



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr V do domu dla klasy V-VI

Przybory: koc, dywan, karimata

Tydzień: 20 – 24 kwietnia 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

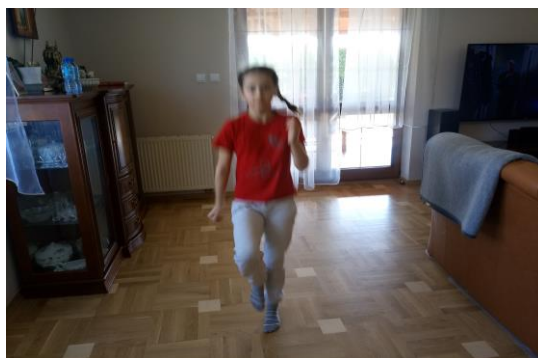
uczennica V klasy SP nr 1

im. Jana Pawła II w Przeworsku

Uwagi wstępne:

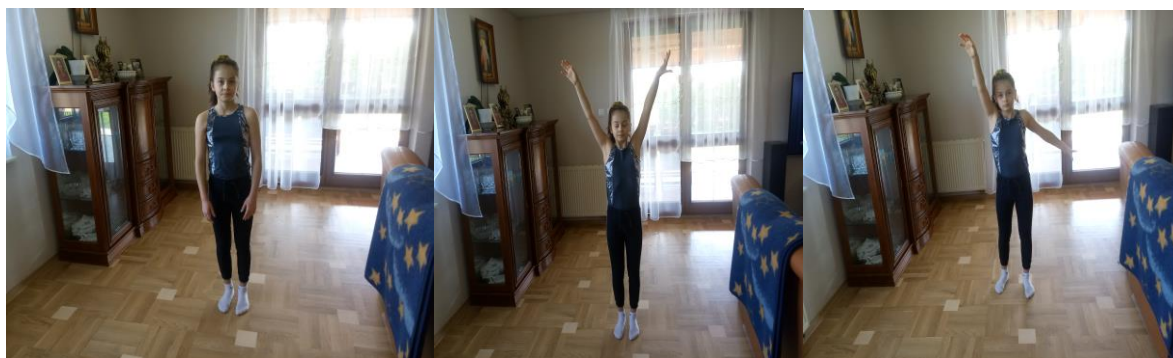
1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym/uchylonym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
5. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
6. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**.
7. **Warto przeczytać!!!**. Tym razem o zasadach hartowania organizmu.

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – biegnij w miejscu przez 6-8 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

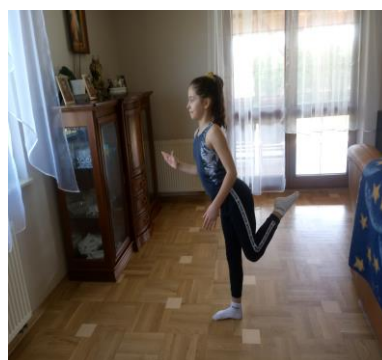
Ćwiczenie I – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie II – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie III – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie IV – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie III: nogi

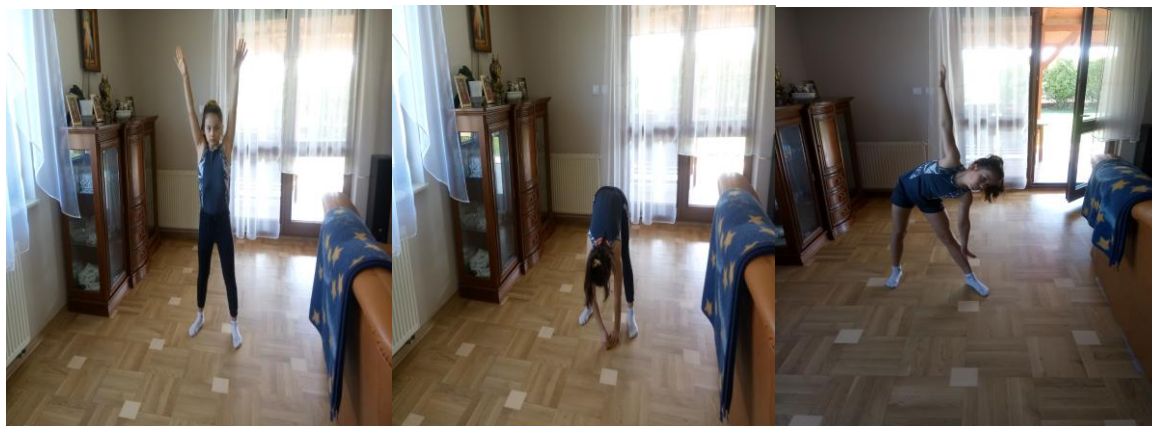


Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół, w przód zgięte

Ćwiczenie I – bieg z wysokim unoszeniem kolan (skipping A przez 20 s x 3 serie)

