

Kl. VII b, wychowanie fizyczne, **25,26, 28.01.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

**Lekcja - 2 godz.**

**Temat: Przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego.**

**Cele lekcji:**

- uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych,
- uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego w warunkach domowych,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną.

**Kryteria sukcesu:**

- uczeń potrafi określić przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego,
- uczeń potrafi stosować ochronę i samoochronę.

**Polecenia dla ucznia:**

1. Rozgrzewka.

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Rozmowa na temat przyczyn wypadków na zajęciach wychowania fizycznego.

3. Katalog przyczyn wypadków na zajęciach w - f.

**Przyczyny wynikające z osobowości ucznia:**

- brak dyscypliny przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń (brak wykonywania poleceń nauczyciela, uczeń jako demonstrator, ćwiczenia przewyższające możliwości fizyczne ucznia),
- przeżycia osobiste (kłopoty rodzinne, złe samopoczucie, radość powodująca podejmowanie zadań przerastających możliwości-ćwiczenia wykonywane są beztrąsko bez jakiegokolwiek samokontroli),
- brak rozgrzewki,
- znużenie (obniżenie samokontroli - każde zadanie może prowadzić do popełnienia błędu),
- strach, odwaga, tchórzostwo,
- niehigieniczny tryb życia (w tym również złe i nieregularne odżywianie czy wręcz głodowanie dla zachowania szczupłej sylwetki),
- pochopne, nieprzemyślane ćwiczenia (należy zwrócić uwagę uczniowi na konsekwencje wynikające z pochopności wykonywania ćwiczeń),
- uprzedzenie do ćwiczeń (uprzedzenie do ćwiczeń jest częstym powodem wypadków),
- trema lub przedstartowa gorączka (powoduje ona mniej skoordynowane ruchy, pocenie się),

- brak znajomości zasad samo ochrony (rola nauczyciela , który przed każdym trudniejszym ćwiczeniem uczy tej umiejętności).

#### **Przyczyny wypadków o charakterze technicznym:**

- nieprzygotowanie należycie do zajęć obiektów sportowych,
- niedostateczne wyposażenie w sprzęt ,
- zły ubiór ćwiczącego,
- zły stan rozbiegu,
- nierówna nawierzchnia bieżni,
- nierówna nawierzchnia boiska itp.

#### **Lekcja - 2 godz.**

#### **Temat: Poznajemy zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego.**

#### **Cele lekcji:**

- uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną,
- uczeń potrafi w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
- uczeń potrafi stosować ochronę i samo ochronę,
- uczeń określa zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego.

#### **Kryteria sukcesu:**

- uczeń zna zasady pierwszej pomocy na zajęciach wychowania fizycznego i w nagłych wypadkach potrafi jej udzielić.

#### **Polecenia dla ucznia:**

##### **1. Rozgrzewka.**

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

##### **2. Najczęstsze urazy na zajęciach wychowania fizycznego oraz pierwsza pomoc.**

<b>Rodzaj urazu</b>	<b>Charakterystyka</b>	<b>Główne objawy</b>	<b>Pierwsza pomoc</b>
<b>Szluczenia</b>	szluczenia należą do najczęściej występujących urazów tkanek miękkich u dzieci. Powstają one przy uderzeniu lub	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ punktowy ból</li> <li>■ obrzęk szluczonego obszaru</li> <li>■ siniak lub krwiak</li> <li>■ uczucie ciepła w szluczonym miejscu</li> </ul>	udzielenie pierwszej pomocy polega na zastosowaniu zimnych okładów i opatrunku uciskowego. Urazy takie na ogół nie

	upadku na twarde podłoże	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ wrażliwość na dotyk</li> </ul>	pozostawiają następstw
<b>Skręcenie stawu</b>	uraz polegający na przekroczeniu fizjologicznego zakresu ruchu w stawie	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ostry ból w okolicy stawu, ograniczający jego ruchomość, nasilają go próby wykonania ruchu</li> <li>■ krwiak i obrzęk</li> <li>■ wzmożone ocieplenie skóry w okolicy stawu</li> </ul>	pierwsza pomoc polega na odciążeniu, unieruchomieniu kończyny i zastosowaniu zimnych okładów (najlepiej lodem); po wstępnym opatrzeniu skręcenia uszkodzoną osobę powinno się zawieźć do najbliższego szpitala
<b>Rany i skaleczenia</b>	raną nazywamy przerwanie ciągłości skóry oraz znajdujących się głębiej tkanek; rozległość i głębokość ran zależy od rodzaju urazu, jego siły i miejsca, na które działał	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ krwawienie</li> <li>■ uczucie nadmiernego ciepła wokół rany</li> <li>■ uczucie pulsowania rany</li> <li>■ ból i pieczenie</li> </ul>	ranę należy przemyć czystą wodą, zdezynfekować; po odkażeniu można przykleić na ranę lub skaleczenie plaster
<b>Otarcia</b>	otarcia to rodzaj rany. Są one płytkie – uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry; powstają zazwyczaj pod wpływem przesunięcia skóry po twardym lub szorstkim podłożu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ niewielkie krwawienie</li> <li>■ ból i pieczenie</li> </ul>	pierwsza pomoc jest taka sama, jak przy ranach i skaleczeniach
<b>Zwichnięcia stawu</b>	zwichnięcie stawu polega na przemieszczeniu końców kości względem siebie, poza fizjologiczne położenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ silny ból</li> <li>■ obrzęk</li> <li>■ upośledzenie ruchomości</li> <li>■ zniekształcony obrys stawu</li> <li>■ patologiczne ustawienie kończyny</li> </ul>	pierwsza pomoc przy zwichnięciach polega na unieruchomieniu kończyny i ochłodzeniu (najlepiej lodem); unieruchomioną kończynę pozostawia się w takim ustawieniu w jakim znalazła się po wypadku; natychmiast wzywamy karetkę pogotowia lub transportujemy uszkodzonego do

			lekarza
<b>Złamania</b>	<p>złamanie to przerwanie ciągłości kości powstałe w wyniku działania siły większej niż kość może wytrzymać; wyróżnia się złamania zamknięte – złamanie bez rozerwania skóry i złamania otwarte – z przerwaniem ciągłości skóry</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zniekształcenie zarysów kończyny</li> <li>■ tkliwość dotykowa w okolicy złamania</li> <li>■ trzeszczenie i tarcie odłamów kostnych</li> <li>■ ból nasilający się przy ruchu</li> <li>■ krwiak i obrzęk</li> </ul>	<p>złamaną kończynę należy zabezpieczyć, unieruchamiając dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy (poniżej złamania i powyżej złamania), a następnie wzywamy pogotowie; nie wolno nastawiać ani poruszać uszkodzoną kończyną. W przypadku złamania otwartego, kiedy pęknięta kość przebija skórę, pod żadnym pozorem nie należy próbować wpychać wystających kości do rany; jeśli istnieje taka możliwość, trzeba tylko ranę przykryć jałowym opatrunkiem, starając się nie przemieścić odłamków kostnych.</p>

### 3. Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej.

Obejrzyj filmiki.

<https://www.youtube.com/watch?v=eaTgfUAWw0I>

[https://www.youtube.com/watch?v=-yF\\_1BM3F8E](https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E)

### 4. Na podstawie obejrzanych filmików przygotuj podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej, które przedstawiś na następnych zajęciach.