

Temat: Przepisy gry w piłkę koszykową.

Proszę oglądać poniższy krótki film i starać się trochę zapamiętać. Z uwagi na to, że jest krótki można go kilka razy obejrzeć. Na pewno Wam się te informacje przydadzą ponieważ na kolejnych lekcjach planuję przeprowadzić test z przepisów piłki koszykowej. Więcej informacji podam na lekcji na której będzie test.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEWImz-dd04>

Temat: Zalety i zdrowotne aspekty Nordic walking.

Na drugiej lekcji proponuję oglądać poniższe filmiki i zapoznać się z bardzo popularną formą aktywności fizycznej pod nazwą „Nordic walking”

Czym jest Nordic Walking .

Definiować można go jako formę aktywności ruchowej w terenie polegającą na marszu z wykorzystaniem kijków zaadaptowanych z narciarstwa biegowego. Mniej popularną, nazwą dla biegów narciarskich (ang. cross – country skiing) jest Nordic skiing stąd, analogicznie przyjęto nazwę Nordic Walking (ang. walk = spacer, marsz).

Wymyślone przez specjalistów ze świata sportu i medycyny w 1997 roku, Nordic Walking to połączenie marszu fitness z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie angażuje górną połowę naszego tułowia podczas energicznego spaceru.

Zalety i zdrowotne aspekty Nordic Walking

Nordic Walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, gdyż:

- Jest łatwy i szybki do nauczenia;
- Mogą go uprawiać wszyscy, bez względu na wiek, wagę i poziom sprawności fizycznej;
- Jest możliwy do uprawiania wszędzie i w każdym czasie;
- Jest 40-50% efektywniejszy niż marsz bez kijków;
- Odciąża cały aparat ruchowy do 30%;
- Uaktywnia 90% mięśni całego ciała;
- Spala przeciętnie od 20% do 46% więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu;
- Konsumuje około 400 kcal na godzinę, podczas gdy zwykły chód pochłania 280 kcal w tym samym czasie;
- Zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków;
- Efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, wzmacniając mięśnie tułowia, ramion, barków a także brzucha;
- Nie obciąża nadmiernie i nie pogarsza stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych, jednocześnie redukuje obciążenie kolan u osób otyłych;

- Zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodząc napięcie mięśniowe w okolicy barków;
- Jest bezpieczną formą ćwiczeń na twardych i śliskich nawierzchniach;
- Kijki umożliwiają utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie;
- Poprawia sprawność układu krążenia, tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę;
- Uczy balansu i koordynacji;
- Podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu;
- Obniża hormony stresu;
- Obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL;
- Zapobiega cukrzycy;
- Wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy;
- Jest optymalnym kardio treningiem do redukcji masy ciała.

Nauka prawidłowej techniki Nordic Walking

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

Spokey - Nordic Walking - Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=4nEYMBYd8qs>

Tyle filmów i siedzenia przed komputerem. Czas na gimnastykę domową na poniedziałek.

<https://www.youtube.com/watch?v=KvPt6FCzLDQ>

Po obejrzeniu materiałów tradycyjnie proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa.

Opis oceny w dzienniku za aktywność w kwietniu i w maju:

O - brak plusów

db - 1-2 plusy,

+db - 3 ,

-bdb - 4-6 plusów

bdb - 7-9 plusów,

+bdb - 10-12 plusów,

cel - 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na mój email.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !