**KLASA V II C, B, A**

***Drogi siódmoklasisto!!***

***To osiem tematów z wychowania fizycznego na dwa nadchodzące tygodnie, po 4 na każdy tydzień. Zadania sprawnościowe potraktuj jak dobrą zabawę a teorię przeczytaj by poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Ponieważ wielu z Was ma rodzeństwo w 6 c (zwróciliście na to uwagę?), pokryłam wiele tematów, abyście mogli wspólnie ćwiczyć☺***

***Kartę pracy wypełnij i przynieś po świętach do szkoły☺.***

***Linki należy skopiować i wkleić do przeglądarki.***

**TYDZIEŃ 1**

TEMAT 1/1: Wzmacniamy mięśnie całego ciała – obwód ćwiczebny.

Cześć, dziś trochę poćwiczymy by wzmocnić nasze ciało. Ubierz wygodny strój – może być ten na wf☺

Najpierw rozgrzewka, kliknijcie w link lub skopiujcie go i wykonajcie rozgrzewkę z panią na filmie. Bieg wykonajcie w pokoju od ona do drzwi i z powrotem.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

a teraz zakręć kołem i wykonaj wylosowane ćwiczenie przez 30 s. Zakręć kołem 10 razy, nie zniechęcaj się, na pewno po tych ćwiczeniach lepiej będzie Ci się przerabiało materiał z innych przedmiotów. Do dzieła!

<https://wordwall.net/pl/resource/906931/wf/wf-%c4%87wiczenia-wzmacniaj%c4%85ce>

Jeżeli dane ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne, zakręć kołem ponownie.

A na koniec wybierz sobie 3 ćwiczenia rozciągające☺

<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie>

TEMAT 1/2: Aktywność ruchowa przy muzyce – tańce animacyjne.

Dziś poruszamy się trochę do muzyki☺ Włącz link i zatańcz prosty układ. Nie ważne czy jesteś chłopcem czy dziewczyną poradzisz sobie znakomicie, gdyż kroki są proste. Nie ważne czy Ci wychodzi średnio czy znakomicie. Baw się najlepiej jak potrafisz. Zaproś do zabawy rodzeństwo☺

<https://www.youtube.com/watch?v=abL55UXZDBw>

Zatańcz jeszcze raz!

TEMAT 1/3: W zdrowym ciele zdrowy duch - jak hartować swój organizm.

Dzień dobry☺,

Dziś trochę teorii..kilka słów o tym jak hartować swój organizm.

## Hartowanie organizmu - dlaczego warto zdecydować się na ten krok?

Pełen rozwój układ odpornościowy osiąga mniej więcej w okresie dwunastego roku życia. Z tej przyczyny w ciągu najwcześniejszych lat życia warto zadbać o jego wzmocnienie. Dzięki różnym metodom hartowania organizmu, na dalszych etapach życia infekcje nie powinny być już tak częste.

## Hartowanie organizmu - co to jest?

Prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy jest swego rodzaju tarczą ochronną naszego organizmu przed różnymi bakteriami, grzybami, toksynami i wirusami. Jednak gdy jest osłabiony, nie umie spełniać swojej funkcji. W takich przypadkach z pomocą przychodzą metody związane z hartowaniem organizmu, czyli wystawianiem organizmu w sposób kontrolowany na działanie różnych niekorzystnych czynników. Dzięki temu nasz układ odpornościowy ma nauczyć się nowych sposobu radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Jakie są najczęstsze metody hartowania organizmu? Przedstawiam kilka z nich.

## Rezygnacja z nadmiernego ciepła

Jedną z podstawowych metod hartowania organizmu jest obniżenie temperatury w mieszkaniu. Wielu rodzicom wydaje się, że w trakcie jesieni i zimy najlepiej jest, gdy wracamy do bardzo ciepłych wnętrz. To jednak błędne przekonanie, które prowadzi do osłabienia odporności domowników.

