Scenariusz lekcji dla klasy V - "Zdrowy Kręgosłup - Metoda Pilates"

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji:

- Zapoznanie uczniów z metodą Pilates i jej korzyściami dla zdrowia.

- Poznanie i zrozumienie sześciu zasad Pilates.

- Wykonanie prostych ćwiczeń Pilates, które rozwijają siłę, elastyczność, kontrolę ciała i równowagę.

Materiały potrzebne:

- Wygodny strój, bez krępowania ruchów.

- Mata do ćwiczeń lub ręcznik.

Przebieg lekcji:

I. Wprowadzenie (5 minut)

- Powitanie uczniów i krótkie wprowadzenie do tematu lekcji.

- Przedstawienie Joseph Pilatesa jako autora metody Pilates.

II. Wyjaśnienie zasad Pilates (10 minut)

- Omówienie i wyjaśnienie sześciu zasad Pilates, które stanowią fundament tej metody:

 1. Kontrola

 2. Oddech

 3. Płynność ruchów

 4. Precyzja

 5. Koncentracja

 6. Równowaga

- Przedstawienie przykładów, jak każda z tych zasad wpływa na wykonywanie ćwiczeń i korzyści dla ciała.

III. Przygotowanie do zajęć (5 minut)

- Zachęcenie uczniów do założenia wygodnego stroju i przygotowania maty do ćwiczeń (lub ręcznika).

- Przypomnienie o prawidłowej postawie podczas wykonywania ćwiczeń Pilates.

IV. Rozgrzewka (10 minut)

- Wykonanie kilku prostych ćwiczeń rozgrzewających:

 1. Unoszenie rąk do góry i opuszczanie ich na wydechu (4 powtórzenia).

 2. Krążenie ramionami (8 powtórzeń).

 3. Unoszenie rąk przez przód do góry, wspięcie na palce i opuszczanie rąk na wydechu (8 powtórzeń).

 4. Unoszenie rąk przez przód do góry i unoszenie jednej zgiętej nogi do góry, opuszczanie nogi na wydechu (4 powtórzenia na każdą nogę).

 5. Unoszenie jednej nogi na bok, przenoszenie rąk w bok na wdechu i powrót do pozycji wyjściowej na wydechu (4 powtórzenia na każdą stronę).

 6. Wykonanie kilku ruchów rolujących barkami do przodu i do tyłu.

V. Ćwiczenia Pilates (15 minut)

- Wykonanie prostych ćwiczeń Pilates, które rozwijają siłę, elastyczność, kontrolę ciała i równowagę:

VI. Zakończenie i wyciszenie (5 minut)

- Zakończenie ćwiczeń Pilates poprzez kilka głębokich oddechów.

- Podkreślenie korzyści, jakie przynosi regularne wykonywanie ćwiczeń Pilates dla zdrowia i samopoczucia.

- Podziękowanie uczniom za udział w lekcji i zachęta do kontynuowania ćwiczeń Pilates w domu.

Scenariusz ten obejmuje podstawowe ćwiczenia Pilates, które są odpowiednie dla uczniów klasy V. Warto dostosować intensywność i trudność ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczniów. Pamiętaj o zapewnieniu odpowiedniego nadzoru i bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.

"Zdrowy Kręgosłup - Metoda Pilates"

Dziś skupimy się na metodzie Pilates, która nie tylko pomaga utrzymać kręgosłup w zdrowiu, ale również rozwija siłę, elastyczność, kontrolę ciała i równowagę. Poznamy jej korzyści dla zdrowia oraz zasady, na których opiera się ta forma ćwiczeń. Na naszej lekcji wykorzystamy matę do ćwiczeń lub ręcznik, które umożliwiają komfortowe wykonywanie ćwiczeń na podłodze. Przygotujcie się na aktywne spędzenie czasu, zachowując jednocześnie bezpieczeństwo i komfort. Wygodny strój, który nie krępuje ruchów, będzie idealnym wyborem na dzisiejszą lekcję.

"Wprowadzenie do metody Pilates"

Metoda Pilates to system ćwiczeń opracowany przez Josepha Pilatesa, który chciał poprawić kondycję, wydolność i wygląd swojego ciała. Podejście to integruje umysł, ciało i ducha, wspomagając naszą ogólną kondycję fizyczną i mentalną. Dzięki temu zdobywa coraz większą popularność na całym świecie. Joseph Pilates jako autor metody, kładł duży nacisk na aspekt mentalny i duchowy ćwiczeń, podkreślając rolę koncentracji i świadomości ciała podczas praktyki.

"Zasady Pilates"

Sześć zasad Pilates, które stanowią fundament tej metody, to: Kontrola, Oddech, Płynność ruchów, Precyzja, Koncentracja, Równowaga. Każda z tych zasad wpływa na to, jak wykonujemy ćwiczenia i jakie korzyści czerpiemy z ich praktykowania. Kontrola odnosi się do świadomego kierowania ruchami ciała, oddech synchronizowany z ruchem pomaga w koncentracji, a płynność ruchów pozwala na łagodne i bezpieczne wykonanie ćwiczeń. Precyzja, koncentracja i równowaga to zasady, które nie tylko wpływają na efektywność ćwiczeń, ale także przyczyniają się do poprawy naszej postawy i koordynacji.

