



SCENARIUSZ LEKCJI:

CROSSFIT

Opracowanie: mgr Katarzyna Gilla, instruktor fitness

Crossfit to trening siłowo-wytrzymałościowy, którego celem jest budowa ogólnej sprawności fizycznej. Polega na wykonywaniu różnych ćwiczeń, angażujących duże grupy mięśni w krótkiej jednostce czasu. Ćwiczenia wykonujemy w tzw. obwodach, czyli jedno po drugim, z minimalnymi przerwami między każdym.

Crossfit na lekcji wychowania fizycznego to tak naprawdę trening interwałowy w formie stacyjnej, obwodowej. Poszczególne ćwiczenia na obwodzie powinny być zaplanowane w taki sposób, aby naprzemiennie wzmacniały różne partie ciała, bądź wszechstronnie rozwijały naszą kondycję. W rezultacie równomiernie pracujemy nad swoją zwinnością, koordynacją, wydolnością tlenową, jak również wzmacniamy nasze ciało i rzeźbimy sylwetkę.

ZALETY TRENINGU CROSSFIT

Zaletą treningu obwodowego i ćwiczeń crossfitowych w szkole jest wszechstronny rozwój ucznia pod względem siły, wytrzymałości i przede wszystkim kondycji, bez dodatkowego obciążenia. W większości ćwiczeń to walka z własnym ciężarem ciała i siłą grawitacji. Ćwiczenia nie są nudne dla uczniów, ponieważ co chwilę się zmieniają, a ich różnorodność zależy tylko od naszej kreatywności. Satysfakcja po skończonym obwodzie i pozytywne zmęczenie są widoczne na twarzach ćwiczących.

Myślą przewodnią treningów crossfit jest „przetrvanie”. Uczniowie mają okazję pokonać własne słabości i przekroczyć granice swojej wytrzymałości, dzięki temu taki trening kształtuje charakter. Jak crossfit wpływa na zdrowie? Jak każda inna aktywność fizyczna, ma wiele zalet. Poprawia wydolność oddechową i sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie i stawy całego ciała, odporność organizmu, poprawia samopo-

czucie oraz kondycję psychiczną, a także rozładowuje stres. Co najważniejsze, taki trening przyspiesza przemianę materii, a podwyższony metabolizm utrzymuje się jeszcze przez 3-4 godziny po treningu.

PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

Podczas zajęć typu crossfit bardzo ważna jest odpowiednia motywacja uczniów i psychiczne przygotowanie do wysiłku fizycznego. Taki trening to praca przez cały czas na wysokim poziomie zmęczenia. Często uczniowie, jak tylko poczują wyczerpanie, poddają się i rezygnują z dalszej walki (czyli kontynuowania ćwiczenia). Zadaniem nauczyciela jest uświadomienie im przed rozpoczęciem obwodu, że największy efekt osiągamy wtedy, gdy przekraczamy własne granice zmęczenia. W ten sposób pracujemy nad wytrzymałością siłową. Powiedzenie uczniom, że łatwo nie będzie, ale na pewno dadzą radę, będzie dla nich z pewnością dużym wsparciem.

DOZOWANIE

Na lekcji crossfit każde ćwiczenie wykonujemy w określonej jednostce czasu. Należy zaplanować długość wykonywanych ćwiczeń w trakcie całego obwodu i długość przerwy pomiędzy nimi – czyli czas na odpoczynki dla ucznia i przejście na kolejną stację. Pamiętajmy o tym, że wypoczynek musi być na tyle krótki, żeby częstotliwość skurczów serca (HR) lekko spadła, jednak cały czas była dość wysoka. Im krótszą przerwę ustalimy, tym bardziej intensywny będzie nasz trening.

Przykładowe kombinacje czasowe dla treningu crossfit (w formie obwodowej):

- ➔ 1'15" wysiłku na 20" odpoczynku,
- ➔ 1'00" wysiłku na 15" odpoczynku,
- ➔ 40" wysiłku na 10" odpoczynku.

➔ PRZYKŁADOWY KONSPEKT LEKCJI DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ:

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (13')

Czynności organizacyjne (2')

Zbiórka w szeregu, powitanie. Sprawdzenie obecności, dyspozycji zdrowotnych i gotowości do zajęć. Zapoznanie z tematem zajęć, przedstawienie zadań. Motywacja do ćwiczenia.

Wersja I – lekcja na sali gimnastycznej

Staramy się od samego początku przyzwyczaić organizm do intensywności wysiłku, jaki będziemy wykonywać.

1. Trucht dookoła sali przez 2 minuty.
(Ustawiamy ćwiczących w szeregu na długość sali. Za każdym razem uczniowie wykonują poszczególne ćwiczenie poruszając się do przodu (na całej szerokości sali) i wracają tyłem w truchcie – wycofanie.)
2. Krążenia RR naprzemianstronne w przód/w tył.
3. Krążenia RR oburącz w przód/tył w podskokach.
4. Krok odstawno-dostawny prawym/lewym bokiem.
5. Podpór przodem – wytrzymałość 20 sekund.
6. Krok skrzyżny prawym/lewym bokiem.
7. Pajacyki x 20.
8. Skoki na prawej/lewej nodze.
9. Krążenia bioder w prawą/lewą stronę (3 x na stronę).
10. Skrętoskłony.
11. Wypadki do boku.
12. Przysiad podparty – wyrzut obu nóg w tył, powrót zeskokiem.
13. Krążenia kolan, stawów skokowych.
14. Skip A w miejscu – 20 sekund.
15. Przysiad i wyskok w górę z RR x 10.

STRETCHING

Po zakończonym treningu bardzo ważny jest stretching, czyli zestaw ćwiczeń polegający na rozciągnięciu mięśni w celu ich uelastycznienia, wydłużenia włókien mięśniowych i zwiększenia zakresu ruchu w stawach.

Rozciąganie chroni nas przed urazami czy kontuzjami. Pomaga w wyrównaniu napięć mięśniowych, a także sprzyja wydalaniu toksyn z organizmu.

Wersja II – lekcja fitness – przy muzyce

1. Marsz w miejscu x 16.
2. Step touch x 8 – prawą nogą krok do boku, dostaw lewą, powrót – krok do boku lewą nogą, dostaw prawą.
3. Step touch + ręce x 8 – dodaj krążenia wyprostowanych ramion w tył.
4. Heel back x 8 – krok do boku prawą nogą, lewą ugnij w kolanie tak, żeby pięta była z tyłu na wysokości kolana, powrót – krok lewą nogą do boku, a prawa pięta do góry.
5. V-step x 8 – kreślimy po ziemi literę „V” zaczynając od prawej nogi w przód po skosie, postaw nogi szeroko do rozkroku – powrót (nogi złączone).
6. Podwójny step touch x 4 – dwa kroki odstaw do staw w prawą stronę, dwa w lewą.
7. Grapevine x 4 (krok skrzyżny) – krok do boku prawą nogą, lewą przetóż do tyłu na krzyż, prawa do boku, lewą dostaw; powrót w lewą stronę od lewej nogi.
8. Promenada x 4 – od prawej nogi trzy kroki do przodu, czwarty dostaw; powrót od lewej nogi; przy dostawieniu nogi dodaj kłaśnięcie.
9. Heel back po „L” x 2 – krokiem z punktu 4. poruszamy się kreśląc po ziemi odwróconą literkę „L” zaczynając od prawej nogi.
10. Step out x 8 – w miejscu w postawie rozkroczonej przenieś ciężar ciała na prawą nogę, a następnie na lewą, zaakcentuj przeniesienie palcami stopy nogi wyprostowanej; dodaj obustronne krążenia barków w tył.