Warto także wspomnieć, że nadmierne ogrzewanie sprzyja rozwojowi bakterii. Może także wpływać na rozwój infekcji górnych dróg oddechowych. To dlatego, że suche powietrze wysusza śluzówkę nosa. Przez to staje się ona obkurczona i piecze. I co najważniejsze, przestaje chronić przed szkodliwymi drobnoustrojami.

Powinniśmy więc zadbać o to, by temperatura w naszych mieszkaniach była utrzymana na umiarkowanym poziomie. Najlepiej jest, gdy wynosi ona od 19 do 21 stopni Celsjusza. Wyjątek stanowią sypialnie. W takich przypadkach temperaturę dobrze jest obniżyć do 18 stopni Celsjusza.

## Hartowanie organizmu - wietrzenie mieszkania

Kolejną istotną kwestią jest regularne wietrzenie mieszkań. Dlatego zimą, gdy korzystamy z ogrzewania, a latem z klimatyzacji, warto robić krótkie przerwy w pracy urządzeń. Dzięki temu będziemy mogli otworzyć okna i wpuścić do naszych wnętrz świeże powietrze. Taki zabieg hamuje jego wysuszanie. Poza tym zmniejsza ilość kurzu w naszych mieszkaniach.

## Hartowanie organizmu przez spacery

Aby wzmocnić odporność, należy, niezależnie od [pogody](https://pogoda.gazeta.pl/Pogoda/0,0.html), jak najczęściej wychodzić na spacery. Takie zdrowe nawyki warto wyrabiać od najmłodszych lat życia.

**Zadanie na dziś**: jeżeli tylko nie jesteś przeziębiony proponuję, abyś właśnie teraz (chyba, że czytasz to zadnie w nocy☺, to wykonaj je jutro) ubrał się odpowiednio do warunków pogodowych i poszedł na spacer – ale pamiętaj tylko w obrębie swojego ogródka, możesz np. obejść w koło dom 10 razy w jedną stronę i 10 w drugą… żeby Ci się w głowie nie zakręciło. Wiem, że podejdziesz do sprawy rozsądnie. Poinformuj rodziców, że wychodzisz z domu. Możesz poskakać na skakance, pograć w piłkę w ogródku, bądź po prostu aktywny na świeżym powietrzu. A wychodząc poproś rodziców, aby otworzyli w Twoim pokoju okno i przewietrzyli pomieszczenie przed kolejną porcją nauki. Miłej i bezpiecznej zabawy!

TEMAT 1/4: Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych na drabince koordynacyjnej.

Koordynacja jest niezbędna do codziennego funkcjonowania w naszym życiu, a podnoszenie jej na coraz wyższy poziom umożliwia szybsze uczenie się nowych czynności.

Dziś proponuję Wam kilka ćwiczeń na drabince koordynacyjnej… wiem nie macie takiej, ale możecie zrobić sobie własną za pomocą taśmy malarskiej naklejonej na podłodze lub namalujcie kredą na chodniku przed domem, lub wykorzystajcie płytki w korytarzu, nawet jeśli są ułożone w inny sposób, wyznaczcie sobie drogę. W tym filmiku jest pokazane jak to zrobić za pomocą taśmy. Oczywiście spytajcie rodziców o pozwolenie, taśmę po ćwiczeniach można łatwo odkleić i nie pozostawia śladu.

<https://www.youtube.com/watch?v=AU7PnM7T9Ag>

Skorzystajcie z ćwiczeń, które są przedstawione w tym filmiku i stwórzcie swoją kompozycję – swój pomysł na pokonanie drabinki. Pamiętajcie o wygodnym ubraniu i obuwiu. Nie róbcie tego w skarpetkach, by uniknąć poślizgnięcia.

<https://www.youtube.com/watch?v=R7nHtp6vVIk>

TYDZIEŃ 2

TEMAT 2/1: Aktywność ruchowa przy muzyce – tańce animacyjne.

Ponownie zapraszam do ruchu przy muzyce. Wrzucam propozycje z tamtego tygodnia☺

<https://www.youtube.com/watch?v=abL55UXZDBw>

TEMAT 2/2: Uczymy się diagnozować własną wydolność fizyczną.

