

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, 19, 20, 22.04.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.

Lekcja - 4 godz.

Temat: Doskonalimy umiejętność wykonywania ćwiczeń równoważnych.

Cele lekcji:

Uczeń:

- doskonalili umiejętność wykonywania ćwiczeń równoważnych,
- uczeń demonstruje ćwiczenia równoważne,
- 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 rozkroczej 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.

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

Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne

Oto kilka przykładowych ćwiczeń na równowagę - mogą stosować je ludzie w każdym wieku. Możesz wykonywać je w domu i na powietrzu.

1) Spacer po linie

To ćwiczenie równoważne możesz wykonać w domu, bez dodatkowych urządzeń. Rozłóż kawałek sznurka na podłodze. Rozstaw szeroko ramiona i chodź po sznurku bez schodzenia

na bok. Najlepiej, aby sznurek był jak najdłuższy i jego pokonanie wymagało postawienia około 15 kroków.

2) Kołysanie łodzią

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Obciąż równomiernie obie stopy na elastycznych nogach, tak, abyś poczuł podłoże. Przenieś ciężar ciała na lewą stopę i powoli unieś prawą. Wytrzymaj tak 30 sekund. Powoli postaw lewą nogę na ziemi i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz to ćwiczenie równoważne pięć do dziesięciu razy.

3) Bocian

Stań na lewej nodze z prawą podciągniętą jak bocian lub flaming. Możesz pomóc sobie opierając się o ramię krzesła lub ścianę. Wyciągnij nogę do przodu - staraj się by była prosta jak u baletnicy. Utrzymuj prostą postawę, trzymając kręgosłup, szyję i głowę w jednej linii. Jeśli czujesz się na siłach możesz zwiększyć trudność, wyciągając rękę, do wyciągniętej stopy. Kontroluj oddech. Utrzymaj tę pozycję 15 sekund. Następnie zmień nogę.

4) Ćwiczenie równoważne z opaską gumową

Umieść opaskę wokół łydek, tuż nad kostkami. Umieść ciężar ciała na lewej nodze, prawą delikatnie unosząc. Wykonuj ruchy odwodzące stopy - na bok, do przodu i do tyłu. Staraj się utrzymywać prostą sylwetkę. Ręce oprzyj na biodrach. Wykonaj 10 do 20 powtórzeń. Następnie zmień nogę.

5) Wymachy rąk na jednej nodze

Weź w ręce obciążniki - mogą to być hantle, lub butelki z wodą. Nie chodzi o duże ciężary. lekko ugnij nogi w kolanach i unieś do tyłu prawą stopę, aby cały ciężar utrzymać na lewej nodze. W tej pozycji zacznij wymachy rąk - jak przy boksowaniu. Uderzaj na przemian lewą i prawą ręką do przodu. Staraj się utrzymywać stabilną sylwetkę i prosty kręgosłup. Następnie zmień stronę. Wykonaj 1 do 3 serii po 10 do 20 powtórzeń.

6) Rzucanie piłki plażowej (z partnerem)

Stań na małej poduszce. Staraj się utrzymać prostą sylwetkę. Niech Twój partner rzuci Ci piłkę plażową. Staraj się ją złapać bez zmiany pozycji i odrzucić ją partnerowi. Następnie ćwiczenie wykonuj stojąc na lewej nodze i prawej. Wykonaj 10 do 20 powtórzeń.

7) Ćwiczenia na równowagę: stanie na jednej nodze

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.

8) Ćwiczenia na równowagę: przysiad na palcach

Złącz stopy. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, napnij pośladki i obniż lekko kość ogonową – tak, jakbyś chciał wyciągnąć kręgosłup. Rozłóż ręce na boki, stań na palcach najwyżej jak się da i z tej pozycji zrób głęboki przysiad. Spróbuj zrobić to bez zachwiania. Następnie wróć do pozycji stojącej. Wykonaj 5 powtórzeń.

Rada dla początkujących: jeśli trudno ci utrzymać równowagę, zrób ćwiczenie przy ścianie, lekko opierając się o nią ręką.

9) Ćwiczenia na równowagę: jaskółka

Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się

równoległe do podłoża. Wytrzymaj ok. 6 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.

10) Ćwiczenia na równowagę: wykroki na jednej nodze

To ćwiczenie oprócz tego, że poprawia równowagę, stanowi świetny trening ud i pośladków. Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce rozłóż na boki. Unieś prawą nogę do boku (stopa powinna znajdować się ok. 30 cm nad ziemią). Tą samą nogą zrób krok do przodu stawiając stopę po skosie w lewo. Ugnij kolana, podnieś się i wróć do pozycji z nogą uniesioną do boku. Następnie zrób krok do tyłu, również po skosie. Ugnij obie nogi, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą stronę.

UWAGA!

3. Zadanie do wykonania na ocenę podczas spotkań na zoom

Przypominam o przygotowaniu 3 wybranych ćwiczeń równoważnych. Podczas zdalnych lekcji należy je zaprezentować. Rodzaj ćwiczeń i ich wykonanie zostanie ocenione.