

KONSPEKT TRENINGOWY

zajęcia gimnastyczne dla dzieci dla uczniów klas II

Trener: Monika Raszke-Strużyk

Temat zajęć: zajęcia ogólnorozwojowe z elementami treningu stabilizacji głębokiej i kształtowania gibkości.

Cel zajęć: poprawa podstawowych cech motorycznych, wzmacnianie mięśni głębokich.

Czas trwania: 45min.

Potrzebny sprzęt: mata dla każdego uczestnika.

Część 1. 5 min.

Zbiórka w jednej linii. Uczestnicy robią zwrot w jedną stronę ustawiając się jeden za drugim i rozpoczynają bieg po okręgu.

- Prowadzący wypowiada komendy w kolejności losowej „prawa ręka”, „lewa ręka”, „dwie ręce”. W zależności od wypowiedzianej komendy uczestnicy muszą wykonać krążenie w tył jednej albo dwóch rąk.
- Prowadzący wypowiada komendę „zwrot”, po której uczestnicy szybko obracają się przez jedno ramię i zmieniają kierunek biegu po okręgu.
- Prowadzący wypowiada komendę „obróć”, po której uczestnicy muszą wykonać obrót o 360 stopni wokół własnej osi i wrócić do biegu w tym samym kierunku. Uczestnicy wykonują obrót raz przez lewe raz przez prawe ramię.

Część 2. 10min.

Uczestnicy ustawiają się w kilku rzędach po około 5 osób. Będą poruszać się wzdłuż boiska. Rozpoczyna pierwsza linia.

- Uczestnicy mają uniesione ręce w górę i wykonują naprzemienne wymachy w przód ugiętym kolaniem z jednoczesnym ściąganiem rąk w dół. Po wymachu ręce wracają do góry, wymachy są wykonywane jeden po drugim bez dodatkowych kroków. Gdy pierwsza linia uczestników zbliża się do połowy boiska, rozpoczyna kolejna linia uczestników.
- W powrotną stronę uczestnicy układają ręce na pośladkach i uderzają piętami w stronę pośladków z zadartą stopą (skip C w marszu).
- Uczestnicy układają ręce za głowę, łokcie otwarte do boku i w marszu co trzeci krok podnoszą zgięte kolano do boku zginając jednocześnie tułów i dotykają łokciem do kolana. Co trzy kroki podnoszą raz jedną nogę raz drugą.
- Uczestnicy kucają, ręce kładą na kolanach, korpus trzymają prosto i przechodzą „w kuckach” lekko sprężynując na drugą stronę.

- Uczestnicy ustawiają się w klęku podpartym przodem, odrywają kolana nad ziemię i starając się trzymać jak najbardziej proste nogi próbują przejść na drugą stronę.

Część 3. 20min.

Uczestnicy siadają na matach.

- Pozycja „motylka”, siad na pośladkach, stopy złączone podeszwowo z przodu, kolana otwarte na zewnątrz. Uczestnicy trzymają stopy blisko pośladków. Wykonują skłon do stóp. **x10**
- Siad rozkroczny, uczestnicy wykonują skłony boczne do nogi. **x16**
- Siad rozkroczny, uczestnicy wędrują po ziemi rękami jak najbardziej do przodu, zbliżając brzuch do ziemi i wracają korpusem do góry. **x10**
- Leżenie tyłem, uczestnicy przyciągają jedno kolano do brzucha, chwytają pod kolanem, druga noga leży prosta na podłodze. Wykonują wyprosty nogi zgiętej, stopa zadarta. **x10**
- Leżenie tyłem, obydwie nogi w górze, ręce w górze, uczestnicy wykonują „brzuszki” odrywając same łopatki od podłogi i próbują dotknąć kostek. **x16**
- Leżenie tyłem, jedna noga zgięta na podłodze, druga prosta w górze, ręce w górze. Uczestnicy próbują wstać do siadu i klasnąć pod prostą nogą, po czym wracają do leżenia. **x 8-10 na stronę**
- Leżenie przodem, nogi proste, ręce pod czołem. Uczestnicy unoszą korpus z rękami pod czołem delikatnie nad podłogę wytrzymując 3s w górze. **x10**
- Powtarzają ćwiczenie wcześniejsze dodając do uniesienia korpusu delikatne oderwanie nóg. **x10**
- „SUPERMAN”, czyli ćwiczenie wcześniejsze, nogi uniesione plus ręce wyprostowane z przodu nad podłogą. **2x10s trzymanie**
- „FOCZKI”, uczestnicy wykonują 10 foczek z leżenia przodem, ręce ugięte przy klatce piersiowej. Po każdej foczce wracają do leżenia przodem. **x10 plus ostatnie powtórzenie trzymane 10s**
- Z klęku podpartego przodem uczestnicy prostują jedną nogę z tyłu i stawiają na zadartych palcach, ustawiają neutralny kręgosłup i odrywają zgiętą nogę 1cm nad podłogę zachowując stabilny korpus. **3x5s na stronę**
- Z pozycji wcześniejszej z jedną nogą prostą podpartą palcami z tyłu unoszą nogę zgiętą i dołączają do tyłu do prostej nogi do pozycji podporu przodem na prostych nogach. **1x10s trzymanie**

Część 4. 5min

Berek „podporowy”.

Uczestnicy bawią się w „berka”, złapana osoba musi ustawić się w pozycji podporu przodem na prostych nogach i utrzymać pozycję do czasu, aż zostanie „wybawiona”, czyli druga osoba musi przejść pod jej brzuchem. Zasady takie same jak w berku „samolotowym”.

Część 5. 5 min

Stretching.

Uczestnicy ustawiają się w rozsypce.

- Rozciąganie mięśni czworogłowych uda. Uczestnicy stoją na jednej nodze, drugą chwytają z tyłu obydwoma rękami i przyciągają piętę do pośladka. **30s na stronę trzymanie**
- Rozciąganie grupy przyśrodkowej uda. Uczestnicy stoją w rozkroku, nogi ugięte, kolana i stopy odwiedzone na zewnątrz, łokcie zaparte o uda, rozpychają nogi na boki. Biodra powinny luźno schodzić w dół. **30s trzymanie**
- Rozciąganie grupy kulszowo-goleniowej. Uczestnicy kucają opierając całe dłonie na podłodze i prostują nogi, stawiając pięty na podłodze, tak mocno, żeby nie oderwać dłoni od podłogi. **30s trzymanie**
- Skłon boczny w staniu. Uczestnicy stoją na skrzyżowanych nogach. Ręka od nogi skrzyżowanej z tyłu uniesiona do góry i skłon boczny. **30s na stronę trzymanie**, pamiętać o zmianie nóg w skrzyżowaniu przy zmianie strony skłonu.
- Rozciąganie pleców. Ręce złożone z przodu, dłoń do dłoni (tzw. „amen”). Uczestnicy naciskając dłońmi na siebie zaokrąglają plecy. **30s trzymanie**
- Rozciąganie klatki piersiowej. Ręce złożone dłońmi z tyłu na wysokości łopatek analogicznie do wcześniejszego ćwiczenia, palce skierowane w górę. W przypadku ograniczeń ruchowych można chwycić ręce niżej za palce lub nadgarstek. Uczestnicy kierują barki do tyłu i otwierają klatkę piersiową głęboko oddychając i dopinając pośladki, żeby nie wyginać nadmiernie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. **30s trzymanie**