Ćwiczenia w domu

Poniżej przedstawiamy przykładowe zadania z Wychowania Fizycznego dla klas IV do VIII.

Całość wykonywanych zadań powinna zająć około 30 min 2x w tygodniu.

Ćwiczenia można dostosowywać indywidualnie do własnych możliwości.

Pamiętajcie, że wysiłek fizyczny pozwala odpowiednio funkcjonować naszemu organizmowi.

Klasa Vac dz,Vb cała klasa, VIab dz

Rozgrzewka:

Luźny trucht w miejscu około 1 min

Pajacyki 2x po 10

Skip w miejscu (wysoko unosimy kolana) około 30 sek.

5x przysiad w lekkim rozkroku (pamiętamy o prostych plecach, kolana nie mogą schodzić się do środka)

5x padnij powstań, wyskok z rękami w górę (staramy się dotykać za każdym razem klatką piersiową podłoża)

W luźnym truchcie w miejscu wykonuj krążenia ramion (10 w przód i 10 w tył)

Wykonaj kilkakrotnie delikatne skłony głową prawo lewo a następnie przód tył.

Po każdym ćwiczeniu zrób kilka sekund przerwy.

Zestaw ćwiczeń:

Wszystkie ćwiczenia stanowią jedną serie. W miarę możliwości wykonaj 3 serie w klasie V,4 serie w klasach VI.

Przysiady 10x

Skłony tułowia w przód w leżeniu na plecach (brzuszki) 10x

Przejście z leżenia na brzuchu do leżenia na plecach (nie przez przetoczenie bokiem). Ćwiczenie staramy się wykonać w miarę możliwości jak najszybciej pamiętając, aby za każdym razem dotykać klatką piersiową i łopatkami podłoża.

 Przez około 20 sek. Postaraj się wytrzymać w pozycji „deski” (podpór na przedramionach w leżeniu przodem, ciało jest w linii prostej z głową i nogami.

Punkty podparcia to palce stóp i przedramiona rozstawione na szerokość barków

10 wyskoków z pozycji siedzącej. Do tego ćwiczenia wykorzystaj dowolną rzecz, na której możesz usiąść (krzesło, sofa itp.).

W podporze w leżeniu przodem wykonaj naprzemienne wyrzuty nóg. Wykonaj w sumie 20 wyrzutów.

Po zakończonych ćwiczeniach przechodzimy do rozciągania wybranych partii mięśniowych.

W siadzie prostym rozkrocznym (proste kolana) wykonaj skłon tułowia 5 krotnie do prawej i następnie do lewej nogi sięgając dłońmi jak najdalej w stronę stopy.

W następnej kolejności wykonaj to samo ćwiczenie do środka pomiędzy nogami, spróbuj chwycić za stopy.

W staniu na jednej nodze chwytamy grzbiet drugiej stopy i staramy się dociągać piętę do pośladka. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę. Całość powtarzamy 3 krotnie na każdą nogę.

W klęku podpartym wykonaj kilkukrotnie ćwiczenie „koci grzbiet” (unieś plecy jak najwyżej a następnie opuść).

Klasa VIIab dz, VIIIb cała klasa

Rozgrzewka:

Luźny trucht w miejscu około 1 min

Pajacyki 2x po 10

Skip w miejscu (wysoko unosimy kolana) około 30 sek.

5x przysiad w lekkim rozkroku (pamiętamy o prostych plecach, kolana nie mogą schodzić się do środka)

5x padnij powstań, wyskok z rękami w górę (staramy się dotykać za każdym razem klatką piersiową podłoża)

W luźnym truchcie w miejscu wykonuj krążenia ramion (10 w przód i 10 w tył)

Wykonaj kilkakrotnie delikatne skłony głową w prawo i w lewo a następnie przód tył.

Wykonaj skręty tułowia w opadzie 10 razy

Po każdym ćwiczeniu zrób kilka sekund przerwy.

Zestaw ćwiczeń:

Wszystkie ćwiczenia stanowią jedną serie. W miarę możliwości wykonaj 4 serie w klasie VII, 5 serii w klasach VIII.

Przysiady 10x (możesz dołożyć jakieś obciążenie w postaci np. butelki wody)

Skłony tułowia w przód w leżeniu na plecach (brzuszki) 10x

Przejście z leżenia na brzuchu do leżenia na plecach (nie przez przetoczenie bokiem). Ćwiczenie staramy się wykonać w miarę możliwości jak najszybciej pamiętając, aby za każdym razem dotykać klatką piersiową i łopatkami podłoża.

Przez około 30 sek. Postaraj się wytrzymać w pozycji „deski” (podpór na przedramionach w leżeniu przodem, ciało jest w linii prostej z głową i nogami.

Punkty podparcia to palce stóp i przedramiona rozstawione na szerokość barków

10 wyskoków z pozycji siedzącej. Do tego ćwiczenia wykorzystaj dowolną rzecz na której możesz usiąść (krzesło, sofa itp.).

W podporze w leżeniu przodem wykonaj 10 ugięć ramion (pompki). Opcjonalnie możesz wykonać ćwiczenie w podporze na kolanach (wersja łatwiejsza).

W leżeniu na plecach przejdź 5x do leżenia przewrotnego (przeniesienie nóg nad tułowiem za głowę aż do dotknięcia palcami stóp podłoża.

Po zakończonych ćwiczeniach przechodzimy do rozciągania wybranych partii mięśniowych.

W siadzie prostym rozkrocznym (proste kolana) wykonaj skłon tułowia 5 krotnie do prawej i następnie do lewej nogi sięgając dłońmi jak najdalej w stronę stopy.

W następnej kolejności wykonaj to samo ćwiczenie do środka pomiędzy nogami, spróbuj chwycić za stopy.

W staniu na jednej nodze chwytamy grzbiet drugiej stopy i staramy się dociągać piętę do pośladka. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę. Całość powtarzamy 3 krotnie na każdą nogę.

W klęku podpartym wykonaj kilkukrotnie ćwiczenie „koci grzbiet” (unieś plecy jak najwyżej a następnie opuść).

Proszę wysłać filmik jak ćwiczycie w domu. Może być parę sekund. ( n.zdalnaTK@gmail.com)

Pamiętajcie o zdrowym stylu życia, ćwicz i odżywiaj się zdrowo. Powodzenia