**Wychowanie fizyczne** 9.06.2020 **Klasa VII**

Temat: *Trening, motywacja, wypoczynek.*

**Wzmacnianie poczucia własnej wartości**

**Uczeń opracowuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumie rolę wypoczynku i motywacji.**

Każdy z nas chce być zdrowym. Niezależnie od wieku czy płci, chcemy czuć się dobrze. Jest jedna rzecz, która może nam w tym pomóc - aktywność fizyczna. Nie da się ukryć, że regularne treningi wspomagają nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Natomiast brak ruchu i aktywności zwiększa ryzyko przewlekłych chorób.

Aktywność fizyczna sprawi, że nie tylko poczujemy się lepiej, poprawimy nasze zdrowie i nawyki żywieniowe ale przede wszystkim, zyskamy całkowicie nowe pokłady pozytywnej energii i siły.

Jak zacząć się ruszać? Jak utrzymać regularność treningów? Jak wytrwać w nowym, aktywnym stylu życia? Sprawdź poniższe wskazówki!

**Po pierwsze – wybór aktywności fizycznej**. Jest wiele dostępnych sportów, które można uprawiać w zależności od tego jakie są twoje zainteresowania. Musisz jednak wziąć pod uwagę kilka kwestii. Jedną z nich jest stan twojego zdrowia. Jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych to wachlarz możliwości jest duży.

**Po drugie – stwórz plan ćwiczeń**. Gdy zdecydujesz się ćwiczyć regularnie, spróbuj stworzyć plan, który będzie zawierał możliwe do osiągnięcia kroki i cele. Polecam system małych kroków, powielanych z tygodnia na tydzień. Twój poziom sprawności poprawi się, dzięki czemu możesz stawiać sobie kolejne cele. Przykładowo twoim celem jest ukończenie pięciokilometrowego biegu. Zbuduj plan krótszych dystansów, gdy już będziesz w stanie ukończyć krótkie biegi, zwiększ dystans, aż będziesz mógł biegać całe pięć kilometrów bez przerwy. Twoja motywacja wzrasta, wzrasta też chęć na jeszcze więcej.

**Po trzecie – zmień swoje nastawienie.** Aby trenować i mieć efekty musisz wyrzucić z głowy wszystkie słowa typu: należy mi się, muszę, tak trzeba. Spójrz na swoje treningi jak na prezent dla samego siebie.

**Po czwarte – motywacja.** Załóżmy, że trenujesz, już zaczynasz widzieć efekty i nagle, motywacja słabnie. Dojdzie do tego jeszcze przetrenowanie, zmęczenie i masz ochotę przerwać. Takie spadki motywacji są normalne i możesz się na nie przygotować. Zdarzają się każdemu prędzej czy później. Możesz utrzymać motywacje, jest kilka prostych sposobów, które wpłyną na to, aby nieprzerwanie odczuwać chęć do działania. Najwięcej osób odpuszcza w momencie, kiedy nie widzi efektów. Jednak jeśli widzisz progres, jesteś o nim przekonany to chcesz więcej, chcesz zobaczyć, co jeszcze może się zmienić. Aby to zauważyć musisz mierzyć swój progres. Badania wykazały, że osoby, które monitorują swoje ciało, częściej tracą na wadze i utrzymują efekty. **Warto prowadzić dziennik żywienia i tabele pomiarów.** Zapisuj co jesz, to pozwoli Ci kontrolować plan żywieniowy. Pomiary notuj w tabeli, najlepiej robić je na czczo, w jeden wybrany dzień w tygodniu np. w środę. Mierzymy obwody ciała i sprawdzamy wagę. Kiedy widzisz progres, widzisz zmieniające się wyniki, motywacja zostaje.

Zaczynaj dzień od szklanki z wodą i cytryną. Przygotuj sobie podkład muzyki motywacyjnej do treningu. Schematy bardzo mocno pomagają w zachowaniu systematyczności. Znajdź swoje, drobne rzeczy, które dają Ci poczucie bycia aktywnym, bycia w formie.

* **Rozgrzewka przed treningiem pozwoli Ci uniknąć kontuzji**, przygotuje twoje ciało do wysiłku, poprawi mobilność a także wpłynie na lepsze wyniki sportowe. Zrób wymachy, pajacyki, przysiady, podnieś temperaturę ciała.
* **Wyciszenie organizmu po treningu**. Ochłodzenie ciała jest równie ważne co rozgrzewka , ponieważ pomaga ciału powrócić do normalnego stanu. Poświęć kilku minut aby przywrócić normalne krążenie krwi i wzorce oddychania.
* **Słuchaj swojego ciała i intuicji.** Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do codziennego treningu, pamiętaj o swoich ograniczeniach. Nie lekceważ tego, że masz ból mięśni i zostań w domu odpocząć. Pamiętaj też, że cięższe i zbyt intensywne ćwiczenia niekoniecznie przyniosą zamierzony efekt a mogą spowodować u osoby, która zaczyna ból, co zniechęci do działania.

**Wychowanie fizyczne** 10.06.2020 **Klasa VII**

Temat: *Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni pośladków i grzbietu.*

**Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności.**

**Uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.**

*Ćwiczenia wzmacniające mięsnie grzbietu:*

Dzisiaj proponuję wykonanie ćwiczeń na mięśnie grzbietu. Każdy z Was może te ćwiczenia wykonać  
w domu. Pamiętajcie, że ilość wykonywanych powtórzeń i czas ich trwania należy dostosować do Waszych indywidualnych możliwości. Czas wykonania ćwiczeni prezentowany na filmiku nie musi być taki sam jaki będziecie wykonywać w domu. Zacznijcie od krótszego czasu ćwiczenia, z upływem systematycznego treningu czas można wydłużać.

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

1. W klęku podpartym wyprost przeciwnej ręki i nogi
2. W leżeniu na brzuchu równoczesne unoszenie wyprostowanych rąk i nóg do góry
3. Unoszenie tułowia na dużej piłce, (jeśli taką posiadamy)
4. W leżeniu na brzuchu ręce pod brodą unoszenie prostych nóg do góry.

Poprawnie wykonane ćwiczenia można zobaczyć na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=nR0DZ5ihBSU>

*Ćwiczeni na mięśnie ud i pośladków:*

Dzisiaj proponuję wykonanie ćwiczeń na mięśnie ud i pośladków – część 1. Każdy z Was może te ćwiczenia wykonać w domu. Pamiętajcie, że ilość wykonywanych powtórzeń i czas ich trwania należy dostosować do Waszych indywidualnych możliwości. Czas wykonania ćwiczeni prezentowany na filmiku nie musi być taki sam jaki będziecie wykonywać w domu. Zacznijcie od krótszego czasu ćwiczenia, z upływem systematycznego treningu czas można wydłużać.

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

Prawa noga :

1. W klęku podpartym odwodzenie nogi w tył (patrz filmik 0.27s )
2. Ćwiczenie jak wyżej plus „pulsowanie” ( patrz filmik 0.56s )
3. Odwodzenie, wyprost nogi i powrót ( patrz filmik 1.12s )
4. Odwodzenie wyprost po skosie ( patrz filmik 1.41s )
5. Odwodzenie w bok, 3 pulsy (patrz filmik 2.11s )
6. Odwodzenie w bok pojedyncze (patrz filmik 2.21s )

Lewa noga: To samo co u góry na nogę prawą

Ćwiczenie rozciągające w leżeniu na brzuchu (patrz filmik 14.22s)

Ćwiczenie rozciągające (patrz filmik 14.39s)

Poprawnie wykonane ćwiczenia można zobaczyć na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=8KwOnmPMYh0>

**Proszę pamiętać o zasadach bezpieczeństwa, najważniejsze jest wasze zdrowie.**