

## Zajęcia z Wychowania Fizycznego dla studentów GUMED

TEMAT: Rozciąganie – gimnastyka dla każdego.

1. Umiejętności: Student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej formy aktywności fizycznej.

2. Efekty kształcenia: Student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

3. Cele kształcenia: kształtowanie potrzeby różnych form aktywności ruchowej, rekreacji, rehabilitacji.

4. Treść programowa: Korzyści z wykonywania ćwiczeń rozciągających:

- zwiększa elastyczność mięśni
- powiększony zakres ruchu
- ochrona przed urazami

5. Kompetencje 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	10-12x każde ćwiczenie.	Ćwiczenia w lekkim rozkroku.
Mm. Głowy i szyji	-jw. Obustronne w przód -jw. Obustronne w tył	3x w lewo 3x w prawo 3x powtórka	
Mm. Tułowia	-Krążenia głowy i szyji w prawą i lewą stronę  -Krążenia tułowia w prawo i w lewo Skręty tułowia w prawo i lewo	3x w lewo 3x w prawo 3x powtórka	Ćwiczenia w lekkim rozkroku.

<p>Mm. NN</p>	<p>Skłony tułowia w bok (lewa, prawa strona)</p> <p>-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</p>	<p>8-12x</p>	<p><u>Uwagi</u></p>
<p><u>Cel zadania</u> <b><u>CZĘŚĆ GŁÓWNA</u></b></p>	<p><u>Treść zadania</u></p>	<p><u>Dozowanie</u></p>	<p><u>Uwagi</u></p>
<p>Mm. RR</p>	<p>-W pozycji stojącej prawe ramię za głowę zgięte w łokciu. „Lewą dłoń kładziemy na prawy łokieć i naciskamy do momentu gdy poczujemy opór”. Nacisk jednostajny.</p> <p>Zmiana ramienia z prawego na lewe</p> <p>-Prawa ręka wysunięta przed siebie. Lewe przedramię pod prawy łokieć i przyciągamy prawe ramię do tułowia. Zmiana strony. -Dłonie splecione na plecach. Wypychamy klatkę piersiową w przód</p> <p>-Prawe ramię wysunięte przed siebie, dłoń w pozycji znaku „stop”. Lewa dłoń chwyta prawą od góry i ściąga ją w stronę głowy Nacisk jednostajny. Zmiana dłoni.</p>	<p>Czas pracy dla wszystkich ćwiczeń to przedział 20-30s</p>	<p>Ćwiczenia w pozycji stojącej wykonujemy w lekkim rozkroku.</p>
<p>Mm. Brzucha i tułowia</p>	<p>-Klęk prosty. Ramiona ułożone skrzyżnie na klatce piersiowej. Tułów o plecach prostych przechylamy o 10-20,30* w tył i urzymujemy pozycję.</p>		<p>Zakres przechylenia zależy od możliwości osoby ćwiczącej.</p>
<p>Mm. NN</p>	<p>-Klęk podparty. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy. Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód – tzw. Ukłon japoński</p>		

	<p>-W pozycji stojącej niewielki wykrok prawej stopy. Pochylamy się i prawą dłonią chwytamy palce stopy. Przyciągamy stopę w kierunku głowy. Zmieniamy stopę</p>		
Mm. RR	<p>-W pozycji stojącej prawą dłonią chwytamy stopę lewej nogi zgiętej w tył. Próbować postawić stopę na podłożu. Dłoń oporuje. Zmieniamy stopę i dłoń.</p>		Pozycja stojąca lub siedząca.
Mm. NN	<p>-Ramiona wyciągnięte przed klatkę piersiową. Dłonie przylegają do siebie z jednoczesnym naciskiem.</p> <p>-Siad z nogami zgiętymi do środka (stopa do stopy). Dłonią chwytamy stopy i dociągamy do tułowia.</p> <p>-Siad prosty, lewa noga zgięta w kolanie na zewnątrz tzw. Siad płotkarski. Z siadu przechodzimy do leżenia na plecach utrzymując jednocześnie kolano na podłożu. Zmiana nogi.</p> <p>-Podpór prosty. Stopy złożone jedna na drugą. Wspięcie na dłoniach do pozycji skłonu.</p>		Ćwiczenia wykonywane prawodłowo, gdy pięta stopy podporowej dotyka podłoża.
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>-Wykrok. Noga wykrocza do kąta prostego . Zakrocza wyprostowana. Ramiona na biodrach. Utrzymujemy pozycję. Zmiana nogi wykroczonej</p> <p>-Stań prosto, opuść ręce wzdłuż tułowia. Zaciśnij pięści jednocześnie podnieś barki i ramiona do góry. Wciągnij nosem powietrze. Energicznie strząśnij ramiona w dół, jednocześnie</p>		Ilość powtórzeń do wyboru.

	rozluźniając pięści wydychając głośno powietrze ustami. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie		
--	--	--	--

Dziękuję za ćwiczenia 😊