



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

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

**Przybory: koc, dywan, karimata**

**Tydzień: 20 – 24 kwietnia 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

*Ćwiczenia demonstruje*

*Kamila Warchoł*

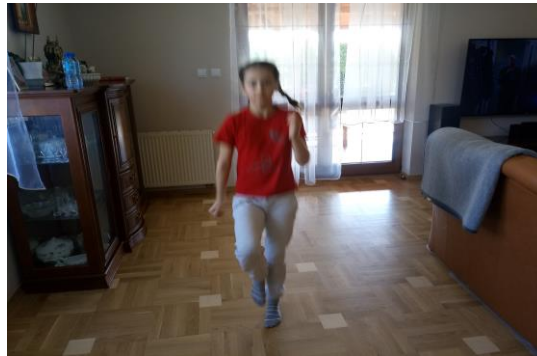
*uczennica V klasy SP nr 1*

*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 konsekwencjach stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

## Ćwiczenie I: bieg



*Wariant I* – biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

## Ćwiczenie II: ramiona



*Pozycja wyjściowa* – stań w rozkroku, ramiona w dół

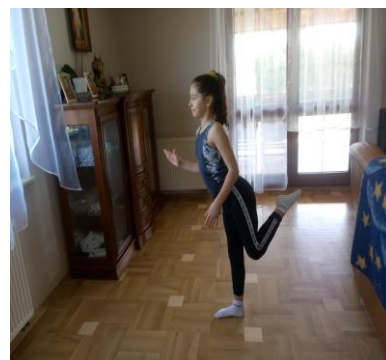
*Ćwiczenie I* – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 25 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 25 powtórzeń)

*Ćwiczenie III* – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 25 powtórzeń)

*Ćwiczenie IV* – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 25 powtórzeń)

## Ćwiczenie III: nogi

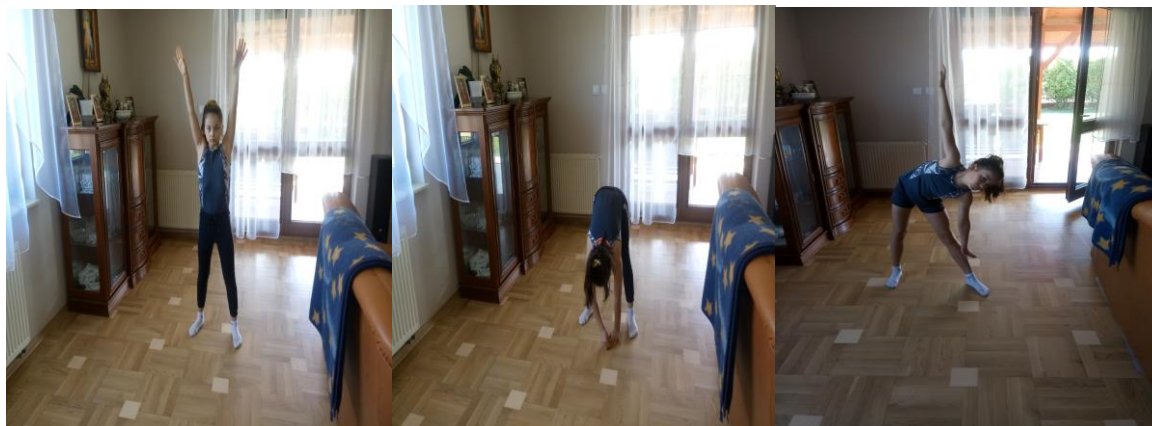


*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół, w przód zgięte

*Ćwiczenie I* – bieg z wysokim unoszeniem kolan (skipping A przez 25 s x 3 serie)

*Ćwiczenie II* – bieg z dotykiem piętami o pośladki (skiping C przez 25 s x 3 serie)

#### **Ćwiczenie IV: tułów**

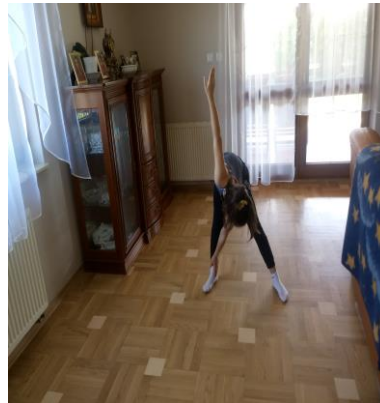


*Pozycja wyjściowa* – stań w rozkroku, ramiona w górę/w bok/

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

*Ćwiczenie 2* – skłony w bok tułowia z pogłębieniem w prawą i lewą stronę (1 x 25 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 25 powtórzeń)

