

27.05.2020 29.05.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa III TBa

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 27.05.2020 /środa/ i 29.05.2020 /piątek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

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,
- doskonali 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 wznosimy 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. Podrzucamy piłkę w górę i staramy się ją złapać w wyskoku.

### **Faza realizacyjna**

1. Ustawienie w szeregu. Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują wieloskoki jednonóż, następnie biegają 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. Rzuca 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 jednonóż 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.

29.05.2020

## Temat: **Choroby cywilizacyjne.**

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 miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, wady serca, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie wsierdzia, zapalenie osierdzia, 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.

29.05.2020

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

Zadania do wykonania:

Zadanie nr.1 Zapoznaj się:

**Dobre podanie powinno przynieść korzyść zespołowi.**



**Źródło:** Najbardziej Efektowne 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. Próbuje 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>