Kroki możemy dowolnie modyfikować i łączyć – układamy dowolną kombinację (choreografię), wykonując jeden krok maksymalnie przez 8 bitów.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (25')

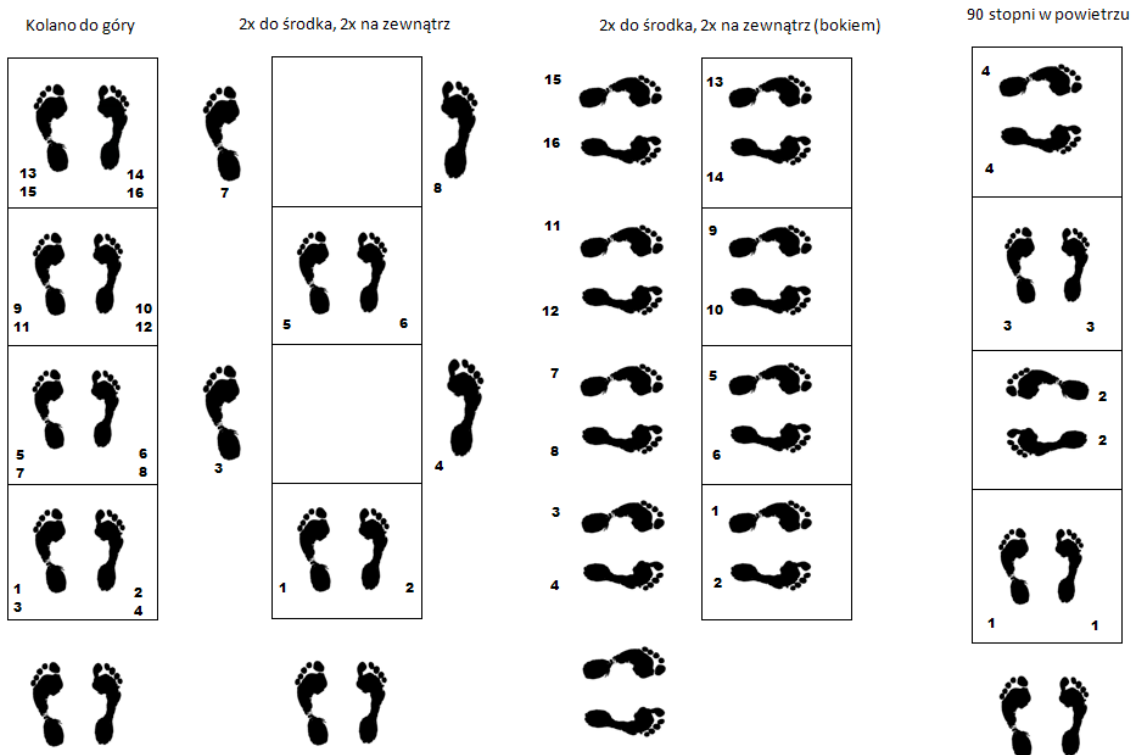
Rozstawiamy 12 stanowisk na sali gimnastycznej – zaznaczamy je słupkami, sprzętem, bądź numerujemy kredą na podłodze. Następnie po kolei tłumaczymy i pokazujemy ćwiczenia, ustalamy czas ich wykonywania – 1 minuta, przerwa – 15 sekund. Pracę na poszczególnej stacji rozpoczynamy i kończymy na sygnał (kłaśnięcie, gwizdek itp.); następnie przechodzimy na kolejną stację zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zależnie od liczby uczniów dzielimy uczniów na 2, 3 lub 4-osobowe zespoły.

