

Witam Was!!!

Na ósmy tydzień proponuję Wam następujące zestawy ćwiczeń. Jeżeli dopisze pogoda starajcie się jak najwięcej ćwiczyć na świeżym powietrzu.

Zestaw I

1. Oceniamy wydolność fizyczną

Po przeczytaniu poniższego tekstu wykonaj test Ruffiera .

Organizm każdego z nas ma określoną wydolność fizyczną podczas wykonywania różnych typów treningu. Test Ruffiera pozwala w miarę precyzyjnie ją określić. Krótko mówiąc, jest to wzór, który służy do analizy indywidualnych warunków wysiłkowych danej osoby.

Test Ruffiera to bardzo prosty sposób na poznanie reakcji serca na wysiłek fizyczny. Na jego podstawie można dowiedzieć się o tym, w jakiej formie fizycznej znajduje się nasz organizm.

Test Ruffiera-Dicksona (bo tak brzmi pełna nazwa tej próby) jest bardzo prosty, a jego przeprowadzenie zajmuje zaledwie kilka minut. Bez problemu może go wykonać każdy w zaciszu własnych czterech ścian. Wystarczy zaopatrzyć się w stoper, by zmierzyć swoje tętno, a następnie podstawić wyniki do konkretnego wzoru.

Zanim jednak przejdziesz do testu, powinieneś dowiedzieć się, w jaki sposób należy przeprowadzić całą próbę. Poniżej opisujemy krok po kroku, jak to zrobić. Całe działanie opiera się na aktywności fizycznej w postaci przysiadów bądź innych ćwiczeń, po zakończeniu których mierzymy tętno.

Jak poprawnie przeprowadzić test Ruffiera?

Test ten był szczególnie popularny w latach osiemdziesiątych we Francji, gdzie poddali się mu niemalże wszyscy sportowcy. Generalnie polega on na pomiarze tętna przez okres jednej minuty w trzech różnych momentach.

Co prawda zdaniem niektórych wystarczy zaledwie 15 sekund pomiaru i pomnożenie uzyskanej wartości przez cztery. My jednakże proponujemy ci wykonanie klasycznej próby, czyli z minutowymi pomiarami.

P1 to tętno spoczynkowe. Najlepiej położyć się na plecach bądź wygodnie usiądź, a po minucie zmierz swój puls.

P2 oznacza ilość uderzeń serca na minutę tuż po zakończonym wysiłku.

P3 to wartość tętna po minutowym odpoczynku. W tym celu zaraz po zakończonym wysiłku usiądź bądź połoń się, odczekaj minutę, po czym ponownie zmierz tętno.

W naszym przypadku wysiłkiem (P0) jest wykonanie minimum 30 przysiadów w czasie 45 sekund dla mężczyzn, bądź 20-30 przysiadów w tym samym czasie dla kobiet. Jeśli uporasz się z zalecaną liczbą przysiadów przed określonym czasem, należy ćwiczyć dalej.

Następnie uzyskane dane należy podstawić do poniższego wzoru:

$$I = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

Jak odczytać wyniki testu?

Wynik uzyskany z podstawienia poszczególnych wartości do powyższego wzoru wskazuje na stan wydolności serca danej osoby, czyli stan przygotowania serca do wysiłku.

W zależności od przedziału wskaźnika Ruffiera możemy dowiedzieć się, czy będziemy w stanie dać sobie radę podczas treningów wytrzymałościowych, czy też lepiej przed podjęciem aktywności fizycznej skonsultować się z lekarzem.

Wskaźnik Ruffiera:

0 – 4: twoje serce jest w optymalnej kondycji i jest dobrze przygotowane do wysiłku fizycznego.

4 – 8: masz serce wystarczająco przygotowane do podjęcia wysiłku fizycznego.

8 – 12: powinieneś zrealizować odpowiedni plan, aby odzyskać dobrą formę, umożliwiającą intensywny wysiłek fizyczny.

