

WF- klasy 5

Dziewczynki

Trening interwałowy

Trening interwałowy to trening polegający na zmiennej intensywności ćwiczeń – krótkie okresy intensywnego wysiłku przeplatają się w nim z dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku. Interwał to czas, w którym dane ćwiczenie wykonuje się najpierw z wysoką, później ze średnią intensywnością. Pojedynczy trening trwa od 20 do 40 minut i składa się z czterech faz: rozgrzewki, określonej liczby interwałów (najczęściej od 5 do 10 – zależy to od stopnia zaawansowania osoby ćwiczącej), fazy rozciągania i schładzania. Trening interwałowy można wykonywać bazując na różnych rodzajach wysiłku, na przykład: **bieganiu**, jeździe na rowerze, skakaniu na skakance, przysiadach, pompkach itp.

Igrzyska Olimpijskie

Nowożytne [letnie igrzyska olimpijskie](#) rozgrywane są od [1896](#) r. ([Ateny](#)), zaś [zimowe](#) od [1924](#) r. ([Chamonix](#)). Nawiązują one do głębokich tradycji antycznych igrzysk olimpijskich. Zdecydowana większość zawodników traktuje igrzyska olimpijskie jako najważniejsze zawody sportowe, a złoty medal olimpijski, jako najcenniejsze i najbardziej wyczekiwane trofeum. Wyjątkiem od wskazanej reguły są sportowcy uprawiający m.in. tenis, kolarstwo czy piłkę nożną, gdyż w tych dyscyplinach odbywa się wiele prestiżowych zawodów, turniejów i rozgrywek.

Symbole olimpijskie

Flaga olimpijska

Najbardziej znany ze wszystkich symboli olimpijskich, [flaga olimpijska](#) odzwierciedla ideały [Pierre'a de Coubertina](#) – twórcy nowożytnych igrzysk. Pięć różnokolorowych przecinających się kół symbolizuje zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię. Poszczególne [kolory](#) symbolizują [kontynenty](#): niebieski – [Europę](#), czarny – [Afrkę](#), czerwony – [Amerykę](#), żółty – [Azję](#) i zielony – [Australię](#). Dodatkowo kolory te zostały dobrane tak, by każdy z nich pojawiał się przynajmniej raz na jakiejś [fladze państwowej](#). Flaga olimpijska wciągana jest na maszt podczas ceremonii otwarcia igrzysk. Koła oznaczają też 5 dyscyplin sportowych w starożytności.

Hymn olimpijski

[Hymnem olimpijskim](#), oficjalnie od 1958 roku, jest utwór muzyczny zatytułowany „Hymn Olimpijski”, skomponowany przez [Spirosą Samarasa](#). Autorem słów był [Kostis Palamas](#).

Motto olimpijskie

Oficjalnym [mottem](#) igrzysk jest [łacińskie](#) zdanie: *Citius Altius Fortius*, czyli *Szybciej, Wyżej, Mocniej*. Innym znanym cytatem opisującym olimpiadę jest zdanie: *Najważniejszą rzeczą w igrzyskach olimpijskich jest nie zwyciężyć, ale wziąć w nich udział, podobnie jak w życiu nie jest ważne triumfować, ale zmagać się z organizmem*.

Ogień olimpijski



Włoski biegacz [Giancarlo Peris](#) z ogniem olimpijskim podczas ceremonii otwarcia [Igrzysk Olimpijskich w Rzymie w 1960 roku](#).

Przy pomocy skupionych promieni słonecznych [ogień olimpijski](#) wzniesany jest w Grecji w ruinach świątyni [Olimpii](#). Stamtąd [sztafeta olimpijska](#) przekazuje pochodnię olimpijską kolejnym biegaczom. Tradycja zapalania ognia sięga [Igrzysk z 1928](#), a jego przenoszenia w sztafecie – [1936](#). Na koniec ogień niesiony w pochodni przybywa do miasta-gospodarza igrzysk. Tutaj w trakcie ceremonii otwarcia zapalany jest znicz olimpijski, który płonie przez cały czas trwania zawodów.

KLASA 5 CHŁOPCY – 11-15.05.2020

ZADANIE. Obejrzyj filmiki {linki poniżej} i odpowiedz na pytania, które zobaczysz na koniec filmów. Odpowiedź w E dzienniku do piątku 15.05.2020

Film 1 - RYBY

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

Film 2 - MIĘSO I WĘDLINY

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat oleju, mięsa i wedlin, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE.

1. Domowa drabinka koordynacyjna. Obejrzyj film {link poniżej} i wybierz 6 ćwiczeń. Ułóż obwód ćwiczebny. Każde ćwiczenie w obwodzie wykonuj 30 sekund. Po zakończeniu obwodu odpocznij i zrób go jeszcze raz. Wykonaj 4 obwody. Wybierając ćwiczenia pamiętaj aby w czasie wykonywania obwodu pracowały mięśnie ramion, nóg i tułowia. Link do filmu w serwisie YT – film zawiera propozycje i pokaz ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej skonstruowanej z domowych przyborów.

2. Mini tabata – wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcją i pokazem na filmiku {link poniżej}

link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych wraz z opisem i pokazem.

3. Zagraj w LOSOWANIE KART Z ĆWICZENIEM (link poniżej), wykonuj wylosowane ćwiczenia.

link do portalu worldwall – zestaw ćwiczeń kształtujących mięśnie ramion, nóg i tułowia oraz zdolności kondycyjno – koordynacyjne.

Po odkryciu wszystkich kart wymieszaj je ponownie, rozdaj i ćwicz. Zrób tak 3 razy.

4. Kolejna propozycja to godzinny spacer z rodzicami { może być rower, rolki, hulajnoga} na świeżym powietrzu w szybkim tempie. W czasie spaceru możesz wykorzystać ćwiczenia z filmiku {link poniżej}

link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem drzewa.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.