dr n. zdr. Tomasz Grad

Wprowadzenie

Jak zachować sprawność fizyczną w dobie totalnego bezruchu?

Czy da się zachować zdrowie i energię w dobie totalnego bezruchu? Pytanie nie powinno brzmieć, czy można to zrobić, ale jak tego dokonać. Wszyscy jesteśmy w sytuacji, w której nagle, z dnia na dzień, zostaliśmy pozbawieni możliwości realizacji naszych codziennych aktywności. Stopniowo, ale konsekwentnie wprowadzane ograniczenia w poruszaniu się spowodowały, że nie można było swobodnie wyjść pobiegać do parku, chodzić z kijkami, ćwiczyć na otwartych czy krytych siłowniach, pływać w basenie i jeździć na rowerze. Nawet zwykły spacer z psem pod znakiem zapytania czy jest niezbędny, konieczny i czy nie niesie ze sobą zbytniego ryzyka. Taka sytuacja niestety negatywnie wpływa na nasze zdrowie i to nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Dodatkowo, w sytuacji wymuszonej kwarantanny domowej, zdecydowanie więcej czasu spędzamy przed telewizorem, komputerem czy smartfonem. Dotyczy to zarówno seniorów, jak i dzieci w wieku szkolnym. Szczególnie Ci ostatni, z uwagi na znacznie zwiększoną liczbę godzin, które z uwagi na obecną formę edukacji muszą spędzać przed monitorem komputera, są narażeni na skutki i efekty tego bezruchu. Cierpi na tym głównie układ mięśniowo-szkieletowy, który jak wiemy jest szczególnie podatny na długotrwały bezruch.

Warto pamiętać, że kręgosłup wraz z mięśniami decyduje o sprawności naszego poruszania się. W sytuacji długotrwałego bezruchu, ich funkcjonalność się obniża, co zdecydowanie zmniejsza naszą sprawność fizyczną, a tym samym wpływa na jakość zdrowia i życia. A to właśnie jakość i styl życia, wg WHO, decyduje o jego długości (Raport Lalonda z 1973 r.).

Zatem co możemy zrobić? Jak chronić nasze zdrowie i życie i to nie tylko przed zagrażającym nam wirusem, ale również przed ubocznymi skutkami jego działania?

Scenariusze zamieszczone w tej publikacji to autorskie materiały nauczycieli, którzy uczestniczyli w szkoleniach on-line pt. ***PandFit, czyli jak zachować sprawność w dobie pandemii***. W trakcie szkolenia zostali zapoznani z najnowszymi wynikami i wnioskami z badań WHO oraz Ministerstwa Zdrowia nad zdrowotnymi skutkami długotrwałego bezruchu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. W ramach szkolenia oraz dwutygodniowych konsultacji online, opracowali autorskie scenariusze zajęć ruchowych, które można bezpiecznie przeprowadzić z dziećmi w warunkach nauki zdalnej. Wybrane scenariusze prezentuję jako efekt tego szkolenia oraz przykłady dobrej praktyki.

Odpowiadając na postawione na wstępie pytanie, czy da się zachować zdrowie i energię w dobie totalnego bezruchu? Odpowiadam, zdecydowanie tak. Wystarczy

chcieć i zastanowić się, jak to w warunkach domowych zrealizować. Warto stosować się do kilku sprawdzonych zaleceń. Każdy z nas może mieć wpływ na swoje samopoczucie i sprawność fizyczną poprzez prowadzony styl życia. Jest to czas, kiedy godziny wcześniej spędzane w pracy, możemy poświęcić na aktywność fizyczną.

1 zasada. Aktywny – nie choruje!

Wykonywane systematycznie ćwiczenia są prawdziwym eliksirem życia. Zmniejszają one bowiem prawdopodobieństwo pojawienia się depresji, choroby zwyrodnieniowej stawów, zapobiegają łamliwości kości, a nawet niektórym nowotworom. Wraz z upływem okresu bezruchu nasze mięśnie wiotczeją i tracą na elastyczności – w konsekwencji słabiej trzymają korpus naszego ciała i kręgosłup, który nie mając dostatecznego podparcia, może być narażony na przeciążenia prowadzące do zwyrodnień i dolegliwości bólowych. Systematyczna aktywność wzmocni układ kostny, zwiększy ruchomość stawów, co znacząco ułatwi wykonywanie codziennych czynności. Dodatkowo, lepiej dotlenione mięśnie są sprawniejsze i silniejsze.

2 zasada. Odpowiednia dieta i suplementacja!

Prawidłowe odżywianie to jeden z filarów naszej witalności. Należy pomyśleć zarówno o odpowiednim bilansowaniu posiłków (powinny zawierać składniki z każdej grupy pokarmów w odpowiednich proporcjach: węglowodanów, białek i tłuszczy), jak i zadbać o dodatkową suplementację – pomagającą uzupełnić niedobory witamin. Na wytrzymałość kości duży wpływ ma witamina D, którą znajdziemy w orzechach czy tłustych rybach. Możemy ją także uzupełniać farmakologicznie, ponieważ osoby mniej aktywne w mniejszym stopniu przebywają na słońcu, a to właśnie ono odpowiada za stymulację i produkcję witaminy D. Z kolei witamina E pomoże nam utrzymać napiętą i elastyczną skórę. Dietę dobieramy tak, aby obfitowała także w niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania minerały takie jak: wapń, żelazo, potas czy magnez.

3 zasada. Radzenie sobie ze stresem i emocjami

Umiejętne radzenie sobie ze stresem, który wpływa negatywnie zarówno na sferę psychiczną, jak i fizyczną – jest bardzo istotne ze względu na występujące i związane z nim dolegliwości somatyczne. Długotrwały, ciągły stres towarzyszący nam w obecnej sytuacji permanentnego zagrożenia, może przyczyniać się do problemów ze snem, sercem, żołądkiem, a nawet być czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworów. Książka, hobby, praca w ogródku, drobne naprawy domowe, gotowanie czy sprzątanie, jeżeli tylko pozwalają nam zapomnieć o aktualnych problemach, powinny być niezbędnym uzupełnieniem naszej codziennej aktywności.

A zatem co możemy robić w domu? Pozwalam sobie zaproponować sprawdzony, a zarazem prosty zestaw ćwiczeń, które każdy, bez względu na wiek i sprawność fizyczną może zastosować w swoich domowych warunkach. Oczywiście pamiętamy,

aby wykorzystane ćwiczenia, przybory i obciążenia, dostosować do własnych możliwości. Ćwiczenia te nie wymagają specjalistycznego sprzętu. Można zastosować alternatywne pomoce, które bez wysiłku wykonamy sami. Wystarczą dwie butelki po wodzie mineralnej o dowolnej pojemności (dostosowanej do naszych możliwości), wypełnione wodą, piaskiem, drobnym żwirem czy dla bardziej zaawansowanych np. metalowymi częściami, skutecznie zwiększającymi ich wagę. Zaproponowany zestaw ćwiczeń składa się z pięciu 30-minutowych treningów, po cztery ćwiczenia na każdy z pięciu roboczych dni tygodnia. Treningi są różne, na różne grupy mięśniowe, tak aby kompleksowo oddziaływać na nasz układ mięśniowo-szkieletowy i aby nie robić tego samego codziennie.

Nowe technologie na lekcjach WF

Telefony komórkowe, smartfony, które oprócz funkcji komunikacyjnej stanowią narzędzie do odszukiwania, gromadzenia, wymiany danych. Zegarki, smartwatche, opaski, które monitorują dzienną aktywność i codzienne czynności. Dostępność portali, stron internetowych, aplikacji i narzędzi medialnych – wszystko to może być wsparciem wychowania fizycznego prowadzonego zdalnie.

W szkołach korzysta się z dziennika elektronicznego. Stanowi on główny kanał przepływu informacji, kontaktu szeroko rozumianej społeczności szkolnej. Daje też możliwość prowadzenia zdalnej lekcji wychowania fizycznego. W pracy można wykorzystać pocztę elektroniczną, aplikację Messenger, WhatsApp. Liczne pomysły, materiały, przykłady praktyk znajdziemy w Internecie. Wszystko to może być nam bardzo pomocne w zorganizowaniu i przygotowaniu zdalnej lekcji wychowania fizycznego. Musi nam przy tym cały czas towarzyszyć rozwaga nauczycielska, aby treści i zadania były zgodne z podstawą programową, etapem edukacyjnym, możliwościami sprzętowymi i lokalowymi.

Przy przygotowaniu zdalnej lekcji wychowania fizycznego mogą Państwo wykorzystać Facebook**.** Dziś jest to największy serwis społecznościowy świata. Można tu znaleźć wiele ciekawych publikacji, filmików, gotowych materiałów z dziedziny fitnessu i sportu. Jest to kanał, gdzie wiele osób dzieli się swoimi praktykami, pomysłami na ciekawe zajęcia, fragmenty lekcji czy pomocami dydaktycznymi

Facebook to również grupy tematyczne, np. *Nauczyciele Wychowania Fizycznego*; *Kreatywni nauczyciele, WF inny niż zwykle* lub blog *Sport to Pestka*. Facebook to również łatwy kontakt z uczniami. Niemal każda klasa ma własną grupę na Facebooku, a więc serwis daje możliwość kontaktu z uczniami, przesyłania im zadań, wskazówek do samodzielnego wykonywania. To tutaj mogą również porównywać, wykazywać się osiągniętymi wynikami w ramach np. planów treningowych, wykorzystywanymi aplikacjami.

Kolejna pomoc to YouTube. Jest to chyba dziś serwer najbardziej obfitujący w interesujące nas zagadnienia. Znajdziemy tam kanały poświęcone zdrowemu trybowi

życia, pracy nad własnym ciałem, planom treningowym. To tu znajdziemy np. film z obszaru kultury fizycznej na temat historii olimpizmu, wydarzenie sportowe, w tym analizę meczu czy konkurencji lekkoatletycznych, filmy o tematyce sportowej do pokazania pewnych cech osobowości, czy postaw związanych z wysiłkiem fizycznym i rywalizacją lub fragmentów np. zajęć fitness. Filmiki pełne wskazówek, pokazów treningów, które możemy potraktować jako wirtualną lekcję wychowania fizycznego.

Wsparciem zdalnej lekcji wychowania fizycznego mogą być aplikacje i urządzenia monitorujące. Przydatne są aplikacje programów dostępnych on-line (np. programy Endomondo, Indares, czy aplikacje firm Polar, Garmin, Nike. Samsung) wraz z nowoczesnymi urządzeniami monitorującymi poziom aktywności. Największe marki na rynku sportowo-rekreacyjnym prześcigają się w tworzeniu atrakcyjnych pomysłów na monitorowanie aktywności fizycznej. Opaska monitorująca liczbę kroków, przebyty dystans, spalone kalorie to urządzenia, które coraz częściej zastępuje zegarek. Wszystkie te dane zapisywane są w specjalnych zindywidualizowanych programach, które pozwalają śledzić własny progres, miesięczną aktywność.

Przykłady aplikacji dla nauczycieli i uczniów:

1. *Runkeeper* − monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz pokazuje przebytą trasę. Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych − od biegania, po kolarstwo, wspinaczkę górską i narciarstwo.
2. *Adidas miCoach* − monitoruje tradycyjne pomiary, a ponadto pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika.
3. *Endomondo* − jedna z popularniejszych aplikacji, która sprawdza się zarówno w czasie biegania, jazdy na rowerze, jak również podczas innych aktywności fizycznych. Aplikacja dostarcza użytkownikowi, m.in. takich informacji, jak: prędkość, czas, spalone kalorie oraz pokonany dystans.
4. *Nike+GPS* − monitoruje najważniejsze parametry treningowe. Rejestruje czas, dystans, spalone kalorie i wyświetla na mapie przebytą trasę. Z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, który pozwala rywalizować z innymi użytkownikami na różnych płaszczyznach.
5. *My Tracks* − rejestruje trasę, prędkość, odległość i wysokość podczas wszelkiej aktywności fizycznej wykonywanej na świeżym powietrzu. W trakcie treningu można na bieżąco wyświetlać dane, dodawać komentarze o trasie, i regularnie otrzymywać powiadomienia głosowe o swoich postępach.
6. *Strava Cycling* − jedna z popularniejszych aplikacji dla rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu technologii *Google Maps* można obserwować na bieżąco trasę, którą się pokonuje. Aplikacja wyświetla również liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas spędzony na rowerze.

7. *Workout Trainer* − pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku.
8. *Sports Tracker* − zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami orza zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie.
9. *Minutes Abs Workout* − oferuje program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.
10. *Calorie Counter* − informuje o tym, ile kalorii znajduje się w danej przekąsce lub posiłku. W jej bazie znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań znanych sieci restauracji wraz ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych.
11. *TGFU Games* − aplikacja zawierająca 100 gier. Gry i działania są klasyfikowane w różnych kategoriach dostosowanych do umiejętności uczniów. Każda gra i aktywność opisuje zalecane poziomy, potrzebny sprzęt, problemy taktyczne, zasady gry, bezpieczeństwa, zmiany i postępy.
12. *Coaches Eye* − umożliwia nagrywanie filmów wideo oraz przeglądanie ich w zwolnionym tempie; posiada narzędzia do rysowania oraz prostego udostępniania. Aplikacja ta jest niezwykle przydatna do analizy jakości czy też poprawności nauczanego ruchu. Uczniowie mogą oceniać siebie nawzajem. Po analizie i informacji zwrotnej nauczyciel może się podzielić filmem wideo z uczniami, eksportując go na wiele różnych sposobów (e-mail, wiadomości SMS, *Dropbox, YouTube*, rolki z aparatu, czy też poprzez eksportowanie ich do innych aplikacji).
13. *Sprint Timer* to unikatowy zegar/stoper oraz aplikacja umożliwiająca robienie zdjęć, pozwalająca na dokładny pomiar na mecie, w podobny sposób jak na wielkiej rangi imprezach sportowych. Należy uruchomić stoper, a następnie skierować aparat w stronę mety. Można ustawić czas zawodnika przekraczającego linię mety z dokładnością do 0,01s.
14. *Workout Music* to aplikacja pozwalająca ustawić czas pracy (odtwarzanie muzyki) i odpoczynku (zatrzymywanie muzyki), tworząc interwał sesji treningu, czy też lekcji. Aplikacja idealna dla nauczycieli lubujących się w treningach obwodowych oraz w zajęciach typu crossFit. Atutem jest niewątpliwie to, że podłączając SmartPhona lub iPad-a pod głośniki uczniowie ćwiczą do muzyki, co może być dodatkowym motywatorem do ćwiczeń. Jeśli na sali gimnastycznej nie ma odpowiedniego sprzętu do odtwarzania muzyki, wystarczy zainwestować w głośniki z obsługą Bluetooth i odtwarzać swoje utwory bezprzewodowo.

Trening wzmacniający główne grupy mięśniowe

Czas: 5 dni (trening powtarzamy cyklicznie).
Miejsce: dowolna przestrzeń w domu.
Przybory: dwie butelki po wodzie mineralnej wypełnione piaskiem lub wodą.

Każdy trening poprzedzamy krótką, 5-minutową rozgrzewką. Proponuję wykonać kilka krążeń ramion w przód, w tył, naprzemiennie oraz kilka obszernych wymachów. Następnie wykonać kilka skłonów tułowia w przód, w tył, skręty i skrętoskłony w pozycji stojącej o nogach rozwartych. Skłony wykonujemy z ramionami uniesionymi w górę. Kolejno, w tej samej pozycji wykonujemy krążenia bioder, w prawo i w lewo. Aby rozruszać nogi, możemy wykonać kilka przysiadów (półprzysiadów) na całych stopach i nogach rozwartych, dopełnionych wspięciami na palce. Rozgrzewkę kończymy kilkunastoma podskokami typu *pajacyk* oraz biegiem w miejscu przez 1 minutę. Taką rozgrzewkę jesteśmy w stanie wykonać w domu, bez potrzeby wychodzenia, i w zupełności przygotuje nas ona do krótkiego treningu. Po zakończeniu każdego treningu wykonujemy ćwiczenia oddechowe lub rozciągające, np.: w siadzie klęcznym na piętach, ramiona wzdłuż tułowia, wykonujemy obustronny wznos ramion w górę z jednoczesnym wyprostem do klęku i głębokim wdechem, a następnie opust obu ramion w dół z powrotem do siadu klęcznego z równoczesnym wydechem (1 minuta), lub też, w takiej samej pozycji jak wyżej, chwytamy się za nadgarstki za plecami (ściągamy łopatki) i wykonujemy głęboki skłon w przód (dotykając głową podłoża) i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sek. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie. (ściągamy łopatki) i wykonujemy głęboki skłon w przód (dotykając głową podłoża) i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sek. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

Dzień I – czas ok. 30 minut. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12 − 15 powtórzeń.

- ✓ **Ćwiczenie 1.** Stoimy w miejscu, stopy ustawione na szerokość bioder. W każdej ręce na wysokości barków, trzymamy jedną butelkę, stanowiącą obciążenie (osoby starsze i młodsze dzieci mogą ćwiczenie wykonywać bez obciążenia), wykonujemy naprzemienne unoszenie – prostowanie ramion w górę, ponad głowę i opuszczanie do pozycji wyjściowej.
- ✓ **Ćwiczenie 2.** Pozycja jak wyżej, ramiona wzdłuż tułowia. Ruchem kolistym, unosimy ramiona z obciążnikami, bokiem nad głowę, a następnie opuszczamy, powracając do pozycji wyjściowej.
- ✓ **Ćwiczenie 3.** Pozycja wyjściowa jak wyżej, ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach przed sobą, przyciągając je na wysokość klatki piersiowej.

- ✓ **Ćwiczenie 4.** Pozycja wyjściowa jak wyżej, wyprostowane ramiona z obciążeniami trzymamy uniesione nad głową. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach, przenosząc obciążenie z tyłu za kark.

Dzień II – czas ok. 30 minut. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12 – 15 powtórzeń.

- ✓ **Ćwiczenie 1.** Pozycja wyjściowa to leżenie przodem (na brzuchu). Nogi można „zahaczyć" dla stabilizacji o jakiś mebel, np. wersalkę, szafkę. Ramiona możemy trzymać w zależności od swoich możliwości – wyprostowane, chwyt za kark lub wzdłuż tułowia. Wykonujemy skłon tułowia w tył (odrywamy tułów od podłogi) i opuszczamy.
- ✓ **Ćwiczenie 2.** Pozycja wyjściowa jak wyżej, po uniesieniu tułowia wykonujemy kilka skrętów w prawo i w lewo, a następnie opuszczamy tułów do leżenia.
- ✓ **Ćwiczenie 3.** Opieramy się jedną ręką o szafkę lub krzesło. W drugiej wyprostowanej ręce trzymamy obciążenie. Następnie uginamy ramię w łokciu, przyciągając obciążenie na wysokość klatki piersiowej i prostujemy ramię w dół. Powtarzamy ruch 12 – 15 razy i zmieniamy ramię.
- ✓ **Ćwiczenie 4.** Pozycja wyjściowa to leżenie tyłem (na plecach). Podpieramy się na łokciach. Wykonujemy wznos tułowia ponad podłoże. Stopy oparte na piętach i wytrzymujemy ok. 15 sekund. Następnie opuszczamy tułów do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie.

Dzień III – czas ok. 30 minut. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12 – 15 powtórzeń.

- ✓ **Ćwiczenie 1.** Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach). Ramiona w zależności od możliwości ćwiczącego (w górę, chwyt za kark, wzdłuż tułowia). Stopy dla stabilizacji „zahaczone" o mebel. Wykonujemy skłon tułowia w przód i wyprost tułowia do leżenia tyłem.
- ✓ **Ćwiczenie 2.** Pozycja wyjściowa jw. wykonujemy spięcie mięśni brzucha, odrywając głowę i barki od podłoża. Reszta pleców nadal przylega do podłoża.
- ✓ **Ćwiczenie 3.** Siedzimy na taborecie lub krześle bez oparcia. Nogi złączone, wysunięte za krawędź krzesła i wyprostowane w kolanach. Ramionami dla równowagi przytrzymujemy się za krawędzie krzesła. Wykonujemy skurcze nóg z równoczesnym skłonem tułowia, przyciągając je do klatki piersiowej, a następnie prostujemy do pozycji wyjściowej.
- ✓ **Ćwiczenie 4.** Stoimy w lekkim rozkroku. Ramiona z obciążeniami ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej (dla bardziej zaawansowanych można ramiona wyprostować w bok). Przy ustabilizowanych biodrach wykonujemy naprzemienne skręty tułowia w prawo i w lewo.

Dzień IV – czas ok. 30 minut. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12 – 15 powtórzeń.

- ✓ **Ćwiczenie 1.** Pozycja leżenie przodem. Ugięcia ramion w podporze (tzw. pompki). Osoby słabsze mogą wykorzystać podpór na kolanach lub całkowicie w leżeniu przodem (na brzuchu), a jedynie prostując ramiona do uniesienia tułowia, bez odrywania bioder od podłoża.
- ✓ **Ćwiczenie 2.** Pozycja leżenie tyłem (na plecach). Ramiona z obciążeniami wyprostowane w bok na wysokości barków. Wykonujemy wznos ramion bokiem w górę ponad klatkę piersiową, tak aby obciążenia zetknęły się ze sobą ponad naszą głową. Następnie opuszczamy ramiona do pozycji wyjściowej.
- ✓ **Ćwiczenie 3.** Pozycja wyjściowa jak wyżej, ramiona z obciążeniami wyprostowane w górę nad głowę. Uginamy ramiona w łokciach jednocześnie opuszczając je do podłoża i kolejno prostując w górę.
- ✓ **Ćwiczenie 4.** Pozycja wyjściowa jak wyżej, ramiona z obciążeniami wyprostowane za głową. Wykonujemy równoczesne przeniesienie ramion zza głowy do ułożenia wzdłuż tułowia i z powrotem.

Dzień V – czas ok. 30 minut. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12 – 15 powtórzeń lub 30 sekund.

- ✓ **Ćwiczenie 1.** Pozycja wyjściowa: stoimy w lekkim rozkroku, stopy w całości oparte na podłożu. W rękach trzymamy obciążenie. Wykonujemy przysiad (półprzysiad) i wyprost do pozycji wyjściowej. Osoby chcące ćwiczyć intensywniej, mogą dołożyć ruch wznoszenia obu ramion z obciążeniem w przód, w trakcie przysiadu.
- ✓ **Ćwiczenie 2**. Pozycja wyjściowa wykroczna. Obciążenie trzymamy w obu rękach wzdłuż tułowia. Wykonujemy ugięcie nogi wykrocznej w kolanie z równoczesnym klękiem drugiej nogi (jednak nie dotykamy podłoża) i wyprost do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy dla drugiej nogi wykrocznej. Bardziej zaawansowani mogą dołożyć ruch wznoszenia obu ramion z obciążeniem w przód, w trakcie przyklęku.
- ✓ **Ćwiczenie 3**. Stajemy na lekkim podwyższeniu. Może to być np. podest schodów, położona grubsza książka lub inny płaski ale stabilny przedmiot. Pozycja wyjściowa: stoimy w lekkim rozkroku, stopy oparte na podłożu z wysuniętymi piętami i śródstopiem poza krawędź podestu. W rękach trzymamy obciążenie. Wykonujemy wspięcie na palce, a następnie opuszczamy pięty poniżej krawędzi podparcia.
- ✓ **Ćwiczenie 4.** Pozycja wyjściowa to półprzysiad przy ścianie. Plecy oparte o ścianę. Kąt prosty w kolanach (tzw. stołeczek). Wytrzymujemy w tej pozycji ok. 30 sekund. Zaawansowani mogą dłużej. Ćwiczenie powtarzamy trzykrotnie po krótkim wyprostowaniu i rozluźnieniu mięśni.

Scenariusz 1

Temat: *Jesienne przygody Krasnala Hałabały*.

Adresat: dzieci w wieku przedszkolnym z rodzicami.
Miejsce wykonania: pokój z wolną przestrzenią.
Czas: 15 minut.
Przybory: koc.

Cel zajęć:

- wspólna aktywność fizyczna, dobre samopoczucie, wzmacnianie więzi emocjonalnej między dzieckiem i rodzicem, dotlenienie organizmu.

Opis

1. Rozgrzewka z wierszykiem.
   Dziecko i rodzic stają naprzeciwko siebie i recytując wierszyk, wykonują ćwiczenie.

   Ręce w górę, ręce w bok
   Mały przysiad duży skok.
   Tu mam oko, tu mam nos,
   Ręce dwie, nogi dwie,
   A na koniec podskoczę.

   Ćwiczenie wykonywane jest w tempie od wolnego do coraz szybszego.
2. Opowieść ruchowa z wykorzystaniem elementów ruchu rozwijającego W. Sherborne.
   Dorosły kładzie się na podłodze, a na nim dziecko i delikatnie się kołyszą. Rodzic czyta opowiadanie i wykonuje ćwiczenia wraz z dzieckiem.

   Krasnal Hałabała obudził się w dobrym humorze (energetyzujące ziewanie). *Wyszedł ze swojego domku* (dziecko leży na podłodze na brzuchu, później na plecach, dorosły przytula dziecko, które próbuje się wydostać*), rozejrzał się* (krążenie szyją) *wreszcie spotkał wiewiórkę Rudą Kitkę* (4 podskoki). *Podbiegł do niej:*
   − Dzień dobry Ruda Kitko. Proszę Cię, pobaw się ze mną.
   − Nie mam teraz czasu. Zbieram orzeszki (dzieci podnoszą orzechy: maszerują wykonując ruchy naprzemienne, udając podnoszenie orzechów). *Później idę spać, aby przespać srogą zimę* (dziecko kładzie się na kocu, rodzic delikatnie przykrywa je swoim ciałem).
   Trudno, Ruda Kitko. W takim razie poszukam sobie kogoś innego do zabawy. (podskoki z nogi na nogę*). Po chwili Krasnal Hałabała spotyka zajączka:*
   – Pobaw się ze mną, zajączku! (wykonanie skip A).

– *Nie mogę, przenoszę marchewkę* (dziecko kładzie się na kocu i rodzic przeciąga dziecko na kocu po pokoju, później następuje zmiana ról).

− *Szkoda, poszukam dalej (podskoki z nogi na nogę). Po chwili Krasnal spotyka jeża.*

– *Jeżyku pobaw się ze mną!* (wykonanie skip a)

– *Nie mogę, przenoszę zapasy na zimę* (dziecko kładzie się na kocu, a rodzic zawija dziecko w koc, jak naleśnik, później następuje zmiana ról).

– *Szkoda. W takim razie pohuśtam się na huśtawce* (rodzic siedzi na podłodze, ujmując siedzące przed nim dziecko pod nogi i delikatnie odchyla się do tyłu i przodu).

