



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr VII do domu dla klasy V-VI

Przybory: koc, dywan, karimata, 6 rolek papieru toaletowego

Tydzień: 04 – 08 maja 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

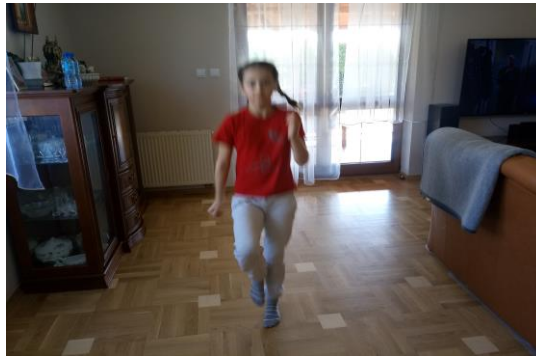
uczennica V klasy SP nr 1

im. Jana Pawła II w Przeworsku

Uwagi wstępne:

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym/uchylonym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
5. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
6. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**.
7. Po każdej serii ćwiczeń należy wykonać krótki odpoczynek.
8. **Warto przeczytać!!!**. Tym razem o piramidzie żywienia i aktywności fizycznej.
9. Proponuję Wam też test wydolności fizycznej tzw. Próbę Ruffiera, którą w łatwy sposób wykonacie w domu.

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – bieg w miejscu przez 6-8 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, rzuty do kosza, czas 15-20 minut (uwaga! jeżeli nie masz 13 lat to tylko ze starszym opiekunem)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

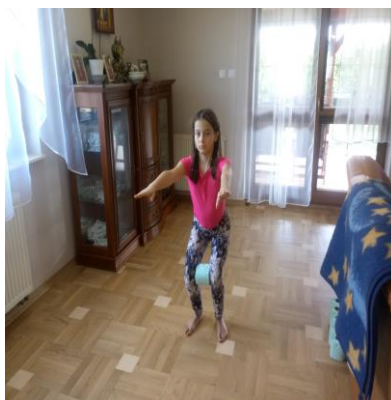
Ćwiczenie I – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie II – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie III – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie IV – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie III: nogi

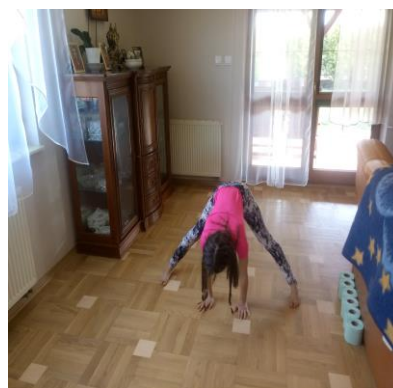


Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w przód, rolka papieru między kolanami

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady (3 serie po 20 przysiadów)

Uwaga! w trakcie przysiadów linia kolan nie wychodzi za linię palców stóp

Ćwiczenie IV: tułów



Pozycja wyjściowa – stojąc w dużym rozkroku, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie V: tułów



Pozycja wyjściowa – stojąc w dużym rozkroku, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skrętoskłony tułowia z pogłębianiem do prawej i lewej nogi (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty obustronne nóg w bok do rozkroku (3 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VII: podpory



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty jednoczesne nóg do tyłu, do rozkroku (3 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: przeskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół, rolki papieru ułożone w jednej linii

Ćwiczenie I – przeskoki obunóż w przód (4 serie)

Ćwiczenie II – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (po 4 serie na lewej i prawej nodze)

Ćwiczenie III – przeskoki obunóż bokiem (4 serie)

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha

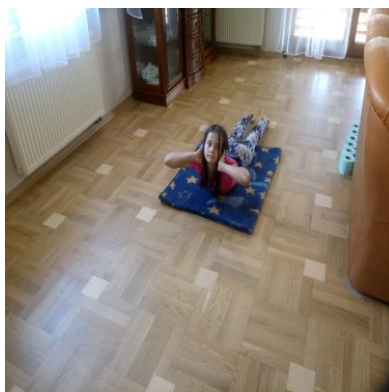


Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia

Ćwiczenie I – „nożyce poprzeczne” (3 x 20 powtórzeń), nogi proste unosimy lekko nad podłogę

Ćwiczenie II – „nożyce pionowe” (3 x 20 powtórzeń), nogi proste unosimy lekko nad podłogę

Ćwiczenie X: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona zgięte, dłonie na szyi

Ćwiczenie – unoszenie tułowia i ramion do góry z wytrzymaniem od 3 do 5 s (3x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona zgięte przy barkach

Ćwiczenie – unoszenie tułowia do wyprostowanych ramion, wytrzymanie od 3 do 5 s (3 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa –leżenie przodem, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia

Ćwiczenie – unoszenie tułowia do góry, ramiona i nogi podczas ćwiczenia są proste (3 x 20 powtórzeń)

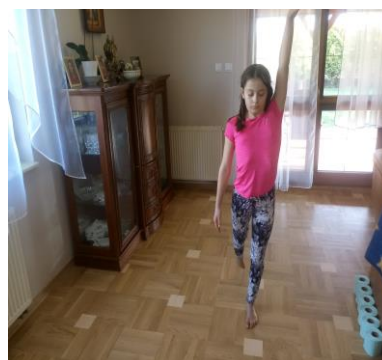
Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – przysiad równoważny, ramiona w bok

Ćwiczenie – wykonanie obrotu w prawą i lewą stronę (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wykonanie stania na prawej nodze, lewą rękę wyprostowaną wyciągamy do góry w przód i odwrotnie (1 x 10 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 10 powtórzeń na prawej nodze – pozycję wytrzymujemy do 3 s)

Ćwiczenie XV: oddechowe



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w bok

Ćwiczenie – powolny wdech powietrza z jednoczesnym unoszeniem wyprostowanych ramion do góry i wydech powietrza z powrotem ramion do pozycji wyjściowej (1 x 20)

Zapamiętaj! Jak wygląda współczesna piramida żywienia i aktywności fizycznej – poniżej



Ocena wydolności fizycznej wg Próby Ruffiera

Kolejność postępowania:

1. Mierzmy tętno spoczynkowe i zapisujemy wynik.



2. Wykonujemy 30 przysiadów w ciągu 1 minuty.
3. Mierzmy tętno bezpośrednio po wykonaniu przysiadów i zapisujemy wynik.
4. Mierzmy tętno po jednej minucie odpoczynku i zapisujemy wynik.
5. Podstawiamy wyniki pomiarów tętna do wzoru:

Uwaga!!! tętno mierzymy przez 15 s i mnożymy przez 4, aby uzyskać wartość tętna minutowego

$$\mathbf{IR = (P + P1 + P2) - 200 : 10}$$

IR – Wskaźnik Ruffiera

P – tętno spoczynkowe

P1 – tętno bezpośrednio po próbie

P2 – tętno po jednej minucie wypoczynku

Ocena wyników:

0 – bardzo dobra

1-5 – dobra

6-10 – średnia

powyżej 10 – słaba

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń i dodatkowych zadań

dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego