

Wychowanie fizyczne

od 27.04 do 30.04.2020r.

Temat dla klas IV-VII: Sprawdzamy swoją sprawność fizyczną. Mierzmy tętno spoczynkowe i powysiłkowe. **NA OCENĘ !!!**

W ramach przypomnienia:

Czym jest tętno spoczynkowe?

Tętno, nazywane potocznie również pulsem, jest rytmicznym ruchem naczyń, który polega na rozciąganiu i kurczeniu się ścian tętnic pod wpływem mechanicznego działania tłoczzonej krwi przez lewą komorę serca.

Badanie tętna:

Dokonyje się go na tętnicach powierzchniowych, najczęściej tętnicy promieniowej, choć także na innych tętnicach dostępnych badaniu palpacyjnemu – tętnicy szyjnej zewnętrznej, ramiennej, udowej, podkolanowej, skroniowej i grzbietowej stopy.

!!! Można zmierzyć również tzw. Pulsometrem !!! Jeżeli nie posiadacie takiego urządzenia – mierzymy metodą palpacyjną (najbardziej wyczuwalne na tętnicy szyjnej lub promieniowej) – robiliśmy to na zajęciach wychowania fizycznego więc nikt z Was nie powinien mieć problemu.

Obwód stacyjny w domu

1. Strój sportowy!!!Rozgrzewka!!!

2. **Mierzę tętno spoczynkowe:** przykładam palec wskazujący i środkowy do tętnicy szyjnej lub promieniowej – uciskam – na stoperze odliczam 15s., mnożę wynik przez cztery.
3. **Stacje – każde ćwiczenie wykonuję raz przez 60s. - przerwy pomiędzy ćwiczeniami wynoszą 15s. (odliczam, ile np. brzuszków udało mi się zrobić przez 60s.).**

- I. Brzuski – można zaprzeć stopy np. o łóżko, nogi ugięte w stawach kolanowych, łopatki dotykają podłoża, następnie łokcie kolan.

- II. Przysiady z obciążeniem (np. butelka 1,5l wody) – ramiona cały czas wyprostowane na wysokości klatki piersiowej, nie odrywamy stóp od podłoża poprzez wspięcie na palce!!!
 - III. Skip A w miejscu z klaskaniem pod kolanami – sylwetka prosta – liczymy ilość klaśnień.
 - IV. Przeskoki obunóż przez niską przeszkodę – np. zawinięty ręcznik.
 - V. Pompki – sylwetka prosta!!!
 - VI. W leżeniu na plecach – ćwiczenie mięśni ramion – trzymając w lewej i prawej dłoni butelkę wody 1,5l – unosimy do wyprostowania i bniżamy ramiona do klatki piersiowej.
4. Mierzmy tętno powysiłkowe, jw. pkt.3.
 5. Teraz możemy napić się wody:)

UWAGA!!! Ćwiczenia wykonyjemy starannie. Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotujcie sobie przybory. Przemyślcie również, jak rozmieścić sobie stacje.

Imię i nazwisko.....

Tętno spoczynkowe	Brzuszki liczba	Przysiady liczba	Skip A liczba	Przeskoki liczba	Pompki liczba	Siła ramion liczba	Tętno powysiłkowe

Wyniki przesyłacie do czwartku!!! Może być drogą e-mailową: kes10awf1987@o2.pl lub zdjęcie tabeli na Messenger/WhatsApp Arkadiusz Nosek.

Wystawiam za to oceny, które przyczynią się do głównej na koniec roku. Większość uczniów nie wysłała mi jeszcze testu Zuchory – również czekam do czwartku i także na ocenę.

Pozdrawiam

Arkadiusz Nosek