

Duża i mała zabawa biegowa na lekcji wychowania fizycznego



Paweł Płoskonka - Doradca metodyczny z wychowania fizycznego

Co na temat ZABAWY BIEGOWEJ mówi nasz mistrz **ADAM KRZCZOT**



©AGENCJA wyborcza.pl

Mała Zabawa Biegowa (MZB)

Jej celem jest przygotowanie szybkościowe oraz poprawienie techniki biegowej

Służy konkurencjom szybkościowo-technicznym

Głównym celem tej metody jest wykształcenie tzw. wytrzymałości specjalnej.

Mała Zabawa Biegowa nie musi być zawsze tak samo skonstruowana, możemy wykonywać powtórzenia tych samych odcinków lub zaczynać od krótkich do dłuższych lub schodzić z długości.

Przerwy mogą trwać tyle ile czas wykonywanego odcinka lub dowolnie dobrane w zależności od wytrenowania zawodnika czy też okresu treningowego.

Jednak zawsze pamiętajmy by mieć przy tym świetną zabawę tak jak wskazuje nazwa tej metody treningowej.

Pozwala na zmiennność tempa i szybko widać efekty takiej pracy. Jednak by one nastąpiły, były lepsze i trwały dłużej, należy zmieniać bodźce treningowe. Trzeba przeplatać trening różnymi metodami by nie doprowadzić do przetrenowania i przemęczenia organizmu.

Mała zabawa biegowa - po co się ją stosuje?

Psychologowie sportu często powtarzają, że zawodnicy przede wszystkim powinni czuć radość z tego, co robią.

Jeśli tak będą podchodzić do swoich obowiązków, łatwiej będzie im je wykonywać, a co najważniejsze - nie zniechęcą się.

Dlatego forma treningu powinna nie tylko uwzględniać elementy, które pozwolą na osiągnięcie sukcesu, ale dadzą też psychiczne odprężenie.

Ważne, żeby wysiłek był dozowany i sprawił satysfakcję. Ciekawą i lubianą przez zawodników metodą treningową jest tzw. **Mała Zabawa Biegowa**.

Ma ona przede wszystkim służyć doskonaleniu elementów szybkościowych oraz wpływać na poprawienie techniki. Stawia się tu na wykonywanie interwałów, a odcinki biegowe nie są zbyt długie.



Głównym celem tej metody jest wykształcenie tzw. wytrzymałości specjalnej.

Pracuje się nad zdolnością do wykonania odpowiedniego obciążenia w określonym czasie.

Czas trwania Małej Zabawy Biegowej wynosi od godziny do 90 minut.

Podczas treningu pokonuje się od 5 do 7 kilometrów.

Najlepiej jest go wykonywać na podłożu twardym lub na stadionie, gdyż trzeba będzie przebiec określone odcinki. Najlepsze do tego będzie obuwie do szybkiego biegu, o płaskiej podeszwie. Przy wykonywaniu przyspieszeń należy zwrócić uwagę na technikę biegu.

Najlepiej, jeśli ktoś z boku koryguje naszą postawę.

Metody kształtowania wytrzymałości a szkolny wysiłek fizyczny

Etap przygotowania do systematycznego wysiłku rozpoczyna się już na początku edukacji wczesnoszkolnej.

Takie działania prowadzące do poprawy motoryki uczniów trwają do momentu ukończenia szkoły ponadpodstawowej

Obowiązkowe lekcje wychowania fizycznego , w ogólnym ujęciu , skupiają się na realizacji aktywności z wykorzystaniem różnorodnych ćwiczeń , form i metod .

Pamiętajmy , że nauczanie elementów techniki i taktyki w zakresie wielu najpopularniejszych dyscyplin bazuje na wysiłku fizycznym. Jego zmienna intensywność pozwala przygotować młody organizm do zwiększających się obciążeń.



PAMIĘTAJMY

Systematycznie ćwiczący uczniowie w naturalny sposób adaptują się do zalecanego podczas lekcji ruchu.

Duża intensywność ćwiczeń pobudza układ krążenia i oddychania do zwiększonej pracy powodując wzrost tętna.

Następująca po aktywności faza odpoczynku pozwala na regenerację , uspokojenie organizmu i powrót do stanu stabilizacji.

Każdy wysiłek fizyczny doprowadza do szeregu korzystnych reakcji fizjologicznych , których elementem jest m.in. Poprawa sprawności ogólnej i wydolności.

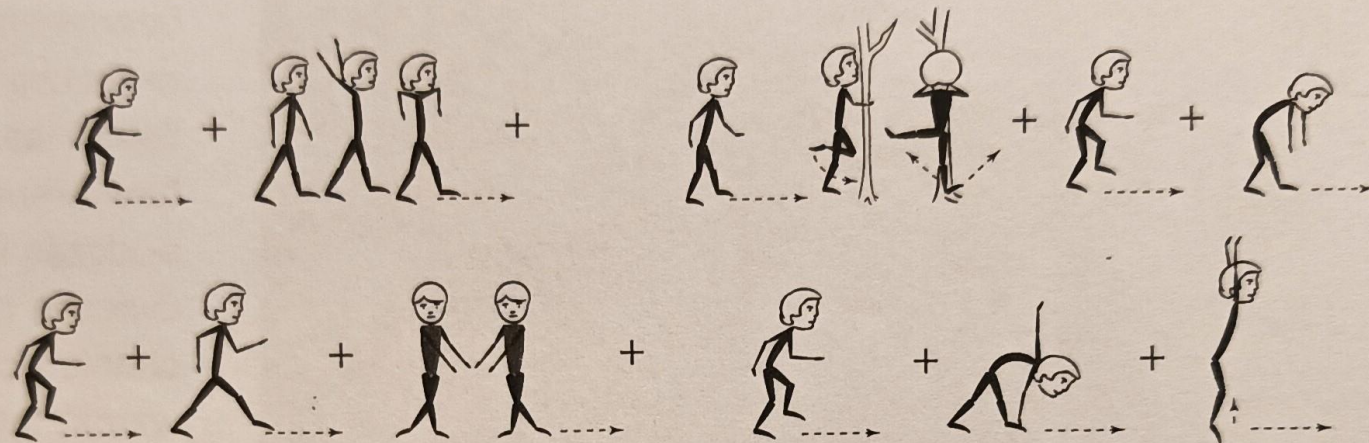


Mała i Duża Zabawa Biegowa - podział na części wg czasu trwania

MAŁA ZABAWA BIEGOWA	← Część I (15-30 min) →	DUŻA ZABAWA BIEGOWA
	← Część II (ok 20 min) →	
	← Część III (20-35 min) →	
	← Część IV (10-15 min) →	

I część

Rozruch (rozgrzewka) – 20–30 minut – wprowadzenie do głównej części zajęć/treningu. Obejmuje ćwiczenia wykonywane najczęściej w truchcie (m.in. krążenia RR, wymachy, podskoki, wyskoki dosiężne), ćwiczenia dynamiczne, jak skipy, półskipy, podskoki, wieloskoki zakończone kilkoma przebieżkami



II część

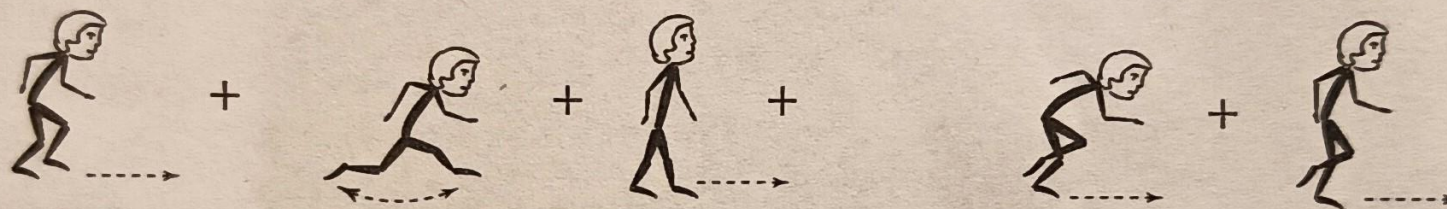
Obejmuje kilka (4–6) luźnych przyspieszeń na odcinku 100–200 m oraz truchtu między nimi. Do przyspieszeń można wykorzystać teren naturalny o niewielkim spadku. Po odcinkach biegowych warto zastosować ćwiczenia rozciągające (wypady i skręty) oraz ćwiczenia siłowe ze współćwiczącymi. Zawiera zazwyczaj jeden z kilku wariantów, w zależności od zaplanowanych akcentów:

- szybkościowo-skocznościowa
- szybkościowo-rytmowa
- szybkościowa z elementami siły lub siły dynamicznej itp.



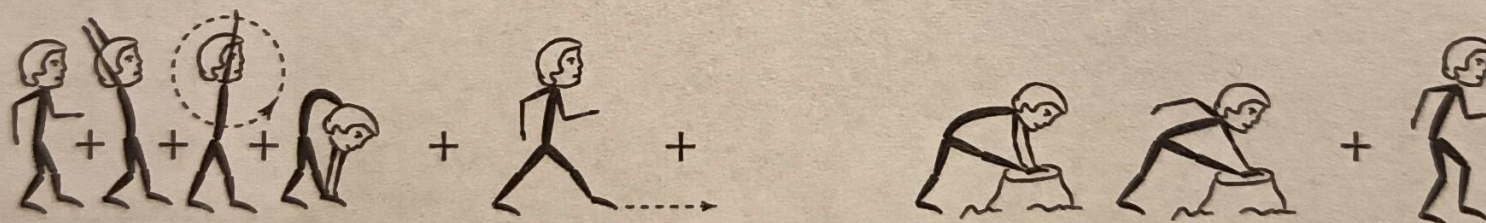
III część

Trwa ok. 20–30 minut. Obejmuje głównie biegi tempowe. Najczęściej jest to 5–10 powtórzeń na odcinkach 300–800 m przeplatanych truchtem nawet do 500 m. Można też zastosować inną wersję: 150–300 m, a każdy kolejny odcinek jest biegany z większą prędkością (obowiązuje też stała kontrola tętna)



IV część

Wykorzystuje wolny bieg, trucht, ćwiczenia uspokajające i rozluźniające (15–20 minut)



Dostosowanie Małej Zabawy Biegowej do możliwości wytrzymałościowych uczniów

Niski poziom wydolności ucznia	Wysoki poziom wydolności ucznia
Część I	
Marszobieg (500–1000 m), ćwiczenia kształtujące w marszu, np. wymachy, krążenia, wznosy RR, skręty i skłony T, wznosy, wymachy NN, ćwiczenia rozciągające w miejscu, ćwiczenia koordynacyjne w miejscu.	Bieg (1000–1500 m); ćwiczenia kształtujące w biegu, np. wymachy, krążenia, wznosy RR, skręty i skłony T, wznosy, wymachy NN, ćwiczenia rozciągające w miejscu/marszu/truchcie, ćwiczenia koordynacyjne w miejscu/marszu/truchcie
Część II	
Marszobieg 400–500 m, Formy biegowo–szybkościowe i skocznościowe, np.: biegi rytmowe (swobodne) odcinki 60–100 m × 5–8 powtórzeń (odpoczynek – powrót w marszu), Siła dynamiczna na odcinku 30–60 m (odpoczynek – powrót w marszu)	Bieg 400–500 m; Formy biegowo–szybkościowe i skocznościowe, np.: biegi rytmowe, odcinki 100–200 m × 5–8 powtórzeń (odpoczynek – powrót w truchcie), Siła dynamiczna na odcinku 30–60 m (odpoczynek – powrót w truchcie)
Część III	
Marszobieg 5 minut z ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi, marsz 1 minuta	Bieg 5 minut z ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi, marsz 1 minuta

Elementy Dużej Zabawy Biegowej w lekcji wychowania fizycznego

Niski poziom wydolności ucznia	Wysoki poziom wydolności ucznia
Część II	
Ćwiczenia biegowe: przyspieszenia 40–60 m × 4–5 powtórzeń, przerwa w marszu; Siła dynamiczna (40–60 m): podskoki zmienne płaskie i wysokie, skipy C, A, D, B, Wieloskoki jednonóż i obunóż (liczba odbić w jednym powtórzeniu 10–20)	Ćwiczenia biegowe: rytmy 80–120 m × 4–5 powtórzeń, przerwa w truchcie; Siła dynamiczna (40–60 m): podskoki zmienne płaskie i wysokie, skipy C, A, D, B, Wieloskoki jednonóż i obunóż (liczba odbić w jednym powtórzeniu 20–30)
Część III	
Marszobieg 400–500 m (przygotowanie do wyższej intensywności), odcinki tempowe 200–300 m (x 5) odpoczynek w marszu ok. 3 minut	Bieg 400–500 m (przygotowanie do wyższej intensywności), odcinki tempowe 400–500 m (x 5) odpoczynek w truchcie ok. 3 minuty

Lekcje wychowania fizycznego - nauczyciel

Nauczyciel wychowania fizycznego dysponuje szeroką paletą różnorodnych środków dydaktycznych, które przygotowują uczniów do zwiększającego się podczas lekcji wysiłku.

Wiemy, że uczniowie nie przepadają za ćwiczeniami kształtującymi wytrzymałość, dlatego ważna jest rola nauczyciela, który będzie potrafił stopniowo wprowadzać ćwiczenia o rosnących wymaganiach wytrzymałościowych tak by doprowadziło to do korzystnych zmian wydolnościowych w organizmie ucznia.



Efektywna lekcja wf musi..... być

Ćwiczenia na lekcji muszą być wykonywane o określonej objętości i intensywności (powinny pobudzać do działania mechanizmy energetyczne)

Odpowiednio dobrana wartość obciążenia wpływa na poziom zmęczenia organizmu ucznia. Wiemy ,że pojawienie się stanu zmęczenia u ćwiczącego jest gwarantem podniesienia się stanu wytrenowania a co za tym idzie jego szybkości czy wytrzymałości.



Parametry metod kształtujących

- ❖ Intensywność pracy na lekcji
- ❖ Czas trwania ćwiczeń
- ❖ Liczba powtórzeń ćwiczeń
- ❖ Czas trwania przerw między ćwiczeniami i powtórzeniami
- ❖ Charakter przerw

Te wszystkie wymienione składowe mają duże możliwości oddziaływania na organizm ucznia .



Metody używane na lekcji wychowania fizycznego

Podstawowy podział metod uwzględnia charakter wysiłku

- ❖ Ciągły
 - metody ciągłe jednostajne i zmienne
- ❖ Przerywany
 - metody powtórzeniowe i interwałowe



Mała zabawa biegowa przykłady lekcji

Lekkoatletyka - Mała Zabawa Biegowa

Cele lekcji:

a) Umiejętności

Uczeń: # potrafi zmierzyć tętno,
doskonali technikę biegu.

b) Motoryka

Uczeń: # rozwija szybkość i wytrzymałość,
wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych,
rozwija gibkość.

c) Wiadomości

Uczeń: # poznaje nazwy drzew,
wie, co to jest tętno i o czym ono świadczy,
wie, ile powinno wynosić tętno podczas biegów rekreacyjnych.

d) Postawy

Uczeń: # przygotowuje się do aktywnego uczestnictwa w rekreacji ruchowej,
doskonali umiejętność współpracy w zespole,
pomaga innym w wykonaniu zadań.

2. Metoda i forma pracy

Frontalna, praca w zespołach dwójkowych, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.

3. Środki dydaktyczne

brak

4. Przebieg lekcji

a) Faza przygotowawcza

- Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
- Nauczyciel prosi uczniów o utworzenie rzędu. Wraz z dziećmi wybiega wolnym truchtem poza teren szkoły. Na sygnał nauczyciela uczeń ostatni w rzędzie rozpoczyna szybszy bieg slalomem między biegnącymi przed nim osobami. Po wyprzedzeniu wszystkich kolegów, zajmuje pozycję na początku rzędu i zwalnia bieg do truchtu.
- Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Z postawy wykonujemy krążenia ramion naprzemianstronne w przód. Następnie przechodzimy do luźnego skłonu w przód i wykonujemy naprzemianstronne wymachy ramion w przód i w tył.

- **Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej.** Uczniowie stają w postawie z ramionami wyciągniętymi w górę. Na sygnał nauczyciela wykonują skłon tułowia w przód z pogłębianiem (10 powtórzeń).
- **Ćwiczenia nóg.** Na sygnał prowadzącego uczniowie zaczynają biec (przebieżka) na dystansie ok. 30-40 m (nauczyciel określa miejsce, do którego dobiegają, np. do drzewa, do przystanku). Po dobiegnięciu całej grupy, na zadanym dystansie, ćwiczący wykonują luźną przeplatankę, bieg cwałem i podskoki.
- **Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej.** Z postawy wykonujemy skłony boczne. Zwracamy uwagę na ruch tylko w płaszczyźnie czołowej (nie pochylamy się w przód ani w tył).
- **Ćwiczenia równoważne.** Stajemy w postawie na jednej nodze. Staramy się rozsznurować buta, ściągnąć go ze stopy, ponownie ubrać i zasznurować - bez utraty równowagi. Powtarzamy ćwiczenie, stojąc na drugiej nodze.
- **Ćwiczenia mięśni brzucha i nóg.** Przechodzimy do klęku prostego, wykonujemy opad tułowia w tył i wytrzymujemy w tej pozycji 5-10 sekund (15 powtórzeń).
- **Ćwiczenia mięśni grzbietu.** Stajemy w lekkim rozkroku, dotykając dłońmi tylnej części ud. Wypychamy biodra w przód, uginamy nogi w kolanach i staramy się zejść dłońmi jak najniżej wzdłuż tylnej części nóg (10 powtórzeń).
- **Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej.** Z postawy wykonujemy luźne, ale szybkie skrętoskłony z dotknięciem dłonią kostki. Po każdym skrętoskłonie wracamy z powrotem do postawy.
- **Podskoki.** Z postawy staramy się wykonać dwa luźne podskoki, a trzeci - jak najwyższy - z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej.

b) Faza realizacyjna

- Rozruch. Marsz, podczas którego dzieci starają się rozpoznać jak najwięcej gatunków drzew. Nauczyciel pomaga określić, do jakiego gatunku należą spotykane drzewa i wymienić cechy charakterystyczne dla danego gatunku. Następnie dzieci przechodzą do lekkiego biegu (można wykorzystać drzewa do slalomu między nimi), przeplatanego cwałem ze zmianą kierunku i nogi wiodącej.
- Na sygnał nauczyciela każde dziecko zajmuje miejsce przy drzewie. Nauczyciel prosi dzieci o wypowiedź, co to jest tętno i o czym ono świadczy (uczeń, który udzieli najtrafniejszej odpowiedzi może zostać nagrodzony oceną lub plusem). Nauczyciel wyjaśnia dzieciom definicję tętna, informuje ile wynosi prawidłowe tętno u dorosłego człowieka i u dziecka, a następnie pokazuje, w jakich miejscach na ciele można je najłatwiej zmierzyć. Dzieci starają się odnaleźć na swoim ciele te miejsca i próbują dokonać pomiaru swego tętna (najpierw liczą uderzenia w ciągu 60 sekund, potem w ciągu 30 sekund i mnożą przez 2, następnie w czasie 15 sekund i mnożą przez 4).
- Stojąc przy drzewie, uczniowie opierają jedną rękę na pniu i wykonują wymachy nóg w przód, w bok i w tył. Jeśli są w pobliżu drzewa, których konary można wykorzystać do zwisów, wykonują kilka serii zwisów i podciągnięć.

- Uczniowie biegną na dystansie 300-400 m wolnym truchtem. Następnie stoją w szeregu i na sygnał nauczyciela wykonują skiping A. Bezpośrednio po wykonaniu zadania mierzą sobie tętno i porównują wynik z pierwszym pomiarem.
- Uczniowie wykonują przebieżki na dystansie 60-70m (4-6 serii). Po każdym biegu mierzą sobie tętno.
- Nauczyciel prosi uczniów, by podzielili się na grupy 6-8 osobowe. Każda z grup ma za zadanie przynieść liście lub owoce z drzew. Nie wolno ich zrywać! Należy znaleźć je pod drzewem. Warunkiem zaliczenia danego liścia lub owocu jest poprawne nazwanie gatunku drzewa, z którego pochodzi. Wygrywa zespół, który zbierze największą ilość różnego rodzaju liści lub owoców. Czas na wykonanie zadania: 8-10 minut. Po upływie czasu podsumowujemy zbiory i nagradzamy zwycięzców (można nagrodzić zespoły pochwałą, plusami). Zbiory uczniów można zabrać do klasy i przygotować zielnik.
- Przebieżki sześć razy 60 -100 m (dystans zależy do stopnia zaawansowania grupy). W pierwszym biegu ręce są wyciągnięte w bok, w trzecim znajdują się za głową, w piątym założone są z tyłu za plecami, natomiast szósty bieg jest odpoczynkiem w truchcie, ręce opuszczone są luźno wzdłuż tułowia. Po każdym biegu uczniowie mierzą sobie tętno i porównują z poprzednimi wynikami.

- Ćwiczenia gibkości. Z postawy wykonujemy głęboki wypad w przód z pogłębianiem, noga wykroczna zgięta jest pod kątem prostym, oparta na całej stopie. Noga zakroczna jest wyprostowana w stawie kolanowym. Po 10-15 powtórzeniach wykonujemy skręty i skrętoskłony w prawo i w lewo. Przechodzimy do siadów płotkarskich – wykonujemy skłony do nogi prostej i ugiętej.
- Jeśli w miejscu ćwiczeń są warunki do rzucania, zbieramy przedmioty, które posłużą nam do rzutów: szyszki, żołędzie, kamienie (musimy być pewni, że rzuty nimi będą bezpieczne, np. przedmioty będą wrzucane do rzeki lub jeziora). Dzieci wykonują serie rzutów na celność (należy trafić w określone miejsce, np. w drzewo lub kamień) i na odległość. Najlepszego miotacza można nagrodzić plusami lub oceną. Istniejące warunki wykorzystujemy również do doskonalenia skoczności (przeskoki przez leżące konary, drzewa, zeskoki z kamieni itp.).
- Trucht. Biegniemy truchtem na dystansie 800-1000 m (w zależności od stopnia zaawansowania grupy można dystans skracać lub wydłużać). Podczas biegu staramy się nazywać wspólnie z dziećmi mijane gatunki drzew. Końcowe 100 m przebiegamy z luźno opuszczonymi ramionami.

c) Faza podsumowująca

- Ćwiczenia uspokajające. Uczniowie maszerują. Na sygnał nauczyciela wykonują skłon tułowia w przód i wydech, a następnie wyprost i wdech (kilkanaście powtórzeń). Luźnym marszem wracają do szkoły.
- Zbiórka w siadzie. Nauczyciel wspólnie z uczniami podsumowuje lekcję, prosi o opinie, które zadanie było najtrudniejsze, które fragmenty lekcji podobały się najbardziej. Przypomina, co to jest tętno i prosi uczniów o zmierzenie swojego tętna. Na prośbę nauczyciela uczniowie zastanawiają się, o czym świadczy zmieniające się tętno i dlaczego u jednych uczniów po większym wysiłku tętno jest dużo wyższe, niż u innych.
- Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

5. Załączniki

Brak

6. Czas trwania lekcji

2 x 45 minut

II Przykład MZB

Mała zabawa biegowa to przykład zabawy integracyjnej, ruchowej przeprowadzanej w naturalnych warunkach przyrodniczych; w lesie, na łące, w pobliżu jezior, gór czy rzek. Ważną funkcją tej zabawy jest integracja zatem może w niej uczestniczyć klasa, rodzina, grupa przyjaciół.

Wielkość grupy: 20 - 30 osób.

Czas: 30 - 45 min.

Pomoce: niepotrzebne.



Mała zabawa biegowa polega na marszobiegu, który jest przeplatany różnymi ćwiczeniami i zadaniami ruchowymi, ale nie tylko. W małej zabawie **biegowej** nie ma ograniczeń wiekowych może w niej uczestniczyć zarówno dziecko, ojciec, mama, jak i dziadek z **babcia**.

Ta forma zabawy jest również atrakcyjna podczas **integracji grupy**. Uczestnicy tej zabawy nie tylko poznają siebie osobiście, ale również mogą dzięki niej poznać wrażliwość nowych znajomych na otaczającą ich przyrodę i nowe nie znane środowisko. Atutem będzie tu niewątpliwie świeże powietrze, przyroda, jej różnorodność oraz ukształtowanie terenu.

Zabawę prowadzi jedna osoba, która sama w niej uczestniczy. Kolejne etapy Małej zabawy biegowej:

- maszerując, każda kolejna osoba głośno krzyczy swoje imię;
- uczestnicy zabawy dobierają się w pary lub dobiera ich najstarsza osoba np. odliczając do dwóch, chwytają się za ręce i wspólnie wszyscy biegną przez określony odcinek trasy;
- w marszu każda para krótko opowiada o sobie, o swoim życiu, rodzinie, osiągnięciach, porażkach itd.;
- w swoich parach uczestnicy bawią się w **berka**;
- jeśli któraś z osób lubi śpiewać, w marszu śpiewa piosenkę całej grupie;

- wszystkie osoby trzymają się za biodra, tworząc długo wąż, po czym wąż robi slalom pomiędzy drzewami;
- maszerując, chętne osoby opowiadają dowcipy;
- tworzą się nowe pary, które trzymają się za ręce i cała grupa bawi się w berka w parach;
- w czasie marszu grupy prowadzący podaje kolor i drzewo, do którego mają dobiec jak najszybciej osoby lubiące ten kolor;
- cała grupa idzie w jednym rzędzie, ostatnia osoba przeskakuje przez osobę, która stoi przed nią pochyłona w przód, po przeskoczeniu wszystkich osób startuje następna ostatnia osoba – wszyscy uczestnicy muszą wykonać zadanie;
- maszerując prowadzący wywołuje osoby o danym kolorze oczu, które obiegają maszerującą grupę;
- wszyscy uczestnicy, biegnąc, śpiewają wspólną, znaną wszystkim piosenkę;
- maszerując, podany przez prowadzącego znak zodiaku wykonuje podskoki, posuwając się do przodu;
- biegnąc , każdy omija napotymane drzewa, obiegając je wokół;
- stojąc tyłem przy wybranym przez siebie drzewie, każdy uczestnik wykonuje skręty, opierając ręce o drzewo;
- maszerując, każda osoba wymyśla dla siebie przezwisko, które zaczyna się na pierwszą literę jej imienia np.: Załamana Zosia, Groźny Grześ, Długa Daria, Ambitna Ania, Twardy Tadeusz, Mądra Mariola, Serdeczny Stanisław, Piękny Piotrek – głośno powiadamia o tym pozostałych uczestników zabawy;

- prowadzący odlicza czas 30 sekund, w którym każdy uczestnik ma policzyć jak najwięcej drzew w lesie;
- maszerując, każda osoba mówi, jak się nazywa, następnie kolejno każdy mówi swoje nazwisko oraz kolegi z prawej i z lewej strony – zabawa trwa do momentu, aż wszyscy uczestnicy wykonają zadanie;
- wszyscy biegną od jednego drzewa do drugiego, dotykając go;
- stojąc, każdy uczestnik stara się wykonać jak najwięcej obrotów wokół własnej osi, kto zakończy zadanie, siada na ziemi i czeka na zwycięzcę;
- maszerując, każdy uczestnik zabawy naśladuje swoją ulubioną dyscyplinę sportu, np.: rzut oszczepem, skok w dal, pchnięcie kulą, aerobik, jazdę na nartach itd.

Zadania dla uczestników zabawy mogą być bardzo różne i będą one zależały od pomysłowości prowadzącego, ale nie tylko, można w to również zaangażować uczestników zabawy, dając im tym samym możliwość twórczego działania

KONSPEKT LEKCJI DLA KLASY I LICEUM

LEKKOATLETYKA

Temat lekcji : MARSZOBIEGI Z POKONYWANIEM NATURALNYCH PRZESZKÓD
TERENOWYCH. START WYSOKI.

Cele lekcji :

Umiejętności : Nauka startu wysokiego. Umiejętność hartowania organizmu w terenie naturalnym.

Motoryka : Kształtowanie wytrzymałości biegowej, orientacji przestrzennej, gibkości.

Wiadomości : Poznanie walorów przyrodniczo - krajoznawczych ścieżki „Śladami łosia”. Mała zabawa biegowa jako forma kształtowania wytrzymałości.

Postawy : Samoocena poziomu wydolności własnego organizmu. Zachęcanie i motywowanie do przebywania na świeżym powietrzu.

Miejsce ćwiczeń : Ścieżka przyrodniczo - dydaktyczna w Lesie

Miejsce ćwiczeń : Ścieżka przyrodniczo - dydaktyczna w Lesie .

Część wstępna - 10 min.

Czynności organizacyjno-porządkowe.

Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.
Przedstawienie celów lekcji i uzyskanie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju.
Przygotowanie do wysiłku. Ćwiczenia kształtujące postawę i zwiększające sprawność ruchową.



Część główna - 65 min.

Mała zabawa biegowa cz. 1.

Rozruch

- swobodny trucht z podskokami;
- w truchcie krążenia ramion symetryczne, naprzemianstronne do przodu, do tyłu;
- bieg skrzyżny bokiem, bieg tyłem;
- podskoki w tył z energiczną pracą nogi odbijającej;
- bieg slalomem między drzewami;
- wyskoki dosiężne do gałęzi; przeskoki przez niskie krzaki;
- w podporze o drzewo marsz w miejscu,
- rozciąganie mięśni tydek, obszerne, poprawiające ruchomość w stawach biodrowych wymachy i krążenia nóg w przód i w tył.
- bieg skippingiem z uderzaniem piętami o pośladki.
- trucht i marsz do uregulowania oddechu.
- rzuty szyszkami do celu: - rzuty wielobojowe w dwójkach, - 3 serie po 6 powtórzeń (w przód, w tył, z wysoku z półprzysiadu).

Mała zabawa biegowa cz.2.

- bieg za nauczycielem- przebiegnięcie następującej długości odcinków : 120, 150, 150, 120 m - ćwiczący biegają dość szybko, ale bez maksymalnego natężenia, przerwy odpoczynkowe odbywają się w swobodnym truchcie.
- ćwiczenia rozciągające w dwójkach - w siadzie rozkrocznym a następnie płotkowym naprzeciwko siebie,
- ćwiczenia rozciągające w staniu przy drzewach.



- Mała zabawa biegowa cz. 3

- bieg na 800 m w spokojnym tempie. Trucht i marsz do całkowitego uspokojenia oddechu. Ćwiczenia na „Ścieżce zdrowia” - naskoki na różne przeszkody.
- Część końcowa - 15 min
- Korekcja wad postawy.
- Ćwiczenia oddechowe. Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ręce oparte na biodrach. Wdech z jednoczesnym spychaniem bioder w dół i „wydłużaniem” tułowia do góry. Wydech z rozluźnieniem z rozluźnieniem mięśni i opuszczeniem głowy.
- Podsumowanie lekcji.
- Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji.
- Powrót do szkoły.

Zabawy biegowe wykorzystywane najczęściej w I części lekcji

Przykłady:

- ❖ Kamień- papier- nożyce - zabawa biegowa
- ❖ Berek przyjaciel - zabawa biegowa
- ❖ Sztafeta - zabawa biegowa
- ❖ Berek lawina - zabawa biegowa
- ❖ Wróble- wrony - zabawa biegowa

Fartlek

Słowo pochodzi z języka szwedzkiego i oznacza grę lub zabawę prędkością.

Metoda została opracowana przez szwedzkiego długodystansowca i trenera Gösta Holméra.

Miała ona na celu wprowadzenie elementów, dzięki którym to sam biegacz będzie decydował kiedy chce przyspieszyć i podczas jakiego odcinka.

To pewnego rodzaju zabawa i urozmaicenie treningu. Powinniśmy wykonać taki bieg na 80% wysiłku. Najlepiej wybrać nawierzchnię crossową, czyli miękką. Dobrze jeśli teren jest zróżnicowany ukształtowany z podbiegami, zbiegami i prostymi odcinkami.

Najpierw zaczynamy od truchtu, który pozwoli rozgrzać się nam i przygotować mięśnie do nieco intensywniejszej pracy. Następnie przechodzimy do treningu właściwego, a na koniec wykonujemy trucht na schłodzenie organizmu.

Są różne sposoby zastosowania Fartleku. W treningu właściwym możemy biec w dość szybkim tempie, a następnie zaczynamy robić sprinty od 50 do 100 metrów.

Ideą fartleku jest to, że sami decydujemy, kiedy chcemy przyspieszyć. Starajmy się nie określać dokładnego dystansu przyspieszenia patrząc co chwila na zegarek. Po prostu wybierzmy sobie jakiś punkt np. drzewo, krzak, rzeczka, kamień, ścieżka, do którego mamy podbiec. Takich sprintów możemy wykonać od 5 do 10 w zależności od naszych możliwości.

W trakcie treningu wykonujemy też szybkie podbiegi. Generalnie chodzi o to, żeby wykorzystywać teren do poćwiczenia różnych technicznych elementów, które mogą się nam przydać podczas zawodów przełajowych oraz biegając w górach.

Ciekawie jest też trenować tą metodą w grupie.

Kiedy trzeba wykonać przyspieszenia, wtedy następuje zmiana tego, kto nadaje tempo. Taki „wyścig” pozwoli na poczucie się jak na zawodach, gdzie czasami chcemy wytrzymać tempo naszych rywali.

Można też szybko biec przez kilka minut, po czym należy przejść w trucht np. jednodominutowy podczas którego odpoczywamy. Takie serie powtarzamy od 3 do nawet 10 razy.

Ważne jest to, żeby nie doprowadzić organizmu do wyczerpania. Przyspieszenia nie mogą spowodować, że nagle osłabniemy i nie będziemy mogli dalej biec. Po skończonym treningu należy przejść do truchtu, a nawet do marszu. To ma być typowe schłodzenie organizmu.

Z podwórka biegowego - mała i duża zabawa biegowa

Choć mała (MZB) i duża zabawa biegowa (DZB) brzmią dość niewinnie, to potrafią zdrowo dać popalić naszym nogom. Warto przełamać się i wdrażać je na lekcji wychowania fizycznego, bo choć te metody przysparzają bólu, to skutecznie potrafią rozpędzić.

Pierwsza kształtuje zdolności szybkościowo-techniczne i składa się z trzech składowych (rozgrzewki, części kształtującej szybkość i rozbiegania).

Druga, poszerzona o część główną, rozwija zdolności wytrzymałości szybkościowej.

Lekcja zarówno w pierwszym jak i drugim przypadku, odpowiednio modyfikuje się w kwestii długości pokonywanych odcinków i ogólnego czasu trwania. Wspólnym jest to, że nie wykonuje się go na tartanie stadionu, a z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu. Liczy się czas przyspieszenia, bez względu na to, czy pokonuje się wzniesienie, czy prostą. Istotne jest podkreślenie tempa i jego zmienność.

1. Rozgrzewka biegowa z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.

Zazwyczaj trwa ona od **20 do 30 minut**. Składa się z biegu, który przyzwyczaja organizm do wysiłku i ćwiczeń mających na celu rozgrzanie ciała. Sprawdzą się krążenia tułowia, bioder, kolan, wymachów nóg i krótkich ćwiczeń rozciągających.



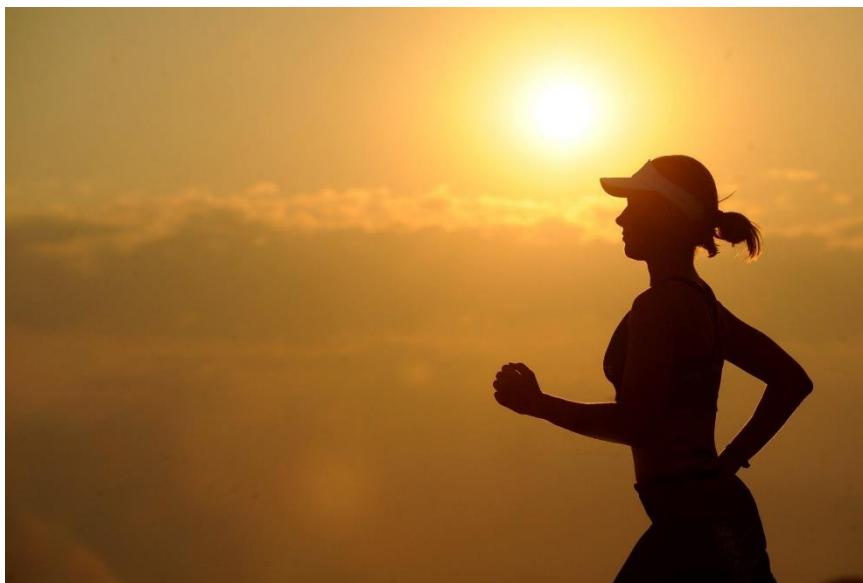
2. Część kształtująca szybkość.

To nic innego jak skipy, wieloskoki i krótkie przyspieszenia na odcinkach 50- 200 metrów. Można wykonywać je np. w trzech, bezpośrednio wykonywanych po sobie seriach. 3x skip A, B, C na odcinku 50 metrów, 5x 10 skoków naprzemianstronnych i bieg 3x 50 metrów z intensywnością submaksymalną to jedna seria. Założenie jest proste, ma być szybko i dynamicznie. Dzięki takim ćwiczeniom pobudza się m.in. wykorzystanie fosfokreatyny, substratu energetycznego odpowiedzialnego za dostarczenie energii na krótkie, maksymalnie szybkie ruchy. Tę część lekcji kończą 4,5 przyspieszeń na dłuższych odcinkach, 400- 600 metrowych (do 2 minut) również z intensywnością submaksymalną lub maksymalną.



3. Część główna (dotyczy tylko DZB).

Składa się ona z powtarzanych w równych odstępach czasu przyspieszeń, przeplatanych odpoczynkiem. Przykładem może być bieg interwałowy, 3- 4 x 5 minut, z przerwami około 4 minuty. W trakcie odpoczynku tętno powinno obniżyć się do 140-120 uderzeń/minutę. Warto wtedy truchtać. Ruch mięśni powoduje szybsze odprowadzenie kwasu mlekowego z mięśni. Długość odcinków dostosowuje się do własnych potrzeb, stopnia wytrenowania i samopoczucia. Podobnie z odpoczynkiem. Im jesteśmy silniejsi, tym krótsze przerwy, a wysiłek dłuższy. Istotne jest, by szybkość wykonywać na intensywności około 85- 95 % możliwości maksymalnych, czyli z lekką rezerwą.



4. Rozbieganie.

Bieg (około 20- 30 minut) o intensywności niskiej do umiarkowanej (poniżej 60% Vo₂max) i ćwiczeniami rozciągającymi (około 15 minut). Wiele osób zapomina o tej części, uważając, że co miało się zrobić to już się zrobiło. Lekki trucht jednak daje możliwość szybszej regeneracji mięśniom, co przekłada się na mniejszy ból na następny dzień. „Przyduszone” mięśnie potrzebują tlenu do odbudowy. Spokojne rozbieganie z pewnością zaprocentuje, np. mniejszym bólem mięśni na następny dzień.

Duża i mała zabawa biegowa to przede wszystkim środek treningowy wykorzystywany na początku kształtowania szybkości w rocznym cyklu przygotowawczym. Choć często polecana młodym zawodnikom, z powodzeniem sprawdzi się u osób biegających rekreacyjnie, ale ze sportowym zacięciem również w szkole. Zarówno mała, jak i duża forma przygotowują organizm do innych, bardziej obciążających metod treningu, jak np. do długich wysiłków około progowych i sprawdzianów. Mała bardziej zaadaptuje do szybkości, duża- wykształci wytrzymałość szybkościową. To, którą się wybierze zależy od indywidualnych potrzeb.

Elementy DZB w lekcji wychowania fizycznego

Niski poziom wydolności ucznia

Wysoki poziom wydolności ucznia

Część II

Ćwiczenia biegowe:
przyspieszenia 40–60 m × 4–5 powtórzeń, przerwa w marszu;
Siła dynamiczna (40–60 m):
podskoki zmienne płaskie i wysokie, skipy C, A, D, B,
Wieloskoki jednonóż i obunóż
(liczba odbić w jednym powtórzeniu 10–20)

Ćwiczenia biegowe:
rytmy 80–120 m × 4–5 powtórzeń, przerwa w truchcie;
Siła dynamiczna (40–60 m):
podskoki zmienne płaskie i wysokie, skipy C, A, D, B,
Wieloskoki jednonóż i obunóż
(liczba odbić w jednym powtórzeniu 20–30)

Część III

Marszobieg 400–500 m
(przygotowanie do wyższej intensywności),
odcinki tempowe 200–300 m (x 5) odpoczynek
w marszu ok. 3 minut

Bieg 400–500 m
(przygotowanie do wyższej intensywności),
odcinki tempowe 400–500 m (x 5)
odpoczynek w truchcie ok. 3 minuty

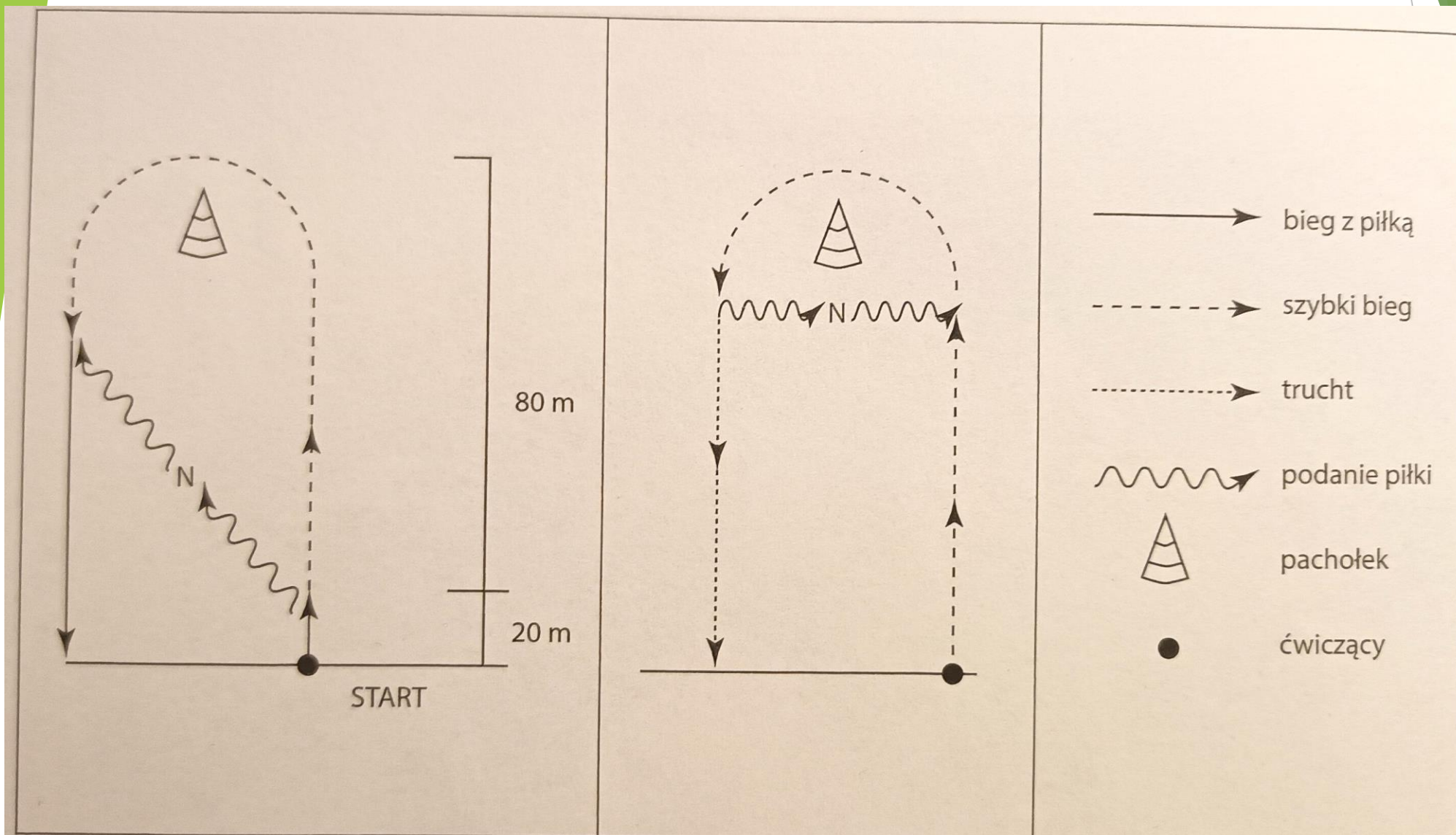
Zabawy biegowe w szkole - metody ciągłe poprawiające wytrzymałość

DUŻA ZABAWA BIEGOWA - trwa minimum 90 minut . Można ją stosować podczas dwóch połączonych jednostek lekcyjnych . Odpowiednia metoda na wszechstronne przygotowanie wytrzymałościowe.

MAŁA ZABAWA BIEGOWA - składa się z I ,II i IV części wchodzących w skład DZB . Najczęściej czas jej trwania wynosi 60-90 minut , w szkole wersja skrócona często stosowana to jednostka lekcyjna 45 minut. Może być stosowana przez osoby zaawansowane ale też początkujące.

MAŁA ZABAWA BIEGOWA Z WYKORZYSTANIEM PIŁEK -z wykorzystaniem piłek (piłka nożna , ręczna lub koszykowa dla każdego ucznia) - przygotowanie kondycyjne w grach zespołowych.

Przykłady realizacji zabaw biegowych z piłką



Wpływ systematycznej aktywności biegowej w szkole u dzieci i młodzieży

Tabela 6. Wartości tętna przy zróżnicowanym biegowo wysiłku fizycznym [1]

Wiek		Zakres intensywności biegu*		
Płeć	Wiek	Trucht (forma ruchu między szybkim marszem a biegiem)	Bieg lekki (bieg swobodny, krok dłuższy niż trucht)	Bieg szybki (bieg intensywny, ale nie sprint)
Kobiety	12–15	125–140	140–155	155–170
	16–19	120–130	130–150	150–165
	20–35	115–130	130–150	150–165
	36–45	115–125	125–145	145–160
Mężczyźni	12–15	120–130	130–150	150–175
	16–19	115–125	125–145	145–160
	20–35	115–125	125–145	145–160
	36–45	110–120	120–140	140–155

* Wartość tętna bardzo szybkiego biegu (maksymalnego) należy określić indywidualnie.

Tabela 7. Zakresy intensywności (1-4) i wartości tętna (liczba uderzeń serca na minutę) dla wybranych grup wiekowych dziewcząt i chłopców [1]

Wiek	Dziewczęta			
	Z1	Z2	Z3	Z4
12–15 lat	138–150	156–180	186–204	powyżej 204
16–19 lat	132–144	150–174	180–198	powyżej 208
Wiek	Chłopcy			
	Z1	Z2	Z3	Z4
12–15 lat	132–144	150–174	180–198	powyżej 198
16–19 lat	126–138	144–168	174–192	powyżej 192

Dziękuję bardzo za uwagę



Adobe Stock | 131477598