12 – 16: zaleca się konsultację ze specjalistą w celu wykonania szczegółowych badań na wydolność serca. Twoja kondycja jest bardzo słaba.

Ponad 16: taki wskaźnik ujawnia zły stan zdrowia i bardzo słabe serce.

Test Ruffiera: Praktyczny przykład

$$(80 + 125 + 90) - 200 / 10 = 9,5$$

W tym przypadku wynik obejmuje trzeci poziom testu wydolności według Ruffiera. **Stan zdrowia serca osoby plasującej się w tym przedziale jest daleki od ideału.** Niekoniecznie oznacza on choroby układu sercowo-naczyniowego, ale na pewno wymaga solidnej poprawy kondycji. Wyniki notujemy w tabelce.

Data testu	P1 tętno spoczynkowe	P2 tętno po wysiłku	P3 tętno po 1 min odpoczynku	Wynik testu
Pierwszy dzień testu				
Po I tygodniu				
Po II tygodniach				
Po miesiącu				

2. Doskonalimy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

Prowadzenie piłki jest podstawowym elementem techniki piłki nożnej, który należy szkolić od najmłodszych lat. Wprawdzie we współczesnym futbolu znaczenie tego elementu zmalało i często jego zastosowanie jest negowane, to jest ono ciągle konieczne i przydatne w wielu fragmentach gry. Skuteczność prowadzenia piłka zależy od:

- poziomu technicznego opanowania ruchów z piłką
- wykorzystanie warunków zewnętrznych, sposobu krycia
- trafności decyzji
- zdolności spostrzegania, przewidywania, koordynacji ruchowej

Pamiętaj, że prowadzenie piłki jest środkiem do osiągnięcia celu, a nie podstawowym celem gry.

Wyróżniamy prowadzenie piłki po linii prostej: wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, po linii łamanej i krzywej: wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem.

Jakie są najczęstsze błędy przy prowadzeniu piłki?

- zbyt dalekie wypuszczanie piłki,
- wzrok skupiony tylko na piłce,
- dotykание piłki ręką,
- nadmierny wyprost palców,
- zbyt wolne prowadzenie.

Zaczynamy od ćwiczeń oswajających z piłką:

- podbijanie stopą piłki od podłoża,
- żonglerka piłki prawą nogą,
- żonglerka piłki lewą nogą,
- żonglerka prawą i lewą nogą na zmianę,
- żonglerka prawą i lewą nogą w powietrzu,
- żonglerka piłki w różnych formach – marszu, truchcie,
- żonglerka w grupie: po jednym, kilku uderzeniach.

Trudno jest ćwiczyć samemu, ale Wy z pewnością sobie poradzicie. Poniżej linki z filmikami, które pomogą Wam w prawidłowym wykonaniu elementów technicznych:

<https://www.youtube.com/watch?v=74W8Ufwt2VI>

Oraz <https://www.youtube.com/watch?v=MF1d1TXG5x8&t=8s&fbclid=IwAR2yLqgryb5OMcHbXgT-Ujfweg5zZ9kF5xpvuZzZvsvW-CEKQkfDRpYeMVw>

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

3. Przepisy gry w mini piłkę nożną

Przypomnijmy sobie przepisy z mini piłki nożnej, poniżej link:

https://www.wieliczka.eu/files/s/80/205244/Edytor/File/SPORT/MINI_PILKA_NOZNA_przepisy.pdf

Poniżej test z przepisów z mini piłki nożnej do rozwiązania:

<https://test.4free.pl/test/444126/38514>

4. Doskonalimy ćwiczenia równoważne.

W szkole robiliście ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej, a w domu propozycja ze sprzętem jakim posiadamy (krzesło). Poniżej link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=1WzUHG-E5ak>

Zestaw II

1. Ćwiczmy mięśnie posturalne.

Mięśnie posturalne są to mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy naszego ciała , dzięki nim łatwiejsze staje się przemieszczanie i wykonywanie wielu codziennych czynności. Do głównych mięśni posturalnych należą: prostownik grzbietu, prosty brzucha, mięsień pośladkowy wielki, czworogłowy uda i trójgłowy łydki.

