



Zima

Temat: Trening siłowo-wytrzymałościowy - crossfit.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie wytrzymałości i kondycji, poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni i stawy;
- poprawia wytrzymałość i kondycję;
- wzmacnia wydolność oddechową.

Metody: naśladowcza ścista, zadaniowa ścista, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: woreczki, szarfy, duża piłka, elementy do toru przeszkód np. pachołki, drabinka itp., piłka lekarska/materac/stara opona, koc lub duże miękkie poduszki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy o zbliżającej się porze roku - zimie.

Rozgrzewka

1. Budujemy bałwana

W ograniczonej przestrzeni rozrzucaamy woreczki gimnastyczne. Dzieci biegają pomiędzy woreczkami i na sygnał „budują bałwana”. Pojedynczo lub np. w grupach 3-4 osobowych układają na sobie 3 woreczki. W zależności od liczebności grupy i kolorów woreczków można zadanie utrudnić i „lepić bałwana” z:



- a. 5 lub więcej woreczków
- b. woreczków w różnych kolorach
- c. woreczków w tym samym kolorze,
- d. 3 woreczków, ale każda grupa musi ułożyć 2 lub więcej bałwaneków.

2. Zamrożony berek

Wybieramy jedną osobę (berek) - pozostałe dzieci otrzymują szarfy i trzymając je w ręku uciekają przed berkiem. Jeśli berek kogoś złapie przymarza do tej osoby – łapie za szarfę i w ten sposób 2 dzieci trzymając razem szarfę próbuje łapać innych. Jako berek mogą razem biegać maksymalnie 3 dzieci. Jeśli taka trójka złapie kolejne dziecko, to dzieli się na 2 pary i jako dwa berki łapią kolejne dzieci.

Część główna – ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę, wydolność i sprawność organizmu (crossfit)

3. Kula śnieżna (wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci muszą podawać sobie wielką kulę śnieżną, muszą to robić bardzo dokładnie i ostrożnie inaczej kula może wywołać lawinę. Najpierw dzieci ustawiają się tyłem do ściany, przyklejają plecy do ściany i „siadają” tzn. uginają kolana, które muszą być pod kątem prostym i tak utrzymując pozycję, podają sobie dużą piłkę z rąk do rąk. Raz na wysokości kolan, a raz wysoko nad głową.

W kolejnym ataku „śnieżnej kuli” dzieci kładą się na podłodze, blisko ściany i opierają stopy o ścianę. Tym razem dużą piłkę podają do siebie nogami, starając się zrobić to tak, aby piłka cały czas była dociskana do ściany i żeby nie upadła na podłogę.

4. Zimowy tor przeszkód (wzmacnianie mięśni, wydolności oddechowej i ogólnej wytrzymałości)

Ustawiamy duży tor przeszkód, dookoła sali, w której są zajęcia. Mogą w nim być różne elementy np. pachółki, drabinka koordynacyjna itp. Ważne, aby ćwiczenia bieżno-skoczne były na przemian z siłowymi:

- a. 5 pajacyków,
- b. 5 pompek
- c. 5 przysiadów
- d. 5 burpee.

Bieg slalomem – przysiady – skoki na drabince – pajacyki – bieg – pompki – przejście w równowadze po linii lub po ławeczce – burpee.

Tor przeszkód powtarzamy kilka razy w zależności od liczebności grupy i wieku dzieci.



5. Sanki (wzmacnianie siły mięśni rąk oraz ogólnej wytrzymałości)

Dzieci ustawiamy w grupach/drużynach, w każdej drużynie dzieci stoją parami. Wyznaczamy trasę dla każdej drużyny: odległość kilku kroków między dwoma pachołkami. Drużyny ustawiają się przy swoich trasach. Para ma koc, czyli sanki i jedno dziecko siedzi na kocu. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają się wyścigi sanek i drugie dziecko ciągnie sanki czyli ciągnie koc, na którym jest drugie dziecko z pary.

6. Odśnieżanie (wzmacnianie wytrzymałości, kondycji i siły)

Duży przedmiot/obiekt np. materac, piłka lekarska stara opona samochodowa, to nasz zalegający śnieg, który trzeba usunąć. Dzieci muszą po kolei lub w grupach (w zależności od obiektu i jego wagi) przesunąć, przeturlać je w określone miejsce.

Jeśli jest to piłka lekarska należy ją przetoczyć np. do wyznaczonego miejsca przez pachołki. Jeśli to materac to trzeba najpierw materac podnieść.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

