

Ćwiczenia o charakterze interwałowym zwiększające wytrzymałość i wydolność organizmu.

Temat zajęć: Ćwiczenia interwałowe (Tabata) zwiększające wytrzymałość i wydolność organizmu.

Adresaci: uczniowie klas IV-VIII

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia wykonywane w treningu interwałowym.

Motoryczność: uczeń pracuje nad poprawą wytrzymałości i wydolności organizmu.

Umiejętności: uczeń dostosowuje tempo ćwiczeń do swoich możliwości oraz dowiaduje się, na czym polegają ćwiczenia o charakterze Tabaty,

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

Przebieg lekcji

1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

Krótko i w „języku ucznia” omawiamy, co to jest trening interwałowy i jaki ma wpływ na organizm.

Ćwiczenia wykonywane w formie interwałowej charakteryzują się dużą intensywnością, dzięki czemu poprawiają wytrzymałość i wydolność, czyli zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego o różnej intensywności. Ponieważ w Tabacie ćwiczenia są wykonywane z maksymalną szybkością i przy wysokim tętnie, pozwalają więc spalić dużą ilość kalorii.

Każda Tabata składa się z 8 ćwiczeń. Każde ćwiczenie wykonujemy przez 20 sekund, a po nim następuje 10 sekund przerwy, czyli łącznie jeden cykl Tabaty trwa 4 minuty.

Ćwiczenia rozgrzewkowe

Czas trwania 5 min. Ilość powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia wyznacza nauczyciel.

- ✓ ćwiczenia mm RR w różnych płaszczyznach,
- ✓ ćwiczenia mm NN – skip A, C, N,
- ✓ skip A z równoczesnym krążeniem RR w tył,
- ✓ skip C z równoczesnym krążeniem RR w przód,
- ✓ krok dostawny w prawą i lewą stronę,
- ✓ skłony T w przód,

- ✓ krążenia bioder i T,
- ✓ dowolne podskoki

2. Część główna

W tej części nauczyciel prezentuje ćwiczenia do odpowiedniej muzyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=J4c4jv9WUDY> (link do muzyki)

Ćwicząc wraz z uczniami dokonujemy na bieżąco komentarza do wykonywanych ćwiczeń.

Należy przypomnieć uczniom, że tempo wykonywania ćwiczeń dostosowują do swoich możliwości, umiejętności oraz dyspozycji dnia.

Po zakończeniu każdej serii Tabaty robimy 1-2 minutową przerwę na „łyk wody” i wyrównanie oddechu.

SERIA I

- **W postawie dotknij zgiętą ręką w łokciu do uniesionego – przeciwnego kolana w płaszczyźnie strzałkowej – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Szybki bieg na przemian do rozkroku i do postawy – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Dotknięcie łokciem uniesionego kolana w płaszczyźnie czołowej – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Skip C – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Puls we wspięciu na palcach – RR proste i splecione nad głową – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Skoki pajaca – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Zejście do półprzysiadu tzw. Squat – i wyprost – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Podskoki w bok – wahadło – 20 sekund**

Przerwa na łyk wody i wyrównanie oddechu.

SERIA II

- **Plank na przedramionach – wytrzymanie 20 sekund (biodra w jednej linii z tułowiem i nogami)**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Rowerek w leżeniu tyłem – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **W podporze przeskoki naprzemienne w przód i w tył – 20 sekund**

- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **W podporze przeskoki w bok – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **W siadzie RR na karku NN nad podłogą – ćw. mm skośnych brzucha – prawy łokieć do lewego kolana – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **Siad równoważny – wytrzymanie do 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **W podporze przodem – podskok obunóż do przysiadu i przeskok do podporu – 20 sekund**
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- **W podporze przodem pompki dowolnym sposobem – 20 sekund**

Przerwa na łyk wody i wyrównanie oddechu.

Uwaga: poszczególne serie można powtarzać w zależności od potrzeb.

3. Część końcowa

W tej części wykonujemy ćwiczenia uspokajające i rozciągające.

- ✓ stojąc w postawie prawą ręką przyciągamy prawą piętę do pośladka,
- ✓ zmiana ręki, zmiana nogi,
- ✓ w klęku podpartym wykonujemy ćwiczenie ptak – pies,
- ✓ to samo ze zmianą ręki i nogi,
- ✓ ukłon japoński,
- ✓ w siadzie rozkrocznym skrętoskłonny do prawej i lewej nogi,
- ✓ leżenie przodem, dłonie pod brodą. Z każdym głębokim wydechem zbliżamy kręgosłup lędźwiowy do podłogi w celu odzyskania naturalnej jego krzywizny – czas około 2 minut.

Czas wykonania ćwiczeń określonej pozycji dobiera nauczyciel.

Na zakończenie w kilku słowach podsumowujemy lekcję, w tym pracę dzieci.

opracowanie Maja Korcz
doradca metodyczny

