









Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień

1 Sporty bezpieczne i niebezpieczne – nabywamy umiejętność oceny ryzyka.

Nie wszystkie dyscypliny sportów zimowych są bezpieczne - sprawdź czy potrafisz ocenić stopień zagrożenia i ryzyka? Poniżej tabela popularnych dyscyplin sportowych – ocień, jaki jest wg Ciebie stopień zagrożenia, umieszczając krótką informację w odpowiedniej rubryce.

Umiejętność ta jest bardzo ważna – trafna analiza miejsca i warunków pozwoli Ci prawidłowo ocenić sytuację podczas zimowych zabaw i gier w których uczestniczysz, aby uniknąć ewentualnych kontuzji .

Dyscyplina sportowa	Krótki opis	Dyscyplina bezpieczna dla zawodowych sportowców przy zachowaniu ostrożności	Dyscyplina niebezpieczna – wypadki zdarzają się nawet wśród doświadczonych sportowców
<p>Saneczkarstwo</p>  <p>Pozycja saneczkarza w trakcie jazdy</p>	<p>Wyścigi na sankach sportowych są rozgrywane na torach sztucznych lub naturalnych. O zwycięstwie decyduje łączny czas przejazdów.</p>		
<p>Biegi narciarskie</p> 	<p>W sporcie biegi narciarskie są jedną z trudniejszych konkurencji wytrzymałościowych, angażującą wszystkie główne partie mięśni</p>		
<p>Hokej na lodzie</p> 	<p>Hokej na lodzie jest popularnym sportem zimowym. Gra prowadzona jest za pomocą kija i gumowego krążka.</p>		
<p>Łyżwiarstwo figurowe</p> 	<p>Zimowa dyscyplina sportu polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach</p>		
<p>Narciarstwo alpejskie – zjazd</p> 	<p>Zjazd polega na dotarciu do mety w jak najkrótszym czasie. Zdarza się, że zawodnicy osiągają prędkość nawet 130 km/h.</p>		

<p>Narciarstwo alpejskie – slalom</p> 	<p>To nazwa technicznej konkurencji, która polega na przemieszczaniu się zawodników między tyczkami.</p>		
<p>Biathlon</p> 	<p>Jest to dyscyplina sportowa łącząca biegi narciarskie ze strzelectwem. Polega na biegu na określonym dystansie w czasie którego zawodnicy 2 lub 4 razy zajmują stanowiska na strzelnicy, przyjmując postawę stojącą lub leżącą</p>		
<p>Skoki narciarskie</p> 	<p>Celem jest wykonanie jak najdłuższego skoku po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Na największych skoczniach możliwe są skoki przekraczające 250 metrów. Ocenia się odległość uzyskaną przez zawodnika oraz styl skoku.</p>		
<p>Curling</p> 	<p>Jest on rozgrywany na prostokątnej tafli lodu. Do gry używa się kamieni, które są wypuszczane na lodzie w kierunku celu zwanego <i>domem</i>.</p>		
<p>Łyżwiarstwo szybkie</p> 	<p>Celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym.</p>		

2. Hartujemy organizm – zimowy spacer

W okresie zimowym ważnym czynnikiem podnoszącym odporność naszego organizmu jest tzw. hartowanie. Polega ono na przyzwyczajeniu organizmu do niskich temperatur. Aby osiągnąć taki stan, należy systematycznie przebywać na świeżym powietrzu. Postaraj się w każdym dniu odbyć choć krótki spacer. Pamiętaj o odpowiednim doborze ubrania do panującej temperatury na zewnątrz.

3. Kształtujemy siłę mięśni rąk – ćwiczymy celność

Każda pora roku ma swoje niepowtarzalne elementy. W zimie jest to np. śnieg. Wykorzystajmy go do podniesienia sprawności naszych rąk. Jeśli temperatura na zewnątrz nie będzie zbyt niska zbuduj na otwartej przestrzeni śnieżną tarczę. Wykonaj serię rzutów (np.5) do tarczy – policz ile razy trafiłeś. Wykonaj kilka serii rzutów za każdym razem zwiększając odległość od tarczy. Pamiętaj aby ochronić swoje dłonie – użyj rękawiczek.

4. Moje marzenia sportowe

Każdy z nas ma ulubione dyscypliny sportowe. Gdybyście mieli zostać w przyszłości sportowcem to jaką dyscyplinę sportu wybralibyście ? Napisz kim chciałabyś/chciałbyś zostać jako sportowiec i dlaczego ? Umieść w tekście jakie cechy charakteru należy rozwijać aby osiągnąć sukces, jakie mogą być przeszkody i ograniczenia? Zwróć uwagę, że wytrwałość, systematyczność oraz praca przynoszą sukcesy również w nauce ! Jak należy już teraz postępować aby te marzenia się spełniły? Dodaj do opisu własne przemyślenia i pomysły.

JEST TO PRACA NIEOBOWIĄZKOWA ALE KAŻDA NADESŁANA ZOSTANIE WYSOKO OCENIONA.

ROZPOCZYNAMY NOWE PÓŁROCZE. FAJNIE BYŁOBY ROZPOCZAĆ JE OCENĄ BARDZO DOBRĄ 😊

Pracę wysyłamy do nauczycieli którzy nas uczą.

Powodzenia i pamiętajcie zawsze o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie zabaw zimowych !!!