



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

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

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

**Tydzień: 11 – 15 maja 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

*Ćwiczenia demonstruje*

*Kamila Warchoł*

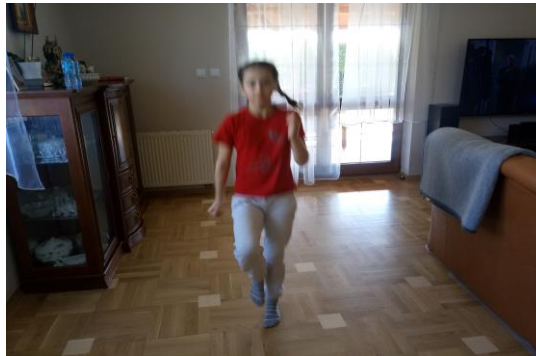
*uczennica V klasy SP nr 1*

*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 Ground Miles, która wspiera proces codziennej aktywności fizycznej

## 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, rzuty do kosza, czas 15-20 minut (uwaga! jeżeli nie masz 13 lat, to tylko ze starszym opiekunem)

## Ćwiczenie II: ramiona



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

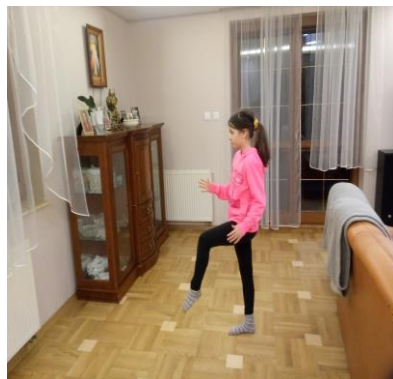
*Ćwiczenie I* – wznosy obustronne ramion bokiem w górę (1 x 20 powtórzeń)

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

*Ćwiczenie III* – krążenia obustronne przedramion na zewnątrz (1 x 20 powtórzeń)

*Ćwiczenie IV* – krążenia obustronne przedramion do wewnątrz (1 x 20 powtórzeń)

### Ćwiczenie III: nogi



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

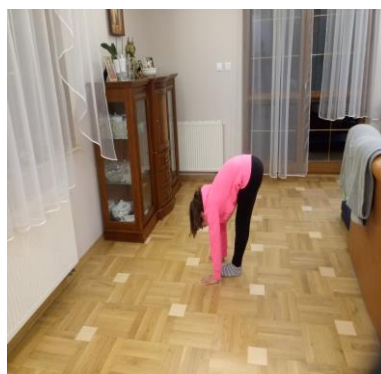
*Ćwiczenie I* – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – skiping A (3 x 20 s)

*Ćwiczenie II* – bieg w miejscu z dotykiem piętami o pośladki – skiping C (3 x 20 s)

*Ćwiczenie III* – prawa noga skiping A, lewa noga skiping C (1 x 20 s)

*Ćwiczenie IV* – prawa noga skiping C, lewa noga skiping A (1 x 20 s)

### Ćwiczenie IV: tułów



*Pozycja wyjściowa* – postawa zasadnicza, ramiona wyprostowane w górę

*Ćwiczenie* – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 20 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 20 powtórzeń), po pierwszej serii zmieniamy nogę wykroczną

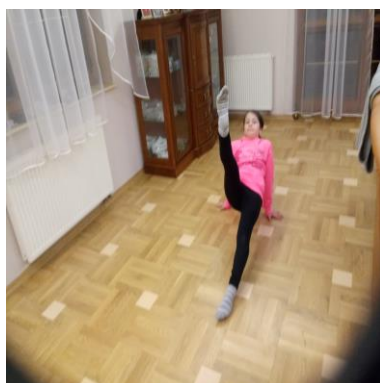
## Ćwiczenie VI: podpory



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc przodem

*Ćwiczenie* – wymachy prawej i lewej ręki w górę w bok z jednoczesnym skretem tułowia (2 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie VII: podpory

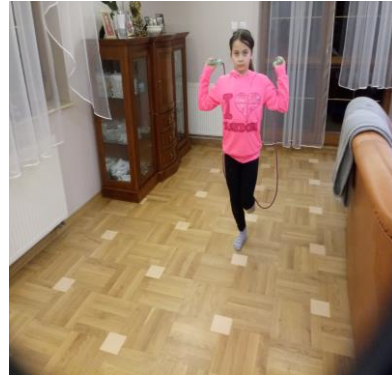


*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc tyłem



*Ćwiczenie* – wymachy naprzemienne nogi prostej w górę (3 x 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie VIII: przeskoki**



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

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

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

### **Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha**



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

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

### **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 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XI: proste plecy**



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, ramiona chwyt za stopy

*Ćwiczenie* – jednoczesne unoszenie tułowia i nóg tzw. „kołyska” (3 x 20 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 20 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XIII: równowaga**



*Pozycja wyjściowa – siad ugięty*

*Ćwiczenie – wykonanie siadu równowaznego z wytrzymaniem do 3 s (1 x 20 powtórzeń)*

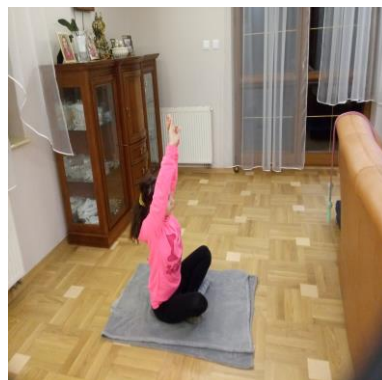
### **Ćwiczenie XIV: równowaga**



*Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia*

*Ćwiczenie – wykonanie leżenia przereźnego tzw. „świecy” z wytrzymaniem do 3 s (1 x 20)*

### **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 20)

**Przeczytaj!**

**Ground Miles - Aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie**

*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*