Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 5.05.2020**

Temat: Wpływ aktywności ruchowej na mózg.

Wprowadzenie

*Jak aktywność ruchowa wpływa na mózg? Jakie ćwiczenia są najlepsze dla niego? Co mówią badania na ten temat? Czy są jakieś korzyści dla mózgu z uprawiania sportu?*

*Myślę, że jest to szalenie ciekawy temat…*

Warto byś wiedział, że ćwiczysz nie tylko po to byś był ładny, zgrabny i powabny, miał więcej mięśni i lepszą sylwetkę, ale po coś jeszcze…

*Gotowy na dawkę wiedzy?*

**Badania dotyczące wpływu aktywności fizycznej na mózg u dzieci**

Lata 50’ XX wieku – Francja. Normalne lekcje, tzn. te „umysłowe” obniżono o 26% , w to miejsce natomiast wprowadzono wychowanie fizyczne, zajęcia sportowe, rekreacyjne.

*Jaki był efekt?*

Jak już się pewnie domyślasz, bardzo pozytywny. Między innymi nastąpiła większa frekwencja, dyscyplina i odpowiedzialność u tych dzieciaków. Poziom wiedzy w zakresie zredukowanych przedmiotów „intelektualnych” był podobny.

Tak więc tutaj przede wszystkim zauważyli naukowcy wyżej wymienione dodatkowe plusy…z dodatkowej aktywności ruchowej.

*Co dalej?*

*Przecież nic nie wspomnieli nawet o tym, że aktywność fizyczna wpływa dobrze na mózg…*

Dalej ku badaniom naukowym w tym kierunku wyszedł Uniwersytet Kolumbii Brytyjskiej w Vancouver w Kanadzie i Uniwersytet Stanu Illinois w Urbana (USA).

Zrobili (podobno ;)) 111 badań, które przeprowadzili na ludziach i zwierzętach. Doprowadziły ich one do tego, że mogli stwierdzić, iż aktywność ruchowa ma całkiem fajny wpływ na nasz mózg.

2003 rok. Pismo „Pediatric Exercise Science” opublikowało 44 badania.

Wynika z nich przede wszystkim to, że dzieci aktywne fizycznie lepiej się koncentrują, mają lepszą percepcję, są bardziej kreatywne i uzyskują lepsze wyniki w szkole w porównaniu ze swoimi nieaktywnymi fizycznie rówieśnikami.

*Kolejne badania…a co!*

Były to dwie prace z 2010 roku. Autorem była Laury Chaddock z Uniwersytetu Stanu Illinois.

Wykazały one, że aktywne fizycznie dzieci mają znacznie lepsze wyniki w testach pamięciowych oraz dużo bardziej rozbudowany hipokamp, czyli strukturę mózgu, która jest zaangażowana w procesy pamięciowe.

Natomiast John J. Ratey, profesor psychiatrii w Szkole Medycznej Harvardu, uważał nawet że powinno się ćwiczyć nie dla ciała, ale przede wszystkim dla naszego mózgu.

Wysiłek fizyczny ma bardzo pozytywny wpływ na nasz nastrój , witalność, czy szybkość reakcji oraz dobre samopoczucie. Ruch jest świetny również dla dzieci z ADHD, których wprost kipi energia i nie mogą na niczym się skupić.

***A jaki wpływ według naukowców ma aktywność ruchowa na mózg, ale osób w starszym wieku?***

Przedstawię ci pokrótce pewien test, który zwrócił moją uwagę. Posłuchaj. W latach 80’ ubiegłego wieku naukowcy z Uniwersytetu Minnesota w Minneapolis zaprosili 3 tysiące młodych osób, które były w pełni sił. Zbadali oni ich wydolność na ruchomej bieżni.

Minęło 20 lat…uczeni powtórzyli swoje testy, zaś po 25 latach od pierwszych badań poddali ochotników testom, które sprawdzały ich sprawność umysłową.

*Co wyszło?*

Okazało się, że te osoby, które w młodości dłużej mogły biegać na bieżni, po latach zachowały i sprawność fizyczną, ale również o wiele lepiej wypadli w testach, które oceniały sprawność umysłu.

Tak więc, naukowcy nie mają najmniejszej wątpliwości, że pływanie, bieganie, jazda na rowerze i inne aktywności ( w szczególności aerobowe) zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę, czy choroby układu krążenia, ale też, co bardzo cieszy, sprawiają, że mózg lepiej pracuje.

Naukowcy podejrzewają także, że podczas szybszego marszu, biegania, czy ćwiczeń gimnastycznych, mózg zaczyna produkować większą ilość neurohormonów. Pamiętamy cały czas, że zwiększony jest podczas takich aktywności dopływ krwi do mózgu.

Na pewno świetnie wiesz, że po wysiłku fizycznym wydzielane są endorfiny, czyli tak zwane hormony szczęścia.

**Korzyści dla mózgu płynące z aktywności fizycznej**

Regularne ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na :

* na sprawność intelektualną
* podzielność uwagi
* pamięć
* zdolności werbalne
* wzmacnia układ nerwowy
* zwiększa zdolność do pracy umysłowej
* lepsze znoszenie stanów napięć nerwowych i stresów

**Aktywności ruchowe, które dobrze wpływają na mózg**

Przede wszystkim to wszelkie ćwiczenia aerobowe, tzn. takie które dotleniają organizm.

