



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr IX do domu dla klasy IV

Przybory: koc, karimata, 2 butelki napelnione wodą (0,5 l)

Tydzień: 18 – 22 maja 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

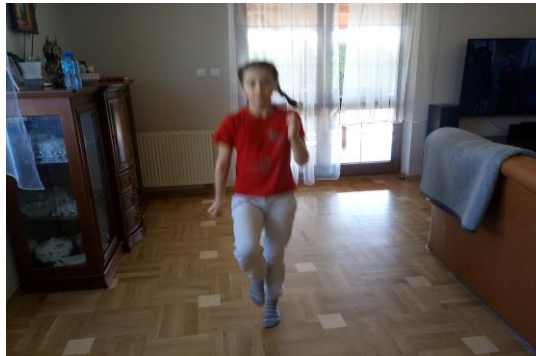
uczennica V klasy SP nr 1

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 zasadach higieny osobistej

Ćwiczenie I: bieg



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



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 10-15 minut (uwaga tylko ze starszym opiekunem)

Ćwiczenie II: siła ramion



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół, w dłoniach butelki

Ćwiczenie I – uginanie ramion naprzemianstronne przodem w górę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie II – uginanie ramion obustronne przodem w górę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III – unoszenie obustronne ramion bokiem do pozycji – ramiona w bok (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III: siła nóg



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

Ćwiczenie – przysiady z jednoczesnym wyprostem ramion w przód (3x15)

Ćwiczenie IV: tułów



Pozycja wyjściowa – postawa zasadnicza, ramiona wyprostowane w górę, w dłoniach jedna butelka

Ćwiczenie – skłony w przód tułowia z pogłębianiem, w dłoniach butelka (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie V: tułów



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, ramiona zgięte w górę, w przód, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – skręty tułowia w prawą i lewą stronę z jednoczesnym wyprostem ramion z butelkami (2 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – przysiad podparty – wyrzut obustronny nóg do tyłu – powrót do przysiadu podpartego i wyskok w górę z klaśnięciem w dłonie (3 x 10 powtórzeń)

Ćwiczenie VII: siady



Pozycja wyjściowa – siad klęczny, butelki w dłoniach

Ćwiczenie – wykonanie klęku prostego z jednoczesnym uniesieniem ramion z butelkami bokiem w górę (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: przeskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, na podłodze butelki

Ćwiczenie I – przeskoki obunóż w przód (3 x 15)

Ćwiczenie II – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (4 x 15)

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



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

Ćwiczenie I – skłony tułowia (3 x 15)

Ćwiczenie X: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona proste w bok, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – unoszenie tułowia i ramion do góry z wytrzymaniem od 3 do 5 s (3x 10 powtórzeń)

Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad klęczny, w dłoniach jedna butelka

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód z jednoczesnym wyprostowaniem ramion z butelką (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód, w dłoniach butelka

Ćwiczenie – unoszenie prostych ramion i nóg (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – siad ugięty, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wykonanie siadu równoważnego z wytrzymaniem do 3 s, ramiona z butelkami w bok (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa równoważna, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – przysiad równoważny, ramiona z butelkami w bok do 3 s (1 x 15)

Ćwiczenie XV: oddechowe



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, ramiona zgięte w przód, dłonie na szyi

Ćwiczenie – powolny wdech powietrza z jednoczesnym odwodzeniem zgiętych ramion do tyłu i wydech powietrza z powrotem ramion do pozycji wyjściowej (1 x 15)

➤ Przeczytaj! O zasadach higieny osobistej



- systematyczne dbanie o higienę osobistą całego ciała (częsty prysznic lub kąpiel)
- częste mycie rąk (bardzo ważne w okresie pandemii)
- higiena jamy ustnej (mycie zębów 2 razy dziennie po 2 minuty)
- używanie codziennie czystej odzieży
- zmienianie odzieży na zajęcia ruchowe

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