



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

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

**Przybory: koc, dywan, karimata, 6 rolek papieru toaletowego**

**Tydzień: 04 – 08 maja 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

*Ćwiczenia demonstruje*

*Kamila Warchoł*

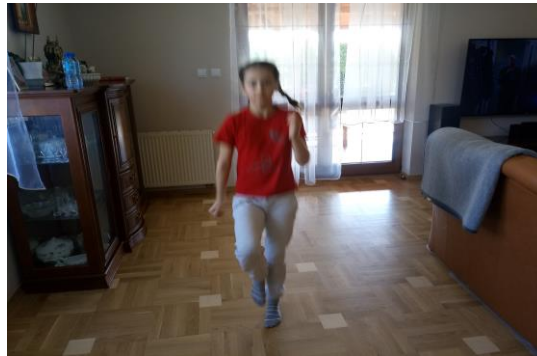
*uczennica V klasy SP nr 1*

*im. Jana Pawła II w Przeworsku*

**Uwagi wstępne:**

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. 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. Po każdej serii ćwiczeń należy wykonać krótki odpoczynek.
8. **Warto przeczytać!!!**. Tym razem o piramidzie żywienia i aktywności fizycznej.
9. Proponuję Wam też test wydolności fizycznej tzw. Próbę Ruffiera, którą w łatwy sposób wykonacie w domu.

## Ćwiczenie I: bieg



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



*Wariant II* – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, rzuty do kosza, czas 10-15 minut (uwaga tylko ze starszym opiekunem)

## Ćwiczenie II: ramiona



*Pozycja wyjściowa* – stań w rozkroku, ramiona w dół

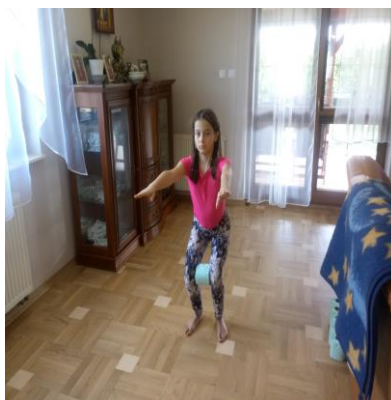
*Ćwiczenie I* – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie III* – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie IV* – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

### Ćwiczenie III: nogi

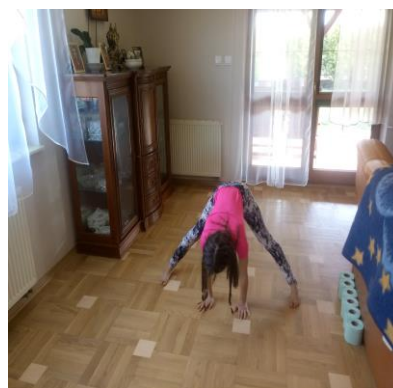


*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w przód, rolka papieru między kolanami

*Ćwiczenie* – wykonujemy przysiady (3 serie po 15 przysiadów)

Uwaga! w trakcie przysiadów linia kolan nie wychodzi za linię palców stóp

### Ćwiczenie IV: tułów



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

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

## Ćwiczenie V: tułów



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

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

## Ćwiczenie VI: podpory



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty obustronne nóg w bok do rozkroku (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie VII: podpory



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty jednoczesne nóg do tyłu, do rozkroku (3 x 15 powtórzeń)

### **Ćwiczenie VIII: przeskoki**



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół, rolki papieru ułożone w jednej linii

*Ćwiczenie I* – przeskoki obunóż w przód (3 serie)

*Ćwiczenie II* – przeskoki na prawej i lewej nodze w przód (po 3 serie na lewej i prawej nodze)

*Ćwiczenie III* – przeskoki obunóż bokiem (3 serie)

### **Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha**



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia

*Ćwiczenie I* – „nożyce poprzeczne” (3 x 15 powtórzeń), nogi proste unosimy lekko nad podłogę

*Ćwiczenie II* – „nożyce pionowe” (3 x 15 powtórzeń), nogi proste unosimy lekko nad podłogę

## Ćwiczenie X: mięśnie pleców



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona zgięte, dłonie na szyi

*Ćwiczenie* – unoszenie tułowia i ramion do góry z wytrzymaniem od 3 do 5 s (3x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XI: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, ramiona zgięte przy barkach

*Ćwiczenie* – unoszenie tułowia do wyprostowanych ramion, wytrzymanie od 3 do 5 s (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XII: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* –leżenie przodem, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia

*Ćwiczenie* – unoszenie tułowia do góry, ramiona i nogi podczas ćwiczenia są proste (3 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XIII: równowaga



*Pozycja wyjściowa* – przysiad równoważny, ramiona w bok

*Ćwiczenie* – wykonanie obrotu w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XIV: równowaga



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół

*Ćwiczenie* – wykonanie stania na prawej nodze, lewą rękę wyprostowaną wyciągamy do góry w przód i odwrotnie (1 x 5 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 5 powtórzeń na prawej nodze – pozycję wytrzymujemy do 3 s)

### **Ćwiczenie XV: oddechowe**



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w bok

*Ćwiczenie* – powolny wdech powietrza z jednoczesnym unoszeniem wyprostowanych ramion do góry i wydech powietrza z powrotem ramion do pozycji wyjściowej (1 x 15)

**Zapamiętaj! Jak wygląda współczesna piramida żywienia i aktywności fizycznej – poniżej**





## Ocena wydolności fizycznej wg Próby Ruffiera

Kolejność postępowania:

1. Mierzmy tętno spoczynkowe i zapisujemy wynik.



2. Wykonujemy 30 przysiadów w ciągu 1 minuty.
3. Mierzmy tętno bezpośrednio po wykonaniu przysiadów i zapisujemy wynik.
4. Mierzmy tętno po jednej minucie odpoczynku i zapisujemy wynik.
5. Podstawiamy wyniki pomiarów tętna do wzoru:

**Uwaga!!! tętno mierzymy przez 15 s i mnożymy przez 4, aby uzyskać wartość tętna minutowego**

$$\mathbf{IR = (P + P1 + P2) - 200 : 10}$$

**IR** – Wskaźnik Ruffiera

**P** – tętno spoczynkowe

**P1** – tętno bezpośrednio po próbie

**P2** – tętno po jednej minucie wypoczynku

**Ocena wyników:**

0 – bardzo dobra

1-5 – dobra

6-10 – średnia

powyżej 10 – słaba

*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń i dodatkowych zadań*

*dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty*

*Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu*

*Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*