

**Przykłady dobrych praktyk**

**Poradnik dla nauczycieli**

**Czyli jak zachować sprawność fizyczną w dobie  
pandemii**

**Praca zbiorowa**

**Pod reakcją dr n. zdr. Tomasz Grada**

**RODN „WOM: w Katowicach**

**2020 rok**

## 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 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 stoi pod znakiem zapytania czy jest niezbędny, konieczny i czy nie niesie ze sobą zbyt dużego 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, młodsze pokolenie jak i dzieci w wieku szkolnym. Szczególnie Ci ostatni, z uwagi na wymuszony brak ruchu oraz znacznie zwiększoną ilość 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 naszego zdrowia i życia. A to właśnie jakość i styl naszego życia, w/g WHO, decyduje o jego długości (Raport Lalonda z 1973r).

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?

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 tłuszczu), 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 przyczynić się do problemów ze snem, sercem, żołądkiem, a nawet być czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworów. Warto pamiętać, że każdy sposób, który nas odstresowuje, jest godny zastosowania. Książka, hobby, praca w ogródku, drobne naprawy domowe, gotowanie czy sprzątanie, jeżeli tylko pozwalają nam zapomnieć o aktualnych problemach, są 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.

**dr n. zdr. Tomasz Grad**

## Spis treści

1. Wprowadzenie
2. Trening wzmacniający główne grupy mięśniowe
3. Scenariusz zajęć dla przedszkola - Jesienne przygody Krasnala Hałabały.
4. Scenariusze dla szkoły podstawowej
  - 3.1. Domowy tor przeszkód
  - 3.2. Trening core/stabilizacja
  - 3.3. Zabawy z jaškami
  - 3.4. Gimnastyka na kanapie z poduszką
  - 3.5. Trening typu Tabata -Kształtowanie: siły i wytrzymałości poprzez ćwiczzenia na własnym ciężarze ciała
  - 3.6. Gimnastyka korekcyjna - płaskostopie
5. Scenariusz zajęć dla młodzieży - Ćwiczenia ogólnorozwojowe
6. Scenariusz zajęć terapeutycznych - terapia do stosowania codziennego -masaż na sucho

## Wprowadzenie

W dobie Internetu jest to forma wymuszona rzeczywistością. Telefony komórkowe, smartfony, które oprócz funkcji komunikacyjnej stanowią narzędzie do odszukiwania, gromadzenia, wymiany danych. Nowa technologia stosowana w zegarkach, smartwatchach, opaskach, które monitorują dzienną aktywność i codzienne czynności. Dostępność do portali, stron internetowych, aplikacji i narzędzi medialnych jest wsparciem wychowania fizycznego prowadzonego zadanie. W dzisiejszych szkołach korzysta się z dziennika elektronicznego. Stanowi on główny kanał przepływu informacji, kontaktu szeroko rozumianej społeczności szkolnej, a więc jest to możliwość prowadzenia zdalnej lekcji wychowania fizycznego. Można wykorzystać też drogę np. mailową, 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. Dobierając treści rozważa nauczycielska musi nam cały czas towarzyszyć, 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

