Klasa IIIB LO chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka (zastępstwo)

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 20.04.2020**

Temat: 10 ćwiczeń na nogi i pośladki.

Wprowadzenie

Dlaczego mięśnie nóg i trening tej partii są tak ważne? Ponieważ nogi stanowią połowę naszego ciała. Mięśni nóg używamy codziennie kiedy chodzimy. Dzięki nim jesteśmy w stanie generować olbrzymią siłę oraz moc. Podczas treningu nóg uwalnia się najwięcej hormonów anabolicznych, m.in. testosteron, który pomaga budować mięśnie i spalać tłuszcz. A teraz przejdźmy do ćwiczeń ,które znajdziecie pod załączonym linkiem. Wykonajcie 2 serie

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

**Data: 22.04.2020**

Temat: Zdalna lekcja WF-u. Ćwiczenia z krzesłem.

Wprowadzenie

Może spróbujesz wykorzystać do ćwiczeń meble w domu. Co powiesz na krzesło? Zobacz ile ciekawych ćwiczeń można wykonać z użyciem krzesła. Zaczynajmy!

<https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8>

**Data: 24.04.2020**

Temat: Aktywność fizyczna – jak zaprzyjaźnić się ze sportem?

Wprowadzenie

Panuje powszechne przekonanie, że „ruch to zdrowie” i wydaje się to oczywiste, ale sądząc po poziomie aktywności fizycznej naszego społeczeństwa, można wnioskować, że to stwierdzenie nie do końca przemawia do wyobraźni ogółu, a przynajmniej nie na tyle, by wystarczająco zmotywować do działania – a dlaczego?

Skuteczność naszego postępowania niemal w każdej dziedzinie życia zależy w znacznym stopniu od naszej motywacji, a jest ona tym silniejsza, z im głębszych wewnętrznych przekonań się wywodzi.

Jak zatem rozbudzić silną wewnętrzną motywację, która pozwoli na trwałe związać się ze sportem, by cieszyć się z „owoców tego związku”?

**Po pierwsze**, trzeba uświadomić sobie, jak wiele korzyści można odnieść w wyniku regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego.

**Po drugie**, trzeba zrozumieć, że to w naszych rękach leży odpowiedzialność za nasze zdrowie, że nigdy nie jest za późno na zmianę stylu życia na bardziej aktywny i wcale nie jest to takie trudne, jak niektórym się wydaje.

**I po trzecie**, należy wiedzieć, jak postępować, by osiągać pożądane efekty, które będą dodatkowo motywowały do dalszej aktywności.

 Warto jeszcze dodać, że regularna aktywność fizyczna jest niezbędna w każdym wieku. U dzieci i młodzieży wpływa korzystnie na rozwój fizyczny, osobowościowy i społeczny. U osób dorosłych pozwala osiągnąć i utrzymywać wydolność psychofizyczną na poziomie genetycznie wyznaczonych granic możliwości oraz zapobiegać licznym chorobom, których patogeneza związana jest z „deficytem ruchu”. U osób starszych spowalnia procesy inwolucyjne, zapewnia większą zdolność do codziennego funkcjonowania, mobilność i niezależność, poprawiając ogólną jakość życia.

Powyższe argumenty utwierdzają w przekonaniu, że wysiłek fizyczny może być doskonałym „lekiem” o wszechstronnym działaniu – zarówno profilaktycznym, jak i terapeutycznym – dostępnym niemal dla każdego i w każdym wieku. Należy uświadomić sobie, że wcale nie muszą to być wyszukane formy zajęć sportowych w ekskluzywnych fitness klubach – wystarczą najprostsze formy wysiłku (marsz, bieg, chodzenie po schodach, jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka domowa), dostosowane do indywidualnych możliwości, które regularnie podejmowane pozwolą kształtować nasz potencjał zdrowotny.

Mam nadzieję, że te argumenty pozwolą Wam na stałe zaprzyjaźnić się ze sportem.

Dziękuje za współpracę i życzę Wam powodzenia na dalszej drodze edukacji, oraz w codziennym życiu.