

Temat lekcji: Trening siłowy, kształtowanie siły mięśniowe

Miejsce: siłownia

Liczba ćwiczących: 8 osób

Formy organizacyjne: obwód stacyjny, forma indywidualna

Umiejętności: zapoznanie z jedną z metod kształtowania siły mięśniowej – formą obwodu stacyjnego, poprawne wykonywanie ćwiczeń

Sprawność: siła mięśniowa, koordynacja ruchowa, poczucie rytmu, wytrzymałość siłowa

Wiadomości: zasady bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń siłowych, jak można kształtować siłę mięśniową?

Postawy: pomoc i asekuracja podczas ćwiczeń, samokontrola, samodyscyplina

TOK	TREŚĆ	INTR.TREŚCI	UWAGI
Cz.1.Czynności organizacyjno porządkowe	Zbiórka, raport sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji.	W – czym będziemy zajmować się na dzisiejszych zajęciach, jak można kształtować siłę mięśniową?	Szereg Podział na 8 grup po 2 osoby
Rozgrzewka w formie aerobiku z laskami gimnastycznymi przygotowująca do części 2 lekcji	Pw – postawa zasadnicza, laska trzymana oburącz na szerokości barków nachwytem w dole, ugięcia i wyprostny nadgarstków a następnie ramion, wznosy prostych RR do góry.		Na całej sali Rozdanie lasek W rozsypce ustawienie frontalne
1.ćw. RR			
2.ćw. tł w pł strzałkowej w przód	Pw – w lekkim rozkroku RR w górze skłony tł. w przód z pogłębieniem	S – koordynacja, wytrzymałość, poczucie rytmu P – samokontrola , samodyscyplina	jw
3. ćw.NN	Pw – w lekkim rozkroku przysiad i ugięcia RR		jw
4. ćw. w pł. czołowej	Pw – zasadnicza RR w górze skłony boczne tł.		jw
5. ćw. mm grzbietu.	Pw – opad tułowia w rozkroku przyciąganie laski do wysokości klatki piersiowej, laska trzymana podchwytem		jw
6. ćw. mm brzucha	Pw – zasadnicza RR wyprostowane przed sobą, unoszenie kolana do góry.		jw
7. ćw w pł. złożonej	Pw – jw skręty bioder		
8. podskoki	Pw – jw skręty w podskokach.		
Cz.2 Kształtowanie siły mięśniowej w	Obwód stacyjny: Pokaz i objaśnienie ćwiczeń na	W – zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, omówienie	Przydział stanowisk na atlasie, ustawienie przyrządów i przyborów do

<p>formie obwodu stacyjnego</p>	<p>poszczególnym stanowisku Stanowisko nr 1) mm klatki piersiowej Wyciskanie sztangi leżąc tyłem na ławeczce Stanowisko nr 2) mm grzbietu Podciąganie na drążku Osoby słabsze mogą wykonywać jedynie zwis lub podciągać się z pomocą nóg zaczepionych o szczeble drabinki. Stanowisko nr 3) mm naramienne Wznosy RR bokiem, lub przodem z hantelkami Stanowisko nr 4) mm dwugłowe ramienia Z postawy zasadniczej ugięcia RR z hantelkami Stanowisko nr 5) mm trójgłowe ramienia Ugięcia RR w podporze klęcznym na RR wewnątrz 4 części skrzyni (lub ugięcia RR w podporze tyłem na ławeczce) Stanowisko nr 6) mm nóg Prostowanie nóg na suwnicy Stanowisko nr 7) mm brzucha Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem na ławeczce skośnej - atlas Stanowisko nr 8) Skłony tułowia w tył z leżenia przodem - atlas</p>	<p>poszczególnych ćwiczeń i kolejności dokonywania zmian</p> <p>S – siła mięśniowa, wytrzymałość siłowa</p>	<p>ćwiczeń Ćwiczenia wykonujemy w czasie 30 sekund. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zmiana stacji w kierunku poruszania się wskazówek zegara. Po przejściu wszystkich stacji odpoczynek do uregulowania oddechu i tętna (HR=120). Obwód powtarzamy od 2 do 4 razy w zależności od zaawansowania.</p>
<p>Cz. 3 końcowa Ćwiczenia uspakajające i rozluźniające.</p>	<p>1.W zwisie na drabinkach głębokie wdechy i wydechy 2.Jedynka w leżeniu tyłem z RR w przód, dwójka w klęku nad nią, wzajemny chwyt za RR – dwójka ugina i prostuje luźne RR jedynki 3. Jedynka w leżeniu tyłem, dwójka trzyma za stopy i potrząsa luźne NN partnera.</p>	<p>W – co to jest metoda body – building ? Jaki jest wpływ takich ćwiczeń na organizm ludzki?</p>	<p>Zwis bierny odciążanie kręgosłupa W parach</p>
<p>Zakończenie lekcji</p>	<p>Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie</p>		<p>Odłożenie sprzętu na miejsce Szereg</p>





