

Temat: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - przyczyny wypadków, zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń sportowych.

Podczas ćwiczeń mogą się nam zdarzyć urazy i obrażenia. Przyczynami mogą być : nadmierna intensywność wysiłku, złe przygotowanie techniczne, nieodpowiednie przygotowanie miejsca i sprzętu, złe warunki atmosferyczne, niewłaściwa rozgrzewka, brak zabezpieczeń, a także zdarzenia losowe. Najczęściej dochodzi do stłuczeń, naciągnięć, skręceń, przeciążenia, rzadziej do zwichnięć , czy złamań.

Uszkodzenie tkanek może mieć postać ostrą lub przewlekłą. Ostra - to np. powstanie krwiaka, skręcenie stawu. Przewlekła - to powtarzające się mikrourazy, sumujące się i prowadzące do ukrytej, przewlekłej choroby.

Aby zapobiec urazom tkanek, należy się dobrze przygotować, rozciągnąć, zaktywizować mięśnie stabilizujące równowagę i poprawiające koordynację ruchów.

Rozpocznijmy lekcję od paru ćwiczeń poprawiających koordynację ruchową i siłę :

1. **Stanie na jednej nodze** - to na pozór proste ćwiczenie nadaje się świetnie dla osób, które chcą poprawić balans i koordynację. O ile wytrzymanie w tej pozycji przez kilka sekund nie sprawia problemów, to stanie na jednej nodze przez minutę czy dwie dla wielu osób bywa problematyczne. Praktyka jednak czyni mistrza.
2. **Stanie na jednej nodze z utrudnieniem** - to ćwiczenie jest podobne do poprzedniego, jednak tym razem musisz stanąć np. na grubej poduszce i zamknąć oczy.
3. **Unoszenie ręki i nogi** - klęknij na macie, oprzyj dłonie na podłodze, postaraj się, aby twój tułów znajdował się w linii równoległej do podłoża. Nie podkurczaj ani nie zadzieraj głowy. Wyciągnij przed siebie lewą rękę oraz unieś i wyprostuj prawą nogę - powinny wraz z tułowiem tworzyć linię prostą. Policz do 15 i zmień stronę.
4. **Ćwiczenie z małą piłką** - stań na poduszce lub złożonym kocu. Jedną ręką podrzucaj piłkę (np. tenisową) do góry lub odbijaj o ścianę. Staraj się łapać piłkę tylko jedną ręką. Podczas zadania nie możesz wykraczać poza poduszkę.
5. **Ćwiczenie z dużą piłką** - usiądź na dużej piłce gimnastycznej i rozłóż ręce na boki. Jedną nogę wyprostuj w kolanie i podnoś stopę, starając się nie tracić balansu. Wykonaj kilkanaście powtórzeń i zmień stronę.
6. **Podskoki z obrotem** - zrób podskok w miejscu, obracając się jednocześnie o 90 stopni. Podczas lądowania postaraj się nie stracić balansu. Powtórz ćwiczenie, tym razem obracając się o 180 stopni, następnie 360.
7. **Skacz przez skakankę różnymi sposobami** - jakie znasz i tak długo, jak zdołasz.

NAGRAJ SWOJE WYKONANIE ĆWICZEŃ

Rodzaje ochrony i pomocy w gimnastyce możemy podzielić na: - pomoc, - podtrzymanie, - ochronę właściwą, - samoochronę. Pomoc – bezpośrednio współdziałanie ochraniającego z ćwiczącym. Aktywny kontakt i pomoc fizyczna trwa przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Pomoc należy stosować tylko podczas nauczania bardzo trudnych i złożonych elementów. Powinna być ona stosowana podczas pierwszych prób wykonania. Dłuższe i częstsze jej stosowanie doprowadza do stałych przyzwyczajeń, pozbawia ćwiczącego możliwości samodzielnego wykonywania ćwiczenia. Podtrzymanie – chwilowe, czynne zaangażowanie, w którym kontakt ochraniającego z ćwiczącym jest krótkotrwały i ograniczony zostaje do niezbędnego minimum. W miarę powtarzania ćwiczenia ingerencja ochraniającego staje się coraz mniejsza, a w końcu zostaje ograniczona tylko do lekkiego dotknięcia ręką. Ochrona właściwa – zmusza ćwiczącego do zupełnie samodzielnego wykonania ruchu. W tej formie ochrony, ochraniający znajduje się bardzo blisko ćwiczącego i prowadzi ciągłą obserwację wykonywanego ruchu. Musi być przy tym w ciągłej gotowości, aby w sytuacji zagrożenia natychmiast udzielić mu pomocy lub podtrzymania. Samoochrona (samoasekuracja) – polega na umiejętności zastosowania w sytuacjach zagrożenia innych, poznanych wcześniej elementów, które w odpowiedni sposób zabezpieczają i zapobiegają urazom. I tak np. wykonując stanie na RR, z chwilą utraty równowagi ćwiczący może wykonać: - zeskok zawrotny, tzw. zawrotkę, - przewrót w przód, - pogłębić skłon tułowia w tył i wykonać mostek, - kilka kroków w staniu na rękach,

NAPISZ 5 przykładów przyborów sportowych i 5 przykładów urządzeń sportowych.

To co nagrane i zapisane wyślij mailem.