* Kontrola

Kontrola jest jednym z fundamentalnych elementów metody Pilates. Polega ona na świadomym kierowaniu ciałem i aktywacji mięśni głębokich. Poprzez umiejętne użycie tych mięśni, osoba ćwicząca może wzmocnić koordynację ruchową i równowagę, co przekłada się na zdrowy kręgosłup.

* Oddech

W Pilatesie oddech odgrywa kluczową rolę. Poprzez równomierny i pełny oddech, ćwiczący utrzymuje płynność w ruchach. Ważne jest również wykorzystanie wydechu w trudniejszych momentach, aby zwiększyć stabilizację i kontrolę ciała.

* Płynność ruchów Pilates kładzie duży nacisk na świadome, dokładne ruchy wykonywane w równym tempie. Ćwiczenia są wykonywane płynnie, bez gwałtownych ruchów czy podskoków. To pozwala na stopniowe wzmacnianie mięśni, poprawę elastyczności kręgosłupa i redukcję ryzyka kontuzji.
* Precyzja

 W Pilatesie duża uwaga jest poświęcana precyzji ruchów. Poprzez prawidłowe ustawienie ciała i zaplanowany tor ruchu, ćwiczący może skoncentrować się na wykonaniu ćwiczenia w odpowiedni sposób. Precyzyjne wykonywanie ruchów pozwala na efektywne zaangażowanie odpowiednich mięśni i poprawę siły oraz stabilności kręgosłupa.

* Koncentracja

Koncentracja jest kluczowym elementem podczas wykonywania ćwiczeń Pilates. Osoba ćwicząca musi skupić się na technice i detalach ćwiczeń, aby osiągnąć optymalne rezultaty. Świadomość ciała i skoncentrowanie na wykonywanych ruchach pomaga w rozwinięciu kontroli nad mięśniami i utrzymaniu prawidłowej postawy.

* Równowaga

Pilates dąży do osiągnięcia równowagi między różnymi partiami ciała. Stabilizacja ciała i kontrola ruchów są kluczowe dla zdrowego kręgosłupa. Poprzez ograniczenie ruchów jednej części ciała i wzmacnianie słabszych obszarów, osoba ćwicząca może poprawić stabilność kręgosłupa i zapobiegać dysfunkcjom.

Pilates jest szczególnie skuteczny w redukcji ryzyka bólu pleców. Poprzez wzmocnienie mięśni głębokich, które otaczają kręgosłup, ćwiczenia Pilatesu poprawiają stabilizację kręgosłupa.

To z kolei zmniejsza obciążenie kręgów i stawów, redukując ryzyko wystąpienia bólu pleców. Regularne praktykowanie Pilatesu może pomóc w zapobieganiu przewlekłym problemom z kręgosłupem.

Pilates skupia się na wzmocnieniu mięśni stabilizujących kręgosłup, takich jak mięśnie głębokie brzucha, pleców i miednicy. Poprzez ćwiczenia koncentrujące się na aktywacji tych mięśni, Pilates pomaga w utrzymaniu stabilności kręgosłupa. Silne mięśnie stabilizu﻿jące działają jak naturalna "usztywniająca rama" dla kręgosłupa, zapewniając mu odpowiednie wsparcie i chroniąc przed urazami.

Przygotowanie do zajęć

Przed rozpoczęciem zajęć upewnijcie się, że jesteście ubrani w wygodne ubrania, które nie krępują ruchów. Podłogę możecie wyłożyć matą do ćwiczeń lub ręcznikiem - to zapewni wam komfort i bezpieczeństwo. Pamiętajcie o prawidłowej postawie podczas wykonywania ćwiczeń Pilates - ciało powinno być zrelaksowane, a ruchy płynne i kontrolowane. Spróbujcie utrzymać prawidłowe ułożenie kręgosłupa, unikając nadmiernego wygięcia czy wyprostu.

Ćwiczenia Pilates"

Film z ćwiczeniami

<https://www.youtube.com/watch?v=l552ftFJw9s>

"Zakończenie i wyciszenie"

Zakończmy naszą sesję kilkoma głębokimi oddechami, które pomogą nam się zrelaksować i uspokoić. Pamiętajcie, że regularne wykonywanie ćwiczeń Pilates przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Zwiększa siłę, poprawia elastyczność, kontrolę ciała i równowagę. Dziękuję wam za aktywny udział w dzisiejszej lekcji. Zachęcam do kontynuowania praktyki Pilates w domu i odkrywania kolejnych korzyści, jakie

ta metoda może przynieść dla waszego zdrowia i samopoczucia. Pamiętajcie, że kluczem do osiągnięcia efektów jest regularność i konsekwencja.

Film z ćwiczeniami

<https://www.youtube.com/watch?v=l552ftFJw9s>