

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, 12, 13, 15.04.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.

Lekcja - 4 godz.

Temat: Poznajemy ćwiczenia równoważne.

Cele lekcji:

Uczeń:

- zapozna się z wyjaśnieniem pojęcia – ćwiczenia równoważne,
- poznaje rodzaje ćwiczeń równoważnych,
- uczeń poznaje przyrządy do ćwiczeń równoważnych,
- potrafi dokonywać samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń równoważnych,
- zadbać o swoje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Kryteria sukcesu:

- dokładnie wykonujesz ćwiczenia,
- dbasz o swoje bezpieczeństwo,
- potrafisz utrzymać ciało w równowadze co najmniej 3 sekundy.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

2. Wiadomości dla ucznia.

Dobra równowaga ułatwia wykonywanie wielu zadań, których podejmujemy się na co dzień oraz zapewnia lepszą efektywność przy uprawianiu sportu. Ćwiczenia na równowagę są bardzo proste, można je wykonywać nawet w domu. Na początku mogą sprawiać trudność, ale z czasem, przy systematycznym treningu, zauważalne są efekty ćwiczeń.

Równowaga to jedna z podstawowych cech motorycznych człowieka. Jest to zdolność organizmu do utrzymywania ciała w wybranej pozycji, zazwyczaj w warunkach zmniejszonej powierzchni podparcia (równowaga statyczna), a także zachowania określonego położenia podczas różnorodnych działań ruchowych lub po ich zakończeniu (równowaga dynamiczna). Kontrola równowagi odbywa się w oparciu o sygnały docierające z błędnika, narządu wzroku, i receptorów dotykowych. Informacje te umożliwiają prawidłowe utrzymanie równowagi, a także orientację w przestrzeni.

Prawidłowa równowaga jest niezbędną umiejętnością do właściwego wykonywania codziennych czynności. Zdolność zachowania równowagi jest przydatna także w każdej dyscyplinie sportu. Zwykle jednak nie poświęcamy na treningach zbyt dużo czasu na jej kształtowanie, ponieważ skupiamy się na innych aspektach. Ćwiczenia równowagi nie są trudne i wyczerpujące, zaś korzyści z nich płynące są nie do przecenienia. Taki trening nie tylko wzmocni i pomoże ustabilizować mięśnie, ale też pomoże chronić przed kontuzjami.

Im bardziej stabilne jest podłoże, na którym ćwiczymy, tym łatwiej nam utrzymać równowagę. Gdy zmienimy podłoże na niestabilne, zaangażować będziemy więcej mięśni w celu utrzymania równowagi, co doprowadzi do poprawy siły mięśniowej. Ćwicząc równowagę, należy stopniowo zwiększać trudność ćwiczeń i wprowadzać przybory, np. piłki gimnastyczne, dyski sensomotoryczne, piłki BOSU, platformy równoważne itp.

Przed wykonywaniem ćwiczeń równoważnych trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo i zabrać z najbliższego otoczenia przedmioty, o które moglibyśmy się uderzyć przy ewentualnej utracie równowagi.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ NA RÓWNOWAGĘ

Aby w prosty i skuteczny sposób poprawić swoją równowagę, proponuję kilka łatwych ćwiczeń:

1. Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, a następnie zamknij oczy i postaraj się zachować równowagę jeszcze przez 5 sekund. Zrób 3 powtórzenia, po czym zmień nogę.



2. Stań w postawie rozkroczonej, ramiona przenieś w bok. Unieś kończynę dolną tak, by kolaniem prawej nogi dotknąć prawego łokcia. Wytrzymaj 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 10–15 powtórzeń i zmień nogę.



3. Stań prosto, ustaw nogi w pozycji „stopa przed stopą”, przenieś proste ręce w bok. Wykonaj 5 kroków w przód, stawiając stopę przed stopą, następnie w tył. Po 2–3 powtórzeniach ćwiczenie powtórz z zamkniętymi oczami.



4. Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie unieś jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równoległe do podłoża. Wytrzymaj ok. 10 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.



5. Stań ze złączonymi nogami, następnie cały ciężar ciała przenieś na kończynę podporową, a drugą wykonaj ruchy odwodzenia równocześnie unosząc ramiona w bok. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy, po czym zmień nogę.



Obejrzyj filmik dotyczący ćwiczeń równoważnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=-QFIQmGAqv0>

Obejrzyj inny dowolny filmik dotyczący ćwiczeń równoważnych.

Temat: Utrwalamy wiadomości o ćwiczeniach równoważnych i doskonalimy umiejętność ich wykonywania.

Cele lekcji:

Uczeń:

- utrwała rodzaje ćwiczeń równoważnych,
- uczeń utrwała wiadomości na temat przyrządów do ćwiczeń równoważnych,
- potrafi dokonywać samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń równoważnych,
- zadbać o swoje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Kryteria sukcesu:

- dokładnie wykonujesz ćwiczenia,
- dbasz o swoje bezpieczeństwo,
- potrafisz utrzymać ciało w równowadze co najmniej 3 sekundy.

Polecenia dla ucznia:**1. Rozgrzewka.**

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Wiadomości dla ucznia.

Dzisiaj proponuję Wam dwa filmy z ćwiczeniami równoważnymi. Wykonywanie tych ćwiczeń pomoże Wam poprawić pewność chodu, równowagę przy pokonywaniu trudnych odcinków. Pomimo, że w drugim filmie spiker zwraca uwagę na to, że powinniście skonsultować z lekarzem swoje zdrowie przed ćwiczeniami, Was to nie dotyczy. Natomiast ćwiczenia z krzesłem starajcie się wykonać bez krzesła

https://www.youtube.com/watch?v=ok_Xr-okpyE

Ćwiczenia równoważne - film drugi.

<https://www.youtube.com/watch?v=1WzUHG-E5ak>

Zaprezentowane dzisiaj ćwiczenia możecie wplatać do różnej aktywności fizycznej, do której Was zachęcam. Przypominam też o dzienniczkach aktywności fizycznej, proszę o przesyłanie ich w każdy piątek, gdyż wg. nowego podziału godzin macie w kształceniu online wychowanie fizyczne we wtorek i piątek. Proszę przynajmniej w tych dwóch dniach notować swoją aktywność. Bardzo mile widziane będą dzienniczki z wypełnionymi dniami od poniedziałku do piątku.