



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

**Zestaw ćwiczeń nr VI do domu dla klasy IV**

**Przybory: koc, dywan, karimata**

**Tydzień: 27 – 30 kwietnia 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

*Ćwiczenia demonstruje*

*Kamila Warchoł*

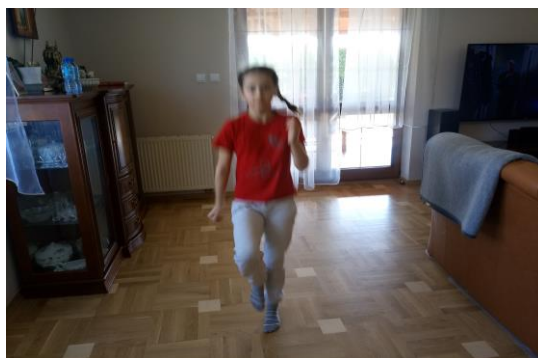
*uczennica V klasy SP nr 1*

*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 zachowaniu prawidłowej postawy ciała.

## Ćwiczenie I: bieg

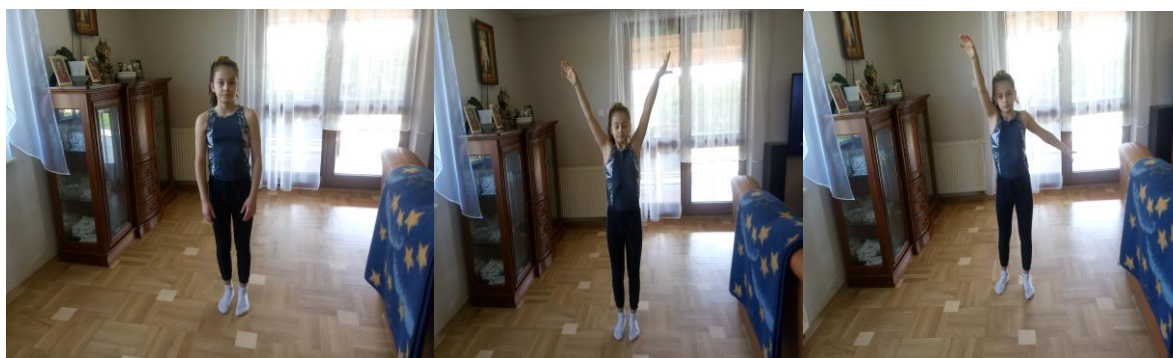


*Wariant I* – biegnij w miejscu przez 3-4 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe)



*Wariant II* – jazda na rowerze po najbliższej okolicy – około 30 min (jeździmy w towarzystwie osoby pełnoletniej!!!, koniecznie w kasku)

## Ćwiczenie II: ramiona



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

*Ćwiczenie I* – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie III* – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie IV* – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

### Ćwiczenie III: nogi



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w przód

*Ćwiczenie* – wykonujemy przysiady (3 serie po 15 przysiadów)

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

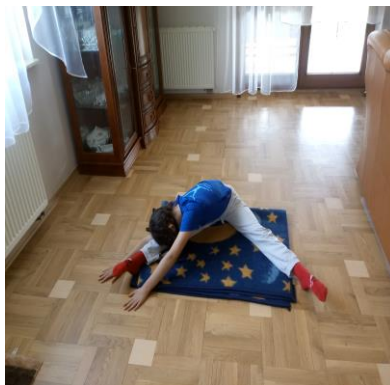
### Ćwiczenie IV: tułów



*Pozycja wyjściowa* – siad prosty

*Ćwiczenie* – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie V: tułów



*Pozycja wyjściowa* – siad prosty w rozkroku

*Ćwiczenie* – skłony tułowia z pogłębianiem do prawej i lewej nogi (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie VI: podpory



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty naprzemianstronne nóg do tyłu (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie VII: podpory



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty jednoczesne nóg do tyłu (3 x 15 powtórzeń)

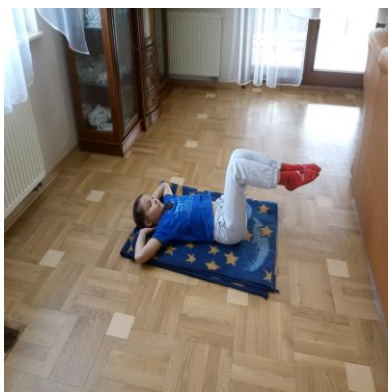
## Ćwiczenie VIII: podskoki



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół

*Ćwiczenie* – „Pajacyki” (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, nogi ugięte – stopy nie opierają się o podłogę, ramiona zgięte, dłonie przy głowie

*Ćwiczenie* – unoszeniem klatki piersiowej i barków (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie X: mięśnie pleców



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona proste

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

### **Ćwiczenie XII: proste plecy**



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc przodem

*Ćwiczenie* – unoszenie bioder do góry, ramiona i nogi podczas ćwiczenia są proste (3 x 15 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XIII: równowaga**



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – wykonanie „wagi” tyłem (1 x 15 powtórzeń z wytrzymaniem każdej „wagi” do 3 s)

### **Ćwiczenie XIV: równowaga**



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – wykonanie stania na jednej nodze, druga noga prosta w przód, ramiona w bok (1 x 5 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 5 powtórzeń na prawej nodze – pozycję wytrzymujemy do 3 s)

## Ćwiczenie XV: oddechowe



*Pozycja wyjściowa* – siad skrzyżny, ramiona na kolanach

*Ćwiczenie* – powolny wdech i wydech powietrza, plecy są wyprostowane (1 x 15)

### **Zapamiętaj! Czym charakteryzuje się prawidłowa postawa ciała:**

- ✚ siedząc na krześle nie pochylamy tułowia do przodu, pośladki głęboko wsunięte w oparcie krzesła, uda i podudzia zgięte pod kątem prostym, stopy oparte o podłogę, oparcie krzesła powinno sięgać do łopatek, tak by ruch rąk nie był ograniczony
- ✚ w pozycji siedzącej oba pośladki są jednakowo obciążone, a barki ustawione symetrycznie,
- ✚ ucząc się, czytając w pozycji leżącej staramy się trzymać prosto kręgosłup, w leżeniu przodem z wałkiem lub poduszką pod brzuchem,
- ✚ dobór wysokości biurka, ustawionego w dobrze oświetlonym miejscu,
- ✚ plecak do szkoły nosimy na obu ramionach,
- ✚ plecak nie może być nadmiernie obciążony,
- ✚ pamiętamy o zmianie ręki lub ramienia, w sytuacji gdy książki nie są noszone w plecaku,
- ✚ czynności porządkowe np. drobne prace w domu wykonujemy przy skorygowanym ustawieniu kręgosłupa,
- ✚ w zabawach pamiętamy o symetrycznej pozycji ciała,
- ✚ podnosząc cięższe przedmioty – uginamy nogi i przechodząc do przysiadu utrzymujemy wyprostowany kręgosłup

*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń*

*dr Krzysztof Warchoł, prof. oświaty*

*Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu*

*Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*