



Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole

Zestaw ćwiczeń nr XII do domu dla klasy IV

Przybory: koc, karimata, krzesło (musi być stabilne)

Tydzień: 08 – 12 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. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
3. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
4. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
5. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**.
6. Po każdej serii ćwiczeń należy wykonać krótki odpoczynek.
7. **Warto przeczytać!!!**. O Januszu Kusocińskim, który wywalczył dla Polski złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles w biegu na 10000 m (1932 r.)

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – biegnij po wyznaczonym terenie przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)



Wariant II – gra w koszykówkę na „Orliku” 1x1 lub 2x2, 3x3, rzuty do kosza, czas 10-15 minut

Wariant III – gra w piłkę nożną na „Orliku” 3x3 lub 4x4, rzuty do kosza, czas 10-15 minut

Ćwiczenie II: ćwiczenia ramion w miejscu



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

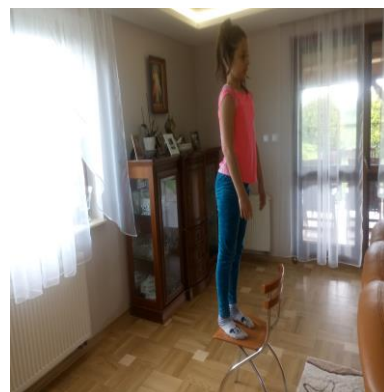
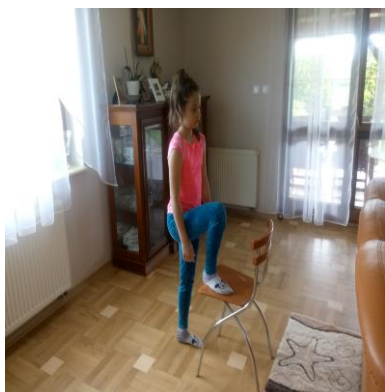
Ćwiczenie I – wznosy obustronne ramion przodem w górę (1x10)

Ćwiczenie II – wznosy obustronne ramion bokiem w górę (1x10)

Ćwiczenie III – krążenia ramion obustronne w przód (1x10)

Ćwiczenie IV – krążenia ramion obustronne w tył (1x10)

Ćwiczenie III: wchodzenie na krzesło



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna przed krzesłem

Ćwiczenie – wchodzenie na krzesło w rytmie prawa, lewa noga i schodzenie z krzesła w rytmie prawa, lewa noga (1x30)

Ćwiczenie IV: podskoki



Pozycja wyjściowa – podpór postawny przodem na krześle

Ćwiczenie – podskoki naprzemianstronne prawa, lewa noga do przodu i do tyłu (3x15)

Ćwiczenie V: podskoki



Pozycja wyjściowa – podpór postawny przodem na krześle

Ćwiczenie – podskoki obustronne nóg do przodu i do tyłu (3x15)

Ćwiczenie VI: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – podpór postawny przodem na krześle

Ćwiczenie – uginanie ramion w podporze „pompki” (1x15)

Ćwiczenie VII: ćwiczenie w podporze



Pozycja wyjściowa – podpór postawny tyłem na krześle

Ćwiczenie – uginanie ramion w podporze „pompki” (1x15)

Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, podudzia na krześle

Ćwiczenie I – skłony tułowia (3x10)

Ćwiczenie IX: mięśnie pleców



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem na krześle, ramiona i stopy oparte o podłogę

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie prostych ramion i nóg do góry (3x10)

Ćwiczenie X: ćwiczenie korekcyjne



Pozycja wyjściowa – siad na krześle, plecy proste, ramiona proste

Ćwiczenie – przejście do pozycji stojąc, ramiona w górę, powrót do siadu na krześle (3x10)

Ćwiczenie XI: podpory, równowaga



Pozycja wyjściowa – siad na krześle, dłonie – mocny uchwyt krzesła

Ćwiczenie – podpór na ramionach, nogi wyprostowane tzw. „poziomka” (1x10) z wytrzymaniem do 3 s

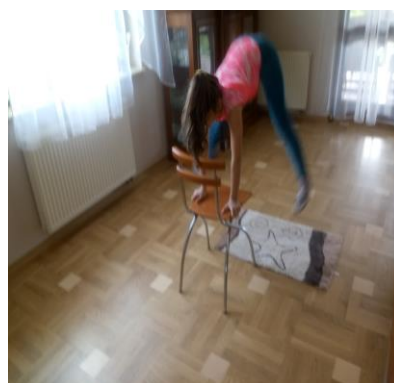
Ćwiczenie XII: podpory, równowaga



Pozycja wyjściowa – siad okroczny na krześle, dłonie – mocny uchwyt krzesła

Ćwiczenie – podpór na ramionach, nogi wyprostowane tzw. „poziomka w rozkroku” (1x10) z wytrzymaniem do 3 s

Ćwiczenie XIII: podskoki



Pozycja wyjściowa – podpór postawny przodem na krześle

Ćwiczenie – podskoki obustronne nóg do rozkroku w bok, do góry (3x15)

Ćwiczenie XIV: ćwiczenie oddechowe



Pozycja wyjściowa – siad na krześle, ramiona z tyłu za oparciem, plecy wyprostowane

Ćwiczenie – wdech powietrza nosem, wydech ustami (2 min.)

Ćwiczenie XV: ćwiczenie przeciw płaskostopiu



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna za krzesłem, dłonie na oparciu krzesła

Ćwiczenie – wspięcia na palce stóp z wytrzymaniem do 3 s (1x15)

[Warto przeczytać!!!](#)

Janusz Kusociński
(1907-1940)



- ✚ złoty medal w biegu na 10 000 m na Letnich Igrzyskach Olimpijskich w 1932 w Los Angeles (31 lipca 1932, 30:11,4),
- ✚ rekordy świata w zawodach:
 - w Antwerpii na 3000 m (19 czerwca 1932 z czasem 8:18,8),
 - na 4 mile (30 czerwca 1932, 19:02,6),
- ✚ 2. miejsce w biegu na 5000 m na Mistrzostwach Europy w 1934 (14:41,2),
- ✚ 5. miejsce w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Europy w 1934,
- ✚ 25 rekordów Polski na różnych dystansach,
- ✚ 1. miejsce w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Polski w 1930 i 1931,
- ✚ 1. miejsce w biegu na 5000 m na Mistrzostwach Polski w 1928, 1930 i 1931,
- ✚ 1. miejsce w biegu na 10 000 m na Mistrzostwach Polski w 1939,
- ✚ 1. miejsce w biegu na 800 m na Mistrzostwach Polski w 1932,
- ✚ 1. miejsce w biegach przełajowych w 1928, 1930 i 1931
- ✚ 1. miejsce w biegu na 3 mile podczas mistrzostw Wielkiej Brytanii w 1934 [źródło: Wikipedia].

dr Krzysztof Warchoł, prof. oświaty

Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego