



***Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole oraz na wakacjach***

**Zestaw ćwiczeń nr XIV do domu i na wakacje dla klasy IV – przykład treningu rekreacyjno-zdrowotnego na wakacje**

**Tydzień: 22 – 26 czerwca 2020 r.**

***Życzę powodzenia, wytrwałości***

*Autor:*

*Krzysztof Warchoń*

**Uwagi wstępne:**

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
3. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
4. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
5. Ćwiczymy minimum **3-4 razy w tygodniu lub więcej**.
6. Po każdej serii ćwiczeń należy wykonać krótki odpoczynek.
7. Trening wykonujemy zgodnie z zasadą 3x30x130, tzn. trenujemy 3 razy w tygodniu przez 30 minut z tętnem na poziomie 130 uderzeń serca na minutę.
8. Do ćwiczeń wybieramy odpowiednie miejsce np. park, stadion, boisko, bieżnia, droga utwardzona, droga leśna.
9. Zachęcam do ćwiczeń z kolegą, koleżanką lub rodzicem.
10. Trening najlepiej wykonać w godzinach porannych – unikać ćwiczeń w czasie wysokich temperatur zewnętrznych.

## Ćwiczenie I: bieg – trucht (wolne tempo biegu) – 5 minut



## Ćwiczenie II: Rozgrzewka w truchcie i marszu (3 minuty) na odcinku 15-20 m



1. Ćwiczenia ramion w biegu (krążenia naprzemianstronne, obustronne do przodu i do tyłu)
2. Skipping A – 1x15 m
3. Skipping C – 1x15 m
4. Podskoki naprzemianstronne połączone z wymachem ramion – 1x15 m
5. Sprint (szybki bieg na odcinku 15-20 m) - 2 serie
6. Marsz połączony z wypadem prawej i lewej nogi – 1x15 m
7. Marsz połączony z wymachem prawej nogi do lewej ręki i odwrotnie (ramiona wyprostowane w przód), noga podczas wymachu też prosta – 1 x 15 m
8. Luźne podskoki na prawej i lewej nodze – 1x15 m

### **Ćwiczenie III: Rozgrzewka w miejscu (2 minuty)**



1. Skłony tułowia w przód z pogłębieniem
2. Opad tułowia w przód i skręty tułowia w prawą oraz lewą stronę
3. Krążenia kolanami w prawą i lewą stronę
4. Krążenia bioder w prawą i lewą stronę – dłonie na biodrach
5. Z przysiadu podpartego wyrzuty nóg do tyłu
6. Podskoki w formie „Pajacyków”

### **Ćwiczenie IV: bieg ciągły (szybsze tempo biegu) – 10 minut**



### **Ćwiczenie V: marsz (szybkie tempo marszu) – 5 minut**



### **Ćwiczenie VI: ćwiczenia rozciągające i rozluźniające – 5 minut**

Ćwiczenie I – prawa i lewa noga z wytrzymaniem 8-10 s



Ćwiczenie II – prawa i lewa noga z wytrzymaniem 8-10 s



Ćwiczenie III – prawa i lewa noga z wytrzymaniem 8-10 s



Ćwiczenie IV – prawa i lewa noga z wytrzymaniem 8-10 s



Ćwiczenie V – skłony do prawej i lewej noga z wytrzymaniem 8-10 s



*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń  
dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty  
Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu  
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego  
Życzę aktywnych fizycznie wakacji*