

Witam Was !!!

Na samym początku przypominam o wypełnieniu i odesłaniu KARTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. Jeżeli komuś nie udało się w zeszłym tygodniu jej wykonać to proszę zrobić ją w tym. Wiem, że teraz dużo siedzicie przed ekranami różnych urządzeń ale proszę pamiętać o przerwach, wychodzeniu na ogród (POPATRZENIE NA ZIELEŃ, WIETRZENIU POMIESZCZEŃ, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZDROWYM ODŻYWIANIU, PICIU WODY, WYSYPIANIU SIĘ).

Zestaw I

1. Doskonalimy starty z różnych pozycji wyjściowych.

Poniżej informacje przypominające technikę startu niskiego i linki z filmikami do startu niskiego i wysokiego:

LEKKOATLETYKA

Dyscypliną, która jest niezwykle popularna, ale też dość skomplikowana terminologicznie (ze względu na dużą różnorodność konkurencji), jest lekkoatletyka. Szeroki wachlarz lekkoatletycznych form ruchu obejmujących m.in. ćwiczenia związane z techniką konkretnego skoku, biegu, chodu czy rzutu, wymaga od specjalistów stosowania poprawnej terminologii. W jej zakres wchodzi również przepisy lekkoatletyczne, które dotyczą wielu specjalistycznych określeń i sformułowań. Posługiwanie się nimi we właściwy sposób pozwala na szybkie porozumienie, przekaz bądź wymianę opinii i zdań zarówno między członkami komisji sędziowskiej, zawodnikami, trenerami (o ile pozwala na to sytuacja), jak również uczniami (w przypadku zawodów międzyszkolnych).

Biegi lekkoatletyczne



Start niski (pozycja na komendę: gotów + wybieg),



Start wysoki (pozycja na komendę: na miejsca)

Najczęstszym błędem, do którego dochodzi podczas organizacji i sędziowania biegów masowych są nieprawidłowo podawane komendy startowe. Należy pamiętać (i tu uwaga skierowana do starterów), że w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych obowiązują dwa rodzaje startów: niski i wysoki, które stosowane są w zależności od długości dystansu. W biegach krótkich (indywidualnych i sztafetowych do 400 m włącznie), wykorzystywany jest start niski. W biegach średnich i długich (od 800 m i dłuższych), zawodnicy rozpoczynają rywalizację ze startu wysokiego (tab. 1).

Start niski

- z wykorzystaniem bloków startowych
- "na miejsca" – ustawienie się zawodnika w bloku startowym (5 punktów podparcia: 2 × ręce, 2 × stopy, 1 × kolano nogi zakroczonej),
- „gotów” – uniesienie bioder (4 punkty podparcia: 2 × ręce, 2 × stopy),
- Sygnał startowy – po nim następuje wybieg zawodnika

Start wysoki

- bez użycia bloków startowych
- „na miejsca” – ustawienie się zawodnika przy linii startowej w pozycji wysokiej wykroczonej (ciężar ciała przesunięty na przód ciała – na nogę wykroczonej),
- sygnał startowy, np. strzał z pistoletu startowego, gwizdek, klaśnięcie, sygnał słowny typu „start” czy „hop” – wybieg

Tabela 1. Start niski i wysoki – komendy i sygnały startowe (podobieństwa i różnice)

Tymczasem podczas startu w biegach masowych (a są to zazwyczaj dystanse średnie i długie) niejednokrotnie podawana jest komenda obowiązująca tylko w starcie niskim – „gotów”. Należy pamiętać, że w starcie wysokim komenda „gotów” nie funkcjonuje (brak uniesienia bioder), dlatego błędem jest jej podawanie. Również zdarza się, że podczas imprez biegowych można usłyszeć błędnie sformułowane komendy startowe: „na miejsca” i „gotów”.

Poniżej linki z ćwiczeniami do startu niskiego i wysokiego:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=saCX2E2o1uQ>

2. (PN) Doskonalimy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

Przesyłam Wam filmiki na których Wasi rówieśnicy- dziewczęta i chłopcy pokazują jak prawidłowo w różnych warunkach doskonalić poruszanie się i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy oraz wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, jak przyjmować piłkę (zwróćcie uwagę na przyjęcie kierunkowe) a także jak prowadzić piłkę w różnych kierunkach i wykonywać zwody. Ćwiczymy uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy ,do ćwiczeń zaproś kogoś z domowników, uderzenie piłki toczącej się a także podania na jeden kontakt. Odbij piłkę od podłoża ,po koźle, uderzaj także piłkę bezpośrednio w powietrzu. Czekam na zdjęcia lub film.
Powodzenia

Poniżej filmiki do ćwiczeń:

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

Oraz <https://www.youtube.com/watch?v=MFlD1TXG5x8&t=8s&fbclid=IwAR2yLqgryb5OMcHbXgT-Ujfweg5zZ9kF5xpvuZzZvsvW-CEKQkfDRpYeMVw>

<https://www.youtube.com/watch?v=N5LovwhE1aE>

3. (PS) Odbicie piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie.

Poniżej link z ćwiczeniami:

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM4>

4. (EZ) Czynniki zagrażające zdrowiu.

Poniżej link z informacjami:

<https://lektury.crib.pl/edukacja-zdrowotna-czynniki-zagrazajace-zdrowiu.html>

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

Zestaw II

1. Doskonalenie uderzeń prostym podbiciem stopy w piłce nożnej.

Przesyłam link do filmu. <https://www.youtube.com/watch?v=64GJ9Biqs4M>

2. Przepisy futsalu.

Informacje poniżej:

<http://futsalowcy.pl/wp-content/uploads/2017/01/przepisy.pdf>

Test z przepisów gry w piłkę nożną:

<https://test.4free.pl/test/390309/30679>

3. Poznajemy aplikacje pomocne w planowaniu treningu i monitorowania aktywności fizycznej.

Nie zawsze pamiętamy o codziennej aktywności fizycznej więc przedstawiam niektóre aplikacje, które mogą być pomocne i motywujące do ruchu, każdy może wybrać coś dla siebie, ja najczęściej korzystam z Endomondo (WAŻNE BY SIĘ CHCIAŁO ĆWICZYĆ):

Endomondo - aplikacja na urządzenia mobilne umożliwiająca monitoring dokonań sportowych. Program umożliwia monitorowanie aktywności w ok. 50 różnych dyscyplinach sportowych, m.in. w bieganiu, jeździe na rowerze, baseballu, boksie, tańcu i szermierce.

Strava - Strava Running and Cycling GPS to aplikacja do monitorowania aktywności fizycznej. Jak sama nazwa wskazuje, jest przeznaczona dla osób, które biegają lub jeżdżą rowerem. Dzięki tej aplikacji dowiemy się, jaki dystans przebyliśmy, ile zajęło nam to czasu, a także porównamy osiągnięte wyniki ze znajomymi. Program jest dostępny w angielskiej wersji językowej.

Google Fit – to aplikacja, która ma pomagać w planowaniu codziennego treningu i aktywności fizycznej. Dzięki niej użytkownik może w prosty, w pełni automatyczny sposób rejestrować kroki, czas i dystans przebyty w czasie biegania, a także w trakcie jazdy rowerem. Aplikacja cechuje się prostotą obsługi.

My Tabata Timer - Tabata to metoda treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) sprawi, że będziesz zmęczony już po 4 minutach. Wypróbuj z różnymi ćwiczeniami; sprinty, pompki, przysiady itp. Na przykład: gdy licznik czasu tabata mówi „idź”, rób tyle pompek, ile możesz przez 20 sekund. Następnie wykonaj 10 sekund odpoczynku. Powtarzaj, aż skończysz. Może wykorzystać ktoś kto oczekuje czegoś więcej i chce się bardziej zmęczyć.

Eat Fit - Jeżeli chcemy schudnąć "taktycznie", na 1-2 dni, najlepsza jest głodówka. Jeżeli jednak chcemy schudnąć "strategicznie", trwale, musimy koniecznie... jeść. Musimy jednak jeść coś innego, niż do tej pory. W tym tkwi cały sekret i dlatego tak ważna jest dyscyplina. Jeśli chcemy schudnąć, sięgnijmy więc po narzędzie, które nas zdyscyplinuje. Eat Fit jest aplikacją mobilną, który nie tylko nas zdyscyplinuje, ale i zmotywuje. Dostępna jest m.in. dla użytkowników systemu Android, i wielu z nich ją sobie chwali. Nic dziwnego, gdyż Eat Fit to program przejrzysty i kompletny; pozwalający na personalizację, co zaś znacząco wpływa na jego użyteczność.

MSN Zdrowie i fitness - Zdrowie i kondycja to twój osobisty trener, dietetyk i encyklopedia zdrowia zamknięte w jednej aplikacji od Microsoftu. Pozwoli kompleksowo zadbać o zdrowszy tryb życia. Aplikacja dzieli się na 3 zakładki: dzisiaj, fitness i medycyna. Pierwsza z

nich zapewnia nam dostęp do najważniejszych opcji, informacji oraz ćwiczeń. Z jej poziomu możemy monitorować nasze ćwiczenia i aktywność.

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z filmikami oraz do systematycznego wykonywania kilku ćwiczeń dziennie (po kilka powtórzeń) celem utrzymania aktywności fizycznej choćby na średnim poziomie.

Linki z ćwiczeniami:

<https://www.facebook.com/VigorGroundFitness/videos/605060310343416/>

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

<https://aktywne.trojmiasto.pl/Przedmioty-codziennego-uzytku-ktore-pomoga-nam-cwiczyc-w-domu-n143244.html>

4. Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym ze zmianą miejsca.

Jeżeli macie rodzeństwo to zaproście do wspólnego treningu i spróbujcie w odbicia piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach ze zmianą miejsca.

Poniżej linki z filmikami:

<https://www.youtube.com/watch?v=aFQGNOTVA8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ewvxpm8slo>

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

Zestaw III

1. Ćwiczenia rozciągające statyczne.

Rozciąganie statyczne jest świetnym narzędziem treningowym, które każdy powinien wykorzystywać w swojej rutynie treningowej. Rozciąganie może być stosowane w trakcie rozgrzewki, jako ćwiczenia prehabilitacyjne/korekcyjne lub jako element regeneracji po treningu.

Rozciąganie statyczne jest powolne i stałe, a pozycja końcowa danego ćwiczenia jest utrzymywana przez określony czas. Statyczne rozciąganie obejmuje relaksację i jednoczesne wydłużenie rozciągniętego mięśnia. Wykonywane jest powoli, dlatego też podobieństwo urazu jest bardzo małe. Rozciąganie statyczne jest łatwe do nauczenia oraz efektywnie zwiększa zakres ruchu w stawie.

Zalety regularnego rozciągania:

- Zwiększa elastyczność mięśni

- Przyspiesza regenerację po treningu
- Wyrównuje dysbalans mięśniowy poprzez poprawę tonusu napiętych mięśni
- Chroni przed kontuzjami
- Odpręża i zmniejsza stres

Podpowiedź: Poświęć 2-3 godziny tygodniowo aby po 6-8 tygodniach cieszyć się z większego zakresu ruchu. Dobrą informacją jest to, że po upływie tego czasu wystarczy poświęcić 1 godzinę w tygodniu, aby nową nabytą elastyczność zachować.

Ray Allen jeden z najlepszych strzelców w historii koszykówki, zdobywca wielu rekordów w NBA, w jednym z wywiadów wyjawiał, że każdego dnia, co najmniej przez 30 minut poświęcał na rozciąganie całego ciała. Karierę zakończył w wieku 38 lat. Był jednym z tych koszykarzy, których kontuzje omijały.

Podczas aktywności fizycznej mięśnie pracują kurcząc się i rozkurczając naprzemiennie. Wielokrotnie powtarzający się schemat skurcz-rozkurcz podczas treningu powoduje że mięsień ulega skróceniu w porównaniu do stanu wyjściowego. Rozciąganie pomaga przywrócić odpowiednią długość fizjologiczną mięśni, zmniejszając przy tym ryzyko kontuzji.