## Ćwiczenie VI: podpory



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc przodem

*Ćwiczenie* – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 25 s – po każdej serii krótki odpoczynek)

## Ćwiczenie VII: podpory



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc tyłem

*Ćwiczenie* – wytrzymanie podporu przez określony czas (3 x 25 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 30 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

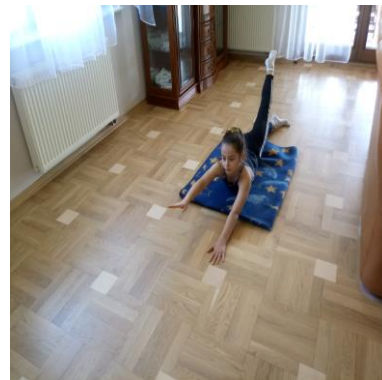
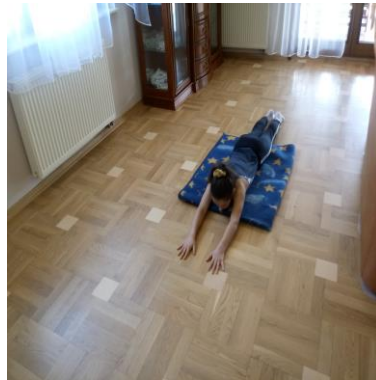
### **Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha**



*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 25 powtórzeń)

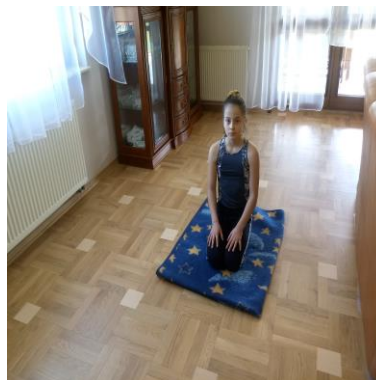
## Ćwiczenie X: mięśnie pleców



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

*Ćwiczenie* – jednoczesne unoszenie prawego ramienia i lewej nogi i odwrotnie (3 x 25 powtórzeń), unoszone ramię i noga powinny być wyprostowane

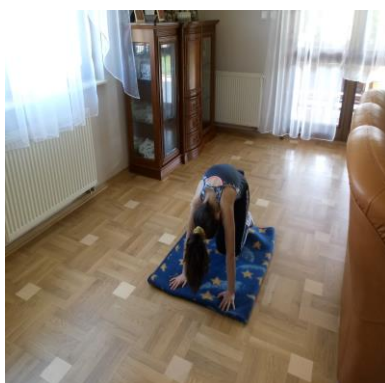
## Ćwiczenie XI: proste plecy



*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 25 powtórzeń)

## Ćwiczenie XII: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* – klęk podparty

*Ćwiczenie* – tzw. „koci grzbiet” (3 x 25 powtórzeń)

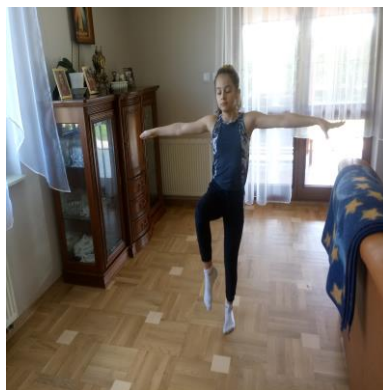
## Ćwiczenie XIII: równowaga



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

*Ćwiczenie* – wykonanie leżenia przereźnego tzw. „świecy” (1 x 25 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 15 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 15 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 20)

### **Zapamiętaj! Konsekwencje stosowania używek i substancji psychoaktywnych:**

- mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
- zaburzać koordynację ruchową,
- prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
- występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
- brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
- apatia, zniechęcenie, znużenie,
- trwałe uzależnienie organizmu.

*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń*

*dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty*

*Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczu*

*Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*