

UWAGA !!!

NIE OTRZYMAŁAM JESZCZE PRAC ZWROTNYCH OD KILKU OSÓB !!!

4. 1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Żonglerka sposobem podnoszenia sprawności fizycznej
i intelektualnej.
5. Data lekcji: 04.05.2020
6. Wprowadzenie do tematu:

Żonglerka jest niezwykle ciekawym doświadczeniem, jednak zapewne wiele ludzi na całym świecie postrzega żonglerkę, jako domenę cyrkowych klaunów lub zabawę dla mało poważnych ludzi. Jednakże sami z chęcią popatrzą, ale spróbować się nauczyć to jednak już nie dla nich. Jednak w korporacjach oraz firmach na całym świecie organizuje się już specjalne szkolenia dla pracowników, na których uczą się oni właśnie żonglowania. Dlaczego?

Żonglerka to niebywały trening dla naszego mózgu! Zacznę od opisu doświadczenia z uniwersytetu w Ratyzbonie, który zaznajomionym z tematem jest znany. Otóż naukowcy pod okiem Bogdana Dragańskiego zebrali 24 ochotników w wieku ok. 22 lat i podzielili ich na dwie grupy, kontrolną oraz testową.

Grupa testowa miała w ciągu 3 miesięcy nauczyć się żonglerki i po prostu żonglować trzema piłeczkami przez minimum 60 sekund. Grupa kontrolna przez ten czas nie robiła nic, co mogłoby wpłynąć na rozwój ich mózgu. Co się okazało po trzech miesiącach?

Wynik bardzo zaskoczył naukowców i wpłynął na teorię, iż ludzki mózgu kształtuje się w okresie dzieciństwa, a następnie już do śmierci pozostaje w takim stanie. Okazało się, że jednak nie. Grupy zostały zbadane rezonansem magnetycznym o dużej rozdzielczości, oczywistym jest, że w grupie kontrolnej nie zauważono nic interesującego, jednakże w grupie testowej zaobserwowano zaskakujące wyniki. Obszary w okolicy lewej tylnej kory ciemieniowej zwiększyły objętość istoty szarej a, w okolicach środkowo-skroniowych doszło do przyrostu tkanki mózgowej. Żeby opisać to bardziej obrazowo to, po prostu urosły im mózgi.

W trakcie żonglowania, mózg tworzy nowe połączenia pomiędzy neuronami, co pomaga mu lepiej wykonywać dane czynności. Im częściej trenujemy, tym lepszej jakości są te połączenia i mózg lepiej i szybciej przetwarza sygnały, jest ich również więcej dzięki czemu, daną czynność wykonujemy dokładniej oraz z mniejszym wysiłkiem dla naszego mózgu.

Żonglerka ma bardzo pozytywny wpływ na nasz mózg.

- pomaga rozwinąć koncentrację

- rozwija koordynację oko-ręka
- wprowadza umysł w stan zrelaksowanej koncentracji
- poszerza nasze pole widzenia
- ćwiczy refleks
- równowagę
- poczucie rytmu,
- rozwija naszą wyobraźnię
- wpływa na zdolność logicznego myślenia i zdolności matematyczne
- rozwija oburęczność
- wpływa pozytywnie na nasze serce oraz naczynia krwionośne.

Po wzięciu pod uwagę powyższych zalet żonglowania, zaczęto uczyć go również dzieci z dysleksją oraz nadpobudliwością. Stosowane jest również jako terapia terapeutyczna oraz pomocnicza w procesie edukacji i pracy z dziećmi. Także nie ma, na co czekać, łap za piłki, cytryny, kokosy lub cokolwiek co masz pod ręką a nadaje się do nauki żonglowania, ponieważ już wiesz, co potrafi zdziałać żonglerka.

Treningi żonglowania zostały wprowadzone m.in do takich firm jak Microsoft czy Apple. Żonglują biznesmeni, matematycy, naukowcy i wielu managerów.

Jak zacząć? Żonglowanie jest świetną zabawą i treningiem dla naszych szarych komórek. Wydaje się trudne do opanowania, ale odrobina cierpliwości wystarczy, by osiągnąć zadziwiające efekty. I to nie tylko jeśli chodzi o umiejętność samego łapania i podrzucania piłeczek, ale o poprawę sprawności naszego mózgu.

Jak twierdzą naukowcy, wystarczy tylko 15 minut dziennie tego typu zabawy. Polecam ją wszystkim, którzy chcą zrobić coś dla siebie i, przy okazji, dobrze się bawić.

7.Wejdź na strony :

<https://www.youtube.com/watch?v=K-v73CQQRHo>

<https://www.youtube.com/watch?v=EIPv6rjpNNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=LM9liDCV5GU>

Ćwicz razem z instruktorem. Przy minimum zaangażowania efekty gwarantowane.

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres joannaoginska@gmail.com lub poprzez komunikator w dzienniku.