



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr VI do domu dla klasy IV

Przybory: koc, dywan, karimata

Tydzień: 27 – 30 kwietnia 2020 r.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Autor:

Krzysztof Warchoł

Ćwiczenia demonstruje

Kamila Warchoł

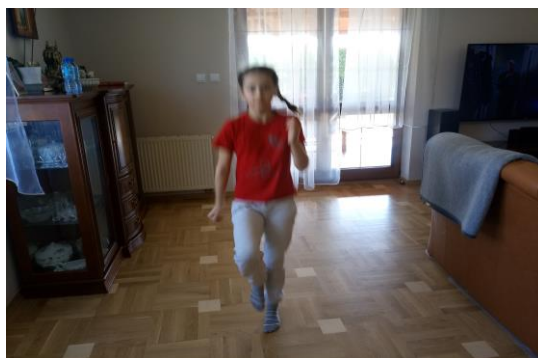
uczennica V klasy SP nr 1

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. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**.
7. Po każdej serii ćwiczeń należy wykonać krótki odpoczynek.
8. **Warto przeczytać!!!**. Tym razem o zachowaniu prawidłowej postawy ciała.

Ćwiczenie I: bieg

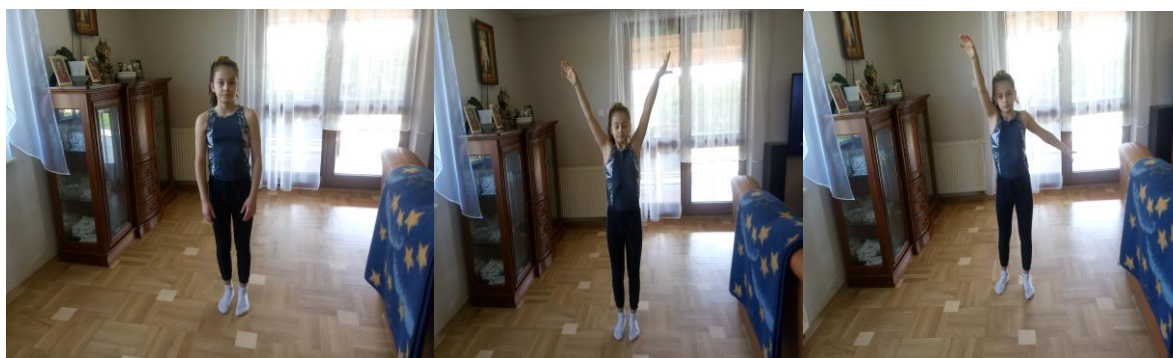


Wariant I – biegnij w miejscu przez 3-4 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – jazda na rowerze po najbliższej okolicy – około 30 min (jeździmy w towarzystwie osoby pełnoletniej!!!, koniecznie w kasku)

Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

Ćwiczenie I – krążenia obustronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie II – krążenia obustronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III – krążenia naprzemianstronne ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie IV – krążenia naprzemianstronne ramion w tył (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie III: nogi



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w przód

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady (3 serie po 15 przysiadów)

Uwaga! w trakcie przysiadów linia kolan nie wychodzi za linię palców stóp

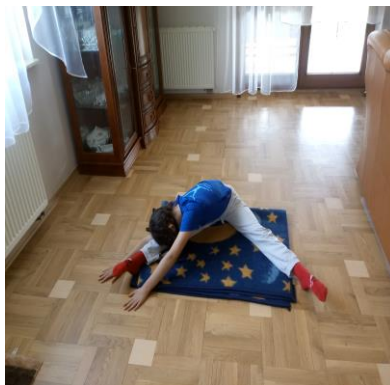
Ćwiczenie IV: tułów



Pozycja wyjściowa – siad prosty

Ćwiczenie – skłony w przód tułowia z pogłębieniem (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie V: tułów



Pozycja wyjściowa – siad prosty w rozkroku

Ćwiczenie – skłony tułowia z pogłębianiem do prawej i lewej nogi (1 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: podpory



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty naprzemianstronne nóg do tyłu (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie VII: podpory



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty jednoczesne nóg do tyłu (3 x 15 powtórzeń)

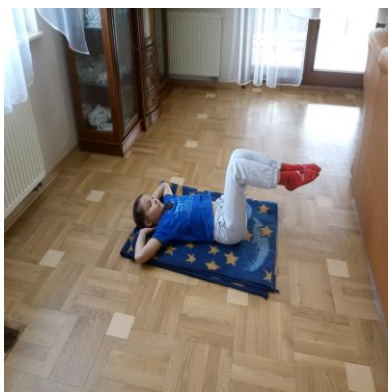
Ćwiczenie VIII: podskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – „Pajacyki” (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte – stopy nie opierają się o podłogę, ramiona zgięte, dłonie przy głowie

Ćwiczenie – unoszeniem klatki piersiowej i barków (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie X: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona proste

Ćwiczenie – unoszenie bioder do góry z wytrzymaniem od 3 do 5 s (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XI: proste plecy



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona zgięte przy barkach

Ćwiczenie – unoszenie tułowia do wyprostowanych ramion, wytrzymanie od 3 do 5 s (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa – podpór leżąc przodem

Ćwiczenie – unoszenie bioder do góry, ramiona i nogi podczas ćwiczenia są proste (3 x 15 powtórzeń)

Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – wykonanie „wagi” tyłem (1 x 15 powtórzeń z wytrzymaniem każdej „wagi” do 3 s)

Ćwiczenie XIV: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – wykonanie stania na jednej nodze, druga noga prosta w przód, ramiona w bok (1 x 5 powtórzeń na lewej nodze i 1 x 5 powtórzeń na prawej nodze – pozycję wytrzymujemy do 3 s)

Ćwiczenie XV: oddechowe



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, ramiona na kolanach

Ćwiczenie – powolny wdech i wydech powietrza, plecy są wyprostowane (1 x 15)

Zapamiętaj! Czym charakteryzuje się prawidłowa postawa ciała:

- ✚ siedząc na krześle nie pochylamy tułowia do przodu, pośladki głęboko wsunięte w oparcie krzesła, uda i podudzia zgięte pod kątem prostym, stopy oparte o podłogę, oparcie krzesła powinno sięgać do łopatek, tak by ruch rąk nie był ograniczony
- ✚ w pozycji siedzącej oba pośladki są jednakowo obciążone, a barki ustawione symetrycznie,
- ✚ ucząc się, czytając w pozycji leżącej staramy się trzymać prosto kręgosłup, w leżeniu przodem z wałkiem lub poduszką pod brzuchem,
- ✚ dobór wysokości biurka, ustawionego w dobrze oświetlonym miejscu,
- ✚ plecak do szkoły nosimy na obu ramionach,
- ✚ plecak nie może być nadmiernie obciążony,
- ✚ pamiętamy o zmianie ręki lub ramienia, w sytuacji gdy książki nie są noszone w plecaku,
- ✚ czynności porządkowe np. drobne prace w domu wykonujemy przy skorygowanym ustawieniu kręgosłupa,
- ✚ w zabawach pamiętamy o symetrycznej pozycji ciała,
- ✚ podnosząc cięższe przedmioty – uginamy nogi i przechodząc do przysiadu utrzymujemy wyprostowany kręgosłup

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń

dr Krzysztof Warchoł, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego