



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr II do domu dla klasy VII-VIII

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

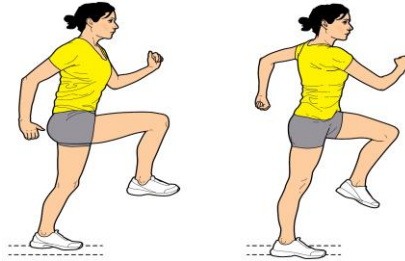
im. Jana Pawła II w Przeworsku

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 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

Film

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, dłonie na barki złoż

1. Ćwiczenie – wyprost ramion w przód (x 20 powtórzeń)
2. Ćwiczenie – wyprost ramion w górę (x 20 powtórzeń)
3. Ćwiczenie – wyprost ramion w bok (x 20 powtórzeń)
4. Ćwiczenie – wyprosty ramion łączone: w przód, w górę, w bok (x 20 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 20 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 20 powtórzeń)
– skręt pogłębiamy 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: 6 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 20 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 20 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 (20 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 (20 powtórzeń)

Ćwiczenie VIII: „pajacyki” w przód i w tył

Film

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, ramiona w dół

Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 30 powtórzeń)

Uwaga – po pierwszej serii 30 „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 2 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 20 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 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

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			