Ćwiczenia rozpocznij po rozgrzewce! Każde ćwiczenie powtórz kilkakrotnie!

- W staniu wspinanie się na palce i opuszczanie stóp
- W staniu spięcia na palce na jednej nodze w pozycji wyprostowanej.
- W staniu wypad kończyną dolną do tyłu i pochylenie tułowia do przodu, nie odrywając pięty nogi z tyłu od podłoża. Utrzymanie pozycji przez kilka sekund
- W staniu nogi lekko rozstawione. Skłon do przodu i próba dotknięcia dłońmi do podłogi.
- Klęk podparty. Naprzemienne unoszenie jednej ręki i przeciwnie znajdującej się kończyny dolnej (nogi). Utrzymanie pozycji przez kilka sekund

- Klęk prosty nogi zaczepione np. o kanapę, pochylenie wyprostowanego tułowia do przodu i powrót do pozycji wyjściowej
- Klęk na jednej nodze próba przyciągnięcia pięty do pośladka nogi leżącej na podłodze (nogi z tyłu). Utrzymanie kilka sekund
- Klęk podparty „koci grzbiet”
- Siad prosty rozkroczny, skłony na przemian do prostej nogi prawej i lewej „Noga wyprostowana palce stóp skierowane ku górze
- Leżenie na plecach, nogi wyprostowane i złączone, a dłonie splecione na karku. Unoszenie tułowia do góry.
- Leżenia na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych uniesienie bioder do góry utrzymanie w jednej linii ud, pośladków i tułowia przez kilka sekund
- Leżenia na plecach ręce wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach kolanowych pomiędzy kolanami piłka, butelka lub inny miękki przedmiot. Ściskanie przyboru kolanami i rozluźnianie
- Leżenie na brzuchu, dłonie ułożone pod brodą, Napinanie mięśni pośladków poprzez nieznaczne uniesienie prostych nóg nad podłoże.
- Tzw. „deska” Ciało ułożone jak do pompki na palcach stóp i przedramionach lub wyprostowanych ramionach. Głowa musi znajdować się w przedłużeniu tułowia. Utrzymanie tej pozycji.

Poniżej link z ćwiczeniami mięśni posturalnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9lzbQKIMCs>

2. Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy

Technika:

Ciężar ciała na nodze postawnej, ugiętej w kolanie, ułożenie rąk i tułowia w pierwszej fazie ruchu takie, jak przy uderzeniu piłki wewnętrzną częścią stopy, w następnej fazie stopa wysunięta lekko do przodu cofa się, amortyzując siłę uderzenia piłki rozluźnionym stawem skokowym.

Nauczanie:

- ćwiczenia bez piłki: nauka ruchów nogi przyjmującej piłkę (wysuwanie i cofanie stopy ustawionej, jak przy uderzaniu piłki);
- ćwiczenia w dwójkach: podania piłki na podłożu – przyjęcia z akcentem ruchu wysuwania i cofania stopy z zatrzymaniem piłki na wysokości i za nogą podporową;
- j.w. obiema nogami na zmianę;

Do ćwiczeń poproś np: rodzinstwo lub osobę dorosłą

Pamiętaj !!!

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

Poniżej link z filmikiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=yi5hWX-lPKk>

3. Przepisy gry z mini piłki nożnej.

Przypomnijmy sobie przepisy z mini piłki nożnej, poniżej link:

https://www.wieliczka.eu/files/s/80/205244/Edytor/File/SPORT/MINI_PILKA_NOZNA_przepisy.pdf

Dodatkowo 16 pytań z Wychowania Fizycznego:

