Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 2.06.2020**

**Temat**: Trening interwałowy „ Ćwicz jak Janusz Kusociński”

Wprowadzenie

. Poznaj sylwetkę wybitnego polskiego lekkoatlety- Janusza Kusocińskiego i razem z instruktorką wykonaj trening interwałowy.

Poniżej link na platformę e-wf

<https://ewf.h1.pl/student/?token=v5RkmWVuGjs4kawMMXFe5Fxqor0ZYyW5PN0KSOXvImF1CesVpT>

**Data: 3.06.2020**

**Temat**: Zakwasy. Co to jest i jak sobie z nimi poradzić?

Wprowadzenie

*Na pewno niejednokrotnie spotkałeś się z nimi. Poznaliście się już dobry czas temu. Być może po siłowni, po biegu, po ciężkim treningu, po wycieczce w góry, po długim spacerze, albo po jakiejś pracy fizycznej wykonanej w domu…*

Po prostu – sprawiają Ci one trochę problemu, bólu i grymasu na twarzy. Dlaczego zakwasy przychodzą właśnie do Ciebie i jak pozbyć się nieproszonego gościa z Twojego organizmu…hmmm? Pomyślmy…

Puk Puk – kto tam? – To my…Zakwasy

Zakwasy pojawiają się, tak jak wspomniałam we wstępie, po jakiejś aktywności fizycznej. Zwykle występują po dłuższej przerwie, po nowym sporcie/ aktywności – gdy nasze mięśnie mają okazję przekonać się, że istnieją tam, gdzie nie wiedziały, że w ogóle tam są

Zespół opóźnionego bólu mięśniowego. To właśnie tak nazywa się stan, popularnie kojarzony jako zakwasy.

Wszystko zawarte jest właśnie w tej nazwie. Czujesz ból w mięśniach i jest on opóźniony w stosunku do wykonywanego wysiłku fizycznego.

Ból jest różny – mały, duży, czy kłujący. Pojawia się zwykle po 24-72 godzinach. Chociaż zazwyczaj odczuwane są pod koniec dnia lub na drugi dzień po zakończonej aktywności.

 Przyczyną zakwasów są powstałe po wysiłku fizycznym mikrourazy włókien mięśniowych. Jeśli mięsień w danym ćwiczeniu powinien się kurczyć, a zamiast tego rozciąga się, to z tego tytułu powstaje zacznie więcej uszkodzeń mięśnia.

 Jak zapobiec zakwasom?

By zapobiec zakwasom najlepiej po prostu dostosować dany wysiłek do swoich możliwości. Czyli…nie wszystko naraz Stopniowo zwiększaj swoją wytrzymałość, siłę i inne cechy motoryczne. Dzięki temu również zakwasy będą mniejsze.

Poza tym jeśli masz długą przerwę od aktywności fizycznej, to normalne będzie, że jeśli poruszasz się intensywniej, to jakoś to musisz odczuć ;] Będą to właśnie zakwasy.

 Sposoby na zlikwidowanie zakwasów

**Sposób numer jeden – Odpocznij**

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/10/Projekt-bez-tytu%C5%82u-27-e1479068116268.jpg)

Jest to najprostszy sposób, jeśli masz naprawdę mocne zakwasy, zrób sobie relax Przyda się to twojemu organizmowi.

Jeśli zakwasy nie sprawiają Ci problemu, nie są duże i funkcjonujesz całkiem nieźle, to dłuższa rezygnacja z ćwiczeń fizycznych też nie będzie najlepszym rozwiązaniem…

**Sposób numer dwa – Nawadniaj się**

Uzupełniaj płyny. Koniecznie! Po mocnym wysiłku, czy po zawodach dobrze wypić napój węglowodanowy o wysokim wskaźniku glikemicznym.

Do napojów możesz dodać 600-1200 mg sodu dla poprawienia bilansu wodnego.

Dobre są również soki owocowo-warzywne oraz niezawodna woda mineralna niegazowana. Pij wolno, małymi łyczkami.

**Sposób numer trzy– Rozciągnij się**

Czytałam na kilku blogach, że jest to wręcz zakazane. Dla mnie jest to totalną bzdurą.

Jest to normalne, że tak samo jak należy zrobić rozgrzewkę przed jakimkolwiek wysiłkiem fizycznym, by przygotować mięśnie i stawy do niego, to tak samo ważne jest, by po tymże wysiłku rozciągnąć się, zrobić stretching.

Bardzo spokojny i dokładny. Zakwasów nie będzie lub będą mniejsze.

**Sposób numer cztery – Rozmasuj mięśnie**

Kolejny świetny sposób. Rozluźnisz dzięki temu mięśnie. Wskazałabym najbardziej takie sposoby masowania jak wstrząsanie i oklepywanie.

Fajnie, jeśli masz możliwość wybrania się do masażysty

**Sposób numer pięć– Kąpiel**

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/10/Prysznic.png)

Kąpiel to coś wspaniałego dla obolałych mięśni, które rozluźniają się w wodzie błyskawicznie. Dobrym sposobem jest polewanie na przemian zimną i ciepłą wodą z prysznica.

**Sposób numer sześć– Ruch**

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/10/Prysznic-1.png)

Tak, tak…trochę to sprzeczne z numerem pierwszym, ponieważ tam pisałam o odpoczynku i relaksie. Ale ruch jest też nie najgorszym sposobem, a dlaczego?

Ano dlatego, że masz zakwasy, ponieważ albo nie ruszałeś się zbyt długo, albo jakieś obciążenie dla organizmu było większe, tak? No więc twoje mięśnie muszą się po prostu rozruszać, przyzwyczaić do wysiłku.

Nie mówię tu o jakimś kolejnym mocnym treningu o wysokich obciążeniach, ale możesz troszkę potruchtać, zrobić nieco ‘lżejsze’ ćwiczenia, pospacerować…

**Data: 4.06.2020**

**Temat**: Odwodnienie. Przyczyny i skutki odwodnienia organizmu.

Wprowadzenie

*Jeśli będziesz mieć powyżej 15% odwodnienia – umierasz. Bez wody wytrzymasz góra 4-7 dni. Zobacz, do jakich skutków może dojść jeśli doprowadzisz siebie do takiego stanu…*

Nawodnienie organizmu jest podstawą Twojej egzystencji. Poświęć kilka minut na temat odwodnienia. Jeśli trenujesz, jeśli jesteś po chorobie, jeśli zapominasz o odpowiednim codziennym nawadnianiu, to ta wiedza na pewno Ci się przyda…

 Czym jest odwodnienie?

Jest to stan, w którym zawartość wody w organizmie spada poniżej wartości, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania.

 Pot(em) odwodnienie

Pot. Niby dobry, ale nie do końca. Wzmożone pocenie się, a także jego parowanie, co prawda, zapobiega przegrzaniu lecz niesie ze sobą także ujemne skutki, właśnie w postaci odwodnienia. Utracone są płyny osocza krwi, płyny pozakomórkowe i elektrolity.

Straty z odwodnienia

Co dokładnie tracisz mając odwodnienie? Przede wszystkim są to elektrolity, które zawsze po wysiłku dobrze uzupełnić. Zauważalna jest szczególnie utrata potasu, chlorku sodu i witamin. Może również dojść do osłabienia odporności, utraty świadomości, uszkodzenia organów wewnętrznych, a nawet do śmierci.

Przerażające – ale prawdziwe.

 Wydolność fizyczna znacznie się obniża, a zmęczenie jest coraz większe. Cudownym przykładem jest bieg maratoński, gdzie wiadomo, jest to niewyobrażalnie ciężki wysiłek.

Wykonywano pewne obserwacje, głównie na zwycięzcach i okazało się, że tracili oni aż 5 litrów płynów ustrojowych, co oznaczało, że podczas takiego właśnie biegu tracili 6,7% wagi swojego ciała.

 Przyczyny odwodnienia

Główne przyczyny odwodnienia, to choroby, które wiążą się np. z biegunką, wymiotami oraz niewyrównanie strat wody podczas i po wysiłku fizycznym.

 Pamiętaj, że w każdym wysiłku sportowym jest wręcz konieczne uzupełnianie soli i wody.

 Nasz organizm jest w gruncie rzeczy bardzo mądry, musi być zachowana tzw. homeostaza. Jeśli organizm będzie szedł za bardzo w jedną lub w drugą stronę to zawsze będzie źle.

 Co mam na myśli? Jeśli np. pot nie będzie wydzielany podczas wysiłku, to może dojść do przegrzania. Jeśli natomiast będzie występowała wzmożona potliwość i elektrolity, sole, woda nie będą uzupełnione – dojdzie do omawianego odwodnienia.  
Nawadniaj więc swój organizm, najlepiej wodą lub napojami izotonicznymi (w czasie lub po wysiłku). Nawadniaj siebie w czasie dnia, podczas wysiłku i po wysiłku. Twój organizm będzie Ci na pewno wdzięczny

**Data: 5.06.2020**

**Temat:** Poranna gimnastyka. Rozgrzewka

**Wprowadzenie**

**Na dobry początek dnia zestaw ćwiczeń angażujący wszystkie duże grupy mięśniowe i stawy. Zwiększa uelastycznienie oraz mobilność ciała.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=H7Ge5NRsO6A9EujZHIZsVg4dEDMMlPuW5Yo18krdMjetBZfFOh>