serca, które nierzadko kończą się śmiercią.

Zarówno miażdżyca, jak i nadciśnienie mogą prowadzić do niewydolności serca. Początkowo objawia się dusznością towarzyszącą wysiłkowi fizycznemu. Z czasem duszności pojawiają się nawet podczas spoczynku. Niewydolność serca związana jest z silnym uszkodzeniem mięśnia sercowego.

Zapalenie żył nóg, popularnie zwane żylakami są schorzeniem dotykającym głównie kobiety. Bardzo niebezpieczne są, związane z żylakami zatory, które powstają, gdy część skrzepu zatka światło małego, lub dużego naczynia.

W Polsce, zgony są najczęściej powodowane przez zawał serca i chorobę wieńcową. Zawał serca dotyka około 100 tysięcy osób rocznie, przy czym największą grupę chorych stanowią mężczyźni. Spośród osób dotkniętych zawałem, około 40%, w ciągu roku umiera.

Najbardziej zaawansowana postać choroby wieńcowej, kolejnej bardzo groźnej choroby, jest zawał mięśnia sercowego. Choroba wieńcowa, czyli inaczej mówiąc choroba niedokrwienna serca, spowodowana jest niedrożnością tętnic wieńcowych. Do komórek mięśnia sercowego dociera coraz mniej krwi, niosącej tlen, w związku z tym ich aktywność maleje. Towarzyszą temu ból i duszności. Jeśli dopływ krwi zostanie całkowicie odcięty dochodzi do martwicy części tkanki.

Wady serca, kolejna powszechna dolegliwość związana z układem krążenia, najczęściej dotyczą zastawek. Funkcja zastawek polega na zapobieganiu cofania się krwi. Jeśli nie funkcjonują one prawidłowo to serce jest w nierównomierny sposób obciążone. Jedna z komór wówczas może nadmiernie przyrastać i rozszerzać się.

Chorób układu krążenia można uniknąć, jeśli prowadzi się higieniczny tryb życia. Należy wystrzegać

się spożywania tłuszczów zwierzęcych, które można zastąpić olejami roślinnymi. Warto spożywać bogate w skrobię ciemne pieczywo, kaszę, warzyw i owoce. Należy unikać tłustego mięsa i wędlin, za to jeść dużo ryb i chudego twarogu. Należy dbać o kondycję fizyczną, wystrzegać się nadmiernej ilości alkoholu oraz papierosów. Nie należy zapominać, że choroby układu krążenia dotyczą każdego z nas i, że to głównie od nas zależy, czy na nie zachorujemy.

28.05.2020

Temat: **Doskonalimy uderzenie piłeczki z bekhendu.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Wykonuje się go tak jakby przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką.

Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim **rozkroku** i lekko **zgiętymi nogami**, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo **rozwiniecie rozgrywki** oraz **obronę**.



Zadanie nr. 2 Utrwal wiadomości- obejrzyj film: **Backhand w Tenisie stołowym - Jak wykonać Backhand**

Link do filmu: <https://youtu.be/YRY7aFIJXU>

28.05.2020

Temat: **Elementy techniczne piłki nożnej- doskonalenie podania.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr.1 Zapoznaj się:

Dobre podanie powinno przynieść korzyść zespołowi.



Źródło: Najbardziej Efektywne Podania W Piłce Nożnej - Most Effective Pass

...

To oznacza, że powinieneś obserwować sytuację dookoła siebie i myśleć zanim podasz piłkę. Podanie musi być odpowiednie do sytuacji na boisku, nawet wtedy, gdy jest ono najprostsze, jakie znasz.

Dokładne podania pomiędzy zawodnikami sprawiają, że bardzo trudno jest przeciwnikowi przejąć piłkę. Dokładne podanie oszczędza czas, gdyż zawodnik przyjmując piłkę może natychmiast kontynuować zamierzoną akcję.

Dobierając uderzenie. Nie ma czegoś takiego jak dobre uderzenie w każdej sytuacji, ponieważ każda sytuacja jest inna. Jest jednak kilka generalnych punktów, które należy brać pod uwagę nim poda się piłkę:

Oszukiwanie przeciwników. Utrudniając przeciwnikowi odgadnięcie kierunku, w jakim zostanie skierowana piłka, twój zespół może stworzyć sytuacje, które wprowadzą go w błąd lub nawet ośmieszają.

Właściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś piłkę we właściwym kierunku, twoje podanie może nie trafić do partnera jeśli wybrałeś niewłaściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś niezbyt dokładnie, ale we właściwym momencie, to twój partner dobiegnie do piłki.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

- **Kierunek** jest kluczem dokładności. Próbuj kierować piłkę tam, gdzie twojemu partnerowi będzie łatwo ją przyjąć.
- **Szybkość piłki**- podana słabo, może być z łatwością przejęta przez przeciwników, natomiast zbyt silne podanie utrudni przyjęcie futbolówki partnerowi.
- **Obserwuj**, kto jest wolny do przyjęcia piłki. Dokładne podanie w kierunku prowadzenia gry jest lepsze, niż potężne kopnięcie do przodu do nikogo.
- **Niskie, bezpośrednie podanie** oszczędza czas i jest dokładne. Wysokie podania stosuj wówczas, gdy chcesz podać piłkę nad głowami

atakujących cię przeciwników. Pamiętaj jednak, że czas przyjęcia wysokiej piłki jest znacznie dłuższy.

- Jeżeli jesteś w **trudnej sytuacji**, wybierz sposób podania najłatwiejszy do wykonania. To lepsze niż strata piłki.
- **Ukryj swoją intencję**, markując podanie w innym kierunku.
- Nie decyduj się na najbardziej oczywiste podanie. **Podaj do kogoś niekrytego, ustawionego dalej od obrońców.**
- Użyj wszystkich zdolności, aby twoje podanie było dokładne i trudne do przewidzenia.
- **Zbyt wczesne podanie** może być przejęte przez przeciwnika.
- Jeśli **zwlekasz zbyt długo** z podaniem, przeciwnik może wystartować i pokryć twojego partnera, który był wolny.

Cenne wskazówki

1. Ćwicz najróżniejsze uderzenia, tak byś umiał każde z nich zastosować w trakcie gry.
2. Spójrz dookoła zanim podasz piłkę, abyś wybrał najlepsze rozwiązanie.
3. Komunikuj się ze swoimi partnerami. Krzyczcie do siebie, używając rąk do przekazywania umówionych sygnałów.

Zadanie nr 3 Obejrzyj krótki film: Najbardziej Efektowne Podania W Piłce Nożnej - Most Effective Pass In Football

Link do filmu: <https://youtu.be/cM7BUg3Q2SE>