**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Klasa 7 – PO 2 GODZINY TYGODNIOWO do realizacji 04.05 -08.05.2020**

**Temat 14 : Mój sport – moja radość - zasada 4:** **Każdego dnia mogę zrobić coś co przybliża mnie do celu.**

*Po realizacji tego tematu będziesz:*

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

Dzisiaj mamy czwartek 07.05.2020 lekcja wf w klasie siódmej.

Przypomnę Wam, że próbuje Was przekonać do aktywności fizycznej dla zdrowia i do uprawiania sportu. Próbuję też Was przekonać, że nie każdy z nas musi zostać wybitnym sportowcem, ale jeżeli są ku temu warunki – klub w którym możecie trenować, odrobina talentu, a przede wszystkim „ogromne serce” do pracy nad sobą, to zadajcie sobie pytanie czemu nie spróbować? Jeżeli się nie uda, możecie zostać organizatorami sportu, działaczami sportowymi, sędziami, trenerami, czy świadomymi kibicami. A jak się nie uda, to i tak wygracie.. zdrowie!!! Ale, żeby tak się stało „wyznacznikiem naszej aktywności fizycznej ma nie być zwycięstwo i mistrzostwo, a dążenie do niego, w sposób satysfakcjonujący każdego z Was”. Przypominam, że zapoznaję Was z zasadami sportu pozytywnego, realizującego Wasze dziecięce marzenia. Pamiętajcie, że wielcy mistrzowie – najpierw marzyli o sukcesach, a dopiero ciężką i systematyczną pracą dochodzili do sukcesów. W TVP pokazywano małego chłopca, który w wieku 8 lat zjeżdżał na nartach z niewielkiej górki, a potem w grupie chłopców jemu podobnych, opowiadał dziennikarzowi, jak to zostanie mistrzem olimpijskim w skokach narciarskich! Wiecie, jak się nazywał: Kamil Stoch. Marzenia się spełniają, trzeba tylko w nie wierzyć i zrobić wszystko co w naszej mocy, by się spełniły!

**Każdego dnia mogę zrobić coś co przybliża mnie do celu, to 4 zasada treningu dzieci i młodzieży uprawiających sport w programie: Mój sport – moja radość, autorstwa uznanych psychologów sportowych prof. Jana Blecharza i Małgorzaty Stefańskiej.**

Autorzy programu tak tłumaczą tę zasadę: „Często pierwszym powodem, który skłania Cię do uprawiania sportu jest chęć odnoszenia sukcesów, jakie są udziałem wielkich mistrzów. Rozpoczęcie treningów traktujesz, jako pierwszy krok do spełnienia marzeń. Jednak trzeba trenować przez wiele lat, żeby zostać mistrzem. By spełnić swoje marzenia trzeba sformułować cele, które są możliwe do osiągnięcia w określonym czasie. Marzenia wyznaczają pewien kierunek, a konkretne cele decydują o tym, na ile zbliżamy się do ich realizacji. Bardzo ważne jest określanie celów, które są realizowane w krótkim czasie, na przykład w trakcie jednego treningu lub cyklu treningowego. Dzięki temu uczysz się, że działania (ćwiczenia) wykonywane „tu i teraz” decydują o tym, jakie będą Twoje umiejętności w bliższej i dalszej przyszłości” Tyle autorzy programu.

Lance Armstrong najsłynniejszy kolarz świata 7 – krotny zwycięzca Tour France, najbardziej prestiżowego wyścigu kolarskiego. Podczas treningu, przygotowując się do tego wyścigu, kiedy wjeżdżał pod wysoka górę, trenerzy ze względu na warunki pogodowe zabronili dalszej jazdy. Oblodzenie asfaltu było tak duże, że groziło ciężka kontuzją zawodnika. Do realizacji założeń treningowych zostały tylko 25 kilometrów. Co postanowił Lance? Uzgodnił ze szkoleniowcem, że najpierw zjedzie w dół, a następnie podjedzie ponownie w górę, by zrealizować założenia treningowe w 100%.

Wy tez zastanówcie się co możecie zrobić w czasie pandemii, by być lepszym w swojej dyscyplinie. W tenisie stołowym, przy braku możliwości skorzystania ze specjalistycznego sprzętu, przecież można poprawić swoją motorykę: szybkość, wytrzymałość, skoczność, czy gibkość. Kiedy wrócicie do stołów na pewno łatwiej Wam będzie wrócić do treningów specjalistycznych. Piłkarze oprócz motoryki mogą poprawić technikę użytkową, żonglując piłki różnej wielkości.

Podzielcie się ze mną swoimi przemyśleniami, najciekawsze przedstawię na następnej lekcji.

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**.

4/. **Każdego dnia mogę zrobić coś co przybliża mnie do celu.**

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