

**Temat: 1 /4** Śniadanie Mistrzów – wiem co jem, dostrzegam rangę dobrego śniadania.

**Cel:** wiem jak ważne jest prawidłowe odżywianie,  
poznaje znaczenie dla organizmu dobrego śniadania,  
wyczuwam różnicę między jedzeniem a odżywianiem.

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.



POMPKI



**DESKA**



**PRZYSIADY**

## Zasady prawidłowego odżywiania

W dniu dzisiejszym zapoznajcie się z filmem o prawidłowym odżywianiu i proporcjach poszczególnych składników w diecie. Otworzycie go klikając w link poniżej:

[Jak się zdrowo odżywiać? - piramida żywieniaRacjonalne żywienie to kluczowy czynnik długoterminowo wpływający na zdrowie człowieka. Piramida żywienia jest prostym narzędziem pomagającym zrozumieć zasad...youtube.com](#)

A teraz czas na wasze sprawdzone smakowite przepisy na pyszne, zdrowe śniadanie. Przygotowuje się pierwsza 10 wg listy w dzienniku. Zaczynamy od poniedziałku 1 marca.

**Tworzymy książkę z naszych przepisów na Śniadanie Mistrza!**

**Temat: 2/4** Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi przyjęcie piłki, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**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.



POMPKI



DESKA



PRZYSIADY

Skorzystaj z linku:

<https://wychowaniefizyczne.net/trening-pilki-noznej-doskonalimy-podania-czyli-nasza-tiki-taka/>

Zadania na dziś:

Wyszukaj informacje i odpowiedz na pytanie:

1. Czy w piłce nożnej zawodnik może dotykać piłki każdą częścią ciała?
2. Wymień 5 polskich piłkarzy nożnych odnoszących znaczące sukcesy sportowe.

**Temat: 3/4** Ulubione dyscypliny sportowe w domu-trening piłkarski.

**Cel:** wiesz na czym polega trening piłkarski,  
umiesz trenować w domu z zawodnikami klubów sportowych,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**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.



POMPKI



DESKA



PRZYSIADY



Skorzystaj z linku: <https://www.youtube.com/watch?v=tEungSYdx7A>

Jeśli ten trening przypadnie Ci do gustu, możesz wykonać także inne zadania piłkarskie Czarka Gawrona.

Na YouTube znajdziesz ich 9.

**Temat: 4/4** 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.



POMPKI



**DESKA**



**PRZYSIADY**

## 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 - Nikodem Ochocki**

**klasa V - Kinga Klimek**

**klasa VIa - Kuba Mikulewicz**

**klasa VIb - Paweł Sulicki**

**klasa VIIa – Magda Bierońska**

**Klasa VIII - Ula Swobodzińska**