ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE Z PRZYBOREM - PRZYKŁADY

PREZENTACJA DYDAKTYCZNA
4 MAJA 2011 R.

Opracowanie i prowadzenie zajęć: Magdalena Litkowska
Konsultacja metodyczna: Ewa Sprawka

Uzyskanie pozytywnych rezultatów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest uzależnione od umiejętnego operowania różnorodnymi bodźcami ruchowymi, ukrytymi w bogatej treści i formie ćwiczeń fizycznych.

Atrakcyjność i efektywność ćwiczeń kształtujących znacznie poprawia się poprzez wprowadzenie ćwiczeń: z przyborami, przy drabinkach, z ławeczkami, ze współćwiczącym, które uzupełniają i wzbogacają zasób ćwiczeń stosowanych w czasie zajęć o charakterze ruchowym. Ćwiczenia z przyborami są doskonałym środkiem rozwoju złożonej koordynacji ruchu, gibkości, dokładności i precyzji: przyczyniają się do wydobycia charakteru i wyrazu ćwiczeń. Najczęściej stosowanymi przyborami w zajęciach z wychowania fizycznego są: różnej wielkości i ciężaru piłki, skakanki, gumy, obręcze, szarfy, laski gimnastyczne, ciężarki, woreczki, liny itp.

Przykładowe zastosowanie przyboru w ćwiczeniach:

- piłeczki, piłki ręczne, nożne, koszykowe, do rugby – ćwiczenia zręczności, elementy żonglerki, technika chwytów, rzutów, prosta manipulacja,
- piłki ciężkie (lekarskie), ciężarki (hantle – ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową, intensywność i obszerność ruchów,
- skakanki, gumy, lina – ćwiczenia wyrabiające dynamikę odbicia, kształtujące skoczność, wytrzymałość,
- obręcze, laski gimnastyczne – ćwiczenia poprawiające estetykę i dokładność ruchów, jak również zręczność.

I. Ćwiczenia kształtujące z gumą do rozciągania

I. Zabawa masowa ożywiająca – berek „Ogonki”	
II. Ćwiczenia mięśni ramion.	
1	RR. wyprostowane przed sobą – wymachy RR w bok z rozciągnięciem gumy.
2	P.w. j.w.- krążenie jednorącz w tył naprzemian PR, LR.
3	P.w. j.w..- krążenie jednorącz w przód naprzemian PR, LR.
4	RR. wyprostowane nad głową – naprzemianstronne opusty RR w bok do ułożenia poziomego.
5	P.w. j.w. – obustronne opusty RR w bok.
6	Przekładanie gumy nad sobą o RR prostych, w tył i w przód, trzymanej oburącz.
III. . Ćwiczenia mięśni nóg.	
1	Guma założona na wysokości stawów skokowych – wymachy jednonóż PN i LN a) w przód, b) w tył, c) w bok.
2	P.w. j.w. – krążenia jednonóż w przód naprzemian PN i LN.
3	P.w. j.w. – krążenia jednonóż w tył naprzemian PN i LN.
4	P.w. j.w. – podskokiem przejście do pozycji rozkrocznej obunóż i z powrotem do ustawienia wyjściowego.
5	P. w. – ustawienie NN wykroczno – zakrocznie – podskokiem zmiana NN.
I V. Ćwiczenia mięśni tułowia.	
1	RR. wyprostowane nad głową, krótka guma trzymana oburącz: a) naprzemianstronne skłony T w bok, b) skłony T w przód z pogłębieniem.
2	P. w. – RR wzniesione w bok trzymają gumę – skręty T w prawa i lewą stronę.
3	P. w. – opad T w przód, RR wzniesione w bok trzymają gumę – skrętoskłon do PN i LN.
4	Przechodzenie przez gumę trzymana oburącz w przód i w tył.
V . Ćwiczenia mięśni brzucha.	
1	P. w. – RR wzniesione w bok, guma założona na stawach skokowych – wznoś NN w przód do ułożenia pionowego.
2	P. w. – RR wzniesione w górę trzymając gumę – skłon T w przód z pogłębieniem zakładając gumę za stopy.
3	P.w. j.w. – skłon T w przód, założenie gumy na stawy skokowe, powrót do leżenia tyłem. Następnie przenos prostych NN za głowę do leżenia przewrotnego i przełożenie gumy do RR
VI. Ćwiczenia mięśni grzbietu -leżenie przodem.	
1	P. w. – guma założona na stawach skokowych i trzymana oburącz - kołyska
2	P. w. – RR wzniesione w przód trzymając gumę – skłon T w tył z jednoczesnym wznosem RR, następnie rozciągnięcie gumy na boki.
3	P. w. – guma założona na stawach skokowych – wznos prostych NN w tył, następnie rozciągnięcie gumy na boki.
4	P.w. j.w. – naprzemianstronne wznosy NN w tył.

II. Kształtowanie siły i mocy przy pomocy ławeczki gimnastycznej

I. Ćwiczenia mięśni nóg.	
1	Przeskoki obunóż przez ławeczką poruszając się w przód.
2	J. w. – odbicie jednonóż i lądowanie na nogę przeciwną.
3	J. w. – przeskok przez ławeczkę i przejście pod nią z powrotem.
4	Klęk jednonóż podparty na ławeczce, druga NN obszerne wymachy w przód i w tył (x10)
5	Podpór przodem o ławeczkę i wymachy PN i LN w tył naprzemiennie (x10)
6	Podpór tyłem o ławeczkę i wymachy PN i LN w tył naprzemiennie (x10)
7	Podpór przodem o ławeczkę, jedna noga prosta, druga lekko ugięta i pogłębianie w tył (rozciąganie łydki).
II. Ćwiczenia mięśni ramion.	
1	Ugięcia i wyprosty RR w oparciu o ławeczkę przodem.
2	Ugięcia i wyprosty RR opierając na ławeczce NN w podporze przodem.
3	Ugięcia i wyprosty RR w podporze tyłem o ławeczkę.
III. Ćwiczenia mięśni brzucha.	
1	W siadzie prostym, trzymając się rękoma ławeczki wznosy prostych NN do przodu (x10)
2	J. w. – przenosy prostych NN z jednej strony ławki na drugą (x10).
3	Siad rozkroczny na ławeczce i wznosy NN do siadu prostego i powrót (x20).
4	W siadzie bokiem na ławeczce, NN oparte o podłoże trzymane przez partnera, opad T w tył i skłon w przód (x10).
IV. Ćwiczenia mięśni grzbietu.	
1	W leżeniu przodem na ławeczce w poprzek z ramionami opartymi o podłoże, wznosy prostych NN w górę.
2	J. w. – lecz wykonujemy nożyce poziome i pionowe.
3	J. w. – lecz o podłoże opieramy NN i wykonujemy skłony tułowia w tył (x10).
V. Ćwiczenia mięśni tułowia.	
1	Siad rozkroczny, RR na karku i skłony T w bok.
2	J. w. – skłony T w bok do NN naprzemiennie.
3	W postawie wysokiej opierając jedna nogę wyprostowaną o ławeczkę skłony T do nogi postawnej.
4	J. w. – lecz skłon wykonujemy do nogi rozkrocznej (na ławce).
VI. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne.	
1	RR. opieramy o ławeczkę i wykonujemy przeskoki obunóż przesuwając się jednocześnie do przodu.
2	Przerzut bokiem na ławeczce (wprowadzenie).
3	Podpór tyłem na ławeczce i przeskoki nożycami na prawą i lewą stronę.
4	Przewrót w przód z przeskokiem przez ławeczkę.

III. Ćwiczenia kształtujące z piłkami lekarskimi (dziewczęta – 3 kg, chłopcy – 5 kg).

I. Zabawa ożywiająca – „ Strącanie pachołków".	
II. Ćwiczenia mięśni ramion.	
1	Stojąc naprzeciwko siebie, przekazywanie piłki oburącz, jeden ćwiczy górą a drugi dołem.
2	P.w. j.w., lecz piłkę przekazujemy PR do LR partnera po okręgu.
3	P.w. j.w.,lecz piłkę przekazujemy przekładając ją uprzednio dookoła T (po ósemce).
4	P.w. j.w. – ćwiczący trzyma piłkę oburącz za plecami i przerzuca ją nad głową do partnera.
5	Stojąc naprzeciw siebie (odległość około 5m), podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.
6	P.w. j.w. – podania jednorącz PR i LR.
7	P.w. j.w. – podania oburącz zza głowy.
8	P.w. j.w. – podania oburącz, lecz rzucający ustawiony jest tyłem do kierunku lotu piłki.
9	P.w. j.w. – podanie należy wykonać pomiędzy nogami w rozkroku.
III. Ćwiczenia mięśni nóg.	
1	Podania i przyjęcia piłki PN i LN wewnętrzną częścią stopy i podeszwą (odległość ok. 3 m)
2	P.w. j.w., lecz podanie piłki prostym podbiciem, trzymanej oburącz z woleja.
3	Ćwiczący ustawieni przodem do siebie, opierając prawe lub lewe stopy na leżącej piłce – naprzemienne podskoki.
4	Podrzut piłki do partnera prawą lub lewą nogą wykonany prostym podbiciem
5	Ćwiczenie j. w. w ustawieniu tyłem do partnera, piłkę podrzucamy trzymając ją pomiędzy stopami.
6	Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem odbija piłkę obunóż stopami, dorzuconą przez partnera,.
IV. Ćwiczenia mięśni ramion i nóg.	
1	Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i zza głowy z wyskoku z przysiadu.
2	Podania piłki PR pod udem wzniesionej PN. Zmiana RR i NN.
3	Toczenie piłki głowę na czworakach.
4	Bieg z piłką trzymaną oburącz obiegając partnera.
V. Ćwiczenia mięśni tułowia.	
1	W ustawieniu tyłem do siebie przekazywanie piłki pomiędzy NN w skłonie T i nad głową.
2	P.w. j.w., lecz piłkę przekazujemy w skręcie tułowie (z PR do LR lub z LR do LR i z LR do PR.
3	W ustawieniu przodem do siebie w rozkroku rzucamy PR lub LR pomiędzy NN od tyłu wykonując skrętoskłon tułowia.
VI. Ćwiczenia mięśni grzbietu.	
1	Leżenie przodem naprzeciwko siebie – toczenie piłki pomiędzy sobą.
2	P.w. j.w. – podania piłki oburącz.
3	P.w. j.w. – podania piłki PR i LR naprzemiennie.
4	W leżeniu przodem przetaczanie piłki LR do PR pod klatką piersiową.
5	Leżenie przodem, piłka trzymana oburącz – podania piłki do partnera, który stoi za nogami leżącego.

VII. Ćwiczenia mięśni brzucha.	
1	Jeden z ćwiczących w sadzie prostym chwyta piłkę dorzuconą przez partnera, następnie przechodzi do leżenia tyłem, wraca do siadu i odrzuca piłkę.
2	P.w. – leżenie tyłem głowami do siebie – przenos piłki rękoma do NN i z powrotem do RR i przekazanie jej partnerowi.
3	P.w. – leżenie tyłem, głowy na zew. – przenos prostych NN nad lezącą piłką: jednocześnie obie NN, tylko PN lub LN, z zatrzymaniem nad piłką itd.
4	P.w. j.w. – opierając obie stopy ugiętych NN o piłkę podnosimy ją do góry.
5	P.w. –siad rozkroczny przodem do siebie – ugięcie i wyprost NN trzymając piłkę pomiędzy stopami i przekazanie jej partnerowi.
6	P.w. – leżenie tyłem, piłka pomiędzy stopami – podania piłki NN do partnera stojącego za głową.
VIII. Ćwiczenia skocznościowe.	
1	P.w. – piłki ustawione w rzędzie przed ćwiczącymi – przeskoki (obunóż, PN i LN)w przód nad piłkami.
2	P.w. - postawa, piłka ustawiona z boku ćwiczącego – przeskoki nad piłką w prawą i lewą stronę.
3	P.w. j.w., lecz piłka ustawiona przed ćwiczącym – przeskoki nad piłką w przód i w tył.
4	P.w. - postawa, piłka trzymana kolanami – poruszanie się podskokami w przód.

IV. Ćwiczenia z laską gimnastyczną

I. Zabawa ożywiająca: uczniowie ponumerowani parami ustawiają się w kole naprzeciwko siebie – na sygnał te same numery starają się złapać laskę (oboje LR lub PR) , którą trzyma nauczyciel.	
II. Ćwiczenia mięśni ramion.	
1	Wymachy RR w przód trzymając laskę oburącz.
2	Wymachy RR w bok, przekładając laskę przed sobą.
3	P.w. laska trzymana przed sobą PR lub LR w połowie długości – wykonujemy odwracanie i nawracanie nadgarstkiem.
4	Ćwiczenie j.w., lecz laskę trzymamy oburącz.
5	Laska trzymana PR lub LR pionowo przed sobą – puszczamy ją i chwytamy jak najbliżej końca przyboru.
6	Laska ustawiona pionowo na dłoni przed sobą. a) j.w. – na dowolnym placu, b) j.w., lecz dodatkowo wykonujemy obroty dookoła własnej osi.
7	P.w. postawa, laska trzymana oburącz – przekładanie przyboru nad sobą w tył: a) kolejno PR a potem LR b) jednocześnie PR i LR.
III. Ćwiczenia mięśni nóg.	
1	Przekładanie na przemian PN i LN nad laską trzymaną oburącz przed sobą.
2	P.w. – noga ugięta w kolanie, wzniesiona w przód – laska ustawiona pionowo na stopie.
3	Przechodzenie w przód i w tył nad laską trzymaną oburącz.
4	Przeskoki obunóż w przód i w tył nad laską trzymaną oburącz. *(dla zaawansowanych)*
IV. Ćwiczenia mięśni tułowia.	
1	W lekkim rozkroku skręty T w prawo i w lewo, laska przylega do pleców, umieszczona w dole łokciowym RR.
2	W lekkim rozkroku trzymając laskę nachwytem, RR wyprostowane, skłony T wykonane ciągłym ruchem – w przód, w tył, w prawo, w lewo.

3	W szerokim rozkroku opad T w przód, RR w przód nachwytem na lasce – skręty T z dotykaniem prawej stopy lewym końcem laski i odwrotnie.
4	W siadzie rozkrocznym przesuwanie laski raz po PN, raz po LN aż do stopy.
5	W siadzie prostym, RR z laską w przód - dotykanie laską stóp.
V. Ćwiczenia mięśni grzbietu.	
1	W siadzie prostym z N ugiętą w stawie kolanowym, jedna R wyciągnięta w przód z laską (chwyt laski w środku, laska ułożona równolegle do N wyprostowanej na podłożu), a druga R oparta na podłożu – unieść biodra ze wznosem R z laską dotykając laską podłoża, ciężar ciała powstaje na ręce podpartej i ugiętej nodze.
2	Leżenie przodem, RR z przodu nachwytem na lasce – unoszenie RR i klatki piersiowej w górę.
3	W leżeniu przodem laska umieszczona za stopami, NN ugięte w stawach kolanowych przybliżanie T do NN poprzez unoszenie klatki piersiowej.
VI. Ćwiczenia mięśni brzucha.	
1	W leżeniu tyłem, NN ugięte w stawach kolanowych, laska w RR za głową – unoszenie klatki piersiowej z jednoczesnym przeniesieniem RR w przód dotykając laską kolan.
2	W leżeniu tyłem, laska przylega do karku, NN ugięte w stawach kolanowych (PN założona na LN) – przybliżenie lewego końca laski do prawego kolana poprzez skręt T i uniesienie klatki piersiowej. Później odwrotnie.
3	Leżenie tyłem, NN w lekkim rozkroku ugięte w stawach kolanowych, laska umieszczona w dole podkolanowym NN, RR nachwytem na lasce, łopatki uniesione – przybliżanie klatki piersiowej do kolan.
4	Leżenie tyłem, NN uniesione nad podłożem i ugięte w stawach kolanowych, laska umieszczona j.w – przybliżenie klatki piersiowej do kolan, łopatki w górze.
5	W leżeniu tyłem, łopatki nie przylegają do podłoża, PN wyprostowana w górze, LN ugięta w stawie kolanowym oparta o podłoże, laska w RR z przodu – przybliżenie laski do PN i powrót do pozycji wyjściowej (zmiana ułożenia NN).
VII. Ćwiczenia zręczności.	
1	Chwyty laski podchwytem i nachwytem rzuconej przed sobą PR, LR i oburącz.
2	Przerzut laski nad sobą trzymanej z tyłu podchwytem, chwyt z przodu nachwytem.
3	Rzut laski i klaśnięcie w dłonie z tyłu, przodu i chwyt przyboru.
4	Podrzuty laski z obrotami w prawą i lewą stronę przed sobą.
5	J.w., lecz obrót po podrzucie wykonuje ćwiczący dookoła tułowia.
6	P.w. - RR wzniesione w przód, laska ułożona na barkach – opust ramion i chwyt przyboru nachwytem.
7	P.w. - leżenie przodem lub tyłem, laska ustawiona pionowo na dłoni – stopniowe przejście do postawy i odwrotnie.
8	P.w. - siad prosty, laska ułożona na stopach podrzut przyboru nogami i chwyt rękoma.
9	Dwóch ćwiczących ustawionych naprzeciw siebie rzucają sobie laski oburącz – jeden górą, drugi dołem.
10	J.w., lecz przybór podajemy bokiem PR lub LR.
11	P.w. j.w, lecz laska ustawiona pionowo przed sobą – na sygnał ćwiczący zmieniają miejsce i łapią przybór partnera.

IV. Ćwiczenia z liną

I. Zabawa ożywiająca: „Szczur” – różne odmiany.	
II. Ćwiczenia mięśni ramion.	
1	P.w. - ćwiczący ustawieni w kole twarzą do środka, trzymają linę oburącz na wysokości bioder – wymachy RR w przód (tempo na 2).
2	P.w. j.w. – wznos RR w przód, następnie w górę i powrót (tempo na 4).
3	P.w. j.w. – wznos RR w górę, opust w tył, powrót (tempo na 4).
4	P.w. j.w. – przesuwanie liny w dłoniach w prawą i lewą stronę.
5	P.w. j.w. – wymachy RR w przód, kolejno – „fala” w prawą i lewą stronę.
III. Ćwiczenia mięśni nóg.	
1	P.w. ćwiczący ustawieni w kole twarzą do środka, lina mocno naciągnięta trzymana oburącz – przysiady, wszyscy jednocześnie (tempo na 2).
2	P.w. j.w. – wymachy NN w przód, na przemian PN i LN dotykając stopą liny (tempo na 4).
3	P.w. j.w. – poruszanie sią krokiem odstawno-dostawnym w prawą i lewą stronę.
4	Ćwiczenia jak wyżej, lecz w ustawieniu tyłem do środka koła.
IV. Ćwiczenia mięśni ramion i nóg łącznie.	
1	P.w. ćwiczący ustawieni w kole twarzą do środka, trzymają linę oburącz na wysokości barków i przechodzą przez nią w przód i w tył.
2	P.w.j.w., lecz ćwiczący wykonują wymach RR w przód z jednoczesnym podskokiem do pozycji wykroczno-zakrocznej (tempo na 2).
3	P.w.j.w. lina naciągnięta – ćwiczący wykonują obroty dookoła własnej osi, chwytając linę na przemian PR i LR.
4	P.w. trzymanie naciągniętej liny PR i jednocześnie w biegu krążenia w przód lub w tył LR i odwrotnie.
V. Ćwiczenia mięsni tułowia.	
1	P.w. – leżenie tyłem, linia trzymana oburącz nad głową – skłony T w przód (tempo na 4).
2	P.w. j.w. – przenos prostych NN za głowę.
3	P.w. – leżenie przodem, lina trzymana oburącz nad głową – skłony T (tempo na 4).
4	P.w. j.w. – wznosy NN w tył na przemian PN i LN.
VI. Ćwiczenia skocznościowe.	
1	Przeskoki w miejscu lub przebiegając nad liną – kręconą w prawą lub lewą stronę.
2	Lina trzymana w kwadracie przez czterech uczniów na wysokości kolan: a) przeskoki obunóż, b) przeskok przez linę i przetoczenie się pod nią c) przeskoki przez linę z PN na LN i odwrotnie – nożycami,
VII. Zabawy.	
1	„Przeciąganie liny” – zabawa z mocowaniem.
2	„Potwór w klatce” – zabawa z mocowaniem.

Do przeprowadzenia lekcji posłużył artykuł zamieszczony w „Liderze” pt.: Przykładowe zestawy ćwiczeń wszechstronnie przygotowujące do realizacji głównego zadania lekcji” autorstwa Grzegorza Łęckiego i Tomasza Kutelę.