

dr hab. Aleksandra Jażdżewska

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

Zastosowanie MINI BAND na lekcji wychowania fizycznego

Temat: Zastosowanie MINI BAND na lekcji wychowania fizycznego

Grupa docelowa:

Miasto i miejsce zajęć: Sala gimnastyczna AWFis Gdańsk

Czas zajęć: 90 minut

Liczba ćwiczących: 30–60 osób

Zastosowany sprzęt: gumy oporowe MINI BAND

Data:

Plan warsztatów:

1. Wprowadzenie
2. Rozgrzewka cardio
3. Omówienie poszczególnych ćwiczeń z gumami: cel, bezpieczeństwo, technika efektywność.
4. Ćwiczenia w parach – zajęcia warsztatowe
5. Stretching i ćwiczenia oddechowe
6. Podsumowanie

Realizacja poszczególnych etapów

1. Wprowadzenie

Ćwiczenia z gumami oporowymi są na lekcji wf mogą wykorzystać ci nauczyciele, którzy chcą zwiększyć siłę i wytrzymałość mięśniową uczniów, ale nie mają dostępu do tradycyjnych urządzeń treningowych, takich jak hantle czy maszyny siłowe. Ćwiczenia z taśmą oporową to także doskonały wybór dla uczniów początkujących w ćwiczeniach, z mniejszą siłą lub koordynacją ruchową. Trening z gumami pozwalają na stopniowe zwiększanie intensywności treningu oraz usprawnianie całego aparatu ruchu. Przy braku przeciwwskazań (ortopeda) można realizować lekcje wf z wykorzystaniem z gum oporowych, wykonując różne ćwiczenia dostosowane do możliwości i potrzeb oraz wieku uczniów

2. Rozgrzewka – 10 minut

- Marsz lub na bazie podstawowych kroków step touch, step out, doublestep; praca ramion od małych, zakresów po duże amplitudy ruchu. Krążenia barków, przedramion, ramion, naprzemienne wykonywanie ruchów.
- Wykroki, wypady w bok. Wykroki ze skretem tułowia. Krótki stretching kończyn dolnych.
- Do podstawowych kroków dodajemy pracę ramion według uznania. Step touch – odstaw w bok prawą nogę, dostaw do niej lewą (nie przenosząc ciężaru z prawej nogi).
- Step out – odstaw w bok prawą nogę, następnie lewą zrób akcent w miejscu, w którym wcześniej stała.
- Heel back – odstaw w bok prawą nogę, następnie ugnij lewą w tył. Ważne: nie dotykaj piętą pośladka.
- V-step – stojąc ze złączonymi nogami, postaw prawą stopę w przód po skosie w prawo, następnie lewą w przód po skosie w lewo, wróć prawą nogą do pozycji wyjściowej i dostaw do niej lewą.
- Double step – podwójny step touch.
- Marsz z oddechami przy pracy ramion.

3. Omówienie poszczególnych ćwiczeń z taśmami mini band: cel, bezpieczeństwo, technika, efektywność

(po każdym pokazanym i omówionym ćwiczeniu – praca w parach)

Przysiady z gumą

Umieszczamy taśmę oporową między nogami na wysokości kolan (powyżej lub poniżej stawu). Stopy rozstawione na szerokość bioder. Cofnij lekko pośladki i zacznij schodzić do dołu, robiąc wdech, następnie wyprostuj kolana i ciało, robiąc wydech. Ćwiczenie to można wykonywać w 12–15 powtórzeniach w trzech seriach. Ćwiczenia z gumami to doskonały sposób na wzmocnienie mięśni nóg i nie tylko.

Odwodzenie nóg z taśmą

Odwodzenie nogi w pozycji stojącej. Należy umieścić mini bandę między kolana i poruszać się płaskim krokiem do boku i następnie z powrotem. Ćwiczenia z gumami można także utrudniać poprzez dodanie mini bandy, która ulega podczas ćwiczenia rozciąganiu z wyprostowywaniem ramion do grzbietu. Świetne ćwiczenie na wzmocnienie mięśni pośladkowych średnich.

Rozciąganie taśmy ramionami do boków

Taśma między nadgarstkami (końce gumy), ramiona wyprostowane z lekko ugiętymi łokciami, nogi na szerokość bioder, kolana rozluźnione, napięte mm, brzucha. Ćwiczenie wykonuje się w pozycji wyjściowej. Unoszenie ramion do boków, aby rozprężyć taśmę, co wzmacnia mięśnie naramienne barków i mięśnie grzbietu. Plecy proste. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion.

