



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

**Zestaw ćwiczeń nr XI do domu dla klasy VII-VIII**

**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 15-20 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



*Wariant II* – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 20-30 minut

*Wariant III* – gra w piłkę nożną na „Orliku” 3x3 lub 4x4, rzuty do kosza, czas 20-30 minut

## Ćwiczenie II: ćwiczenia ramion w miejscu



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna, ramiona w dół

*Ćwiczenie I* – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1x20)

*Ćwiczenie II* – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1x20)

*Ćwiczenie III* – krążenia ramion obustronne w przód (1x20)

*Ćwiczenie IV* – krążenia ramion obustronne w tył (1x20)

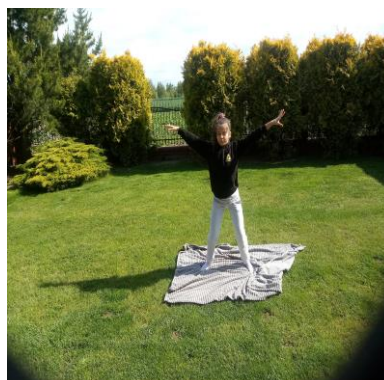
### Ćwiczenie III: ćwiczenia nóg w miejscu



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – bieg z wysokim unoszeniem kolan z jednoczesnym klaskaniem pod kolanami (3x10 s) – można policzyć liczbę klaśnień

### Ćwiczenie IV: podskoki



*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – podskoki „Pajacyki” (3x25)

### 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 25 powtórzeń)

*Ćwiczenie II* – skłony tułowia w przód z pogłębieniem do prawej nogi (1 x 25 powtórzeń)

### **Ćwiczenie VI: ćwiczenie w podporze**



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty nóg naprzemianstronne do tyłu (1x25)

### **Ćwiczenie VII: ćwiczenie w podporze**



*Pozycja wyjściowa* – przysiad podparty

*Ćwiczenie* – wyrzuty obustronne nóg do tyłu (1 x 25)



## Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha



*Pozycja wyjściowa* – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia

*Ćwiczenie I* – „nożyce poprzeczne” (3x20)

*Ćwiczenie II* – „nożyce pionowe” (3x20)

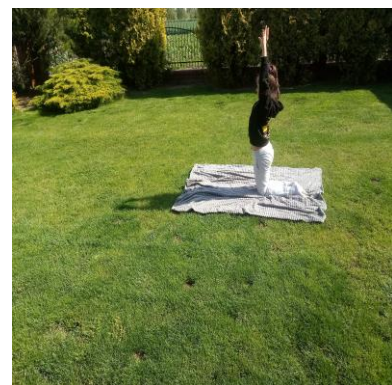
## Ćwiczenie IX: mięśnie pleców



*Pozycja wyjściowa* – leżenie przodem, ramiona w przód

*Ćwiczenie* – jednoczesne unoszenie prostych ramion i nóg do góry (3x20)

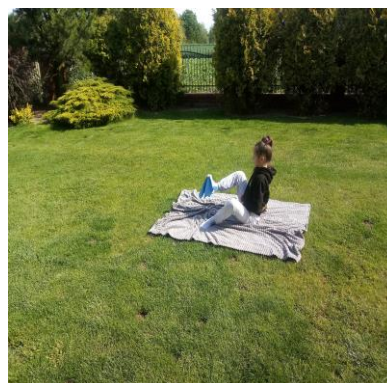
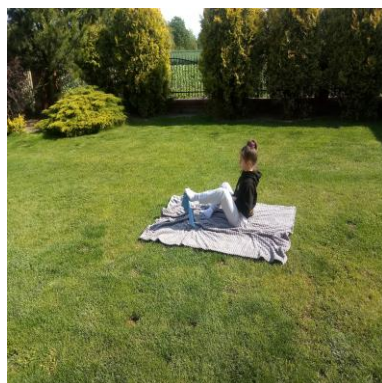
## Ćwiczenie X: ćwiczenie korekcyjne



*Pozycja wyjściowa* – siad klęczny

*Ćwiczenie* – przejście do klęku prostego, ramiona proste w górę (3x20)

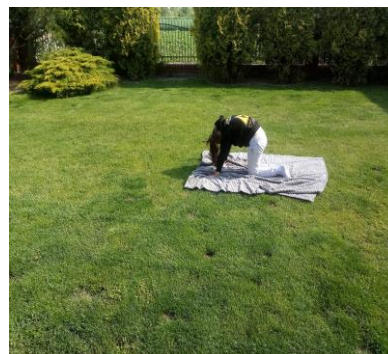
## Ćwiczenie XI: ćwiczenia korekcyjne przeciw płaskostopiu



*Pozycja wyjściowa* – siad ugięty, plecy wyprostowane

*Ćwiczenie* – podnoszenie palcami prawej i lewej stopy kawałka materiału (2x20)

## Ćwiczenie XII: ćwiczenie korekcyjne – plecy proste



*Pozycja wyjściowa* – klęk podparty

*Ćwiczenie* – „koci grzbiet” (3 x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie XIII: równowaga

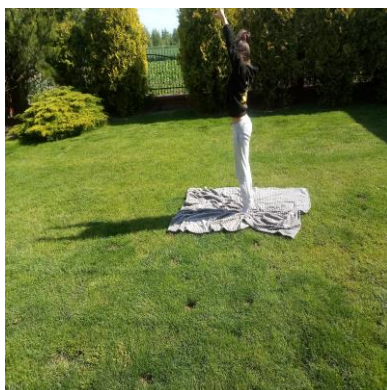


*Pozycja wyjściowa* – postawa swobodna

*Ćwiczenie* – waga tyłem na prawej i lewej nodze, ramiona w bok (1 x 20 powtórzeń na jedną nogę i 1 x 20 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) – 1x20

## 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*