3. Zakończenie. Słuchanie spokojnej muzyki w pozycji leżącej.
4. Kontakt z uczestnikami: wysłanie scenariusza mailem. Opowieść może być nagrana i wysłana przez nauczyciela w wersji mp3.

Autorka: ***Aleksandra Felis-Gajtkowska*** *jest nauczycielką wychowania przedszkolnego w Miejskim Przedszkolu nr 73 w Katowicach z 15-letnim stażem, terapeutką w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, autorką innowacji pedagogicznej.*

Scenariusz 2

Temat: *Domowy tor przeszkód.*

Adresat: dzieci w wieku 7 – 10 lat, z rodzicami i rodzeństwem.
Miejsce wykonania: dom.
Czas realizacji: 20 minut.
Przybory: dowolne przedmioty.

Przejście toru przeszkód bez dotykania podłogi (*podłoga parzy*).

1. Rozgrzewka:
   – 20 pajacyków,
   – krążenia RR w tył – 5 razy,
   – krążenia G w przód i tył 5 razy,
   – krążenia bioder 5 razy w prawo, 5 razy w lewo.
2. Nauczyciel prosi o ustawienie toru przeszkód na jak największym obszarze, np. od ściany do ściany. Rodzice z dziećmi układają na podłodze poduszki, krzesełka, klocki, gazetę (to co mamy pod ręką, a zwiększy atrakcyjność przejścia toru przeszkód). Jeżeli przejście jest dla uczestników za łatwe można w czasie zabawy je modyfikować. Dla utrudnienia można po pokoju rozrzucić np. monety i w czasie przejścia starać się zebrać ich jak najwięcej. Wygrywa osoba, która w jak najkrót-

szym czasie przejdzie tor przeszkód (za dotknięcie podłogi – 1 pkt) i zbierze jak najwięcej monet (każda moneta +1pkt).
3. Po przejściu toru przeszkód uczestnicy kładą się na podłodze i wyciągają jak najbardziej ręce i nogi. Przez 1 minutę oddychają głęboko.
4. Kontakt z uczestnikami poprzez dziennik elektroniczny. Uczniowie (rodzice) mogą przesyłać zdjęcia lub filmiki.

Autorka: ***Dominika Malordy*** *jest nauczycielem (od 10 lat) wychowania fizycznego w szkole podstawowej.*

Scenariusz 3

Temat: *Ćwiczenia ogólnorozwojowe (trening core/stabilizacja)*.

Uczestnicy: uczniowie 4 – 6 klas SP.
Miejsce: dom.
Czas: 20 – 30 minut.
Przybory: para skarpetek (zwinięta w kulkę).

Cel zajęć:
- wzmocnienie mięśni brzucha oraz obręczy barkowej.

Pomoce: filmy, trening live (on-line).

Rozgrzewka
Część cardio: wybieramy 2 – 3 z wymienionych ćwiczeń, każde wykonujemy przez 30 sekund, 2 serie: bieg bokserski /pajacyki/ skip A/ wspinaczka pozioma/ padnij – powstań (*burpee*)/ podskoki w miejscu (nad przeszkodą).

Cześć właściwa: po 6 – 8 powtórzeń:
- krążenia ramion w miejscu przód/tył/naprzemianstronne,
- przysiady,
- skręty tułowia,
- ugięcia ramion (pompki),
- skłony tułowia,
- wykroki.

Cześć główna
Liczba serii i powtórzeń uzależniona od wieku i poziomu ucznia. Przerwa między seriami 30 sekund. Na początek nauczyciel proponuje 2 serie każdego ćwiczenia po 8 –

12 powtórzeń. Zwraca uwagę na prawidłowe pozycje wyjściowe, szczególnie w podporach.

- Stojąc, podrzut skarpetek, klaśnięcie za plecami – przed sobą, chwyt skarpetek.
- Stojąc, podrzut skarpetek, klaśnięcie pod lewym i prawym udem, chwyt skarpetek.
- Stojąc, wykroki w przód, przekładanie skarpetek z ręki do ręki pod udem.
- Siad równoważny, przekładanie skarpetek w ósemkę pomiędzy nogami (udami).
- Siad równoważny, przekładanie skarpetek dookoła nóg (nogi razem).
- Podpór przodem, przetaczanie skarpetek z prawej do lewej dłoni i odwrotnie.
- Podpór przodem naprzeciwko ściany, odbijanie skarpetek o ścianę na zmianę prawą i lewą ręką (można zagrać z rodzicem/rodzeństwem, możliwe ustawienie bramek).

Część końcowa

- Siad rozkroczny, przetaczanie skarpetek wokół nóg i tułowia (nogi proste).
- Siad prosty, przetaczanie skarpetek wokół nóg i tułowia (nogi proste).

Autor: ***Dawid Piekarczyk*** *jest trenerem piłki ręcznej i przygotowania motorycznego.*

Scenariusz 4

Temat: *Zabawy z jaśkami.*

Adresat: uczniowie klas 3 i 4 SP
Miejsce wykonywania ćwiczeń: dowolne pomieszczenie o wolnej powierzchni minimalnie 2 − 1,5 m. Szczegółowe dodatkowe warunki w zasadach bezpieczeństwa.
Czas realizacji: wg możliwości ćwiczącego.
Przybory: 2 poduszki.
Motywacja: wykorzystanie nietypowych przyborów i formy zabawowej do aktywności fizycznej dziecka.

Bezpieczeństwo. Informacje dla uczniów

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Poproś rodziców, żeby pomogli Ci przygotować się do ćwiczeń. Znajdź bezpieczne miejsce i nawierzchnię do ćwiczeń. Ćwicz w butach, skarpetkach antypoślizgowych lub boso. Dostosuj tempo do swoich możliwości. Jeżeli poduszki się ślizgają na podłodze, to lepiej je ułożyć na dywanie. Zachowaj też bezpieczny odstęp od mebli i lamp.

Rozgrzewka

1. Biegniemy w miejscu, stojąc przed poduszką i podnosząc wysoko kolana oraz intensywnie pracując rękami zgiętymi w łokciach przez kilkanaście sekund, a następ-

nie przeskakujemy 4 razy *rowerkiem* ponad poduszką. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy, bez przerwy.

2. Stoimy przodem do poduszki, wznosimy ramiona w górę, podnosimy wysoko wyprostowaną nogę i następnie przekraczamy poduszkę, obracamy się i wykonujemy ćwiczenie na drugą nogę. Robimy łącznie 10 powtórzeń.
3. Poduszkę układamy na środku miejsca do ćwiczeń. Ustawiamy się do niej przodem. Wykonujemy skok obunóż tak, aby znalazła się za nami, następnie obracamy się i wykonujemy kolejny skok. Powtarzamy 10 razy.
4. Stajemy przed poduszką w rozkroku, podnosimy ją z ziemi i trzymając oburącz, wykonujemy zamach w prawo, a następnie w lewo. Razem wykonujemy po 5 zamachów na każdą stronę.
5. Stajemy przed poduszką przodem w rozkroku, podnosimy ją z ziemi oburącz, a następnie przenosimy przodem za głowę i wypuszczamy z rąk za nasze plecy. Schylamy się w przód do podłogi, przeciągamy poduszkę z tyłu do przodu pomiędzy nogami. Powtarzamy ćwiczenie 10 razy.
6. Kładziemy poduszkę na głowie, wyciągamy proste ręce przed siebie i wykonujemy 10 przysiadów.

Zabawy z jaśkami

1. W leżeniu tyłem bierzemy jasiek do rąk, wyrzucamy lekko w górę i spróbujemy złapać go nogami. Ćwiczymy tak długo, dopóki go nie złapiemy. Jeżeli ćwiczenie nie sprawia problemu, powtarzamy 5 razy.
2. Dalej zostajemy w leżeniu tyłem, kładziemy jasiek na stopach i próbujemy go wyrzucić tak, aby złapać go rękami. Podobnie jak w ćwiczeniu poprzednim, ćwiczymy dopóki się uda. Jak nie sprawia problemu powtarzamy 5 razy.
3. Pozostajemy w pozycji leżąc tyłem. Jedną z kończyn dolnych wyprostowujemy w górę. Na stopie nogi wyprostowanej kładziemy jasiek, następnie wykonujemy w pozycji leżąc obrót wokół własnej osi, tak aby jasiek nie spadł ze stopy. Próbujemy do skutku.

W tych ćwiczeniach wykorzystamy dwa jaśki.

4. Jaśki trzymamy po jednym w każdej ręce. Pierwszy jasiek kładziemy na podłodze i wchodzimy na niego obiema nogami. Następnie kładziemy tuż przed sobą drugi jasiek i przechodzimy na niego. Po przejściu pierwszy jasiek (ten z tyłu) zabieramy i ponownie układamy tuż przed sobą. Przechodzimy na niego i znowu zabieramy jasiek z tyłu i układamy przed sobą. Takim sposobem, nie dotykając podłogi, przechodzimy do końca pokoju i z powrotem.
5. Jaśki trzymamy po jednym w każdej ręce. Próbujemy wyrzucić je równocześnie w górę tak, aby zamienić je między sobą. Ta która była w prawej ręce, ma być złapana ręką lewą, a ta, która była w ręce lewej – prawą. Próbujemy do skutku.

Ćwiczenia rozluźniające

1. Jaśki trzymamy po jednym w każdej ręce. Stajemy na prawej nodze, pochylamy się w przód i wykonujemy równoczesne odchylanie lewej nogi i prawej ręki w bok, a następnie odwrotnie. Powtarzamy po 3 razy na każdą stronę.
2. Siadamy na jednym jaśku w siadzie skrzyżnym. Drugi jasiek kładziemy przed sobą. Robimy skłon w przód, zabieramy jasiek z podłogi, dwoma rękami i podnosimy go w górę ponad głowę z głębokim wdechem. Następnie kładziemy go z powrotem na podłodze z głębokim wydechem. Robimy 10 powtórzeń.

Sposób kontaktu z uczestnikiem zajęć: w zależności od rodzaju pracy on-line w danej szkole. Najprostszy sposób to uzyskanie od ucznia informacji zwrotnej w postaci odpowiedzi na pytanie np.: Ile potrzebowałeś prób, żeby wykonać ćwiczenie?

Autorka: ***Jolanta Staniczek*** *jest nauczycielem − doradcą metodycznym wychowania fizycznego z 30-letnim stażem.*

Scenariusz 5

Temat: *Gimnastyka na kanapie z poduszką*.

Adresat: Uczniowie w wieku 7 – 12 lat.
Miejsce wykonania: dom.
Czas realizacji dla ćwiczącego: Rozgrzewka (10 – 15 minut). Trening kanapowy: 20 minut. Ćwiczenia rozluźniające: 10 minut.
Przybory: kanapa, mała poduszka.

Nauczyciel mówi: Co powiecie na gimnastykę przed telewizorem? Ćwiczenia przy ulubionej bajce lub programie? Brzmi zachęcająco? Ćwiczenia zapewniają ogromną frajdę i stanowią doskonały sposób na poprawę samopoczucia**.**
Czas rozgrzewki: czas 10 – 15 minut.

Ćwiczenia w miejscu:

- kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło,
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach),
- opuszczanie rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa),
- rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki,
- rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w *haku* (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony),

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia z 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.

Trening kanapowca.

Polecenia:

1. **Superman:** Połóż się na brzuchu twarzą do kanapy, ramiona wyciągnij przed siebie, trzymając poduszkę. Podnieś jednocześnie ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 5 sekund, a następnie powoli opuść. Powtarzaj ćwiczenie przez minutę.
2. **Rzut poduszką:** Połóż się na plecach, chwyć za jedną z poduszek i podrzucaj nią wysoko w górę. Liczba powtórzeń: 12.
3. **Chwytanie poduszki stopami:** Połóż się w dowolnej pozycji i spróbuj chwycić poduszkę stopami i unieść ją do góry. Powtórz ćwiczenie. Możesz także spróbować swoich sił, siedząc – w tym celu umieść kilka poduszek na dywanie i sięgaj po nie stopami, podnosząc jak najwyżej potrafisz. Liczba powtórzeń: 12.
4. **Chwytanie poduszki dłońmi i przenoszenie jej stopami:** Weź w dłonie poduszkę, unieś nogi do góry (mogą być zgięte lub proste w kolanach), chwyć poduszkę obunóż i opuść nogi na kanapę. Następnie unieś nogi w górę i przejmij poduszkę dłońmi. Liczba powtórzeń: 12.
5. **Ściskanie poduszki między udami:** Umieść poduszkę między kolanami i ściskaj ją. Możesz za którymś powtórzeniem przytrzymać ją nieco dłużej. Twoje kolana Ci za to podziękują! Liczba powtórzeń: 10.
6. **Kreślenie kół:** Połóż się na plecach, unieś nogi w górę, obciągnij palce stóp i zataczaj koła stopami. Kreśl nimi różnej wielkości kręgi i próbuj zachować równowagę. Liczba powtórzeń: 12.
7. **Tupot stóp:** Usiądź z wyprostowanymi plecami i zegnij nogi w kolanach. Zacznij energicznie tupać palcami stóp w podłogę, wyrzucając z siebie wszystkie frustracje dzisiejszego dnia! Wykonuj ćwiczenie aż do znudzenia!
8. **Bujanie biodrami:** Usiądź wygodnie i zacznij bujać biodrami, robiąc nimi obszerne koła. Możesz włączyć do tego muzykę. Wykonuj ćwiczenie przez 2 minuty.
9. **Wyciąganie się na boki:** Usiądź na kanapie z nogami spuszczonymi na podłogę. Następnie zacznij wyciągać się raz na jeden stronę, raz na drugą. Podpieraj się na łokciu i pamiętaj, żeby sięgać dłonią daleko z boku. Liczba powtórzeń: 10.

Ćwiczenia rozluźniające na leżąco

Polecenia:

1. **Pozycja *żaby*:** Pochyl się do przodu w pozycji *żaby* i poczuj, jak rozciągają się mięśnie nóg. Wytrzymaj 1 minutę.

2. **Koci grzbiet:** Unosząc głowę do góry weź głęboki wdech, opuszczając głowę wydech. Liczba powtórzeń: 10.
3. **Skręt w pozycji leżącej:** Zgięte kolano przyciągnij do podłogi, ramiona wyciągnij w przeciwną stronę, następnie zmień ułożenie ramion i nóg. Pozostań w tej pozycji dłuższą chwilę, ponieważ wspaniale relaksuje.
4. **Przyciągnij kolana do klatki piersiowej.** Pozostań w tej pozycji dłuższą chwilę, a następnie kieruj kolana raz w lewą stronę, raz w drugą w kierunku kanapy.
5. ***Martwe ciało*****:** Połóż się wygodnie na plecach w pozycji *martwego ciała*. Możesz pozostać w tej pozycjinawet kilka minut, co będzie doskonałym zakończeniem całego treningu.
6. **Kontakt z uczestnikami zajęć:** Prezentacja na platformie genial.ly

Autorka: ***Agnieszka Gęślak*** *jest nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej.*

Scenariusz 6

Temat zajęć: *Trening typu Tabata. Kształtowanie: siły i wytrzymałości poprzez ćwiczenia na własnym ciężarze ciała.*

Adresat: uczniowie klas IV – VIII.
Cel zajęć:

- poprawa wydolności tlenowej i beztlenowej oraz szybkie pozbycie się tkanki tłuszczowej poprzez wykonywanie ćwiczeń wielostawowych i obejmujących jak najwięcej mięśni.

Miejsce: wolna przestrzeń, ok. 2 – 3 m².
Pomoce dydaktyczne: Linki do filmów instruktażowych : ● *Przenieś lekcje na Google Classroom – tutorial*: https://www.youtube.com/watch?v=uiuE0UtqB3w (dostęp 1.06.2020) ● *Wprowadzenie do aplikacji Microsoft Teams*: https://www.youtube.com/watch?v=AFTuvIrwCNM (dostęp 1.06.2020) ● *ZOOM-pierwsze kroki 1*: https://www.youtube.com/watch?v=sqQWppyLWuE).

Przebieg zajęć: Przedstawiamy uczniom temat lekcji oraz czekające ich zadania. Przekazujemy im następujące informacje:
Tabata – zasady treningu. Celem tabaty jest poprawa zarówno wydolności, wytrzymałości i siły, jak stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie – przyśpieszenie spalania tkanki tłuszczowej. Tabata opiera się na 4 podstawowych zasadach:

- trening trwa 4 minuty,

- przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek),
- 10 sekund odpoczynku po każdych 20 sekundach treningu,
- sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

Jak ćwiczyć tabatę – krok po kroku. Trening należy rozpocząć od 5-minutowej rozgrzewki, podczas której można wykonać np. pajacyki lub trucht. Wybieramy ćwiczenie, np. pompki damskie, przysiady, wyskoki w górę, brzuszki, włączamy stoper i pilnujemy, aby wykonywać ćwiczenie przez 20 sekund. Robimy 10-sekundową przerwę, powtarzamy ćwiczenia przez 4 minuty − w sumie ok. 8 powtórzeń. (Komentarz dla nauczyciela: Pamiętaj, że trening tabata jest intensywny, dlatego niektórzy uczniowie mogą mieć problem z wykonywaniem ćwiczeń. Zwracaj uwagę, aby każdy ćwiczył w swoim tempie, a jeśli czuje się zbyt zmęczony niech przerwie ćwiczenie i odpocznie).

