

# 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.

W tym tygodniu zachęcam oczywiście do systematycznej aktywności fizycznej również w ramach akcji - Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami! Zajęcia poprowadzi m.in. szer. Justyna Świąty - Ersetic, wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata i Europy w biegu na 400m i w sztafecie 4x400m. Przypominam wtorek i czwartek godz. 10.00 do 10.30. strona

[https://www.facebook.com/MinisterstwoObrony/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/MinisterstwoObrony/?ref=page_internal)

## Zestaw I

### **1. Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno - ruchowych.**

Moją pierwszą propozycją dla Was jest wykonanie prostego układu tanecznego, który na pewno nikomu nie sprawi problemu.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=fYUKYKdBaxRru7ssiiY2e7qRskyYVSyXE627B7SWhTODI5tLC>

### **2. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w leżeniu.**

Spędzacie dużo czasu przy komputerze dlatego spróbujcie wykonać ćwiczenia na prawidłową postawę w pozycji leżącej.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=cv34vCtVYyNx7U7WZRftIzy4GM5vm5QMelatoKqdK3O2p3vedk>

### **3. (MPR) Uczymy się rzutu na bramkę z miejsca.**

Przypomnę , że wyróżniamy następujące rzuty w piłce ręcznej:

- rzut w wyskoku,
- rzut w miejscu,
- rzut z przeskokiem,

- rzut z odchyleniem,
- rzut z padem,
- rzuty sytuacyjne.

### **Rzut w miejscu:**

W tym przypadku można wyróżnić:

- a) rzuty z gry,
- b) rzuty karne,
- c) rzuty wolne.

W rzutach z miejsca kończyny górne i dolne wykonują pracę tzw. różnoimienną. Oznacza to, że wykonując rzut, ustawiasz nogę przeciwną (w wykroku) do rzucającej ręki. Odrywasz nogę dopiero wtedy, gdy przenosisz piłkę do przodu, natomiast po wypuszczeniu piłki, postaw nogę z przodu, tak zachowasz równowagę.

Proszę się również zapoznać z filmikami:

- <https://www.youtube.com/watch?v=PIcyCc8GD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5g6kNUFH78o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TIRHuxbD61g>

## **4. (LA) Kształtujemy szybkość w biegu na 30 m.**

Zróbcie rozgrzewkę, a następnie zmierzcie odcinek 30 m. i wykonajcie bieg. Jeżeli jest możliwość to poproście rodzinstwo, żeby zmierzili wam czas. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=yz6PjjiZOS8>

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

## Zestaw II

### 1. (LA) Kształtujemy wytrzymałość w biegu na 600m.

Zadbaj o to aby czas poświęcony na dzienną aktywność fizyczną wynosił nie mniej niż 30 min. Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykład poniżej:

Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- przysiady.

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- pompki;
- brzuszki;
- brzuszki skośne;
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
- deska (30 sekund).

Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:  
bieg na 600 m lub jeżeli będziesz miał słabszy dzień marszobiegiem.

## **2.Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno - ruchowych.**

Do tego czasu nie było propozycji tańca dlatego proponuję Wam prosty układ taneczny.

Link z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=aSdznd5lVmjPM1IQPtmeKmsTfuOs0USvZ9zrPXsBtHfc4KJfG4>

## **3. (MPR) Nauka i doskonalenie chwytów, podania i kozłowania.**

Elementy techniczne mini piłki ręcznej, które robiliśmy na lekcjach.

Link z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mE1qNYUrx2mODOGDHDga6FK0YKQGwofwOoxMSI59oAqU3nJpt>

## **4. Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie.**

Link z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=nblzXv55x7hwuvxPQWqSDN2rfsB6n6lOgNJdVVy1d6buiFSKOr>

Dzisiaj chciałbym również zwrócić Wam uwagę na tętno. Trochę dla przypomnienia ale może i też dla rozszerzenia wiadomości z tego zakresu. „**Puls serca (tętno)** to potoczne określenie częstotliwości bicia serca, czyli liczby wyczuwalnych uderzeń serca w ciągu minuty. Normy pulsu zależą od wieku, płci i kondycji fizycznej. Puls po dużym wysiłku może wynosić nawet 180 uderzeń na minutę i nie jest to zjawisko patologiczne. Powodem do niepokoju są dodatkowe objawy: duszności, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, płytki oddech. Prawidłowe tętno (puls) mieści się w przedziale od 60 do 100 uderzeń serca na minutę. Za wysoki puls serca (powyżej 100 uderzeń na minutę) to tachykardia (częstoskurcz), za niski

puls (poniżej 60 uderzeń na minutę) to bradykardia. Zarówno wysoki puls w spoczynku, jak i niski puls mogą świadczyć o chorobie – taki stan wymaga dalszej diagnostyki.

### Wartości prawidłowego pulsu:

- **puls niemowląt** – ok. 130 uderzeń na minutę;
- **puls dzieci starszych** – ok. 100 uderzeń na minutę;
- **puls młodzieży** – ok. 85 uderzeń na minutę;
- **puls dorosłych** – ok. 70 uderzeń na minutę;
- **puls ludzi starszych** – ok. 60 uderzeń na minutę.

### Pomiar pulsu - jak mierzyć puls:

1. palcem środkowym i wskazującym prawej dłoni uciśnij zagłębienie na szyi pod żuchwą (tętnica szyjna) lub nadgarstek (tętnica promieniowa); **Uwaga: nie należy przykładać kciuka!**
2. jeśli wyczujesz tętno, włącz stoper i zacznij liczyć uderzenia;
3. uzyskaną po 15 sekundach pomiaru liczbę pomnóż przez cztery - uzyskasz przybliżoną liczbę uderzeń na minutę.” (portal apteline.pl)



Chciałbym abyście określili swoje tętno. W tabeli którą Wam przesyłam proszę o wpisanie:

- tętna spoczynkowego ( najlepiej zmierzyć zaraz po przebudzeniu)
  - tętna maksymalnego obliczonego wzorem: **od 220 – wiek w latach**
  - obliczenia tętna w poszczególnych zakresach:
- **50 – 60% Tętna max – regeneracja**, ćwicząc przy takim tętnie mamy trening, którego celem jest przede wszystkim ogólna poprawa kondycji, bardzo dobry dla początkujących czy zmagających się z otyłością
  - **60 – 70% Tętna max – spalanie tłuszczu**, czyli ćwiczenia o średniej intensywności, które bardzo dobrze wpływają na krążenie i oddech, przez co intensywnie spalasz nadprogramową tkankę tłuszczową
  - **70 – 80% Tętna max – poprawa wydolności sercowo – naczyniowej**, czyli doskonały sposób na poprawę wydolności krążeniowo – oddechowej dla osób zaawansowanych, trenujących regularnie od dłuższego czasu

- **80 – 90% Tętna max – przejście do przemian beztlenowych**, czyli trening anaerobowy, gdzie organizm czerpie energię przede wszystkim z węglowodanów, a nie tłuszczów, dedykowany zawodowcom
- **powyżej 90% Tętna max – trening dla zawodowców**, który jest bardzo krótki i intensywny.

(portal smartgym.club)

- w dowolnym dniu w którym będziecie ćwiczyć proszę o wpisanie tętna zaraz przed aktywnością fizyczną , zaraz po aktywności fizycznej oraz po 1 minucie odpoczynku po aktywności fizycznej.

Tak wypełnioną tabelę proszę odesłać na mój email: [wfradzikowski@gmail.com](mailto:wfradzikowski@gmail.com)

**Imię:** \_\_\_\_\_ **nazwisko:** \_\_\_\_\_ **klasa:** \_\_\_\_\_ **wiek:** \_\_\_\_\_

**Tętno spoczynkowe ( zmierz zaraz po przebudzeniu) =**

**Tętno maksymalne (TMAX) (220 - wiek w latach) = np. 220 – 14 lat = 206**

Intensywność wysiłku	Zakres tętna	Oblicz swój zakres
<b>Niska</b>	<b>50-60% TMAX</b> <b>regeneracja</b> , czyli trening, którego celem jest przede wszystkim ogólna poprawa kondycji, bardzo dobry dla początkujących czy zmagających się z otyłością	<b>50-60% twojego TMAX to:</b> <b>np. 206 to jest tętno max,</b> <b>50-60% tego tętna to 103-124</b>
<b>Umiarkowana</b>	<b>60-70% TMAX</b> <b>spalanie tłuszczu</b> , czyli ćwiczenia o średniej intensywności, które bardzo dobrze wpływają na krążenie i oddech, przez co intensywnie spalasz nadprogramową tkankę tłuszczową	<b>60-70% twojego TMAX to:</b>
<b>Duża</b>	<b>70-80% TMAX</b> <b>poprawa wydolności sercowo – naczyniowej</b> , czyli doskonały sposób na poprawę wydolności krążeniowo – oddechowej dla osób zaawansowanych, trenujących regularnie od dłuższego czasu	<b>70-80% twojego TMAX to:</b>

<b>Submaksymalna</b>	<b>80-90% TMAX</b> przejście do przemian <b>beztlenowych</b> , czyli trening anaerobowy, gdzie organizm czerpie energię przede wszystkim z węglowodanów, a nie tłuszczów, dedykowany zawodowcom	<b>80-90% twojego TMAX to:</b>
<b>Maksymalna</b>	<b>Powyżej 90% TMAX</b> <b>trening dla zawodowców</b> , który jest bardzo krótki i intensywny	<b>powyżej 90% twojego TMAX to:</b>

**Wpisz swoje tętno zaraz przed aktywnością fizyczną =**

**Wpisz swoje tętno zaraz po aktywności fizycznej =** (sprawdź w którym  
zakresie swojego tętna ćwiczyłeś) - **wpisz intensywność wysiłku: np. umiarkowana**

**Wpisz swoje tętno po 1 minucie odpoczynku po aktywności fizycznej =**

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

### **Zestaw III**

#### **1.Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń kordynacyjno - ruchowych.**

Do tego czasu nie było propozycji tańca dlatego proponuję Wam prosty układ taneczny.

Link z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=IgPnEylZJaSsn7g9sewclZaxW7eeNcw3GKAYB4IFKbpPVWW0Vo>

#### **2. (PR) Rzut na bramkę z wyskoku.**

Po przeczytaniu tekstu proszę się zapoznać się z linkiem z filmikiem zawierającym pokaz z objaśnieniem rzutu z wyskoku.



Dzisiaj bierzemy się za kolejny element dotyczący piłki ręcznej. Mianowicie przeanalizujemy wspólnie RZUTY. Nie muszę nikomu udowadniać, jak ważna jest nauka, a następnie doskonalenie rzutów.

Nie ma rzutów, nie ma bramek. Nie ma bramek, nie ma zwycięstw. O to w tej grze chodzi – żeby wykonać rzut na bramkę- najlepiej rzecz jasna celny 😊  
Ok, jedziemy!

Gdy wykonujesz rzut na bramkę, angażujesz niemal wszystkie mięśnie – nóg, rąk, bioder, brzucha, pleców.

Rzuty są praktycznie odpowiednikami podań, z tym że są zwykle silniejsze i podparte większą i mocniejszą pracą rąk i tułowia. To czas i droga działania ręki na trzymaną piłkę decyduje najbardziej o sile wykonywanego rzutu. Siła rzutu będzie wtedy większa, gdy w określonym czasie, ręka wraz z piłką pokona dłuższą drogę, co oznacza, że piłka po prostu osiągnie dużo większą prędkość.

### **Rzuty w piłce ręcznej:**

- rzut w wyskoku,
- rzut w miejscu,
- rzut z przeskokiem,
- rzut z odchyleniem,
- rzut z padem,
- rzuty sytuacyjne.

Nazwy wyżej wymienionych rzutów pochodzą od sposobu jakim porusza się zawodnik po boisku, jak również od tego jak układa swoje ciało w stosunku do podłoża.

### **RZUT W WYSKOKU**

Jest to jeden z najczęściej wykonywanych rzutów. Wykorzystywany jest przez wielu zawodników, grających na różnych pozycjach, choćby przez atakującego (np. atak szybki), czy przez rozgrywającego.

#### **Podział rzutów w wyskoku:**

- rzuty w wyskoku w górę,
- rzuty w wyskoku w dal (w przód).





Jeśli zawodnik przed sobą nie ma żadnego przeciwnika, żadnego obrońcy, to wówczas jego lot będzie bardziej skierowany w przód, będzie miał na celu zbliżenie się do bramki. Natomiast rzut w górę najlepiej zastosować, jeśli się jest przed broniącym.

Bardzo często taki rzut wykonują gracze na pozycji rozgrywającego. Ciało układa się bardziej prostopadle w stosunku do podłoża, odbicie i lądowanie są od siebie oddalone bardzo nieznacznie.

### **Analiza techniki rzutu w wyskoku:**

W rzucie w wyskoku mamy trzy widoczne fazy, są to:

1. chwyt piłki + odpowiednia ilość kroków,
2. odbicie + wznoszenie
3. rzut + lądowanie

Po chwycie piłki zawodnik wykonuje lewą nogą krok, potem prawą, a w trzecim (ostatnim kroku) odbija się z nogi lewej. W tej chwili należy przejść do fazy drugiej, czyli odbicia i wznoszenia się.

Należy zaznaczyć, że po chwycie, podczas pierwszej fazy, piłkę prowadzi się oburącz w bok, tył, zaś następnie przenosi się na jedną rękę i równocześnie trzeba się skrócić w tułowi, a do tego wszystkiego bark przeciwny do ręki, która wykonuje rzut, wysuwa się do przodu.

W momencie najwyższego wznoszenia następuje rzut. Co się dzieje z nogami? W tym właśnie momencie jest coś w rodzaju „kopnięcia” nogi zgiętej w kolanie w tył. Zasada jest prosta – noga ma być zgięta w kolanie równoimienna do ręki rzucającej. Potem nogi wykonują tzw. nożyce.

