**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Klasa 5 – PO 2 GODZINY TYGODNIOWO do realizacji 04.05 -08.05.2020**

**Temat 15 : Mój sport – moja radość - zasada 3: Warto się starać, choć czasem na efekty trzeba poczekać**.

*Po realizacji tego tematu będziesz:*

* *poznasz trzecią zasadę – Mój sport – moja radość.*

Dzisiaj mamy wtorek 05.05.2020 lekcja wf w klasie piątej.

Wyznacznikiem naszej aktywności fizycznej ma nie być zwycięstwo i mistrzostwo, a dążenie do niego, w sposób satysfakcjonujacy każdego z Was.

Pierwsza zasada: **Czerpię przyjemność z trenowania i udziału w zawodach. Lubię to co robię, miała** Was przekonać, że **"możecie osiagać radość i satysfakcję z podejmowanych działań, nie tylko sportowych. Jeżeli będziecie radośni, lepiej bedziecie trenować, lepiej się uczyć, ponieważ przyjemne emocje ułatwiają przyswajanie nowych wiadomości i nabywanie umiejetności. Trening wymaga wysiłku i koncentracji, jednak kiedy jest połaczony z zabawą w przyjaznej atmosferze, będziecie sie czuli akceptowani i bezpieczni. Wyrośniecie na szczęśliwych i zaradnych ludzi pod warunkiem, że nauczycie się czerpać satysfakcję z podejmowanych działań i radzić sobie z własnymi emocjami"**

Druga zasada: **Umysł tak, jak mięśnie potrzebuje gimnastyki. Mogę trenować swój umysł, tak jak trenuje się ciało.** miała nam uświadomić, że dzięki **"systematycznym ćwiczeniom można się nauczyć, jak radzic sobie w czasie zawodów z emocjami i koncentracją uwagi. Treningi mogą być prowadzone przez psychologów sportowych, a proste ćwiczenia – przez trenerów /w połączeniu z treningiem sportowym/ i rodziców. Jezeli chcesz sie poprawić skup się na tym, co i jak należy zrobić, a nie na tym jakich błędów należy się wystrzegać".**

Dzisiaj poznamy trzecią zasadę: **Warto się starać, choć czasem na efekty trzeba poczekać.**

Wszyscy podziwiamy sportowców, artystów, czy naukowców, którzy odnieśli sukces. Zdobyli medal olimpijski, zdobyli statuetkę Amerykańskiej Akademii Filmowej w postaci Oskara, nagrodę Nobla. Nie obce jest nam wtedy, mieszanie się podziwu z zazdrością. Ten/Ta to ma fajnie, wszyscy jego/ją podzwaniają, opływa w większe lub mniejsze dostatki. Ale czy kiedyś zastanowiliście, ile nasi idole musieli poświęcić czasu, ile musieli się wyrzec codziennych przyjemności aby odnieść sukces. W tenisie stołowym, żeby dotrwać do szczytu umiejętności, a co za tym idzie zdobyć medal igrzysk, mistrzostw Europy, czy świata seniorów, potrzeba przeciętnie szesnastu lat. Treningi dwa razy dziennie, sobota – niedziela zawody. Latem zgrupowania przygotowania motorycznego i specjalistycznego, zima w ferie podobnie. Zgrupowania kadry Polski to przeciętnie 100 – 150 dni poza domem. Dzień w dzień z tymi samymi osobami. Trening polega na poznawaniu nowych umiejętności, ale przede wszystkim powtarzaniu tych samych ćwiczeń, żeby dojść do perfekcji, a potem znowu robić to samo, tyle że szybciej i mocniej niż przeciwnik.

Adam Małysz nasz słynny skoczek narciarski, już jako uznany zawodnik przygotowywał się kilkanaście miesięcy w roku do igrzysk olimpijskich. Po to, by oddać raptem cztery skoki trwające raptem mniej niż piętnaście sekund. Kolejny mistrz narciarski Kamil Stoch powiedział: Najpierw trzeba sto razy przegrać, aby raz wygrać! Kolejny znany sportowiec, polski tenisista ziemny Jerzy Janowicz stwierdził: Wszystko jest kwestia czasu i wytrwałości!

Kilkoro z Was napisało mi o Waszych sportowych idolach. Lewandowski, Messi i Ronaldo to sportowcy, którzy byli najczęściej. Wszyscy marzymy o ich sukcesach, popularności i pieniądzach, które zarabiają. A czemu by nie spróbować i zapisać się na treningi w ulubionej dyscyplinie? Ci najwięksi często zaczynali w małych wiejskich klubikach, dopiero swoją wytrwałością, odpornością na niepowodzenia, wspinali się krok po kroku na szczyt sportowej kariery.

Spróbujcie i Wy! Przecież niczym nie ryzykujecie, bo nawet jeżeli nie zostaniecie mistrzami świata, to możecie wygrać „coś” cenniejszego, czyli długie życie w zdrowiu. A te, jak Was nieustannie przekonuję, może Wam umożliwić Zdrowy styl życia, którego jednym z aspektów jest aktywność fizyczna.

Zapamiętaj dekalog sportu pozytywnego. Zapoznałem Was juz z trzema zasadami **Mój sport – moja radość – zasada:**

**1/. Czerpię przyjemność z trenowania i udziału w zawodach. Lubię to co robię.**

**2/.** **Umysł tak, jak mięśnie potrzebuje gimnastyki. Mogę trenować swój umysł, tak jak trenuje się ciało.**

**3/. Warto się starać, choć czasem na efekty trzeba poczekać**.

Na zaliczenie obecności, dajcie tylko znać, że się zapoznaliście z tekstem, którą macie wysłać na e-mail: [biolog.spotlowiec@wp.pl](mailto:biolog.spotlowiec@wp.pl) .

Opracował: Mariusz Schaefer

nauczyciel SP Otłowiec