Rozgrzewka

Zajęcia praktyczne zaczynamy od kilkuminutowej rozgrzewki. Rozgrzewkę prowadzimy sami lub możemy się posłużyć filmem z YouTube, np. *Rozgrzewka – ćwiczenia na początek treningu w domu* (4 minuty):
https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s (dostęp 1.06.2020)

1. Ćwiczenia: Wspólnie z uczniami dobieramy 8 prostych ćwiczeń, np.: 1. Agnieszka – pajacyki, 2. Bartek – pompki, 3. Jarek – przysiady, 4. Tomek – brzuszki, 5. Adam – wykroki, 6. Gosia – deska, 7. Basia – skip A, 8. Marek – padnij /powstań. Zwracamy uwagę, aby następujące po sobie ćwiczenia angażowały inną grupę mięśniową.
2. Następnie określamy, z jaką częstotliwością będziemy ćwiczyć, np. 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku. Do treningu wykorzystujemy muzykę, np.: *Workout Music Source // TABATA Cycle 1/8 With Vocal Cues*. Opracował: Robert Kozłowicz. (Work: 20 Secs | Rest: 10 Secs).
   Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&t=46s
   Podczas 10-sekundowej przerwy przełączamy ćwiczących i motywujemy uczniów, np.: teraz ćwiczymy z Markiem, Marek jest Mistrzem w robieniu ćwiczenia padnij/powstań. Uwaga: 3, 2, 1 Start! Wszyscy ćwiczą. ….itp.
3. Po skończonych ćwiczeniach ćwiczących nagradzamy: pochwałą , „+”, oceną w zależności od uznania.
4. Następnie przechodzimy do ćwiczeń rozluźniających po wysiłku. Ćwiczymy wspólnie z uczniami, prezentując ćwiczenia lub wspieramy się filmem z YouTube: *Rozluźnienie − rozciąganie po treningu w domu* (4 minuty). Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&t=46s (dostęp 1.06.2020).

5. Podsumowujemy lekcje i zaangażowanie uczniów. Przesyłamy uczniom szczegółowe informacji na temat zajęć w formie linku: https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/odchudzanie/10211728/tabata-co-to-jes t-i-na-czym-polega.html
6. Zadajemy pracę domową: każdy z uczniów przygotowuję swoją tabatę. Opis treningu, wybrane ćwiczenia, kolejność ich wykonywania oraz intensywność przesyła do nauczyciela.
7. Przedstawiamy informacje dotyczące kolejnych zajęć, dziękujemy za zajęcia, i żegnamy się uczniami.

Autor: ***Marek Wacławczyk*** *jest nauczycielem wychowania fizycznego z 20-letnim doświadczeniem, trenerem tabaty, instruktorem crossfit.*

Scenariusz 7

Temat: *Gimnastyka korekcyjna – płaskostopie*.

Adresat: uczniowie w wieku 6 − 9 lat.
Miejsce: pokój z wolną przestrzenią.
Czas: 20 minut.
Przybory: skarpetka, krzesło, kartka papieru, 2 ołówki, skakanka lub sznurek, gazeta, koc.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy symetrycznie na każdą stopę po 2 razy.

- **Ćwiczenie 1.** Pozycja wyjściowa – siad na krześle.

– Na podłodze przed krzesłem leży skarpeta (która powinna być większa od stopy ucznia). Wykonywany ruch: Chwyt skarpety palcami jednej stopy i założenie skarpety na drugą stopę.

- **Ćwiczenie 2.** Pozycja wyjściowa – siad na krześle.

– Na podłodze przed krzesłem jest kartka papieru i ołówek. Wykonywany ruch: Chwyt palcami stopy ołówka i pisanie liter lub cyfr albo rysowanie na kartce. Druga stopa uczestniczy w zadaniu poprzez przytrzymywanie kartki.

- **Ćwiczenie 3.** Pozycja wyjściowa – podobnie jak w powyższym zadaniu. Ołówek trzymany jest teraz w każdej stopie.

Zadanie również polega na pisaniu (rysowaniu); utrudnienie − nie można odrywać pięt od podłogi.

- **Ćwiczenie 4.** Pozycja wyjściowa: taka sama jak w powyższych ćwiczeniach. Przed krzesłem leży gazeta.

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają gazetę i drą ją na małe kawałki. Potem uczestnik stopami zbiera podarte kawałeczki i podaje je do rąk.

- **Ćwiczenie 5.** Pozycja wyjściowa: siad na krześle. Skakanka leży na podłodze przed krzesłem.

Wykonywany ruch: Palce stóp wykonują chwyt końca skakanki. Stopa nawija skakankę na drugą nogę.

- **Ćwiczenie 6.** Pozycja wyjściowa: siad na krześle. Skakanka leży na podłodze przed krzesłem.

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają skakankę i unoszą ją nad podłogę. Następnie stopami należy ułożyć koło na podłodze.

- **Ćwiczenie 7:** Pozycja wyjściowa: siad na krześle. Na podłodze przed krzesłem jest rozłożony niewielki i cienki kocyk.

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają kocyk na jego brzegach i układają z niego kopertę.

- **Ćwiczenie 8.** Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Uczestnik trzyma stopy na brzegu koca.

Wykonywany ruch: Palce stóp zginając się, zwijają kocyk. Nie wolno odrywać pięt od kocyka, z którego powstaje *kokarda*.

- **Ćwiczenie 9.** Pozycja wyjściowa**:** siad na krześle.

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają brzeg kocyka. Uczeń unosi nogi nad podłogę, cały czas utrzymując w stopach kocyk. Ruch jak podczas trzepania.

Autor: ***dr n. zdr. Tomasz Grad*** *jest nauczyciele konsultantem, doktorem nauk o zdrowiu, autorem 45 publikacji, metodykiem z wychowania fizycznego, wykładowcą akademickim.*

Scenariusz 8

Temat treningu: *Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*

Adresat: młodzież w wieku 15 – 19 lat.
Miejsce wykonania: dom. Sprawdzenie przydatności pomieszczenia: rozłóż ramiona, wykonaj obrót o 180 stopni – jeśli nic nie zawadza w całym obwodzie, możesz ćwiczyć.
Czas realizacji dla ćwiczącego: każdy trening trwa od 30 do 45 minut.
Przybory: chęć do ćwiczeń.
Krótki opis osiągniętego celu: powiększenie zakresu ruchu w stawach, wzmocnienie mm całego ciała, pobudzenie endorfin, w efekcie poprawa nastroju.

Opis rozgrzewki

- trucht w miejscu – 2 minuty
- marsz z wysoko unoszonymi kolanami, krążenia ramion w przód – 20 sekund

- skip A w miejscu – 10 sekund
- marsz z wysoko unoszonymi kolanami, krążenia ramion w tył – 20 sekund
- skip A w miejscu – 10 sekund
- marsz z wysoko unoszonymi kolanami, wznos rąk w górę i opuszczenie w dół – 20 sekund
- skip A – 10 sekund
- szeroki rozkrok skłony z pogłębianiem – 20 sekund
- skip A – 10 sekund
- szeroki rozkrok krążenia bioder – 20 sekund
- skip A – 10 sekund
- szeroki rozkrok, ręce przed sobą na wysokość klatki piersiowej, przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, do całkowitego wyprostu – 20 sekund
- skip A – 10 sekund
- jedna noga wykroczna (pięta pod kolanem w linii prostej), druga noga z tyłu na palcach prosta w kolanie, rozciąganie 10 sekund na jedną i 10 sekund na drugą stronę – 20 sekund
- siad prosty i skłon do wyprostowanych nóg – 20 sekund
- siad płotkarski, 10 sekund ćwiczymy skłony na jedną nogę 10 sekund na drugą – 20 sekund
- siad i przyciągamy do siebie stopy, kolana ciągniemy na zewnątrz, plecy proste – 20 sekund
- leżenie tyłem, ręce w bok na podłodze, nogi zgięte (kąt 90°), uniesione do góry, przekładanie kolan z jednej strony na drugą, nie odrywając barków od podłogi – 20 sekund
- leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, przyciąganie na zmianę kolan do klatki piersiowej – 20 sekund
- leżenie przodem, dłonie pod klatką piersiową, skłony tułowia, bez odrywania bioder od podłogi – 20 sekund
- klęk podparty, plecy okrągłe i plecy proste na zmianę – 20 sekund
- pozycja psa z jogi (klęk podparty, kolana na szerokość bioder, dłonie pod barkami, unosimy biodra w górę prostując kolana, pięty odkładamy na podłogę, ręce cały czas proste, głowa chodzi między ramiona, plecy proste) – 20 sekund
- powolny wyprost
- pajace – 20 sekund

Komentarz prowadzącego:

Każdy trend narzuca na instruktorów fitness pewne obowiązki – prowadzić zajęcia tak, by się podobały i były na czasie. Gdy zaczynałam swoją przygodę z aktywnością fizyczną, była moda na ruch przy muzyce, układy taneczne, potem pojawiło się

więcej przyrządów które uatrakcyjniały zajęcia. Następnie przyszedł czas na zumbę. Teraz są to wszystkie treningi przypominające tabatę, bądź też treningi o bardzo dużej intensywności.

Trening, który zaproponuję, dotyczy osób, które pragną poczuć się zdrowo, trochę się zmęczyć – ale jeśli masz wyższy poziom zaangażowania w aktywność fizyczną, potraktuj ten trening jako rozbudowaną rozgrzewkę.

Opis ćwiczeń

Ćwiczenia wykonujemy następująco: 30 sekund ćwiczenia jednego z poniższego zestawu i 10 sekund ćwiczenia podstawowego. Po każdym z 8 ćwiczeń wykonaj 10 sekund ćwiczenia podstawowego.

