Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 19.05.2020**

Temat: Piłka siatkowa. Nauka i doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym.

Wprowadzenie

Dzisiaj przechodzimy do ćwiczeń siatkarskich doskonalących naukę odbić sposobem górnym.

Przygotuj matę, strój sportowy, oraz piłkę siatkową lub nadmuchany balon.

Ćwiczenia wykonasz w pozycji stojącej, siedzącej oraz leżącej.

Pora przejść do ćwiczeń, które znajdziesz pod załączonym linkiem na platformie e-wf

### <https://ewf.h1.pl/student/?token=U9Qv13FteAJb2UqldHuZ761b3fh4w3ZRTFIJ9CkuRmw79cvQnx>

### 

**Data: 20.05.2020**

Temat: Piłka siatkowa. Nauka i doskonalenie odbić oburącz sposobem dolnym.

Wprowadzenie

Na dzisiejszej lekcji zajmiemy się odbiciami piłki oburącz sposobem dolnym. Do ćwiczeń potrzebujesz piłkę lub balon. Wszystkie ćwiczenia wykonasz w warunkach domowych.

Przejdź na platformę e-wf i zacznij ćwiczenia. Powodzenia!

<https://ewf.h1.pl/student/?token=LulLQZZg0AubY5Fvt1Edqa85QzfZJmdRNJ6gJIr7DnCTIlT8x6>

**Data: 21.05.2020**

Temat: Quiz siatkarski

Wprowadzenie

Na dzisiejszej lekcji poznasz kilka zasad i ciekawostek związanych z siatkówką.

Obejrzyj siatkarski quiz, zaczerpnij trochę wiedzy na temat siatkówki, a następnie odpowiedz na

poniższe pytania.

1.Ilu zawodników znajduje się jednocześnie na boisku po obu stronach?

2.Na jakiej wysokości znajduje się siatka w grze kobiet?

3.W którym roku Polska zdobyła Mistrzostwo Świata, jeśli chodzi o piłkę siatkową mężczyzn?

4.Jaki sukces osiągnęła drużyna Huberta Wagnera i w którym roku?

5.Jak możemy rozpoznać libero?

Na odpowiedzi czekam do końca tygodnia d.janicka@wp.pl

Zapraszam na platformę.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=c4TeMAToxwFDLHENW4sw8V1X7Srnttp40donm9kVH67QBEIw19>

**Data: 22.05.2020**

**Temat:** Edukacja zdrowotna. [Niezbędne informacje o błonniku pokarmowym](http://sporttopestka.pl/zywienie-blonnik/).

**Wprowadzenie**

*Błonnik – Zapewne wszyscy o nim słyszeliście, ale czy wiecie po co on tak naprawdę jest?*

*Czy jest aż tak potrzebny naszemu organizmowi? I – w końcu – czy można dzięki niemu schudnąć?*

*Rozwieję na wstępie pierwszą wątpliwość. Tak! Dostarczenie błonnika pokarmowego w odpowiedniej ilości jest KONIECZNE w prawidłowym żywieniu człowieka.*

.

Błonnik w pewnym stopniu należy do węglowodanów, ale spełnia nieco inną, acz istotną rolę w żywieniu. Ponieważ błonnik nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym, zaliczany jest do substancji balastowych pożywienia.

Zatem nie jest on wykorzystywany przez nas jako substancja odżywcza. Wspomnę jeszcze tylko, że błonnik jest bardzo potrzebny i w ogromnej mierze stanowi o zachowaniu naszego zdrowia.

.

Nasz dzisiejszy bohater występuje w pewnych dwóch frakcjach – rozpuszczalnych w wodzie i nierozpuszczalnych w wodzie. Przykładem tych pierwszych są głównie owoce i warzywa, a dokładniej pektyny dostarczane przez te produkty.

Co dobrego jeszcze daje nam błonnik? Ano obniża poziom cholesterolu. Dzięki temu, błonnik ma duże znaczenie w profilaktyce miażdżycy.

.

Kolejnym plusem spożywania błonnika na co dzień i trzeba śmiało przyznać, że jest to najistotniejsze oddziaływanie na organizm jest jego działanie przeciwnowotworowe. Diety tzw. bogato błonnikowe stanowczo zmniejszają ryzyko wystąpienia raka jelita grubego.

.Dochodzimy do punktu, który interesuje pewnie większość – szczególnie kobiet  – Widoczne są duże efekty jeśli chodzi o otyłość, czy cukrzycę. Skupmy się jednak na otyłości. No więc, krótko mówiąc – błonnik wypełnia nam brzuch i dzięki temu nie czujemy głodu i w efekcie mniej jemy ;] Oprócz tego, gdy zjadasz błonnik, dużo pij.

.27-40 g. – tyle wynosi dzienne zapotrzebowanie na błonnik.

.

*Gdzie konkretniej możesz znaleźć błonnik pokarmowy?*

– kasze,  
– mąki razowe,  
– nasiona roślin strączkowych,  
– warzywa,  
– owoce,  
– płatki zbożowe,  
– otręby.

 Oczywiście można teraz znaleźć wiele suplementów zawierających błonnik. Jednak zawsze najzdrowsze będzie dostarczanie go w odpowiedniej diecie w postaci naturalnej.