

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Ćwiczenia ogólnousprawniające
5. Data lekcji: 30.03.2020
6. Wprowadzenie do tematu:

Ćwiczenia ogólnousprawniające są to ćwiczenia które wpływają na cały organizm człowieka. Celem ćwiczeń ogólnousprawniających jest wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni, zachowanie pełnego zakresu ruchu w stawach i pełnej długości mięśni, poprawienie przepływu krwi, utrzymanie dobrej czynności układu oddechowego i nerwowego z akcentem na profilaktykę i korekcję wad postawy, sprzyja rozwojowi sprawności ogólnej siły mięśniowej, gibkości, elastyczności. Zadania ruchowe z elementami akrobatyki mają na celu, poza doskonaleniem sprawności fizycznej, przełamywanie lęku i oporu przed wykonaniem trudniejszych elementów ćwiczeń. Gimnastyka ogólnokondycyjna składa się z trzech części: wstępnej, głównej, i końcowej. W pierwszej części stosowane są ćwiczenia które w sposób racjonalny przygotowują narządy i grupy mięśniowe do natężonego wysiłku, część główna służy do realizacji podstawowego celu, część końcowa przez dawki ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych ma doprowadzić stan wszystkich organizmów do stanu sprzed rozpoczęcia ćwiczeń.

- Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem (zdjęcie nr 1a).

Ruch:

o Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem

Ruch:

o Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

• Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

• Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek”

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

• Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, lewa noga ugięta nad materacem, prawa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtórzyć leżąc na plecach z prawą nogą ugiętą nad materacem, a lewą nogą prostą nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

- Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste splecione za głową.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, wzniesź głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przyciągaj brody do mostka.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągaj wyżej prawą i lewą rękę

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie zmieniając pozycję wyjściową na:

Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

o Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

• Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu.

Ruch:

o Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę, nie odrywając stóp od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

• Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym

Ruch:

o Wznieś tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie również leżąc na drugim boku.

• Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia

Ruch:

o Wznieś lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, Wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie

- Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

o Wzniesł lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągaj łopatki. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 14

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia

Ruch:

o Wzniesł prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

o Wzniesł lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Ćwiczenie 15

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

o Wzniesł tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte. o Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

7. Instrukcje do pracy własnej:

W przerwie pomiędzy lekcjami, w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj kilka z w/w ćwiczeń