



#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe



#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe

SPIS TREŚCI

1. Trening funkcjonalny	str. 3-6
2. Gry i zabawy	str. 7-10
3. Lekkoatletyka	str. 11-14
4. Zapasy	str. 15-19
5. Piłka siatkowa	str. 20-23
6. Koszykówka	str. 24-26
7. Biomechanika Kończyny Dolnej	str. 27-29
8. Pilates Funkcjonalny	str. 30-32

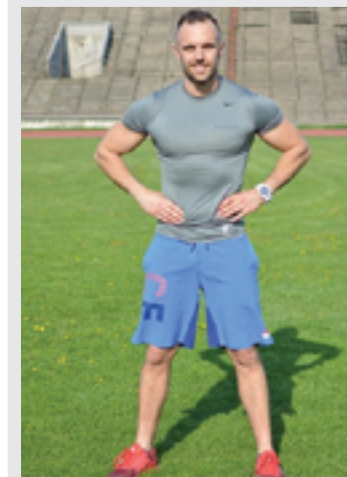
Trening funkcjonalny

Prowadzący:

ADRIAN OLEKSIAK

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Trener Personalny oraz Instruktor zajęć grupowych. Prowadzę zajęcia grupowe z treningu funkcjonalnego, Cross Intro, Cross Training, Keettlebel , Boks, Shape, Brzuch, Interwał dla różnych grup wiekowych. Prowadzę również od wielu lat swoich podopiecznych dla których układam programowanie indywidualne pod ich potrzeby. Zatrudniony przez największą sieć klubów Fitness w Polsce – Zdrofit, Wykładowca Uniwersytetów Trzeciego Wieku

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Czym jest trening funkcjonalny? – Trening funkcjonalny jest oparty na różnorodności ćwiczeń w oparciu o konkretną strefę czasu wykonywanego ćwiczenia, wykorzystując często ciężar własnego ciała lub stosując obciążenie w zróżnicowanym tempie. Trening można wykonywać wszędzie zarówno na sali gimnastycznej jak i boisku szkolnym czy w terenie. Trening funkcjonalny wzmacnia całe ciało, ale nie powoduje widocznej rozbudowy mięśni. Ze względu na to, że łączy w sobie kilka rodzajów ruchu jednocześnie, poprawia gibkość i koordynację. Oprócz tego szybkie tempo ćwiczeń zwiększa ogólną wydolność organizmu i poprawia krążenie krwi. Bardzo ważną zaletą tej formy ćwiczeń jest również wzmacnianie często zaniedbywanych przez nas mięśni głębokich. Mięśnie te odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy i zapobiegają występowaniu np.: bólów kręgosłupa.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Trening Funkcjonalny jako dodatkowa forma aktywności ruchowej w prowadzeniu zajęć przez nauczycieli

Cel zajęć: Pogłębienie wiedzy w prowadzeniu zajęć ruchowych na sali oraz boisku szkolnym na przykładzie treningu funkcjonalnego

Zadania:

- **umiejętności:** nauczyciele pogłębiają swoją wiedzę na temat treningu funkcjonalnego i przekładają ją do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego
- **wiadomości:** nauczyciele pogłębiają swoją wiedzę na temat treningu funkcjonalnego i przekładają ją do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego
- **sprawność fizyczna:** wzmacnianie mięśni głębokich, koordynacji oraz kondycji
- **postawy:** nauka pracy w konkretnych strefach czasowych, umiejętność przekazania nowych wzorców ruchowych

Grupa (płeć): Nauczyciele WF **Liczebność:** 60

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: piłki lekarskie, power bandy, mini bandy, skakanki

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka , pokazanie również jak można dobrze dogrzać ciało pracując w parach. Rozgrzewka – bieg bokserski w miejscu 30sek, skrętoskłony 30sek, przyciąganie kolana do klatki piersiowej na przemian, wiatrak w podporze, krążenia bioder, stawów kolanowych i skokowych, wykroki w miejscu z rotacją boczną.	5 - 15 min	Powitanie, omówienie treningu. Rozgrzewka.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część główna</p>	<p>realizacja tematu/ CZĘŚĆ PIERWSZA – Dzielimy się na 3 grupy – w podporze przodem naprzeciw przybijamy piątki jedną ręką z osobą z przeciwka przechodząc cały czas w ruchu podporze bokiem do kolejnej osoby. Praca falowa.</p> <p>CZĘŚĆ DRUGA Praca 2minutowa zmianowa. Wyjaśnienie pojęć: - Plank tzw. deska – podpór na przedramionach i palcach stóp utrzymując naturalną krzywiznę kręgosłupa (głowa, łopatki, poślad = jedna linia) - Mountain climber tzw. wspinaczka górską w podporze. Dłonie pod barkami, ciało napięte wykonujemy energiczne przeskoki zmieniając nogi pod klatką piersiową. W szeregu podział na „1” i „2” W pierwszej minucie „1” pracują biegowo do wyznaczonych stref z dotknięciem dłoni podłoża – „2” natomiast pracują w planku, po 1minucie zmiana. Kolejna strefa 2minutowa – „1” sprint z zatrzymaniem i praca biegowa tyłem, „2” mountain climber. Kolejna strefa 2minutowa „1” biegowa z dotknięciem dwóch dłoni „2” plank rotacyjny z dotknięciem bioder podłoża”.</p> <p>CZĘŚĆ TRZECIA omówienie treningu obwodowego na stacjach w – 4 osobowych drużynach z piłkami lekarskimi oraz mini bandami. Pracujemy minutowo na każdej stacji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power Bandy – praca w parach plecami do siebie – SKIP A 2. Stacja „Pajacyk” w wysokim podporze na piłce lekarskiej wykonujemy pajacyki poprzeczne. (4piłki) 3. Stacja Krokodyl – w parach naprzeciw siebie przierzucamy piłkę do partnera i wykonujemy wyrzut nóg w oparciu na piłce (2piłki) 4. Stacja brzuch – w parach na przeciw przenoszenie nóg nad piłką lekarską (2piłki) 5. Stacja „Mountain climbers” na piłkach lekarskich (4piłki) 	<p>Pracujemy w grupach max 1min tak aby wrócić na swoje miejsce startowe. Dwie rundy.</p> <p>Praca zmianowa 2minutowa z 10 sek przerwą do kolejnej strefy. Czas pracy 6min</p> <p>Czas pracy 32min</p> <p>Pracujemy 1min na każdej stacji, przerwa 10sek przechodząc na kolejną stację występującą w obwodzie.</p>	<p>Praca indywidualna w parach oraz grupowa, wykorzystanie maksymalnie czasu do jak najefektywniejszego przeprowadzenia programu treningu funkcjonalnego.</p> <p>Przerwy między stacjami to 10sek.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>6. Stacja Air squat jump – przysiad wyskok</p> <p>7. Stacja „superman” wahadełko, w podporze pracujemy zmianowo lewa ręka+prawa noga w górze – następnie zmiana pozycji.</p> <p>8. Padnij + powstań (burpee)</p> <p>9. W parach przrzuwanie piłki = lewy + prawy prosty. (2piłki)</p> <p>10. W parach „wall ball” przrzuwanie piłki do partnera z siadu. (2piłki)</p> <p>11. Wykroki z piłką na przedramionach (4piłki)</p> <p>12. Zakroki z piłką na przedramionach (4piłki)</p> <p>13. Brzuski w parach z piłką lekarską – przenoszenie piłki do partnera w klasycznym brzuszku (sit up)</p> <p>14. Skakanka</p> <p>15. Mini bandy pajacyk.</p> <p>16. Stacja – „Żołnierz” wgniatanie piłki nogą w przeskokach. (potrzebne 4piłki)</p> <p>Na koniec – Brzuch – praca mięśni głębokich. Pokaz kilku rodzajów ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie. (Plank klasyczny, Plank boczny, Plank Tylny, Rotacyjny, Wchodzący-schodzący na przedramionach.)</p>	<p>Po zakończeniu pierwszego obwodu / przerwa 2min. Po przerwie powtarzamy obwód zaczynając od tych samych stacji co w pierwszym obwodzie.</p>	
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> • Cool down” – uspokojenie organizmu, stretching • Czynności organizacyjno – porządkowe 	5 min	Rozmowa z trenerem.

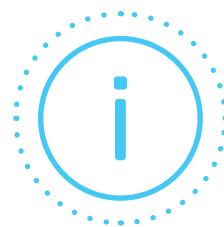
Gry i zabawy

Prowadzący:

DARIUSZ NOWICKI

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Dariusz Nowicki - Absolwent AWF Warszawa, ukończony kierunek nauczycielski na Wydziale Wychowania Fizycznego w 1995r. Od 1996 roku pracownik AWF Warszawa w Zakładzie Gier i Zabaw, obecnie Zakład Aktywnych Form Turystyczno-Rekreacyjnych – doktorat w 2006 roku. Prowadzone przedmioty na Uczelni to: Gry i zabawy ruchowe, Badminton, Drużynowe gry rekreacyjne, Polskie gry drużynowe, Narciarstwo, Żeglarstwo, Biegi na orientację, Gry terenowe – outdoor. Od 14 lat koordynator i prowadzący w programie „Od zabawy do sportu” dla młodszych dzieci szkół podstawowych, czynny uczestnik rozgrywek akademickich w badmintonie, koordynator i prowadzący badmintonu na Europejskich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych. Organizator i scenarzysta imprez i pikników Sportowo-Rekreacyjnych na lądzie, wodzie i lodzie.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Przedstawione poniżej gry mogą stanowić ciekawe urozmaicenie SKS-ów, jako formy nowe, łatwe i bezpieczne. Ich uniwersalność polega także na braku podziału na płeć i wiek oraz sprawność fizyczną.

Gra Taspony

Gra polega na przebijaniu piłki z gąbki przez siatkę zawieszoną na wysokości 75 cm. Gra się dłonią, piłka może raz odbić się od podłoża. Boisko o wymiarach 4x8m. Można grać gry pojedyncze lub deblowe. Punkty zdobywa strona, która wygrała wymianę. Gra się do dwóch wygranych setów do 15 punktów. Gra łatwa i bezpieczna bez kontaktu bezpośredniego między zawodnikami. Wymyślona w Japonii w 1983 roku.



Gra Smolball

Gra polega na odbijaniu małej gąbczastej piłki za pomocą rakiety do bramek. Gra się po 4 osoby w drużynie w tym jeden bramkarz. Tylko bramkarz może dotykać piłki ręką w polu bramkowym. Jeden zawodnik może bezpośrednio dotknąć piłki 4 razy, a z piłką na rakiecie można zrobić 4 kroki. Na hali piłka może odbijać się od ścian a na trawie gra się z liniami autu i rzutem różnym. Technika uderzeń jest podobna do badmintona i squasha. Gra toczy się na czas a wygrywa drużyna, która strzeli więcej bramek. Szczegółowe informacje z przepisami o grze w języku polskim można znaleźć na stronie:

http://www.smolball.com/pl/co_to_jest_smallball.html

**3. KONSPEKT ZAJĘĆ**

Temat zajęć: Doskonalenie umiejętności ruchowych w nauczaniu nowatorskich gier rekreacyjnych: Taspony i Smolball.

Cel zajęć: Kształtowanie motoryczności przez nowatorskie gry ruchowe

Zadania:

- **umiejętności:** uczestnicy uczą się uderzania piłki ręką oraz za pomocą rakiety
- **wiedomości:** ćwiczący poznają zasady nowych gier rekreacyjnych
- **sprawność fizyczna:** uczestnicy doskonalą koordynację i wydolność motoryczną
- **postawy:** ćwiczący uczą się gry fair play i sprawiedliwego sędziowania

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 2x25 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: 3 liny długości 10 m, 3 szarfy, zestaw do Taspony (6 piłek, 4 siatki ze stojakami, 4 wyklejone boiska), zestaw do Smolball'a (12 rakiety, 2 bramki, 10 piłek, 12 szarf w dwóch kolorach)

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>• Zabawa – Ludzie do ludzi.</p> <p>Uczestnicy ustawieni w parach – jedna osoba bez pary. Na hasło prowadzącego (osoby bez pary): „ręka do ręki” dotykają się dłońmi, „kolano do kolana” – dotykają się kolanami”, „głowa do głowy” – dotykają się głowami”. Na hasło: „Ludzie do ludzi” wszystkie osoby muszą zmienić się w parach i połączyć się z drugą osobą tą częścią ciała, którą byli połączeni przed wypowiedzeniem ostatniego hasła. Osoba bez pary od początku rozpoczyna wypowiedzanie haseł i w dowolnym momencie szuka sobie osoby do pary po uprzednim wypowiedzeniu hasła: „Ludzie do ludzi”.</p> <p>Wyróżniamy te osoby, które ani razu nie zostały bez pary.</p>	4 min	Ustawienie w rozsypanie, przy dużej grupie można usadzić w trakcie tłumaczenia.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>Ćwiczący siedzą blisko siebie w siadzie skrzyżnym po okręgu. Każdy z uczestników zabawy układa swoją lewą rękę dłońią na lewym kolanie tak, żeby utworzyła się „miseczka”. Prawą dłoń złożoną w kształcie dziubka ćwiczący wkłada do „miseczki” sąsiada po prawej stronie. Na sygnał wraz z rozpoczęciem śpiewu piosenki uczestnicy rytmicznie przekładają rękę (dziubek) z dłoni sąsiada do swojej i z powrotem. W trakcie zabawy jednemu z uczestników do dłoni wkładamy talarek (1 zł), który może być przekładany z ręki do ręki w prawą lub lewą stronę. Po opanowaniu tej umiejętności do środka okręgu wprowadzamy jedną lub dwie osoby, których zadaniem jest wskazanie położenia talarka po trzykrotnym zaśpiewaniu piosenki. Wyróżniamy te osoby, które w poprawnie wskażą położenie talarka.</p> <p>• Zabawa Pingwinek Tekst: Och jak przyjemnie i jak wesoło W pingwinka bawić się, się, się Raz nóżką lewą, raz nóżką prawą Do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy Po nauczeniu tekstu i melodii uczestnicy zabawy zostają ustawieni w rzędzie i trzymają za biodra swoich poprzedników. Na sygnał rozpoczęcia śpiewu zaczynają się poruszać w rytmie drobnymi kroczkami do przodu z jednoczesnym kiwaniem się na boki (jak pingwiny). Na słowa: „się, się, się” wszyscy jednocześnie wykonują podskoki obunóż do przodu. Na słowa: „raz nóżką lewą” – wszyscy wystawiają lewą nogę w lewą stronę w skos, na słowa „raz nóżką prawą” - wszyscy wystawiają prawą nogę w prawą stronę w skos. Na słowa „do przodu” – skok obunóż w przód, „do tyłu” – obunóż skok w tył i na słowa „raz, dwa, trzy” – trzy skoki obunóż w przód. Po zakończeniu cyklu śpiewu z tańcem od razu rozpoczynamy kolejny cykl.</p> <p>Podsumowanie. Wyróżniamy osoby najaktywniejsze w zajęciach. Pytamy: jak nazywały się gry, w które graliśmy? Jakie przybory są potrzebne do pokazanych gier? Dziękujemy za wspólną zabawę.</p>	<p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">2 min</p>	

