
Drodzy uczniowie,

Przesyłam wam do realizacji tematy z w-f do realizacji w dniach 15,19.06. i 22.-24.06.2020 r.

1. Piłka nożna. Gry i zabawy osławające z piłką.
2. Piłka nożna. Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód prawą i lewą nogą.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
4. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Wypoczynek czynny, bezpieczne korzystanie z akwenów wodnych oraz wędrówek w górach.
5. Edukacja zdrowotna. Sposoby ochrony przed nad miernym nasłonecznieniem.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam tematy do realizacji tematy z w-f w dniach 8.06.-10.06.2020 r.

1. Tętno spoczynkowe-pomiar.
2. Tętno po wysiłkowe-pomiar.
3. Gry i zabawy rekreacyjne.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam do realizacji tematy z w- f w dniach 01 - 05.06.2020 r.

1. L-A.Technika startu wysokiego. Koordynacja pracy ramion i nóg.
2. L-A. Technika biegów długich. Rozkładanie tempa.
3. L-A. Biegi sztafetowe.
4. L-A. Technika przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam do realizacji tematy zajęć z wychowania fizycznego w dniach 25-29.05.2020 r.

1. L-A. Starty do biegu z różnych pozycji wyjściowych.
2. L-A. Technika startu niskiego. Ćwiczenia reakcji startowej.
3. L-A. Technika biegów krótkich.Poprawa pracy ramion i nóg.
4. L-A. Bieg 3 x 10 m.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam do realizacji tematy zajęć z w-f w dniach 18-22.05.2020 r.

1. Tańce ludowe - podstawowe kroki "Polki".
2. Tańce ludowe - podstawowe figury "Polki".
3. Polskie tańce narodowe - podstawowe kroki "Poloneza".
4. Polskie tańce narodowe - podstawowe figury " Poloneza"

Ponadto pamiętajcie o ćwiczeniach na kręgosłup, przysiadach, brzuszkach, skłonach. Jest coraz cieplej więc możecie wykonywać więcej ćwiczeń z piłkami i bieganiem, Boiska już są otwarte. Należy jednak zachować szczególne środki ostrożności.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam do realizacji tematy z wychowania fizycznego w dniach 11-15.05.2020 r.

1. Piłka nożna-przepisy
2. Piłka siatkowa-przepisy
3. Piłka ręczna-przepisy
4. Piłka koszykowa-przepisy

W załączniku znajdują się przepisy gier zespołowych

- **[ZAŁĄCZNIK](#)**

Test ogólny: <https://test.4free.pl/test/444126/38421> - test dla osób chętnych, wykraczający poza podstawę programową, uzyskanie wyniku ponad 20 punktów (przystanie zrzutu ekranu) na dodatkową ocenę.

Drodzy uczniowie

Przesyłam wam tematy do realizacji na lekcjach wychowania fizycznego. Mam nadzieję, że wam się spodobają. Wykonujcie tylko te ćwiczenia, które nie będą sprawiać wam kłopotów.

- Siatkówka odbicia>>> https://youtu.be/E_L0JcYJE2g
 - Akrobatyka rozgrzewka>>> <https://youtu.be/vTWUa0rAcpw>
 - Ogólna sprawność>>> <https://youtu.be/bujG6YmPjVY>
 - Koszykówka>>> <https://youtu.be/7RQc5g3cXIY>
-

Przesyłam wam do realizacji tematy z wychowania fizycznego 27-30.04.2020 r.

1. Zdrowie i jego negatywne czynniki.
2. Obliczanie własnego wskaźnika masy ciała (BMI)
3. Stres i jego wpływ na życie człowieka
4. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z czynnikami stresującymi

Proszę poczytać sobie o tych zagadnieniach w internecie. Na stronie bmi-kalkulator.pl/dzieci możecie obliczyć sobie wskaźnik masy ciała. Nie wysyłajcie go do mnie. To jest informacja dla waszej dyspozycji. Ponadto przypominam cały czas aby się ruszać i wykonywać ćwiczenia, które możecie wykonywać w domu. Robi się ciepło i na podwórku możecie wykonywać ćwiczenia z piłką i małe zabawy biegowe. Pamiętajcie ruch to zdrowie i mniej stresu.

Drodzy uczniowie

Przesyłam wam tematy lekcji z w-f do realizacji w dniach **20-24.04.2020 r.**

- 1.Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, tułowia i brzucha.
- 2.Mostek z leżenia tyłem.
- 3.Mostek z leżenia tyłem. Doskonalecie
- 4.Mostek z leżenia tyłem. Ocena

Na YouTube wpisujecie hasło mostek z leżenia tyłem. Zobaczycie szereg filmików i opisów jak prawidłowo wykonać to ćwiczenie. Zaczynacie od tych dla najmniej zaawansowanych. Postarajcie się aby ktoś was asekurował.

Następnie robimy zdjęcie i przesyłacie je na mój adres e-mail: zbigniew.gajek61@o2.pl do 24.04.2020 r. Ocena będzie uwzględniać możliwości poszczególnych uczniów a nie sprawność. Zawsze pamiętajcie o rozgrzewce.

Drodzy uczniowie

Przesyłam wam tematy z w-f do realizacji w dniach **15 - 17.04.2020 r.**

- Edukacja zdrowotna. Co to znaczy „zdrowa żywność”? Jakich pokarmów unikać i dlaczego?.
- Edukacja zdrowotna. Wpływ odżywiania na zdrowie człowieka (nawyki żywieniowe, prawidłowa masa ciała).
- Edukacja zdrowotna. Choroby spowodowane niewłaściwym odżywianiem się np.: choroby układu krążenia, cukrzyca. Odpowiednia dieta może leczyć.

Ponadto pamiętajcie o ćwiczeniach na kręgosłup, przysiadach, brzuszkach, skłonach i pompkach.

WIOSENNA PRZERWA ŚWIĄTECZNA od 9 do 14 kwietnia 2020 r.

Drodzy uczniowie.

Przesyłam wam tematy z w-f do realizacji w dniach **6.04-8.04.2020 r.**

- Edukacja zdrowotna.Nawyki prawidłowej postawy ciała.
- Edukacja zdrowotna.Hartowanie organizmu.
- Edukacja zdrowotna.Higiena osobista, dobór odpowiedniej odzieży.

Proszę poczytać w internecie o tych zagadnieniach.

- Ponadto cały czas ruszamy się i robimy: ćwiczenia na kręgosłup, testy sprawnościowe, ćwiczenia które można wykonać w domu typu przysiady, brzuski, skłony, pompki.

Drodzy Uczniowie,

Przesyłam Wam w załączniku test sprawności fizycznej. Z tego testu proszę zrobić:

- **szybkość,**
- **gibkość,**
- **siła mięśni brzucha,**
- **bieg ciągły w miejscu (tempo 2 kroki na sekundę zginając nogi w kolanach).**

- Test proszę zacząć robić **30.03.2020 r. (poniedziałek)** - po jednym każdego dnia.

- Przed testem robimy rozgrzewkę a potem zapisujemy wyniki.

Proszę nie wysyłać mi tych wyników tylko zachować dla siebie.

Kliknij>>> [ZAŁĄCZNIK](#)

Zestaw ćwiczeń - Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Prezentowane ćwiczenia poprawiają funkcjonowanie mięśni i sprawność ogólną. Zestaw ćwiczeń obejmuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia ukierunkowane na odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

- Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
- Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć od 3 - 5 razy.
- Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.

Zasady prawidłowego wykonywania codziennych czynności - w trosce o swój kręgosłup.

- Utrzymuj proste plecy.
- Siedzenie - jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.
- Nie garb się!
- Nie zakładaj nogi na nogę.
- Chodząc bądź zawsze wyprostowany. Używaj schodów - to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krążenia i oddechowego.
- Schylając się, czy podnosząc ciężkie przedmioty zginaj nogi w stawach kolanowych i utrzymuj proste plecy.
- Schylając się, czy podnosząc ciężkie przedmioty zginaj nogi w stawach kolanowych i utrzymuj

proste plecy.

Rozgrzewka

Ćwiczenia zmniejszające sztywność, rozluźniające struktury elastyczne kręgosłupa i kończyn.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

Ruch:

- Unieś głowę – wdech
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy – wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód („ukłon japoński”) – wydech

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech.
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech. Powrót do klęku.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Ruch:

- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył – wdech.
- Zegnij prawą nogę w kolanie, lewą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij lewym łokciem do prawego kolana – wydech. Powrót do klęku.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie.

Ruch:

- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund. Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę zmieniając pozycję wyjściową na klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej.

Ruch:

- Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył.
- Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, lewa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, prawa noga wyprostowana na materacu.

Ruch:

- Unieś prawą nogę w górę: (wyprostowane kolano, stopa zgięta grzbietowo). Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund.

Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Tym razem prawa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, lewa noga wyprostowana na materacu.

Unieś lewą nogę w górę: kolano wyprostowane, stopa zgięta grzbietowo.

Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliżej do tułowia.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund. Oddychaj regularnie.

Przyciągnij kolana do brzucha, obejmij rękoma i wykonaj ruchy w przód i w tył – „kołyska”.

Zestaw ćwiczeń

Ćwiczenia mięśni stabilizujących i wzmacniających kręgosłup lędźwiowy.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem.

Ruch:

- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem.

Ruch:

- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznies ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek”.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, lewa noga ugięta nad materacem, prawa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wzniesź ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtórzyć leżąc na plecach z prawą nogą ugiętą nad materacem, a lewą nogą prostą nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste splecione za głową.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, wzniesź głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przyciągaj brody do mostka.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągaj wyżej prawą i lewą rękę.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie zmieniając pozycję wyjściową na:

Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu.

Ruch:

- Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę, nie odrywając stóp od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym.

Ruch:

- Wznies tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie również leżąc na drugim boku.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesć lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, Wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesć lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągnij łopatki. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 14

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesć prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Wzniesć lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 15

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesć tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

KONIEC