



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

**Zestaw ćwiczeń nr I do domu dla klasy V-VI**

**Tydzień: 23 – 27 marca 2020 r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

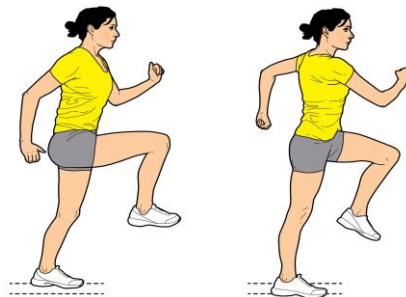
*Autor:*

*Krzysztof Warchoł*

### **Uwagi wstępne:**

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym 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 **5 razy w tygodniu**.

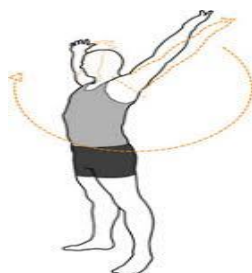
### **Ćwiczenie I: bieg**



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

Wariant II – biegaj 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 (x 20 powtórzeń)
2. Ćwiczenie – krążenia ramion w tył (x 20 powtórzeń)
3. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (x 20 powtórzeń)
4. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

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

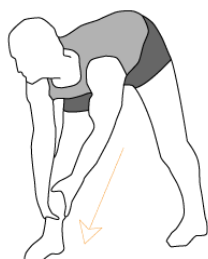
## Ćwiczenie IV: skłony boczne tułowia



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach

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

## Ćwiczenie V: skrętoskłony 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 (x 20 powtórzeń) – do prawej i lewej nogi

## Ćwiczenie VI: przysiady



Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w przód

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady (x 20 powtórzeń), sposób wykonania, jak na zdjęciu

### Ćwiczenie VII: wyrzuty naprzemienne nóg do tyłu



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzut (wyprost) nóg do tyłu i powrót do przysiadu podpartego (x 20 powtórzeń), jak na zdjęciu

### Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha



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

Ćwiczenie – skłony tułowia (x 30 powtórzeń)

### Ćwiczenie VIII: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

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

## Ćwiczenie VIII: „pajacyki” w miejscu



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku

Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 30 powtórzeń)

Uwaga – po pierwszej serii 30 „pajacyków” odpoczywamy 1 min

## Ćwiczenie IX: proste plecy



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

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

## Ćwiczenie X: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy proste, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód jak na zdjęciu (x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie XI: równowaga – waga przodem („jaskółka”)



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (x 15 powtórzeń na prawej nodze i x 15 powtórzeń na lewej nodze)

## Ćwiczenie XII: 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 (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*