

Zajęcia wychowania fizycznego dla studentów GUMED

Temat : Gimnastyka szwedzka – ćwiczenia gimnastyczne dla leniuchów.

1. Umiejętności: student posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranej formy aktywności fizycznej.
2. Cele kształcenia: realizacja potrzeb różnych form aktywności fizycznej.
3. Treści Programowe: korzyści z wykonywania ćwiczeń gimnastycznych: zwiększona elastyczność mięśniowa, powiększony zakres ruchu, ochrona przed urazami.
4. Koncepcje społeczne: posiada poczucie odpowiedzialności za zadanie.

Cel zadania	Treść zadania	Dozowanie	Uwagi
CZĘŚĆ WSTĘPNA ćwiczenia pobudzające układ: -oddechowy -mięśniowy -krążeniowy	Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, przejście do skipu A i następnie skipu C, podskoki z nogi na nogę.	Każde ćwiczenie czas pracy 20-30 sek.	Ćwiczenia wykonujemy w miejscu.
Ćw. Kształtujące	Podskoki z postawy zasadniczej do rozkroku z odmachem ramion do boku i do góry tzw. Pajacyki Podskoki wykroczone, dłonie na biodrach.	20-30 sek.	
Mm. RR	Krążenia naprzemianstronne w przód -jw. Krążenia w tył -jw. Obustronne w przód -jw. Obustronne w tył	10-12x każde ćwiczenie.	Ćwiczenia w lekkim rozkroku.
Mm. Głowy i szyji	Krążenia głowy i szyji w prawą i lewą stronę	3x w lewo 3x w prawo 3x powtórka	
Mm. Tułowia	Krążenia tułowia w prawo i w lewo Skręty tułowia w prawo i lewo Skłony tułowia w bok (lewa, prawa strona)	3x w lewo 3x w prawo 3x powtórka	Ćwiczenia w lekkim rozkroku.
Mm. NN	-Wymachy nóg w przód, tył do boku -W rozkroku wypady w bok -Wznos kolana i odprowadzenie nogi na zewnątrz w stawie biodrowym -Wznos kolana do boku i odprowadzenie do wewnątrz	8-12x	

<u>Cel zadania</u>	<u>Treść zadania</u>	<u>Dozowanie</u>	<u>Uwagi</u>
Mm. Głowy i szyji	Dłonie kładziemy na biodrach. Plecy proste, głowę kierujemy do boku i wykonujemy wdech. Powrót do pozycji wyjściowej – wydech. Głowa do drugiego boku – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech.	6x w lewo 6x w prawo	Stoimy w lekkim rozkroku (na szerokość bioder)
Mm. RR i NN	W spięciu na palcach nóg z jednoczesnym wznosem ramion do pionu – wdech, powoli wracamy do pozycji wyjściowej – wydech.	10-12x	
Mm. Ramion i tułowia	Jednocześnie ramiona odciągamy do tyłu, wypinając klatkę piersiową – wdech. Przenosimy ramiona przed klatkę piersiową do momentu aż dłonie będą się ze sobą stykały – wydech. Głowa pomiędzy ramionami tzw. Strzałka.	8-10x	Lekki rozkrok Ramiona do boku i równoległe do podłoża
Mm. Tułowia	Krążenia bioder na prawą stronę, następnie zmiana na stronę lewą.	12x prawo 12x lewo	Lekki rozkrok
Mm. RR, Tułowia, NN	Dłonie razem przed klatką piersiową, łokcie szeroko na wysokości barków. Schodzimy do półprzysiadu, a następnie wspięcia na palcach jednej stopy w górę i wyrzut ramion do góry i boku, z jednoczesnym wyrzutem nieobciążonej nogi zgiętej w stanie kolanowym do boku.	10-12x na każdą nogę	Za każdym powtórzeniem zamieniamy nogę.
Mm. RR i NN	Dłonie na biodrach. Jednoczesny półprzysiad z wyrzutem ramion do boku – wdech. Powrót do pozycji wyjściowej – wydech.	12x	Postawa rozkroczna
Mm. RR i NN	Marsz w miejscu. Lewe ramię wzdłuż tułowia, prawe ramię uniesione w pionie. W trakcie marszu naprzemianstronna praca ramion w bocznej płaszczyźnie.	30s	
Mm. RR i NN	Marsz w miejscu z aktywną naprzemianstronną pracą ramion. W trakcie marszu obniżamy stopniowo pozycję z jednoczesnym zwiększeniem rozkroku, cały czas marszując. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej	45s	

<u>Cel zadania</u>	<u>Treść zadania</u>	<u>Dozowanie</u>	<u>Uwagi</u>
Mm. RR i NN	Marsz w miejscu. Ramiona do boku i praca rotacyjna nadgarstków do wewnętrznych i na zewnątrz.	30s	
Mm. RR i NN	W marszu ramiona wzdłuż tułowia, jednocześnie oba ramiona unosimy do pionu wzdłużnie i zaciskamy pięści – wdech. Opuszczamy jednocześnie ramiona otwierając dłonie, a następnie ponownie zaciskamy gdy ramiona są wzdłuż tułowia – wydech.	30-45s	
Mm. RR i NN	Dłonie złożone na karku łokcie do boku, wspięcia na palcach stóp z jednoczesnym odmachem łokci w tył-wdech, powrót do pozycji – wydech.	30s	Postawa w lekkim rozkroku.
Mm. RR, tułowia, NN	Postawa rozkroczna, półopad tułowia w przód, głowa między ramiona i opad tułowia do podłoża, powrót do pozycji wyjściowej.	15x	Pamiętać o prostych kolanach.
Mm. NN	W lekkim półprzysiadzie krążenia kolan na zewnątrz i do wewnątrz „Dłonie ułożone na kolanach”.	12 – zew. 12 – wew.	
Mm. Tułowia	Dłonie oparte na kolanach. Patrzymy przed siebie. Następnie opuszczamy głowę w dół do podłoża, jednocześnie wypychając mięśnie grzbietu w górę.	12x	Postawa rozkroczna

Dziękuję za ćwiczenia 😊