Pierwsza runda

Ćwiczenie podstawowe: Pajacyki.

Ćwiczenia

1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – ręce wyciągnięte w przód, proste w łokciach na wysokość barków.
2. Przysiady w składzie wąskim, ciężar ciała utrzymywany jest głównie na piętach, kolana znajdują się nad śródstopiem i piętą – nie wychodzą nad palce stóp. Plecy proste – zgięcie następuje w stawie biodrowym i kolanowym. Należy starać się trzymać kolana nieruchomo.
3. W szerokim rozkroku przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę, ręce trzymamy wyciągnięte w przód. Gdy przenosimy ciężar ciała na lewą nogę, prawa jest prosta w kolanie i całe stopy leżą na podłodze obu nóg.
4. Przysiad podparty, wyrzut obu nóg w tył od przysiadu do przysiadu.
5. Podpór przodem, dotykamy na zmianę prawą ręką lewego nadgarstka, lewą ręką prawego nadgarstka, prawą ręką lewego barku i lewą ręką prawego barku.
6. Przeskoki z nogi na nogę – wahadło.
7. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłodze, ręce wzdłuż tułowia, poprzez napięcie mm pośladka i dwugłowego uda unosimy biodra w górę i ponownie opuszczamy, ale nie dotykamy pośladkami podłogi.
8. Leżenie przodem, ręce wyciągnięte w przód; unosimy kończyny po przeciwległych stronach, tj. prawa ręka i lewa noga − wytrzymujemy 5 sekund i zmiana: lewa ręka, prawa noga.

Runda druga: ćwiczeniem podstawowym w tej rundzie będą podskoki ze skrętem bioder.

Polecenia: Wykonaj po kolei ćwiczenia od 1 do 8, każde przez 30 sekund, a po każdym ćwiczeniu ćwiczenie podstawowe 10 sekund.

Runda trzecia: ćwiczeniem podstawowym w tej rundzie będą *szybkie stopy*.
Polecenia: Stań w niewielkim rozkroku i jak najszybciej odrywaj stopy na przemian od podłogi). Wykonaj po kolei ćwiczenia od 1 do 8, każde przez 30 sekund, a po każdym ćwiczeniu ćwiczenie podstawowe 10 sekund.

Komentarz prowadzącego: Świetnie!!! Udało się!!! Jestem z Ciebie dumna!!!

Ćwiczenia rozluźniające, oddechowe lub korekcyjne
Polecenia: Połóż się na plecach. Wytrzymaj w każdej pozycji 10 sekund.
Leżenie tyłem:

1. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, lewa noga w tym czasie wyprostowana na podłodze. Lewą ręką chwyć prawe kolano i przenieś je na lewą stronę, prawą rękę ułóż w prawą stronę.
2. Przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej, prawa noga w tym czasie wyprostowana na podłodze. Prawą ręką chwyć lewe kolano i przenieś je na prawą stronę, lewą rękę ułóż w lewą stronę.
3. Przyciągnij prawą nogę wyprostowaną do klatki piersiowej, w tym czasie lewa noga jest ugięta i stopa leży na podłodze. Staraj się nie uginać w kolanie prawej nogi, staraj się trzymać prawą stopę w pozycji flex (palce naciągnięte w kierunku ciała).
4. Przyciągnij lewą nogę wyprostowaną do klatki piersiowej, w tym czasie prawa noga jest ugięta i stopa leży na podłodze. Staraj się nie uginać w kolanie lewej nogi, staraj się trzymać lewą stopę w pozycji flex (palce naciągnięte w kierunku ciała).
5. Leżenie przodem, dłonie pod klatką piersiową. Prostując łokcie, unieś tułów w górę, nie odrywając bioder z podłogi.
6. Klęk podparty, na zmianę plecy okrągłe i proste.
7. Klęk podparty: usiądź na piętach, wyciągnij ręce daleko w przód, schowaj głowę między ramiona.
8. Klęk podparty, kolana na szerokość bioder, dłonie pod barkami. Unieś biodra w górę, prostując kolana. Pięty odłóż na podłogę, ręce cały czas proste, głowa między ramiona, plecy proste – pozycja psa z jogi.
9. Powolutku zroluj kręgosłup krąg po kręgu w górę.
10. Stań na palcach, wyciągaj na zmianę raz prawą, raz lewą rękę w górę, rozciągając kręgosłup.

Opis sposobu weryfikacji realizacji lub oceny:
Aby zwiększyć motywację i możliwość zdobycia oceny poprosiłam uczniów o monitoring tętna przed wysiłkiem i po wysiłku. Oto przykładowa tabela.

Monitoring tętna ……..

(imię i nazwisko)

Lp.	Data	Godziny treningu (czas trwania)	Tętno spoczynkowe / po wysiłku	Rodzaj wysiłku
1.				
2.				

Autorka: ***Sylwia Bąbel*** *jest nauczycielem dyplomowanym, od 12 lat nauczycielem wychowania fizycznego, instruktorem rekreacji ruchowej o specjalności fitness.*

Scenariusz 9

Temat zajęć: *Terapia do stosowania codziennego − masaż na sucho*.

Zajęcia przeznaczone są dla rodziców i opiekunów, którzy opiekują się dziećmi z niepełnosprawnościami w stopniu głębokim oraz dla dzieci od 7 lat.

Miejsce wykonania: dom.
Czas realizacji dla ćwiczącego: 15 minut.
Przybory: szczotka z naturalnego włosia lub rękawica do masażu.

Cel działania

Masaż wpływa na skórę − usuwa martwe komórki naskórka, wzmacnia i napina skórę, oczyszcza pory. Skóra po masażu jest bardziej elastyczna, następuje zmniejszenie obrzęków. Masaż usuwa z organizmu toksyny, pobudza krążenie krwi i limfy, działa na system odpornościowy, relaksuje.

Przygotowanie do masażu

Układamy dziecko w pozycji leżenia na plecach lub możliwie wygodnej pozycji na łóżku, macie lub materacu. W czasie masowania możemy włączyć relaksacyjną muzykę lub nawiązywać kontakt słowny z dzieckiem.

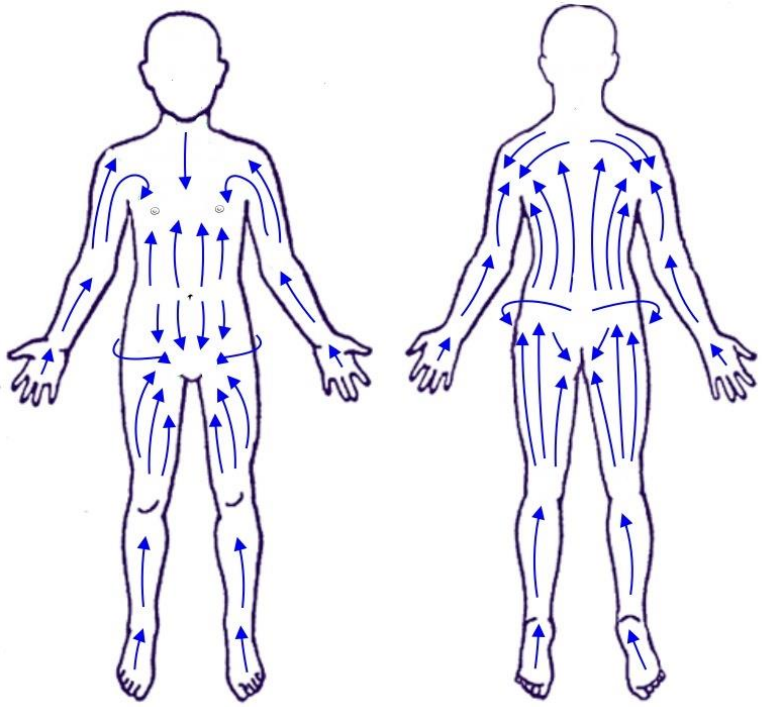
Obowiązującą zasadą szczotkowania jest ruch od dołu do góry długimi pociągnięciami szczotki na skórze, zawsze w kierunku serca. Rozpoczynamy masaż bardzo delikatnie, tak by nacisk szczotki był dla masującego przyjemny, a nie drażniący. Pozwalamy skórze przyzwyczaić się do nowych doznań, a następnie w trakcie masażu stopniowo zwiększamy jego intensywność.

W czasie masażu należy omijać miejsca, w których skóra jest uszkodzona, występują rany, pieprzyki i żylaki.

Zaczynamy masaż od stóp, kierując się w kierunku podudzia. Dalej uda. Wykonujemy ruchy posuwiste. Okolice kolana masujemy ruchami kolistymi. Brzuch również masujemy ruchami kolistymi. Okolice biustu omijamy. Masaż rąk rozpoczynamy od dłoni, kierując się ku ramionom, aż do szyi.

Zmieniamy ułożenie ciała, przyjmując pozycję leżenia przodem (na brzuchu) i wykonujemy masaż kończyn dolnych, pośladków, pleców, zachowując zasadę poruszania się w kierunku serca.

Strzałki oznaczają kierunek masażu



Po zabiegu umożliwiamy dziecku odpoczynek w dogodnej pozycji, jego czas uzależniony jest od indywidualnych potrzeb dziecka.

