

Wychowanie Fizyczne kl.8ab

Temat: Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki.

Cele:

- odpowiednie przygotowanie organizmu do wysiłku
- uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę

Rozgrzewka na WF powinna składać się z ćwiczeń biegowych podnoszących tętno, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz takich, które zaangażują do pracy mięśnie najbardziej obciążone podczas treningu. Zobacz przykładowe zestawy ćwiczeń rozgrzewających przed bieganiem, gimnastyką, siatkówką i grą w piłkę koszykową.

Przykładowe zestawy:

Podane ćwiczenia przed bieganiem, siatkówką i koszykówką zawsze poprzedź rozgrzewką ogólnorozwojową.

- Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.
- Skłony boczne – postawa prosta, ręce opuszczone, kołysanie się na boki i sięganie do kolan (raz na jedną, raz na drugą stronę).
- Rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki.
- Rozciąganie tricepsów – uniesienie zgiętej ręki pionowo w górę i dociąganie dłoni w dół za plecami (powtórzyć na obie strony).
- Rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w „haku” (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony).

rozgrzewka przed bieganiem

- 🕒 Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- 🕒 Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- 🕒 Skip B – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górę.
- 🕒 Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- 🕒 Krok żołnierski – ręka wyciągnięta do przodu i marsz z unoszeniem nogi i dotykiem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)

- 🕒 Wieloskok – bieg w długich naprzemiennych podskokach z obszerną pracą rąk

rozgrzewka z piłką do kosza

Ćwiczenia z piłką na każdą osobę:

- bieg z przekładaniem piłki wokół tułowia;
- bieg z przekładaniem piłki na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
- kozłowanie w biegu najpierw jedną, potem drugą ręką;
- dwutakt bez rzucania piłki;
- w marszu kozłowanie na przemian pod jedną i pod drugą nogą.
- rzuty (podania) i chwyty piłki odbitej o ścianę oburącz sprzed klatki piersiowej.

Ćwiczenia w parach (z piłką na parę):

- podawanie piłki partnerowi oburącz;
- podawanie piłki partnerowi najpierw prawą, potem lewą ręką;
- podawanie piłki przez kozła;
- jedna osoba kozłuje i się broni, druga próbuje wybić piłkę partnerowi.

rozgrzewka z piłką do siatkówki

- podawanie piłki do partnera najpierw lewą, potem prawą ręką;
- podskok obunóż z uniesieniem piłki nad głowę, z wyskoku uderzenie piłką o podłogę tak, aby podać ją partnerowi;
- odbicia sposobem górnym;
- odbicia sposobem dolnym;
- odbicia sposobem górnym z uprzednim podbiciem piłki w górę;
- odbicia sposobem dolnym z uprzednim podbiciem piłki w górę;
- wystawa partnerowi, plas, obrona, wystawa przez drugiego partnera (sekwencja powtarzana naprzemiennie).

