

dr Wojciech Sakłak

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

Projekt MEiN

„Aktywny powrót do szkoły” – scenariusz zajęć BootCamp

Temat: BootCamp

Obszar działania (zaznacz tylko jeden): Hipokinezja/ Izolacja/ Zdrowie

Umiejętności i zdolności (opcjonalnie):

Grupa docelowa: klasy 7–8, ponadpodstawowe

Lider/prowadzący: Wojciech Sakłak

Miasto i miejsce zajęć: Stadion rugby AWFIS Gdańsk

Czas zajęć: 50 minut

Liczba ćwiczących: 30 osób M/16 K/14

Zastosowany sprzęt: drabinki koordynacyjne 2 szt, talerzyki 30 szt., pa-chołki 20 szt., opony 15 szt.

Data:

Plan warsztatów:

1. Część wstępna – wprowadzenie i rozgrzewka
2. Część główna – zabawa masowa, 6 ćwiczeń w parach, zabawa masowa, 6 ćwiczeń w parach z oponą.
3. Część końcowa – ćwiczenia rozciągające i podsumowanie zajęć

PLAN WARSZTATÓW

1. Część wstępna

Wprowadzenie (1–2 minuty)

Boot Camp (z ang. obóz dla rekrutów) staje się ostatnio coraz bardziej popularny w Polsce, jest to nowy rodzaj aktywności fizycznej, który polega na ćwiczeniach grupowych, wyglądających z pozoru jak trening amerykańskich rekrutów. Boot Camp określany jest jako zorganizowana aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, podejmowana w grupie. Zaletą treningu jest przede wszystkim to, że ćwicząc używamy mięśni całego ciała poprawiając przez to wytrzymałość, siłę i ogólną sprawność fizyczną organizmu.

Treningi Boot Camp polegają nie tylko na pracy indywidualnej każdego uczestnika, ale także na ćwiczeniach w parach oraz na rywalizacji zespołów. W treningach Boot Camp istotną rolę odgrywa trener, który motywuje całą grupę do osiągania postawionych celów i trzymania „dobrego morale” w grupie. Trening Boot Camp opiera się na sekwencji ćwiczeń ułożonych zgodnie z założeniem treningu obwodowego pozwalającego ćwiczyć różne partie mięśni.

Rozgrzewka (5 minut)

Rozpoczynamy od truchtu – 2 okrążenia (ok. 800 m). Następnie ćwiczący dobierają się w pary i ustawiają się w 2 rzędach przed rozłożonymi na boisku drabinkami koordynacyjnymi oznaczonymi kolorami: czerwonym i żółtym. (jedna osoba z pary przed żółtą, druga przed czerwoną drabinką). Każda osoba z zespołu czerwonego kolejno proponuje ćwiczenie na drabince koordynacyjnej. Po zakończeniu zespół żółty kolejno proponuje ćwiczenia na mięśnie tułowia i ramion.

2. Część główna – ćwiczenie/ zabawy/ gry

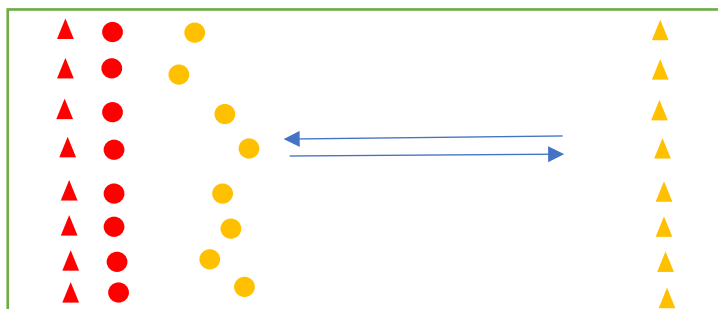
1. Zabawa „MOTYWATOR” (czas 2 minuty)

Demonstracja (opcjonalnie)

Praktyka (czas 8 min)

Grupa podzielona podczas rozgrzewki na dwa zespoły – czerwony i żółty ustawia się w dwuszeregu. Osoby z pierwszego szeregu (żółte) wykonują dwa razy bieg do pachołka oddalonego o 20 m. W tym czasie druga osoba z pary (czerwona) wykonuje pajacyki. Ćwiczy tak długo, dopóki partner nie ukończy biegu. Wtedy następuje zmiana. Następnie wykonują kolejne ćwiczenia:

- 1 osoba pompki – 2 osoba bieg tyłem do pachołka 2 × 20 m
- 1 osoba squad – 2 osoba bieg do pachołka 2 × 20 m
- 1 osoba plank – 2 osoba bieg tyłem do pachołka 2 × 20 m
- 1 osoba m. brzucha – 2 osoba czworakowanie 2 × 20 m
- 1 osoba wyrzut nóg w tył do podporu – 2 osoba marsz w podporze tyłem 1 × 20 m
- 1 osoba skip A w miejscu z boksowaniem – 2 osoba marsz niedźwie-
dzia 1 × 20 m



Rozciąganie indywidualne (czas 2 min)

2. Ćwiczenia siłowe w parach (czas 6 min)

Demonstracja (opcjonalnie)

Praktyka

1. Jedna osoba z pary wykonuje podpór tyłem, nogi ugięte w kolanach i biodra uniesione w górę. W tym czasie druga osoba z pary wykonuje podpór przodem, opierając się dłońmi na kolanach partnera. W tej pozycji wykonuje 15 ugięć RR (pompki). Następnie następuje zamiana miejsc.

2. Pierwsza osoba z pary pozostaje w pozycji podporu tyłem, druga przyjmuje pozycję podporu tyłem z dłońmi na kolanach partnera. W tej pozycji wykonuje 15 ugięć RR tyłem (dip na triceps).
3. Jedna osoba wykonuje plank, druga staje obok partnera, wykonuje pompkę i przeskakuje przez nogi partnera. Z drugiej strony ponownie wykonuje pompkę i przeskok. W taki sposób należy wykonać łącznie 12 pompek i przeskoków. Następnie następuje zmiana miejsc.
4. Wspólne przysiady – ćwiczący ustawieni plecami do siebie ze splecionym ramionami. W tym ustawieniu wykonują wspólnie 12 przysiadów.
5. Jedna osoba z pary wykonuje leżenie tyłem z nogami w lekkim rozkroku i ramionami uniesionymi w górę. Partner wykonuje podpór leżąc przodem nad leżącym partnerem. Chwyta za koski leżącego partnera, ten zaś chwyta za jego kostki. Równocześnie wykonują ugięcia ramion. W ten sposób partner na górze wykonuje pompki, zaś leżący na podłożu ćwiczy wyciskanie. Wspólnie wykonują 10–12 powtórzeń.
6. Jedna osoba z pary pozostaje w pozycji leżenia tyłem. Druga staje nad nią w rozkroku. Ćwiczący chwytają się za przedramiona. Stojący partner uginając nogi w kolanach unosi w górę leżącego partnera (tzw. martwy ciąg), który napina mięśnie tułowia tak, by sylwetka pozostała wyprostowana.

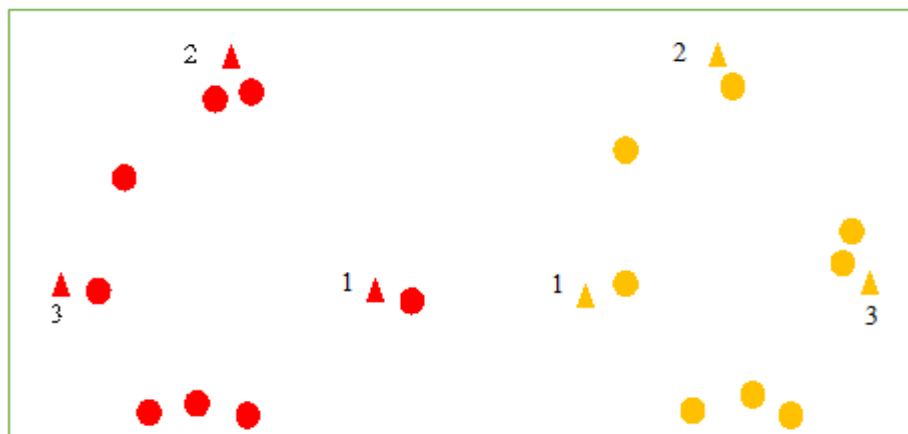
3. Zabawa szalone liczby (czas 10 min)