Szczotkę lub rękawicę po zabiegu myjemy starannie wodą z mydłem i zostawiamy do osuszenia.

Szczotkowanie wykonujemy codziennie lub co drugi dzień.

Autorka: ***Gabriela Raczyńska*** *jest nauczycielem oligofrenopedagogiki, fizykoterapii, terapeutą NDT Mobath z 30-letnim stażem.*

Scenariusz 10

Temat zajęć/lekcji/treningu: *W świecie zwierząt − zabawy z jogą dla dzieci.*

Adresat: dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym; dzieci mogą ćwiczyć razem z rodzicami.

Miejsce wykonania: dowolne (w domu, na zewnątrz).
Czas realizacji dla ćwiczącego: 30 minut.
Potrzebne przybory: mata do ćwiczeń.

Krótki opis osiągniętego celu – jako motywacja do ćwiczenia.
Prowadzący mówi: Wybierz się na fascynującą wyprawę do świata zwierząt, a będziesz:

- zwinny jak kot,
- wyprostowany jak żyrafa,
- czujny jak królik,
- pewny siebie jak kobra,
- radosny jak pies,
- silny jak góra,
- i spokojny jak ....

Cel zajęć:

- rozwijanie u dziecka ogólnej sprawności fizycznej,
- kształtowanie cech charakteru,
- wyrobienie nawyku dbania o kondycję i sprawność fizyczną,
- poznanie kreatywnych sposobów spędzania wolnego czasu,
- pobudzenie wyobraźni i rozwijanie kreatywności,
- czerpanie radości z aktywności fizycznej.

Opis rozgrzewki
Uwaga: wszystkie ćwiczenia wykonujemy boso, bez skarpetek.

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, dłonie na kolanach

- wdech − wznos ramion bokiem w górę
- wydech − opust ramion

Pozycja wyjściowa: siad prosty

- zginanie i prostowanie palców stóp,
- zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp,
- krążenie stóp,
- zginanie i prostowanie w stawach kolanowych,
- energiczne zamykanie i otwieranie rąk,
- dłonie zaciśnięte w pięść, zginanie i prostowanie w stawach nadgarstkowych,
- zginanie i prostowanie w stawach łokciowych,
- unoszenie barków do uszu,
- krążenie ramion,
- skłon głowy w przód i w tył,
- skłon głowy na boki,
- skręty głowy,
- krążenia głowy,

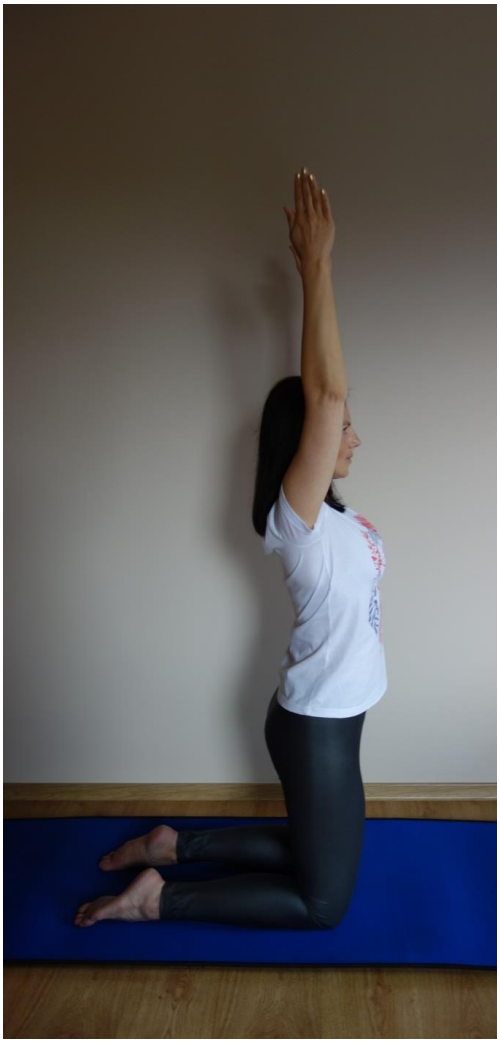
- zamykanie i otwieranie oczu,
- otwieranie i zamykanie ust.

Informacja od prowadzącego: Nasza kapsuła przeniosła nas do fascynującego i tajemniczego świata zwierząt. Spróbuj je naśladować. Każde ćwiczenie powtórz 5 razy. Gotowy? To zaczynamy!

Zobacz, zobacz to żyrafa!

- pozycja wyjściowa: siad klęczny
- przejście do klęku obunóż ze wznosem ramion

Prowadzący: Wyobraź sobie, że twoje dłonie to szyja żyrafy, próbuj sięgać jak najwyżej, żeby zjeść smakowite listki z drzewa.



A kto tam sobie wesoło skacze? A teraz siada z podkurczonymi łapkami i odpoczywa. Przechodzimy do pozycji królika:

- pozycja wyjściowa: klęk obunóż, RR w górze
- przejście do siadu klęcznego,

- skłon tułowia w przód,
- RR wzdłuż tułowia. Czoło oparte o matę.

Prowadzący: Rozluźnij ciało i zostań tak przez chwilę, odpoczywaj razem z królikiem. Posłuchaj, jakie dźwięki rozchodzą się wokół. Co słyszysz?

A tu kot leniwie się przeciąga. Spróbuj razem z nim.

Przechodzimy do pozycji kota:

- pozycja wyjściowa: klęk podparty
- wydech ustami − wciągamy brzuch i uwypuklamy plecy w odcinku piersiowym kręgosłupa.
- wdech nosem − unosimy głowę, brzuch się uwypukla, a plecy się zapadają.

Widzisz, kto radośnie cię wita i merda ogonem?

Przechodzimy do pozycji psa:

- pozycja wyjściowa: klęk podparty

Prowadzący: Robimy wydech i odpychając się od palców stóp, jednym płynnym ruchem unosimy biodra, prostując jednocześnie nogi i ramiona. Jeżeli potrafisz, to wyprostuj całkowicie nogi w kolanach. Pięty mogą być uniesione. Rozluźnij ciało i zostań tak przez chwilę, oddychaj spokojnie.

Nagle słyszysz *ssss*? Kto tam w trawie jest?

Przechodzimy do pozycji kobry:

- pozycja wyjściowa: leżenie przodem, dłonie przy klatce piersiowej

Prowadzący: Robimy wdech nosem i prostujemy ramiona, wykonując skłon tułowia w tył. Wydychając powietrze naśladujemy syczenie *sss* i wracamy do leżenia.

Czas na podwodną przygodę. Zanurzasz się i odkrywasz niezliczoną liczbę podwodnych atrakcji, tu kolorowe rybki, a tam... co to za gwiazda?

Przechodzimy do pozycji rozgwiazdy:

- pozycja wyjściowa: pozycja stojąca, stopy ustawione na szerokość bioder, RR w górę zewnątrz

Prowadzący: Zrób powolny i głęboki wdech nosem. Poczuj, jak wypełnia się powietrzem brzuch, a następnie klatka piersiowa. Wydech ustami ze skłonem tułowia w przód.

Na koniec naszej wędrówki docieramy do potężnej góry. Aby przedostać się dalej musimy pokazać, że jesteśmy bardziej potężniejsi od niej.

Przechodzimy do pozycji góry:

- pozycja wyjściowa: pozycja stojąca ze stopami złączonymi,
- palce stóp rozstawione szeroko,
- ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie stopy,
- łopatki ściągnięte, tułów wyprostowany,
- RR wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone do ciała.

Prowadzący: Oddychaj spokojnie. Wdech nosem, wydech ustami. Jesteś silny jak góra, nic nie jest w stanie Cię ruszyć!

Brawo! Udało się, góra rozstąpiła się, a my dotarliśmy do balonu, którym dostaniemy się do domu. Jednak najpierw musimy odpocząć po długiej wędrówce.

- pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi w lekkim rozkroku, ramiona pod kątem 45 stopni od tułowia, zwrócone dłońmi do sufitu. Oczy mogą być zamknięte.

Prowadzący: Wyobraź sobie, że twój brzuch to balon.

- Wdech nosem − brzuch się unosi i wypełnia się powietrzem jak balon.
- Wydech ustami − brzuch się zapada i powietrze z balonu uchodzi.

Czujesz się radosny i zrelaksowany. Wsiadasz teraz do balonu, który przenosi Cię z powrotem do domu. Nasza podróż dobiegła końca.

Forma i sposób kontaktu z uczestnikiem: komunikatory internetowe.

Autor: ***dr n.med. Monika Zygmuntowicz*** *– absolwentka Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł doktora nauk medycznych. Magister fizjoterapii i instruktor rekreacji ruchowej. Nauczyciel akademicki, pedagog oraz prelegent podczas konferencji, szkoleń i warsztatów. Autorka publikacji naukowych w recenzowanych czasopismach polskich i zagranicznych. Cały czas doskonaląc swój warsztat, bierze udział w różnego rodzaju szkoleniach. Interesuje się świadomą pracą z ciałem i technikami relaksacji.*