**Konspekt Lekcji : CrossFit dla młodzieży dla nauczyciela:**

I. Wprowadzenie do lekcji (5 minut)

* Przedstawienie tematu lekcji - CrossFit dla młodzieży.
* Wyjaśnienie celu lekcji - zrozumienie czym jest CrossFit, poznanie jego korzyści oraz nauka bezpiecznego podejścia do tego rodzaju aktywności.

II. Czym jest CrossFit? (10 minut)

* Wyjaśnienie koncepcji CrossFit - program treningowy skupiający się na poprawie ogólnej sprawności fizycznej, łączący w sobie różnorodność i intensywność.
* Omówienie elementów CrossFit - łączenie elementów siłowych, kondycyjnych, gimnastycznych oraz różnych dyscyplin sportowych.

III. Jakie są korzyści CrossFitu? (10 minut)

* Omówienie korzyści fizycznych - poprawa siły mięśniowej, wytrzymałości, kondycji kardiowaskularnej, gibkości, koordynacji i równowagi.
* Omówienie korzyści mentalnych - poprawa koncentracji, determinacji, radzenia sobie ze stresem.
* Podkreślenie wpływu CrossFit na promowanie zdrowych nawyków żywieniowych i stylu życia.

IV. Jak bezpiecznie rozpocząć CrossFit? (15 minut)

* Nacisk na znaczenie bezpieczeństwa w CrossFit - rozpoczynanie od nauki podstawowych ruchów, indywidualne dostosowywanie ćwiczeń, nieprzymuszanie do wykonywania zbyt trudnych ćwiczeń.
* Omówienie roli trenera i jego znaczenia w bezpiecznym treningu.
* Wskazanie na znaczenie regularnych odstępów odpoczynku między treningami, prawidłowej diety i nawodnienia.

V. Prawidłowa technika ćwiczeń w CrossFit (20 minut)

* Omówienie podstawowych ruchów w CrossFit.
* Znaczenie rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu.
* Wyjaśnienie zasady progresywnego treningu - od ćwiczeń z własnym ciężarem ciała do stopniowego dodawania ciężaru.
* Wskazanie na znaczenie korekty postawy w trakcie wykonywania ćwiczeń.
* Omówienie znaczenia regeneracji i odpoczynku.
* Podkreślenie znaczenia słuchania sygnałów własnego ciała.

VI. Przykładowy trening CrossFit dla młodzieży - WOD (Workout of the Day) (20 minut)

* Wyjaśnienie pojęcia WOD.
* Prezentacja i realizacja przykładowego treningu WOD.
* Omówienie znaczenia rozciągania i regeneracji po treningu.

VII. Elementy diety w CrossFit (10 minut)

* Omówienie roli białka, węglowodanów, tłuszczów i wody w diecie osoby trenującej CrossFit.
* Poruszanie tematu planowania posiłków i indywidualnych potrzeb w kontekście diety.

VIII. Podsumowanie lekcji (10 minut)

* Powtórzenie kluczowych informacji z lekcji.
* Odpowiedzi na pytania uczniów.
* Przygotowanie do kolejnej lekcji / zadanie domowe.

IX. Zadanie domowe

* Przygotowanie planu diety dla osoby trenującej CrossFit.
* Zadanie polegające na napisaniu krótkiego sprawozdania na temat obserwacji własnego ciała po treningu CrossFit.

X. Materiały i zasoby

* Prezentacja multimedialna na temat CrossFit.
* Materiały wideo dotyczące technik ćwiczeń CrossFit.
* Lista ćwiczeń i ich opis.
* Przykładowy plan żywieniowy dla osoby trenującej CrossFit\*

**Slajd 1: Wprowadzenie**

Witamy w naszej serii lekcji na temat CrossFit dla młodzieży. CrossFit to kompleksowy program treningowy, który łączy elementy siłowe, kondycyjne i gimnastyczne, kładąc duży nacisk na funkcjonalność ruchów i różnorodność ćwiczeń. Celem naszej lekcji jest nie tylko zrozumienie, czym jest CrossFit, ale również poznanie korzyści, które ten rodzaj aktywności może przynieść w życiu każdego z nas. Pamiętajcie, że zawsze warto zwrócić uwagę na bezpieczeństwo i właściwą technikę podczas wykonywania ćwiczeń, a wszelkie treningi powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości.

**Slajd 2: Czym jest CrossFit?**

CrossFit to wyjątkowy program treningowy, który skupia się na poprawie ogólnej sprawności fizycznej. Jest to program, który łączy w sobie różnorodność i intensywność, dążąc do poprawy siły, wytrzymałości, gibkości, szybkości, koordynacji, mobilności, balansu i precyzji. CrossFit korzysta z elementów siłowych, kondycyjnych i gimnastycznych, a także z różnych dyscyplin sportowych, aby stworzyć treningi, które są zarówno efektywne, jak i angażujące.

**Slajd 3: Jakie są korzyści CrossFitu?**

Uprawianie CrossFitu ma wiele korzyści, zarówno dla ciała, jak i umysłu. Fizycznie, CrossFit może pomóc w poprawie siły mięśniowej, wytrzymałości, kondycji kardiowaskularnej, gibkości, a także koordynacji i równowagi. Mentalnie, CrossFit może poprawić naszą koncentrację, determinację i zdolność do radzenia sobie ze stresem. Dodatkowo, CrossFit promuje zdrowe nawyki żywieniowe i styl życia, co jest niezwykle ważne dla ogólnego stanu zdrowia.

**Slajd 4:**

**Jak bezpiecznie rozpocząć CrossFit?**

Bezpieczeństwo jest najważniejszym aspektem, który należy wziąć pod uwagę podczas rozpoczynania treningów CrossFit. Zawsze zaczynajcie od nauki podstawowych ruchów i technik od doświadczonego trenera. Pamiętajcie, że każde ćwiczenie powinno być dostosowane do Waszych indywidualnych możliwości. Nigdy nie zmuszajcie się do wykonywania ćwiczeń, które są dla Was zbyt trudne lub niewłaściwe. Dbajcie o regularne odstępy odpoczynku między treningami, a także o prawidłową dietę i nawodnienie.

**Właściwa technika ćwiczeń w CrossFit**

Właściwa technika wykonania ćwiczeń to podstawa bezpieczeństwa podczas treningów CrossFit. Niewłaściwe wykonanie ćwiczeń może prowadzić do kontuzji i nieefektywnego treningu.

1. **Podstawowe ruchy:** Na początku warto skupić się na nauce podstawowych ruchów wykorzystywanych w CrossFit, takich jak przysiady, martwy ciąg, wyciskanie, podciąganie. Każde z tych ćwiczeń wymaga specyficznej techniki, która powinna być opanowana pod nadzorem doświadczonego trenera.
2. **Rozgrzewka:** Przed rozpoczęciem treningu zawsze należy się dobrze rozgrzać. Rozgrzewka pomaga przygotować ciało do nadchodzącego wysiłku, zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać kontuzjom.
3. **Progresywny trening:** Rozpocznijcie od ćwiczeń z własnym ciężarem ciała, a następnie stopniowo dodawajcie ciężar, zawsze dbając o to, aby ćwiczenia były wykonywane z prawidłową techniką. Pamiętajcie, że jest lepiej wykonać ćwiczenie prawidłowo z mniejszym ciężarem, niż ryzykować kontuzję, próbując podnieść zbyt duże obciążenia.
4. **Korekta postawy:** Dla prawidłowego wykonania ćwiczeń ważna jest postawa ciała. Trener powinien zwracać uwagę na to, czy ćwiczenia są wykonywane z odpowiednią postawą, i korygować, jeśli to konieczne.
5. **Regeneracja:** Odpoczynek i regeneracja są niezbędne do zdrowego treningu. Mięśnie rosną i naprawiają się podczas odpoczynku, nie podczas treningu. Włączcie do swojego planu dni regeneracji i pamiętajcie o regularnym snu.
6. **Posłuchaj swojego ciała:** Każda osoba jest inna i każda osoba ma inne granice. Jeśli coś boli, to prawdopodobnie coś jest nie tak. Zawsze skonsultujcie się z trenerem lub lekarzem, jeśli odczuwacie ból podczas wykonywania ćwiczeń.

Podsumowując, prawidłowa technika jest niezbędna dla bezpiecznego i efektywnego treningu CrossFit. Praca z doświadczonym trenerem i słuchanie swojego ciała to dwa główne elementy, które pomogą Wam trenować w sposób bezpieczny i efektywny.

**Przykładowy trening CrossFit dla młodzieży - WOD (Workout of the Day)**

CrossFit składa się z różnorodnych treningów, które są codziennie zmieniane. W tym slajdzie chciałbym pokazać Wam przykładowy trening WOD, który jest odpowiedni dla młodzieży.

1. **Rozgrzewka:** Każdy trening CrossFit powinien zaczynać się od solidnej rozgrzewki. Rozgrzewka może obejmować skakanie na skakance, bieganie na krótkie dystanse, ćwiczenia rozciągające i mobilizujące. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do nadchodzącego wysiłku i zminimalizowanie ryzyka kontuzji.
2. **Ćwiczenia techniczne:** Po rozgrzewce warto poświęcić trochę czasu na naukę i doskonalenie techniki konkretnego ruchu lub ćwiczenia, które będzie wykorzystane w głównym treningu. To może być na przykład technika podciągania na drążku lub technika wykonania przysiadu.
3. **Główny trening - WOD:** Główny trening, czyli WOD, to najważniejsza część treningu CrossFit. WOD zazwyczaj składa się z kilku różnych ćwiczeń wykonywanych w określonym czasie lub ilości rund.

Na przykład WOD może wyglądać tak:

* + 5 rund na czas:
    - 10 przysiadów
    - 15 podciągnięć
    - 20 podskoków na skrzynię

Taki WOD łączy elementy siły (przysiady, podciągnięcia) i wytrzymałości (podskoki na skrzynię). Celem jest wykonanie tych rund tak szybko, jak to jest możliwe, ale zawsze zwracając uwagę na prawidłową technikę ćwiczeń.

**Teraz czas na film, jesteście gotowi?**

[**https://www.youtube.com/watch?v=PuAM3FvvowA**](https://www.youtube.com/watch?v=PuAM3FvvowA)

1. **Rozciąganie i regeneracja:** Po zakończeniu WOD, nie zapominajcie o odpowiednim rozciąganiu i regeneracji. Rozciąganie po treningu pomoże w regeneracji mięśni i zminimalizuje ból mięśniowy po treningu.

Pamiętajcie, że ten przykładowy trening WOD jest tylko jednym z wielu możliwych treningów w CrossFit. Ważne jest, aby treningi były różnorodne, aby rozwijać różne aspekty kondycji fizycznej i aby trening był interesujący i motywujący. Każdy WOD powinien być dostosowany do Waszych indywidualnych umiejętności i poziomu sprawności, a każde ćwiczenie powinno być wykonywane z prawidłową techniką.

**Elementy diety w CrossFit**

Zdrowa, zbilansowana dieta jest kluczowym elementem, który umożliwia maksymalizację efektów CrossFit. Dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych jest niezbędne do wsparcia intensywnych treningów, jak również do regeneracji i budowy mięśni.

1. **Białko:** CrossFit, podobnie jak inne intensywne treningi siłowe, zwiększa zapotrzebowanie organizmu na białko. Białko jest niezbędne do budowy i naprawy mięśni. Dobrymi źródłami białka są chude mięso, ryby, jajka, produkty mleczne, nasiona i niektóre rośliny strączkowe.
2. **Węglowodany:** Węglowodany dostarczają energii, która jest niezbędna podczas intensywnych treningów CrossFit. Skupiamy się na węglowodanach złożonych, takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce, które dostarczają stałego źródła energii oraz są bogate w błonnik.
3. **Tłuszcze:** Dobrymi źródłami tłuszczu są awokado, orzechy, nasiona, ryby bogate w tłuszcze omega-3, takie jak łosoś, i oleje roślinne. Tłuszcze są niezbędne do utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu i mogą również dostarczać energię podczas długotrwałych treningów.
4. **Woda:** Nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza podczas intensywnych treningów CrossFit. Pamiętajcie o regularnym piciu wody przed, w trakcie i po treningu, aby utrzymać prawidłowy poziom nawodnienia.
5. **Planowanie posiłków:** Dobrym pomysłem jest spożywanie regularnych posiłków i przekąsek, które składają się z różnorodnych składników odżywczych. Starajcie się jeść co 3-4 godziny, aby utrzymać stabilny poziom energii i zapobiec przekąszeniu niezdrowych przekąsek.
6. **Indywidualne potrzeby:** Każda osoba jest inna, a to, co działa dla jednej osoby, niekoniecznie musi działać dla innej. Dlatego warto skonsultować się z dietetykiem lub trenerem personalnym, aby opracować plan żywieniowy dostosowany do indywidualnych celów, stylu życia i preferencji.

Podsumowując, zdrowa dieta jest kluczowym elementem CrossFit, który wspiera Wasze treningi i pomaga osiągać lepsze wyniki. Pamiętajcie, że nie ma jednego idealnego planu dietetycznego dla wszystkich. To, co jest najważniejsze, to słuchanie swojego ciała i dostarczanie mu zdrowych składników odżywczych, które są niezbędne do poprawy wydajności treningowej i szybkiego odzyskiwania sił.

Czas na zadanie

**Uzupełnij powyższe zdania, korzystając z informacji zdobytych podczas lekcji**

1. CrossFit to forma treningu, która łączy elementy siłowe, kondycyjne i \_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Głównym celem CrossFitu jest rozwijanie \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_ i koordynacji.
3. W CrossFicie wykorzystujemy różne \_\_\_\_\_\_\_\_, takie jak hantle, kettlebells, skakanki, skrzynie do skoków.
4. CrossFit składa się z codziennie zmienianych treningów, zwanych \_\_\_\_\_\_\_\_.
5. Każdy trening CrossFit powinien zaczynać się od \_\_\_\_\_\_\_\_.
6. Po rozgrzewce, warto poświęcić czas na naukę i doskonalenie \_\_\_\_\_\_\_\_ konkretnego ruchu lub ćwiczenia.
7. W CrossFit WOD, ćwiczenia wykonujemy w określonym \_\_\_\_\_\_\_\_ lub ilości rund.
8. Rozciąganie po treningu pomaga w \_\_\_\_\_\_\_\_ mięśni i minimalizuje ból mięśniowy.
9. Podczas treningu CrossFit, \_\_\_\_\_\_\_\_ jest zawsze najważniejsze.
10. CrossFit nie jest tylko treningiem, ale również stylem życia, który promuje \_\_\_\_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_\_\_\_.

Rozwiązanie

1. CrossFit to forma treningu, która łączy elementy siłowe, kondycyjne i \*\*gimnastyczne\*\*.

2. Głównym celem CrossFitu jest rozwijanie \*\*siły\*\*, \*\*wytrzymałości\*\* i koordynacji.

3. W CrossFicie wykorzystujemy różne \*\*narzędzia treningowe\*\*, takie jak hantle, kettlebells, skakanki, skrzynie do skoków.

4. CrossFit składa się z codziennie zmienianych treningów, zwanych \*\*WOD (Workout of the Day)\*\*.

5. Każdy trening CrossFit powinien zaczynać się od \*\*rozgrzewki\*\*.

6. Po rozgrzewce, warto poświęcić czas na naukę i doskonalenie \*\*techniki\*\* konkretnego ruchu lub ćwiczenia.

7. W CrossFit WOD, ćwiczenia wykonujemy w określonym \*\*czasie\*\* lub ilości rund.

8. Rozciąganie po treningu pomaga w \*\*regeneracji\*\* mięśni i minimalizuje ból mięśniowy.

9. Podczas treningu CrossFit, \*\*bezpieczeństwo\*\* jest zawsze najważniejsze.

1. CrossFit nie jest tylko treningiem, ale również stylem życia, który promuje \*\*zdrowe nawyki\*\* i \*\*aktywność fizyczną\*\*.

\*Załącznik

Pamiętaj, że ten przykładowy plan żywieniowy jest ogólny i nie uwzględnia indywidualnych potrzeb żywieniowych, preferencji czy alergii. Zawsze zalecane jest konsultowanie wszelkich zmian w diecie z wykwalifikowanym dietetykiem lub lekarzem.

**Przykładowy plan żywieniowy dla osoby trenującej CrossFit**

**Śniadanie:**

* Omlet z 3 jaj, szpinakiem i pomidorami
* Pełnoziarnisty tost z awokado
* Kawa lub herbata bez cukru
* Szklanka wody

**Przerwa między posiłkami:**

* Mix orzechów i suszonych owoców

**Obiad:**

* Grillowana pierś z kurczaka
* Quinoa lub brązowy ryż
* Warzywa na parze (brokuły, marchewka, kalafior)
* Duża sałata z oliwą z oliwek i cytryną
* Szklanka wody

**Przerwa między posiłkami:**

* Jogurt naturalny z dodatkiem owoców i orzechów

**Kolacja:**

* Pieczony łosoś z cytryną i koperkiem
* Bataty pieczone w piekarniku
* Zielona sałatka z ogórkiem, papryką i oliwą z oliwek
* Szklanka wody

**Przekąska przed snem:**

* Kromka pełnoziarnistego chleba z pasta z ciecierzycy (humus)

W ciągu dnia pamiętaj o regularnym nawadnianiu, co jest kluczowe dla utrzymania dobrego poziomu nawodnienia organizmu, szczególnie podczas intensywnych treningów.

Zawsze pamiętaj o dostosowaniu diety do własnych potrzeb kalorycznych i żywieniowych. Ten plan ma charakter orientacyjny i może być dostosowany do indywidualnych preferencji i potrzeb. Dla osób trenujących intensywnie, takich jak osoby trenujące CrossFit, ważne jest zapewnienie odpowiedniej ilości białka do regeneracji mięśni oraz odpowiedniego bilansu tłuszczów i węglowodanów do utrzymania energii.