**KARTA PRACY   
ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO   
Klasy 7**

Data: 15.04.2020r. 3 i 4 godzina wg planu .

**Drogi uczniu na dzisiejszej lekcji dowiesz się jak powstała forma aktywności fizycznej zwana Pilates.**

Nowoczesne formy aktywności fizycznej realizowane są również na zajęciach wychowania fizycznego. Jedną z takich form poznasz na dzisiejszej lekcji. Jest nią Pilates.

**Temat 1: Pilates - nowoczesna forma aktywności ruchowej**

**Temat 2: Historia metody Pilates**

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj:

* strój sportowy,
* miejsce do ćwiczeń,
* wodę,
* dobry humor.

**Temat 1:**

Teraz włącz komputer i wspólnie z prowadzącą instruktorką metody Pilates wykonaj prezentowane ćwiczenia.

Oto link do filmiku „Pilates dla początkujących”.   
[https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw](about:blank)

Wszystkie te ćwiczenia powinny zająć tobie około 16 minut. Po ich zakończeniu przeprowadź 10 minutową przerwę na wyrównanie oddechu i uzupełnienie płynów.

**Temat 2:**

Przeczytaj dokładnie Historię metody Pilates.

**Historia metody Pilates**

**Joseph Pilates**



Joseph Pilates urodził się w Niemczech, w miejscowości Mӧnchengladbach w 1880 roku. Joseph Pilates cierpiał na wiele przewlekłych schorzeń, m. in. astmę, krzywicę, reumatyzm. Mimo słabego zdrowia był osobą bardzo aktywną fizycznie: uprawiał gimnastykę, kulturystykę. W wieku 14 lat jego mięśnie były tak ukształtowane, że pozował do rysunków anatomicznych. W 1912 roku podróżował po Anglii podejmując różne prace: występował   
w cyrku, był instruktorem samoobrony dla służb Scotland Yard’u, był zawodowym bokserem. Interesował się filozofią Wschodu: jogą, medytacjami Zen, podziwiał i wzorował się na ćwiczeniach starożytnych Greków i Rzymian.

W czasie I wojny światowej został internowany do obozu Lancaster razem z innymi Niemcami. W obozie kontynuował ćwiczenia, dodatkowo zachęcał współinternowanych do aktywności fizycznej. Za nadzwyczajny został uznany wpływ jego programu ćwiczeń na matach- w 1918 roku podczas epidemii grypy w obozie zginęły tysiące ludzi, żadna z osób uczestniczących w jego programie ćwiczeń nie zachorowała na grypę.

Pod koniec wojny został przeniesiony do obozu w Isle of Man gdzie mógł wykorzystać swoją wiedzę w szpitalu, gdzie pracował jako pomoc medyczna. W ramach rehabilitacji stosował sprężyny mocowane do końca łóżka szpitalnego oraz obręcze z beczek, które umożliwiały pacjentom trening z oporem. Przyczyniło się to do powstania w późniejszym czasie wielu przyrządów, które są wykorzystywane do tej pory, m.in. Reformera, magic circle. Po wojnie Pilates wrócił do Hamburga w Niemczech, gdzie rozpowszechniał ćwiczenia według swojej metody. Szczególnie popularne były one w środowisku tancerzy, przede wszystkim dzięki Rudolfowi von Laban, Hany Holm, Marcie Graham i Georgowi Balanchine, którzy wprowadzili do swojej metody nauki tańca elementy ćwiczeń Pilatesa. Sukcesy trenerskie Pilatesa sprawiły, iż rząd niemiecki zaprosił Josepha do wyszkolenia nowej armii. Prawdopodobnie propozycja ta spowodowała, że Pilates zdecydował się opuścić Niemcy   
i zamieszkać na stałe w Stanach Zjednoczonych. Innym motywem decyzji o wyjeździe była propozycja treningów boksera Maxa Schmellinga. W drodze do Stanów poznał Clarę, która wkrótce stała się jego żoną. Wkrótce po przyjeździe do Nowego Jorku razem z Clarą otworzył swoje pierwsze studio w budynku „New York City Ballet”, które funkcjonuje do dziś. W jego studio ćwiczyli tancerze, gimnastycy, aktorzy, sportowcy.

Mimo śmierci Pilatesa metoda ta stawała się coraz bardziej popularna. Jego żona prowadziła jeszcze studio ćwiczeń przez kolejnych 10 lat, aż do swojej śmierci w 1977 roku. Joseph   
i Klara wykształcili swoich następców, którzy propagowali metodę w wielu krajach. Do najbardziej znanych należą: Kathy Grant, Romana Krzyżanowska, Lolita San Miguel, Ron Fletcher i Alan Herdmann. W ciągu swojego życia Pilates wymyślił 600 ćwiczeń, które można wykonywać na macie lub na specjalnym sprzęcie.

Po uważnym przeczytaniu w/w tekstu odpowiedz na następujące pytania:

1. Kto był twórcą metody Pilates?
2. Gdzie utworzono pierwsze studio Pilates?
3. Ile ćwiczeń w ciągu swojego życia wymyślił założyciel metody Pilates?

**Odpowiedzi na pytania** prześlij na adres swojego nauczyciela WF **klasa 7c ( chłopcy )**  [m.pazderski.sp45@gmail.com](about:blank) , **klasa 7A i 7D** [r.skrodzka.sp45@gmail.com](about:blank) , **klasa 7b i 7c ( dziewczęta )**  [l.kasprzak.sp45@gmail.com](about:blank)   
Wszelki kontakt utrzymujemy drogą e-mail na wskazane powyżej adresy bądź przez zespoły pracy założone w aplikacji Office 365 ( iTeams).

**Dziękuję Tobie za Twoja współpracę.**

Do usłyszenia na kolejnych zajęciach.

Na podstawie przesłanych odpowiedzi będą wystawione w dzienniku elektronicznym oceny za aktywność ucznia zgodne z kryterium przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego. **Termin realizacji zadania do 24.04.2020r.**