

Wf kl 4-8

Zadanie 1- Edukacja Zdrowotna

Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą

- ograniczenie przebywania na silnym słońcu pomiędzy godz. 10.00 a 16.00
- odpowiednio się ubieramy, aby nie prowadzić do przegrzania organizmu
 - stosujemy nakrycie głowy
- unikamy noszenia odzieży w ciemnych i czarnych kolorach, która może wchłaniać bardzo dużo promieni słonecznych
- używamy kosmetyków do ochrony ciała przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych z odpowiednim filtrem UV (olejki, kremy do opalania)
 - zasłaniamy znamiona na skórze
 - nawadniamy organizm (pijemy często wodę)
- przy niskich temperaturach należy właściwie się ubierać
- zawsze przy niskich temperaturach stosujemy nakrycie głowy i rękawice
- dodatkowa aktywność ruchowa może obniżać uczucie zimna i chłodu
- przy zbyt niskich temperaturach pozostajemy w pomieszczeniach zamkniętych i ogrzewanych
 - silny wiatr potęguje uczucie zimna
- jemy ciepłe posiłki oraz pijemy często ciepłe napoje np. herbatę

Zadanie 2- Wzmacniamy mięśnie nóg i pośladków oraz mięśnie brzucha

W te dni kiedy mamy wf wykonujemy trening

Rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Ćw. wzmacniające mięśnie nóg i pośladków

<https://youtu.be/ip3TFQ6G4W8>

Ćwiczenia mięśni brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=FEcK5mdeOJk&list=PLOwIg6cbxWGkBSVHcTak978jp7atZ-HCZ&index=22&t=0s>

Rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&list=PLOwIg6cbxWGkBSVHcTak978jp7atZ-HCZ&index=28&t=166s>

W części głównej wybieramy po trzy ćwiczenia i każde z tych ćwiczeń wykonujemy w trzech seriach po 30s. Między seriami robimy minutową przerwę. Rozgrzewkę i rozciąganie robimy codziennie tak samo. Natomiast w jeden dzień wzmacniamy mięśnie nóg i pośladków a w drugi dzień wykonujemy ćwiczenia mięśni brzucha. Czyli w tygodniu dwa razy ćwiczymy nogi a dwa razy brzuch bo mamy 4 godz wf w tygodniu.

Zadanie 3 – Wykonaj test siły mięśni brzucha z indeksu sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory

Każdego dnia w dni szkolne wykonaj poniższy test

Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne lub poziome tak długo jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.

K/M	Poziom wykonania
1 pkt – 10 sek./ 30 sek.	minimalny
2 pkt – 30 sek./ 1 min	dostateczny
3 pkt – 1 min./ 1,5 min	dobry
4 pkt – 1,5 min./ 2 min	bardzo dobry
5 pkt – 2 min./ 3 min	wysoki
6 pkt – 3 min./ 4 min	wybitny

Najlepszy wynik zapisz i prześlij do mnie na mój adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Bardzo proszę o przesłanie raz w tygodniu zdjęcia jak ćwiczycie. Drodzy uczniowie jeżeli taka forma ćwiczeń Wam nie odpowiada to zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu możecie się wykazać kreatywnością.