**BODYBALL – opis ćwiczeń**

Zajęcia bodyball prowadzę w grupach dziewcząt z klas VII-VIII. Uczennice z dużym zaangażowaniem uczestniczą w lekcjach a ćwiczenia czy układy wykonują z ogromną starannością i świadomością ruchu. Takie podejście do ćwiczeń gwarantuje im pozytywny wpływ na ich zdrowie oraz samopoczucie. Ponadto są też inne zalety ćwiczeń z piłką, takie jak: zwiększenie siły mięśni i wytrzymałości, poprawa kondycji ruchowej i równowagi, polepszenie zakresu ruchu w stawach oraz gibkości a co najważniejsze jest to gimnastyka i relaks w jednym! Dążę do tego, aby uczennice w swoim przyszłym- dorosłym życiu miały szersze spojrzenie na ogólnie rozumianą aktywność ruchową i odczuwały potrzebę ruchu oraz umiały wybrać coś ulubionego dla siebie! Zajęcia bodyball uatrakcyjniają nasze lekcje wychowania fizycznego oraz wywołują radość i uśmiech na twarzach dziewcząt!

Zdjęcie 1- leżenie tyłem, piłka między stopami, kolana zgięte, udo-tułów kąt prosty; ćwiczenie: prostowanie i uginanie kolan.

Zdjęcie 2- leżenie tyłem, kolana zgięte, odcinek lędźwiowy dociśnięty do maty, piłka trzymana w rękach; ćwiczenie: podrzucanie piłki i chwyt.

Zdjęcie 3- siad na piłce, kolana i stopy szeroko, plecy proste; ćwiczenie: podskakiwanie na piłce z jednoczesnym, naprzemiennym unoszeniem ramion.

Zdjęcie 4- leżenie tyłem, ramiona i nogi uniesione do przodu trzymają piłkę; ćwiczenie: przenoszenie prawej ręki w górę z jednoczesnym opuszczaniem lewej nogi w dół- ruch wykonujemy asymetrycznie!

Zdjęcie 5- podpór przodem na piłce, ramiona na parkiecie, nogi wyprostowane w kolanach i na szerokość bioder; ćwiczenie: naprzemienna pionowa praca nóg "nożyce".

Zdjęcie 6- leżenie przodem na piłce, głowa w linii z kręgosłupem; ćwiczenie: naprzemienne unoszenie ręki/ nogi (ćw. asymetryczne).

**BODYBALL – description of exercises**

Lessons of bodyball take place in groups of 7th and 8th grade girls. The schoolgirls participate in classes with great engagement and do exercise with significant diligence and consciousness of movement. This approach to exercises guarantee positive influence on their health and wellbeing. Moreover there are also other advantages of exercises with the ball; muscles’ strength and endurance enhancement, improvement of physical condition and balance, development of range of motion in joints as well as flexibility and what’s the most important it is both gymnastics and relax at the same time. The aim of the classes is to introduce physical activity into my students’ future adult lives, let them feel the need of physical activity and to be able to choose something suitable for them. Bodyball exercises make the lessons more attractive and cause joy and smile at girls’ faces.

Photo 1 – lying on the back, the ball is between feet, knees are bent, thigh – body right angle, the exercise: straightening and bending legs

Photo 2 – lying on the back, knees are bent, loins tightened to a mat, the ball is held in both hands, the exercise: throwing up the ball and catching

Photo 3 – sitting on the ball, knees and feet wide, the back straight, the exercise: jumping on the ball with raising arms

Photo 4 –lying on the back, arms and legs raised hold the ball, the exercise: raising right hand with simultaneous lowering left leg – the movement must be asymmetric

Photo 5 – supporting body on the ball, face directed to the floor, arms on the floor, legs straightened in knees as wide as hips, the exercise: alternate upright exercise of legs – “scissors”

Photo 6 – supporting body on the ball, face directed to the floor, the head is in one line with the spine, the exercise: alternate raising leg / hand (asymmetric exercise)