

Temat: Ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłek typu Fit Ball

Cel główny:

- Wzmacnianie gorsetu mięśniowego

Umiejętności:

- Poprawne wykonywanie ćwiczeń.
- Umiejętność prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.

Wychowawczy:

- Samokontrola poprawnego wykonania ćwiczeń przy pomocy luster
- Dostosowanie tempa ćwiczeń do współćwiczących
- Poznawanie nowych, aktywnych form spędzania wolnego czasu

Prowadzący: Renata Miller

Miejsce ćwiczeń: aula z lustrami

Liczba ćwiczących:

Czas: 45 minut

Klasa: II LO

Sprzęt i przybory: maty, piłki gimnastyczne typu Fit Ball

Tok lekcji:	Opis:	Czas trwania:	Prowadzący:	Uwagi:
Część wstępna: 1. Czynności organizacyjno-porządkowe:	- zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do zajęć - pobranie mat i piłek. - zajęcie miejsc przed lustrami w szachownicy	5 minut		<i>Przygotowanie stanowisk,</i>
Część główna:		30 min		
	1. Piłka FitBall trzymana oburącz na wysokości bioder po prawej i lewej stronie	10x		<i>Marsz w miejscu</i>
	2. Piłka Fit Ball trzymana oburącz przed sobą, wznos piłki w górę	10x		<i>Zwrócić uwagę na prawidłowy oddech</i>
	3. Piłka Fit Ball trzymana oburącz przed sobą, przeniesienie piłki na lewą i prawą stronę	12x		
	4. Piłka Fit Ball trzymana oburącz nad głową, wznos piłki w górę	12x		
	5. Piłka FitBall trzymana oburącz na	10x		<i>Pozycja</i>

	wysokości bioder, rozkrok na szerokość bioder, kończyny dolne zgięte w stawach: skokowym, kolanowym i biodrowym. Wdech – wspięcie na palcach, wznos piłki w górę, wydech – powrót do pozycji wyjściowej			wyprostna
	6. Ręce oparte na piłce FitBall, tułów pochylony do przodu, kończyny dolne wyprostowane w stawach kolanowych. Wymachy prawą i lewą nogą	10x na pr. i l. nogę		<i>Opad tułowia w przód</i>
	7. Klęk, piłka FitBall trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej. Przejście do siadu klęcznego na prawą i lewą stronę z równoczesnym przenoszeniem piłki w stronę przeciwną	10x		<i>W klęku</i>
	8. Leżenie przodem na piłce FitBall. Wsuniecie się jak najbardziej do przodu, tak aby piłka była na wysokości kolan, powrót do pozycji wyjściowej	10x		<i>W leżeniu</i>
	9. Leżenie tyłem na macie, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym, stopy oparte o piłkę FitBall. Odpychanie i przybliżanie piłki.	12x		
	10. Leżenie tyłem na macie, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych pod kątem prostym, piłka FitBall zaciskana między łydkami.			
	11. j/w z opuszczeniem nóg w dół i powrotem do pozycji wyjściowej	10x		
	12. Leżenie tyłem na piłce FitBall, skłony tułowia w przód do siadu.	15x		
	13. Leżenie tyłem na piłce FitBall, ustawienie kończyn górnych równolegle do podłoża, wyprost kończyn dolnych. Ciało powinno utworzyć łuk wsparty na piłce.	10x na każdą nogę		
Część końcowa:				
1. Ćwiczenia relaksacyjne:	- w siadzie na piłce swobodne podskoki - wznos ramion przodem w górę – wdech, - opust ramion bokiem – wydech - Równowaga w pozycji siedzącej próba oderwania stóp od maty	5 min		<i>W siadzie na piłce</i> <i>Zwrócić uwagę na prawidłowy oddech</i>
2. Czynności organizacyjne	- odłożenie piłek - zwinięcie i dołożenie mat gimnastycznych - omówienie lekcji -pożegnanie z uczniami	3 min		



