



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr IV do domu dla klasy IV

Przybory: sztyl od miotły, koc, dywan, karimata, 2 rolki papieru toaletowego

Tydzień: 14 – 17 kwietnia 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości, a także spokojnych i zdrowych Świąt Wielkanocnych

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

uczennica V klasy SP nr 1

im. Jana Pawła II w Przeworsku

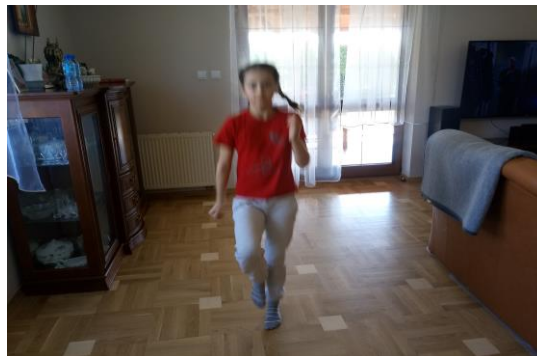
Uwagi wstępne:

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. **Uwaga!!!** do zestawu ćwiczeń dołączona jest tabelka do zapisywania tygodniowej aktywności fizycznej (należy ją systematycznie wypełniać i przynieść do szkoły po zakończonej przerwie w zajęciach, na jej podstawie otrzymacie oceny za aktywność fizyczną w domu).
8. **Uwaga!!!** kolejnym elementem tego zestawu są trzy kolejne próby do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, które wykonajcie

w domu. Są to próby z Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory (wieloletniego wykładowcy Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie). Otrzymujecie też tabelkę do zapisywania swoich wyników kolejnych prób testu wraz z oceną sprawności fizycznej.

9. **Warto przeczytać!!!**. Dodatkowym elementem tego i kolejnych zestawów będą wiadomości teoretyczne m.in. z edukacji zdrowotnej. Zachęcam do przeczytania, zastanowienia się i przemyślenia.

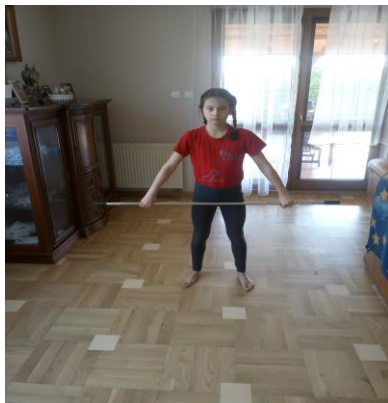
Ćwiczenie I: bieg



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

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 3-4 minuty (pamiętaj biegamy sami!!!)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół, dłonie trzymają sztyl

Ćwiczenie – unoszenie ramion w przód, w górę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w bok, w jednej dłoni sztyl

Ćwiczenie – ruchy ramion w przód, z jednoczesnym przełożeniem sztyla do drugiej dłoni (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie IV: ramiona

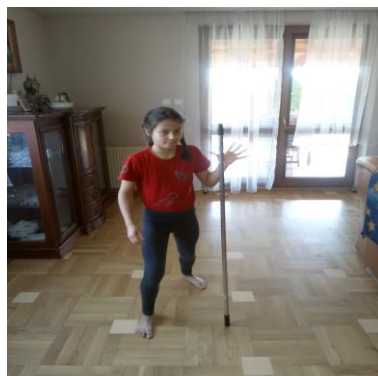


Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w bok, zgięte w stawach łokciowych, w dłoniach sztyl

Ćwiczenie 1 – wyprosty ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

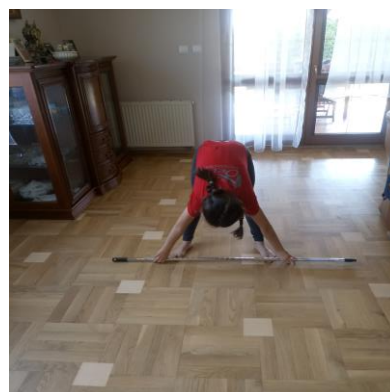
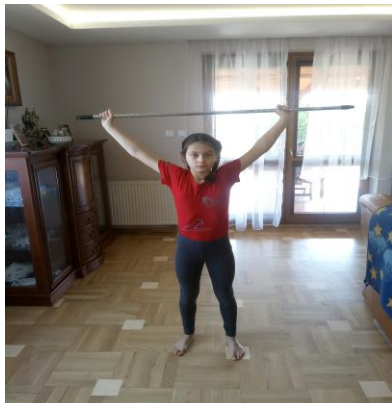
Ćwiczenie 2 – wyprosty ramion w górę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie V: zabawa „złap sztyl zanim upadnie”



Przebieg zabawy – staramy się ustawić sztyl w pozycji pionowej, a następnie, nie trzymając go, jak najszybciej obiec wkoło tak, żeby nie upadł, zabawę powtarzamy kilka razy w jednym i drugim kierunku

Ćwiczenie VI: skłony tułowia w przód



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę, sztyl w dłoniach

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (1 x 15 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie VII: skłony boczne tułowia



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę, sztyl w dłoniach

Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (1 x 15 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

