

20.04.2020. klasa V (11)

Witam Was.

Zapraszam na lekcję wychowanie fizycznego prowadzoną metoda zdalną.

Temat: Indeks Sprawności Fizycznej (ISF). Przeprowadzamy próbę i oceniamy swoją sprawność fizyczną z wybranych prób ISF.

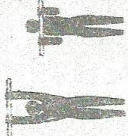
Przypominam zasady bezpiecznego treningu w domu:

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć,
2. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się, ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetkach,
3. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zacznij od podbicia tętna – wystarczająco pajacyki czy bieg w miejscu (skip A, C, D), następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Możecie wykorzystać ćwiczenia wykonywane na zajęciach wychowania fizycznego,
4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach przerywamy dane ćwiczenie,
5. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie,
6. Skacząc, zawsze uginaj kolana,
7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń,
8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy. **Przy pomiarze każdej próby niech pomoże Ci siostra, brat, mama lub tata. Jak wykonać poszczególne próby i dokonywać pomiarów na pewno pamiętacie z poprzednich lekcji, jednak przesyłam Wam formę opisową, jak prawidłowo wykonać poszczególne próby. Jeżeli nie ma warunków do wykonania ćwiczenia siły ramion to nie wykonujemy tej próby (punkty zaliczę ze sprawdzianu jesienno). Wszystkie próby możecie wykonywać dowolną ilość, a najlepszy wynik zapisać. Punkty dodać i końcowy wynik, po zakończeniu testu, przesyłać mi na moją pocztę.**
9. Rozgrzewka trwa 5-10 minut. Masz pytania tel. 795497413, poczta: ablazej58@gmail.com

Zakładamy strój gimnastyczny, otwieramy lub uchylamy okno i zaczynamy od rozgrzewki, link podaję poniżej. **Proszę żeby każdy z Was ćwiczył w miarę swoich możliwości i umiejętności.**

<https://www.youtube.com/watch?v=QS1asWyPwIE>

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Rodzaj próby i sposób wykonania		Zadanie, ocena wykonania i wyniki w punktach					
		Płeć	Minimalna 1 pkt.	Ostateczna 2 pkt.	Dobra 3 pkt.	Bardzo dobra 4 pkt.	Wysoka 5 pkt.
 SZYBKOSC Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i kładąc pod uniesioną nogą. Oblicz liczbę kłoseń.	K	12 kłoseń	16 kłoseń	20 kłoseń	25 kłoseń	30 kłoseń	35 kłoseń
	M	15 kłoseń	20 kłoseń	25 kłoseń	30 kłoseń	35 kłoseń	40 kłoseń
 SKOCZNOSC Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz słupami w obliczeniach zaokrąglając wyniki: mniej niż pół stopy -- w dół, więcej niż pół stopy -- w górę.	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	M						
 SILA RAMION Uchwyć się drążka lub górzeł, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykać nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.	K	Zawisnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 3 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale nie wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 maj 3 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij, podciągaj się aby nie opuścić głowy wytrzymaj 10 maj 3 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
	M	Zawisnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 10 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale nie wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij na wyprostowanych rękach, podciągaj się, oburącz, tak aby choć część głowy była wyżej drążka, wytrzymaj 3 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 sek.	Zawisnij, podciągaj się oburącz, wolno opuszczać, w tej pozycji wytrzymaj 10 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, ale utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
 GIBKOSC Stojąc w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny sillon w przód.	K	Chwyć oburącz za kostki.	Palcami obu rąk dotknij palców stóp.	Palcami obu rąk dotknij podłoża.	Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża.	Dotknij dłońmi podłoża.	Dotknij głową kolan.
	M						
 WYTRZYMALOSC Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dowolny sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę -- wówczas licz się czas biegu, b) bieg na odległość -- wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.	K	1 min. 200 m	2 min. 400 m	4 min. 800 m	7 min. 1200 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m
	M	2 min. 400 m	4 min. 800 m	7 min. 1200 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m
 SILA MIĘSNI BRZUCHA Połóż się na plecach (reżę ułożone dowolnie), unieś nogi na dowolną wysokość i wykonaj "nożyce poprzeczne" tak długo, jak Ci się uda.	K	10 sek.	30 sek.	1 min.	1.5 min.	2 min.	3 min.
	M	20 sek.	30 sek.	1 min.	1.5 min.	2 min.	3 min.

Chcesz poczuć się lepiej, mieć więcej energii, a nawet przedłużyć swoje życie? Po prostu ćwicz.

1. Lepsze samopoczucie i stan zdrowia.

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko i objawy takich chorób jak cukrzyca, depresja, zawał serca, wylew, artretyzm i niektóre rodzaje raka. Zmniejsza też poziom złego cholesterolu i zagoni układ limfatyczny do pracy.

2. Lepszy humor każdego dnia.

Ćwiczenia stymulują pracę mózgu, zwiększając wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za zmniejszenie stresu i polepszenie humoru. Będziesz też lepiej czuć w swojej skórze, dzięki czemu zwiększy się Twoja pewność siebie i poprawi się Twoje poczucie wartości.

3. Kontrola wagi.

Nie jest tajemnicą, że aktywność fizyczna spala kalorie. Jeżeli chcesz utrzymać wagę lub schudnąć ćwicz regularnie. Pamiętaj, że im intensywniejsza aktywność, tym więcej kalorii spalasz.

4. Więcej energii każdego dnia

Ćwiczenia poprawiają cyrkulację krwi, a ta dostarcza tlen i substancje odżywcze do komórek. Dodatkowo poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego. Poprawa wydolności pracy serca i płuc, zaowocuje większą ilością energii każdego dnia. Dzięki regularnej aktywności fizycznej ograniczysz też wahania energii w ciągu dnia.

5. Lepsza jakość snu

Regularna aktywność fizyczna pomoże Ci w szybszym zasypianiu i poprawi jakość Twojego snu. Pamiętaj jedynie, aby nie ćwiczyć przed snem, ponieważ nadmiar energii może utrudnić zasypianie.

6. Lepsza kondycja - lepsze życie na co dzień

Regularne ćwiczenia zwiększają siłę i wytrzymałość mięśni oraz poprawiają kondycję. Łatwiej będzie Ci przejść przez fizycznie wymagające dni i wykonać więcej zadań.

7. Poprawa relacji z bliskimi

Ćwiczenia i aktywność fizyczna mogą być przyjemne. Dają szansę na odpoczynek, zabawę na świeżym powietrzu lub po prostu angażowanie się w czynności, które Cię uszczęśliwią. Aktywność fizyczna może także pomóc w dbaniu o relacje z rodziną lub przyjaciółmi, dzięki wspólnemu spędzaniu czasu w zabawnym otoczeniu towarzyskim.

Życzę miłego dnia.