

## Zajęcia rozwijające zainteresowania Kl. VI b

### 4. T: Układanie puzzli i gry planszowe - 15.04.2020

Rozwijamy orientację przestrzenną, wyobraźnię, zdolności manualne i logiczne myślenie poprzez gry zręcznościowe, planszowe, które mamy w domu oraz te na linkach:

1. Piłkarzyki: <https://rysopisy.eduzabawy.com/wp-content/uploads/2017/03/pi%C5%82karzyki.jpg>
2. Kalambury online: <https://www.kurnik.pl/kalambury/#212>
3. Puzzle online: <http://www.ipuzzle.pl/games.php>

### 5. T: Moje zdrowie w moich rekach. -22.04.2020

Pokrewny temat realizujemy też na WF, więc łatwiej będzie nam zająć się tym zagadnieniem.

Moje zdrowie zależy od mojego postępowania: zdrowego odżywiania • aktywnego stylu życia • przestrzegania zasad higieny osobistej • zwrócenia uwagi na bezpieczeństwo w codziennym życiu • umiejętności udzielania pierwszej pomocy • utrzymania dobrych relacji międzykoleżeńskich – dbałość o zdrowie psychiczne • dostosowania się do zagrożeń cywilizacyjnych, obcowania w społeczności • postawa wrażliwości proekologicznej.

Naszym celem w obecnych czasach pandemii jest motywacja do zdrowego stylu życia, troski o własne ciało oraz unikania zagrożeń dla zdrowia. Głównie teraz wyjątkowej dbałości o higienę osobistą oraz otoczenia. Zwrócenia uwagi na proporcję ruchu do spożywania posiłków- racjonalnego żywienia. Zmobilizowanie do wykonywania ćwiczeń w domu w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała. Pewno więcej siedzisz lub leżysz, więc zadбай o swój kręgosłup.

Wskazówki do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=dW1kNJvyXQs> - kręgosłup

<https://www.youtube.com/watch?v=P7Hzm73iQwY> – brzuch

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g> – ćw. aerobowe (spalające nadmierne kilogramy)

## Zajęcia rozwijające zainteresowania Kl. VII

### 4. T: Poznajemy różne kraje, ich kulturę i zwyczaje – Wielka Brytania- 15.04.2020

Dzisiaj zajmiemy się krajami anglojęzycznymi- Wielką Brytanią. Poznamy ich kulturę, zwyczaje, zabytki, historię, edukację i różne ciekawostki.

Podaję linki z filmami godnymi obejrzenia.

[Ciekawostki o Anglii i Wielkiej Brytanii - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=g0vfJX07MIw) -

<https://www.youtube.com/watch?v=g0vfJX07MIw>

[10 Rzeczy Których Nie Wiesz o Anglii! | CIEKAWOSTKI ...](https://www.youtube.com/watch?v=LTadqtHudPY)

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

[10 faktów potwierdzających, że nawet królowa Anglii ma ...](https://www.youtube.com/watch?v=K7EUFpVuVa4)

<https://www.youtube.com/watch?v=K7EUFpVuVa4>

[Kuchnia Wielkiej Brytanii - Kuchnia+](https://www.kuchniaplus.pl/artykuly/kuchnia-wielkiej-brytanii) <https://www.kuchniaplus.pl/artykuly/kuchnia-wielkiej-brytanii>

[Z czego słynie kuchnia brytyjska? - Gotujmy.pl](https://gotujmy.pl/z-czego-slynie-ku...uly-kulinarne-abc-artykul,15394.html) <https://gotujmy.pl/z-czego-slynie-ku...uly-kulinarne-abc-artykul,15394.html>

### 5. T: Znaczenie rozgrzewki przed treningiem – 22.04.2020

Zapoznaj się z poniższymi wiadomościami na temat rozgrzewki i wykonaj rozgrzewkę z filmiku podanego na linku pod tekstem.

#### Co daje i czym jest rozgrzewka?

**Rozgrzewka stanowi jeden z elementów, które przyspieszają wdrażanie organizmu do pracy fizycznej. Polega ona na poprzedzeniu właściwego wysiłku krótkotrwałą pracą mięśniową, która natężeniem i charakterem jest zbliżona do mającego nastąpić właściwego wysiłku. Po rozgrzewce nasz organizm po prostu pracuje efektywniej. Oprócz tego, rozgrzewka przygotowuje nas do zaplanowanego wysiłku i zapobiega kontuzjom.**

Podczas rozgrzewki nasze serce bije szybciej i wydajniej co przekłada się na większą ilość krwi przepompowywanej jednym uderzeniem. Rozgrzane mięśnie można porównać do plasteliny – ciepła daje się formować w dowolne kształty, jest elastyczna. To samo jest z mięśniami – po rozgrzewce długość i temperatura mięśni wzrasta co w konsekwencji doprowadza do efektywniejszej pracy i większej mocy generowanej przez mięśnie. Rozgrzewka zbawiennie wpływa również na płuca – wzrasta w nich pobór tlenu, zwiększa się jego transport do pracujących mięśni.

Po rozgrzewce będzie nam się bieгло po prostu dużo lepiej i automatycznie szybciej. Wielkiej filozofii w tym nie ma, choć o fizjologicznych aspektach rozgrzewki można by mówić do rana.

## Znaczenie rozgrzewki we współczesnym sporcie

Rozgrzewka odgrywa w sporcie bardzo ważną rolę i jest nieodłączną częścią każdej jednostki treningowej, a także niezbędnym elementem przygotowawczym, poprzedzającym start w zawodach sportowych. I choć potocznie bardzo często utożsamia się ją tylko z procesem rozgrzewania mięśni, co jest oczywiście prawdą, to obserwowany wzrost ich temperatury jest tylko efektem jej stosowania.

Tak rozumiany termin „rozgrzewki” nie oddaje w pełni istoty bardzo złożonych procesów zachodzących podczas jej wykonywania i czasem bardziej zasadne wydaje się używanie formy zamiennej, na przykład „**praca wstępna**”. Nazwa ta, w odróżnieniu od używanego terminu „rozgrzewka”, lepiej określa reakcje przygotowujące organizm sportowca do wysiłku odbywającego się zarówno w warunkach treningowych jak i startowych. W rozważaniach dotyczących wpływu rozgrzewki (pracy wstępnej) na skuteczność wykonywania pracy właściwej (zadanie treningowe, wysiłek na zawodach) nie da się pominąć oczywistego faktu, że jest ona w wielu przypadkach traktowana niedostatecznie, a w swej konstrukcji bywa niedostosowana do wymagań stawianych przez wysiłek, będąc na przykład zbyt krótką lub mało intensywną. Tymczasem od prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki oczekuje się konkretnego efektu, czyli pełnej gotowości psychomotorycznej i to niezależnie od poziomu sportowego reprezentowanego przez zawodników.



### **Konsekwencje złe przeprowadzonej rozgrzewki.**

Słabo rozgrzany (pobudzony) zawodnik nie może w początkowej fazie wysiłku wykorzystać wytrenowanego potencjału wysiłkowego oraz umiejętności technicznych i taktycznych. Prowadzi to do spadku jakości gry i uzyskiwania gorszych wyników sportowych. Zawodnicy muszą mieć pełną świadomość tego, jak ważną rolę w strukturze treningu i startu w zawodach spełnia rozgrzewka – niewłaściwe rozgrzanie mięśni bywa przyczyną występowania urazów i kontuzji, a niedostateczne pobudzenie powodem zbyt „anemicznego” wejścia w zawody.

Dlatego bardzo ważne jest pełne zaangażowanie i rzetelne wykonanie ćwiczeń rozgrzewkowych. Niestety pomimo oczywistych i udowodnionych naukowo korzyści jakie przypisuje się rozgrzewce, wciąż obserwuje się powszechną niechęć i dystans do jej wykonywania, co najprawdopodobniej jest wynikiem złych wzorców z przeszłości, kiedy to formy rozgrzewki były mało atrakcyjne, monotonne i rażące schematyzmem ćwiczeń. Innym powodem jest brak wiedzy i świadomości o jej pozytywnym wpływie na organizm, a w konsekwencji na przebieg treningu i występu w zawodach.

### **Wpływ rozgrzewki na organizm**

Wpływ ćwiczeń rozgrzewających na organizm jest wielopłaszczyznowy i odnosi się do zmian w obrębie aparatu ruchu oraz ośrodkowego układu nerwowego, a podstawowym celem jest

przygotowanie i przyspieszenie procesów adaptacyjnych organizmu do osiągnięcia skutecznej dyspozycji wysiłkowej w trakcie treningów lub zawodów sportowych. Mimo tego, że opracowanie właściwego modelu rozgrzewki pod kątem czasu jej trwania, intensywności oraz przerwy odpoczynkowej wciąż pozostaje głównym nurtem badań w tym zakresie, to z fizjologicznego punktu widzenia dobrze przeprowadzona rozgrzewka powinna:

- przestroić czynności fizjologiczne z poziomu spoczynkowego na wysiłkowy w zakresie mechanizmów zaopatrzenia tlenowego, termoregulacji, zapotrzebowania energetycznego, gospodarki wodno-elektrolitowej oraz gruczołów wydzielania wewnętrznego;
- przetorować drogi nerwowe, biorące udział w przewodzeniu impulsów nerwowych;
- doprowadzić do optymalnego pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego i osiągnięcia progu psychomotorycznego zmęczenia;
- przygotować cały aparat ruchu, mięśnie, więzadła i stawy do prawidłowego wykonania czynności motorycznych;
- poprawić koordynację ruchową, zwiększyć czucie sprzętu sportowego, którego używa sportowiec,
- obniżyć ryzyko wystąpienia urazów i kontuzji w czasie treningów i zawodów;
- poprawić nastawienie psychiczne zawodnika do realizacji zadań techniczno-taktycznych;
- modyfikować i regulować emocjonalne stany przedstartowe.

Występujące pod wpływem rozgrzewki (pracy wstępnej) zmiany adaptacyjne organizmu pozwalają na większe wykorzystanie potencjału energetycznego i psychomotorycznego w warunkach wykonywania różnorodnych wysiłków fizycznych. Powyższe informacje dotyczące zagadnień rozgrzewki przyjmują charakter zasad uniwersalnych, nie odnoszących się do konkretnej dyscypliny sportu, czy występującej w jej obrębie konkurencji. Chodzi raczej o podkreślenie znaczenia rozgrzewki w toku struktury jednostki treningowej oraz konieczności jej wykonywania dla uzyskania korzystnych zmian adaptacyjnych organizmu. Z drugiej strony odrębną rzeczą nadal pozostaje wypracowanie skutecznego modelu rozgrzewkowego dla konkretnego zawodnika lub drużyny. Odpowiedzialność za włączenie prawidłowego sposobu rozgrzewki spoczywa na trenerze i samych sportowcach, od których wymaga się odpowiedzialnego postępowania, a tym samym poważnego traktowania ćwiczeń rozgrzewkowych. Natomiast samo wypracowanie najlepiej pasującego i sprawdzającego się w sportowej praktyce modelu rozgrzewki, dodajmy, że wcale nie łatwe, jest efektem praktycznych prób jej budowania na przestrzeni wielu lat i zawsze ze świadomością korzyści w obrębie oczekiwanych zmian adaptacyjnych oraz w zapobieganiu urazom i kontuzjom.

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc> – rozgrzewka