Ćwiczenie II – bieg z dotykiem piętami o pośladki (skiping C przez 20 s x 3 serie)

Ćwiczenie IV: tułów

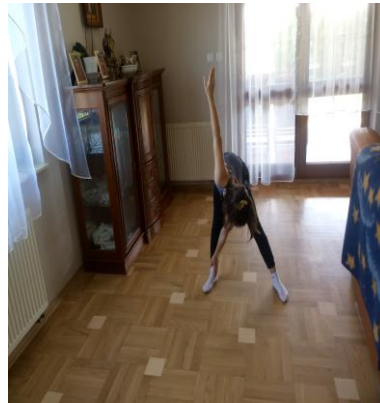


Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę/w bok/

Ćwiczenie 1 – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie 2 – skłony w bok tułowia z pogłębieniem w prawą i lewą stronę (1 x 20 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 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

Ćwiczenie – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 20 s – po każdej serii krótki odpoczynek)

Ćwiczenie VII: podpory



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc tyłem

Ćwiczenie – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 20 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 25 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

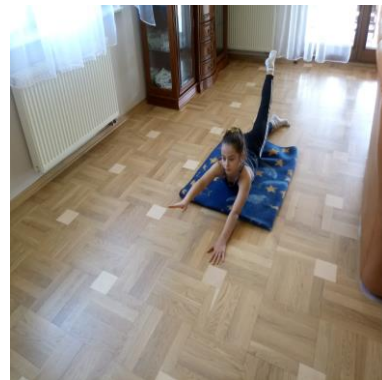
Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



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 20 powtórzeń)

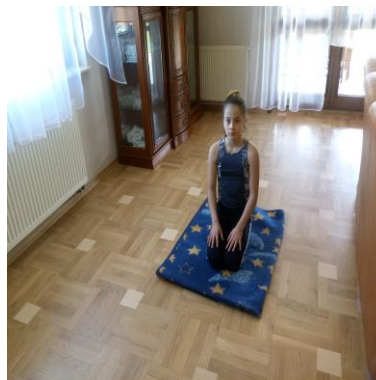
Ćwiczenie X: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie prawego ramienia i lewej nogi i odwrotnie (3 x 20 powtórzeń), unoszone ramię i noga powinny być wyprostowane

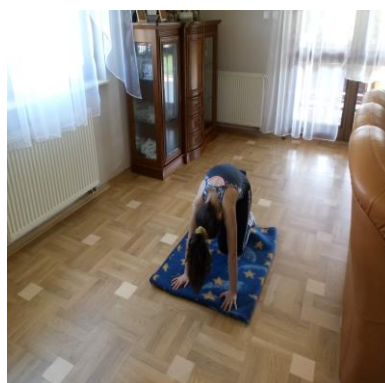
Ćwiczenie XI: proste plecy



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 20 powtórzeń)

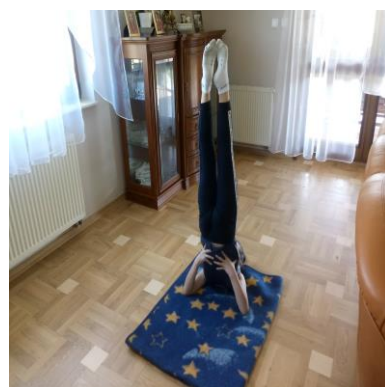
Ćwiczenie XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa – klęk podparty

Ćwiczenie – tzw. „koci grzbiet” (3 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie XIII: równowaga



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

Ćwiczenie – wykonanie leżenia przereźnego tzw. „świecy” (1 x 20 powtórzeń z wytrzymaniem każdego leżenia przereźnego do 5 s)

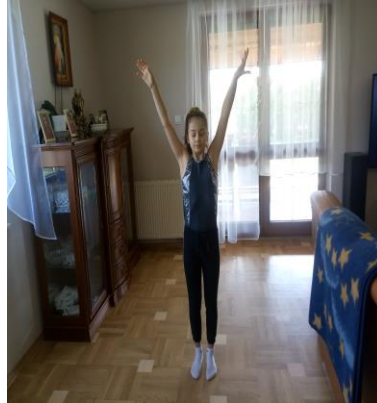
Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – wykonanie stania na jednej nodze z zamkniętymi oczami, ramiona w bok (1 x 10 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 10 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 hartowania naszego organizmu:

- hartujemy organizm tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi,
- elementy hartowania wprowadzamy stopniowo,
- w przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem,
- hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych,
- przed snem wietrzmy pokój, możemy spać przy otwartym oknie,
- systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu np. biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach, rolkach – **z wyjątkiem obecnej sytuacji!**,
- prawidłowo się odżywiamy,
- ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej

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