

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

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

**Tydzień: 23 – 27 marca 2020 r.**

**Życzę powodzenia i wytrwałości**

Propozycja ciekawych ćwiczeń dla wszystkich:

<https://www.facebook.com/events/...>

**Uwagi wstępne:**

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym 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 **5 razy w tygodniu**.

**Ćwiczenie I: bieg**

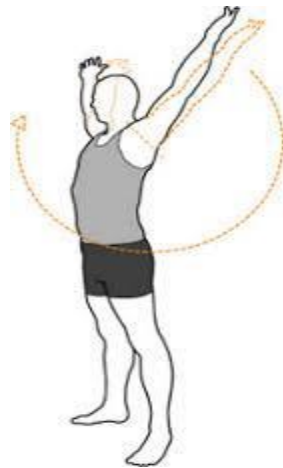
Wariant



Wariant I – biegnij w miejscu przez 8-10 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe)

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 8-10 minuty (pamiętaj biegamy sami!!!)

## Ćwiczenie II: ramiona



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

1. Ćwiczenie – krążenia ramion w przód (x 20 powtórzeń)
2. Ćwiczenie – krążenia ramion w tył (x 20 powtórzeń)
3. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (x 20 powtórzeń)
4. Ćwiczenie – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (x 20 powtórzeń)

## Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę  
Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (x 20 powtórzeń) – skłon pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

#### **Ćwiczenie IV: skłony boczne tułowia**



Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach  
Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (x 20 powtórzeń) – skłon pogłębiajmy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

#### **Ćwiczenie V: skrętoskłony tułowia**

Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok  
Ćwiczenie – skłony tułowia do prawej i lewej nogi z chwytem za kostkę nogi, do której wykonujemy skłon do prawej i lewej nogi (x 20 powtórzeń)

#### **Ćwiczenie VI: przysiady**



Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w przód

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady (x 20 powtórzeń), sposób wykonania, jak na zdjęciu

### **Ćwiczenie VII: wyrzuty naprzemienne nóg do tyłu**



Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

Ćwiczenie – wyrzut (wyprost) nóg do tyłu i powrót do przysiadu podpartego (x 20 powtórzeń), jak na zdjęciu

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



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy włożone pod dowolny mebel w domu lub przytrzymuje brat/siostra (jak na zdjęciu), ręce na szyi lub wzdłuż tułowia

Ćwiczenie – skłony tułowia (x 30 powtórzeń)

### **Ćwiczenie VIII: mięśnie pleców**



Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód  
Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (x 20 powtórzeń) z wytrzymaniem do 3 s (ramiona i nogi powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu)

### **Ćwiczenie VIII: „pajacyki” w miejscu**



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku  
Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 30 powtórzeń)  
Uwaga – po pierwszej serii 30 „pajacyków” odpoczywamy 1 min

### **Ćwiczenie IX: proste plecy**



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach tzw. „skrzydełka”

Ćwiczenie – unoszenie ramion do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza) x 20 powtórzeń

### **Ćwiczenie X: równowaga – waga przodem („jaskółka”)**



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (x 10 powtórzeń na prawej nodze i x 20 powtórzeń na lewej nodze)

### **Ćwiczenie XII: oddechowe**



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół  
Ćwiczenie – wznosy ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce,  
opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (x 20  
powtórzeń)