

Dziewczynki  
**FAIR PLAY w sporcie**

**Czym jest zatem "fair play" dla młodzieży** ? Uczciwością, szczerością, lojalnością. Zawiera ona także według nich synonimy takie jak: etyka, moralność, dżentelmeńskość, rycerskość. Postępować "fair" w sporcie tzn. pragnąć szczerze aby przeciwnik walczył na zasadzie równych szans, być skrupulatnym do ostateczności w posługiwaniu się środkami zmierzającymi do osiągnięcia zwycięstwa. "Fair play" jest stałą i jednoznaczną rezygnacją ze zwycięstwa za wszelką cenę. Jest to więc postawa wynikająca z wymagań moralnych wobec samego siebie, ponieważ jej źródłem jest wewnętrzne przekonanie, że zwycięstwo osiągnięte w wyniku oszustwa, błędu sędziego nie stanowi prawdziwej wygranej. Trzeba pamiętać, że "fair play" w wykonaniu zawodnika, który ostatecznie odniósł zwycięstwo ma mniejsze znaczenie niż "fair play" zawodnika, który zwyciężył. "Fair play" jest sposobem bycia. Jest to poszanowanie dla samego siebie, które wyraża się przez: lojalność, poczucie sprawiedliwości i wspaniałomyślności, szacunek i uznanie dla przeciwnika, brak zamiaru demonstracyjnego chwalenia się swoim gestem fair play, postawę pełną godności i zdecydowania, skromność w wypadku zwycięstwa i spokój w momencie porażki, pełną świadomość, że przeciwnik jest przede wszystkim partnerem w grze. Młodzież widzi zagrożenia tych wartości w sporcie i próbuje się im przeciwstawić dając liczne przykłady ze swoich środowisk.

Zachowanie "fair play" dotyczy zarówno zawodników rangi mistrzowskiej jak i uczniów szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej. Zasady te powinno się stosować zarówno w sporcie jak w życiu codziennym.

Uwrażliwienie młodzieży na zasady "fair play" w czasie rozgrywek szkolnych, podczas lekcji właściwie kształtuje stronę moralną ucznia, w sposób zasadniczy wpływa na stronę estetyczną przyszłego dorosłego człowieka.

Jeżeli w różnych sytuacjach życiowych potrafimy zachować się "fair play" oznacza to, że zostaliśmy właściwie przygotowani w domu rodzinnym i w szkole do dorosłego życia w społeczeństwie.

**"FAIR PLAY"** stanowi główną zasadę olimpizmu. Bez "fair play" sport traci swój sens. "Fair play" traktujemy nie tylko w kategoriach przestrzegania przepisów, ale w kategoriach wartości intelektualnych i moralnych wszystkich osób i środowisk odpowiedzialnych za rozwój sportu i rozwój młodzieży. Pierre de Coubertin był głęboko przekonany o tym, że sport ze wszystkimi wartościami etycznymi powinien zająć ważne miejsce w wychowaniu młodzieży na całym świecie. Umocniło go w tym przekonaniu poznanie historii greckich igrzysk starożytnych. Widzimy zatem, że znajomość tradycji umacnia nas w przekonaniu o słuszności myślenia o promocji "fair play" jako wartości zarówno ważnej dla sportu jak i edukacji młodzieży.

FOLDER WIEDZY - KLASA 5 CHŁOPCY – 27-30.04.2020

Kolejny tydzień /27-30.04/ nauki w domu. Zaczynamy od zadania.

ZADANIE:

OBEJRZYJ FILM: MLEKO I PRODUKTY MLECZNE {link poniżej} i odpowiedz na pytania, które zobaczysz na koniec filmu.

ODPOWIEDŹ W E-DZIENNIKU DO CZWARTKU 30.04.2020

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat mleka i produktów mlecznych, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zacznij od rozgrzewki, możesz skorzystać z linku { link do filmu w serwisie YT – zestaw ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do wysiłku}

Po rozgrzewce wykonaj poniższy zestaw ćwiczeń. Najlepiej rozpisz sobie obwód na kartce

OBWÓD STACYJNY

1 STACJA – ćwiczenia wykonuj jedno po drugim – maksymalna przerwa 10 sekund.

Pajacyki – 20 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Deska – 20 sekund - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Wykroki – 10 powtórzeń na nogę - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

1 minuta odpoczynku

2 STACJA - ćwiczenia wykonuj jedno po drugim – maksymalna przerwa 10 sekund.

Przysiad z wyrzutem nogi w bok – 10 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Pompki na kolanach – 15 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Brzuszki – 20 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

1 minuta odpoczynku

3 STACJA - ćwiczenia wykonuj jedno po drugim – maksymalna przerwa 10 sekund.

Wspinacz – 20 sekund - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Unoszenie bioder – 20 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Przysiady – 20 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

1 minuta odpoczynku

4 STACJA - ćwiczenia wykonuj jedno po drugim – maksymalna przerwa 10 sekund.

Unoszenie nóg w 4 ruchach – 10 powtórzeń - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Krzesełko – 20 sekund - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Skip A – 20 sekund - link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

2 minuty odpoczynku i powtórz wszystkie stacje jeszcze raz. Jeśli czujesz się na siłach spróbuj też trzeci raz.

Ćwicz obwód co drugi dzień. W dni bez obwodu proponuję godzinny spacer z rodzicami na świeżym powietrzu w szybkim tempie. W czasie marszu możesz wykonać kilka rund lekkiego truchtu. *1 runda truchtu 1 minuta, marsz 5 minut i kolejna runda!*

**PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.**