



*Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole*

**Zestaw ćwiczeń nr IX do domu dla klasy V-VI**

**Przybory: koc, karimata, 2 butelki napelnione wodą (0,5 - 1 l)**

**Tydzień: 18 – 22 maja 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

*Ćwiczenia demonstruje*

*Kamila Warchoł*

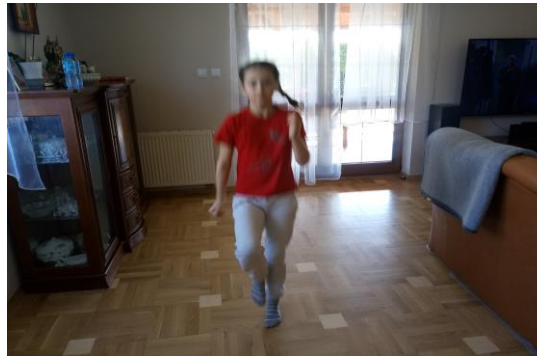
*uczennica V klasy SP nr 1*

*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!!!**. O zasadach bezpiecznego wypoczynku w górach i nad wodą

## Ćwiczenie I: bieg



*Wariant I* – biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



*Wariant II* – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 15-20 minut (jeżeli nie masz 13 lat – tylko ze starszym opiekunem)

## Ćwiczenie II: siła ramion



*Pozycja wyjściowa* – stań w rozkroku, ramiona w dół, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie I* – uginanie ramion naprzemianstronne przodem w górę (1 x 20 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – uginanie ramion obustronne przodem w górę (1 x 20 powtórzeń)

*Ćwiczenie III* – unoszenie obustronne ramion bokiem do pozycji – ramiona w bok (1 x 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie III: siła nóg**



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół, butelki w dłoniach

*Ćwiczenie* – przysiady z jednoczesnym wyprostem ramion w przód (3x20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie IV: tułów**



*Pozycja wyjściowa* – postawa zasadnicza, ramiona wyprostowane w górę, w dłoniach jedna butelka

*Ćwiczenie* – skłony w przód tułowia z pogłębieniem, w dłoniach butelka (1 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie V: tułów



*Pozycja wyjściowa* – stojąc w rozkroku, ramiona zgięte w górę, w przód, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie* – skręty tułowia w prawą i lewą stronę z jednoczesnym wyprostem ramion z butelkami (2 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie VI: podpory



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – przysiad podparty – wyrzut obustronny nóg do tyłu – powrót do przysiadu podpartego i wyskok w górę z klaśnięciem w dłonie (3 x 15 powtórzeń)



## Ćwiczenie VII: siady



*Pozycja wyjściowa* – siad klęczny, butelki w dłoniach

*Ćwiczenie* – wykonanie klęku prostego z jednoczesnym uniesieniem ramion z butelkami bokiem w górę (3 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie VIII: przeskoki



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, na podłodze butelki

*Ćwiczenie I* – przeskoki obunóż w przód (3 x 20 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (4 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona ułożone skrzyżnie na klatce piersiowej, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie I* – skłony tułowia (3 x 20 powtórzeń)

**Ćwiczenie X: mięśnie pleców**



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona proste w bok, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie* – unoszenie tułowia i ramion do góry z wytrzymaniem od 3 do 5 s (3x 15 powtórzeń)

**Ćwiczenie XI: proste plecy**



*Pozycja wyjściowa* – siad kłępczny, w dłoniach jedna butelka

*Ćwiczenie* – skłon tułowia w przód z jednoczesnym wyprostowaniem ramion z butelką (3 x 20 powtórzeń)

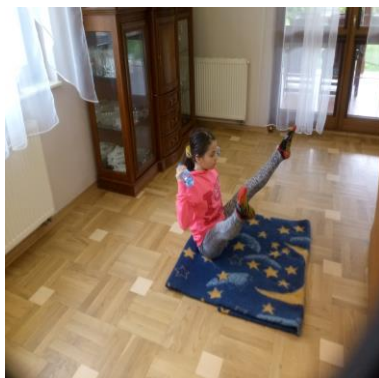
**Ćwiczenie XII: proste plecy**



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód, w dłoniach butelka

*Ćwiczenie* – unoszenie prostych ramion i nóg (3 x 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XIII: równowaga**



*Pozycja wyjściowa* – siad ugięty, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie* – wykonanie siadu równoważnego z wytrzymaniem do 3 s, ramiona z butelkami w bok (1 x 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XIV: równowaga**



*Pozycja wyjściowa* – postawa równoważna, w dłoniach butelki

*Ćwiczenie* – przysiad równoważny, ramiona z butelkami w bok do 3 s (1 x 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XV: oddechowe**



*Pozycja wyjściowa* – siad skrzyżny, ramiona zgięte w przód, dłonie na szyi

*Ćwiczenie* – powolny wdech powietrza z jednoczesnym odwodzeniem zgiętych ramion do tyłu i wydech powietrza z powrotem ramion do pozycji wyjściowej (1 x 20 powtórzeń)

➤ **Przeczytaj! O zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach**



- w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie
- korzystanie z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska
- bezwzględnie stosowanie się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska
- nie przecenianie swoich umiejętności pływackich

*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*