Z wiekiem sportowcy tracą gibkość. Lata aktywności fizycznej powodują kumulowanie mikro urazów w mięśniach, ścięgnach i powięziach. W trakcie gojenia powstają blizny, które ściągają brzegi ran i skracają mięśnie. Rozciąganie statyczne poprawia tonus mięśniowy i jego elastyczność.

Wykonaj 15 – 30 sekund każdego ćwiczenia rozciągającego w 1 – 3 seriach w zależności od tego jak bardzo Twój organizm jest zmęczony, a Twoje mięśnie napięte. Poniższe ćwiczenia wykonuj zawsze. Jeśli czujesz, że któraś z części ciała jest bardziej zmęczona na przykład nogi, poświęć im więcej czasu i wykonaj więcej serii.

Zasady skutecznego rozciągania

- Wyzoluj grupę mięśniową którą chcesz rozciągnąć.
- Rozciągnij mięsień do momentu w którym nie przekraczasz granicy komfortu, aby nie doprowadzać do bólu. Skutkować to może jego uszkodzeniem – naciągnięciem lub naderwaniem.
- Pozycja którą przyjmujesz nie powinna powodować bólu innych części ciała.
- W trakcie rozciągania skup się na oddychaniu. Nigdy nie rozciągaj się na bezdechu.

Kiedy się nie rozciągać

- Uszkodzenie mięśnia. Naciągnięcie, naderwanie, całkowite zerwanie.
- Hiper mobilność w stawach.

5 ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:

Mięśnie klatki piersiowej



Mięśnie brzucha i zdrowie dolnego odcinka pleców



Mięśnie biodorowo – lędźwiowe



Mięśnie zewnętrznej części ud i mięśn i pośladkowych



Mięśnie stopy – rozciągnio podeszwowe



2. Poznajemy aplikacje pomocne w planowaniu treningu i codziennej aktywności fizycznej.

Poniżej informacje:

<https://dziendobry.tvn.pl/a/aplikacja-do-cwiczen-jaka-warto-miec-na-telefonie>

Propozycja ćwiczeń - WF online w domu:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

https://www.youtube.com/watch?v=F4_VAm4jl_8

<https://www.youtube.com/watch?v=u97herGme4w>

https://www.youtube.com/watch?v=F4_VAm4jl_8

3. (PS) Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym.

Poniżej filmik z ćwiczeniami:

<https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c>

4. (PN) Doskonalimy uderzenie prostym podbiciem i wykonujemy rzuty karne.

Poniżej linki z filmikami z ćwiczeniami doskonalącymi uderzenie piłki prostym podbiciem oraz wykonywanie rzutów karnych różnymi piłkami. Jeżeli macie rodzeństwo to zaproście do wspólnej zabawy.

Ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=jvoZ2aIOnIA>

<https://www.youtube.com/watch?v=5kwZkNMbQwA>

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

Informacja dla wszystkich klas które ucze:

Rusza już jutro nowy projekt, który polecam, może niektórzy skorzystają. Pamiętajcie o BEZPIECZEŃSTWIE podczas ćwiczeń i swoich możliwościach, jeżeli czegoś nie dasz rady robić to nie rób.

Rusza akcja Ministerstwa Obrony Narodowej pod hasłem Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami! W tym roku w wojsku nie będzie egzaminu ze sprawności fizycznej. Jednak żołnierze wiedzą, że każdego dnia trzeba dbać o formę fizyczną, wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję, wytrzymałość i odporność. Dlatego do wspólnych ćwiczeń online na Facebooku zapraszają najlepsi żołnierze sportowcy. Zajęcia się odbywają w każdy wtorek i czwartek w godzinach od 10.00 do 10.30 informacja na stronie:

<https://www.wojsko-polskie.pl/dgw/articles/aktualnosci-w/2020-04-24h-wojskowa-forma-online-cwicz-z-nami/>

Przypominam o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej i przesyłaniu do mnie na mojego e-maila.

Mój adres email – wfradzikowski@gmail.com

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski