



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

**Zestaw ćwiczeń nr X do domu dla klasy IV**

**Przybory: 2 butelki wody**

**Tydzień: 25 – 29 maja 2020 r.**

***Życzę powodzenia, 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. Ćwiczenia wykonujemy tylko na świeżym powietrzu.
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 zaletach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – w terenie.

## Ćwiczenie I: bieg



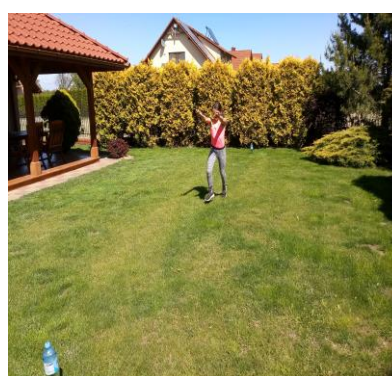
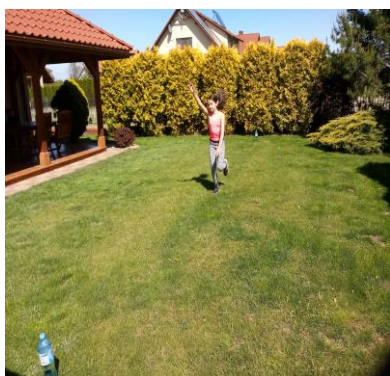
*Wariant I* – biegnij po wyznaczonym terenie przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



*Wariant II* – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 10-15 minut

*Wariant III* – gra w piłkę nożną na „Orliku” 3x3 lub 4x4, rzuty do kosza, czas 10-15 minut

## Ćwiczenie II: ćwiczenia ramion w biegu



*Pozycja wyjściowa* – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

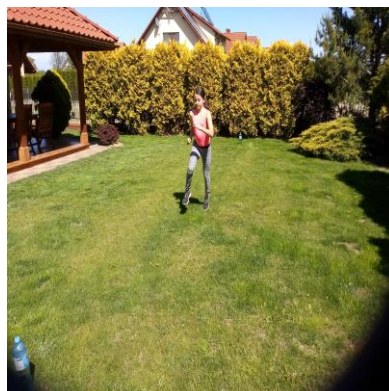
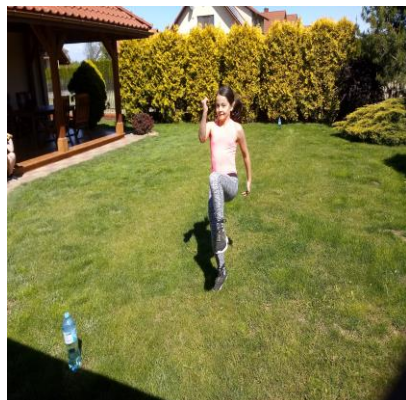
*Ćwiczenie I* – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1 seria)

*Ćwiczenie II* – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1 seria)

*Ćwiczenie III* – krążenia ramion obustronne w przód (1 seria)

*Ćwiczenie IV* – krążenia ramion obustronne w tył (1 seria)

### Ćwiczenie III: ćwiczenia nóg w biegu



*Pozycja wyjściowa* – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

*Ćwiczenie I* – skiping A (1 seria)

*Ćwiczenie II* – skiping C (1 seria)

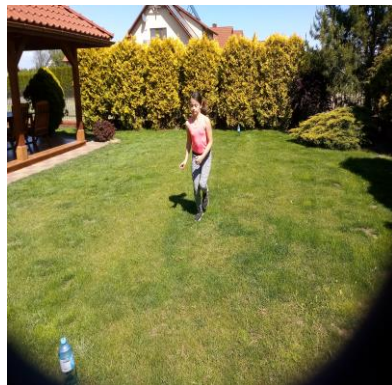
### Ćwiczenie IV: podskoki



*Pozycja wyjściowa* – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

*Ćwiczenie* – naprzemianstronne podskoki z jednoczesnym wymachem prawego i lewego ramienia – zasada: prawe ramię – lewa noga i na odwrót (2 serie)

## Ćwiczenie V: podskoki

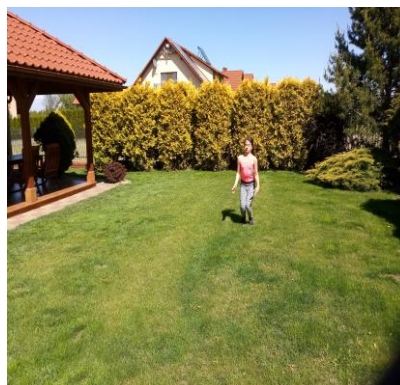


*Pozycja wyjściowa – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)*

*Ćwiczenie I – podskoki na prawej nodze (1 seria)*

*Ćwiczenie II – podskoki na lewej nodze (1 seria)*

## Ćwiczenie VI: podskoki



*Pozycja wyjściowa – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)*

*Ćwiczenie – podskoki obunóż (1 seria)*

## Ćwiczenie VII: skłony tułowia



*Pozycja wyjściowa* – stojąc w rozkroku, ramiona w górę

*Ćwiczenie I* – skłony tułowia w przód z pogłębieniem (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – skłony tułowia w bok z pogłębieniem (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie III* – skręty tułowia w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie VIII: ćwiczenie w podporze



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc przodem

*Ćwiczenie* – wytrzymanie w podporze (3 x 15 s)

## Ćwiczenie IX: ćwiczenie w podporze



*Pozycja wyjściowa* – podpór leżąc tyłem

*Ćwiczenie* – wytrzymanie w podporze (3 x 15 s)

## Ćwiczenie X: bieg tam i z powrotem



*Pozycja wyjściowa* – pozycja startu wysokiego

*Ćwiczenie* – biegnij jak najszybciej 4 x 10 m (1 seria) – za każdym razem dotykaj plastikowej butelki

## Ćwiczenie XI: skok w dal z miejsca



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, nogi lekko ugięte

*Ćwiczenie* – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż (5 razy), staraj się skoczyć jak najdalej!

## **Ćwiczenie XII: ćwiczenia rozciągające**



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – przyciąganie dłonią na zmianę prawej i lewej pięty do pośladka z wytrzymaniem do 8-10 s (po 3 serie na prawą i lewą nogę)

## **Ćwiczenie XIII: ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu**



*Pozycja wyjściowa* – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

*Ćwiczenie* – marsz we wpięciu na palcach – ramiona w górę (2 serie)

## Ćwiczenie XIV: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* – postawa w rozkroku, ramiona w bok

*Ćwiczenie* – opady tułowia w przód (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XV: równowaga



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – waga przodem na prawej i lewej nodze, ramiona w bok (1 x 10 powtórzeń na jedną nogę i 1 x 10 powtórzeń na drugą nogę)

➤ **Przeczytaj! O zaletach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – w terenie**



- hartowanie organizmu i tym samym naturalna ochrona przed chorobami np. wirusami
- podniesienie poziomu witaminy D
- lepsze dotlenienie naszego organizmu



- poprawa samopoczucia
- dłuższy kontakt z naturalnym otoczeniem
- poprawa ogólnej wydolności fizycznej

*Dziękuję za wykonanie wszystkich dotychczasowych zestawów ćwiczeń i dodatkowych zadań oraz zachęcam do korzystania z konsultacji od 1 czerwca 2020 roku również z wychowania fizycznego*

*dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty*

*Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu*

*Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*