Wychowanie fizyczne

Klasy IV – VIII 4 – 10 maj 2020

1.

Sport i rekreacja

Propozycja ćwiczeń na rowerze

Przygotuj na grubszym papierze lub kartonie minimum 4 znaki drogowe: nakaz jazdy w prawo za znakiem, nakaz jazdy w lewo przed znakiem, ruch okrężny, stop.

Znaki mogą mieć mniejszy rozmiar niż oryginalne. Przymocuj wykonane znaki do krótkiej drewnianej listewki lub patyka. Umieść je (umocuj) na swoim podwórku i zaplanuj tak trasę aby te wszystkie znaki wykorzystać. Planując trasę wykorzystaj np. plastikowe butelki lub inne przedmioty. Stosując się do znaków spróbuj pokonać bezpiecznie całą trasę. Możesz dodatkowo dołożyć inne znaki i wydłużyć drogę.

Część druga ćwiczenia – do tej części poproś tatę, mamę, kogoś z rodzeństwa. Będzie to Twój asystent i egzaminator !. Wyznacz start ok 20 m od asystenta (w zależności od warunków dystans może być dłuższy lub krótszy).

1. Jedź powoli w kierunku asystenta. Jeśli się zbliżysz na odległość ok 5 metrów – asystent wyciąga losowo trzymany za sobą znak drogowy a Ty się do niego stosujesz..np jeśli ruch okrężny to wykonujesz koło i powracasz na linie startu
2. Jedziesz w kierunku asystenta i stosujesz się do znaku jaki pokazuje.
3. Skonsultuj jakie znaki będą używane – dla bezpieczeństwa nie używaj w zabawie „nakazu jazdy prosto" bo możesz wjechać w asystenta ☺
4. Poproś o ocenę mamę lub tatę i wyślij ją w potwierdzeniu ćwiczeń jakie wysyłacie.

2.

Ćwiczenia ze skakanką

Ćwiczenie czyni mistrza – Powiedzenie to przypomina nam, że powtarzanie czynności, pozwali dojść nam do mistrzowskiej wprawy.

1. Na początek zdecyduj jakim sposobem wykonasz ćwiczenia (rowerek, żabka, nożyce ,lewa lub prawa noga, tyłem itp.). Wybierz 3 sposoby. Osoby które mają dobrze opanowaną technikę- skaczą po pół minuty każdą z wybranych technik bez przerw na zmianę techniki skoku. Odpoczynek następuje po wykonaniu pełnej serii. Ćwiczenie można modyfikować wydłużając czas, zmieniając technikę skoków. Wskazane wykonanie pełnej serii 3x w ciągu całego dnia. Uczniowie młodszych klas i Ci którzy mają jeszcze małe problemy z techniką wykonują ćwiczenia licząc ilość udanych skoków w ciągu minuty. Każdy rekord skoków to Twój sukces !
   Proszę pamiętać aby nie wykonywać ćwiczenia przez długi czas tylko seria i odpoczynek.

3. Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów nietypowych

Wzmacniamy mięśnie rąk i nóg.

Ćwiczenia wykonujemy na świeżym powietrzu

Do ćwiczeń możesz wykorzystać plastikowe butelki po napojach o różnej pojemności (0,5 l, 1 litr, 1,5 litra i 2 litry). Klasy IV i V wykonują ćwiczenie tylko z butelkami 0,5 i 1 litr. Uczniowie starszych klas dobierają wielkość przyboru do własnych możliwości. Jeśli to możliwe wykorzystaj do ćwiczeń po 2 butelki każdej pojemności. Napełnij butelki wodą i dobrze zakręć. Zamiast wody możesz użyć piasku lub ziemi. Ćwiczenia rozpocznij od najmniejszych butelek.

1.Siedząc na ławeczce lub stołku z oparciem chwyć butelkę obiema nogami poniżej kostek i spróbuj podnieść do wysokości na jakiej siedzisz. Powtórz 5 razy. Jeśli nie sprawia Ci to problemu powtórz ćwiczenie z większymi butelkami w identyczny sposób. Po każdej serii zrób krótki odpoczynek. Wykonaj kilka serii.

2. Chwyć butelkę prawą ręką (jeśli masz dwie butelki to drugą butelkę trzymaj w lewej ręce) wyprostuj przed sobą i narysuj w powietrzu 5 razy kwadrat, potem trójkąt a na końcu koło. Ćwiczenie to ma kilka rozwiązań i to Ty decydujesz jakie zastosować. Wykonując ćwiczenie większymi butelkami możesz trzymać je w pozycji poziomej. Wykonaj kilka ćwiczeń z butelkami według własnego pomysłu.

Pamiętaj – nigdy nie unoś przyboru nad głowę, staraj się tak ćwiczyć aby butelki były zawsze obok Twojego ciała!

4.

Ćwiczenia ruchowe na świeżym powietrzu- mierzymy tętno

Test Ruffiera – test oceniający wydolność fizyczną człowieka.

Test polega na oznaczeniu tętna spoczynkowego, a następnie wykonaniu 30 przysiadów w ciągu 1 minuty i dwukrotnym oznaczeniu tętna: bezpośrednio po próbie i po 1 minucie wypoczynku siedząc. Tętno mierzy się przez 15 s i wynik mnoży się przez 4. Rezultaty podstawia się do wzoru:

$$IR = \frac{(P + P_1 + P_2) - 200}{10},$$

gdzie:

IR – wskaźnik Ruffiera,

P – tętno spoczynkowe,

P_1 – tętno bezpośrednio po wysiłku,

P_2 – tętno po 1 minucie wypoczynku.

Ocena wydolności na podstawie uzyskanego wskaźnika Ruffiera:

- 0,0 – bardzo dobra,
- 0,1–5,0 – dobra,
- 5,1–10 – dostateczna,
- powyżej 10 – niewystarczająca.

http://scholaris.pl/resources/run/id/109590

1. Praca dla chętnych – korzystając z powyższego wzoru i linku spróbuj obliczyć swoją wydolność fizyczną

Przypomnijmy sobie jak dokonać pomiaru tętna i kiedy jest ono wysokie.
Z pomocą butelek które wykorzystywaliśmy w poprzednim ćwiczeniu wyznacz na swoim podwórku kwadrat o długości boku nie mniejszej niż 10 m. Może być większy np. 15 m, ale nie mniejszy.

2. Zmierz swoje tętno i zapisz wynik (tętno mierzymy przez 15 sekund i wynik mnożymy przez 4)
3. Szybkim krokiem wykonaj 2 okrążenia wokół kwadratu który wyznaczyłeś a następnie zmierz tętno i zapisz wynik. Odpocznij nie mniej niż 5 minut
4. Przebiegnij dwa okrążenia wokół wyznaczonego kwadratu i ponownie zmierz i zapisz tętno.

Porównaj wyniki i odpowiedz kiedy Twoje tętno było największe a kiedy najmniejsze?

Prześlij wyniki z odpowiedzią w potwierdzeniu ćwiczeń

POWODZENIA