Ląduje się na nogę odbijającą.

### **Mechanika ruchu podczas rzutu w wyskoku pozwala, by stwierdzić, że:**

1. Najbardziej korzystne będzie odbicie pod kątem 45 stopni podczas rzutu w głąb, ponieważ zawodnik osiągnie wtedy największą odległość.

2. Najkorzystniejszy kąt odbicia w górę to kąt 90 stopni, bo zawodnik osiąga największą wysokość.
3. Od prędkości nadanej ciału na początku zależy wielkość wyskoku.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=fTGibm1dgCq59wlvX7kHGqgNuKt4WBeXCZQloA8t2qBkKgayi>

### 3. Poranna gimnastyka – rozgrzewka.

Poranna gimnastyka dla uczniów. Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy. Zwiększa uelastycznienie i mobilność ciała.

Poniżej link z filmikiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=6XmPKkXwea3MEvoG1iXnSHcNCsdrbv4Xpq0TWMgXcIRTx5aXw9>

### 4. Sposoby zapobiegania otyłości.

Poniżej link z informacjami dotyczącymi zapobieganiu otyłości:

<https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/stop-otylosci-wychowanie-fizyczne-w-walce-z-nadwaga-dzieci-i-mlodziezy>

Chciałbym zwrócić Wam uwagę na to, że aktywność fizyczna i dieta są głównymi czynnikami wpływającymi na prawidłową masę ciała. W jaki sposób ją możemy sprawdzić? Jednym ze sposobów jest specjalny wskaźnik masy ciała o nazwie BMI, który orientacyjnie może nam powiedzieć czy nasza waga jest prawidłowa. Wskaźnik Body Mass Index (BMI) oblicza się w bardzo prosty sposób. Masę ciała w kilogramach dzielimy przez wzrost w metrach do kwadratu:

$$BMI = \frac{masa}{(wzrost)^2}$$

W zależności od wyniku mamy poszczególne progi oceny naszej wagi ale tak możemy obliczać

i dokonać odczytu w stosunku do osób dorosłych, tj. osób od 18. roku życia.

U dzieci zastosowanie znajdują siatki centylowe, które pomagają w ocenie prawidłowego rozwoju fizycznego u najmłodszych. Czyli nasz wynik trzeba nanieść na odpowiednie siatki centylowe (osobno dla dziewcząt, osobno dla chłopców), które pokażą w jakim jestem obszarze. Podaję stronę na której można orientacyjnie spróbować sprawdzić czy

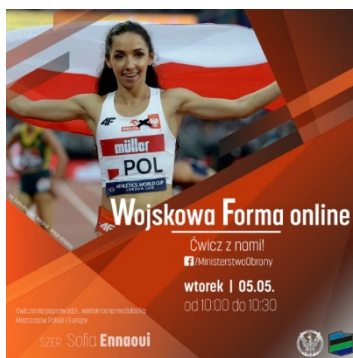
nasza waga jest prawidłowa. Musimy tam podać wiek, swoją wagę, wzrost i płeć. Następnie program nam obliczy nasz wskaźnik BMI i pokaże nasz punkt na odpowiedniej siatce centylowej. Zapraszam, sprawdźcie się.

<http://oblicz-bmi.pl/bmi-dzieci-mlodziezy.html>

Dalej zachęcam do akcji Ministerstwa Obrony Narodowej pod hasłem Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami! Do wspólnych ćwiczeń online na Facebooku zapraszają najlepsi żołnierze - sportowcy. Ćwiczyliśmy już z Alicją Tchórz, Marcinem Lewandowskim, w tym tygodniu będą to Sofia Ennaoui, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy oraz Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, wielokrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie, zdobywca złotego medalu w drużynie w maratonie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych. Ćwiczenia są o różnym stopniu trudności ale pamiętajcie, że robimy te które możemy zrobić, jak nie mamy przyrządów które proponują prowadzący możemy to robić bez (będzie łatwiej☺), pamiętamy również o **bezpieczeństwie**. Zajęcia odbywają w każdy wtorek i czwartek w godzinach od 10.00 do 10.30 na stronie:

[https://www.facebook.com/MinisterstwoObrony/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/MinisterstwoObrony/?ref=page_internal)

Jeżeli nie damy rady ćwiczyć z najlepszymi na żywo można to zrobić w dogodnym dla nas czasie. Materiał jest nagrywany.



**Przypominam o codziennym ruchu, wychodzeniu na świeże powietrze, wietrzeniu pomieszczeń w domu, nawadnianiu organizmu, zdrowym odżywianiu i wysypianiu się.**

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

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

Mój adres email – [wfradzikowski@gmail.com](mailto:wfradzikowski@gmail.com)

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski