

KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA STUDENTÓW
GDAŃSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

TEMAT : *Stabilizacja całego ciała- joga.*

Cele szczegółowe zajęć

a. Umiejętności:

- student potrafi wykonać pozycje jogi, utrzymać je przez określony czas i próbuje połączyć z prawidłowym oddychaniem
- student potrafi rozluźnić napięcie mięśniowe, wie w jaki sposób się zrelaksować i uspokoić wewnętrznie
- student umie pogłębić i uspokoić oddech oraz koncentrować umysł
- student kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową oraz gibkość

b. Wiadomości:

- student wie jak oddychać bez forsowania, dostosowując oddech do możliwości
- student wie jak wypoczywać w zależności ciało-umysł
- student potrafi pokazać pozycje jogi i połączyć je z prawidłowym oddechem

c. Elementy wychowawcze:

- kształtowanie nawyku dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- motywowanie do pracy nad sobą, umiejętna walka ze stresem

PRZYBORY: karimata, płyta z muzyką relaksacyjną.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

| L.P. | TOK LEKCJI | PRZEBIEG LEKCJI | CZAS | UWAGI |
|------|--|---|---------|--|
| 1. | Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka. | 1.Marsz w miejscu, połączony z ćwiczeniami oddechowymi 2.Rozciąganie mm. czworogłowego uda. 3.Rozciąganie mm. dwugłowego uda i pośladka. 4.Rozciąganie boków tułowia - poz. rozkroczna. 5.Rozciąganie mm. grzbietu i karku. 6.Rzciąganie mm. ramienia i barku. | 10 min. | Wdech nosem, wydech ustami Pozycje utrzymujemy przez 10 s. |

| | | | | |
|---|--|---|---------|--|
| 2 | <p>Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające</p> | <p>Układ 12 pozycji „powitanie słońca”.</p> <p>1. <u>Pozycja skupienia.</u> Jest to pozycja wyjściowa: stojąca, z dłońmi ułożonymi przed klatką piersiową.</p> <p>2. <u>Pozycja wzniesienia ramion.</u> Unieść ramiona do góry i wychyl się do tyłu.</p> <p>3. <u>Pozycja skłonu.</u> Wykonaj skłon w przód, nie zginając kolan i oprzyj dłonie na podłodze obok stóp.</p> <p>4. <u>Pozycja wykroku.</u> Przesuń prawą nogę do tyłu i odchyl do tyłu głowę, utrzymując ręce oparte na podłodze obok stóp.</p> <p>5. <u>Pozycja góry.</u> Dostaw stopę przednią do tylnej, wypchnij biodra w górę i schowaj głowę między ramionami.</p> <p>6. <u>Pozycja leżąca.</u> Połóż się na podłodze na brzuchu, zachowując osiem punktów podparcia: podbródek, dłonie, kolana, klatkę piersiową, kolana, palce stóp. Pośladki i łokcie skieruj ku górze.</p> <p>7. <u>Pozycja węża.</u> Wspierając się na rękach unieść w górę głowę i tułów, a następnie odchyl się do tyłu.</p> <p>8. <u>Pozycja góry.</u> Unieść biodra do góry i schowaj głowę między ramionami tak, jak w pozycji 5.</p> <p>9. <u>Pozycja skłonu.</u> Dostaw prawą stopę do lewej i wykonaj skłon w przód tak, jak w pozycji 3.</p> <p>10. <u>Pozycja uniesienia ramion.</u> Wyprostuj tułów, unieść ramiona i wychyl się do tyłu tak, jak w pozycji 2.</p> <p>11. <u>Pozycja skupienia.</u> Jest to pozycja zamykająca, czyli powrót do pozycji wyjściowej z</p> | 10 min. | <p>-pozycje te należy wykonywać płynnym ruchem powtarzając układ kilka razy</p> <p>-każda faza ruchu związana jest z wdechem lub wydechem</p> <p>-ruchy związane ze skłonem w przód wykonuje się z wydechem, odchylenie w tył połączone jest z wdechem, jedynie pozycja nr 6 utrzymywana jest na bezdechu</p> <p>-ruchy powinny być miękkie, zrelaksowane, całe ciało rozluźnione, umysł skoncentrowany, oczy zamknięte.</p> |
|---|--|---|---------|--|

| | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|---|
| | | dłońmi złączonymi przed klatką piersiową. | | |
| 3. | Ćwiczenia relaksacji | <p>-układ 10 pozycji jogi (asany) – jest to seria prostych ćwiczeń, których zadaniem jest rozluźnienie napięcia mięśniowego, pogłębienie i uspokojenie oddechu oraz ułatwienie koncentracji umysłu.</p> <p><i>-usiądź wygodnie w pozycji skrzyżnej na karimacie lub kocu...połóż dłonie na kolanach wyprostuj kręgosłup i zamknij oczy...utrzymaj pozycję w idealnym bezruchu i wykonaj 5 wolnych, głębokich oddechów przez nos...za chwilę wykonasz serię 10 ćwiczeń, starając się poszczególne ruchy synchronizować z oddechem...jeśli to możliwe staraj się zamykać oczy.</i></p> <p>1. <u>Embrion</u> - połóż się na plecach, ugnij nogi i obejmij rękami kolana...w trakcie wydechu przyciśnij kolana do tułowia oraz unieść głowę do kolan...utrzymuj tę pozycję na zatrzymanym bezdechu, licząc do 3...i wraz z wydechem powróć do leżenia na plecach</p> <p>2. <u>Łódź</u> – Przejdź do pozycji siadu płaskiego, wyprostuj ręce przed sobą...wolno zacznij wykonywać tułowiem i rękami ruchy imitujące wiosłowanie...ruchy powinny być jednostajne, zsynchronizowane z rytmem oddechów...przy pochylaniu się w przód-</p> | <p>20 min.</p> <p>3x</p> <p>5 pełnych ruchu</p> | <p>-w czasie wykonywania asan nie należy przekraczać swego indywidualnego limitu pasywnego rozciągnięcia tzw., „granicy przyjemnego bólu”</p> <p>-ruchy związane z osiągnięciem pozycji powinny być powolne, jednostajne;</p> <p>-należy unikać szybkich i dynamicznych ruchów;</p> <p>-ćwiczenia jogi nigdy nie powinny być przedmiotem rywalizacji sportowej;</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>wydech...przy odchyłaniu do tyłu...wdech...po zakończeniu pozostańw pozycji siedzącej, podeprzyj się od tyłu rękoma, zamknij oczy i rozluźnij całe ciało...</p> <p><u>3. Żarna</u> – z siadu płaskiego z nogami szeroko rozłożonymi złącz dłonie i wyprostuj ręce przed sobą...wolno zacznij wykonywać szerokie, okrężne ruchy...staraj się połączyć odpowiednie fazy ćwiczenia z oddechem...po zakończeniu rozluźnij ciało w siadzie podpartym rękoma od tyłu...</p> <p><u>4. Kot</u> – z kłęku podpartego ...wraz z wdechem wypchnij plecy do góry robiąc „koci grzbiet”, a głowę chowaj między ramionami...licząc do 3...i z wydechem wygnij się do tyłu i odchyl głowę jak najdalej do tyłu...przetrzyмай licząc do 3...</p> <p><u>5. Łuk</u> – połóż się na brzuchu...ugnij nogi w kolanach, chwyć stopy od tyłu...rozluźnij całe ciało...wraz z wdechem wykonaj wygięcie w tył...utrzymuj ten „łuk”, licząc do 3...wraz z wydechem powróć do leżenia...</p> <p><u>6. Przysiad</u> – wykonaj przysiad tak, aby stopy przylegały płasko do podłogi w pewnej od siebie odległości...złóż dłonie razem rozpychając łokciami kolana na zewnątrz i wraz z wdechem unieść głowę</p> | <p>5 pełnych ruchów w jednym i drugim kierunku</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | <p>do góry...utrzymuj tę pozycję licząc do 3...a następnie rozluźnij ręce i wraz z wydechem pochyl się do przodu, kładąc dłonie na podłodze...przejdź do pozycji siedzącej z nogami wyprostowanymi przed siebie...</p> <p><u>7. Kołyska</u> – usiądź w pozycji skrzyżnej...złącz stopy podeszwami i obejmij je dłońmi...utrzymując prosty kręgosłup, zacznij kołysać się w prawo i w lewo na pośladkach...wychylaj się możliwie jak najdalej w jedną i drugą stronę, ale tak daleko, aby nie stracić równowagi...</p> <p><u>8. Waga</u> – usiądź z nogami ugiętymi w kolanach, palce stóp na macie, odchyl się do tyłu, plecy proste, uda i tułów tworzą literę „v”. Dla utrzymania równowagi chwyć za uda i nie garbiać się, unieść stopy tak, by łydki były równoległe do podłoża. Wytrzymaj tę pozycję przez 5 oddechów.</p> <p><u>9. Maltański obrót</u> – połóż się na plecach i przyciągnij kolana do klatki piersiowej, w linii barków; wnętrza dłoni przylegają do ziemi, unieść nieznacznie pośladki, odrobinę pochyl biodra w prawo, złączone ze sobą kolana opuść powoli na lewo – nie pozwól rękom oderwać się od podłogi, skieruj głowę w stronę przeciwną do kolan, spójrz na grzbiet dłoni... wytrzymaj pozycję przez 5 oddechów.</p> <p><u>10. Skłon</u> – usiądź w pozycji siadu klęcznego i</p> | <p>10x w każdą stronę</p> <p>2x</p> <p>4x</p> <p>5x</p> | |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--------|---|
| | | <p>chwyć za plecami prawą dłońią lewy nadgarstek, weź głęboki wdech i wraz z wydechem wykonaj wolny skłon w przód, dotykając głową podłogi tuż przed kolanami ...zatrzymaj pozycję, licząc do 3...a następnie wraz z wdechem wolno wróć do pozycji siedzącej...</p> <p>Ćwiczenia oddechowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie oddechu naprzemiennego; • ćwiczenie z liczeniem oddechów; • ćwiczenie pobierania energii | 3x | <p>-ćwiczenia te najlepiej wykonywać w postawie siedzącej, z prostym kręgosłupem -oczy zamknięte -oddychanie bez forsowania -faza wydechu dłuższa od wdechu</p> |
| 4. | Efekt końcowy- „martwe ciało” | <p>Elementem obowiązkowym każdych zajęć jogi jest końcowy relaks, pozwalający rozluźnić ciało, wspomóc regenerację, usunąć zmęczenie i utrwalić efekty praktyki. W tym celu układamy się w pozycji trupa, całkowicie rozluźniając się w trakcie leżenia na podłodze przy zamkniętych oczach. Ciało powinno wyglądać na nieruchome i martwe. Odpoczynek powinien zająć przynajmniej 5 minut.</p> <p>Unikaj gwałtownego wychodzenia z pozycji. Znacznie lepszym sposobem jest powolne przetoczenie się na prawy bok, otwarcie oczu, a następnie powolne przejście do siadu.</p> | 5 min. | |