

### CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.
- WIADOMOŚCI:** uczeń poznaje sposoby dokonywania pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku oraz poznaje przykładową próbę wydolnościową.
- SPRAWNOŚCI:** uczeń kształtuje szybkość oraz celność rzutów.
- POSTAWY:** uczeń ma świadomość potrzeby kontrolowania reakcji swojego organizmu.

**KLASY: V-VIII**

**CZAS LEKCJI: 45 minut**

### MIEJSCE:

boisko szkolne.

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

czasomierz, piłki miękkie, maty.

#### CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie** dzieci biorących udział w zajęciach.
2. **Prezentowanie** dzieciom tematu zajęć.
3. **Zapoznanie się z komiksem** „Detektyw Zdrówko w pogoni za niespokojnym sercem”.
4. **Chrońmy serce** - nauczyciel wyznacza 3 osoby, które stają na bramce. Pozostali uczestnicy rzucają piłkami do bramki z odległości 3 metrów. Bramka symbolizuje serce, a piłki są adrenaliną. Do bramki mogą wpaść maksymalnie 3 piłki, gdy wpadnie 4, oznacza to przegraną.

ok. 10 minut →

**Wyjaśnienie** – dopóki w krwi znajduje się właściwa ilość adrenaliny, serce pracuje dobrze. Gdy jest jej za dużo, jego rytm zostaje zaburzony.

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA

Dzięki zauważeniu pracy serca, lepiej je poznamy.

ok. 10 minut →

5. **Nauka mierzenia tętna** - nauczyciel może posłużyć się filmem instruktażowym, pokazującym jak pracuje serce w spoczynku oraz w trakcie wysiłku.
6. **Bieg 50 m** - próba szybkości biegowej:

ok. 15 minut →

**a) wykonanie** - na sygnał "na miejsca" testowany uczeń staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

**b) pomiar** - Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Każdy uczeń wykonuje bieg 3 razy i mierzy swoje tętno od razu po biegu, po 1 i po 2 minutach.

#### CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. **Oddychanie naprzemienne** - nauczyciel instruuje: usiądź prosto. Wyciągnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce, zostawiając wyprostowany najmniejszy palec oraz kciuk. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie. Zrób 10 wdechów i wydechów, zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce oraz dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.

ok. 5 minut →

8. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**