



5 ROZGRZEWEK

na WF

Bezpłatny
e-book



DAMIAN MIROŃSKI

CZEŚĆ



Mam dla was 5 rozgrzewek na 5 lekcji do wykorzystania na swoich zajęciach.
Bawcie się dobrze.

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM
DAMIAN MIROŃSKI
PAN OD FIKOŁKÓW NAUCZYCIEL WF

Wstęp

Rozgrzewka – często lekceważony początek lekcji wychowania fizycznego, traktowany przez wielu uczniów jako rutynowe przygotowanie do "prawdziwego" treningu. Nic bardziej mylnego! To kluczowy element, który nie tylko wpływa na jakość i efektywność całej aktywności fizycznej, ale także chroni nas przed kontuzjami i wprowadza w odpowiedni stan umysłu.



1. ROZGRZEWKĄ KOLORY

Przybory : 20 kolorowych talerzyków (5 kolorów po 4 sztuki)

Przebieg : Podział na 5 grup po 4 osoby (każda grupa inny kolor)

I część : Dzieciaki poruszają się po wyznaczonym polu , wykonują ćwiczenia rozgrzewkowe (np. krążenia RR, krok odstawano – dostawny , krok skrzyżny ,skipy itd.) ,

wymieniają się talerzykami między sobą , kiedy usłyszą kolor podany przez nauczyciela np. czerwony (grupa czerwona staje się berkami – przez 30 – 45 sekund i stara się wyłapać jak najwięcej osób) ; wszystkie kolory będą berkami .

II część : Podobnie jak w pierwszej części , dzieciaki wykonują ćwiczenia określone przez nauczyciela , wymieniają się talerzykami i czekają na komendę prowadzącego np. szereg, rząd, siad prosty , przysiad , koło itd. ; zadanie dzieciaków jest jak najszybsze zorganizowanie się i ustawienie czy przyjęcie danej postawy, ostatnia grupa ma do wykonania – zadanie dodatkowe np. 3 pompki.

Modyfikujemy według siebie. Powodzenia

ROZGRZEWKĄ KOLORY



2. ROZGRZEWKA GRUPOWA - GRY ZESPOŁOWE.

Przybory: piłki do koszykówki, siatkówki, płotki, tyczki slalomowe, obręcze koordynacyjne, pachotki.

Ustawienie: W 4 grupach w narożnikach prostokąta (boisko do siatkówki), 4 osoby (po jednej z każdej grupy ustawione przy pachotku z piłką). Uczestnicy: 12 osób i więcej.

Przebieg: Rozgrzewkę rozpoczynają pierwsze osoby ze swoich grup: 1. wykonują ćwiczenie na przyborach. (slalom, skoki na płotkach, skipy itd.) 2. szybki bieg po przekątnej do osoby z piłką. 3. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym/ dolnym z dorzutu lub chwyt oburącz i podanie sprzed klatki piersiowej. (zadanie w zależności od piłki). 4. Po wykonaniu zadania z piłką osoba ćwicząca zostaje na miejscu osoby z piłką, a ta biegnie na koniec grupy po przekątnej.

Uwagi: - czas trwania rozgrzewki 8-10 min. (po 4-5 min. grupy zmieniają miejsce w prawo - żeby ćwiczyć na innych przyborach i z inną piłką) - zwracamy uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń - pilnujemy odstępów w rozgrzewce poszczególnych dzieci, by nie robić przestoju. Po wykonaniu rozgrzewki w ruchu proponuję 3-5 min. stretching. Suma całej rozgrzewki 15 min. Rozgrzewka jak najbardziej do modyfikacji - można robić różne połączenia gier zespołowych (piłka nożna i piłka ręczna - w zależności od tematu lekcji). Sami wypróbujcie u siebie.

ROZGRZEWKA GRY ZESPOŁOWE



3. ROZGRZEWKA GRUPOWA - SIATKÓWKA

Przybory: 8 pachołków, 8 tyczek slalomowych, 8 płotków, 4 piłki do siatkówki.

Uczestnicy: 20 osób lub więcej, podział na 4 grupy po 5 osób. na jednej połowie rozgrzewa się 2 grupy i na drugiej dwie. Ustawienie: na dwóch połowach boiska, 1 grupa na jednej połowie ćwiczy (podział na 2 rzędy ustawione naprzeciw siebie, między rzędami ustawione 4 pachołki w kształcie rombu, przy bocznych pachołkach znajdują się piłki).

Przebieg rozgrzewki: Na sygnał pierwsi zawodnicy ze swoich grup wykonują :-wyskok obunóż do bloku, następnie - poruszają się krokiem odstawno - dostawnym w prawo do pachołka z piłką gdzie wykonują dwa odbicia sp. oburącz górnym po czym zostawiają piłkę i wykonują ćwiczenia na przyborach (skoki, skipy przez płotki, po drugiej stronie slalom). Po wykonanym ćwiczeniu przechodzimy na koniec przeciwnego rzędu. Po określonym czasie (np. 4min.) zmieniamy kierunek poruszania się do piłek i idziemy w lewo. Czas rozgrzewki 8 minut po czym przechodzimy do ćwiczeń w miejscu - stretching 4 minuty. łączny czas rozgrzewki 12minut.

Modyfikacja: ćwiczeń na przyborach czy sposobu poruszania po obwodzie rombu. Można również zmodyfikować pod każdą grę zespołową wprowadzając inny element techniczny np. kozłowanie czy prowadzenie piłki. **Życzę udanej rozgrzewki.**

ROZGRZEWKA GRUPOWA - SIATKÓWKA



4.ROZGRZEWKA PIŁKARSKA TOR PRZESZKÓD

Rozgrzewka w formie toru przeszkód, podczas tej rozgrzewki pracujemy nad prowadzeniem, uderzeniem i przyjęciem piłki. Elementy techniczne niezbędne do gry.

Przybory: piłki do nożnej, tyczki slalomowe, ławki gimnastyczne, pachołki.

Ustawienie: W 2 grupach w bramkach.

Uczestnicy: 12 osób i więcej.

Przebieg: Pierwsi zawodnicy ze swoich grup rozpoczynają : 1. prowadzenie piłki po slalomie między pachołkami. 2. prowadzenie w kierunku ławki gimnastycznej. 3. uderzenie wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy. 4. prowadzenie za tyczkę. 5. prowadzenie po slalomie między pachołkami. 6. prowadzenie w kierunku ławki. 7. znowu uderzenie o ławkę i przyjęcie. 8. prowadzenie za tyczkę. 9. prowadzenie piłki po slalomie między pachołkami. 10. uderzenie o ławkę i przyjęcie piłki. 11. prowadzenie do grupy i przekazanie piłki. 12. zajęcie miejsca na końcu grupy.

Uwagi: - dwie grupy zaczynają rozgrzewkę w jednym czasie; - zwracamy uwagę na odstępy między zawodnikami; - prowadzenie prawą i lewą nogą (dalszą nogą od pachołka); - uderzenie i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy.

ROZGRZEWKA PIŁKARSKA - TOR PRZESZKÓD



5. ROZGRZEWKA GRUPOWA - PIŁKA NOŻNA

Przybory: obręcze koordynacyjne lub hula hop (16sztuk); 8 lasek gimnastycznych/tyczek slalomowych, 4 pacholki, 4 piłki do nożnej.

Uczestnicy: 8-20 osób. Ustawienie: 4 grupy ustawione w 4 narożnikach boiska do siatkówki.

Przebieg rozgrzewki: Część 1 1. dwa przeskoki obunóż połączone z krążeniami oburącz. 2. przechodzenie rękoma przez 4 obręcze w podporze przodem. 3. odstawno – dostawny / bieg po slalomie/ skipy A,C między laskami gimnastycznymi. 4. Szybki bieg ze zmianą miejsca po przekątnej. W **części 2** na zadaniu nr.4 – prowadzimy piłkę w określony sposób np. tylko prawa noga/ tylko lewa, przetaczanie piłki pod podeszwą itd. i zmiana miejsca po przekątnej. Tak jak wspominałem na początku wpisu można modyfikować według swojego uznania.

Uwagi: – Czas 6-8 min. – Część 1 trwa-3-4 minuty – Część 2 trwa – 3-4 minuty Ćwiczenia rozciągające – 3-4 minuty Ćwiczenia wzmacniające np. m. brzucha – 3-4 minuty. Całość Rozgrzewki = 12-15 minut.

Dostosuj według siebie i oczywiście bez kontuzji.

ROZGRZEWKA GRUPOWA - PIŁKA NOŻNA