



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr V do domu dla klasy IV

Przybory: koc, dywan, karimata

Tydzień: 20 – 24 kwietnia 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

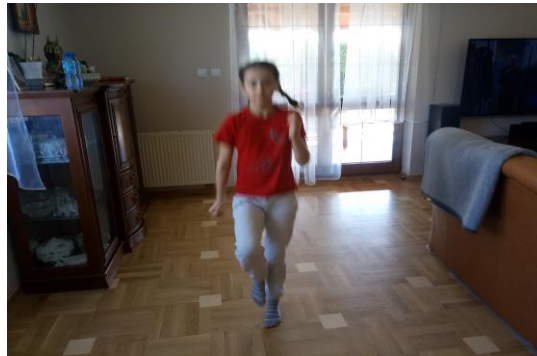
uczennica V klasy SP nr 1

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. **Warto przeczytać!!!**. Tym razem o zasadach zdrowego odżywiania.

Ćwiczenie I: bieg



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

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

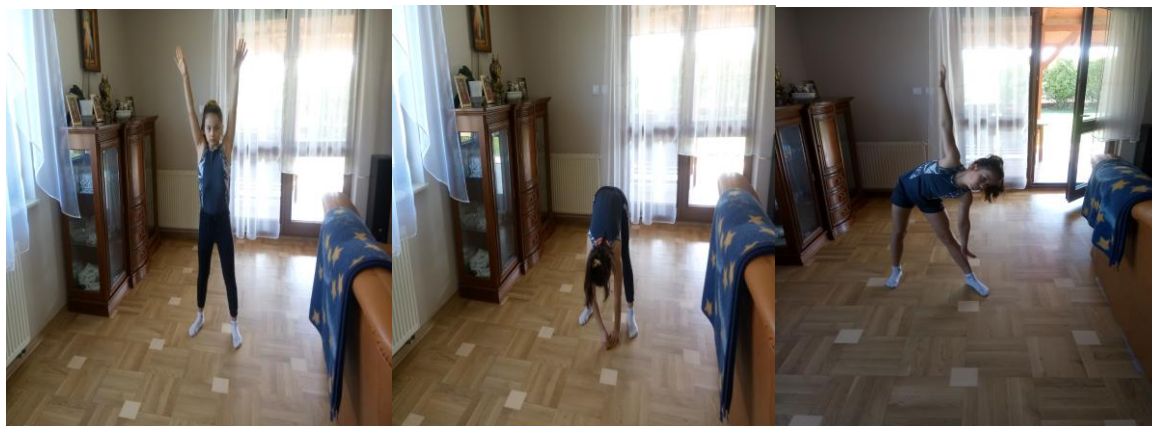


Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół, w przód zgięte

Ćwiczenie I – bieg z wysokim unoszeniem kolan (skipping A przez 15 s x 3 serie)

Ćwiczenie II – bieg z dotykiem piętami o pośladki (skiping C przez 15 s x 3 serie)

Ćwiczenie IV: tułów

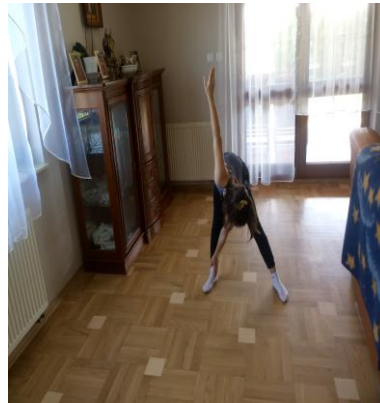


Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę/w bok/

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

Ćwiczenie 2 – skłony w bok tułowia z pogłębieniem w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie V: tułów



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, opad tułowia w przód, ramiona w bok

Ćwiczenie – skręty tułowia w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

Ćwiczenie – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 15 s – po każdej serii krótki odpoczynek)

Ćwiczenie VII: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc tyłem

Ćwiczenie – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 15 s – po każdej serii krótki odpoczynek)

Ćwiczenie VIII: podskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – podskoki w miejscu, które naśladują przeskoki przez skakankę (3 x 20 powtórzeń z przerwą na krótki odpoczynek)

Uwaga! jeżeli w domu masz odpowiednio dużo miejsca i skakankę lub kawałek sznurka, kabla itd. To ćwiczenie wykonujemy z przyborem

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona zgięte, dłonie przy głowie

Ćwiczenie – unoszeniem klatki piersiowej i barków z jednoczesnym dotknięciem prawą dłonią do lewego kolana i odwrotnie (3 x 15 powtórzeń)

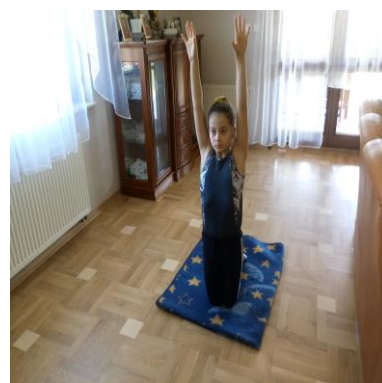
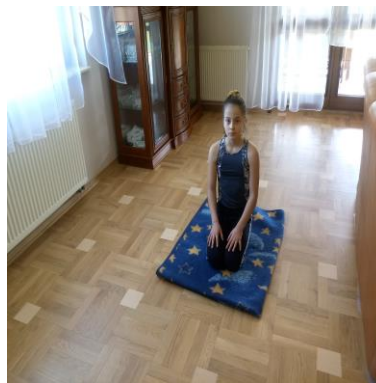
Ćwiczenie X: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie prawego ramienia i lewej nogi i odwrotnie (3 x 15 powtórzeń), unoszone ramię i noga powinny być wyprostowane

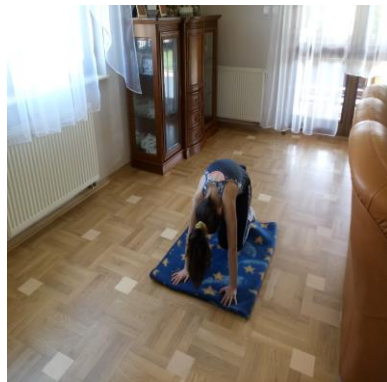
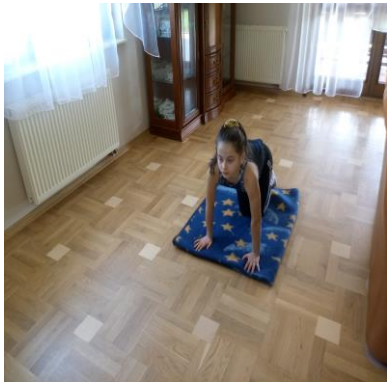
Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad kłęczny, plecy wyprostowane, ramiona wyprostowane, dłonie oparte na kolanach

Ćwiczenie – unoszenie ramion do góry z jednoczesnym przejściem do kłęk prostego - wdech powietrza, powrót do pozycji wyjściowej – wydech powietrza (3 x 15 powtórzeń)

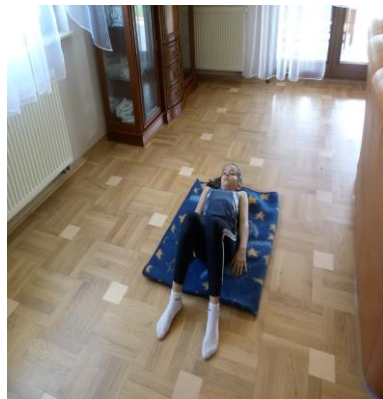
Ćwiczenie XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa – klęk podparty

Ćwiczenie – tzw. „koci grzbiet” (3 x 15 powtórzeń)

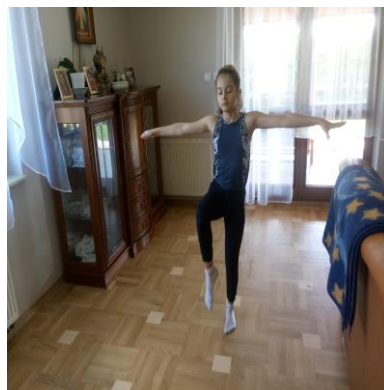
Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia

Ćwiczenie – wykonanie leżenia przereźnego tzw. „świecy” (1 x 15 powtórzeń z wytrzymaniem każdego leżenia przereźnego do 5 s)

Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – wykonanie stania na jednej nodze z zamkniętymi oczami, ramiona w bok (1 x 5 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 5 powtórzeń na prawej nodze – pozycję wytrzymujemy do momentu, aż przeciwna noga dotknie podłoża)

Ćwiczenie XV: oddechowe



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wznos ramion bokiem w górę z jednoczesnym wspięciem na palce (wdech powietrza), powrót do pozycji wyjściowej (wydech powietrza) (3 x 15)

Zapamiętaj! Zasady zdrowego odżywiania:

- regularne spożywanie posiłków (5 posiłków dziennie, co 3-4 godz.),
- warzywa i owoce jako połowa diety (w proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce),
- spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- codzienne wypijanie 3-4 szklanek mleka (można zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem),
- spożywanie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, chudego mięsa, ograniczanie spożywania produktów mięsnych przetworzonych,
- tłuszcze zwierzęce zastępujemy olejami roślinnymi,
- unikamy pożywania cukru, słodczy i słodkich napojów – w zamian owoce i orzechy,
- nie dosalamy potraw, unikamy produktów z dużą ilością soli, przyprawiamy ziołami
- pijemy wodę do posiłku i między posiłkami, (1,5 l dziennie)
- codzienna i systematyczna aktywność fizyczna

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