1. Piłka koszykowa – ilu zawodników z jednej drużyny wychodzi w wyjściowym składzie na mecz koszykówki?
2. Dlaczego należy przeprowadzić przed wysiłkiem fizycznym rozgrzewkę?
3. Jakie znasz pozytywne strony (plusy) uprawiania sportu i ćwiczenia na lekcji wf-u?
4. Jakie znasz tańce narodowe? Wymień 3 tańce narodowe
5. Jakie znasz skoki lekkoatletyczne.
6. Piłka nożna – co to jest „spalony”?
7. Co to jest Fair Play? Jak rozumiesz te zasady?
8. Piłka siatkowa – Przedstaw wymiary boiska do piłki siatkowej.
9. Dlaczego na lekcjach wychowania fizycznego nie powinno się mieć długich paznokci u dłoni ?
10. Ile setów trzeba wygrać ,żeby zakończyć zwycięstwem mecz siatkówki ?
11. Do ilu punktów gra się seta w siatkówce ?
12. Jakie znasz biegi lekkoatletyczne? Wymień 3.
13. Wymień 4 podstawowe – i najbardziej znane w polskich szkołach – gry zespołowe
14. Co to jest „Kalokagatia”?
15. Dlaczego ważny jest odpowiedni strój na lekcjach

wf-u i w sporcie?

16. W jakiej odległości od bramki wykonuje się rzut karny w piłce nożnej ?

4. Doskonalimy start niski.

Poniżej informacje przypominające technikę startu niskiego:

Start niski – technika

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości

około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

Komendy

Komendy są następujące: „*na miejsca*”, „*gotów*” i *strzał z pistoletu*.

„*na miejsca*”:

-Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o

ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają

wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.

-Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.

-Głowa swobodnie opuszczona w dół

-Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„*gotów*”:

-Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków

-Przenosi masę ciała na kończyny górne

-Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej

110 – 130 stopni.

„*strzał*”:

-Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni

-Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze

-Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami

-Noga zakroczona zostaje energicznie przeniesiona w przód

-Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłogę

poniżej link z ćwiczeniami:

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

Zestaw III

1. Marszobieg terenowy.

Przed marszobiegiem proszę wykonać ćwiczenia rozciągające. Tak jak na rozgrzewce na lekcji WF z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Kto ma podwórko to na zewnątrz 2 minuty biegu i 2 minuty marszu, w domu też 2 minuty w miejscu i tak wykonujemy 4 serie.

Link z informacjami jak powinna być przeprowadzona rozgrzewka:

<https://wylecz.to/sport-i-cwiczenia/rozgrzewka-jak-przeprowadzic-dobra-rozgrzewke/>

2. Doskonalimy zwód pojedynczy przodem.

Jeśli tylko pogoda pozwoli wyjdźcie do ogrodu i na świeżym powietrzu spędźcie kilka minut. W grze w piłkę nożną ważnym elementem technicznym są zwody. Proponuję naukę zwodu pojedynczego i podwójnego Przypominam, że każde ćwiczenie wykonujemy zarówno prawą jak i lewą nogą.

Na koniec spróbujcie pożonglować z piłką i policzcie ile razy jesteście w stanie odbić piłkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=olLRDXNEWWE>

Wiem, że jest to ulubiona dyscyplina chłopców, ale dziewczęta mogą również pobawić się z piłką.

3. Przepisy gry w piłkę nożną.

Szybka powtórka z przepisów gry:

<https://slideplayer.pl/slide/3040032/>

Sprawdźcie swoją wiedzę rozwiązując test:

<https://www.sport.pl/sport/13,65025,6159,jak-dobrze-znasz-przepisy-pilki-noznej-quiz.html>

4. Doskonalimy ćwiczenia równoważne.

Zapoznajcie się z propozycją ćwiczeń równoważnych, które możecie wykonać w domu.

Poniżej linki:

<https://www.wychowaniefiz.pl/artykul/zestaw-cwiczen-na-rownowage>

<https://www.youtube.com/watch?v=1WzUHG-E5ak>

Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!

Przypominam o uzupełnianiu kart aktywności i regularnym ich przysłaniu.

Mój adres e-mail :

wfradzikowski@gmail.com

Jaromir Radzikowski