



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr III do domu dla klasy VII-VIII

z butelkami napelnionymi wodą

Przybory: 2 butelki plastikowe (1 l – dziewczęta, 1.5 l - chłopcy) napelnione wodą, koc, dywan, karimata

Tydzień: 06 – 10 kwietnia 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoń

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoń

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 dwie 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.

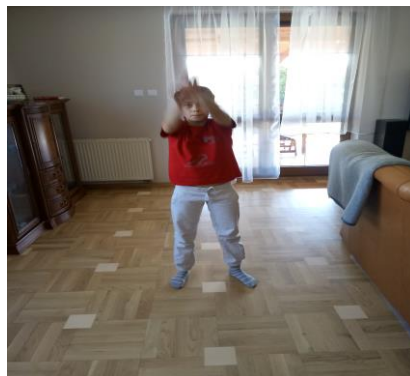
Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 8-10 minut (pamiętaj biegamy sami!!!)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

1. *Ćwiczenie* – krążenia ramion w przód (1 x 20 powtórzeń)
2. *Ćwiczenie* – krążenia ramion w tył (1 x 20 powtórzeń)
3. *Ćwiczenie* – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1 x 20 powtórzeń)
4. *Ćwiczenie* – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (1 x 20 powtórzeń) – skłon pogłębiany na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie IV: skłony boczne tułowia



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach

Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (1 x 20 powtórzeń) – skłon pogłębiany na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

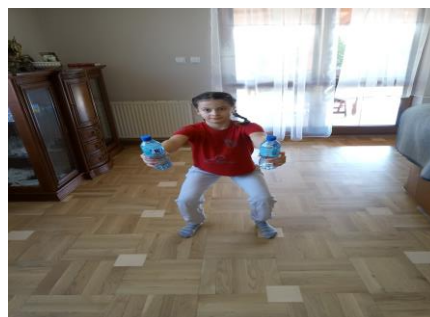
Ćwiczenie V: skrętosklony tułowia



Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok

Ćwiczenie – skłony tułowia do prawej i lewej nogi z chwytem za kostkę nogi, do której wykonujemy skłon, jak na rysunku (1 x 20 powtórzeń) – do prawej i lewej nogi

Ćwiczenie VI: przysiady z butelkami



Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w dół, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady z wyprostem ramion z butelkami w przód (3 x 20 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie wykonywania przysiadu linia kolan nie może wychodzić za linię stóp, przysiad wykonujemy na całych stopach, plecy są wyprostowane

Ćwiczenie VII: ćwiczenia ramion z butelkami



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna w lekkim rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wnosimy ramiona bokiem do pełnego wyprostu nad głową, następnie wracamy do pozycji wyjściowej (3 x 20 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie ćwiczenia staramy się, aby plecy były wyprostowane

Ćwiczenie VIII: ćwiczenia ramion z butelkami



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna w lekkim rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – zginamy ramiona na przemian w przód (3 x 20 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie ćwiczenia staramy się, aby plecy były wyprostowane

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha z butelkami



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy włożone pod dowolny mebel w domu lub przytrzymuje brat/siostra (jak na zdjęciu), w dłoniach butelki

Ćwiczenie – skłony tułowia (3 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie X: mięśnie pleców z butelkami



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód, jedna butelka trzymana w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (3 x 20 powtórzeń), ramiona i nogi powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu

Ćwiczenie XI: mięśnie ramion i klatki piersiowej z butelkami



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyprostowane w tył za głowę, nogi ugięte w stawach kolanowych, jedna butelka trzymana w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne przeniesienie ramion z butelką do oparcia na udach (3 x 20 powtórzeń), ramiona powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu

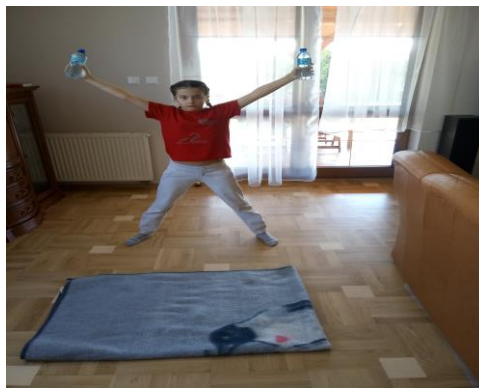
Ćwiczenie XII: mięśnie ramion i klatki piersiowej z butelkami



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyprostowane w bok, nogi ugięte w stawach kolanowych, dwie butelki trzymane w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne przeniesienie ramion z butelkami bokiem w górę i powrót do pozycji wyjściowej (3 x 20 powtórzeń), ramiona mogą być lekko zgięte w stawach łokciowych – jak na zdjęciu

Ćwiczenie XIII: „pajacyki” w miejscu z butelkami



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – „pajacyki” (3 x 20 powtórzeń)

Uwaga – po każdej serii „pajacyków” chwilę odpoczywamy

Ćwiczenie XIV: proste plecy – ćwiczenie z butelkami



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach tzw. „skrzydełka”, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – unoszenie ramion z butelkami do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza), 3 x 20 powtórzeń

Ćwiczenie XV: proste plecy – ćwiczenie z butelkami



Pozycja wyjściowa – siad klęczny, plecy proste, ramiona wyprostowane, w dłoniach jedna butelka

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód z jednoczesnym toczeniem butelki w przód palcami aż do oparcia klatki piersiowej na udach, głowa schowana w ramionach (3 x 20 powtórzeń)

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



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok, butelki w dłoniach

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (1 x 20 powtórzeń na prawej nodze i 1 x 20 powtórzeń na lewej nodze), ramiona z butelkami w bok

Ćwiczenie XVII: oddechowe



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wznosy ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (3 x 20 powtórzeń)

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

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

- 1 Szybkość.** Biegaj szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i kładząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę kładnięć.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

- 2 Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż 1/2 stopy – w dół, więcej niż 1/2 stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	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			