

## Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych nr I do domu dla szkół ponadpodstawowych

Tydzień: 23–27 marca 2020 r.

Opracowanie: Adam Kozubal

### Uwagi wstępne:

1. Ćwiczymy w stroju sportowym.
2. Przed treningiem wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia staramy się wykonać jak najdokładniej.
4. Ćwiczymy **3 razy w tygodniu** (pozostałe dwa dni wykonujemy wyznaczone zadania z platformy Indares).
5. Proponowaną liczbę powtórzeń możemy dopasować do swojej sprawności.
6. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
7. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.

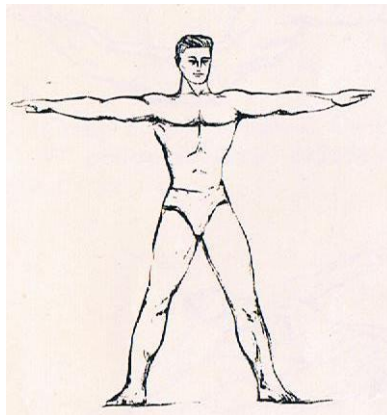
### Ćwiczenie I: marszobieg

Wariant I – biegaj i maszeruj w miejscu przez 6-8minut (staraj się, aby biegu było więcej jak marszu)

Wariant II – biegaj i maszeruj terenie otwartym w okolicy domu przez 6-8 minut (pamiętaj biegamy sami!!!)

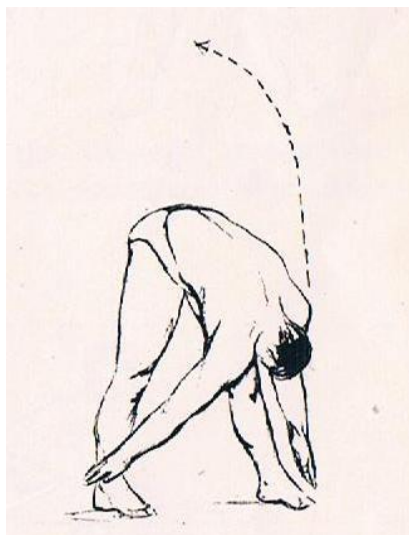
### Ćwiczenie II: ramiona

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w przód – wykonuj wymachy ramion w bok i powrót do pozycji wyjściowej (nie opuszczaj rąk w dół, głowę lekko odchyl do tyłu). Ćwiczenie należy w dwóch seriach(S) po 15 powtórzeń (P) – Ilość ćwiczeń: 3S x 12P.



### Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę – wykonaj głęboki skłon w dół (z chwytem za kostki), a następnie wyprost tułowia z wymachem ramion w górę. Przy skłonie w dół nie zginaj nóg w kolanach. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



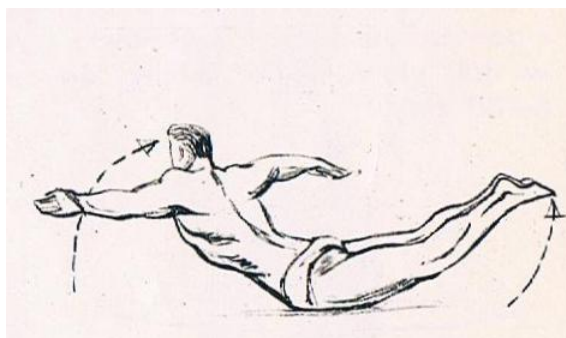
#### **Ćwiczenie IV: krążenie tułowia**

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę (dłonie złożone) – wykonuj obszerne krążenia tułowiem, rozpoczynając ruch raz w prawo raz w lewo. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



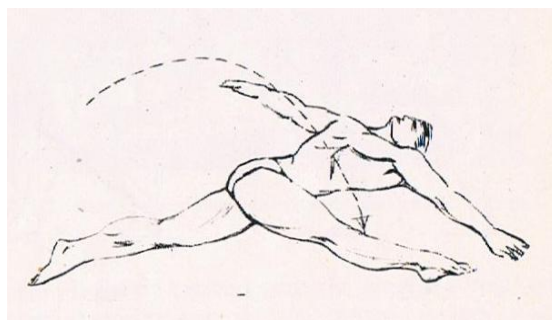
#### **Ćwiczenie V: w leżeniu przodem ćwiczenie mięśni pleców i pośladków**

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona w bok – wykonuj skłon tułowia w tył ze wznosem ramion i nóg. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



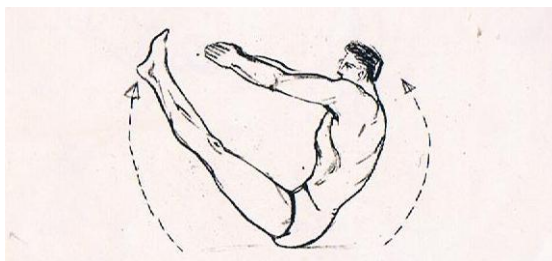
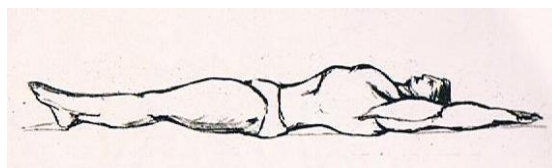
### **Ćwiczenie VI: w leżeniu tyłem ćwiczenie skośnych mięśni brzucha**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona w bok – wykonaj wznos nogi w górę, przenieś ją w bok, w lewo i w prawo, a następnie zmiana nogi. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



### **Ćwiczenie VII: mięśnie brzucha**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona nad głową – wykonaj równoczesny wznos tułowia i nóg, tak by dłońmi dotknąć palców stóp i powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

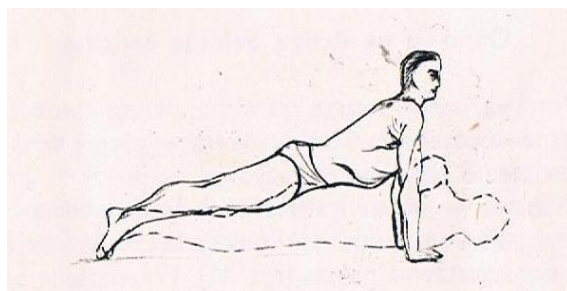


### **Ćwiczenie VIII: bieg**

Luźny bieg w miejscu. Ćwicz do lekkiego zmęczenia.

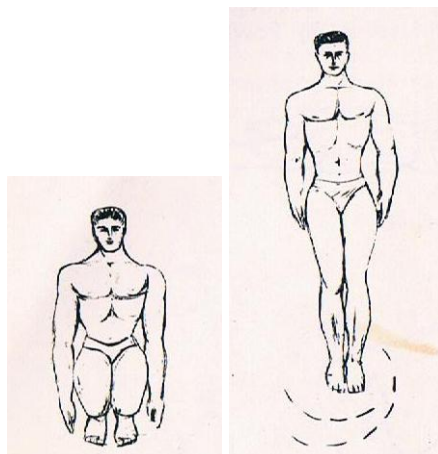
### **Ćwiczenie IX: ćwiczenie w podporze**

Pozycja wyjściowa – podpór przodem – wykonuj skurcze i wyprosty ramion. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.



### **Ćwiczenie X: nogi**

Pozycja wyjściowa – z przysiadu (kolana razem), wykonujemy wyskok w górę, w locie staramy się wykonać pełny obrót dookoła osi pionowej. Ćwiczymy na zmianę, przez prawy i lewy bark. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.



### **Ćwiczenie XI: mięśnie brzucha**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona w bok – wykonaj wznos nóg w górę i nożycę w płaszczyźnie poziomej. Ilość ćwiczeń: 3S x 30 sek.



### **Ćwiczenie XII: równowaga**

To ćwiczenie wykonujemy według własnej inwencji (np. chodzenie po prostej linii, wykonanie wagi przodem tzw. „jaskółka”).

### **Ćwiczenie XIII: oddechowe**

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, wznosząc ramion w górę i opuszczając w dół wykonujemy głębokie wdechy i wydechy (oddychanie przeponą).

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