



☺ Drogie dziewczyny z klasy 6 B i 6 C ☺

**Pamiętajcie o noszeniu maseczek poza domem dla zdrowia
Twojego i innych ☺**

Witam w kolejnym tygodniu zdalnego nauczania wychowania fizycznego ☺ Staramy się ćwiczyć **codziennie** chociaż po kilka minut. Kolejna dawka **edukacji zdrowotnej**, czyli wiedzy jak dbać o zdrowie i dobrą odporność organizmu. Dzisiaj o znaczeniu rozgrzewki i nauka pomiaru tętna w celu oceny zmęczenia ☺

Rozgrzewka to seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Jest konieczna przed wykonaniem zadań sportowych wymagających użycia mięśni. Jej celem jest ochrona przed kontuzjami i zwiększenie wydolności organizmu. rozgrzewka powinna trwać od 10 do 15 minut. Powinna zaangażować wszystkie części ciała i grupy mięśni. Pamiętaj o tym, kiedy idziesz biegać do lasu, wykonujesz ćwiczenia gimnastyczne, jedziesz na nartach, rolkach itp. ☺ Podaję przykładową rozgrzewkę, spróbuj wykonać ją z powtórzeniami przez 10 minut.

Ale przedtem posłuchaj ☺ Proszę zmierzyć sobie tętno (puls) przed wykonaniem rozgrzewki i po. Już tłumaczę o co chodzi?

Tętno (puls) to ruch naczyń tętniczych zależny od skurczów serca wyczuwalny przez dotyk, przez skórę. Zapoznaj się z filmikiem, na którym jest wyjaśniony sposób pomiaru tętna. Spróbuj, jeśli się uda to zapisuj wyniki pomiarów. Zapisz wynik pomiaru tętna przed rozgrzewką, a potem po, po 10 minutach ćwiczenia. Jeśli się nie uda to spróbujemy razem po powrocie do szkoły, albo poproś rodziców. Twoje tętno przed wysiłkiem powinno wynosić

Wartości prawidłowego tętna (pulsu):

- **puls niemowląt** – ok. 130 uderzeń na minutę;
- **puls dzieci starszych** – ok. 100 uderzeń na minutę;
- **puls młodzieży** – ok. 85 uderzeń na minutę;
- **puls dorosłych** – ok. 70 uderzeń na minutę;
- **puls ludzi starszych** – ok. 60 uderzeń na minutę.

CIEKAWOSTKA -Pamiętajmy, by intensywność podejmowanych przez nas ćwiczeń nie powodowała podniesienia tętna za wysoko! Obliczamy tętno maksymalne według wzoru $\text{tętno maksymalne} = 220 - \text{wiek (w latach)}$ i teraz pamiętaj że najlepsze dla serca są ćwiczenia przy pulsie (tętnie) wynoszącym 50–70% tętna maksymalnego (czyli trochę więcej niż połowa) Czyli trochę matematyki na wychowaniu fizycznym !!! ☺

Jak mierzymy tętno,

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

Spróbuj , jeśli się uda to super jak nie to nie przejmuj się ☺☺☺ Najważniejsze , że próbowałaś/eś. Pamiętaj przed wysiłkiem i po – zapisz !

Przykładowa rozgrzewka przed treningiem

Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Maksymalny czas na ćwiczenie	Przerwa między powtórzeniami
Bieg w miejscu	1	5 minut	brak
Wymachy ramion przed siebie i nad głowę	20	2 minuty	brak
Krążenia głowy	10 (w każdą stronę)	1 minuta	brak
Krążenia kostek	10	1 minuta	brak
Krążenia bioder	10	1 minuta	brak
Krążenia nadgarstków	10	1 minuta	brak
Krążenia ramion	10	1 minuta	brak
Skręty tułowia stojąc	20	2 minuty	Brak

A teraz zmierz tętno !!!

Na tydzień od 18-22 maja proponuję :

Nadal ruch na powietrzu , jeżeli możecie to proponuję wyjść z domu na ćwiczenia, może do lasu ? Koniecznie pod opieką osoby dorosłej, zaproście może rodziców do ćwiczeń ? Kilka odpowiedzi na ćwiczenia w lesie np. z wykorzystaniem drzewa , albo w parku na ławce ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=jhNm-ojUBho>

A teraz zmierz tętno !!!

Ćwiczenia w domu doskonalące cechę motoryczną – koordynacja ruchowa, pamiętamy z zeszłego tygodnia. Wykorzystaj w domu do utworzenia drabinki koordynacyjnej, tak jak w propozycji na filmiku, albo pluszaki, tylko nie nadepnij ☺

<https://damianrudnik.com/drabinkakoordynacyjna/>

A teraz zmierz tętno !!!

Pamiętajmy, że ćwiczymy na miarę własnych możliwości, bezpiecznie, uważając na domowe sprzęty i zwierzęta .

POWODZENIA ☺ NIE DAJMY SIĘ WIRUSOWI ☺

POZDRAWIAM

☺Halina Koput ☺

