

Zalecania i propozycje zajęć wychowania fizycznego dla uczniów do samodzielnej pracy w domu podczas zawieszenia zajęć edukacyjnych – dla klas VA sportowej, VB i VIB

Zadbaj o to, aby czas poświęcony na dzienną aktywność fizyczną wynosił **nie mniej niż 30 min.**

Pamiętaj: Ćwicz sam lub tylko z domownikami !!!







Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykłady poniżej:







Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min) nr 1

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej.

1. Lekki trucht (**trucht – to bieg w tempie marszu**) przez 3 minuty.
2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):
 - opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
 - krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
 - bieg tyłem;
 - bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
 - podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)
 - opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
 - krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
 - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
 - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
 - przysiady.
5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):
 - pompki;
 - brzuszki;
 - brzuszki skośne;
 - nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
 - deska (30 sekund).

Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min) nr 2

1. Jumping Jacks x20 - pajacyki	
2. Prisoner Squats x10 – przysiady z rękoma na karku	
3. Skuat to stand x10 – z przysiadu do poz. zasadniczej , ręce trzymają stopy	
4. Mountain Climbers – wypad podparty zmiana NN	
5. Pogo Jumps x 20 – podskoki z rękami wzdłuż tułowia	
6. Leg Raises x10 – leżenie tyłem unoszenie NP	

7. Leg Raises x10 – leżenie tyłem unoszenie NL.	
8. Striders x 5 – wypady na zewnątrz rąk	
9. Striders with Rotation x 5 – wypady na zewnątrz rąk + skręt tułowia i rąk	
10. Full Body Circle x5 – krążenia tułowia	
11. Elbow Circles x10 – krążenia ramion z rękami na barkach	
12. Squat jumps x10 – przysiady z wyskokiem	

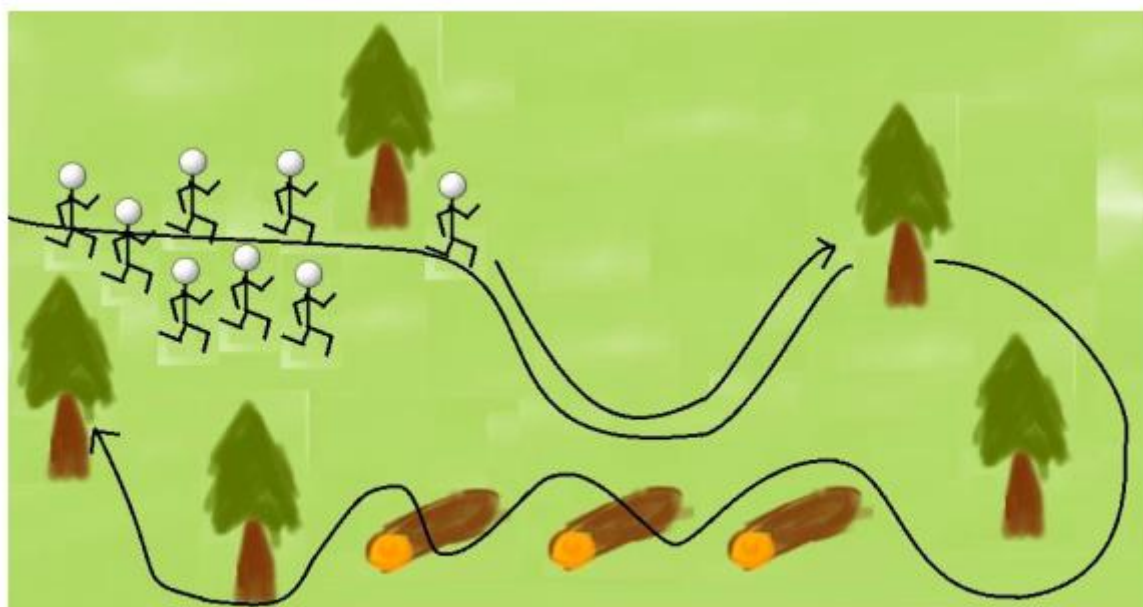
Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:

ZABAWY BIEŻNE:

1. Zwinny lider

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - zbędne.

