

Temat 41 Ćwiczenia sprawnościowe.

Uczeń przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała, wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

Uwagi wstępne:

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym oknie.
3. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
4. W trakcie ćwiczeń możemy słuchać ulubionej muzyki.

Ćwiczenie I : bieg

- biegnij w miejscu przez 4 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe).

Ćwiczenie II: krążenia ramiona

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

- krążenia ramion obustronne w przód (15 powtórzeń)
- krążenia ramion obustronne w tył (15 powtórzeń)
- krążenia ramion naprzemianstronne w przód (15 powtórzeń)
- krążenia ramion naprzemianstronne w tył (15 powtórzeń)

Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

- skłony tułowia w przód (10 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie IV: skłony boczne tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach

- skłony tułowia w prawą i lewą stronę (po 10 powtórzeń na każdą stronę.) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery powrót do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie V: skrętoskłony tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok

- starając się utrzymać proste nogi w kolanach, wykonaj skłon połączony ze skrętem tułowia, sięgając prawą ręką do lewej stopy, a lewą ręką wysoko w górę, przytrzymaj pozycję przez 2–3 sekundy.
- wróć do pozycji wyjściowej, a następnie wykonaj ruch na drugą stronę ciała,
- wykonaj dowolną liczbę powtórzeń.

<https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/mobilizacje/skretosklony>

Ćwiczenie VI: wyrzuty naprzemienne nóg do tyłu

Pozycja wyjściowa – przysiad podparty

- wyrzut (wyprost) nóg do tyłu i powrót do przysiadu podpartego (15 powtórzeń).

Ćwiczenie VII: mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach nogi ugięte, ręce na karku

- skłony tułowia (20 powtórzeń).

Ćwiczenie VIII: mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

- jednocześnie unoszenie ramion i nóg z wytrzymaniem do 3s. (ramiona i nogi powinny być wyprostowane 15 powtórzeń).

Ćwiczenie IX: przysiady

Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w przód

- wykonaj 15 przysiadów

Ćwiczenie X: „pajacyki” w miejscu

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku

- „pajacyki” (2 x 15 powtórzeń) – po pierwszej serii 15 „pajacyków” odpoczywacie 30 sekund

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

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok

- waga przodem „jaskółka” (10 powtórzeń na prawej nodze i 10 powtórzeń na lewej nodze).

Ćwiczenie XII :oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

- wznosi ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej(15 powtórzeń).

Dziękuję za dokładne wykonanie zestawu ćwiczeń.