

Materiały do lekcji zdalnych Wf w PSP 1

Drodzy uczniowie przesyłamy materiały do ćwiczeń w domu. Zachęcamy do wykorzystania wolnego czasu , również na aktywność fizyczną. Przypominamy o rozgrzewce i rozciąganiu przed wysiłkiem , oraz o ćwiczeniach oddechowych po wysiłku.

Dobierajcie intensywność i obciążenie ćwiczebne do swoich możliwości. Odpowiednio dobierajcie przerwy wypoczynkowe i pamiętajcie o uzupełnianiu płynów podczas treningu. Zachowajcie bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń. Zadań do wykonania nie wyznaczamy w ilości i w czasie. Liczymy na Waszą kreatywność. Już niedługo dostaniecie od nas kolejne materiały!

1. Linki do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=xE6BL3m3nk> – rozgrzewka w domu

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&fbclid=IwAR1Px_7roZPaWn7oj_0cPLAkkQG9rYvlfA-iUb5Gz09wVKEoe0P0s_mRdTs - rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=nDNOZCoBFgg> -stabilizacja

<https://www.youtube.com/watch?v=8Ya4CM4FpS8>- stabilizacja z piłką

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQIno> – cały trening ogólnorozwojowy dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=JLuCRdA2yGI> - fitness dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=MTNYTFuE2XE> – trening cardio

<https://youtu.be/21fpjXFH-i4> -ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe

<https://www.facebook.com/cronicasgermanicas/videos/193459392090037/> - trochę zabaw na wesoło

2. Testy

W szkole przed przerwą, wykonywany był na lekcjach test MTSF – tutaj macie opis testu i prób oraz tabele, w której możecie sprawdzić wasze wyniki:

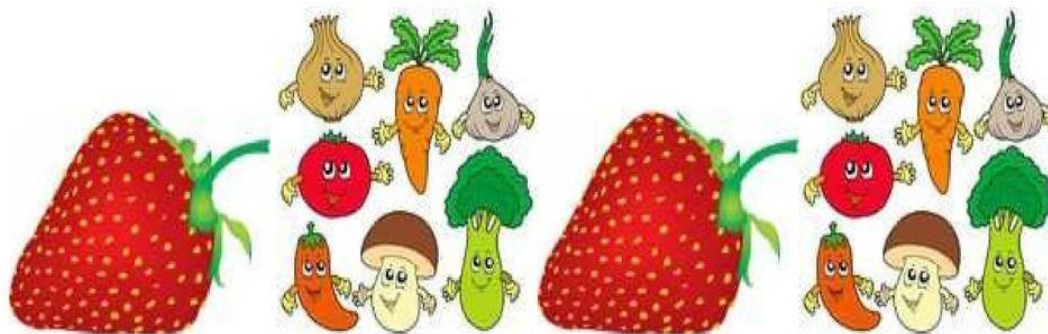
<http://testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com/2012/02/miedzynarodowy-test-sprawnosci.html>

Próby Indeksu sprawności fizycznej Zuchory - http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Wykonujcie tylko te próby, które bezpiecznie możecie zrobić w domu.

Po powrocie do szkoły będzie okazja poprawić wyniki i oceny.

3. Odżywianie



REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

Niezbędna w diecie każdego nastolatka jest **regularność posiłków**. Powinniśmy spożywać dziennie średnio 4-5 posiłków. Jeżeli jemy posiłki rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia narażamy nasz organizm na zmniejszenie glukozy w organizmie, co powoduje zmęczenie, uczucie głodu, zmniejszenie koncentracji. Rozkład posiłków w ciągu dnia:

I wariant

5 posiłków w ciągu dnia z podwieczorkiem i „skromną kolacją”

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
I śniadanie	20-25%
II śniadanie	15-20%
obiad	35-40%
podwieczorek	5-10%
kolacja	10-15%

II wariant:

4 posiłki w ciągu dnia (bez podwieczorka) i z „lepszą kolacją”, która powinna być spożyta nie później niż 2 godziny przed pójściem spać

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
I śniadanie	20-25%
II śniadanie	15-20%
obiad	35-40%
kolacja	15-20%

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE NASTOLATKÓW

Młody organizm, aby mógł prawidłowo się rozwijać potrzebuje wielu różnorodnych składników odżywczych, które powinny być nieodłączną częścią diety każdego dojrzewającego nastolatka. Organizm rozwija się najszybciej między dwunastym, a szesnastym rokiem życia. Ważne jest więc, aby poza odpowiednią ilością energii w posiłkach nastolatków znajdowało się także wszystko to, co potrzebne jest dla prawidłowego rozwoju i wzrostu. Chodzi tu głównie o układ kostny, mięśniowy, no i hormonalny. Należy zadbać o to, aby dieta była bardzo urozmaicona i bogata w produkty zawierające pełnowartościowe białko, witaminy oraz substancje mineralne. Bardzo ważnym składnikiem mineralnym jest wapń, który jest odpowiedzialny za wzrost kości. Warto więc zatroszczyć się, aby dieta była bogata w przetwory mleczne, ryby, orzechy włoskie, brokuły czy fasolę. Ważne jest też by pamiętać o tym, że lepiej jeść mniejsze posiłki, za to z większą częstotliwością.

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w odpowiednich proporcjach.

Zdecydowanie więcej powinniśmy jeść:

Ryb morskich:

- tłuste ryby morskie, to: makrela, sardynka, sardela, łosoś, śledź, tuńczyk
- należy je spożywać 2-3 razy w tygodniu - 100 g porcję
- niekorzystne jest smażenie ryb w głębokim tłuszczu

Owoców i warzyw:

- które są niskokaloryczne, o małej zawartości tłuszczów, są również bogatym źródłem błonnika i składników mineralnych oraz witamin
- należy spożywać co najmniej 400-500g warzyw i owoców dziennie w 5 porcjach, jedna porcja to około 80-100g
- owoce najlepiej spożywać surowe,
- warzywa należy spożywać surowe, gotowane w wodzie i na parze,
- suszone owoce są bogate w kalorie, należy kontrolować ich spożycie.

Błonnika pokarmowego:

- zaleca się spożywanie 25 g błonnika dziennie,
- w większych ilościach błonnik znajduje się w produktach zbożowych z pełnego przemiału, płatkach śniadaniowych, owocach i warzywach,
- pokarmy bogate w błonnik są zazwyczaj sycące i niskokaloryczne,
- przy spożywaniu większej ilości błonnika należy pić dużo płynów.

Zdrowa dieta nastolatka powinna być różnorodna, z kontrolowaną ilością cukru, soli i tłuszczu. Warto abyśmy zapamiętali, że nie jemy przed komputerem ani telewizorem, to oznaka złych nawyków żywieniowych.

4. Woda

Poza tym pamiętajcie o prawidłowym spożyciu wody:

<http://www.wodanastart.pl/arttykul/stanowisko-grupy-ekspertow-w-sprawie-zalecen-dotyczacych-spozycia-wody-i-innych-napojow-przez-niemowleta-dzieci-i-mlodziez>

GRUPA	WIEK (lata)	Norma spożycia wody (ml/dobę)
Niemowlęta	0-0,5	700
	0,5-1	800
Dzieci	1-3	1300
	4-6	1700
	7-9	1900
Dziewczęta	10-12	2100
	13-15	2200
	16-18	2300
Chłopcy	10-12	2400
	13-15	3000
	16-18	3300
Mężczyźni	19-75	3700
	>75	2700
Kobiety	19-75	2700
	>75	2700
Ciąża (I i III trymestr)	-	3000
Laktacja	-	3800

5. Sen

Tutaj znajdziecie informacje na temat zdrowego snu:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/9-rad-na-dobry-sen-czyli-o-sprzyjajacej-atmosferze-w-sypialni-aa-VqxT-wFYk-e2iA.html>



Zachęcamy do dzielenia się z nami np. filmikami z ćwiczeń. W razie pytań jesteśmy do waszej dyspozycji. Adresy email znajdziecie na stronie szkoły. Mamy nadzieję, że już niedługo się spotkamy. Bądźcie w formie ;) Pozdrawiamy!

Materiał opracowany przez nauczycieli Wf z PSP nr 1 w Radomiu.