



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr IX do domu dla klasy VII-VIII

Przybory: koc, karimata, 2 butelki napelnione wodą (1 – 1,5 l)

Tydzień: 18 – 22 maja 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

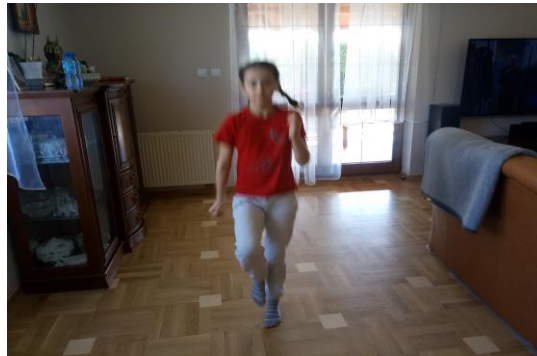
uczennica V klasy SP nr 1

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 bezpiecznego wypoczynku w górach i nad wodą

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – bieg w miejscu przez 10-12 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 20-30 minut (jeżeli nie masz 13 lat – 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 30 powtórzeń)

Ćwiczenie II – uginanie ramion obustronne przodem w górę (1 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie III – unoszenie obustronne ramion bokiem do pozycji – ramiona w bok (1 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie III: siła nóg



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

Ćwiczenie – przysiady z jednoczesnym wyprostem ramion w przód (3x25 powtórzeń)

Ćwiczenie IV: tułów



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

Ćwiczenie – skłony w przód tułowia z pogłębieniem, w dłoniach butelka (1 x 25 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 25 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 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VII: siady



Pozycja wyjściowa – siad kłęczny, butelki w dłoniach

Ćwiczenie – wykonanie klęku prostego z jednoczesnym uniesieniem ramion z butelkami bokiem w górę (3 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: przeskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, na podłodze butelki

Ćwiczenie I – przeskoki obunóż w przód (3 x 25 powtórzeń)

Ćwiczenie II – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (4 x 25 powtórzeń)

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 25 powtórzeń)

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 20 powtórzeń)

Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad kłępczny, w dłoniach jedna butelka

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód z jednoczesnym wyprostowaniem ramion z butelką (3 x 25 powtórzeń)

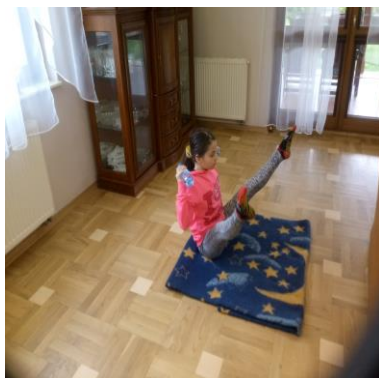
Ćwiczenie XII: proste plecy



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

Ćwiczenie – unoszenie prostych ramion i nóg (3 x 25 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 25 powtórzeń)

Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa równoważna, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – przysiad równoważny, ramiona z butelkami w bok do 3 s (1 x 25 powtórzeń)

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 25 powtórzeń)

➤ **Przeczytaj! O zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach**



- w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie
- korzystanie z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska
- bezwzględnie stosowanie się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska
- nie przecenianie swoich umiejętności pływackich

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