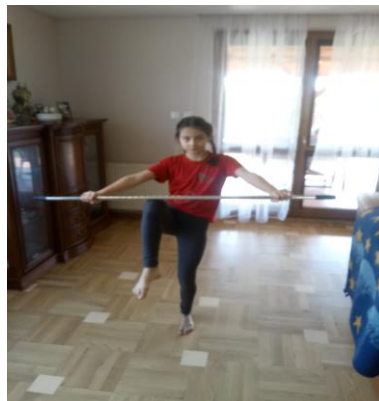
Ćwiczenie VIII: skrętoskłony tułowia



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę, sztyl w dłoniach

Ćwiczenie – skrętoskłony tułowia do prawej i lewej nogi (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie IX: bieg z wysokim unoszeniem kolan



Pozycja wyjściowa – stań w postawie swobodnej, ramiona w przód, w dłoniach sztyl

Ćwiczenie – wykonujemy szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, kolana w trakcie biegu dotykają sztyla, ćwiczymy przez 20 s

Ćwiczenie X: bieg z dotykaniem piętami o sztyl



Pozycja wyjściowa – stań w postawie swobodnej, ramiona w tył, w dłoniach sztyl za plecami

Ćwiczenie – wykonujemy szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem pięt, które w trakcie biegu dotykają sztyla, ćwiczymy przez 20 s

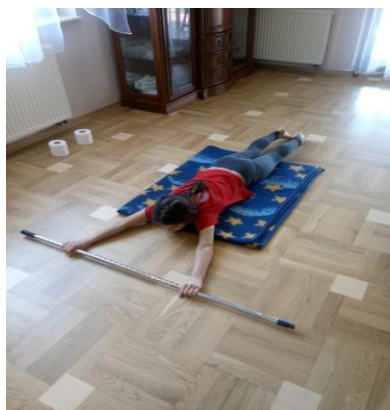
Ćwiczenie XI: mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wyprostowane do tyłu, sztyl w dłoniach

Ćwiczenie – skłony tułowia z jednoczesnym przełożeniem sztyla pod nogami i powrót do pozycji wyjściowej (3 x 10 powtórzeń)

Ćwiczenie XII: mięśnie pleców



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

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (3 x 10 powtórzeń), ramiona i nogi powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu

Ćwiczenie XIII: przeskoki nad mini płotkiem



Pozycja wyjściowa – stoimy przed sztyłem, który znajduje się na dwóch rolkach papieru

Ćwiczenie 1 – przeskoki obunóż nad sztyłem do przodu i do tyłu (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie 2 – przeskoki obunóż boczne nad sztyłem w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XIV: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach, w dłoniach sztyl za głową, oparty na barkach (jak na zdjęciu)

Ćwiczenie – unoszenie ramion do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza), 3 x 15 powtórzeń

Ćwiczenie XV: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach, w dłoniach sztyl za głową, oparty na barkach (jak na zdjęciu)

Ćwiczenie – skręty tułowia w prawą i lewą stronę (3 x 15 powtórzeń), pamiętajmy, aby plecy i głowa były cały czas wyprostowane podczas ćwiczenia,

Ćwiczenie XVI: równowaga – waga przodem („jaskółka”)



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w przód, sztyl w dłoniach

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (1 x 15 powtórzeń na prawej nodze i 1 x 10 powtórzeń na lewej nodze), ramiona ze sztylem w przód

Ćwiczenie XVII: oddechowe (zabawa)



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Przebieg zabawy – staramy się dmuchać w kawałek papieru toaletowego tak, aby jak najdłużej unosił się w powietrzu

Zapamiętaj!

- **Tętno spoczynkowe** to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku – najlepiej rano w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe dla dzieci: około 100 uderzeń na minutę), **tętno powysiłkowe** to liczba uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym – *sprawdź swoje tętno spoczynkowe*
- **Prawidłowa postawa ciała** wygląda następująco: głowa trzymana prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch lekko wciągnięty, nogi ustawione równolegle, prawidłowo ustawione i obciążone stopy - *sprawdź swoją postawę ciała (wykorzystaj do tego lustro)*
- **Dlaczego warto być aktywnym fizycznie (także teraz w domu)?**

Ponieważ:

- **redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe,**
 - **zapobiegamy osteoporozie,**
 - **zwiększamy odporność organizmu,**
 - **poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,**
 - **zmniejszamy zjawisko stresu,**
 - **zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,**
 - **promujemy zdrowy styl życia,**
- obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów**

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń

dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego

Poniżej próby Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory, tabelka do zapisywania prób testu oraz tabelka do zapisywania tygodniowej aktywności fizycznej

Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory

5 Wytrzymałość. Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

Indywidualna karta badań sprawności fizycznej wg prób Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory

Imię i nazwisko

Rok szkolny

Płeć: M/K

Klasa:

Próba	Wynik próby	Ocena
Szybkość		
Skoczność		
Gibkość		
Wytrzymałość		
Siła mięśni brzucha		

Tabela do zapisywania tygodniowej aktywności fizycznej

Imię i nazwisko ucznia/uczennicy.....klasa:.....

Tydzień: 30.03-04.04.2020	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas ćwiczeń	Podpis rodzica
Poniedziałek	Np. zestaw ćwiczeń nr 2 lub inna forma aktywności fizycznej	Np. 17 min	
Wtorek			
Środa			

Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Tydzień: 06.04- 11.04.2020			
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Tydzień: 13.04- 18.04.2020			
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			