1. **Leżenie tyłem, skłony z piłką lekarską.** Nogi ugięte, zaczepione o najniższy szczebelek drabinek, piłka trzymana w rękach wyprostowanych za głowę. Przejście z leżenia do siadu. W leżeniu dotykamy piłką podłogi, w siadzie drabinek.
2. **Skip A w miejscu** – wysokie unoszenie kolan w podskokach.
3. **Wykroki w przód.** Z postawy zasadniczej wykonujemy jedną nogą wykrok w przód, uginając kolano do kąta 90 stopni. Ugięte kolano nie przekracza linii palców stóp. Powrót do pozycji wyjściowej poprzez odepchnięcie w górę – z pięty. Zmiana nogi.
4. **Uginanie ramion opartych o ławkę w podporze tyłem** – wzmacnianie mięśnia trójgłowego ramienia. Wyprostowane ramiona oprzyj na ławeczce za plecami, nogi lekko zgięte w kolanach oparte na podłodze. Zaczynając w tej pozycji, wykonaj ugięcie ramion, obniżając tułów. Pracujemy rękoma – nie biodrami.
5. **Pajacyki** – skok do rozkroku. Kolana lekko ugięte, ręce bokiem podnieś nad głowę, powrót zeskokiem do pozycji wyjściowej. *(Ćwiczenie aerobowe jako forma odpoczynku dla mięśni od wzmacniania, jednak ciągle utrzymujemy podwyższone tętno.)*
6. **Podpór przodem na przedramionach.** Wytzymanie w pozycji deseczki (plank). Barki ustawione nad łokciami. Brzuch spięty, podciągnięty do góry. Stopy w lekkim rozkroku, na szerokość bioder.

7. **Squat – półprzysiad.** Stań w lekkim rozkroku, kolana wyprostowane, ręce przed sobą na wysokości barków. Następnie wykonaj przysiad, tak aby między udem a podudziem był kąt 90 stopni. Pośladki powinny znajdować się na poziomie kolan, a kolana nie przekraczać linii palców stóp. Plecy powinny być proste. Podczas każdego zatrzymania w pozycji półprzysiadu należy wykonać wydech, a przed przystąpieniem do wykonania pozostałego ruchu, wdech.
8. **Prostowanie nóg w powietrzu.** Siad ugięty, ręce oparte z tyłu na podłodze, palce dłoni skierowane w stronę nóg. Unieś stopy do góry. Wyprostuj nogi w powietrzu jak najniżej nad podłogą (nie

dotykając jej). Odchylając tułów do tyłu, napij mięśnie brzucha. Powrót poprzez przyciągnięcie nóg z powrotem do klatki piersiowej, ciało wraca do pozycji wyprostowanej w siadzie.

9. **Skoki zawrotne przez ławeczkę.**
10. **Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem.** Naprzemiennie przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce).
11. **Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej.** Dowlone skoki, skip-y:



12. **Padnij – powstań.** Przejście do leżenia na brzuchu i powrót do pozycji stojącej z wyskokiem w górę. Ćwiczenie to wykonuj jak najszybciej. Propozycja wykonania: przysiad, zeskok do pod-

poru przodem, leżenie na brzuchu (dotknięcie klatką piersiową do ziemi), powrót w odwrotnej kolejności.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA – ROZCIĄGANIE (7')

Uczniowie ustawiają się w szachownicy lub w rozsypane, tak aby każdy miał miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujemy swobodnie, w sposób rozluźniający – nie na siłę.

Bardzo ważne w tym czasie jest prawidłowe oddychanie przeponą, dzięki czemu napięte do granic wytrzymałości mięśnie będą się rozluźniać, ułatwiając pogłębienie ruchu. Dodatkowo wydłużony wydech powoduje większe skupienie na ćwiczeniu i działa relaksująco.

1. Połóż się na brzuchu. Wyprostowane ręce rozłóż do boku. Prawą stopą dotknij do lewej ręki – prawy kolec biodrowy przedni odrywamy od podłogi, następnie lewą stopą dotknij do ręki prawej. Powtórz po 3 razy na stronę z zatrzymaniem na 5 sekund.
2. Leżenie przodem, ręce ustawione przy klatce piersiowej, podeprzyj ciało na wyprostowanych rękach i wyciągnij głowę do góry. W tym czasie rozciągają się mięśnie brzucha. Ugnij prawą nogę w stawie kolanowym i biodrowym, tak żeby kolano leżało na ziemi po zewnętrznej stronie, po 10 sekundach zmień nogę.
3. Siad klęczny. Spleć dłonie z tyłu za plecami, ściągnij barki do tyłu i wykonaj skłon z głębokim wydechem dotykając czołem do podłogi i unosząc ręce do góry. Następnie wykonaj wdych i wyprostuj kręgosłup do pozycji wyjściowej. Powtórz 3 razy.
4. Klęk prosty, postaw prawą stopę do przodu, tak żeby między udem a podudziem był kąt prosty.

Następnie wyjdź do przodu biodrem – miednicę wypychamy do przodu i ruch pogłębiamy. W tej pozycji spróbuj stopę unieść do góry poprzez ugięcie w stawie kolanowym i przyciągnąć rękoma do pośladka – wytrzymaj 10 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

5. Przysiad podparty, dłonie ułożone przed sobą dotykają podłogi. Powoli z wydechem prostuj kolana, cały czas trzymając klatkę piersiową jak najbliżej nóg. Wróć do przysiadu i z wydechem powtórz jeszcze raz.
6. Stań w pozycji wyprostowanej ze złączonymi kolanami. Następnie chwyć ręką stopę i przyciągnij ją do pośladków. Noga, na której stoisz, powinna być lekko ugięta. W trakcie ćwiczenia ciało nie powinno przechylać się na boki. Wytrzymaj w takiej pozycji 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
7. Pozycja stojąca, unieś prawą nogę i oprzyj prawą stopę (kostkę) o lewe kolano, jednocześnie odwodząc prawe kolano na zewnątrz. Powoli z wydechem ugnij nogę, na której stoisz, schodząc do pozycji półprzysiadu – zachowaj kąt prosty w stawie – jednocześnie unosząc wyprostowane ręce do góry. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Kręgosłup powinien być wyprostowany, głowa wyciągnięta do góry, a brzuch napięty – utrzymaj równowagę. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

Zajęcia kończymy dowolnym ćwiczeniem oddechowym.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA OSÓB ZAAWANSOWANYCH/GIMNAZJUM

1. Pompki na piłce lekarskiej. Podpór przodem, ręka oparta na piłce, ugięcie ramion w stawach łokciowych i powrót, przejście na drugą stronę piłki – cały czas w podporze.



fol. Katarzyna Gilla, SP nr 86 w Gdańsku

2. W leżeniu na plecach, unoszenie wyprostowanych nóg do pionu i opuszczanie do poziomu – bez opuszczania ich na podłogę. Ręce wyprostowane za głowę trzymają najniższy szczebelek drabinek. Pilnujemy aby przy unoszeniu nóg nie odrywać lędźwi od podłogi – plecy przyklejone.
3. Naskok obunóż na skrzynię/ławkę do pozycji półprzysiadu (ustawienie jak w podstawowym ćwiczeniu squat opisanym wyżej), zejście.
4. Bieg bokserski z hantelkami czyli skip A z pracą rąk – energiczny wyprost w stawie łokciowym przed sobą na wysokości linii barków.
5. Klęk podparty. Hantelek wtóż w zgięcie kolonowe i ściśnij tak żeby nie wypadł. Unieś nogę do góry, aż kolano będzie w linii pośladka, stopa zgięta podeszwowo (point). Pogłębiaj ruch,

czyli wypychaj stopę do góry. Kolano nogi pracującej cały czas ustawione w jednej linii z udem i pośladkiem, brzuch podciągnięty do góry, dłonie ustawione pod barkami.



foto. Katarzyna Gilla, SP nr 86 w Gdańsku

➔ PODSUMOWANIE

Stopień zaawansowania ćwiczeń i ich różnorodność zależy wyłącznie od naszej kreatywności. Pamiętajmy w czasie planowania obwodu, aby przeplatać ćwiczenia kondycyjne i wzmacniające odmienne partie mięśniowe. Lekcja będzie za każdym razem ciekawa i atrakcyjna, a pokonywanie własnych słabości przez uczniów sprawi, że poczują się silniejsi nie tylko fizycznie, ale również psychicznie.