Prostowanie nóg z gumami

Kłęk podparty (barki nad dłońmi, biodra pod kolanami, aktywny brzuch). Taśma oporowa nieco poniżej kolan, ręce na macie. Następnie prostuj prawą nogę ku górze w tył do momentu, w którym nie będzie nadmiernego wygięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonać na lewą i prawą nogę. Można wykonać przerwę i odpocząć między ćwiczeniami na każdą ze stron.

Odwodzenie nóg z mini bandami

W klęku podparty jw., taśma mini band nieco poniżej kolan. Unoszenie do boku zgiętego kolana tak, aby (w miarę możliwości) podczas odwodzenia tworzyły one z biodrami kąt prosty. Ćwiczenie na prawą i lewą nogę.

Odwodzenie ud z gumami

To świetnie ćwiczenie na wewnętrzną stronę ud. Guma / taśma mini band pod kolana. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż ciała. Nogi ugięte w kolanach i stopy na szerokość bioder. Odcinek lędźwiowy dociśnięty do podłogi. Unieś biodra, podpierając się stopami. Następnie, trzymając biodra cały czas w górze, rozszerzaj kolana, palce stóp na ziemi.

Uginanie rąk w siadzie na kolanach

Klęk na lewym kolanie, wysuń prawą nogę do przodu i zegnij kolano pod kątem 90 stopni. Umieść długą taśmę oporową pod prawą nogą i złap prawą ręką za oba jej końce. Następnie oprzyj łokieć na prawym udzie (powyżej kolana). Trzymaj plecy prosto, głowę w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona ściągnięte do tyłu i w kierunku dołu pleców. Następnie przyciągnij dłoń do ramienia, napinając biceps podczas wydechu. Na wdechu wróć do pozycji wyjściowej. Zrób to samo na lewą nogę i rękę. Doskonałe ćwiczenie wzmacniające biceps.

Martwy ciąg z gumami

Założ taśmę na prawą stopę, a drugi koniec złap oburącz. Ustaw stopy na szerokość barków. Wyprostuj się (ściągnij łopatki do kręgosłupa i w dół), głowę utrzymuj przez cały czas jako przedłużenie kręgosłupa. Wypchnij biodra do tyłu i obniż tułów, aż poczujesz maksymalne rozciąganie w tylnej części ud. Wróć do pozycji startowej. Następnie powtórz to samo z lewą stopą.

Wiosłowanie z gumami na siedząco

Usiąść na ziemi z wyprostowanymi plecami oraz nogami. Taśmę zahacz o stopy, zaś dwa jej końce chwyć dłońmi. Prostuj i zginaj ręce w łokciach, popuszczając i naciągając taśmę. Pamiętaj, aby w trakcie nie zginać pleców – muszą być one cały czas wyprostowane.

Unoszenie bioder z pozycji leżenia tyłem

Unoszenie bioder z podłoża. Taśma oporowa umieszczona między kolanami. Ramiona, blisko ciała na podłożu, jednocześnie unosząc biodra, wykonaj z wydechem. Świetne ćwiczenie na wzmocnienie mięśni pośladkowych.

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej

Zakładamy gumę między stopy. Kładziemy się na plecach i podpieramy na przedramionach. Na przemian, maksymalnie dociągamy prawe kolano, a później lewe kolano do klatki piersiowej.

4. Stretching – 5 minut (według uznania nauczyciela)

Rozciąganie m. nóg, ramion, m. grzbietu – skłony, wykroki, dociąganie stopy do pośladka. Można wykonać ćwiczenia w parach (<https://www.womenshealth.pl/fitness/Stretching-w-parze-trening-z-przyjaciolka,9287,1>).



Źródło: <https://krokdozdrowia.com/cwiczenia-rozciagajace-9-przykladow/>

Podsumowanie

Podsumowanie wspólnych ćwiczeń, omówienie sposobów wykorzystania gum mini band w różnych lekcjach. Dyskusja. Podziękowanie.

Wnioski aplikacyjne

1. Przed wprowadzeniem ćwiczeń z oporem własnego ciała lub przyborem wróć do techniki pozycji wyjściowej, metodykę dostosuj do wieku uczniów.
2. Na lekcji należy stosować sprzęt, który uczniowie mogą kupić we własnym zakresie, tak by mogli oni samodzielnie wykonywać ćwiczenia również w domu.