



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

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

**Przybory: krzesło, koc, dywan, karimata**

**Tydzień: 30 marca do 3 kwietnia 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. Krzesło musi być stabilne!!!
7. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**
8. **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).

Link do filmu: <https://drive.google.com/open?id=1UJ--H-4FW4-sPFzBMELA7kSfkjC6oo8d>

### 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

#### Film

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, dłonie na barki złóż

1. Ćwiczenie – wyprost ramion w przód (x 10 powtórzeń)
2. Ćwiczenie – wyprost ramion w górę (x 10 powtórzeń)
3. Ćwiczenie – wyprost ramion w bok (x 10 powtórzeń)
4. Ćwiczenie – wyprost ramion łączone: w przód, w górę, w bok (x 10 powtórzeń)

### Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód do prawej i lewej nogi

#### Film

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód ze skrętem do prawej i lewej nogi (x 10 powtórzeń) – skłon na raz do prawej nogi, na dwa do środka, na trzy do lewej nogi, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

### Ćwiczenie IV: skręty tułowia w prawą i lewą stronę

#### Film

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w bok, w przód zgięte

Ćwiczenie – skręty tułowia w prawą i lewą stronę jak na filmie (x 10 powtórzeń)  
– skręt pogłębiaamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

### **Ćwiczenie V: wydolność fizyczna, wchodzenie na krzesło**

#### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna przed krzesłem, ramiona w dół

Ćwiczenie – wchodzenie i schodzenie z krzesła z zachowaniem następującej kolejności: prawa noga pierwsza wchodzi i schodzi z krzesła (czas ćwiczenia: 2 min)

### **Ćwiczenie VI: siła mięśni ramion, brzucha i pleców**

#### **Film**

Pozycja wyjściowa – podpór zwieszony przodem (stopy grzbietowo oparte o siedzenie krzesła)

Ćwiczenie – wykonujemy podpór przez 10 sekund x 3 powtórzenia

### **Ćwiczenie VII: przysiady z krzesła**

#### **Film**

Pozycja wyjściowa – siad na krześle, ramiona wyprostowane, dłonie na kolanach

Ćwiczenie – wyprost nóg do pozycji stojąc, ramiona wyprostowane w przód i powrót do siadu na krześle 3 x 10 powtórzeń, po każdej serii 10-15 sekund odpoczynku

### **Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha z wykorzystaniem krzesła**

#### **Film**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, podudzia na siedzeniu krzesła, ramiona skrzyżnie złożone na klatce piersiowej

Ćwiczenie – skłony tułowia (10 powtórzeń x 3 serie), po każdej serii odpoczywamy

## **Ćwiczenie VIII: mięśnie pleców z oparciem ramion o krzesło**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna za oparciem krzesła, ramiona na oparciu krzesła

Ćwiczenie – opady tułowia w przód (10 powtórzeń)

## **Ćwiczenie VIII: „pajacyki” w przód i w tył**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, ramiona w dół

Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 15 powtórzeń)

Uwaga – po pierwszej serii 15 „pajacyków” odpoczywamy 1 min

## **Ćwiczenie IX: rozciąganie mięśni obręczy barkowej**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – lewe ramię przyciąga prawe ramię do klatki piersiowej i odwrotnie (pozycję utrzymujemy od 10 do 15 sekund x 3 serie)

## **Ćwiczenie X: rozciąganie mięśni przedramion**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – lewą dłonią rozciągamy prawe ramię i odwrotnie (pozycję utrzymujemy od 10 do 15 sekund x 3 serie)

## **Ćwiczenie XI: rozciąganie mięśni ramion „agrafka”**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – prawą dłonią staramy się chwycić lewą dłoń za plecami i odwrotnie (pozycję utrzymujemy od 10 do 15 sekund x 3 serie)

## **Ćwiczenie XII: rozciąganie mięśni nóg**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół przed krzesłem

Ćwiczenie – prawą nogę wykładamy piętą na siedzenie krzesła, następnie wykonujemy skłon tułowia w przód, noga prawa musi być wyprostowana i odwrotnie (pozycję utrzymujemy od 10 do 15 sekund x 3 serie)

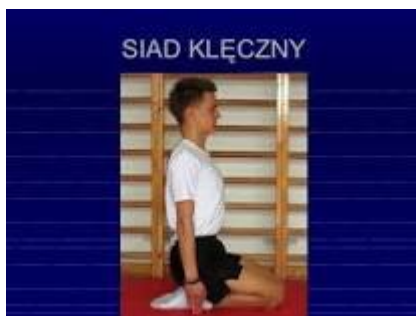
## **Ćwiczenie XIII: plecy proste**

### **Film**

Pozycja wyjściowa – siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona proste, dłonie na kolanach

Ćwiczenie – siedzimy w takiej pozycji przez około 1 min

## **Ćwiczenie XIV: plecy proste**



Pozycja wyjściowa – siad klęczny, plecy wyprostowane, ramiona proste, dłonie na kolanach

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód i powrót do pozycji wyjściowej, w skłonie – ramiona wyprostowane maksymalnie do przodu, głowa schowana w ramionach (x 10 powtórzeń)

## **Ćwiczenie XV: oddechowe**



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wznosy ramion przodem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (x 10 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*

Tabela do zapisywania tygodniowej aktywności fizycznej

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

<b>Tydzień: 30.03-04.04.2020</b>	<b>Rodzaj aktywności fizycznej</b>	<b>Czas ćwiczeń</b>	<b>Podpis rodzica</b>
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			