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

**Zestaw ćwiczeń nr 10 do domu dla klas IV-VIII.**

**Ćw. ogólnorozwojowe z wykorzystaniem gumy**

**Tydzień: 1 – 5 czerwca 2020 r.**

**Życzę powodzenia i wytrwałości ;-)**

**Ćwiczenie I: marszobieg**

Biegnij w miejscu lub w terenie otwartym przez około 12 minut. Podczas biegu wykonuj różnorodne krążenia RR oraz skip A, B i C.

**Ćwiczenie II: ramiona**

Pozycja wyjściowa – stań prosto, ramiona jak na poniższym rys. – wykonaj rozciąganie gumy prostując prawe ramię i zachowując wyprostowana sylwetkę. Po wykonaniu jednej serii zamień ułożenie ramion. Ilość ćwiczeń na każdą stronę: 2S x 10P.

Pozycja wyjściowa – stań prosto, ramiona opuszczone, pod prawą nogą i w prawej ręce trzymaj gumę – wykonaj skurcz ramiona rozciągając gumę. Po wykonaniu jednej serii zmień ćwiczoną rękę. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P.

**Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód**

Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, ramiona opuszczone wzdłuż tułowia trzymają gumę lekko rozciągniętą – wykonaj kolejno: wznos ramion w górę, opad tułowia w przód, wyprost tułowia i powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x 12P.

**Ćwiczenie IV: nogi**

Pozycja wyjściowa – klęk podparty, guma zaczepiona o dłonie i stopy – wykonaj wyprosty raz na prawą, a raz na lewą nogą w tył. Ilość powtórzeń: 2S x 12P.

**Ćwiczenie V: skłony tułowia w bok**

Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, ramiona w górze, guma trzymana w dłoniach i zaczepiona pod lewą nogą – wykonaj skłony tułowia w prawą stronę. Po wykonaniu serii skłonów, zmień trzymanie na prawą nogę, a następnie wykonaj skłony tułowia w lewą stronę. Ilość powtórzeń: 4S x 8P.

**Ćwiczenie VI: ramiona i nogi**

Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, guma trzymana w dłoniach i zahaczona pod stopami – wykonaj kolejno: wznos ramion w górę w skos, półprzysiad na całych stopach, wyprost nóg i powrót do pozycji wyjściowej. Ilość powtórzeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie VII: skręty tułowia**

Pozycja wyjściowa – siad rozkroczny, guma zahaczona o stopy i trzymana w dłoniach – wykonaj skrętoskłony tułowia w prawą i lewą stronę. Ilość ćwiczeń: 2S x 12P.

**Ćwiczenie VIII: ćw. w podporze przodem**

Pozycja wyjściowa – podpór przodem, guma zahaczona o stopy – wykonaj skurcz lewej nogi do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej. Ćwicz naprzemianstronnie. Ilość powtórzeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie IX: ćw. mięśni brzucha**

Pozycja wyjściowa – siad płaski, guma zaczepiona o stopy i trzymana w dłoniach – wykonaj wznos nóg do siadu równoważnego, równocześnie unosząc ramiona w bok, wytrzymaj kilka sekund, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P

**Ćwiczenie X: ćw. równowagi**

Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, guma zaczepiona o kostki nóg – wykonaj odwodzenie lewej nogi w bok, utrzymując równowagę. Ćwicz naprzemianstronnie. Ilość powtórzeń: 2S x 10P.

**Ćwiczenie XI: ćw. skocznościowe**

Pozycja wyjściowa – postawa wyprostowana, ramiona wzdłuż tułowia, guma trzymana w dłoniach – wykonaj przeskoki przez gumę w przód i w tył. Ilość powtórzeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie XII: oddechowe**

Pozycja wyjściowa – postawa zasadnicza ramiona wzdłuż tułowia trzymają gumę – przenieś wolno ramiona w górę i w tył. Przy wznosie ramion wykonaj głęboki wdech, przy opuszczaniu wydech. Ilość powtórzeń: 2S x 10P.

Dziękuję za wykonanie zestawu ćwiczeń ☺