

ZADANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA CHŁOPCÓW

Temat: Prawidłowa rozgrzewka na wf

Rozgrzewka to ćwiczenia wykonane przed intensywnym wysiłkiem. Zapobiega kontuzjom i urazom. Dzięki niej podczas treningu nie nadwyrężymy stawów, nie będziemy czuć dyskomfortu i unikniemy zakwaszenia mięśni.

Cele:

- rozgrzewa organizm
- podnosi temperaturę ciała, mięśni i stawów
- zwiększa krążenie krwi w organizmie
- poprawia elastyczność i sprężystość mięśni
- przygotowuje organizm do wysiłku
- reguluje oddech
- zwiększa wykorzystanie gospodarki wodnej, węglowodanów i elektrolitów
- podnosi poziom adrenaliny co zwiększa intensywność treningu

Zadanie dla Was

Przygotuj ogólną rozgrzewkę na wf, którą można wykorzystać przed każdym rodzajem lekcji, która rozgrzeje wszystkie partie mięśniowe i stawy.

Pamiętaj, że powinna trwać około 15 min. Opisz krótko, po kolei ćwiczenia dzieląc czas na trucht, ćwiczenia w truchcie, ćwiczenia w marszu, w miejscu i w parterze.

Temat: Test sprawności fizycznej wg Zuchory

Temat: Test Coopera.

Sprawność fizyczna była oceniana min. przez Indeks sprawności fizycznej Zuchory i Test Coopera. Scharakteryzuj w/w testy. Do czego służą, jakie cechy motoryczne możemy przez nie zdiagnozować. Opisz w jaki sposób są przeprowadzane próby i jakie są normy.

Temat . Jak zdrowo się odżywiać?

Prawidłowe odżywianie się zapewnia nam odpowiedni rozwój i utrzymanie kondycji zdrowotnej. Wystarczy prowadzić zdrowy styl życia i oczywiście uprawiać sporty.

Warto kierować się kilkoma prostymi zasadami:

- jedz mało ale często - 4 do 5 posiłków dziennie
- jedz powoli, nie śpiesz się podczas posiłków, staraj się jeść na siedząco
- bez śniadanie ani rusz, to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, zjadaj je nie później niż 2 godziny po przebudzeniu
- kolacja ma być najmniej obfitym posiłkiem, spożywaj ją 2 godziny przed snem
- dużo pij, minimum 1,5 litra wody niegazowanej dziennie, ale też herbaty zielone, czerwone, czarne, unikaj napojów energetyzujących, gazowanych, kolorowych
- urozmaicaj posiłki
- jedz dużo owoców, tylko nie na noc
- warzywa to samo zdrowie, jedz je surowe lub gotuj na parze
- mleko też jest potrzebne, pij regularnie mleko, jedz sery półtłuste, kefiry, maślanki oraz jogurty naturalne
- uważaj na mięso, wybieraj to białe, jedz ryby
- spożywaj ciemne pieczywo, staraj się wyeliminować pszenne
- nie smaż na głębokim tłuszczu, staraj się używać oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- nie jedz słodczy, zamiast nich spożywaj owoce i bakalie
- im mniej soli tym lepiej