



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr XI do domu dla klasy V-VI

Przybory: koc, karimata, kawałek materiału

Tydzień: 01 – 05 czerwca 2020 r.

Życzę powodzenia, 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. Ćwiczenia wykonujemy tylko na świeżym powietrzu.
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!!!**. O Halinie Konopackiej, która wywalczyła dla Polski pierwszy złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Amsterdamie (1928 r.)

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – biegnij po wyznaczonym terenie przez 10-12 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 15-20 minut

Wariant III – gra w piłkę nożną na „Orliku” 3x3 lub 4x4, rzuty do kosza, czas 15-20 minut

Ćwiczenie II: ćwiczenia ramion w miejscu



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie I – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1x15)

Ćwiczenie II – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1x15)

Ćwiczenie III – krążenia ramion obustronne w przód (1x15)

Ćwiczenie IV – krążenia ramion obustronne w tył (1x15)

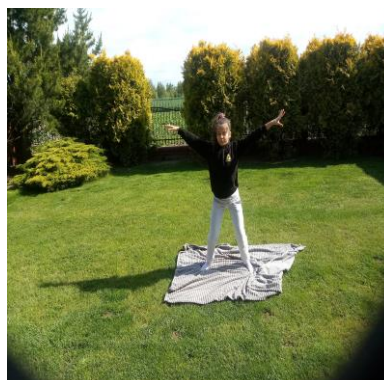
Ćwiczenie III: ćwiczenia nóg w miejscu



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – bieg z wysokim unoszeniem kolan z jednoczesnym klaskaniem pod kolanami (2x10 s) – można policzyć liczbę klaśnień

Ćwiczenie IV: podskoki



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – podskoki „Pajacyki” (3x20)

Ćwiczenie V: skłony tułowia



Pozycja wyjściowa – stojąc w wykroku prawa lub lewa noga w przód, ramiona w górę

Ćwiczenie I – skłony tułowia w przód z pogłębieniem do lewej nogi (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie II – skłony tułowia w przód z pogłębieniem do prawej nogi (1 x 20 powtórzeń)

Ćwiczenie VI: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty nóg naprzemianstronne do tyłu (1x20)

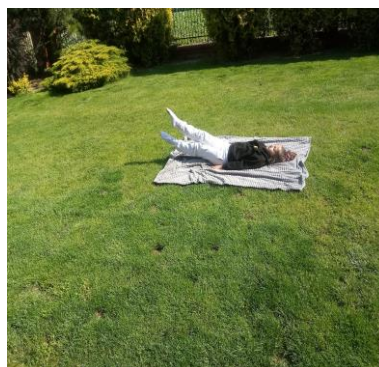
Ćwiczenie VII: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzuty obustronne nóg do tyłu (1 x 20)

Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia

Ćwiczenie I – „nożyce poprzeczne” (3x15)

Ćwiczenie II – „nożyce pionowe” (3x15)

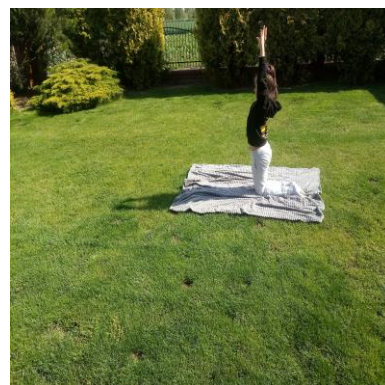
Ćwiczenie IX: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona w przód

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie prostych ramion i nóg do góry (3x15)

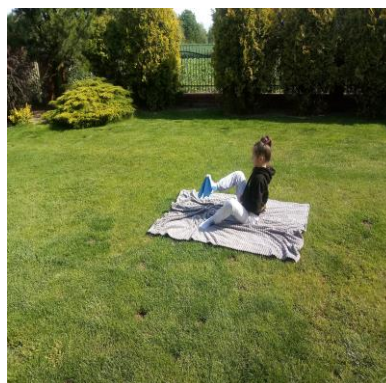
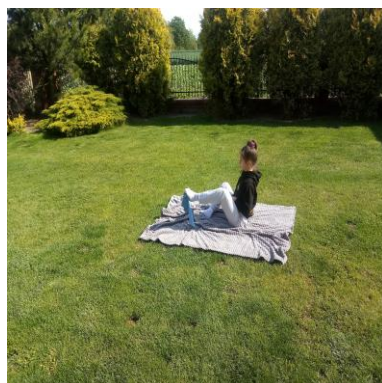
Ćwiczenie X: ćwiczenie korekcyjne



Pozycja wyjściowa – siad klęczny

Ćwiczenie – przejście do klęku prostego, ramiona proste w górę (3x15)

Ćwiczenie XI: ćwiczenia korekcyjne przeciw płaskostopiu



Pozycja wyjściowa – siad ugięty, plecy wyprostowane

Ćwiczenie – podnoszenie palcami prawej i lewej stopy kawałka materiału (2x15)

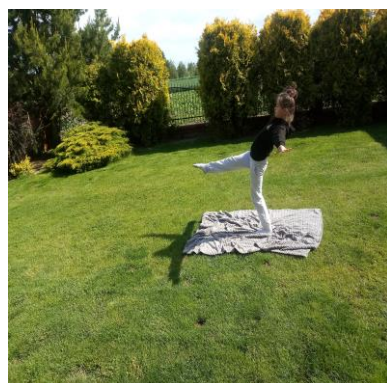
Ćwiczenie XII: ćwiczenie korekcyjne – plecy proste



Pozycja wyjściowa – klęk podparty

Ćwiczenie – „koci grzbiet” (3 x 15 powtórzeń)

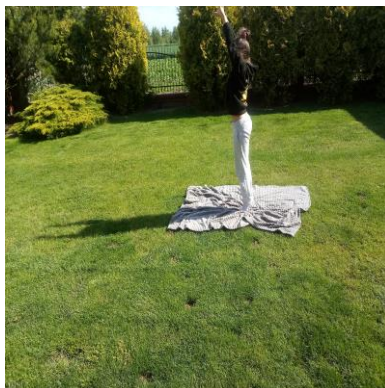
Ćwiczenie XIII: równowaga



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – waga tyłem na prawej i lewej nodze, ramiona w bok (1 x 15 powtórzeń na jedną nogę i 1 x 15 powtórzeń na drugą nogę)

Ćwiczenie XIV: ćwiczenie oddechowe



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna

Ćwiczenie – wznosy ramion w przód, w górę – wspięcie na palce (wdech), powrót do pozycji wyjściowej (wydech) – 1x15

Ćwiczenie XV: ćwiczenie koordynacyjne



Pozycja wyjściowa – stojąc na jednej nodze, ramiona w bok

Ćwiczenie – stojąc na prawej lub lewej nodze przy zamkniętych oczach, staraj się jak najdłużej w takiej pozycji pozostać – do momentu, aż druga dotknie podłoża

Warto przeczytać!!!

Halina Konopacka



- IO w Amsterdamie: 1. miejsce w rzucie dyskiem
- Światowe Igrzyska Kobiet: 1926 r. – 1. m. w rzucie dyskiem, 3. m. w pchnięciu kulą oburącz, 5. m. w rzucie oszczepem oburącz, 1930 r. – 1. m. w rzucie dyskiem
- trzykrotna rekordzistka świata w rzucie dyskiem: 1926 r. 34,15 m; 1927 r. 39,18; 1928 r. 39,62 m
- 27-krotna mistrzyni Polski w pchnięciu kulą, rzucie dyskiem, oszczepem, skoku wzwyż, 3-boju, 5-boju, sztafecie 4x75 m, 4x100 m, 4x200 m
- 23-krotna rekordzistka Polski

W roku 2018 Prezydent RP Andrzej Duda odznaczył Halinę Konopacką pośmiertnie Orderem Orła Białego – jest to najwyższe odznaczenie państwowe w Polsce [źródło: Wikipedia].

dr Krzysztof Warchoń, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego