

Ćwiczenia z przyborem usprawniające całe ciało

Temat zajęć: Ćwiczenia z przyborem usprawniające całe ciało.

Adresaci: uczniowie klas IV-VIII

Przybory: mata lub coś, co może ją zastąpić, np. nieduży ręcznik

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia usprawniające całe ciało.

Motoryczność: uczeń wzmacnia mm całego ciała.

Umiejętności: uczeń potrafi przygotować bezpieczne miejsce do ćwiczeń w domu.

UWAGA: Dbając o bezpieczeństwo dzieci ćwiczenia należy wykonywać w obuwiu sportowym.

Przebieg lekcji

1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części lekcji, aby przygotować organizm do kolejnego etapu, należy wykonać kilka ćwiczeń rozgrzewkowych:

- krążenia RR w przód i w tył
- trucht w miejscu z przejściem do skipu A i skipu C
- skip A z krążeniem RR w przód
- skip C z krążeniem RR w tył
- skłony T w przód
- dowolne skrętoskłony T
- krążenia bioder i T
- dowolne podskoki

Ilość powtórzeń czy też czas trwania ćwiczenia wyznacza nauczyciel.

2. Część główna

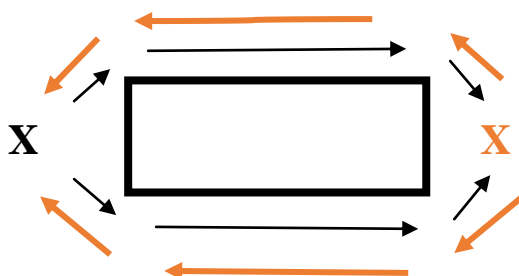
Rozkładamy matę (ręcznik) na podłodze w taki sposób, aby wokół każdego z boków maty było miejsce do ćwiczeń – około 1 metr.



Ustawienie:

Stajemy przy krótszym boku maty (ręcznika) – rys. powyżej.

1. Obiegnij truchcikiem matę dookoła 2 razy w prawą stronę i 2 razy w lewą stronę.
2. W szybkim truchcie – w rozkroku (stopy na zewnątrz maty), przemieszczamy się w przód do końca maty i tyłem z powrotem – **powtórz 3 razy**.



3. To samo ćwiczenie, ale w podskokach obunóż w przód i w tył – **powtórz 3-krotnie**.
4. Przeskoki obunóż bokiem przez matę tylko w przód – **powtórz 2- lub 3-krotnie**.
5. RR na macie – skoki zawrotne przez matę w przód – **powtórz 2- lub 3-krotnie**.
6. Stań bokiem do maty PN na macie, LN na podłodze.
 - Na raz: Podskocz i skrzyżuj nogi.
 - Na dwa: wróć do pozycji wyjściowej.

Wykonaj to ćwiczenie wokół wszystkich boków maty w obie strony.

7. Wykonaj podpór przodem – DESKĘ i wytrzymaj 30 sekund.
8. W leżeniu przodem wykonaj „podpór łukiem leżąc przodem” – wytrzymaj 5 sekund.
9. Wykonaj podpór na przedramionach – DESKĘ i także wytrzymaj 30 sekund.
10. W leżeniu tyłem wykonaj leżenie przewrotne połączone ze skłonem w przód – **3 razy**.
11. W leżeniu tyłem wykonaj leżenie przerzutne połączone ze skłonem w przód – **3 razy**.

UWAGA:

Ilości powtórzeń, poziom trudności czy też inne modyfikacje należy wprowadzać dostosowując do możliwości i umiejętności grupy.

3. Część końcowa

- Wykonaj przejście we wspięciu na palcach dookoła wszystkich boków maty (ręcznika).
- Stań na PN i utrzymuj równowagę przez 10 sekund.
- To samo powtórz na LN.
- W leżeniu tyłem RR proste za głowę – rozciągaj całe ciało.
- Usiądź w siadzie skrzyżnym i wykonaj 5 głębokich wdechów nosem i wydechów ustami.

Maja Korcz
doradca metodyczny