*Jakie to aktywności?*

* jazda na rowerze
* jogging
* pływanie
* Interwały
* Nordic walking
* Taniec

*Czy wiesz, że…*

Czy wiesz, że 25% utlenionej krwi jest transportowane bezpośrednio do mózgu. Krew przenosi tlen oraz składniki odżywcze, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania umysłowego.

Wysiłek fizyczny więc pozytywnie wpływa nie tylko na mięśnie, czy stawy, ale poprzez zwiększenie tętna także korzystnie wpływa na działanie umysłu.

Chcesz mieć więc dobre samopoczucie? Nie ma nic lepszego niż ćwiczenia. Jesteś zły lub smutny? Nie ma nic lepszego na poprawę nastroju.

*Reasumując*

Aktywność fizyczna ma niebagatelny wpływ na nasz mózg. Pojawiają się nowe neurony, czyli tzw. neurogeneza. Dzięki ćwiczeniom będziesz lepiej zapamiętywał, lepsze będą procesy kojarzenia, czy koncentracji uwagi.

Opóźnisz procesy starzenia mózgu i poprawisz funkcje poznawcze.

A czy ty dbasz o swój mózg?

**Data: 6.05.2020**

Temat: Start niski- historia i technika wykonania.

Wprowadzenie

*Czy wiesz, że start niski należał do starożytnego pentatlonu? Czy wiesz, jak poprawnie wykonać start niski? Zapraszam na historię, technikę, i występujące błędy w starcie niskim…*

.

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2015/03/lekka_3.jpg)

**Start niski – historia**

Bieg krótki znany był już w starożytności. Ludzie żyjący w tamtych czasach uwielbiali wszelkie konkurencje sportowe. Oczywiście również lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć, kto jest najsilniejszy, najbardziej skoczny, ale i kto jest najszybszy.

Bieg na dystansie krótkim wchodził w tzw. pentatlon, czyli 5-boju Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to 400 metrów.

Co było dalej?

Zanotowano starty z kamiennych bloków, oczywiście znacznie różniły się od dzisiejszych bloków startowych.

W roku 1887 Charles Sherrill przeszedł do historii i jako pierwszy wystartował z pozycji niskiej.

Natomiast podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, które miały miejsce w Atenach, w roku 1896, amerykański zawodnik Thomas Burke brał udział w biegu krótkim na 100 metrów (12,00 sec.) i zastosował jako jedyny start niski. Wzorował się na Sherrillu.

Technika startu niskiego błyskawicznie ewaluowała. Widziano w niej ogromny potencjał i pomoc w coraz szybszym biegu.

Zwracano coraz większą uwagę nie na sam bieg, ale właśnie na start oraz finisz. To te elementy non stop udoskonalano.

Około 1928 – 1929 roku wprowadzono bloki startowe, przypominające już bardziej ówczesne, które bardziej ułatwiały startowanie.

W latach 30-tych nadeszła mała zmiana, stopy zawodników układane były dość blisko siebie. Tą technikę startu nazwano *kangaroo*/ *bunch start*. Z tej pozycji startowej sprinterzy bardzo szybko wychodzili z bloków. To naprawdę było dla nich kluczowe.

Ogromną popularnością technika ta cieszyła się w latach 50-tych.

Dzisiaj nikt sobie nie wyobraża biegów na dystansie krótkim bez startu niskiego.

**Start niski – technika**

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

.

Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

.

Komendy

Komendy są następujące: *„na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.*

*„na miejsca”:*

* Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jednonóż na nodze zakrocznej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
* Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
* Głowa swobodnie opuszczona w dół
* Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

*„gotów”:*

* Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
* Przenosi masę ciała na kończyny górne
* Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykrocznej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakrocznej 110 – 130 stopni.

.

*„strzał”:*

* Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
* Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
* Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
* Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód
* Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

/

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

.

**Data: 7.05.2020**

Temat: Nauka i doskonalenie startu niskiego.

Wprowadzenie

Dzisiaj start niski w praktyce. Zapraszam do przetestowania zajęć na nowej platformie edukacyjnej

e-wf. Jeśli link się nie otwiera skopiuj, go do przeglądarki innej niż internet explorer.ddssDlekcjahttps://ewf.h1.pl/student/?token=fd4vvoaKwXSwK24vE3xAISnyzrUnccS4HCPZUqUL678grVbmW https:/ <https://ewf.h1.pl/student/?token=fd4vvoaKwXSwK24vE3xAISnyzrUnccS4HCPZUqUL678grVbmWR>udent/?token=fd4vvoaKwXSwK24vE3xAISnyzrUnccS4HCPZUqUL678grVbmWRewf.h1.pl/ent/?token=fd4vvoaKwXSwK24vE3xAISnyzrUnccS4HCPZUqUL678grVbmWRR

**Data: 8.05.2020**

Temat: Nauka i doskonalenie startu wysokiego.

Wprowadzenie

Ciąg dalszy zajęć na nowej platformie ,tym razem start wysoki. Ćwicz razem z instruktorka.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=RZGaQeVKcrR6unPSgq5MMljo7BA7ES4EYG0diXT7ioZs9G0EyJ>