

Witam Was sportowcy!

Z wielkim zapałem otwieramy na sportowo nowy tydzień. Dopinguję Was w ćwiczeniach, które wykonujecie i notujecie w dzienniczkach. Na ten tydzień otrzymujecie obowiązkowe zadanie do wykonania – na ocenę:

ZADANIE!!! :

Napisz w kilku zdaniach jaką dyscyplinę sportową lubisz i dlaczego lub jaka dyscyplina sportowa podoba Ci się i chciałbyś ją poznać, uprawiać- uzasadnij kilkoma argumentami. Wymagana objętość zadania- od 4, do 10 zdań. Proszę aby była to własna praca, oparta o swoje spostrzeżenia, opinię i wyobraźnię, pisana językiem ucznia, a nie kopiowanym tekstem z Internetu.

Napisane zadania proszę dosyłać jak dzienniczki (na email :ewa_wk@autograf.pl) ,do dnia 15.05.2020r do godziny 15 tej. W razie pytań proszę o kontakt.

11.05.2020 T: OCENIAMY PRAWIDŁOWOŚĆ MASY CIAŁA BMI- zapobiegamy otyłości.

1. Zapoznaj się ze swoją masą ciała (w kg) i wzrostem (w m) oblicz swój wskaźnik BMI wg. wzoru;

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wysokość ciała w m})^2} \quad \text{przykład: BMI} = \frac{49,5 \text{ kg}}{(1,58 \text{ m})^2} = 19,8$$

2. Uzyskany wynik sprawdź w tabeli:

Tabela 1.1. Wartości BMI u dziewcząt i chłopców w wieku 7–18 lat, odpowiadające niedoborowi masy ciała, prawidłowej masie ciała, nadwadze i otyłości

Wiek lata	Dziewczęta – masa ciała				Chłopcy – masa ciała			
	nie-dobór	prawidłowa	nad-waga	otyłość	nie-dobór	prawidłowa	nad-waga	otyłość
7	< 13,1	13,2–18,5	> 18,6	> 20,2	< 13,5	13,6–17,8	> 17,9	> 20,4
8	< 13,4	13,5–19,0	> 19,1	> 21,7	< 13,7	13,8–18,8	> 18,9	> 22,2
9	< 13,7	13,8–19,6	> 19,7	> 22,9	< 13,9	14,0–19,7	> 19,8	> 23,7
10	< 14,1	14,2–20,2	> 20,3	> 23,8	< 14,1	14,2–20,6	> 20,7	> 24,8
11	< 14,4	14,5–20,9	> 21,0	> 24,5	< 14,4	14,5–21,4	> 21,5	> 25,6
12	< 14,8	14,9–21,6	> 21,7	> 25,1	< 14,8	14,9–22,0	> 22,1	> 26,1
13	< 15,3	15,4–22,3	> 22,4	> 25,4	< 15,2	15,5–22,6	> 22,7	> 26,6
14	< 15,7	15,8–22,9	> 23,0	> 25,6	< 15,7	15,8–23,1	> 23,2	> 26,8
15	< 16,3	16,4–23,3	> 23,4	> 25,8	< 16,3	16,4–23,5	> 23,6	> 27,0
16	< 16,8	16,9–23,5	> 23,6	> 25,9	< 16,9	17,0–23,8	> 23,9	> 27,3
17	< 17,4	17,5–23,4	> 23,5	> 26,0	< 17,7	17,8–24,0	> 24,1	> 27,6
18	< 18,0	18,1–22,9	> 23,0	> 26,2	< 18,5	18,6–24,2	> 24,3	> 28,3

Uprawianie sportu i racjonalne żywienie pozwoli nam utrzymać właściwe BMI

13.05.2020 T: START WYSOKI W BIEGACH LEKKOATLETYCZNYCH

1. Zapoznaj się z techniką startu wysokiego do przełożenia tego podczas prób biegowych w szkole – filmik na linku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=WYNtklPhMz71WP1SbX0rScwahFmcl9uino8RLDX2oxek9S4oI5> – start wysoki

2. Postaraj się wykonać kilka okrążeń biegu wokół domu. 3. Wykonuj ćwiczenia i zapisuj w dzienniczku

Sugestia:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=m9WlWKPAP2gKKr1PEg44pQapVuqCGerZgQtczwFufvs2g6bnJK> - ćw. koordynacyjno ruchowe układ taneczny

14.05.2020 T: TECHNIKA BIEGU, KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOSCI.

1. Poznaj prawidłową technikę biegu (na filmie), wykonaj ćwiczenia, które nie sprawią problemu z częstotliwością dostosowana do swoich możliwości, początkowo po jednej serii - ćwicz pod okiem dorosłego

<https://ewf.h1.pl/student/?token=nt3YEX8dWUKcA42EtVRCcWEpQNT7EiOGRGjsSLUSiZVlzaHV5I> prawidłowa technika biegu

https://www.youtube.com/watch?v=hPL_tgjETdM&feature=youtu.be technika, siła, sylwetka w biegu

2. Postaraj się wykonać kilka okrążeń wokół domu. Zadbaj o kondycję.

3. Wykonuj ćwiczenia i zapisuj w dzienniczku. Sugestie:

https://www.quizme.pl/q/themolka/20_przekrojowych_pytan_ze_sportu_jak_sobie_poradzisz Quiz o sporcie

15.05.2020 T: ĆWICZYMY STRZAŁ NA BRAMKĘ – PIŁKA NOŻNA.

1. Obejrzyjcie filmik z linku , podejmijcie próbę wykonania ćwiczeń, które nie sprawią Wam kłopotu

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pEgwAtPlrVcXyfJPxI9tpRRlIeWBk6zJ7xyQfqFPJFAOtxav8g> strzał na bramkę prostym podbiciem

2. Wykonuj ćwiczenia i zapisuj w dzienniczku. Sugestia:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CICAXZMBRTaziR2Ayyv2CH8Nix7grMJQMiSqRlvJWuJ700JCm2K> – filmik na ćwiczenia korekcyjne- ból nadgarstka, ręki

Zachęcam do ćwiczeń i dbałości o Waszą sprawność- ćwiczenia wykonujcie pod okiem dorosłych. Pozdrawiam.

Ewa Wieczorek.