

1. Typowe ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg - przygotowanie do szpagatu.II.1.5) TIK

- uczeń wykonuje podstawowy zestaw ćwiczeń rozciągających przygotowujących do szpagatu

-podejmuje próbę wykonania ćwiczenia gimnastycznego

Cel: Podejmuje próbę wykonania ćwiczenia gimnastycznego

2. Trening ogólnorozwojowy.I.2.2)TIK

-pokonuje własne słabości, próbuje wykonać ćwiczenia

-wykonuje zestaw ćwiczeń wg własnego poziomu kondycji

Cel: Wie, jakie zmiany zachodzą podczas wysiłku fizycznego.

3. Błędy, które popełniamy po treningu,III.1.1) TIK

-wymienia najczęściej błędy, które popełniamy w odżywianiu oraz technice ćwiczeń

--wymienia najczęściej błędy, które popełniamy w higienie osobistej

Cel:Znam najczęstsze przyczyny oraz okoliczności złych nawyków p treningowych

4. Choroby cywilizacyjne- otyłość i jej przyczyny.IV.1.4)TIK

-potrafię wymienić przyczyny nieprawidłowego żywienia

-wiem, jak ważny jest ruch w walce z nadwagą i otyłością a także zdrowym trybem życia

Cel: Zam przyczyny i skutki otyłości

## Chłopcy

### SLOW JOGGING

Slow jogging to rodzaj treningu biegowego, polegający na truchtaniu wolniejszym niż chodzenie. Stworzona przez japońskiego prof. Tanakę, który przez lata badał wpływ poszczególnych dyscyplin sportowych na samopoczucie i zdrowie. Dowiedz się, dlaczego warto trenować slow jogging i jakie są zasady truchtania.

Dlaczego warto trenować slow jogging?

Oprócz tego, że metoda truchtania bez wysiłku poprawia kondycję fizyczną i umysłową, to jeszcze jest doskonałym antidotum na choroby cywilizacyjne: cukrzycę, otyłość, nadciśnienie, miażdżycę oraz choroby serca. Ćwicząc slow jogging, nie musisz się bać urazów stawów kolanowych, bioder i kręgosłupa, bo lądujesz na śródstopiu, a nie na pięcie.

A jeśli pragniesz schudnąć albo po prostu dbasz o sylwetkę, ale czasem chcesz sobie pozwolić na kulinarne grzeszki, slow jogging również jest dla Ciebie! – Wiele japońskich młodych kobiet koncentruje swoje wysiłki na modyfikacji sposobu odżywiania się, nie za bardzo zajmując się ćwiczeniem. Jeśli chodzi o wagę, osiągają sukces, ale mają stosunkowo wysoki procent tłuszczu, dlatego że nie mają wytrenowanych mięśni – wyjaśnia prof. Tanaka i dodaje, że modyfikacje posiłków są jak najbardziej wskazane, natomiast podstawą, od której trzeba wyjść, jest ruch.

Slow jogging jest bardzo nieobciążającym ćwiczeniem, więc nadaje się nawet dla osób na diecie, które nie mają energii na bardziej wymagającą aktywność – przekonuje prof. Tanaka i proponuje, by ćwiczyć codziennie, ponieważ slow jogging nie jest męczący i nie są w nim wymagane przerwy na regenerację organizmu, jak w przypadku uprawiania innych sportów, np. tradycyjnego biegania.

Naturalny i nieobciążający slow jogging, znacząco wpływa na poprawę wytrzymałości organizmu, a zarazem jak potwierdziły badania prof. Tanaki, na obniżenie śmiertelności, nawet u osób cierpiących na zespół metaboliczny. Zaletą tego sportu jest to, że przy dokładnie takim samym dystansie i takiej samej szybkości wydatek kaloryczny organizmu w czasie slow joggingu jest dwukrotnie wyższy niż przy chodzie. By spalić 200-300 kcal,

trzeba wybrać się na 7-kilometrowy spacer. Slow jogging natomiast, również w tempie spacerowym, zapewni utratę tej samej ilości kalorii już na 3,5-5 kilometrowym dystansie.

1. Poniedziałek (25.05)- Slow jogging-, czyli metoda biegania dla każdego

<https://www.youtube.com/watch?v=Ih8XijUwb>

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

2 Wtorek (26.05) Ćwiczenia równoważne w domu -

[https://www.youtube.com/watch?v=rrU\\_O78VRs0](https://www.youtube.com/watch?v=rrU_O78VRs0)

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

3. Środa (27.05) 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne

4. Czwartek (28.05)- Historia Igrzysk Olimpijskich-

<https://www.youtube.com/watch?v=j7EAgPJtqZU>

Uczeń zna historię Igrzysk Olimpijskich