**Konspekt Lekcji: Body Ball – Ćwiczenia z Piłką Gimnastyczną**

**Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy VI**

**Cel lekcji**: Zrozumienie korzyści wynikających z ćwiczeń z piłką gimnastyczną, nauka właściwej techniki i wykorzystania piłki do różnych ćwiczeń, oraz dyskusja na temat popularności tego rodzaju aktywności.

**Struktura lekcji:**

1. **Wstęp i omówienie tematu (10 min)**
   * Wprowadzenie w temat ćwiczeń na piłce.
   * Dyskusja na temat wzrastającej popularności ćwiczeń na piłce.
   * Omówienie, dlaczego ćwiczenia na piłce są tak popularne.
2. **Zalety wykonywania ćwiczeń z piłką (15 min)**
   * Omówienie korzyści treningu z piłką, takich jak poprawa siły, wytrzymałości, koordynacji, gibkości i modelowania sylwetki.
   * Omówienie różnego stopnia trudności ćwiczeń z piłką.
   * Dyskusja na temat dostępności i taniości piłek gimnastycznych.
3. **Przygotowanie do treningu (15 min)**
   * Jak prawidłowo dobrać piłkę do swojego wzrostu i sylwetki.
   * Jak prawidłowo przechowywać piłkę po treningu.
   * Omówienie odpowiedniego ubioru treningowego.
4. **Ćwiczenia praktyczne (45 min)**
   * Rozgrzewka.
   * Wykonanie wybranych ćwiczeń z piłką, takich jak podpórka, pompy na piłce, przyciąganie kolan do klatki piersiowej.
   * Rozciąganie po treningu.
5. **Ciekawostka i dyskusja (10 min)**
   * Omówienie alternatywnego zastosowania piłki gimnastycznej, jak siedzenie na piłce w miejscu pracy.
   * Dyskusja na temat różnicy między ćwiczeniami na piłce a siedzeniem na niej.
6. **Podsumowanie (5 min)**
   * Podsumowanie lekcji, przypomnienie o korzyściach wynikających z ćwiczeń na piłce.
   * Odpowiedzi na ewentualne pytania.

**Materiały i sprzęt**: Piłki gimnastyczne, strój sportowy dla uczniów, materiały do prezentacji korzyści z ćwiczeń na piłce (opcjonalne), miejsce do praktyki ćwiczeń.

Tresć:

Piłki gimnastyczne są bardzo popularnymi akcesoriami do ćwiczeń. Świetnie sprawdzają się jako przyrząd gimnastyczny, gdyż pozwalają na balansowanie całym ciałem i uaktywnienie różnych partii mięśni. Popularność ćwiczeń wykonywanych z piłką rośnie z roku na rok.

Praktycznie każdy fitness club ma dziś w swojej ofercie co najmniej jeden rodzaj zajęć, podczas których wykorzystywana jest piłka.

***Co sprawia, że ćwiczenia na piłce są tak popularne?***

***Jak przygotować się do treningu ?***

***jakie korzyści wynikają z uprawiania tej formy aktywności?***

Będziemy dziś o tym mówić na dzisiejszych zajęciach!

**Zalety wykonywania ćwiczeń z piłką**

Lista korzyści wynikających z treningu body ball jest bardzo długa. Ćwiczenia z piłką przede wszystkim:

* wspaniale wpływają na nasze ciało pozwalają na zwiększenie siły mięśni, wytrzymałości, poprawę koordynacji ruchowej, zwiększenie gibkości, wymodelowanie sylwetki.
* **ćwiczenia z piłką działają ogólnorozwojowo**, poprawiając także zakres ruchu w stawach, pomagając zachować prawidłową równowagę i ucząc utrzymywania równowagi.
* są treningiem, który mogą wykonywać praktycznie wszyscy, bez względu na wiek, poziom zaawansowania, płeć, a nawet sprawność. Wykonywanie ćwiczeń nie wymaga dużej sprawności fizycznej, to relaks i gimnastyka w jednym. Ćwiczenia z piłką wykonują nawet kobiety w ciąży oraz seniorzy. Piłki są również wykorzystywane w trakcie rehabilitacji niemowląt.
* różny stopień trudności. Z piłką można wykonywać zarówno te ćwiczenia, które służą rozluźnieniu i relaksowi, jak i takie, które stanowią trening o dużej intensywności.
* tani, łatwo dostępny sprzęt. Wszystko czego potrzebujesz, żeby rozpocząć trening to dobra piłka. Bez problemu możesz ją kupić w sklepie sportowym albo na aukcji internetowej i rozpocząć samodzielne ćwiczenia w domu.
* **ćwiczenia na piłce są także świetnym urozmaiceniem innych treningów** – możesz je wykonać w dzień, w którym nie czujesz się na siłach na bieganie lub ćwiczenia siłowe.

**Przygotowanie do treningu**

Zanim rozpoczniesz trening z piłką zadbaj o kilka podstawowych rzeczy, dzięki którym trening stanie się przyjemniejszy. Odpowiedni dobór piłki. Piłka, na której zamierzasz ćwiczyć przede wszystkim musi być dopasowana do twojego wzrostu. W przeciwnym razie nie będziesz mógł przyjąć prawidłowej postawy, a co za tym idzie twój trening będzie jednocześnie nieefektywny i mało przyjemny. Aby sprawdzić, czy piłka, na której zamierzasz ćwiczyć jest odpowiednia dla ciebie usiądź na niej ze zgiętymi nogami pod kątem 90 stopni. Stopy powinny dotykać podłoża. W innym przypadku ćwiczenia na piłce będą praktycznie niewykonalne.

Niekiedy podaje się, że osoby o wzroście nie przekraczającym 160 cm powinny zdecydować się na model o średnicy 45 cm, między 160-170 cm piłkę o średnicy 55 cm, powyżej 170 cm już 75 cm.

Po zakończeniu treningu pamiętaj o odpowiednim przechowywaniu piłki.Przede wszystkim nie umieszczaj jej przy grzejniku i co jakiś czas dopompuj ją – inaczej ćwiczenia z piłką gimnastyczną nie będą już tak efektywne. Możesz wybrać także piłkę z wypustkami, która zadziała niczym masażer.

Ubiór treningowy. Aby trening był nie tylko efektywny, ale również komfortowy załóż odpowiedni strój do ćwiczeń. Najlepszym wyborem będzie top oraz spodnie typu leginsy, a na nogi sportowe buty, które zmniejszą ryzyko poślizgu w trakcie ćwiczeń. Ćwiczenia z piłką nie wymagają maty do ćwiczeń, ale niekiedy warto ją użyć, by poprawić poziom komfortu. Kup wygodny i zarazem modny strój do treningu.

Ciekawostka…

**Piłka do body ball jest często wykorzystywana także w roli fotela biurowego**, szczególnie że mówi się o wielu korzyściach płynących z takiego zastosowania. Czy są prawdziwe? Niestety nie istnieją naukowe dowody na to, że siedzenie na piłce podczas pracy aktywuje rdzeń, zamiast tego istnieje wiele doniesień, że osoby wykorzystujące ją w tej roli zaczęły cierpieć na bóle dolnej części kręgosłupa. Ma jednak swoje zalety – poprawia postawę ciała i może zachęcać do częstszych przerw, które są niezbędne dla zdrowia osób pracujących w pozycji siedzącej.

**Komentarz:**

*Jedno jest jednak pewne – ćwiczenia z piłką dają o wiele więcej korzyści niż wykorzystywanie jej w formie krzesła.*

**Czas na ćwiczenia**

Na piłce możesz wykonywać różne ćwiczenia, siedzieć, podskakiwać, turlać się. Poniżej prezentujemy kilka z nich. Oczywiście, podobnie jak w przypadku różnego, innego rodzaju ćwiczeń, pamiętaj przed ich rozpoczęciem o rozgrzewce. **Ćwiczenia z piłką fitness powinny być poprzedzone pajacykami**, podskokami, wymachami rąk i nóg. Do rozgrzewki możesz nawet użyć piłki, jeśli masz pomysł, jak aktywnie ją wykorzystać. Po treningu zadbaj o kilkuminutowe rozciąganie, by zmniejszyć ryzyko kontuzji.

**Ćwiczenie nr 1.**Połóż dłonie na podłodze, a nogi na piłce. Wyprostuj całe ciało. Napnij brzuch oraz pośladki. Wytrzymaj w tej pozycji przez 30 sekund. Możesz zwiększyć trudność ćwiczeń dodatkowo wykonując 10 pompek. Powtórz ćwiczenie trzy razy. **Ćwiczenia z piłką na kręgosłup działają na mięśnie głębokie**, poprawiając twoją sylwetkę i siłę.

**Ćwiczenie nr 2**. Zacznij od przyjęcia pozycji z poprzedniego ćwiczenia. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej, zaokrąglij kręgosłup, zaangażuj w pracę ramiona. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 powtórzeń.

**Ćwiczenie nr 3.**Usiądź na piłce. Następnie przesuń zgięte w kolanach nogi do przodu, tak by klatka piersiowa znalazła się na piłce i ściągnij pośladki. Miednicę utrzymaj na poziomie ramion. Zapleć zgięte w łokciach ręce z tyłu i podeprzyj nimi głowę. Zrób wydech i powoli przyciągnij głowę i ramiona do klatki piersiowej. Zrób 20 powtórzeń.

**Ćwiczenie nr 5.**

**Interesują cię ćwiczenia na piłce na pośladki?**

Połóż się na plecach. Ugnij nogi w kolanach i oprzyj pięty na piłce. Ręce połóż luźno wzdłuż tułowia. Lekko popychając piłkę piętami unieś biodra w górę. Twoje ciało od kolan aż po szyję powinno tworzyć linię prostą. Wypchnij pośladki tak wysoko jak jesteś w stanie. Wciągnij mięśnie brzucha. Wytrzymaj kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 15 powtórzeń.

**Ćwiczenie nr 6.**

**Połóż się na plecach.**

Podnieś piłkę wyprostowanymi ramionami w kierunku sufitu. Nogi również podnieść do góry. Wytrzymaj na chwilę w tej pozycji, następnie przełóż piłkę do rąk. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 powtórzeń.

Zakończenie

**Spodobały ci się ćwiczenia z piłką?**

Poszukaj dodatkowych instrukcji w sieci lub wymyśl własne! Tak naprawdę możesz użyć piłki, by urozmaicić trening z masą własnego ciała. Zastanów się, czy znane ci ruchy mogą zostać urozmaicone o to akcesorium. **A jeśli ćwiczenia na piłce nie są dla ciebie, poszukaj innych treningów na**naszej platformie BRAVOMY