Na boisku rozstawione są 2 trójkąty o boku 15–20 m, których wierzchołki oznaczone są pachołkami ponumerowanymi od 1 do 3. (patrz schemat).

Każdy pachołek ma przyporządkowane ćwiczenie:

- 1 – burpees
- 2 – przysiady
- 3 – pajacyki

Każde ćwiczenie należy wykonać 3 razy. Każdy ćwiczący kolejno zakreśla jedno pole w tabeli i zapamiętuje kombinację trzech cyfr. Kombinacja ta określa, jakie zadania ma do wykonania ćwiczący. Przykładowo ten, kto wylosował kombinację 132, musi pobiec najpierw do pachołka nr 1 – tam wykonać 3 burpeesy, potem pobiec do pachołka nr 3 – tam zrobić 3 pajacyki i na koniec przemieścić się do pachołka nr 2 gdzie ma wykonać 3 przysiady. Po zakończeniu wraca do tabeli i wykreśla kolejną kombinację. Zadaniem zespołów jest jak najszybsze zakreślenie wszystkich pól w przygotowanej tabeli.



Szalone liczby

123	231	321	111	112	113	121
132	321	131	222	221	223	232
212	211	233	221	333	321	323
313	322	311	333	321	323	123
231	321	111	112	113	121	132
321	131	222	221	223	232	212
211	233	221	323	313	322	311
231	321	111	112	322	123	231
321	111	112	113	121	132	321

4. Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające – indywidualnie

(czas 1 min) (w tym czasie również trzeba się napić)

5. Ćwiczenia w parach z oponą (czas 8 min)

1. Ćwiczący stają na linii bocznej boiska i wewnętrznymi rękami chwytają oponę. Biegając jak najszybciej, pokonują dystans do pa-chołka (ok. 20 m), tam przekładają oponę do drugiej ręki i wracają.
2. Ćwiczący w rozsypanie w parach stają tyłem do siebie i przez skręt tułowia poddają sobie oponę bokiem – po 10 powtórzeń P/L strona.

3. Ćwiczący w siadzie skulonym naprzeciwko siebie zaczepiają stopami oponę i wspólnie wykonują 20 „brzuszków”.
4. Ćwiczący ustawieni twarzą do siebie unoszą oponę w górę na wysokość klatki piersiowej i odchylając tułów oraz prostując ramiona wykonują wspólnie 15 przysiadów.
5. Ćwiczący ustawieni w podporze leżąc przodem zwróceni głowami w swoją stronę. Pomiędzy nimi, na wysokości barków, leży opona. Wewnętrzna rękę opierają na oponie i wspólnie wykonują 10 pompek – jedna ręka na ziemi, druga na oponie. Następnie zmieniamy miejsca.
6. Ćwiczący ustawieni naprzeciwko siebie po dwóch stronach leżącej na ziemi opony. Jedna noga oparta na oponie. Na sygnał przeskokiem zmieniają nogę 20 razy L/P noga.

6. Ustawienie w kole – ćwiczenia rozluźniające i rozciągające

Jedna osoba z pary kolejno proponuje ćwiczenia dla całej grupy (czas 3 min)

Demonstracja (opcjonalnie)

Podsumowanie (2 minuty)

Wskazanie na dobre fragmenty zajęć i zmotywowanie uczestników do kolejnego spotkania. Wspólny okrzyk na koniec.