

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, 26 - 27.04.2021 r., 2 jednostki lekcyjne.

Lekcja - 2 godz.

Temat: Poznajemy układ ćwiczeń gimnastycznych.

Cele lekcji:

Uczeń:

- zna nazwy ćwiczeń gimnastycznych,
- poznaje układy ćwiczeń gimnastycznych,
- demonstruje ćwiczenia gimnastyczne,
- potrafi dokonywać samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
- zadbać o swoje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Kryteria sukcesu:

- dokładnie wykonujesz ćwiczenia,
- uświadamiasz sobie, że ćwiczenia gimnastyczne są podstawą kształtowania sprawności fizycznej,
- dbasz o swoje bezpieczeństwo.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Wiadomości dla ucznia.

Przed wykonywaniem ćwiczeń gimnastycznych trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo i zabrać z najbliższego otoczenia przedmioty, o które moglibyśmy się uderzyć i doznać kontuzji.

Według nowoczesnej definicji gimnastyka jest **dyscypliną sportową**, w ramach której ćwiczący wykonują specjalne układy, wykorzystując sprzęt do tego przeznaczony, np. maty, koźły, skrzynie, ławki i odskocznie.

Pochodzenie gimnastyki

Kiedyś ludzie poprzez gimnastykę rozumieli ogólnorozwojowe **ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę** oraz poprawny rozwój fizyczny człowieka.

Sport ten był już praktykowany między innymi **przez starożytnych Greków**, a jego nazwa wzięła się od greckiego gymnós, czyli obnażony/nagi, ponieważ wówczas ćwiczono nago. W 1896 gimnastyka trafiła na listę dyscyplin olimpijskich.

Rodzaje gimnastyki

Gimnastyka podstawowa

Adresowana głównie do najmłodszych ponieważ jej celem jest zapobieganie wadom postawy u dzieci, proporcjonalny rozwój sylwetki oraz kształtowanie odpowiednich wzorców ruchowych. Wśród dorosłych natomiast ma ona poprawiać ogólną sprawność.

Gimnastyka akrobatyczna (akrobatyka sportowa)

To najbardziej wymagająca fizycznie odmiana gimnastyki. Polega na wykonywaniu układów ćwiczeń **o wysokim stopniu trudności**, przy których wykorzystywany jest sprzęt, taki jak trampoliny, batuty czy ścieżki. Układy mogą być prezentowane przez jedną osobę, parę lub grupę.

Gimnastyka artystyczna

Opiera się na połączeniu akrobatyki oraz **tańca**. Często wykonuje się ją z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych, które mają na celu uatrakcyjnić układ. Mogą to być **wstążki, obręcze, piłki**. Uczestnicy zawodów mogą je wykorzystać lub zaprezentować układ tzw. wolny, bez użycia przyborów.

Gimnastyka sportowa

Zadaniem ćwiczącego jest sekwencyjne wykonywanie ćwiczeń na **przyrządach gimnastycznych**. Zazwyczaj każda sekwencja trwa od 30 do 90 sekund.

W tej odmianie występuje **podział na konkurencje pod względem płci**. Kobiety wykonują cztery (skok, równoważnia, poręcze asymetryczne, ćwiczenia wolne), a mężczyźni sześć (drażek, poręcze, skok, kółka, ćwiczenia wolne, koń z łękami).

Gimnastyka estetyczna

Jest zbliżona do gimnastyki artystycznej, ponieważ także wykorzystuje się w niej **kroki taneczne**. Jednak w tej odmianie układy wykonuje się w grupach liczących 6-10 osób. Jej nieodłącznymi elementami są: podskoki, skoki, skoki taneczne, swingi, fale, podnoszenia oraz piruety.

Ćwiczenia gimnastyczne - kształtujące:

- krok polkowy podstawowy w jednym i drugim kierunku,
- wymachy prawą nogą w przód, po wymachu prawa noga do zakroku,
- wymachy lewą nogą w przód, po wymachu lewa noga do zakroku,
- przysiady w kole,
- wypad prawą nogą w przód,
- wypad lewą nogą w przód,
- tzw. jaskółka, stojąc raz na prawej, raz na lewej nodze,
- przysiad na prawej nodze, lewa noga w bok,
- przysiad na lewej nodze, prawa noga w bok,
- krążenia ramion w przód i w tył,

- skłon głową w przód, broda do klatki piersiowej,
- skłon głową w tył, patrzymy w górę w tył,
- skręt głową w prawą i lewą stronę barki nieruchomo.

Przykłady układów gimnastycznych do wykonania w domu