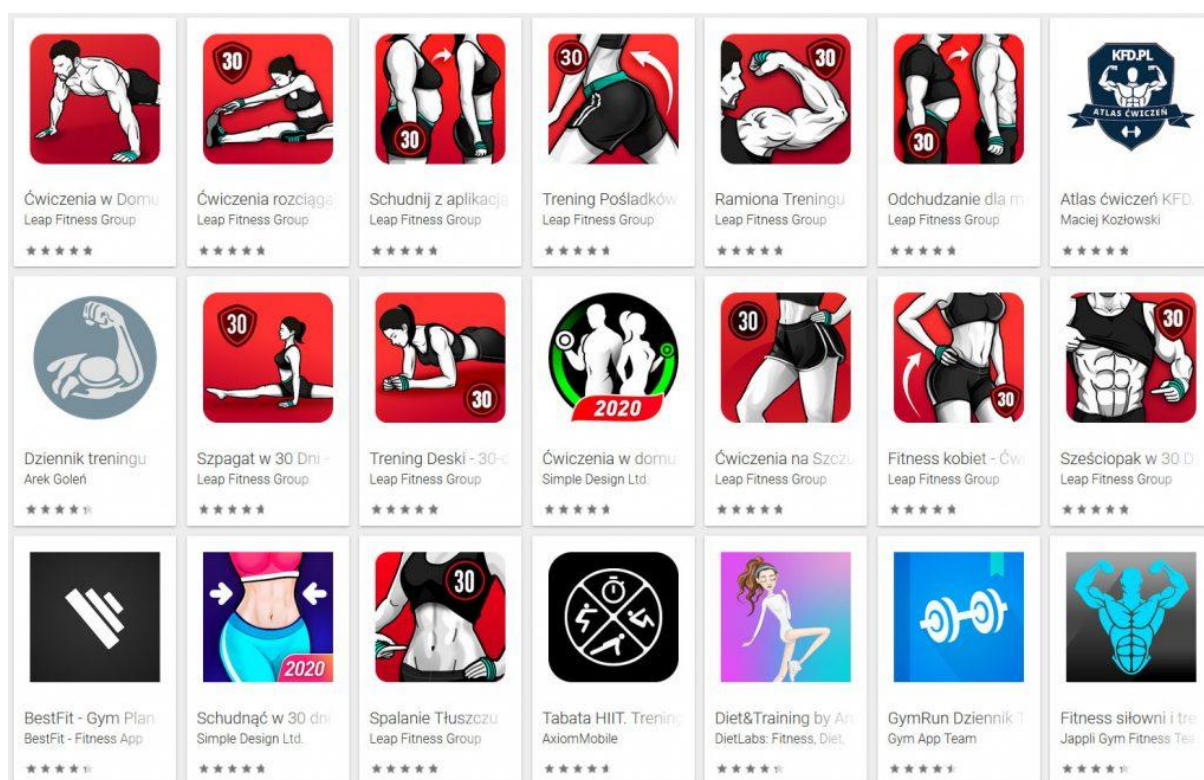
Facebook to również grupy tematyczne np. Nauczyciele Wychowania Fizycznego; Kreatywni nauczyciele, WF inny niż zwykle lub blog Sport to Pestka. Facebook to również łatwy kontakt z klasą. Niemal każda klasa ma własną grupę na Facebooku, a więc jest to możliwość kontaktu z uczniami, przesyłania im zadań,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

Kolejna pomoc to YouTube. Przeszukując Internet w tematyce związanej ze zdrowiem, kulturą fizyczną na pewno natrafimy na serwis YouTube. Jest to chyba, na dzień dzisiejszy, najbogatszy serwer 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 np. na temat historii olimpizmu, wydarzenie sportowe np. analiza 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, treningów, które możemy potraktować jako wirtualną lekcję wychowania fizycznego. Jako wsparcie zdalnej lekcji wychowania fizycznego możemy traktować aplikacje i urządzenia monitorujące. Pojawiły się aplikacje programów dostępnych on-line (np. programy Endomondo, Indares, czy aplikacje firm Polar, Garmin, Nike, Samsung) wraz z nowoczesnymi urządzeniami monitorującymi poziom aktywności. Aplikacje umieszczane są w telefonach komórkowych. 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 zastępują zegarek. Wszystkie te dane zapisywane są w specjalnych zindywidualizowanych programach, które pozwalają śledzić własny progres, miesięczną aktywności. W tym celu proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom, różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność fizyczną. Przykłady aplikacji dla nauczycieli i uczniów to:

1. „Runkeeper” to aplikacja, która 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” to aplikacja, która monitoruje tradycyjne pomiary, a ponadto pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika.
3. „Endomondo” to 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” to aplikacja, która 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 różnej płaszczyźnie.
5. „My Tracks” to aplikacja, która 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” to 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” to aplikacja, która pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku.
8. „Sports Tracker” to zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie.
9. „Minutes Abs Workout” to aplikacja oferująca program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.
10. „Calorie Counter” to aplikacja, która 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” to aplikacja posiadająca 100 gier. Gry i działania są klasyfikowane w różnych kategoriach, a także wymienione są alfabetycznie i zalecane w zależności od umiejętności uczniów. Każda gra i aktywność opisuje zalecane poziomy, potrzebny sprzęt, problemy taktyczne, zasady gry, bezpieczeństwa, zmiany i postępy.
12. „Coaches Eye” to aplikacja umożliwiająca nagrywanie filmów wideo oraz przeglądanie ich w zwolnionym tempie, posiada narzędzia do rysowania oraz prostego udostępniania. Aplikacja ta, jest niesamowicie istotna dla 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 robiąca zdjęcia, 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 uzyskać 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, czy też 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-ć 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 pełnych stopach o 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 przygotowuje 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 kłęk i głębokim wdechem, a następnie opust obu ramion w dół z powrotem do siadu klęcznego z równoczesnym wydechem (1 min.). Lub też, w pozycji j/w, chwytamy się za nadgarstki za plecami (ściągamy łopatki) i wykonujemy głęboki skłon w przód (dotykając głową podłóża) i wytrzymujemy w tej pozycji 30sek. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie. (ściągamy łopatki) i wykonujemy głęboki skłon w przód (dotykając głową podłóża) i wytrzymujemy w tej pozycji 30sek. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

Dzień I – czas ok. 30 min. 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 bez obciążenia), wykonujemy naprzemiennie unoszenie - prostowanie ramion w górę, ponad głowę i opuszczanie do poz. wyjściowej.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja j/w. ramiona wzdłuż tułowia. Ruchem kolistym, unosimy ramiona z obciążnikami, bokiem nad głowę a następnie opuszczamy, powracając do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenie 3 – Pozycja wyjściowa j/w. ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach przed sobą, przyciągając je na wysokość klatki piersiowej.
- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa j/w. wyprostowane ramiona z obciążeniami trzymamy uniesione nad głowę. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach, przenosząc obciążenie z tyłu za kark.

Dzień II – czas ok. 30 min. 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 itp. 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 j/w. 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 leżenie tyłem( na plecach). Podpieramy się na łokciach. Wykonujemy wznos tułowia ponad podłoże. Stopy oparte na piętach i wytrzymujemy ok 15 sek. Następnie opuszczamy tułów do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie.

Dzień III – czas ok. 30 min. 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 j/w. wykonujemy spięcie mięśni brzucha, odrywając głowę i barki od podłoża. Reszta pleców nadal przylega do podłoża.

□ Ćwiczenie 3 – Siedzimy na taborecie/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 – Pozycja wyjściowa, stojąc 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 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń.

□ Ćwiczenie 1 – Ugięcia ramion w podporze leżąc przodem (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 j/w. 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 j/w. ramiona z obciążeniami wyprostowane za głową. Wykonujemy równoczesne przeniesienie ramion zza głowy do ułożenia wzdłuż tułowia i z powrotem.

Dzień V – czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń lub 30 sek.

□ Ćwiczenie 1 - Pozycja wyjściowa stojąc 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 wykrocza. Obciążenie trzymamy w obu rękach wzdłuż tułowia. Wykonujemy ugięcie nogi wykroczonej w kolanie z równoczesnym klęknięciem drugiej

nogi ( jednak nie dotykamy podłoża) i wyprost do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy dla drugiej nogi wykroczonej. Bardziej zaawansowani mogą dołożyć ruch wznoszenia obu ramion z obciążeniem w przód, w trakcie przykłąku.

□ Ćwiczenie 3 – Stajemy na lekkim podwyższeniu. Może to być np. podest schodów, położona grubsza książka lub inny płaski ale stabilny przedmiot. Pozycja wyjściowa stojąc 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 półprzysiad przy ścianie. Plecy oparte o ścianę. Kąt prosty w kolanach. (tzw. Stołeczek). Wytrzymujemy w tej pozycji ok. 30 sek. Zaawansowani mogą dłużej. Ćwiczenie powtarzamy trzykrotnie po krótkim wyprostowaniu i rozluźnieniu mięśni.

**Autor dr n.zdr. Tomasz Grad**

## Scenariusz

Temat: Jesienne przygody Krasnala Hałabały.

Adresat: dziecko w wieku przedszkolnym z rodzicem

Miejsce wykonania: pokój z wolną przestrzenią

Czas: 15 minut

Przybory: koc

Cel: 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 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 delikatnie przygniata je nogami dziecko 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 spotkał zajączka:*

- *Pobaw się ze mną zajączku!* (wykonanie skip a)

- *Nie mogę przeroszę 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 spotkał jeża.*

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

- *Nie mogę, przeroszę 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 odchyła się do tyłu i przodu).

### 3. Zakończenie

Słuchanie spokojnej muzyki w pozycji leżącej.

Opis kontaktu: wysłanie scenariusza mailem. Opowieść może być nagrana i wysłana przez nauczyciela w wersji mp3.

**Autor: Aleksandra Felis-Gajtkowska**

## Scenariusz

Temat zajęć – Domowy tor przeszkód

Zadanie przeznaczone jest dla dzieci w wieku 7-10 lat

Miejsce wykonania – dom

Czas realizacji - 20 min.

Przybory – wszystkie rzeczy, które mamy w domu

Przejście toru przeszkód nie dotykając podłogi („podłoga parzy)

1. Rozgrzewka:
  - 20 pajacyków
  - krążenia RR w tył – 5 razy
  - krążenia G w przód i tył 5 razy
  - krążenia bioder 5razy w prawo, 5 razy w lewo
2. Proszę o ustawienie toru przeszkód na jak największym obszarze np. od ściany do ściany. Układamy na podłodze poduszki, krzeselka, klocki, gazetę (to co mamy pod ręką a zwiększy atrakcyjność przejścia toru przeszkód). Jeżeli przejście jest dla nas za łatwe możemy w czasie zabawy je modyfikować. Dla utrudnienia można po pokoju rozrzucić np. monety i w czasie przejścia staramy się zebrać ich jak najwięcej. Zachęcamy do ćwiczeń rodziców oraz rodzeństwo. Wygrywa osoba, która w jak najkrótszym czasie przejdzie tor przeszkód (za dotknięcie podłogi -1 pkt.) i zbierze jak najwięcej monet (każda moneta +1pkt)
3. Po przejściu toru przeszkód kładziemy się na podłodze i wyciągamy jak najbardziej ręce i nogi. Przez 1 min oddechamy głęboko.
4. Kontakt poprzez dziennik elektroniczny. Uczniowie (rodzice) mogą przesyłać zdjęcia lub filmiki .

**Autor - Dominika Malordy**

## **Scenariusz**

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe (trening core/stabilizacja)

Uczestnicy: 4-6 klasa SP

Miejsce: odrobina wolnego miejsca

Czas: 20-30 min

Przybory: para skarpetek (zwinięta w kulkę)

Cel: wzmocnienie mięśni brzucha oraz obręczy barkowej

Pomoce: przesłanie materiałów+filmy, trening live (on-line)

## **Rozgrzewka**

Część cardio: wybieramy 2-3 z wymienionych ćwiczeń, każde wykonujemy przez 30 sekund, 2 serie:

bieg bokierski/pajacyki/skip A/wspinaczka pozioma/padnij-powstań(burpee)/podskoki w miejscu(nad przeszkodą)

Część właściwa: po 6-8 powtórzeń

-krążenia ramion w miejscu przód/tył/naprzemianstronne

-przysiady

-skręty tułowia

-ugięcia ramion (pompki)

-skłony tułowia

-wykroki

## **Cześć główna**

Ilość serii i powtórzeń uzależniona od wieku i poziomu ucznia. Przerwa między seriami 30 sekund. Na początek proponuje 2 serie każdego ćwiczenia po 8-12 powtórzeń. Zwracamy 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, przekładamy skarpetki 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)

## **Cześć końcowa**

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

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

**Autor: Piekarczyk Dawid**

## Scenariusz

Temat : Zabawy z jaškami

Adresat : uczniowie klas 3 i 4 SP

Miejsce wykonywania ćwiczek : dowolne pomieszczenie o wolnej powierzchni minimalnie 2 1,5 m. Szczegółowe dodatkowe warunki w zasadach bezpieczeństwa

Czas realizacji : wg możliwości ćwiczącego

Przybory : 2 jaški

Motywacja : wykorzystanie nietypowych przyborów i formy zabawowej do aktywności fizycznej dziecka

### **Bezpieczeństwo**

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Poproś rodziców, żeby pomogli Ci przygotować się do ćwiczek. Znajdź bezpieczne miejsce i nawierzchnię do ćwiczek. Ćwicz w butach, skarpetkach antypoślizgowych lub boso. Dostosuj tempo do swoich możliwości. Jeżeli poduszki się ślizgają na podłodze, to lepiej je ułożyć na dywanie. Zachowujemy 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 następnie przeskakujemy 4 razy „rowerkiem” ponad poduszką. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy, bez przerwy.
2. Stoimy przodem do poduszki, wnosimy ramiona w górę, podnosimy wysoko wyprostowaną nogę i następnie przekraczamy ponad poduszkę w przód, obracamy się i wykonujemy ćwiczenie na drugą nogę. Robimy łącznie 10 powtórzeń
3. Poduszkę układamy na środku miejsca do ćwiczek. Ustawiamy się przodem do poduszki. Wykonujemy skok obunóż tak, aby znalazła się za nami, następnie obracamy się z powrotem 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 ziemi, wkładamy ręce pomiędzy nogi i 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 jaškami**

1. Kładziemy się na ziemi w leżeniu tyłem, bierzemy jasek do rąk, wyrzucamy go 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 jasek 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 jasek, następnie wykonujemy w pozycji leżąc obrót wokół własnej osi, tak aby jasek nie spadł ze stopy. Próbujemy do skutku.

W tych ćwiczeniach wykorzystamy dwa jaški.

4. Jaški trzymamy po jednym w każdej ręce. Pierwszy jasek kładziemy na podłodze i wchodzimy na niego obiema nogami. Następnie kładziemy tuż przed sobą drugi jasek i przechodzimy na niego. Po przejściu pierwszy jasek (ten z tyłu) zabieramy i ponownie układamy tuż przed sobą. Przechodzimy na niego i znowu zabieramy jasek z tyłu i układamy przed sobą. Takim sposobem, nie dotykając podłogi przechodzimy do końca pokoju i z powrotem.

5. Jaški 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 co była w ręce lewej – prawą. Próbujemy do skutku.

## **Ćwiczenia rozluźniające**

Jaški trzymamy po jednym w każdej ręce. Stajemy na prawej nodze, pochylamy się w przód i wykonujemy równoczesne odchylenie lewej nogi i prawej ręki w bok, a następnie odwrotnie. Powtarzamy po 3 razy na każdą stronę.

Siadamy na jednym jašku w siadzie skrzyżnym. Drugi jasek kładziemy przed sobą. Robimy skłon w przód, zabieramy jasek 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 : w zależności od rodzaju pracy on-line w danej szkole

Opis sposobu realizacji : również w zależności od rodzaju pracy on-line w szkole.

Najprostszy sposób to uzyskanie od ucznia informacji zwrotnej w postaci odpowiedzi na pytanie np. : ile potrzebowałeś prób żeby wykonać ćwiczenie

**Autor: Jolanta Staniczek**

## Scenariusz

Temat: Gimnastyka na kanapie z poduszką

Adresat: Uczniowie w wieku 7-12 lat

Miejsce wykonania: Warunki domowe.

Czas realizacji dla ćwiczącego: Rozgrzewka (10 minut-15 minut). Trening kanapowy: 20 minut. Ćwiczenia rozluźniające: 10 minut.

Przybory: kanapa, mała poduszka,

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.

**Opis rozgrzewki** – czas 10-15 minut

### 1. 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 dociągnięcie 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 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

### 1. Trening kanapowca:

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. Ilość powtórzeń: 12
3. **Chwywanie poduszki stopami** - Połóż się w dowolnej pozycji i spróbuj chwycić poduszkę stopami i unieść ją do góry i 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. Ilość powtórzeń: 12
4. **Chwywanie 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. Ilość powtórzeń: 12
5. **Ściskanie poduszki między udami** - Umieść poduszkę między kolanami i zaciskaj ją. Możesz za którymś powtórzeniem przytrzymać ją nieco dłużej. Twoje kolana ci za to podziękują! Ilość 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. Ilość powtórzeń: 12
7. **Tupot stóp**: Usiądź z wyprostowanymi plecami i zegnij nogi w kolanach. Zaczynj energicznie tupać palcami stóp w podłogę, wyrzucając z siebie wszystkie frustracje dzisiejszego dnia! Wykonuj aż do znudzenia!
8. **Bujanie biodrami**: Usiądź wygodnie i zacznij bujać biodrami, robiąc nimi obszerne koła. Możesz włączyć do tego muzykę. Wykonuj przez 2 minuty.
9. **Wyciąganie się na boki**: Usiądź na kanapie z nogami spuszczoneymi na podłogę. Następnie zacznij wyciągać się raz na jeden bok, raz na drugi. Podpieraj się na łokciu i pamiętaj, żeby sięgać dłonią daleko w bok. Ilość powtórzeń: 10.

## 2. Ćwiczenia rozluźniające na leżąco:

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. Ilość 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** – leżąc wygodnie na plecach w pozycji martwe ciało, możesz pozostać nawet kilka minut, co będzie doskonałym zakończeniem całego treningu.
3. Prezentacja na platformie genial.ly

**Autor: Agnieszka Gęślak**

## Scenariusz

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

Adresat: klasy 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 m<sup>2</sup>

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>

Opis: Przedstawiamy uczniom temat lekcji oraz czekające ich zadania. Przekazujemy uczniom następujące informacje:

a) Tabata - zasady treningu: Celem treningu Tabata jest poprawa zarówno wydolności, wytrzymałości i siły oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie - przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

b) 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 każdym 20 sekundach treningu, ● sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

c) jak ćwiczyć Tabata - 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). (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 (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o8y9viyM&t=24s](https://www.youtube.com/watch?v=0_o8y9viyM&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

2. Zwracamy uwagę aby następujące po sobie ćwiczenia angażowały inną grupę mięśniową)

3. Następnie określamy z jaką częstotliwością będziemy ćwiczyć, np. 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku. Do treningu wykorzystujemy muzykę :Workout Music Source // TABATA Cycle 1/8 With Vocal Cues (Work: 20 Secs | Rest: 10 Secs)  
<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.

4. Po skończonych ćwiczeniach ćwiczących nagradzamy , pochwałą , „+”, oceną w zależności od uznania.

5. Następnie przechodzimy do ćwiczeń rozluźniających po wysiłku. Ćwiczymy wspólnie z uczniami prezentując ćwiczenia lub wspieramy się filmem z youtube : Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu <https://www.youtube.com/watch?v=>

6. 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>

7. Zadajemy pracę domową: każdy z uczniów przygotowuje swoją TABATE. Opis treningu, wybrane ćwiczenia , kolejność ich wykonywania oraz intensywność przesyła do nauczyciela.

8. Przedstawiamy informacje dotyczące kolejnych zajęć, dziękujemy za zajęcia, i żegnamy się uczniami.

Źródła: 1. Zdrowie.wprost.pl:<https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/odchudzanie/10211728/tabata-co-to-jest-i-na-czym-polega.html> (dostęp 1.06.2020) 2. CentrumSportowca.pl : Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu <https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI> (dostęp 1.06.2020), Rozgrzewka (4 min.) Ćwiczenia na początek treningu w domu, [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM&t=24s](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=24s) (dostęp 1.06.2020) 3 3. Workout Music Source Workout Music Source // TABATA Cycle 1/8 With Vocal Cues (Work: 20 Secs | Rest: 10 Secs) <https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&t=46s> (dostęp 1.06.2020) Opracował: Robert Kozłowicz , doradca metodyczny wychowania fizycznego w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

**Autor: Marek Waclawczyk**

## Scenariusz

Temat: Gimnastyka korekcyjna- płaskostopie

Adresat: dzieci 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

Ćwiczenie 1: Pozycja Wyjściowa– Siad na krześle

– Na podłodze przed krzesłem leży skarpetka (która powinna być większa od stopy ucznia)

Wykonywany ruch: Chwył palcami jednej stopy skarpety i założenie skarpety na drugą stopę

Ćwiczenie 2 :Pozycja Wyjściowa– Siad na krześle

– Na podłodze przed krzesłem jest kartka papieru i ołówek

Wykonywany ruch: Chwył palcami stopy ołówek 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, ale trzymane są dwa ołówki, po jednym w każdej stopie.

Wykonywany ruch: Podczas pisania (rysowania) nie można odrywać pięt od podłogi. Chwilę wytrzymać

Ćwiczenie 4 : Pozycja Wyjściowa: taka sama jak w powyższych ćwiczeniach, tylko przed krzesłem leży gazeta

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają gazetę i drą ją na małe kawałki. Potem stopy zbierają podarte kawałeczki i podają 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. Ze skakanki należy ułożyć na podłodze koło stopami.

Ćwiczenie 6: Pozycja wyjściowa: Na podłodze przed krzesłem jest rozłożony niewielki i cienki kocyk. Uczeń wykonuje siad na krześle

Wykonywany ruch: Chwył kocyka palcami stóp na jego brzegach i ułożenie z niego koperty.

Ćwiczenie 7: Pozycja wyjściowa: Jak wyżej + na brzegu koca są trzymane stopy

Wykonywany ruch: Ruchami zginania palców stóp uczeń zwija kocyk. Nie wolno odrywać pięt od kocyka, z którego powstaje „kokarda”

Ćwiczenie 8: Pozycja wyjściowa: Siad na krześle

Wykonywany ruch: Uczeń chwytając brzeg kocyka palcami stóp i unosi nogi nad podłogę cały czas utrzymując w stopach kocyk. Ruch jak podczas trzepania.

**\*Wszystkie ćwiczenia wykonujemy symetrycznie na każdą stopę po 2 razy**

**Autor: Tomasz Grad**



## Scenariusz

Temat treningu: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Adresat: Młodzież w wieku 15-19

Miejsce wykonania: płaska powierzchnia domowa, rozłóż ramiona wykonaj obrót o 180 stopni – jeśli nic nie zawadza w całym obwodzie możesz ćwiczyć

Czas realizacji dla ćwiczącego : każdy „mój 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 = poprawa nastroju

### Opis rozgrzewki

- |           |  |
|-----------|--|
| 2 min     | - trucht w miejscu   |
| 20 sekund | - marsz z wysoko unoszonymi kolanami, krążenia ramion w przód  |
| 10 s      | - skip A w miejscu   |
| 20 s      | - marsz z wysoko unoszonymi kolanami, krążenia ramion w tył  |
| 10 s      | - skip A w miejscu   |
| 20 s      | - marsz z wysoko unoszonymi kolanami, ręce unosimy w górę i opuszczamy w dół   |
| 10 s      | - skip A   |
| 20 s      | - szeroki rozkrok skłony z pogłębianiem  |
| 10 s      | - skip A   |
| 20 s      | - szeroki rozkrok krążenia bioder  |
| 10 s      | - skip A   |
| 20 s      | - szeroki rozkrok, ręce przed sobą na wysokość klatki piersiowej, przenosimy ciężar ciała z jednej nogi na drugą, do całkowitego wyprostowania                         |
| 10 s      | - skip A   |
| 20 s      | - 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 s na drugą stronę       |
| 20 s      | - siad prosty i skłon do wyprostowanych nóg  |
| 20 s      | - siad płotkarski, 10 s ćwiczymy skłony na jedną nogę 10 s na drugą  |
| 20 s      | - siad i przyciągamy do siebie stopy, kolana ciągniemy na zewnątrz, plecy proste   |
| 20 s      | - leżenie tyłem, ręce w bok na podłodze, nogi zgięte kąt 90° uniesione do góry, przekładamy kolana z jednej strony na drugą, staramy się nie odrywać barków od podłogi |
| 20 s      | - leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, przyciągamy na zmianę kolana do klatki piersiowej  |
| 20 s      | - leżenie przodem dłonie pod klatką piersiową skłony tułowia, nie odrywamy bioder od podłogi   |
| 20 s      | - klęk podparty, plecy okrągłe i plecy proste na zmianę  |

20 s - 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)

Powoli się wyprostować

20 s - pajace

**Szczegółowy opis wykonywanych ćwiczeń wraz z informacją o czasie wykonania, ilości serii/powtórzeń (można załączyć np. zdjęcie, rysunek, schemat itp.)** : każdy trend na aktywne ćwiczenia narzuca na instruktorów fitness pewne obowiązki – prowadzić zajęcia tak by się podobały i były na czasie. Jak zaczynałam swoją przygodę z aktywnością fizyczną moda była na ruch przy muzyce, więcej układów tanecznych, potem pojawiło się więcej przyrządów które uatrakcyjniały zajęcia. Potem 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 lvl zaangażowania w aktywność fizyczną potraktuj ten trening jako rozbudowaną rozgrzewkę.

Ćwiczenia wykonujemy następująco:

30 sekund ćwiczenia jednego z ośmiu 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 składowie wąskim, ciężar ciała utrzymywany jest głównie na piętach, kolana znajdują się nad śródstopiem i piętą – NIE WYHODZĄ NAD PALCE STÓP. Plecy proste – zgięcie następuje w stawie biodrowym i kolanowym. 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 prawa ręka lewego nadgarstka, lewa ręka prawego nadgarstka, prawa ręka lewego barku i lewa ręka 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: prawa ręka i lewa noga wytrzymujemy 5 sek i zmiana lewa ręka prawa noga.

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

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

Runda trzecia: ćwiczeniem podstawowym w tej rundzie będą szybkie stopy, stań w niewielkim rozkroku i jak najszybciej odrywaj stopy na przemian od podłogi)

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

Świetnie!!! Udało się!!! Jestem z Ciebie dumna!!!

**Opis ćwiczeń rozluźniających, oddechowych lub korekcyjnych:** Połóż się na plecach

Wytrzymaj w każdej pozycji 10 s

Leżenie tyłem:

1. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, lewa noga w tym czasie wyprostowana na podłodze. Lewą ręką chwyć prawe kolano i przenieś go 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 go 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 unosimy tułów w górę, nie odrywamy 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, unosimy biodra w górę prostując kolana, pięty odkładamy na podłogę, ręce cały czas proste, głowa chodzi 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 formy i sposobu kontaktu z uczestnikiem**

W zależności od dzienników, wysyłam treść zadań, treningów do wykonania, poprzez treść wiadomości.

**Opis sposobu weryfikacji realizacji lub oceny ( jeżeli jest konieczny)**

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)**

<b>LP</b>	<b>DATA</b>	<b>GODZINY TRENINGU (czas trwania)</b>	<b>TĘTNO SPOCZYNKOWE/ PO WYSIŁKU</b>	<b>RODZAJ WYSIŁKU</b>
<b>1.</b>				
<b>2.</b>				

Jestem nauczycielem dyplomowanym, w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego od 12 lat, dodatkowo jestem instruktorem rekreacji ruchowej o specjalności fitness, obecnie na urlopie macierzyńskim jeśli chodzi o fitness.

**Autor : Sylwia Bąbel**

## Scenariusz

Temat zajęć: terapia do stosowania codziennego -masaż na sucho

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

Miejsce wykonania: w domu

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:**

Wykorzystując łóżko, matę lub materac, na początku masażu układamy dziecko w pozycji leżeniu na plecach lub możliwie wygodnej pozycji dla dziecka.

W czasie masowania możemy włączyć relaksacyjną muzykę lub nawiązywać kontakt słowny z dzieckiem.

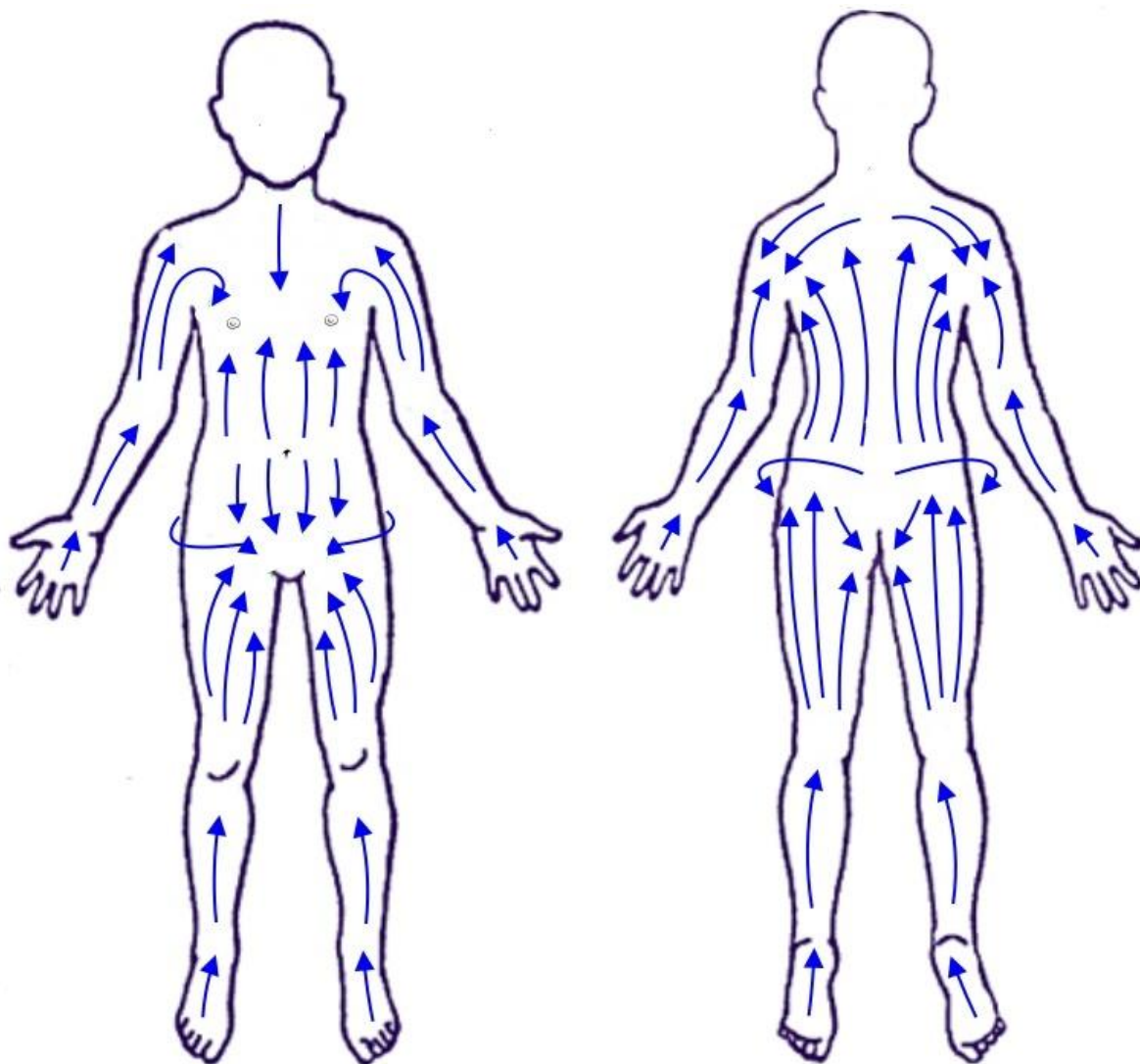
Obowiązującą zasadą szczotkowania jest ruch od dołu do góry długimi pociągnięciami szczotki na skórze, zawsze w kierunku serca. Rozpoczynamy masaż bardzo delikatnie, tak by nacisk szczotki był dla masującego przyjemny a niedrażniący. Pozwalamy skórze przyzwyczać się do nowych doznań, a następnie w trakcie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

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

Zaczynamy masaż od stóp kierując się w kierunku podudzia dalej uda wykonując ruchy posuwiste. Okolice kolana masujemy ruchami kolistymi. Brzuch 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, 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.

**Autor: Gabriela Raczyńska**