



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr X do domu dla klasy VII-VIII

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



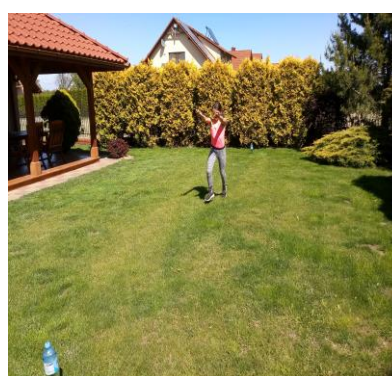
Wariant I – biegnij po wyznaczonym terenie przez 12-15 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 20-30 minut

Wariant III – gra w piłkę nożną na „Orliku” 3x3 lub 4x4, rzuty do kosza, czas 20-30 minut

Ćwiczenie II: ćwiczenia ramion w biegu



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

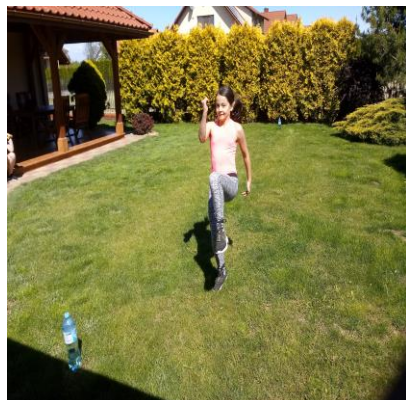
Ćwiczenie I – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1 seria)

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

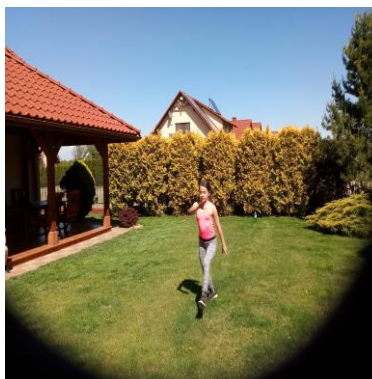


Pozycja wyjściowa – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

Ćwiczenie I – skiping A (3 serie)

Ćwiczenie II – skiping C (3 serie)

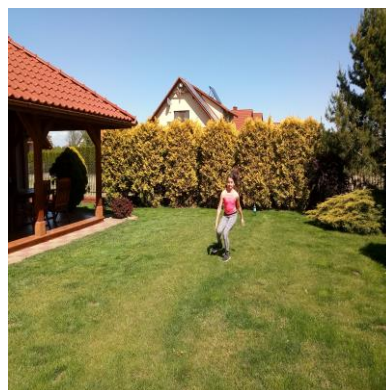
Ćwiczenie IV: podskoki



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 (3 serie)

Ćwiczenie V: podskoki

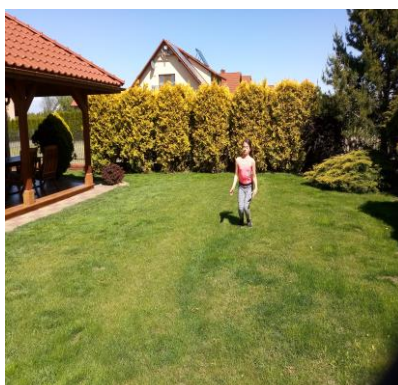


Pozycja wyjściowa – ćwiczenia wykonujemy na wyznaczonym odcinku (10 m)

Ćwiczenie I – podskoki na prawej nodze (3 serie)

Ćwiczenie II – podskoki na lewej nodze (3 serie)

Ćwiczenie VI: podskoki



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

Ćwiczenie – podskoki obunóż (3 serie)

Ćwiczenie VII: skłony tułowia



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, ramiona w górę

Ćwiczenie I – skłony tułowia w przód z pogłębieniem (1 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie II – skłony tułowia w bok z pogłębieniem (1 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie III – skręty tułowia w prawą i lewą stronę (1 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

Ćwiczenie – wytrzymanie w podporze (3 x 30 s)

Ćwiczenie IX: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc tyłem

Ćwiczenie – wytrzymanie w podporze (3 x 30 s)

Ćwiczenie X: bieg tam i z powrotem



Pozycja wyjściowa – pozycja startu wysokiego

Ćwiczenie – biegnij jak najszybciej 4 x 10 m (3 serie) – 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 (15 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 5 serii 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 (3 serie)

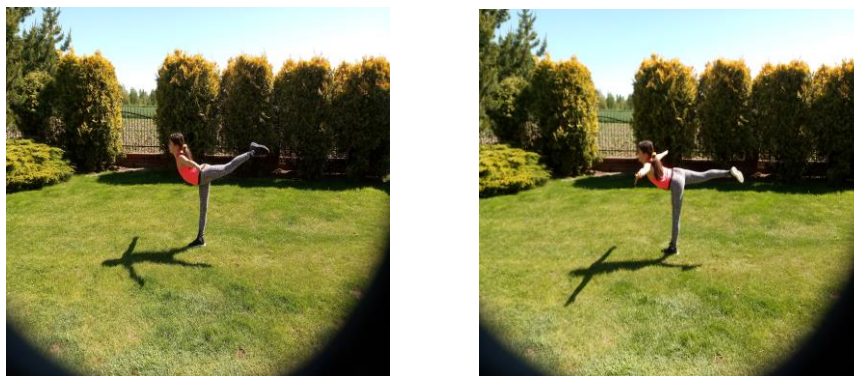
Ćwiczenie XIV: proste plecy



Pozycja wyjściowa – postawa w rozkroku, ramiona w bok

Ćwiczenie – opady tułowia w przód (3 x 30 powtórzeń)

Ćwiczenie XV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – waga przodem na prawej i lewej nodze, ramiona w bok (1 x 20 powtórzeń na jedną nogę i 1 x 20 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