

Klasa 3 ABS

27.10.2020

Temat: Nauka i doskonalenie zwodów w koszykówce.

Koszykówka jest bardzo dynamiczną grą, w której nie wystarczy jedynie dobrze kozłować i rzucać, ponad to należy umieć ustawiać się na boisku w poszukiwaniu podania. Podczas gry z dobrym przeciwnikiem proste podanie do kolegi z drużyny może nie wystarczyć, wówczas należy wykonać zwód, np. markując rzut lub podanie, a także wykonując piwot.

Proszę wejść w podany poniżej link i wypełnić zadania, odsyłając odpowiedzi przez platformę E-WF, lub na mój email michal.piotrowski@soswdnr.pl

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pPy1wrSCSHMcyl8noomCJ4pkbsZWkb35BJPxxXK7a4PR3Nxt9U>

Klasa 3 ABS

27.10.2020

Temat: Nauka i doskonalenie rzutu pozycyjnego.

Na wcześniejszej lekcji omówiliśmy to, w jaki sposób wykonać zwód, teraz przyszła pora na rzut pozycyjny, tzw. rzut jednorącz. Aby go poprawnie wykonać należy ułożyć piłkę na otwartej dłoni, drugą dłonią natomiast przytrzymywać piłkę z boku. Wyrzut polega na wyprostowaniu ramienia rzucającego w łokciu, nadając piłce rotację wsteczną „zamykając” nadgarstek.

Do lekcji załączony filmik na platformie E-WF:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=HOwlbZkDkd5beIBGNricvoa8KpvdFQMkNtdA571k3p1Wz0P1YR>

Klasa 3 ABS AKT

29.10.2020

Temat: Pomiar i omówienie tętna.

Istotą każdego wysiłku fizycznego jest prawidłowe sterowanie tętnem, podstawą do tego jest umiejętność pomiaru tętna w każdych warunkach, nie posiadając do tego odpowiedniej aparatury diagnostycznej.

Prawidłowa wartość tętna u osoby dorosłej podczas spoczynku powinna wynosić od 60 do 100 uderzeń na minutę. Omawiając te wartości należy również przyswoić sobie, to w jaki sposób wyznaczyć maksymalną wartość tętna. Określana jest ona jako:

$$HR_{max} = 208 - (0,7 \times \text{wiek})$$

<https://ewf.h1.pl/student/?token=2ilwjiJocBDmSMws071k6IN0urd1HPjnmgzVC4Qpm7u3zHbZNJ>

Klasa 3ABS

29.10.2020

Temat: Poranna gimnastyka/rozgrzewka.

„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” – Wojciech Oczko (1537-1599)

Cytowany fragment doktora medycyny i filozofii, który leczył polskich królów u schyłku XVI wieku pomimo upływu lat jest wciąż aktualny. Człowiek powinien podejmować świadomą aktywność fizyczną nie tylko podczas nauki w szkole, lecz i poza nią mając o wiele więcej niż 20 lat. Prawidłowe przygotowanie organizmu zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób w wieku starszym, a także zwiększa szanse na samodzielne egzystowanie do śmierci.

Wobec tego, aby tak się stało należy podejmować codzienną gimnastykę, odżywiając organizm, wzmacniając go i rozciągając. W tym pomoże wam filmik zamieszczony pod linkiem znajdującym się poniżej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=eeEkdWQmUwSkYwZbuExeA2BOligKhAHTs09dwBJEGTELAagAWk>