

## Wychowanie fizyczne klasa VIIa

22 - 26.02.2021

**Temat: 1 /4** W jaki sposób dbam o higienę mojego ciała i umysłu?

**Cel:** wiesz w jaki sposób przestrzegać i dbać o higienę osobistą, znasz zagrożenia wynikające z braku higieny, potrafisz dbać o higienę umysłu.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.



POMPKI



DESKA



PRZYSIADY

Dla zrozumienia pełnego tematu obejrzyj filmy:

<https://youtu.be/H-KWdKhHQAc>

[https://youtu.be/1fXCH8\\_c3sMh](https://youtu.be/1fXCH8_c3sMh)

<https://youtu.be/C2yIDYIKkSU>

<https://youtu.be/tUZPHOb4zUc>

Pamiętaj o

**DBAŁOŚCI O HIGIENIE**

**Temat: 2/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej samodzielny pomiar tętna

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową,  
potrafisz samodzielnie zmierzyć tętno.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.



POMPKI



**DESKA**



**PRZYSIADY**

## JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Mierzenie tętna podczas ćwiczeń jest najprostszym sposobem na to, by sprawdzić, w jaki sposób nasz organizm reaguje na wysiłek. Puls pokazuje nam, czy nie narzuciliśmy sobie zbyt dużego tempa, ale też, czy nie jest ono za małe.

Możesz robić to na kilka sposobów. Najprościej możesz zmierzyć tętno samodzielnie, potrzebny ci będzie jedynie zegarek z sekundnikiem. Prawidłowy pomiar wykonasz, gdy przez 10 sekund uciśniesz delikatnie palcami tętnicę promieniową nadgarstka lub tętnicę szyjną i policzysz ilość uderzeń, a następnie pomnożysz razy 6, by otrzymać średnią ilość uderzeń serca na minutę. Jeśli masz zegarek sportowy z opcją pulsometru to skorzystaj z tego rozwiązania.

## Zajęcia prowadzą:

**klasa IV - Szymon Czajkowski**

**klasa V - Kinga Klimek**

**klasa VIa - Martyna Babij**

**klasa VIb - Dominik Mikusek**

**klasa VIIa - Natalia Bielińska**

**Klasa VIII - Agata Sałacka**

**Temat: 3/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej, samodzielny pomiar tętna.

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową,  
potrafisz samodzielnie dokonać pomiaru tętna.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.



**POMPKI**



DESKA



PRZYSIADY



## JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Mierzenie tętna podczas ćwiczeń jest najprostszym sposobem na to, by sprawdzić, w jaki sposób nasz organizm reaguje na wysiłek. Puls pokazuje nam, czy nie narzuciliśmy sobie zbyt dużego tempa, ale też, czy nie jest ono za małe.

Możesz robić to na kilka sposobów. Najprościej możesz zmierzyć tętno samodzielnie, potrzebny ci będzie jedynie zegarek z sekundnikiem. Prawidłowy pomiar wykonasz, gdy przez 10 sekund uciśniesz delikatnie palcami tętnicę promieniową nadgarstka lub tętnicę szyjną i policzysz ilość uderzeń, a następnie pomnożysz razy 6, by otrzymać średnią ilość uderzeń serca na minutę. Jeśli masz zegarek sportowy z opcją pulsometru to skorzystaj z tego rozwiązania.

## Zajęcia prowadzą:

**klasa IV - Kacper Kołodziejczyk**

**klasa V - Martyna Gaska**

**klasa VIa - Karolina Koszał**

**klasa VIb - Paweł Sulicki**

**klasa VIIa - Magda Bierońska**

**Klasa VIII - Ula Swobodzińska**

**Temat: 4/4** Przypominamy, utrwalamy przepisy piłki nożnej.

**Cel:** zapoznasz się z przepisami piłki nożnej,  
umiesz zastosować je w praktyce w grze szkolnej,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.



POMPKI



DESKA



PRZYSIADY

**Do pełniejszego zrozumienia tematu obejrzyj filmiki:**

<https://youtu.be/Bfw6PeeP6zE> przepisy piłki nożnej

[https://youtu.be/TI04YC\\_TDQY](https://youtu.be/TI04YC_TDQY) piłka nożna - wiem wszystko

<https://youtu.be/ipUGeQwPwEg> piłka nożna przepisy

Miłej zabawy z piłką !!!