

Scenariusz zajęć on-line z wf

Wprowadzenie: Lekcje wf to jedne z większych wyzwań realizowanych w warunkach nauki zdalnej. Zdecydowanie łatwiej jest zorganizować i przeprowadzić lekcję np. z matematyki, polskiego czy historii. Lekcja wf to przede wszystkim aktywność. Z wf-u nie robi się sprawdzianu, nie ma podręcznika a siedzenie przed komputerem nie rozwiąże problemu. Zdalne nauczanie możemy paradoksalnie przełożyć na większe zainteresowanie aktywnością fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Wiele dzieci unika zajęć WF-u przez to, że krępuje się osiągnięcia gorszych wyników sportowych w stosunku do innych koleżanek i kolegów, co można w tej sytuacji wykorzystać.

Proponowanie różnych rodzajów aktywności fizycznej w domu – gdzie nikt nie patrzy i z nikim nie prowadzi się rywalizacji, może okazać się skuteczne w załapaniu sportowego bakcyła.

Może z czasem dzięki przyzwyczajeniu do ćwiczeń w domu dzieci nabiorą nawyku rozpoczynania dnia od kilku przysiadów czy pajacyków? Może zachęczone efektami podczas wykonywania polecanych treningów na YouTube, zaczną na własną rękę wyszukiwać nowe kanały sportowe?

Ćwiczenia fizyczne podczas wielu godzin spędzonych w domu można potraktować także jako przyjemny odpoczynek od odrabiania prac z matematyki czy polskiego. Dodatkowo, WF w domu może być świetną okazją na wspólne spędzenie czasu dla całej rodziny.

Zatem trzeba się postarać! Co można zrobić? Na przykład to.

Temat: Ćwiczenia cardio

Miejsce: np. klatka schodowa, schody na piętro, schody na tarasie itp.

Przybory: skakanka (opcjonalnie zalecane jest nagranie filmiku z poprawnie wykonanymi ćwiczeniami)

Czas trwania: 35 -30 min

Uczestnicy: uczniowie od 5 klasy wzwyż.

1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa
 - ćwiczenia ramion, nóg, tułowia) 5min
 - ćwiczenia rozciągające (dynamiczne rozciąganie wszystkich części ciała) 3 min
 2. Ćwiczenia cardio
 - pomiędzy każdym ćwiczeniem stosujemy 2 min przerwy
- Wchodzenie/Wbieganie po schodach, zależy od poziomu wytrenowania jeżeli jesteś w stanie wbiec to wbiegnij ale uważając na to by nie spaść i przede wszystkim stawiaj całą stopę na schodku nie na palcach, kolana unosimy

wysoko jakbyśmy wykonywali skip A, ćwiczenie wykonujemy przez 35 sekund i powtarzamy w 3-ch seriach z przerwą 30 sekundową

- Wskakiwanie na schody – wskakujemy na prawą nogę trzymamy 2 sekundy wskakujemy schodek wyżej na lewą nogę wytrzymujemy 2 sekundy, to ćwiczenie poprawi naszą skoczność oraz stabilizację ciała, ćwiczenie wykonujemy przez 40 sekund i powtarzamy w 3-ch seriach
- Ćwiczenie ze skakanką - wykonujemy skoki na skakance przez 40 sekund i znów powtarzamy w 3-ch seriach. Zamiast skakanki możemy wykorzystać grubszy sznurek, giętki przewód elektryczny itp. Po każdej serii stosujemy 30-o sekundową przerwę.
- Bieganie w miejscu – biegniemy w miejscu wysoko unosząc kolana przez 40 sekund i powtarzamy 3-y krotnie z 30 sekundowymi przerwami
- Rowerek – kładziemy się na plecach z rękami założonymi za głowę, tuż za uszami. Napinamy mięśnie brzucha unosząc wyprostowane nogi z podłogi. W tej pozycji wykonujemy tzw. rowerek, naprzemiennie uginając i prostując nogi tak, jak podczas jazdy na rowerze, ćwiczenie wykonujemy przez 40 sekund i 3-y krotnie powtarzamy. Po każdej serii stosujemy 30 sekundową przerwę rozluźniając ciało.

3. Rozciąganie statyczne:

-Stań prosto, złącz kolana, następnie chwyć ręką stopę i przyciągnij do pośladków. Podczas ćwiczenia ciało nie powinno przechylać się na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sek. Rozluźnij ciało i powtórz ćwiczenie z drugą stopą.

-Uklęknij na jedno kolano. Drugą nogę wyciągnij i wyprostuj maksymalnie w kolanie. Stopa wyprostowanej nogi powinna być ustawiona na wprost, palce zadarte. Wyprostuj plecy i pogłębiaj pozycję. Zatrzymaj pozycję na 30 sek. Powtórz z drugą nogą.

-Ponownie uklęknij na jedno kolano, a drugą nogę zegnij pod kątem prostym. Oprzyj ręce na kolanie i naciskaj na nie całym ciężarem ciała. Możesz przy tym lekko się pochylać do przodu. Zatrzymaj, a następnie powtórz ćwiczenie.