



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr VIII do domu dla klasy VII - VIII

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

Tydzień: 11 – 15 maja 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

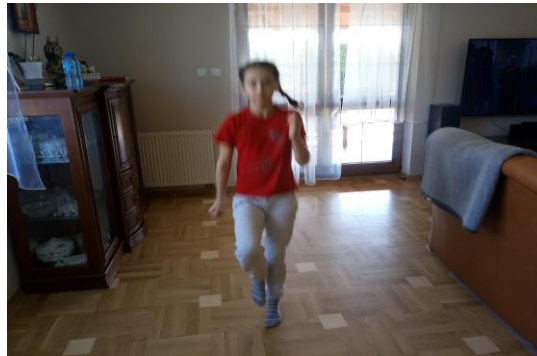
uczennica V klasy SP nr 1

im. Jana Pawła II w Przeworsku

Uwagi wstępne:

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

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – bieg w miejscu przez 10-12 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, rzuty do kosza, czas 20-25 minut

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 25 powtórzeń)

Ćwiczenie II – wznosy obustronne ramion przodem w górę (1 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie III – krążenia obustronne przedramion na zewnątrz (1 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie IV – krążenia obustronne przedramion do wewnątrz (1 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie III: nogi



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

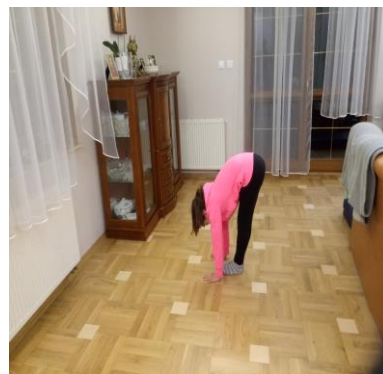
Ćwiczenie I – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – skiping A (3 x 25 s)

Ćwiczenie II – bieg w miejscu z dotykiem piętami o pośladki – skiping C (3 x 25 s)

Ćwiczenie III – prawa noga skiping A, lewa noga skiping C (1 x 25 s)

Ćwiczenie IV – prawa noga skiping C, lewa noga skiping A (1 x 25 s)

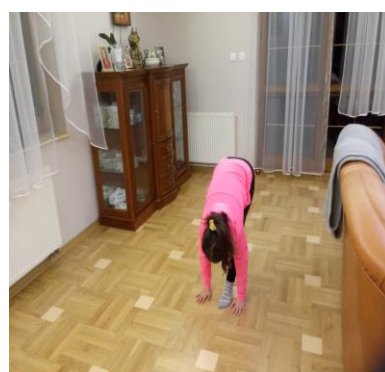
Ćwiczenie IV: tułów



Pozycja wyjściowa – postawa zasadnicza, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 25 powtórzeń)

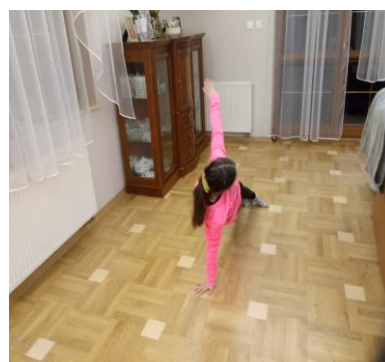
Ćwiczenie V: tułów



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

Ćwiczenie – skłony tułowia z pogłębianiem do nogi wykroczonej (2 x 25 powtórzeń), po pierwszej serii zmieniamy nogę wykroczną

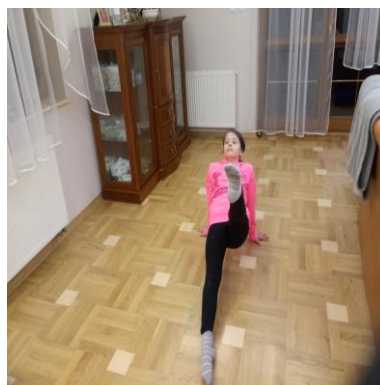
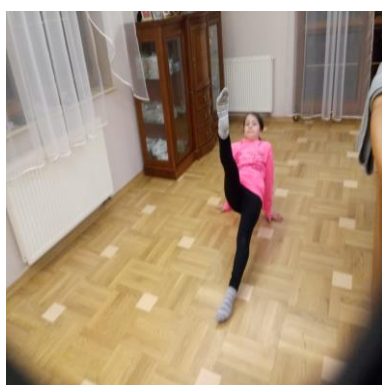
Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

Ćwiczenie – wymachy prawej i lewej ręki w górę w bok z jednoczesnym skretem tułowia (2 x 25 powtórzeń)

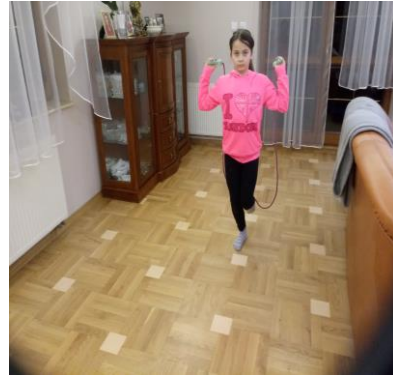
Ćwiczenie VII: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc tyłem

Ćwiczenie – wymachy naprzemienne nogi prostej w górę (3 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: przeskoki



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

Ćwiczenie I – przeskoki obunóż w przód (3 x 25)

Ćwiczenie II – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (4 x 25)

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



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

Ćwiczenie I – skłony tułowia (3 x 25)

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 25 powtórzeń)

Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona chwyt za stopy

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie tułowia i nóg tzw. „kołyska” (3 x 25 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 25 powtórzeń)

Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – siad ugięty

Ćwiczenie – wykonanie siadu równowaznego z wytrzymaniem do 3 s (1 x 25 powtórzeń)

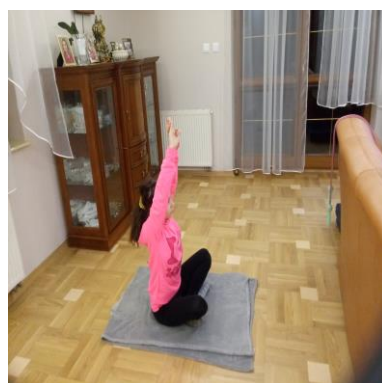
Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia

Ćwiczenie – wykonanie leżenia przereźnego tzw. „świecy” z wytrzymaniem do 3 s (1 x 25)

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 25)

Przeczytaj!

Google Fit - to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji

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