

Zestaw ćwiczeń dla klasy VI a 15-17 kwietnia 2020 r.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

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. W trakcie ćwiczeń możecie słuchać ulubionej muzyki.

Ćwiczenie I: bieg



Biegnij w miejscu przez 8-10 minut (staraj się, aby tempo biegu było równe)

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: skrętosklony 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, jak na rysunku (x 20 powtórzeń) – do prawej i lewej nogi.

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 (x20 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)

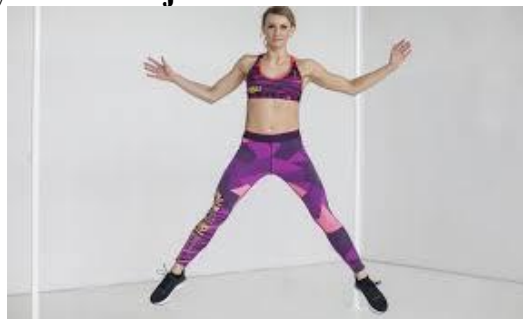
Ćwiczenie IX: mięśnie pleców



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 X: „pajacyki” w miejscu



Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku.

Ćwiczenie – „pajacyki” (2 x 30 powtórzeń)

Uwaga – po pierwszej serii 30 „pajacyków” odpoczywamy 1 min.

Ćwiczenie XI: 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 XII: proste plecy



Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy proste, ramiona wyprostowane w górę

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód jak na zdjęciu (x 20 powtórzeń).

Ćwiczenie XIII: równowaga – waga przodem („jaskółka”)



Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok.

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (x 15 powtórzeń na prawej nodze i x 15 powtórzeń na lewej nodze).

Ćwiczenie XIV: 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).

Życzę powodzenia i wytrwałości
Andrzej Kosiński