

Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej, rozwijanie świadomości ciała.

Bezpieczeństwo: wszelkie przedmioty i sprzęty domowe oddalone, podłoga sucha, pomieszczenie przewietrzane,

Zadania szczegółowe: zadania usamodzielniające(wychowawcze): samokontrola


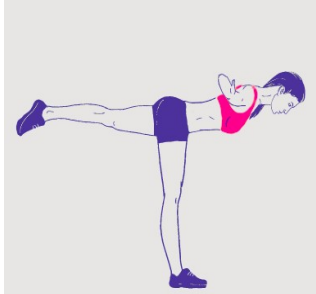
Motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej


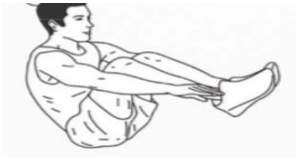
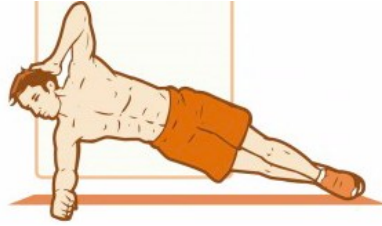
Umiejętności: potrafi stosować nabyte umiejętności w czynnościach dnia codziennego.

Wiadomości: kontroluje i koryguje postawę ciała wie jaki ma to wpływ na długofalową jakość życia

Przybory i przyrządy: poduszka, mata lub koc, czapka

Cel zadania	Treść zadania	Dozowanie	Uwagi
Rozgrzewka			
Ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo-oddechowy	Bieg w miejscu, z wysokim unoszeniem kolan, przeskoki obunóż w przód i w tył, 3 małe podskoki i 4 duże(wyskok w górę)	2 min.	Bieg w miejscu
Ćwiczenia kształtujące mm ramion	Krążenia ramion w przód, w tył, naprzemienne, odmachy ramion z opadem tułowia	1 min	Pozycja zasadnicza
mm tułowia	Krążenia bioder wP/L stronę Krążenia tułowia w P/L stronę	8 powt. jw.	Pozycja rozkroczna
mm nóg	Przysiady Przysiad i wspięcie na palce	10 powt. 8 powt.	Pozycja rozkroczna
Rozciąganie	Skłon w przód z dotknięciem podłogi Skłon do P/L nogi Skłon w bok P/L Ściągnięcie ramion za plecami	10 s. po 10 s. po 10 s. 10 s.	Pozycja rozkroczna

	<p>Pięta do pośladka P/L noga</p> <p>Wznos ramienia (P/L) i wyciągnięcie w górę z jednoczesnym obniżeniem jednoimiennego biodra.</p>	<p>po10 s.</p> <p>po 10 s.</p>	<p>Pozycja zasadnicza</p>
<p>Część główna koordynacja</p>	<p>Stanie na jednej nodze</p> <p>Stanie na jednej nodze</p> <p>Stanie na jednej nodze</p> <p>Podskokiem obrót w prawą stronę</p> <p>Podskokiem obrót w lewą stronę</p> <p>„jaskółka” na prawej i na lewej nodze</p> <p>z pozycji „jaskółki” przejdź do stania na jednej nodze z uniesionym kolaniem i wróć do pozycji początkowej</p>	<p>20s. na każdą nogę</p> <p>jw.</p> <p>j.w.</p> <p>3 powt.</p> <p>3 powt.</p> <p>10s na każdej nodze</p> <p>6 powt. na każdą nogę</p>	<p>Po każdym ćwiczeniu odpoczynek 15.s</p>  <p>pozycja stojąc jednonóż na poduszce</p> <p>jw. z zamkniętymi oczyma</p> <p>stojąc obrót o 90, 180 i 360 stopni.</p> <p>stojąc obrót o 90, 180 i 360 stopni.</p> 

	wznos nogi bokiem w górę	10 powt. z utrzymanie m 10s. Na każdą nogę	postawa zasadnicza
	wznos nogi bokiem w górę	jw.	postawa zasadnicza stojąc na poduszce lub złożonym kocu
	przerzucanie czapki z ręki do ręki nad głową	6 powt.	stojąc obunóż na poduszce lub złożonym kocu
	podrzut poduszki oburącz, przysiad i chwyt jednorącz	8 powt	
	wznos ramienia i przeciwnej nogi z pozycji klęku podpartego	15 s. każda para 4 serie	
	siad równoważny	20 s. 2-4 serie	
	podpór na przedramieniu, wznos bioder oraz PN wraz z RP	10-20 s.	leżenie bokiem
	podpór na przedramieniu, wznos bioder oraz LN wraz z LP	10-20 s.	
Rozciąganie mm pleców	„koci grzbiet”	20 s.	klęk podparty

mm ramion i klatki piersiowej	opad tułowia w klęku podpartym	20 s.	
mm brzucha	podpór na ramionach, biodra luźno puszczane ku podłożu, wygięcie kręgosłupa w tył	20 s.	
mm. nóg	klęk na jednej nodze, druga wyprostowana w tył, dociskamy piętę do podłoża P/L noga	po 20 s.	leżenie przodem
	przyciągnięcie pięty do pośladka P/L noga	po 20 s.	leżenie na boku
Relaks		5-10 min	Dowolne ułożenie ciała