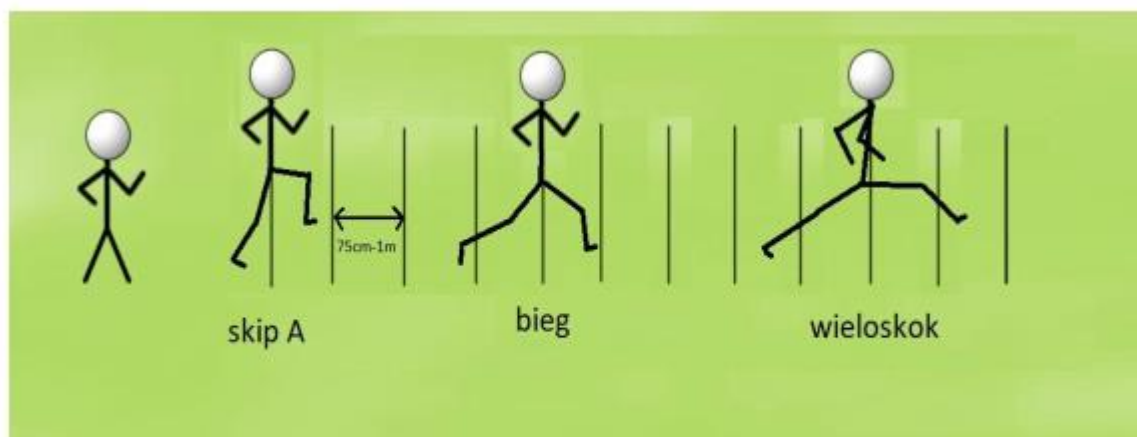


Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Biegaj sam lub z innymi osobami, wykorzystuj ukształtowanie terenu oraz naturalne przeszkody do wykonywania ćwiczeń dodatkowych np. podbieg, zbieg, przyspieszenie, skok nad przeszkodą, slalom między drzewami, itp., Jeśli biegasz z innymi - liderzy powinni się zmieniać co 1-2 min.

2. Skip, bieg, wieloskok



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

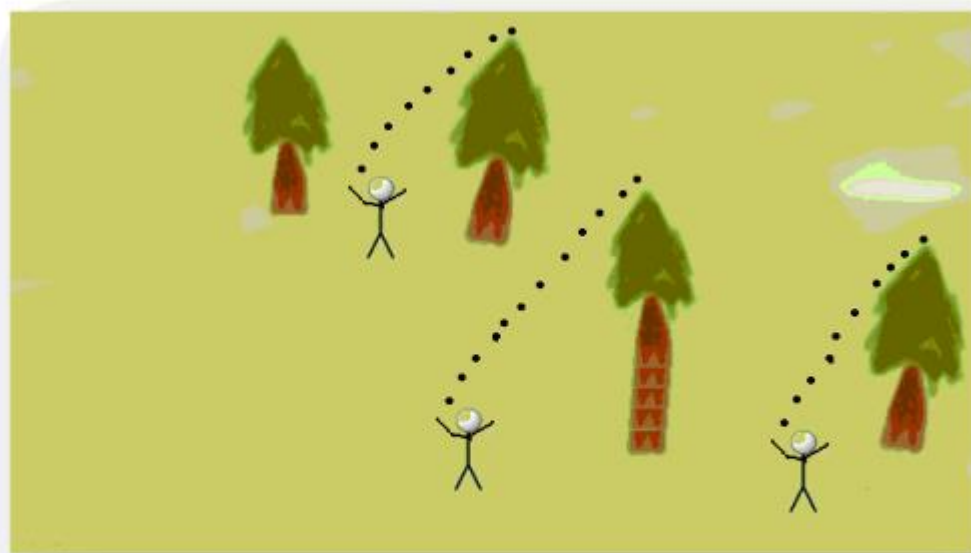
Wykonuj na równo rozłożonych znacznikach ćwiczenia skipu A, biegu z wysokim unoszeniem kolan i wieloskoku. Ćwiczenia skipu A odbywają się poprzez postawienie stopy pomiędzy każdym znacznikiem, biegu i wieloskoki co dwa lub przybory. Zabawa może odbywać się zarówno w formie zwykłego ćwiczenia jak również w formie rywalizacji możesz robić to na czas

ZABAWY RZUTNE

1. Kto wyżej

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – szyszki, kasztany, kamyki



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

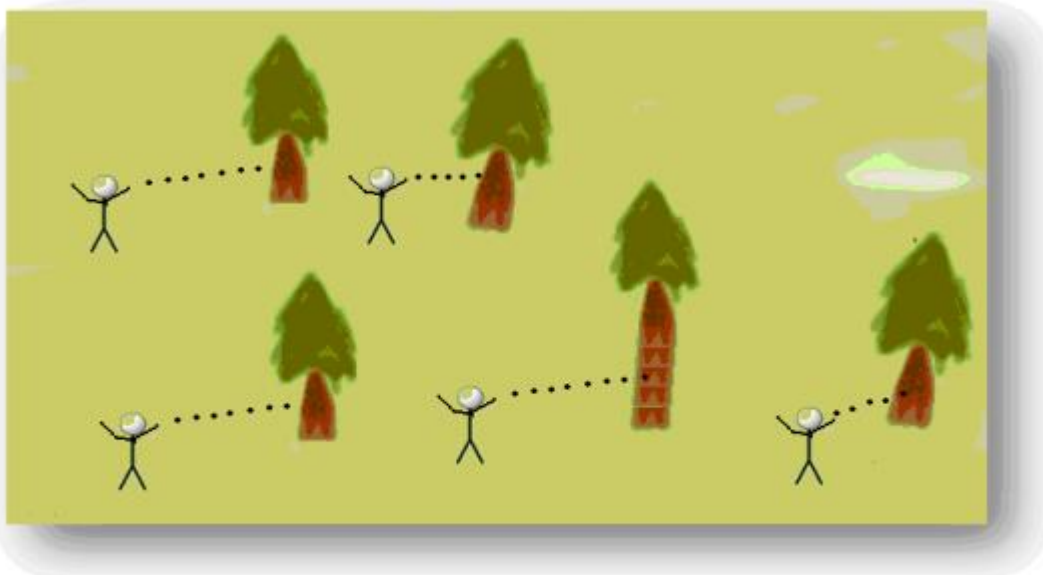
Pozbieraj lekkie przedmioty takie jak szyszki, kamyki, kasztany. Zabawa polega na wykonywaniu coraz dłuższych rzutów, których celem jest przerzucanie coraz wyższych drzew. Ćwiczenie wykonywane jest prawą i lewą ręką. Komu się uda, szuka kolejnego nieco wyższego drzewa.

Podczas zabawy proszę zwrócić uwagę na zasady bezpieczeństwa. Jeśli ćwiczysz z kimś zawsze te osoby muszą znajdować się po jednej stronie drzewa, drzew.

2. Cyklop

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory – lekkie przybory rzutne.



Autorzy: Dariusz Sitkowski, Mirosława Cieślicka, Błażej Stankiewicz

Przebieg zabawy

Uczestnicy ustawiają w pobliżu drzew i starają się w nie celować szyszką lub kasztanem, kamykiem z zamkniętym prawym potem lewym okiem. Ćwiczenie wykonywane jest prawą i lewą ręką. Komu się uda wypełnić zadanie szuka kolejnego nieco węższego drzewa. **Podczas zabawy proszę zwrócić uwagę na zasady bezpieczeństwa. Jeśli ćwiczysz z kimś zawsze te osoby muszą znajdować się po jednej stronie drzewa, drzew.**

ZABAWY SKOCZNE:

1. Klasy

- gra polegająca na rzucaniu kamyczkiem na określone pole oraz skakaniu po tych polach

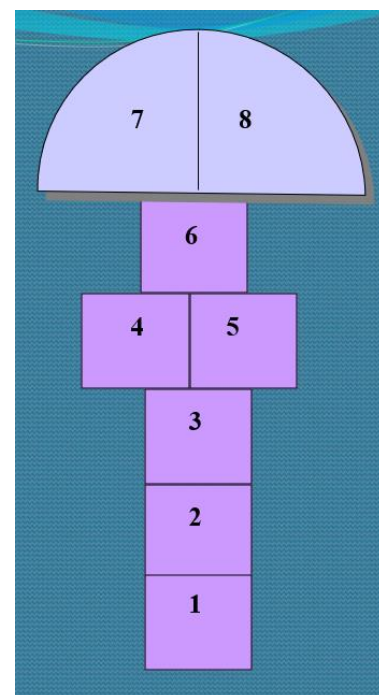
Liczba uczestników - dla dwóch i więcej osób

Miejsce - płaska, równa powierzchnia – chodnik, troszkę równej utwardzonej ziemi

Przybory - patyk (do rysowania na ziemi), kreda (do rysowania na chodniku), kamyczek do rzucania

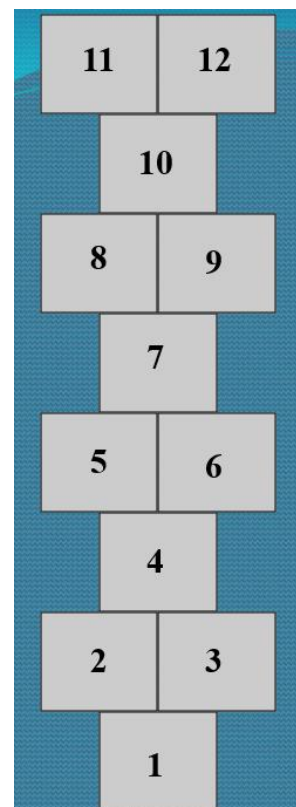
Jest bardzo wiele różnych opisów tej gry: jedne wskazują na rysowanie figury złożonej jedynie z połączonych kwadratów, inne dotyczą figury chłopca (nazewnictwo u badanych przez nas osób w większości dotyczyło tej drugiej figury)

wykonanie figury: na chodniku narysuj kredą (a na ziemi patykiem) tzw. chłopka, czyli 3 kwadraty w pionie, 2 – jak gdyby ręce – w poziomie (patrz rysunek obok), znów jeden kwadrat – szyję. Dorysuj do niej spory półokrąg (głowę). Pola ponumeruj od 1 do 8. Wygrywa zawodnik, który pierwszy wykonał wszystkie zadania



Inna odmiana tej gry

Gracz rozpoczynający grę rzuca kamyk i stara się trafić w pierwsze pole. Gdy trafi, może rozpocząć skoki jedno- i dwunożne (na jednej nodze). Trzeba skoczyć kolejno na każde pole (omijając jedynie to pole na którym leży kamyk). Po dotarciu do numeru 12 musi jednym skokiem obrócić się o 180 stopni i skacze z powrotem, przed pierwszym polem zatrzymuje się ,zabiera kamyk ale nie wolno mu stanąć na to pole. Następnie rzuca kamykiem do kolejnego okienka itd.

**Dopiero gdy uczestnik popełnił błąd czyli :**

- Nie trafił kamykiem we właściwe pole
- Stał na linii
- Stał na dwóch nogach
- Nie zachował kolejności skoków na ponumerowane pola
- Nie uda mu się jednym skokiem obrócić dookoła aby zacząć drogę powrotną
przychodzi kolej na następnego zawodnika , skaczący do tej pory czeka na swoją kolejkę zaczynając od pola , w którym popełnił błąd

Na podstawie prezentacji: „ GRA W KLASY. NA TROPIE GIER DAWNYCH II Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Firleja w Lubartowie

Gry i zabawy mają także wiele innych zalet, będąc źródłem radości i relaksu. Działają stymulująco i wszechstronnie na **Twój rozwój, Twoje myślenie, koncentrację, pamięć, mowę itp./**, w sposób naturalny sprzyjają kształtowaniu ważnych cech charakteru, **uczą Cię przewycięzania trudności, doskonałą umiejętności dążenia do celu, panowania nad emocjami itp.** Taka forma zajęć stanowi ponadto silny czynnik integrujący, zacieśnia bowiem stosunki wewnątrz grupy.

Macie jakieś ulubione gry? Zabawy?

Gracie sami? Z rodzeństwem?

Z domownikami?

Bawicie się sami?

Uczycie się sami?

Kiedy się uczycie, to się też bawicie?

Kiedy się bawicie, to się uczycie?! Gdy gracie?!?

PYTANIE:

Czy uczymy się czegoś, gdy gramy NA PODWÓRKU? ?

PYTANIE:

Czy granie to nauka?

Czy uczymy się czegoś, gdy gramy?

Co to jest „gra”? Co nie jest „grą”?

Pamiętajcie nie można precyzyjnie opisać słowa „gra”!

- Czasami gra = zabawa.
- Czasami gra/zabawa = sport.
- Czasami gra/zabawa = nauka.
- Ta sama gra może raz być zabawą, a innym razem nauką, **zdobywaniem wiedzy!**
- Wiedza i nauka mogą być zabawne.

Na koniec krótki quiz sportowy: <https://forms.gle/idpX6M4TmD8WyL1t7>