

## **KLASA 4B 18.11.2020**

### **Wychowanie fizyczne**

#### **Temat: Wzmacnianie mięśni nóg**

Dzisiaj doskonalimy kolejną zdolność motoryczną z naszego testu Zuchory. Zajmiemy się nogami i ich wzmacnianiem. Silne mięśnie nóg poprawią nasze wyniki w próbie z klaskaniem pod kolanami oraz w próbie skoku w dal z miejsca.

Przed rozpoczęciem treningu wykonaj:

- Krążenia bioder 10 x w jedną i 10 x w drugą stronę
- Krążenia ramion 10 x w przód i 10 x w tył
- Skip A w miejscu 10 sekund
- Skip C w miejscu 10 sekund
- 10 pajacyków

<https://www.youtube.com/watch?v=AKhIExOTLOs>- trening mm nóg

Pamiętaj!

Jak się nie zmęczysz to nie zbudujesz mięśni ☐

Kochani, jeżeli jesteście aktywni, ćwiczycie we własnym zakresie, jeździcie na rowerze, biegacie czy wykonujecie inne aktywne ruchowo aktywności, to podzielcie się tym ze mną. Może to być w formie zdjęcia, filmiku czy jakiegokolwiek aplikacji typu Endomondo, MiFit, GoogleFit itp. Na pewno docenię Wasz wysiłek ☐

**Pozdrawiam i życzę miłego dnia!**

Zapoznaj się z przesłanymi materiałami – milej lektury 😊

**Sebastian Sowa**

**Temat: U progu dojrzewania – KNO**

## Zaczynam dojrzewać

Chłopiec – oznaki początkowej fazy dojrzewania, między 9 a 15 rokiem życia:

- przyrost wysokości i wagi ciała,
- wydłużenie się dłoni i stóp,
- zmiana głosu (mutacja),
- rozwój narządów płciowych (jąder i moszny),
- pojawienie się owłosienia wokół narządów płciowych,
- pojawiają się pierwsze polucje (zmazy nocne).



**Każdy chłopiec rozwija się tak samo, ale tempo i czas zmian u każdego z nich przebiega zgodnie z jego własnym zegarem biologicznym.**



## Huśtawka nastrojów i uczucia

- Przeżywanie i wyrażanie uczuć jest czymś naturalnym.
- Możemy jednak nauczyć się właściwie je okazywać.
- Ważne, aby mieć świadomość jak nasze zachowanie wpływa na innych i jak inni wpływają na nas.
- Jeśli nauczymy się właściwie reagować i panować nad sobą, odczujemy radość i satysfakcję.



## Test: „Dojrzewanie – prawda czy fałsz”

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i postaw znak „X” w rubryce P lub F, zaznaczając, czy zdania są prawdziwe czy fałszywe.

Lp.	Twierdzenie	P	F
1	Burza hormonalna to etap, w którym chłopiec przygotowuje się do bycia mężczyzną i w przyszłości ojcem, a dziewczynka do bycia kobietą i w przyszłości matką.		
2	Każdy nastolatek ma pryszcze.		
3	Dojrzewanie wszystkich dziewcząt i chłopców rozpoczyna się jednocześnie i jednocześnie się kończy.		
4	Podczas dojrzewania zmienia się kształt i wielkość narządów płciowych. Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt.		
5	Narządy płciowe są najintymniejszą częścią naszego ciała i pełnią ważną rolę w przekazywaniu życia (poczęcia dziecka).		
6	Testosteron – hormon odpowiedzialny za rozwój cech męskich – wytwarzany jest w tarczycy.		
7	Sygnalem dojrzewania płciowego u chłopca jest pierwsza ejakulacja, czyli mimowolny wypływ nasienia z członka podczas snu, dlatego niekiedy nazywana jest polucją lub zmasą nocną.		
8	Zarówno miesiączka u dziewcząt, jak też ejakulacja u chłopców są oznakami zdolności do posiadania potomstwa.		
9	Dojrzały organizm męski nieustannie wytwarza miliony plemników.		
10	Chłopiec w wieku dojrzewania, jeśli podejmie współżycie seksualne, może stać się ojcem.		
11	Całkowite dojrzewanie chłopca kończy się już w wieku 15 lat.		