



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

### Zestaw ćwiczeń do domu dla klas I-VIII

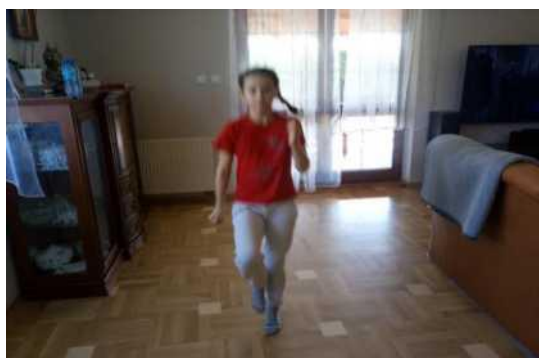
**Tydzień 4 - 10. 05. 2020**

**Przybory: kij od miotły, koc, dywan, karimata, 2 rolki papieru toaletowego**

#### **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 minimum **5 razy w tygodniu lub więcej**.
7. **Warto przeczytać!!!**. Dodatkowym elementem tego i kolejnych zestawów będą wiadomości teoretyczne m.in. z edukacji zdrowotnej. Zachęcamy do przeczytania, zastanowienia się i przemyślenia.

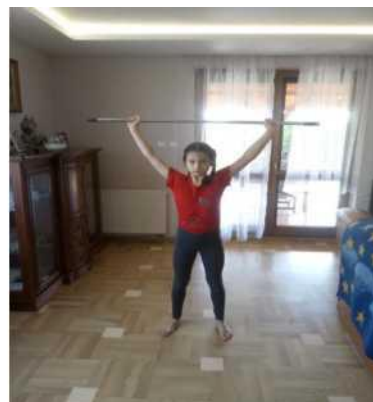
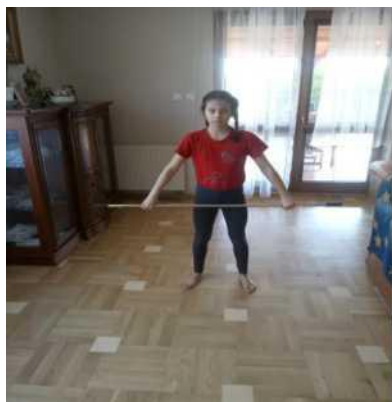
#### **Ćwiczenie I: bieg**



*Wariant I* - biegnij w miejscu przez 3-4 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe)

*Wariant II* - biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 3-4 minuty (pamiętaj biegamy sami!!!)

### **Ćwiczenie II: ramiona**



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w dół, dłonie trzymają kij

*Ćwiczenie* - unoszenie ramion w przód, w górę (1 x 15 powtórzeń)

### **Ćwiczenie III: ramiona**



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w bok, w jednej dłoni kij

*Ćwiczenie* - ruchy ramion w przód, z jednoczesnym przełożeniem kija do drugiej dłoni (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie IV: ramiona



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w bok, zgięte w stawach łokciowych, w dłoniach kij

*Ćwiczenie 1* - wyprosty ramion w przód (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie 2* - wyprosty ramion w górę (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie V: zabawa „złap kij zanim upadnie”



*Przebieg zabawy* - staramy się ustawić kij w pozycji pionowej, a następnie, nie trzymając go, jak najszybciej obieg wokół tak, żeby nie upadł, zabawę powtarzamy kilka razy w jednym i drugim kierunku.

## Ćwiczenie VI: skłony tułowia w przód



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w górę, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - skłony tułowia w przód (1 x 15 powtórzeń) - skłon pogłębiany na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

## Ćwiczenie VII: skłony boczne tułowia



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w górę, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (1 x 15 powtórzeń) - skłon pogłębiany na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę.

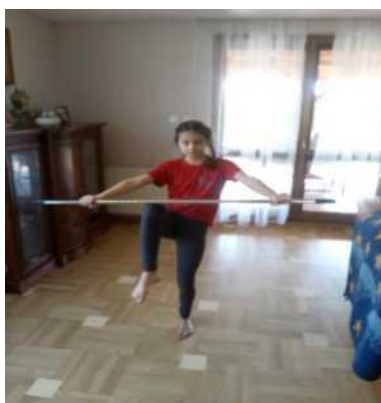
## Ćwiczenie VIII: skrętoskłony tułowia



*Pozycja wyjściowa* - stań w rozkroku, ramiona w górę, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - skrętoskłony tułowia do prawej i lewej nogi (1 x 15 powtórzeń)

### **Ćwiczenie IX: bieg z wysokim unoszeniem kolan**



*Pozycja wyjściowa* - stań w postawie swobodnej, ramiona w przód, w dłoniach kij

*Ćwiczenie* - wykonujemy szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, kolana w trakcie biegu dotykają kija, ćwiczymy przez 20 s.

### **Ćwiczenie X: bieg z dotykaniem piętami o kij**



*Pozycja wyjściowa* - stań w postawie swobodnej, ramiona w tył, w dłoniach kij za plecami

*Ćwiczenie* - wykonujemy szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem pięt, które w trakcie biegu dotykają kija, ćwiczymy przez 20 s.

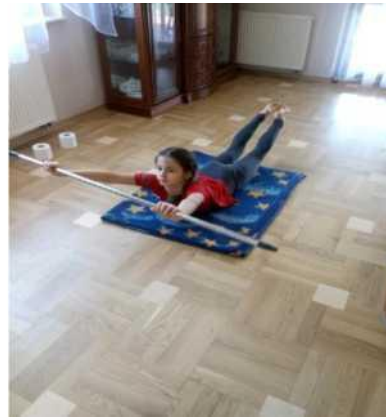
### **Ćwiczenie XI: mięśnie brzucha**



*Pozycja wyjściowa* - leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wyprostowane do tyłu, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - skłony tułowia z jednoczesnym przełożeniem kija pod nogami i powrót do pozycji wyjściowej (3 x 10 powtórzeń)

### **Ćwiczenie XII: mięśnie pleców**



*Pozycja wyjściowa* - leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - jednoczesne unoszenie ramion i nóg (3 x 10 powtórzeń), ramiona i nogi powinny być wyprostowane - jak na zdjęciu

**Ćwiczenie XIII: przeskoki nad mini płotkiem**

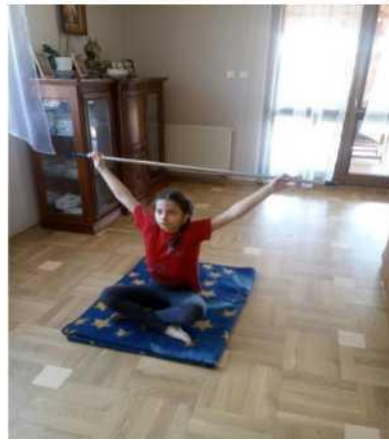


*Pozycja wyjściowa* - stoimy przed kijem, który znajduje się na dwóch rolkach papieru

*Ćwiczenie 1* - przeskoki obunóż nad kijem do przodu i do tyłu (1 x 15 powtórzeń)

*Ćwiczenie 2* - przeskoki obunóż boczne nad kij w prawą i lewą stronę (1 x 15 powtórzeń)

## Ćwiczenie XIV: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* - siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach, w dłoniach kij za głową, oparty na barkach (jak na zdjęciu)

*Ćwiczenie* - unoszenie ramion do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza), 3 x 15 powtórzeń

## Ćwiczenie XV: proste plecy



*Pozycja wyjściowa* - siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach, w dłoniach kij za głową, oparty na barkach (jak na zdjęciu)

*Ćwiczenie* - skręty tułowia w prawą i lewą stronę (3 x 15 powtórzeń), pamiętajmy, aby plecy i głowa były cały czas wyprostowane podczas ćwiczenia.

## Ćwiczenie XVI: równowaga - waga przodem („jaskółka”)





*Pozycja wyjściowa* - postawa swobodna, ramiona w przód, kij w dłoniach

*Ćwiczenie* - waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (1 x 15 powtórzeń na prawej nodze i 1 x 10 powtórzeń na lewej nodze), ramiona z kijem w przód

### **Ćwiczenie XVII: oddechowe (zabawa)**



*Pozycja wyjściowa* - postawa swobodna

*Przebieg zabawy* - staramy się dmuchać w kawałek papieru toaletowego tak, aby jak najdłużej unosił się w powietrzu

### **Zapamiętaj!**

- Tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku - najlepiej rano w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno

spoczynkowe dla dzieci: około 100 uderzeń na minutę), tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę - mierzona po wysiłku fizycznym,  
- *sprawdź swoje tętno spoczynkowe.*

- **Prawidłowa postawa ciała wygląda następująco: głowa trzymana prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch lekko wciągnięty, nogi ustawione równolegle, prawidłowo ustawione i obciążone stopy - *sprawdź swoją postawę ciała (wykorzystaj do tego lustro).***
- **Dlaczego warto być aktywnym fizycznie (także teraz w domu)?  
Ponieważ:**
  - **redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe,**
  - **zapobiegamy osteoporozie,**
  - **zwiększamy odporność organizmu,**
  - **poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,**
  - **zmniejszamy zjawisko stresu,**
  - **zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,**
  - **promujemy zdrowy styl życia,**
  - **obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów.**

*Dziękujemy za wykonanie zestawu ćwiczeń!*