

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych nr V do domu dla szkół ponadpodstawowych

Tydzień: 20–24 kwietnia 2020 r.

Ćw. ogólnorozwojowe kształtujące wolne oraz z wykorzystaniem krzeseł.

Opracowanie: Adam Kozubal

Ćwiczenie I: marszobieg

Biegnij w miejscu lub w terenie otwartym przez około 10 minut. Podczas biegu wykonuj różnorodne krążenia RR oraz skip A i C.

Ćwiczenie II: ramiona

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół – wykonaj rytmiczne wymachy ramion przodem w górę i w dół. Ilość ćwiczeń: 3S x 12P.



Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę – wykonaj głęboki skłon w dół (z chwytem za kostki), a następnie wyprost tułowia z wymachem ramion w górę. Przy skłonie w dół nie zginaj nóg w kolanach. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



Ćwiczenie IV: ćwiczenie nóg

- Pozycja wyjściowa – siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia trzymają krzesło, stopy na podłożu – wykonaj wyprost złączonych nóg, a następnie odwiedzenie kończyn dolnych w bok, ponowne złączenie i powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.
- Pozycja wyjściowa – postawa stojąca przed krzesłem – wykonaj wchodzenie i schodzenie z krzesła raz na prawą, a raz na lewą nogę. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P.

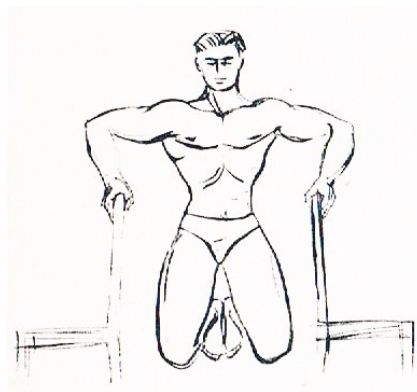
Ćwiczenie V: skłony tułowia w bok

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę (dłonie złożone) – wykonaj skłony tułowia w bok z pogłębieniem starając się utrzymać proste plecy. Ćwiczmy naprzemianstronnie. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



Ćwiczenie V: ćw. ramion, nóg i mm. brzucha

Pozycja wyjściowa – postawa wyprostowana, ramiona oparte o krzesła – wykonaj skurcz ramion z równoczesnym ugięciem obu nóg w stawach kolanowych, następnie wyprost ramion. Podczas wykonywania serii ugięć staraj się nie dotykać nogami do podłoża. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



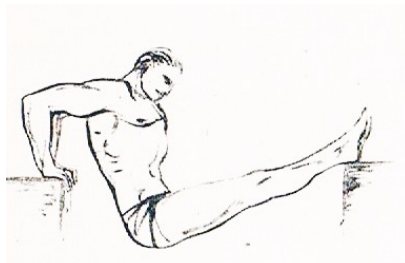
Ćwiczenie VI: ćw. w podporze przodem

Pozycja wyjściowa – podpór przodem, ramiona oraz stopy oparte o krzesła – wykonaj skurcz ramion (pompka) z równoczesnym uniesieniem prawej nogi w górę, powrót do postawy, a następnie ponowny skurcz ramion z uniesieniem lewej nogi w górę. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



Ćwiczenie VIII: ćw. w podporze tyłem

Pozycja wyjściowa – podpór tyłem, ramiona i nogi oparte na krzesłach – uginając ramiona opuszczaj biodra jak najniżej, a następnie wyprost ramion do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

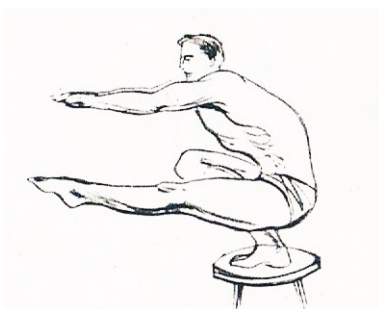


Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi na krześle – wykonaj skrętoskłony tułowia w przód do prawej i lewej nogi. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

Ćwiczenie X: równowaga

Pozycja wyjściowa – postawa stojąca, obok krzesło – wejdź na krzesło jedno nogą i utrzymaj równowagę. W wersji trudniejszej staraj się następnie wykonać przysiad jedno nogą. Ilość ćwiczeń: 2S x 6P.



Ćwiczenie XI: oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, wznosząc ramion w górę i opuszczając w dół wykonujemy głębokie wdechy i wydechy (oddychanie przeponą).

*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń
dr Adam Kozubal
Liceum Ogólnokształcące w Kolbuszowej, doradca metodyczny PCEN
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*