

Kontrola wyników

Przykład

Instruktor B „Sport w rehabilitacji”

-Sport w chorobach kręgosłupa-

EU HEALTH COACH

Temat

**Program ruchowy dla wyrównania braku ruchu
oraz jednostronnego obciążenia przy występujących
dolegliwościach pleców**

opracował/a

Jan Kowalski

24.12.2015

1 Analiza grupy docelowej

- Osoby z chorobami kręgosłupa lub osoby z dolegliwościami pleców, bez nagłych dolegliwości traumatycznych
- Fizycznie i psychicznie zdolne do wzięcia udziału w sporcie grupowym
- Uczestnicy mający różne wskazania do leczenia, ewentualnie jednocześnie kilka wskazań
- Dorośli powyżej 40 roku życia, obie płcie
- Stopniowa redukcja zdolności motorycznych po ukończeniu 30 roku życia
- Różny poziom możliwości pomiędzy uczestnikami jak również w przypadku grup mieszanych między mężczyznami i kobietami
- Możliwy brak ruchu wynikający z trybu pracy lub jednostronne obciążenie podczas wykonywania prac
- Obawy, strach przed urazami, obawa skompromitowania się
- Zwiększone ryzyko izolacji wśród osób starszych

2 Analiza warunków

Wielkość pomieszczenia:

- ca. 150m²
- Przebieralnie oraz prysznic osobno dla obu płci

Przyrządy/Urządzenia:

- 15 mat gimnastycznych, 15 piłek gimnastycznych

Wielkość grupy:

- max. 15

Jednostka zajęciowa:

- 20. jednostka z 50 JZ po 45 minut

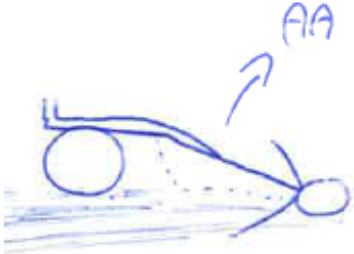
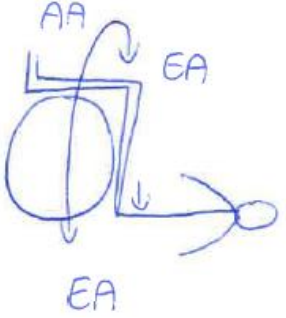
3 Cele

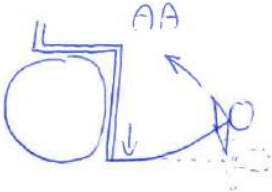
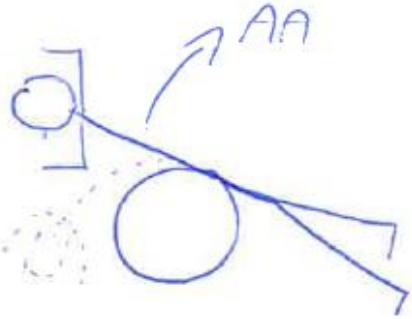
Cele szczegółowe (cele dla danej jednostki)


- Polepszenie zdolności siłowych, w szczególności mięśni tułowia
- Przekazanie wiedzy o znaczeniu dysków
- Zabawa w grupie
- Polepszenie nastroju po wykonaniu czynności sportowych

Część zajęć / Czas	Cele / Treści	Środki metodyczne	Organizacja
Wprowadzenie 10 min	<p>Powitanie, omówienie przebiegu zajęć oraz celów</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pytanie o nastrój <p>Cele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozgrzewka dla ciała - Mentalne nastawienie, radosny początek - Wprowadzenie do tematu - Przekazanie wiedzy o skutkach <p>Treści - ćwiczenia</p> <p>Ćwiczenia mobilizacyjne dla większych stawów</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotacja tułowia - w lewą stronę - Krążenie barkami do tyłu - Rotacja tułowia - Kołysanie miednicą - Biodra rotacja na zewnątrz / rotacja do wewnątrz - Uniesienie kolana / Wyprostowanie nogi do tyłu - Rozgrzewka dla stawów w stopie 	<p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wprowadzenie, ocena nastrojów <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy wypełniają barometr nastroju <p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instr. pokazuje ćwiczenie i dokonuje korekty <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik obserwuje Instr. i powtarza ćwiczenie <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niska intensywność, wolne tempo - Na każde ćwiczenie 2 x 10 powtórzeń - Przerwa: Rozluźnienie <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozycja stojąca - Kręgosłup w pozycji fizjologicznej <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amplituda stawów / Zakres ruchu wg możliwości poszczególnych uczestników - Stanie na jednej nodze w podporze o ścianę lub o partnera 	<p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - W półkolu <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Przyrządy/Urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flip-Chart, mazak <p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koło <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Postępowanie podczas prowadzenia ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frontalne

	<p>Stabilizacja i aktywizacja OSK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gra „Chaos na komendę” „chaos” = bieganie „cowboy” = siad z kołysaniem się „leniwiec” = pozycja leżąca na piłce gimnastycznej „wyprost” = stanie na palcach, piłka w górze „skłon” = przysiad, piłka na podłodze - Gra „autoscooter” → „kręgosłup” - „Znaczenie dysków oraz ich właściwa pielęgnacja” <p><i>Opis w załączeniu!</i></p>	<p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia zabawę i rozpoczyna ją - Referat i impuls „Znaczenie dysków oraz ich właściwa pielęgnacja” <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy zwracają uwagę na wskazówki Instr. i przechodzą do zabawy <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ok. 20 komend - Szybki chód <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozycja siedząca wyprostowana - Właściwa pozycja w przysiadzie (miednica odchylona, klatka piersiowa prosto, stanie na obu nogach) - Obniżone barki podczas noszenia piłki <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przy niepewności na piłce gimnastycznej--> bez kołysania lub możliwość chwycenia się w pozycji siedzącej - Alternatywa dla „pozycji leżącej na piłce gimnastycznej” → pozycja siedząca na piłce gimnastycznej ręce oparte na udach - Alternatywa dla stania na palcach → normalna pozycja stojąca - Wykonanie przysiadu (kąąt stawów) wg możliwości uczestnika 	<p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gromada <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Postępowanie podczas prowadzenia ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - Swobodne wykonywanie ćwiczenia <p>Przyrządy/Urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po jednej piłce gimnastycznej na uczestnika <p>Sposób poruszania się podczas zajęć</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykorzystać ruchy uczestników jako „kręgosłupa”, aby przyjąć pozycję wyjściową (półkole)
<p>Część główna 25 min</p>	<p>Cele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabilizacja i wzmocnienie mięśni tułowia (brzuch, pośladki, plecy) - Wytworzenie obciążenia zmiennego krążka międzykręgowego 		

	<p>Treści - ćwiczenia</p> <p>Unoszenie miednicy</p>  <p>Rotacja tułowia</p> 	<p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instr. demonstruje i wyjaśnia ćwiczenie, podczas gdy uczestnicy ćwiczą, ewentualnie poprawia <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik obserwuje Instr. i powtarza ćwiczenie <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 15 powt., tempo powolne - Przerwa: Kołysanie miednicą <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolana lekko ugięte - Najpierw wyprostować miednicę, następnie unieść - Osie nóg <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przesunąć piłkę bardziej pod pośladki (ułatwienie) - Wyprostować ręce do sufitu (utrudnienie) <p>AA – wydech</p> <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolana lekko ugięte - Najpierw wyprostować miednicę, następnie unieść - Osie nóg <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 8 powt. na każdą ze stron, tempo powolne - Przerwa: Kołysanie miednicą 	<p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - W półkolu <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Postępowanie podczas prowadzenia ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frontalne <p>Przyrządy/Urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na uczestnika 1 mata gimnastyczna, 1 piłka gimnastyczna
--	--	---	---

	<p>Brzuchy</p>  <p>Prostowanie tułowia</p> 	<p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przesunąć piłkę bardziej pod pośladki (ułatwienie) - Wyprostować ręce do sufitu (utrudnienie) <p>AA – wydech EA – wdech</p> <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyprostować miednicę, OLK pozostaje na podłodze - „Podwójny podbródek” - Oderwać lekko obręcz barkową <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 15 powt., tempo powolne - Przerwa: Kołysanie miednicą <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ręce trzymamy przed sobą (ułatwienie) - Ramiona wyprostowane ponad głowę (utrudnienie) <p>AA – wydech</p> <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lekko przechylona miednica - „Podwójny podbródek” - Prostowanie w OLK - Ręce w pozycji <u>U</u> <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 15 powt., tempo powolne - Przerwa: „Leniwiec” <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ramiona do tyłu (ułatwienie) 	
--	---	--	--

	<p>Podpór sprężysty</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ramiona wyprostowane ponad głową (utrudnienie) <p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kręgosłup w pozycji fizjologicznej, napięcie mięśni brzucha - „Podwójny podbródek” - Utrzymanie pozycji statycznej <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 rundy á 10 x 5 sekund utrzymać - Przerwa: Rozluźnienie rąk <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zmniejszenie czasu napięcia (ułatwienie) - Podpór na przedramionach na podłodze bez piłki (ułatwienie) - Noga wyprostowana (utrudnienie) - Kołysanie miednicą podczas trzymania napięcia 	
<p>Zakończenie 10 min</p>	<p>Cele Uzyskanie radosnego zakończenia jednostki. Refleksja na temat zajęć oraz kontrola nastrojów. Zapowiedź i motywacja do wzięcia udziału w następnych zajęciach.</p> <p>Treści - ćwiczenia Zabawa „Hipp-Hepp-Hopp-Hupp“ <i>Opis w załączeniu!</i></p>	<p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia zabawę i rozpoczyna ją <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy zwracają uwagę na wskazówki Instr. i przechodzą do zabawy <p>Kierowanie obciążeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ok. 20 komend - Tempo wypowiedzania komend wzrasta 	<p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koło <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Postępowanie podczas prowadzenia ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frontalne <p>Przyrządy/Urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 piłka gimnastyczna

	Refleksja, zapowiedz i pożegnanie	<p>Punkty wiążące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wysoka krzywa wlotu (wariant trudniejszy) - Ruch w przysiadzie (miednica przechylona, klatka piersiowa wyprostowana, osie nóg) (wariant łatwiejszy) <p>Różnicowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzucanie piłką (utrudnienie) - Rolowanie piłką (ułatwienie) - Zastosowanie różnych kolorów (zielony=rolowanie, czerwony=rzucanie) <p>Czynność INSTRUKTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wprowadzenie barometru, ocena nastrojów i ocena rezultatów zajęć - Zapowiedź i motywacja do wzięcia udziału w następnych zajęciach - Pożegnanie <p>Czynność UCZESTNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy wypełniają barometr nastroju 	<p>Ustawienie</p> <ul style="list-style-type: none"> - W półkolu <p>Podział</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupa <p>Przyrządy/Urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flip-Chart
--	-----------------------------------	--	---