Potrzeba systematycznej kontroli wydolności fizycznej jest niezwykle istotna, by kontrolować swój stan zdrowia. Dziś poznacie najprostszą próbę wysiłkową, jaką jest **Próba Ruffiera**.

Wiem, wiem to wszystko brzmi dla Was jak fizyka kwantowa, ale potraktujcie to jak zabawę. Zapewniam Was, że umiejętność pomiaru tętna przyda Wam się na całe życie. I uwierzcie mi… to temat z Waszej podstawy programowej☺ Właśnie stajesz się Odkrywcą i masz szansę posiąść wiedzę o sobie… której nikt jeszcze nie ma! Jeżeli mimo próby zadanie będzie za trudne, nie przejmuj się wykonamy je na lekcji, ale obiecaj mi że podejmiesz choć trzy próby… no dobra przynajmniej dwie. Wierzę, że ci się uda.

Próba Ruffiera polega na wykonaniu przysiadów. Wynik próby wyrażony jest w postaci współczynnika.

**Najpierw nauczymy się badać swoje tętno metodą palpacyjną.**

**Obejrzyj film instruktażowy:** <https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9lk>

**Pamiętaj, aby nie przykładać kciuka, gdyż w nim też jest duża tętnica, która może spowodować, że mylnie dokonasz pomiaru. Mierz tętno przez 15 sekund.**

**Przebieg badania:** Uczeń odpoczywa ok. 5 minut w pozycji siedzącej. Następnie mierzy tętno (**to**). Uczeń wykonuje 30 przysiadów w ciągu 30 sekund. Powraca do pozycji wyjściowej. Pomiar tętna bezpośrednio po wysiłku (**t1**) oraz po jednej minucie odpoczynku (**t2**). Tętno liczymy w czasie 15 sekund, przeliczając jego wartość na minutę (czyli mnożymy x 4 gdyż 1 minuta = 15 sekund x 4).

**( to + t1 + t2 ) - 200**

**R = ———————————**

**10**

Zapisz wyniki przeprowadzonych badań w karcie pracy. Następnie dokonaj obliczenia wyników. Na końcu samodzielnie lub przy pomocy rodzica, spróbuj dokonać interpretacji uzyskanych wyników na podstawie tabeli (tabela w karcie).

TEMAT 2/3: Wzmacniamy mięśnie całego ciała – obwód ćwiczebny.

Cześć, dziś powtórzymy ćwiczenia z zeszłego tygodnia i poćwiczymy by wzmocnić nasze ciało. Ubierz wygodny strój – może być ten na wf☺ Wszystko to już znasz i na pewno wykonasz z lepszą efektywnością.

Najpierw rozgrzewka, kliknijcie w link lub skopiujcie go i wykonajcie rozgrzewkę z panią na filmie. Bieg wykonajcie w pokoju od ona do drzwi i z powrotem.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

a teraz zakręć kołem i wykonaj wylosowane ćwiczenie przez 30 s. Zakręć kołem 10 razy, nie zniechęcaj się, na pewno po tych ćwiczeniach lepiej będzie Ci się przerabiało materiał z innych przedmiotów. Do dzieła!

<https://wordwall.net/pl/resource/906931/wf/wf-%c4%87wiczenia-wzmacniaj%c4%85ce>

Jeżeli dane ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne, zakręć kołem ponownie.

A na koniec wybierz sobie 3 ćwiczenia rozciągające☺

<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie>

TEMAT 2/4: Gimnastyka korekcyjna – trzymam się prosto!

Dziś zadbamy o nasze plecy, aby były mocne i proste. Ubierz wygodny strój, ściągnij skarpetki, przygotuj koc lub matę, poduszkę, pudełko/pojemnik lub mała miskę, klocki i jeżeli masz to piłkę wielkości tej do tenisa.

Ćwicz razem z dziećmi na filmie:

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

Zachęcam, abyście choć jedno ćwiczenie wprowadzili do swojego życia i wykonywali je codziennie np. rano po przebudzeniu. Wiem… najgorsza pora, ale dla Was twardzieli to będzie pestka! Trzymam kciuki!!!