

Wychowanie fizyczne klasa VIIa

15 - 19.03.2021

Temat: 1 /4 Koktajle dają moc – wiem co jem - potrafię przygotować samodzielnie koktajl.

Cel: wiem jak ważne jest prawidłowe odżywianie,
poznaję znaczenie warzyw i owoców dla organizmu,
znajduję radość i potrzebę jedzenia owoców i warzyw.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

A teraz czas na wasze sprawdzone smakowite przepisy na pyszne, zdrowe koktajle.
Przygotowuje się kolejna 10 wg listy w dzienniku. Zaczynamy od poniedziałku 15 marca.

Tworzymy książkę z naszych przepisów na koktajle dający Moc!

Temat: 2 /4 Skutki niewłaściwego odżywiania – anoreksja, bulimia.

Cel: wiem jak ważne jest prawidłowe odżywianie,
poznaję znaczenie warzyw i owoców dla organizmu,
znajduję radość i potrzebę jedzenia owoców i warzyw,
znasz niebezpieczeństwa związane z niewłaściwym odżywianiem,
znasz zasady zdrowego odżywiania i ich wpływ na zdrowie i kondycję fizyczną.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę,
spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach

Problemy mogą być bardzo duże zobacz:

<https://youtu.be/jsXunfNw1xY> anoreksja

https://youtu.be/cfSnIWt_Y9g bulimia

Przygotuj się do dyskusji!!!

Temat: 3/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej samodzielny pomiar tętna.

Cel: potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową,
potrafisz samodzielnie zmierzyć tętno.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Mierzenie tętna podczas ćwiczeń jest najprostszym sposobem na to, by sprawdzić, w jaki sposób nasz organizm reaguje na wysiłek. Puls pokazuje nam, czy nie narzuciliśmy sobie zbyt dużego tempa, ale też, czy nie jest ono za małe.

Możesz robić to na kilka sposobów. Najprościej możesz zmierzyć tętno samodzielnie, potrzebny ci będzie jedynie zegarek z sekundnikiem. Prawidłowy pomiar wykonasz, gdy przez 10 sekund uciśniesz delikatnie palcami tętnicę promieniową nadgarstka lub tętnicę szyjną i policzysz ilość uderzeń, a następnie pomnożysz razy 6, by otrzymać średnią ilość uderzeń serca na minutę. Jeśli masz zegarek sportowy z opcją pulsometru to skorzystaj z tego rozwiązania.

Zajęcia prowadzą:

klasa IV - Julia Jackowska

klasa V - Kinga Klimek

klasa VIa - Jacek Falak

klasa VIb - Nikola Micewicz

klasa VIIa - Artur Andrzejczyk

Klasa VIII - Oliwier Slipaczuk / Natalia Liedtke

Temat: 4/4 Piłka nożna – nauka zwodów pojedynczy i podwójny.

Cel: zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi naukę zwodów, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, szybkość i wytrzymałość.

Obejrzyj ćwiczenia:

<https://youtu.be/ysOUCQXZ0kl> zwody pojedynczy i podwójny

<https://youtu.be/NeO7iufPCrA> zwody dla obrońców

<https://youtu.be/oILRDXNEWWE> zwody podstawy

Poćwicz na własnym podwórku!!!