

Przykład zadania online z wychowania fizycznego

Przystępując do realizacji zadania podczas zajęć online musimy zadbać przede wszystkim o bezpieczeństwo dzieci podczas ćwiczeń. Zadania proponowane przez nauczyciela powinny być proste, niewymagające dodatkowego sprzętu oraz wykonalne w warunkach domowych.

Lekcja wychowania fizycznego online o charakterze fitnessowym wymaga uwzględnienia trzech elementów:

1. Krótkiej, prostej rozgrzewki.
2. Zadania głównego
3. Ćwiczeń uspokajających, stretchingowych.

Propozycja w formie Tabaty.

Temat lekcji: Tabata - poznanie nowej formy aktywności fizycznej.

Co to jest tabata?:

To czterominutowy trening, podzielony na 8 serii po 20 sekund pracy i 10 sekund odpoczynku po każdym ćwiczeniu. Dla dzieci młodszych możemy zmniejszyć ilość serii z ośmiu do czterech.

Dobór ćwiczeń uzależniamy od wieku i możliwości ćwiczących.

Poniższy schemat, (ponieważ zawiera proste elementy) może zostać wykorzystany w klasach IV – VIII

Propozycja przewiduje różne ćwiczenia w każdej serii, bo jak wynika z doświadczenia, urozmaicenie nie powoduje nudy u dzieci (szczególnie młodszych).

1. Rozgrzewka:

- Naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył powtórz 10 razy
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan 10 sekund
- Skip A (bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan) 7 sekund
- Skip B (bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki) 7 sekund
- Skłony i wyprosty - 10 powtórzeń
- Pajacyki - 10 powtórzeń

2. Tabata:

SERIA I

- Szybki bieg „bokserski” w miejscu (bez unoszenia kolan) 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Skoki przez wirtualną skakankę z pracą rąk 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- W postawie ręce wyprostowane w górze wykonujemy szybkie wspięcia w górę na palce stóp 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Krok odstawno – dostawny – 2 kroki w prawo ,2 w lewo 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND

SERIA II

- Wznosy naprzemienne ugiętego prawego kolana do ugiętego lewego łokcia 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Skip C (uderzamy piętami o pośladki) 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Swobodny marsz 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Małe podskoki do przodu i do tyłu 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU

SERIA III

- Skład – czyli półprzysiad biodra zostają daleko w tyle, a kolana nie przekraczają linii stóp. Skład i wyprost 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU
- Pajacyki 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU
- Wznosy wyprostowanej prawej nogi do wyprostowanej ręki w przód i odwrotnie 20 sekund

- 10 SEKUND ODPOCZYNKU
- Bieg „bokserski” z wyprowadzaniem „ciosów” rękoma w przód 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU

SERIA IV

- „Wahadło zegara” przeskok w bok z nogi prawej na lewą 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU
- Plank – podpór przodem na wyprostowanych rękach lub na przedramionach, nogi wyprostowane w tył – wytrzymujemy w bezruchu 20 sekund
- ODPOCZYNEK 10 SEKUND
- Siad prosty – klaśnięcia pod unoszonymi – zgiętymi w kolanach nogami. Klaśnięcia raz pod prawa raz pod lewą nogą 20 sekund
- 10 SEKUND ODPOCZYNKU
- Leżenie tyłem (na plecach) jazda na rowerze – nogi zataczają koła w powietrzu 20 sekund

Dzieci młodsze kończą tabatę, dzieci starsze powtarzają całość od pierwszej serii

3. Ćwiczenia uspokajające – stretching:

- w siadzie skrzyżnym, plecy proste wykonujemy
- 5 głębokich wdechów i wydechów
- w tej samej pozycji – skłon tułowia w przód – wytrzymujemy licząc do 10
- w tej samej pozycji skłony tułowia w bok ręka nad głową prowadzi skłon wytrzymujemy licząc do 10 na prawą i lewą stronę.

Do tej formy ćwiczeń warto dodać muzykę tabatową - można ją znaleźć na:

<https://open.spotify.com/artist/6rGbkxba8N9yajezrAVMxH>

<https://www.youtube.com/watch?v=QJ8Do4IbQWE>

<https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is>

<https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>

Przypominam o odtwarzaniu tylko w warunkach domowych nie publicznie.

opracowała Maja Korcz – doradca metodyczny