Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr VIII do domu dla klasy IV

Przybory: koc, karimata, skakanka (zamiennie kabel, sznur)

Tydzień: 11 – 15 maja 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

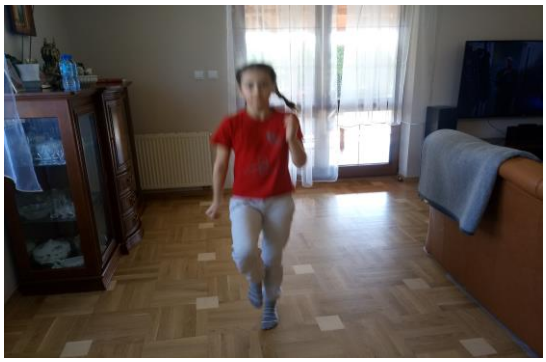
uczennica V klasy SP nr 1

im. Jana Pawła II w Przeworsku

Uwagi wstępne:

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzymy 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 aplikacji Endomondo, która wspiera proces codziennej aktywności fizycznej

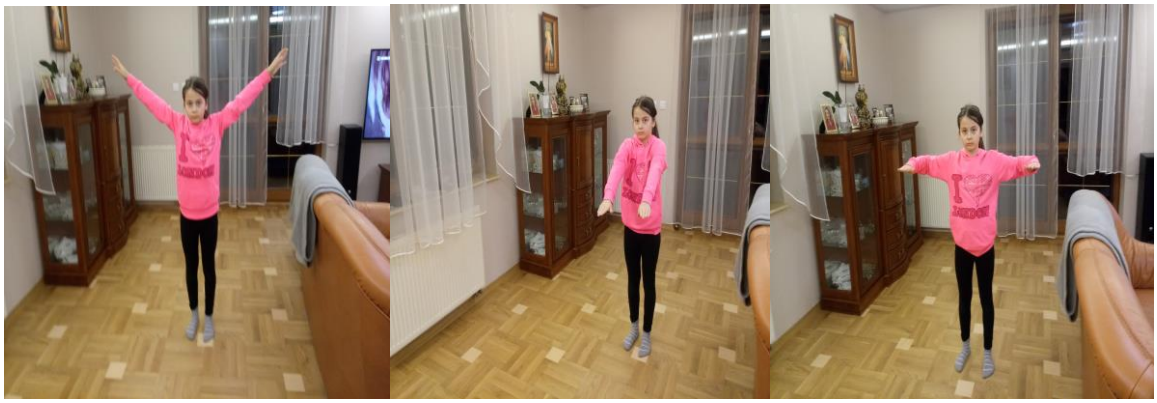
Ćwiczenie I: bieg



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

Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku" 1x1 lub 2x2, rzuty do kosza, czas 10-15 minut (uwaga tylko ze starszym opiekunem)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół, w bok, w przód zgięte

Ćwiczenie I – wznosy obustronne ramion bokiem w górę (1 x 15 powtórzeń)
Ćwiczenie II – wznosy obustronne ramion przodem w górę (1 x 15 powtórzeń)
Ćwiczenie III – krążenia obustronne przedramion na zewnątrz (1 x 15 powtórzeń)
Ćwiczenie IV – krążenia obustronne przedramion do wewnątrz (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III: nogi

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie I – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – skiping A (3 x 15 s)
Ćwiczenie II – bieg w miejscu z dotykaniem piętami o pośladki – skiping C (3 x 15 s)
Ćwiczenie III – prawa noga skiping A, lewa noga skiping C (1 x 15 s)
Ćwiczenie IV – prawa noga skiping C, lewa noga skiping A (1 x 15 s)

Ćwiczenie IV: tułów

Pozycja wyjściowa – postawa zasadnicza, ramiona wyprostowane w górę

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

Ćwiczenie V: tułów

Pozycja wyjściowa – wykrok prawa, lewa noga w przód, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skłony tułowia z pogłębianiem do nogi wykrocznej (2 x 15 powtórzeń), po pierwszej serii zmieniamy nogę wykroczną

Ćwiczenie VI: podpory

Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

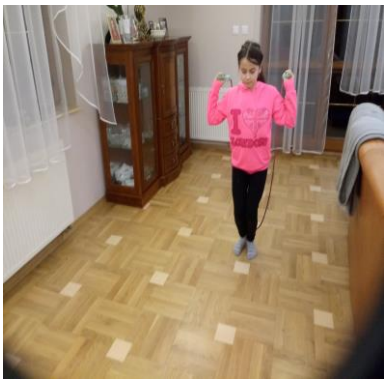
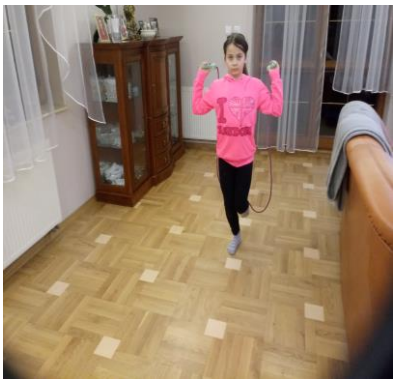
Ćwiczenie – wymachy prawej i lewej ręki w górę w bok z jednoczesnym skrętem tułowia (2 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VII: podpory

Pozycja wyjściowa – podpór leżąc tyłem

Ćwiczenie – wymachy naprzemienne nogi prostej w górę (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: przeskoki

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół, w dłoniach skakanka

Ćwiczenie I – przeskoki obunóż w przód (3 x 15)

Ćwiczenie II – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (4 x 15)

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona ułożone skrzyżnie na klatce piersiowej

Ćwiczenie I – skłony tułowia (3 x 15)

Ćwiczenie X: mięśnie pleców

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

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

Ćwiczenie XI: proste plecy

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona chwyt za stopy

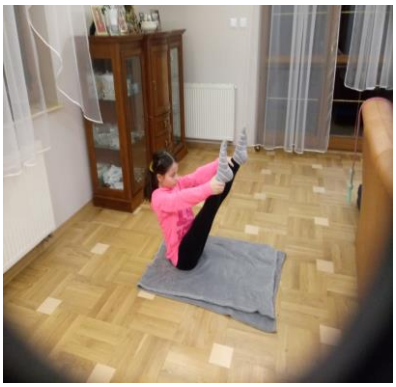
Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie tułowia i nóg tzw. „kołyska” (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XII: proste plecy

Pozycja wyjściowa –leżenie tyłem, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia

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

Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – siad ugięty

Ćwiczenie – wykonanie siadu równoważnego z wytrzymaniem do 3 s (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XIV: równowaga

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia

Ćwiczenie – wykonanie leżenia przerzutnego tzw. „świecy” z wytrzymaniem do 3 s (1 x 15)

Ćwiczenie XV: oddechowe

Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, dłonie na kolanach

Ćwiczenie – powolny wdech powietrza z jednoczesnym unoszeniem wyprostowanych ramion bokiem w górę i wydech powietrza z powrotem ramion do pozycji wyjściowej (1 x 15)

➢ **Przeczytaj!**

Endomondo - to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy". Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone'y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń i dodatkowych zadań

dr Krzysztof Warchoł, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego