

Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych nr III do domu dla szkół ponadpodstawowych

Tydzień: 06–10 kwietnia 2020 r.

Opracowanie: Adam Kozubal

Ćwiczenie I: marszobieg

Biegnij lub maszeruj w miejscu przez 8-12 minut, jeśli dysponujesz bezpiecznym miejscem w terenie otwartym w przy swoim domu (podwórko, ogród) możesz tam ćwiczyć. Podczas biegu (marszu) wykonuj różnorodne krążenia RR (oburącz w przód, w tył, naprzemianstronne w przód w tył, PR w Przód LR w tył i odwrotnie) oraz skipy A (bieg z wysokim unoszeniem kolan), B (bieg w wyrzucaniem podudzia do przodu), C (bieg z uderzaniem piętami o pośladki).

Ćwiczenie II: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, tułów rozluźniony – wykonaj skłon tułowia w przód, chwyt za nogę w kostce, przyciągnij tułów i spróbuj dotknąć głową do kolana, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo z chwytym za drugą nogę, staraj się nie uginać nóg w kolanach. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



Ćwiczenie III: ramiona, nogi, tułów

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół – wykonuj wymachy ramion w górę (ściągnąć łopatki), co trzeci wymach wyskok w górę w miejscu z odchyleniem nóg i tułowia do tyłu. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



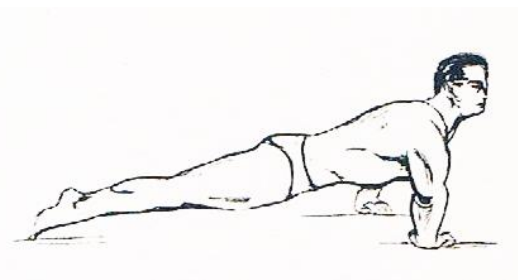
Ćwiczenie IV: skłony tułowia w bok

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na karku – wykonuj skłony tułowia w prawą i lewą stronę. Nie pochylaj się do przodu. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



Ćwiczenie V: ćw. w podporze przodem

Pozycja wyjściowa – podpór przodem (biodra w jednej linii z tułowiem) – wykonaj przeskokiem skurcz nóg do przysiadu podpartego. Staraj się kolana trzymać razem. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



Ćwiczenie VI: ćw. w leżeniu przodem

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wzdłuż tułowia – wykonaj skłon tułowia w tył równocześnie łapiąc się za kostki ugiętych nóg, a następnie pogłębiaj skłon w tył. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



Ćwiczenie VII: ćw. w podporze przodem

Pozycja wyjściowa – podpór przodem, stopy oparte na podwyższeniu (np. krzesło) – wykonuj skurcze i wyprosty ramion. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha (dolne partie)

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte w górę – unieś nogi do pionu, a następnie w tył poza głowę. Ilość ćwiczeń: 2S x 8P.



Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha (górne partie)

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona w górę – wykonaj wznos tułowia do siadu, a następnie skłon w przód (staraj się nie zginać nóg w kolanach). Ilość ćwiczeń: 2S x 8P.



Ćwiczenie X: ćw. w leżeniu tyłem

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem – unieś biodra do leżenia przerzutnego („świeca”) i wykonuj nogami nożyce. Ilość ćwiczeń: 3S x 30 sek.



Ćwiczenie XI: nogi

Pozycja wyjściowa – postawa – wykonuj podskoki, co trzeci podskok wyskok w górę z podciągnięciem nóg do klatki piersiowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 12P.



Ćwiczenie XII: oddechowe

Pozycja wyjściowa – stań tyłem przy ścianie, wysuń stopy w przód – rozluźnij mięśnie i wykonuj głębokie wdechy i wydechy unosząc klatkę piersiową i wciągając brzuch.



*Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń
dr Adam Kozubal
Liceum Ogólnokształcące w Kolbuszowej, doradca metodyczny PCEN
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego*