



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

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

**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 20-30 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

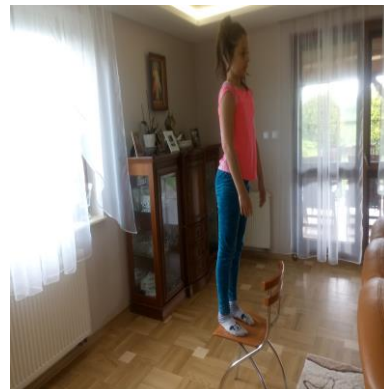
*Ćwiczenie I* – wznosy obustronne ramion przodem w górę (1x20)

*Ćwiczenie II* – wznosy obustronne ramion bokiem w górę (1x20)

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

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

### 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 (1x60)

### Ćwiczenie IV: podskoki



*Pozycja wyjściowa* – podpór postawny przodem na krzesło

*Ćwiczenie* – podskoki naprzemianstronne prawa, lewa noga do przodu i do tyłu (3x30)

### Ćwiczenie V: podskoki



*Pozycja wyjściowa* – podpór postawny przodem na krześle

*Ćwiczenie* – podskoki obustronne nóg do przodu i do tyłu (3x30)

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



*Pozycja wyjściowa* – podpór postawny przodem na krześle

*Ćwiczenie* – uginanie ramion w podporze „pompki” (1x30)

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



*Pozycja wyjściowa* – podpór postawny tyłem na krześle

*Ćwiczenie* – uginanie ramion w podporze „pompki” (1x30)

### **Ćwiczenie VIII: mięśnie brzucha**





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

*Ćwiczenie I – skłony tułowia* (3x20)

**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 (3x20)

**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 (3x20)

## Ćwiczenie XI: podpory, równowaga



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

*Ćwiczenie* – podpór na ramionach, nogi wyprostowane tzw. „poziomka” (1x20) 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” (1x20) 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 (3x30)

#### **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 (1x30)

[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*