



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

**Zestaw ćwiczeń nr IV do domu dla klasy V-VI**

**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*

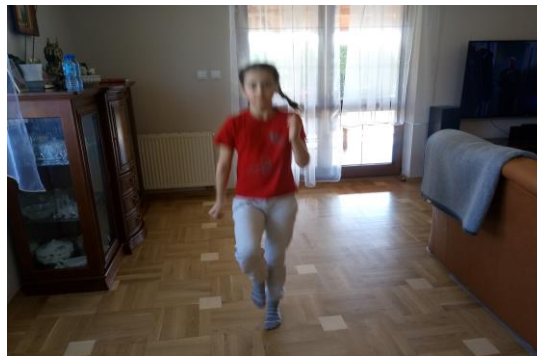
**Uwagi wstępne:**

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.

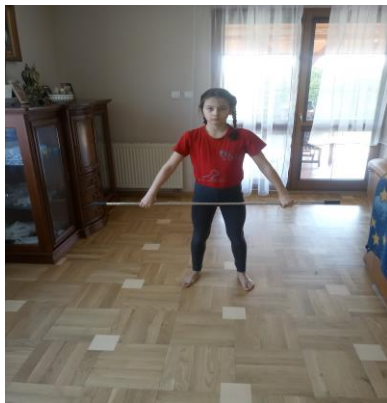
### **Ćwiczenie I: bieg**



*Wariant I* – biegnij w miejscu przez 6-8 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

*Wariant II* – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 6-8 minut (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 20 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 20 powtórzeń)

### Ćwiczenie IV: ramiona

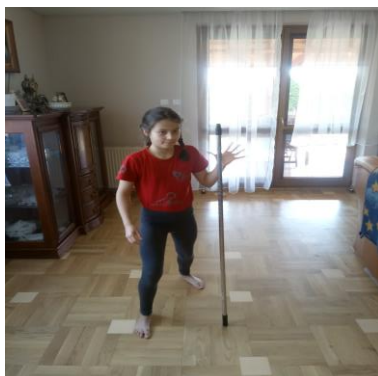


*Pozycja wyjściowa* – stań w rozkroku, ramiona w bok, zgięte w stawach łokciowych, w dłoniach sztyl

*Ćwiczenie 1* – wyprosty ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)

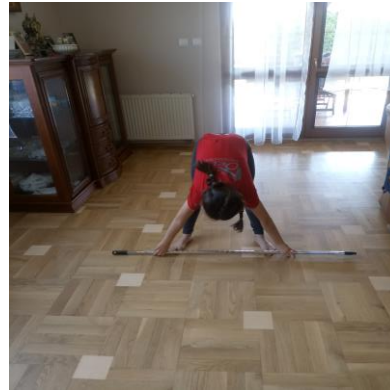
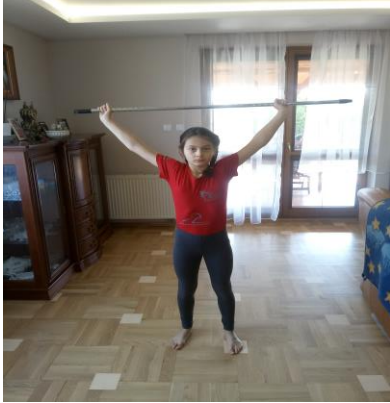
*Ćwiczenie 2* – wyprosty ramion w górę (1 x 20 powtórzeń)

### 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 20 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 20 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

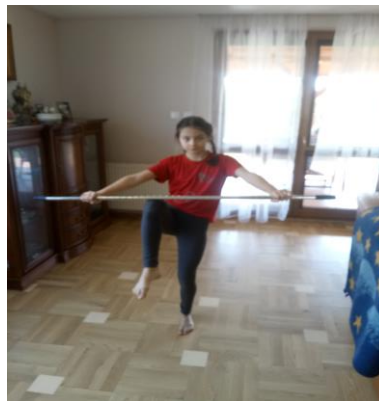
## Ćwiczenie VIII: skrętoskłony tułowia



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

*Ćwiczenie* – skrętoskłony tułowia do prawej i lewej nogi (1 x 20 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 25 s

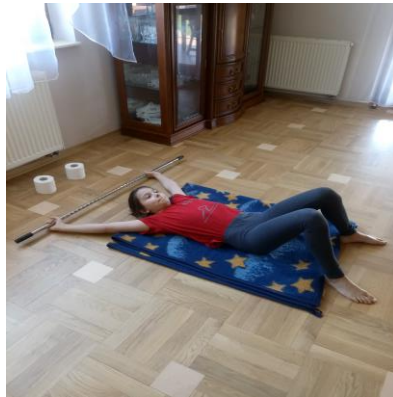
## Ćwiczenie X: bieg z dotykaniem piętami o sztyl



*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 25 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 15 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XII: mięśnie pleców**



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

*Ćwiczenie* – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (3 x 15 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 20 powtórzeń)

*Ćwiczenie 2* – przeskoki obunóż boczne nad sztyłem w prawą i lewą stronę (1 x 20 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 20 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 20 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 15 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!**

**Grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę naszego ciała to:**

- mięśnie szyi,
- mięśnie klatki piersiowej,
- mięśnie brzucha,
- mięśnie biodrowo-lędźwiowe,
- mięsień czworogłowy uda,
- mięsień prostownik grzbietu,
- mięśnie pośladkowe,
- mięśnie kulszowo-goleniowe.

**Pozytywne mierniki zdrowia to:**

- **sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu,**
- **odpowiednie ciśnienie krwi,**
- **poziomą glukozę we krwi,**
- **EKG serca,**
- **budowa somatyczna,**
- **poziomą sprawności i kondycji fizycznej,**
- **brak nadwagi i otyłości.**

*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń*

*dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty*

*Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczu*

*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 podłoga	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarę) dotknij podłoga	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoga	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			
<b>Tydzień: 06.04-11.04.2020</b>			
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			

Piątek			
Sobota			
<b>Tydzień: 13.04- 18.04.2020</b>			
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			