Lekkoatletyka

Prowadzący:

KRZYSZTOF SKALSKI, KRZYSZTOF KRYSZTECKI

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Krzysztof Skalski – absolwent Kolegium Karkonoskiego w Jeleniej Górze oraz AWFIS w Gdańsku, Psycholog Sportowy (SWPS Sopot), Nauczyciel WF w Szkole Podstawowej nr 8 w Gdańsku, Trener MMKS Gdańsk oraz LDK, Trener II klasy z 10 letnim stażem, Trener wielu medalistów Mistrzostw Polski miotaczy oraz biegów średnich.

Krzysztof Krystecki - Absolwent AWFIS w Gdańsku, licencjonowany trener LA - PZLA, nauczyciel dyplomowany z 19 letnim stażem pracy, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 80 w Gdańsku, Trener MMKS Gdańsk oraz LDK, Trener medalistów Mistrzostw Polski w skokach oraz biegach sprinterskich.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Lekkoatletyka to bardzo rozległa dziedzina sportu o niespotykanym w innych dyscyplinach bogactwie form i treści ruchowych, o jednakowym dostępie dla kobiet jak i mężczyzn. Mnogość konkurencji, w których występują bardzo różne pod względem energetycznym wysiłki, od siłowo-szybkościowych w rzutach, poprzez szybkościowe w sprintach na typowo wytrzymałościowych kończąc. W konkurencjach lekkoatletycznych występuje także niezwykle bogactwo złożonych form czynności ruchowych.



Lekkoatletyka jest zatem sportem o największym bogactwie ruchowym, bazującym na doskonaleniu wszystkich cech motorycznych oraz ich różnorodnych powiązań, największej rozpiętości wysiłkowej poszczególnych konkurencji, jak i czasu ich wykonania. Jest to dziedzina sportu w skład, której wchodzi ponad 40 konkurencji męskich i kobiecych rozpadających się na bloki o podobnej charakterystyce ruchowej i opartych na zbliżonych zestawach zdolności motorycznych: biegi krótkie, biegi średnie i długie, biegi z przeszkodami, biegi sztafetowe, skoki, rzuty, chód sportowy. Program z zakresu lekkiej atletyki jest dość szczegółowy i wyraźnie określa wymagania w poszczególnych klasach. Jest on w ogólnym zarysie jednakowy dla chłopców i dziewcząt przy uwzględnieniu różnicy płci.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Kształtowanie poszczególnych cech motorycznych: siły, szybkości, skoczności, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej za pomocą różnych form aktywności fizycznej.

Zadania:

- **umiejętności:** dokładne wykonywanie poznanych ćwiczeń
- **wiedomości:** poznanie właściwej terminologii wykonywanych ćwiczeń, świadomość ważności kształtowania ogólnej sprawności fizycznej.
- **sprawność fizyczna:** Rozwijanie szybkości, skoczności, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej, wzmacnianie siły: mięśni ramion, obręczy barkowej, mięśni brzucha i grzbietu, mięśni kończyn górnych i dolnych.
- **postawy:** współdziałanie w zespole, współpraca w parach ćwiczebnych, dbanie o bezpieczeństwo swoje oraz współćwiczącego.

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 40

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: szarfy, pachołki, płotki lekkoatletyczne, piłki lekarskie, koła hula hop, piłeczki gumowe, laski gimnastyczne, oszczepy piankowe, materace.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<ul style="list-style-type: none"> • ZABAWA skocznościowa Zadaniem każdego zespołu jest pokonanie porozkładanych kół hula hop i dostanie się do bazy drużyny przeciwnej. • ZABAWAWA biegowa Zabawa polega na tym, że 2 wyznaczonych uczniów ma złapać jak największą liczbę uczniów uczniowie złapani przyjmują pozycję startu niskiego. • ĆWICZENIA wzmacniające z piłkami lekarskimi. <ul style="list-style-type: none"> - rzut piłki lekarskiej sprzed klatki piersiowej w przód po przysiadzie (x10), - rzut piłki lekarskiej w tył z przysiadu (x10), - wyrzut piłki lekarskiej obunóż w przód (x10), - pchnięcie piłką lekarską PR, LR (x10). • ZABAWA z piłką lekarską Równe zespoły Każdy ćwiczący rzuca p. lekarską zza głowy w przód, kolejna osoba rzuca z ostatniego śladu poprzedniej osoby Wygrywa zespół który rzuci najdalej. • ZABAWA z piłeczkami gumowymi Rzut piłeczką gumową w wyznaczony punkt na ścianie lub o tablice do koszykówki z jednego miejsca, po trafieniu w punkt osoba staje w dalszym punkcie, wygrywa osoba która ukończy w najdalszym punkcie 	<p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">12 min</p> <p style="text-align: center;">7 min</p> <p style="text-align: center;">7 min</p>	<p>Nauczyciel dzieli Ćwiczących na 2 zespoły.</p> <p>Ćwiczenia w parach.</p> <p>Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły.</p> <p>Ćwiczący podzieleni na równe zespoły.</p>
<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trucht • Sprzątanie miejsca lekcji • Zbiórka • Podanie przez nauczyciela najczęściej popełnianych błędów w trakcie wykonywania ćwiczeń • Przedstawienie atrakcyjności przeprowadzonej formy lekcji 	<p style="text-align: center;">10 min</p>	

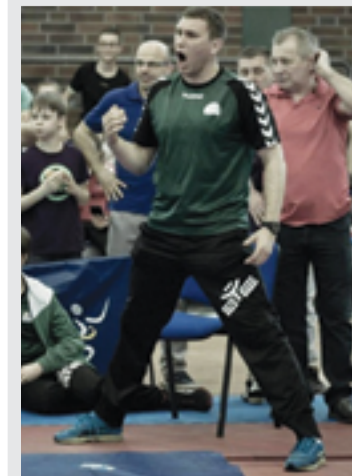
Zapasy

Prowadzący:

RADOSŁAW RADTKE

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, magister Wychowania Fizycznego, uprawnienia trenera I klasy w zapasach, trener zapasów.

Autor programu szkolenia sportowego w zapasach „Blżej sportu, dalej od agresji”, który realizowany był w szkołach podstawowych.

W roku 2012 otrzymał Nagrodę Prezydenta m.st. Warszawy za wybitne osiągnięcia w pracy dydaktyczno – wychowawczej. W roku 2018 otrzymał odznaczenie Ministerstwa Sportu i Turystyki „Za zasługi dla sportu”.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Sport zapaśniczy jest uprawiany na wszystkich kontynentach, ponieważ daje on doskonale podstawy motoryczne i psychiczne oraz może być elementem uprawiania do innych dyscyplin sportu. Uprawianie zapasów wszechstronnie wpływa na rozwój dziecka, przyczynia się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia zapaśnicze kształtują koordynację ruchową, zręczność, wytrzymałość, siłę i czucie mięśniowe. Podczas zajęć angażują duże grupy mięśniowe. Zapasy to dyscyplina, która kształtuje charakter i pomaga w walce z własnymi słabościami, daje możliwość szlachetnej rywalizacji na treningu i zawodach oraz uczy poszanowania zasad „fair play”.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Gry i zabawy z elementami zapasów dla dzieci i młodzieży

Cel zajęć: Celem głównym zajęć jest przybliżenie zapasów jako dyscypliny sportowej poprzez gry i zabawy ruchowe, które można wykonywać podczas zajęć w szkole i w trakcie treningów innych dyscyplin sportowych

Zadania:

- **umiejętności:** uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe i ukierunkowane w zapasach, potrafi realizować przydzielone mu zadania
- **wiedomości:** uczeń zna zasady walki zapaśniczej oraz podstawowe pozycje w zapasach, zna zasady poszczególnych zabaw z elementami zapasów, zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć
- **sprawność fizyczna:** uczeń rozwija sprawność motoryczną - szybkość, zwinność, szybkość reakcji, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową.

postawy: uczeń kształtuje pewność siebie i umacnia wiarę we własne możliwości, przestrzega zasad współpracy w parach oraz w grupie (podczas gier), zachowuje dyscyplinę podczas zajęć, pokonuje własne słabości.

Grupa (płeć): kobiety, mężczyźni **Liczebność:** 50

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna z matą zapaśniczą

Przyrządy: szarfy gimnastyczne, piłki lekarskie

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Część wstępna</p> <p>Czynności organizacyjno porządkowe</p>	<p>Zbiórka, podanie tematu zajęć, przybliżenie dyscypliny sportu zapasy i sukcesów polskich zapaśników na arenie międzynarodowej.</p> <p>Zabawa ożywiająca:</p> <p>- Ogonki - Prowadzący wyznacza osoby, które zostają oznaczone szarfami. Pozostali uczestnicy wkładają koszulki w spodenki oraz szarfę, żeby wystawała w 3/4 długości. Na sygnał osoby wyznaczone przez prowadzącego starają się zabrać szarfy (ogonki) uciekającym w czasie 30 sek.</p>		<p>Każdą zabraną szarfę (ogon) osoby goniące przekazują prowadzącemu, nie biegamy z szarfami w dłoni.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>- Zaczarowany dywan - Uczestnicy podzieleni na drużyny. Celem zabawy jest przeciągnięcie na materacu (zaczarowanym dywanie) wszystkich członków drużyny na drugą stronę sali w jak najkrótszym czasie. Czas drużyny mierzymy stoperem.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w marszu: wymach ramion, wypady w przód, skręty tułowia w stronę nogi wykroczonej, „Marsz narciarski”, krążenie głowy, krążenie nadgarstków, na sygnał przysiad i wyskok dosiężny, na sygnał wyskok i obrót o 360 stopni wokół osi ciała. - w truchcie: krążenia ramion w przód i tył, wyskoki naprzemianstronne, krok odstawno-dostawny z ramionami przy tułowiu, nad głową i przy podłożu, wieloskoki na prawej i lewej nodze. - w biegu: bieg tyłem obrót i przyspieszenie, bieg ze zmianą kierunku na sygnał <p>Ćwiczenia kształtujące w parach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeden ćwiczący staje w rozkroku a drugi bez dotknięcia kolanami maty musi przejść pod nogami, staje do góry i ten stojący wcześniej wykonuje to samo - jeden ćwiczący w podporze przodem, drugi musi przejść pod nim bez dotknięcia kolanami, brzuchem i przedramionami maty - jeden z partnerów staje z przodu wyciąga ramiona do tyłu, drugi łapie za przedramiona. Osoba z przodu stara się przebiec na drugą stronę zachowując prawidłową postawę ciała, tylna osoba oporuje ciężarem własnego ciała. - taczka – jeden z partnerów staje w podporze przodem, drugi łapie za piszczele i przechodzą na drugą stronę sali - jedna osoba kładzie się na plecach, druga łapie za pięty i przeciąga na drugą stronę sali. <p>Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenia głowy w klęku podpartym - krążenia głowy o matę w klęku podpartym - krążenia głowy o matę z uniesieniem kolan - podstawy stania na głowie 	<p>15 min</p>	<p>Prezentujemy dwie opcje zabawy i omawiamy błędy.</p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń</p> <p>Pary dobieramy pod kątem wzrostu, umiejętności lub masy ciała.</p> <p>Zaprezentować różne wersje taczek stosowane w treningu sportowym u zapaśników</p> <p>Zalecamy szczególną ostrożność !!!</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>„5 złotych” ćwiczeń zapaśników (ćwiczenia specjalistyczne w parach)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skręty tułowia z partnerem w podporze przodem 2. Przysiady w parach, stykając się plecami 3. Poprzez mocne szarpnięcie za prawą i lewą rękę staramy się podnieść współwiczącego z pozycji siadu rozkrocznego do pozycji stojącej 4. Wejście do mostu z pozycji leżącej przy pomocy chwytów za nadgarstki partnera. 5. Wahadło. W leżeniu na plecach ćwiczący w parach stykają się głowami tak, żeby dotykać się uszami. Splatają ręce i po wzniesieniu nóg do góry starają się wykonywać naprzemianstronne skręty tułowia 		Dokładny pokaz
Część główna	<p>Zabawy i formy walki kształtujące szybkość reakcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gra w łapki i ćwiczący w podporze przodem twarzą do siebie, na sygnał starają się klepnąć w dłoń przeciwnika. - Dotknięcie w udo – ćwiczący w pozycji stojącej naprzeciwko siebie, podają sobie prawą lub lewą dłoń. Na sygnał obie osoby poprzez szarpnięcie ręki starają się dotknąć udo partnera. <p>Zabawy i formy walki kształtujące zdolność utrzymania równowagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumo na materacu na kolanach. Ćwiczący naprzeciw siebie w pozycji klęcznej stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. na sygnał starają się wypchnąć swojego przeciwnika poza materac. - Sumo na materacu w pozycji stojącej. Ćwiczący naprzeciw siebie w pozycji stojącej stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika poza materac. - Przeciąganie w parach za kark. Ćwiczący w podporze przodem zwróceni twarzą do siebie, jedna dłoń na macie druga na karku przeciwnika, poprzez szarpnięcie za kark starają się zmusić współwiczącego do podporu kolanem lub upadku na brzuch. - Zabieranie rąk w parach Ćwiczący w podporze przodem zwróceni twarzą do siebie, na sygnał starają się szarpnąć za przedramię aby zmusić współwiczącego do podporu kolanem lub upadku na brzuch. - Przeciąganie w pozycji wysokiej. Ćwiczący ustawiają się bokiem do siebie i zapierają stopami. Podają sobie dłonie i starają się oderwać tylną stopę przeciwnika od maty lub spowodować jego upadek. <p>Zabawy i formy z elementami powalenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klamra „ręka – tułów” – współwiczący siadają w siadzie prostym w klamrze „ręka – tułów”. Na sygnał starają się przejść do siadu płotkarskiego i położyć przeciwnika na łopatkach. <p>Zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - Walka o obejście - jeden z ćwiczących w parterze, przeciwnik stojąc z przodu opiera się klatką piersiową na barkach na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika nie pomagając sobie rękoma. Przeciwnik broni się obracając w lewo i w prawo. 	35 min	<p>Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykane kolanami maty Dotknięcie tylko wolną ręką</p> <p>Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykane kolanami maty Dotknięcie tylko wolną ręką</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<p>- Walka o obejście lub opanowanie przeciwnika w pozycji leżącej - współćwiczący leżą na plecach obok siebie, ręce wzdłuż tułowia. Na sygnał prowadzącego starają się opanować partnera w pozycji leżącej lub położyć na plecy.</p> <p>Zabawy i formy z elementami kształtowania siły:</p> <p>- Rodeo – jeden z ćwiczących w klęku podpartym, drugi siada na nim w taki sposób, żeby nie dotknąć stopami maty. Osoba w pozycji klęcznej poprzez skręty bioder stara się zrzucić współćwiczącego na matę.</p> <p>- Walka o piłkę - jeden z ćwiczących (klęcząc) lub stojąc trzyma oburącz piłkę lekarską, przeciwnik stara się ją zabrać.</p>		<p>Zmiana pozycji wyjściowej do zabawy</p> <p>Wprowadzamy modyfikację bez dotknięcia kolanami maty. Zmiana pozycji wyjściowej zabawy.</p>
Część końcowa	<p>Zabawa o charakterze uspokajającym:</p> <p>- Surfer – Kilko ćwiczących kładzie się obok siebie na brzuchu. Prowadzący kładzie na plecach leżących materac. Jedna osoba kładzie się na materacu a następnie wstaje. Osoby pod materacem toczą się w wybranym kierunku a osoba na materacu stara się utrzymać na nogach imitując pozycję surfera.</p> <p>- Lawina - Kilko ćwiczących kładzie się obok siebie na brzuchu. Osoba na końcu zaczyna toczyć się po plecach ćwiczących i kładzie się na końcu.</p> <p>Zbiórka, omówienie zajęć, dyskusja i odpowiedzi na pytania uczestników, pożegnanie.</p>	10 min	

Piłka siatkowa

Prowadzący:

ANDRZEJ PASZCZUK

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Trener piłki siatkowej od 2002 roku, pracę rozpoczął w 2001 prowadząc drużynę AWF Warszawa w Akademickich Mistrzostwach Warszawy. Później prowadził drużyny chłopców i dziewcząt w rozgrywkach klubowych i szkolnych. Jako trener sekcji męskiej i żeńskiej AZS Koźmiński zdobywał medale Akademickich Mistrzostw Polski. Obecnie prowadzi kursy instruktorskie dla Polskiej Akademii Sportu.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Piłka siatkowa uznawana jest za najbardziej zespołową ze wszystkich gier. Wynika to z faktu, że każde kolejne zagranie uzależnione jest od poprzedniego. Idąc za przykładem najpopularniejszej formy zdobywania punktów, czyli ataku, można powiedzieć, że jest on niemożliwy do wykonania bez dogrania piłki do siatki (np. po przyjęciu zagrywki), a jakość wykonania tego elementu determinuje kolejny, czyli rozegranie czy wystawienie piłki, co z kolei wpływa na atak.

Nauka techniki jest żmudnym procesem, który uatrakcyjnić możemy wykorzystując przybory czy trenażery. Odpowiednie ich zastosowanie warunkuje również prawidłowość wykonania stawianych przed podopiecznymi zadań ruchowych, co powinno mieć przełożenie na późniejszą technikę gry.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Wykorzystujemy szarfy w treningu siatkówki

Cel zajęć: Pokazanie sposobów wykorzystania szarf przy nauczaniu techniki poruszania się po boisku, naskoku do ataku, zastawienia pojedynczego.

Zadania:

- umiejętności:

- poruszanie się krokiem dostawnym, skrzyżnym
- zatrzymanie w postawie siatkarskiej wysokiej
- naskok do ataku

- wiadomości:

- jak wygląda praca rąk przy odbiciach
- jak wygląda optymalna postawa siatkarska wysoka
- jak wygląda prawidłowo wykonany naskok do ataku

- sprawność fizyczna: koordynacja

- postawy: samokontrola i samoocena poprawności wykonania

Grupa (płeć): bez znaczenia

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: piłki do siatkówki, szarfy

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Cz. wstępna Sprawy organizacyjne	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, motywacja do nich	2 min	

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
<p>Zabawa ożywiająca</p> <p>Rozgrzewka</p>	<p>Flag rugby.</p> <p>Ćwiczący wykonują serie zadań w oparciu sekwencje kroków podawanych przez prowadzącego: bieg, krok łyżwowy, sekwencje skoków.</p>	<p>5 min</p> <p>12 min</p>	<p>Zapoznanie z flagową odmianą rugby, gdzie aby wejść w posiadanie piłki należy odebrać przeciwnikowi szarfę, którą ma on przyczepioną do spodenek.</p> <p>Szarfy układamy w linii, jedna obok drugiej tak, by przypominało to drabinkę koordynacyjną.</p>
<p>Cz. główna</p> <p>Technika poruszania się.</p> <p>Technika odbić oburącz sposobem górnym</p> <p>Technika odbić oburącz sposobem dolnym</p>	<p>„Tocz piłkę”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczący trzyma szarfę oburącz przed sobą i przy jej użyciu stara się toczyć piłkę do przodu i do tyłu. 2. To samo poruszając się krokiem dostawnym w prawo i w lewo. 3. To samo dwójkami. 4. Krok skrzyżny. Szarfa ułożona na podłodze. Ćwiczący wykonuje sekwencję kroku skrzyżnego z wykorzystaniem szarfy jako punktu odniesienia. 5. Łap do koszyczka. Ćwiczący łapie piłkę oburącz sposobem górnym w koszyczek z szarfą przełożoną na karku i nadgarstkach. 6. Ćwiczący odbija piłkę oburącz sposobem górnym z szarfą przełożoną na karku i nadgarstkach. 7. Uczeń stara się złapać piłkę w przestrzeń utworzoną pomiędzy jego tułowiem a szarfą przełożoną wokół bioder. 8. Podnieś i odbij. Piłka spada w okolice szarfy leżącej na podłodze. Zadaniem ćwiczącego jest najpierw podnieść szarfę, później odbić piłkę. 9. Odbijaj z szarfą. Ćwiczący odbija piłkę oburącz sposobem dolnym. Szarfa trzymana w dłoniach przed odbiciem cały czas dotyka podłoża 	<p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>3 min</p> <p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>4 min</p> <p>2 min</p> <p>4 min</p>	<p>Możliwość wprowadzenia np. slalomu lub wykorzystania linii boiska jako dróg poruszania.</p> <p>Wykonujemy również przy siatce jako sposób przemieszczania się przy wykonywaniu zastawienia.</p> <p>Głównym celem zadania jest aktywizacja pracy nóg i sprężystości odbić. To samo można wykonać w dwójkach.</p> <p>W zależności od długości może zaistnieć konieczność związania np. dwóch szarf.</p> <p>Piłką może być dorzucana, później odbijana przez współwiczącego.</p> <p>Leworęczni odwrotnie.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Technika naskoku do ataku Gra szkolna	10. Przed wykonaniem naskoku do ataku ćwiczący rzuca szarfę na podłogę. Jest ona miejscem gdzie musi on postawić prawą nogę. 11. Przed wykonaniem ataku z lewego skrzydła ćwiczący rzuca szarfę na podłogę a następnie omija ją łukiem z lewej strony. Gra 1x1 Oczekując na akcję przeciwnika należy trzymać szarfę, przed każdym odbiciem (obroną) należy ją upuścić, po własnej akcji znów podnieść.	2 min 2 min 10 min	Szarfa powinna być rzucona w okolicy linii bocznej. Niedokładna wystawa może spowodować brak możliwości jej wykonania zadania jak w opisie. Brak akcji z szarfą oznacza utratę punktu.
Cz. końcowa Ćwiczenia rozciągające	1. Leżenie tyłem, noga w górę, szarfa zaczepiona na wysokości śródstopia, wyprostowaną w stawie kolanowym nogę przyciągamy w stronę głowy. 2. J.w. przenosimy nogę na zewnątrz 3. J.w. przenosimy nogę do wewnątrz	4 min	Zadania wykonujemy na obie nogi.

Koszykówka

Prowadzący:

KACPER LACHOWICZ

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Kacper Lachowicz czyli KACPA, to trener koszykówki, specjalista od pracy indywidualnej, którego umiejętności zarówno trenerskie, jak i motywacyjne zyskały uznanie również w zagranicznym środowisku koszykarskim. Dzięki swojej wytrwałej i konsekwentnej pracy może cieszyć się szacunkiem m.in. jako trener na klinikach Jr NBA i Campach Marcina Gortata, którego jest bliskim współpracownikiem. Znany jest również jako autor spotkań inspiracyjnych w szkołach, których w kraju i za granicą odwiedził kilkaset.

Podczas swojej pracy stara się swoim wychowankom przekazywać nie tylko wiedzę sportową, ale przede wszystkim wartości, które rozwijają ich osobowość. Kolejnym projektem, którego Kacper jest pomysłodawcą to KACPA CHALLENGE, forma sportowego święta pozwalającego uczestnikom sprawdzić swoje umiejętności, dostrzec, że sport pomaga nawiązywać wartościowe relacje.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Choć koszykówka jest sportem zespołowym, to w ogromnej mierze opiera się na indywidualnych umiejętnościach graczy. Umiejętności te sprowadzają się przede wszystkim do takiej kontroli piłki, aby umieścić ją w koszu osobiście, lub ułatwić to komuś ze swojej drużyny. Jednak by kontrolować piłkę, najpierw należy kontrolować swoje ciało, na tyle, aby realizować odpowiednie decyzje wynikające z przebiegu gry. Podczas treningu skupiamy się na stabilnej postawie koszykarskiej, poprawnym pivotowaniu, stawianiu dynamicznego pierwszego kroku, umiejętności reagowania na zachowania obrońcy. Poruszmy również kwestie techniki rzutu.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie panowania nad ciałem, po to by lepiej panować nad piłką

Cel zajęć: DOBRA ZABAWA, RADOŚĆ Z RUCHU, a przy okazji jak wyżej.

Zadania:

- **umiejętności:** reagowanie na zachowanie obrońcy – decyzyjność
- **wiadomości:** żeby kontrolować piłkę musisz kontrolować ciało
- **sprawność fizyczna:** poruszanie się z piłką
- **postawy:** postawa koszykarska (potrójnego zagrożenia)

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 16

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna lub boisko zewnętrzne

Przyrządy: kosze

Przybory: 16 piłek do koszykówki

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	<p>Wprowadzenie, przedstawienie się, zapoznanie z zasadami porządkowymi. Podział na pary, rozgrzewkowe ćwiczenia w parach, pozycja koszykarska.</p> <p>Rozgrzewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie pozycji potrójnego zagrożenia - oporowanie piłki w pozycji potrójnego zagrożenia (w parach) 	<p>5 min</p> <p>3 min</p> <p>3 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stop na gwizdek • 5,4,3,2,1 zbiórka • wolniej a dokładniej • od linii do linii • skupienie - 2 klaśnięcia <p>Postawa – chwyt – zestaw- wykończenie – mentalność (dla Trenera) „kibelek” – zmarszczki (dla dziecka)</p> <p>4 kierunki oporowania piłki: górą- dół – prawo- lewo, 10-15sekund każdy.</p>

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<ul style="list-style-type: none"> - reagowanie na pozycję obrońcy (w parach) - reagowanie na zachowanie obrońcy (w parach) 	<p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">3 min</p>	<p>Krótkie omówienie pozycji obronnej, przenoszenie piłki względem pozycji rąk obrońcy: górą jeśli ręce są na dole, lub dołem jeśli ręce są na górze.</p> <p>4 graczy z piłką wykonuje pivot tam, gdzie obrońca uniośł rękę, po czym wraca do pozycji. Pivotujemy jedynie nogą określoną przez Trenera.</p>
Część główna	<p>Nauka i doskonalenie rzutu z dwutaktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie rzutu z dwutaktu po jednym kozle po ruszeniu krokiem skrzyżnym - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów - prezentacja i krótkie omówienie rzutu z dwutaktu po jednym kozle po ruszeniu krokiem jednoimiennym - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów - prezentacja i krótkie omówienie prostego zwodu wynikającego z dwutaktu - doskonalenie, omówienie trudności i najczęstszych błędów <p>Nauka i doskonalenie decyzyjności względem zachowania obrońcy, element gry 1na1 z wykorzystaniem elementów nad którymi pracowaliśmy wcześniej</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentacja i krótkie omówienie ćwiczenia - ćwiczenie w parach – obrońca plecami do atakującego - ćwiczenie w parach – obrońca bokiem do atakującego, ma możliwość zwodu 	<p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">3 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p>	<p>Zwrócenie uwagi na długość kroków oraz timing piłka – noga.</p> <p>Gracz z piłką ustawia się w pozycji potrójnego zagrożenia twarzą w kierunku kosza, dotykając piłką lędźwi obrońcy, który stoi również twarzą do kosza w pozycji obronnej. Gracz ataku ma możliwość wykonania tylko 2 kozłów, można zrobić progresję ćwiczenia do 1 kozła.</p> <p>Gracz ataku może, ale nie musi wykonać zwód „jab-step” czyli zasugerować obrońcy piłką, ciałem i krokiem – w jednym kierunku.</p>
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching statyczny, • Omówienie zajęć, czas na ewentualne pytania, podziękowanie uczestnikom. 	10 min	Czas na ewentualne pytania.

Biomechanika Kończyny Dolnej – profilaktyka wystąpienia dysfunkcji w aparacie chodu

Prowadzący:

ADRIAN URBAŃCZYK

Czas trwania:

45 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Adrian Urbańczyk – Absolwent Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku pedagogika Kultury Fizycznej i Zdrowotnej. Przez całe życie związany ze sportem, najpierw jako zawodnik (piłka ręczna), w kolejnych latach jako osoba badająca funkcjonalność zawodników pod względem pracy aparatu chodu. Ukończył kurs I oraz II stopnia z Biomechaniki Kończyny Dolnej. Współpracuje z wieloma klubami, akademiami sportowymi oraz uczestniczył w cyklu eventów organizowanych przez EKSTRAKLASĘ piłki nożnej promujących aktywność wśród najmłodszych (Akademia Klasy Ekstra) oraz program badawczy Ekstraklasy (Ekstra Talent).

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Co to jest stopa? – stopa to nic innego jak zespół współdziałających ze sobą kości, więzadeł, mięśni, stawów.

Jak jest zbudowana stopa? – składa się ona z 26 kości, 33 stawów (20 z nich pracuje przegubowo) oraz 21 mięśni w samej stopie i około 100 mięśni w całym aparacie chodu.

Najważniejsze funkcje stopy – główną i jednocześnie najważniejszą funkcją stopy jest udział w poruszaniu się tzn. funkcja podporowa oraz lokomocyjna.



Najczęściej występujące wady stóp:

- stopa płaska
- stopa płasko koślawą
- stopa szpotawa
- stopa wydrążona.

Przyczyny wystąpienia wad stóp u dzieci – dysfunkcje w obrębie aparatu chodu u dzieci są następstwem rozbieżności pomiędzy wzrostem kośćca a przyrostem masy mięśniowej, siły mięśniowej. Dodatkowo do tego dochodzą rozmaite przeciążenia wynikające z otyłości dziecka, zbyt szybkiej jego pionizacji, niewłaściwego obuwia, braku aktywności fizycznej w okresie najintensywniejszego wzrostu.

Prawidłowy wygląd stopy – patrząc na stopę w pozycji stojącej od strony wewnętrznej mamy łagodny łuk, który opiera się o podłoże piętą i śródstopiem. Patrząc na stopę od tyłu piętą powinna być przedłużeniem kości goleni i jest prawie prostopadła względem podłoża. Prawidłowa stopa daje nam odbicie czyli tzw. plantokonturograf z charakterystycznym wgłębieniem.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: profilaktyka wad postawy a funkcjonalność stopy

Cel zajęć: budowanie świadomości oraz wiedzy o wpływie wad aparatu chodu na funkcjonalność naszego ciała

Zadania:

- **umiejętności:** ocena właściwej postawy i funkcjonalności aparatu chodu
- **wiedomości:** podstawowa wiedza o aparacie chodu, wadach oraz profilaktyce
- **sprawność fizyczna:** zdobycie wiedzy o wpływie aktywności na rozwój funkcjonalności naszego aparatu chodu
- **postawy:** informacyjna, motywująca

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 50

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, boisko, teren

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Wprowadzenie do ogólnych zagadnień związanych z funkcjonalnością stopy	10 min	
Część główna	<p>Wady stopy, postawy ciała, ich wpływ na funkcjonalność naszego ciała, zastosowanie działań profilaktycznych w kontekście całościowej postawy.</p> <p>Wprowadzenie podstawowych ćwiczeń stabilizujących oraz wzmacniających aparat chodu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 1 Siadamy na krześle, zgięcie w kolanie 90 stopni. Jedną ze stóp poruszamy palcami tak aby przesunąć stopę do przodu (ruchem robaczkowym). Bardzo ważne jest, by pracować w pełnym zakresie ruchu palców – prostujemy palce możliwie jak najmocniej, a podczas ruchu zwijania mocno kurczymy. Na każdą stopę 10 powtórzeń. • Ćwiczenie nr 2 Siadamy na krześle, zmienię w kolanach 90 stopni. Chwytając palcami stopy szmatkę unosimy ją (w pozycji stopy równoległej do podłoża) na wysokość około 30 cm nad podłoże. Utrzymujemy przez 5 sekund i delikatnie odkładamy, ćwiczenie powtarzamy druga stopa. Na każdą stopę 10 powtórzeń. • Ćwiczenie nr 3 W pozycji stojącej, z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, powoli unosimy ciało, wspinając się jak najwyżej na palce. Pozostajemy w tej pozycji licząc do dwóch, po czym robimy (ciągle stając na palcach) krok i znów utrzymujemy licząc do dwóch, kolejny krok i liczymy do dwóch wracamy do pozycji wyjściowej. Szczególną uwagę należy poświęcić temu, by każdy ruch unoszenia wykonywany był do kresu możliwości. Powtarzamy to 15 razy. • Ćwiczenie nr 4 W pozycji stojącej umieszczamy jedną ze stóp na piłce leżącej na ziemi i rolujemy stopę wykonując początkowo ruchy w przód i w tył, a następnie ruchy okrężne. Zaczynamy wolno, by dobrze rozciągnąć mięśnie, następnie możemy przyspieszyć, by uzyskać efekt masażu. Ćwiczenie powinno trwać przynajmniej minutę dla każdej ze stóp. Powtarzamy 4 razy. Pamiętajmy aby dość mocno uciskać piłkę. • Ćwiczenie nr 5 Siedząc na krześle kat 90-100 stopni w zgięciu kolanowym. Podnosimy stopa tak aby przy podeszwowej stronie stopy a podłożem mieć kat około 45 stopni. Zataczamy duże, szerokie koła stopa do zakresu możliwości. Maksymalna w prawo, do góry i w lewo oraz nad samym podłożem. Ćwiczenie powtarzamy po 5 kołek w lewo i pięć w prawo i zmiana nogi. 	25 min	
Część końcowa	Podsumowanie oraz dyskusja końcowa.	10 min	

Pilates funkcjonalny

Prowadzący:

ALEKSANDRA POKORA

Czas trwania:

60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Mgr Fizjoterapii Aleksandra Pokora ukończyła instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, oraz studia na wydziale Rehabilitacji. Obecnie studiuje osteopatię. Od tamtej pory ukończyła wiele szkoleń z zakresu: metody pilatesu, metod wzmacniania ciała, treningu funkcjonalnego, technik nerwowo-mięśniowych, terapii manualnej. Pracuje z kobietami w okresie około-porodowym, pacjentami uro-ginekologicznymi, ortopedycznymi oraz prowadzi treningi medyczne (funkcjonalne, wady postawy). Prowadzę również warsztaty na temat aktywności fizycznej w czasie ciąży, powikłań około porodowych pod kątem fizjoterapii oraz warsztaty dla firm o tematyce profilaktyki bólu kręgosłupa.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Krótkie teoretyczne wprowadzenie: zapoznanie z dyscypliną /metodą treningową; najważniejsze informacje:

Zajęcia mają na celu poprawę świadomości ciała i ruchu u dziecka/nastolatka na podstawie dostarczenia im odpowiednich, celowanych bodźców prioprioceptywnych. Również postaramy się popracować nad odpowiednim oddechem – aktywizacją przepony, dolnej części żeber oraz mobilnością kręgosłupa oraz stawów obwodowych, za pomocą metody pilates.

Metoda pilates polega m.in. na kontrolowaniu ruchu, precyzji, centrowaniu (angażowaniu mięśni posturalnych), oddechu, płynności ruchu – część z tych zasad wydaje się być trudna do uzyskania podczas pracy z dziećmi. Jednak wprowadzenie odpowiednich modyfikacji, pozwala na wprowadzenie tych aspektów do lekcji.

Chciałabym przede wszystkim wyjaśnić nauczycielom – dlaczego tak istotna jest kwestia oddechu, mobilności żeber, ustawienia i pracy stóp: aby na podstawie wiedzy, oraz praktyki mogli sami konstruować odpowiednie ćwiczenia dla grupy w oparciu o metodę pilatesu funkcjonalnego.



3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauczanie oraz uświadomienie umiejętności ruchowych.

Cel zajęć: Poprawa postawy ciała, aktywacja mięśni posturalnych.

Zadania:

- **umiejętności:** uświadomienie realizowanych umiejętności ruchowych
- **wiedomości:** ćwiczący wiedzą jak działa układ oddechowy
- **sprawność fizyczna:** doskonalenie układu oddechowego, gibkości, koordynacji
- **postawy:** ćwiczący pomagają sobie w zrozumieniu koncepcji pilatesu, kształtowanie tolerancji

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 50

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: maty

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Rozgrzewka, omówienie podstawowej zasady w metodzie pilates: w staniu jedna z rąk na brzuchu – druga nad pośladkami, aktywacja brzucha wydłuża kręgosłup ku górze, zaś pośladków, mięśni tylnej grupy ud – ku dołowi – co sprawia, że z przodu i tyłu tułowia (od żeber do bioder) jest tyle samo lub więcej miejsca. Rozciąganie i wzmacnianie ciała zachodzi w tych dwóch kierunkach idzie od „centrum” (C). Ruch rąk czy nóg to tylko efekt końcowy działania centrum. Wszystkie ćwiczenia wychodzą z centrum i są fundamentem każdej pozycji. - wspięcie na palce jako ruch pochodzący z centrum.	15 min	W luźnej rozsypce, każdy ćwiczący posiada matę. Ćwiczenie od lokalnego – do globalnego ruchu, integracja ruchu
Część główna	- Houndred: „centrum” musi być mocne, ale zarówno nie „zgniatać” pleców tylko je wydłużać. Leżenie na plecach, ramiona nad matą pracują góra/dół, praca od C – to powoduje wznos górnego tułowia, i wydłużanie tylnej części nóg.	35 min	Przeplatanie ćwiczeń, powrotem do prawidłowego toru oddechowego, aktywizacją bocznej części żeber, przepony

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
	<ul style="list-style-type: none"> - Single leg circle: ręce bokiem – jedna noga w górze robi koła, druga leży. - Lampart: pozycja na czworakach, przeciwny krok do przodu ręką w stosunku do nogi, kolana 1cm nad matą i krok w tył. - Praca stóp „Footwork” - : pozycja z czworaków – wznos kolan ku górze – do wyprostu – oparcie na palcach, plecy cofnięte, powrót na matę. Potem dodanie przejścia z palców na pełną stopę – palce i powrót kolan na matę. Następnie w górze pięty razem w górze – opuszczanie pięt na matę i powrót na palce. - „Pies gończy” podpór przodem, wyprost nogi i wznos przeciwnej ręki/utrzymanie szklanki z gorącą wodą podczas ruchu na plecach - zmiana strony. - Roll like a ball: piłka jest okrągła, siad na guzach kulszowych kolana daleko od klatki, dłonie na piszczelach, które na nie naciskają. Przetaczanie pleców po macie w dół, i powrót bez zmiany odległości pomiędzy klatką a udami. - Rozciąganie ud: pozycja na kolanach – plecy, biodra proste. Nie zmieniając pozycji ciała idzie ku tyłowi, gdzie czuć rozciągające się zginacze ud i wraca do linii prostej. - Single leg strech – leżenie na plecach – przyciąganie kolana do klatki z równoczesnym rozciąganiem przeciwnej nogi w wyproście. Łopatki nad matą. - Double leg strech – przyciąganie obydwu nóg do klatki wraz z rękami i rozciąganie ich w przeciwnym kierunku, ciało tworzy szeroką literę U. - Most - leżenie na plecach, wznos bioder ku górze i opuszczenie w dół. Potem dodanie marszu – wznos jednego kolana do kąta prostego i zamiana nogi. - Pająk – odwrócony „most” - podpór tyłem, na stopach i dłoniach – wznos bioder do góry, potem marsz w górze. 		
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> - Siad prosty: przenoszenie jednej nogi do tyłu kolano w zgięciu i powrót- ręce albo podparte z tyłu lub w górze z przodu o ile możliwe. - Siad skrzyżny, ręce na żebrach boczno-tylnej części. Długi wdech w bok i tył – bez silnego wznosu klatki piersiowej ku górze. - Przetaczanie: siad na pośladkach – stopy oparte o podłogę, dłonie z tyłu za plecami również oparte. Ciało najpierw jest przetaczane na prawo/lewo, gdy nabierze rozpędu – następuje próba przejścia do pozycji na czworaka. - Małpka: bardzo niski siad w kuckach; przeniesienie rąk na matę odbicie się od nich w prawo i przejście do pozycji kucznej. To samo na drugą stronę. Ćwiczenie w płynnym tempie. <p>Podsumowanie. Wyróżnienie osób najbardziej aktywnych. Pytanie o świadomość oddechową - dlaczego oddychanie jest tak ważne?</p>	10 min	



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



INSTYTUT SPORTU
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



ORLEN

www.szkolnyklubsportowy.pl