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

**Zestaw ćwiczeń nr 9 do domu dla klas IV-VIII.**

**Ćw. ogólnorozwojowe z wykorzystaniem gumy**

**Tydzień: 25 – 29 maja 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 uniesione trzymają gumę do ćwiczeń – wykonaj rozciąganie gumy raz przed klatę piersiową, a raz za plecy, zachowując wyprostowana sylwetkę. Ilość ćwiczeń: 2S x 16P.



**Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód**

 Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, ręce z gumą na karku, drugi koniec zaczepiony pod stopy – wykonaj skłony tułowia w przód i w tył. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P.

 **Ćwiczenie IV: nogi**

 Pozycja wyjściowa – postawa w rozkroku, ramiona na biodrach, guma dookoła nóg pod kolanami – wykonaj wypad w przód z pogłębianiem, raz na prawą, a raz na lewą nogę. Tułów wyprostowany, nie pochylaj się do przodu. Ilość powtórzeń: 2S x 12P.

**Ćwiczenie V: skłony tułowia w bok**

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

**Ćwiczenie VI: ramiona i nogi**

Pozycja wyjściowa – klęk podparty, guma zapleciona o kostkę prawej nogi i nadgarstek lewej ręki – wykonaj równocześnie wymach prawej nogi w tył i wyprost lewej ręki. Po wykonaniu serii wymachów, zmień trzymanie na prawą rękę i lewą nogę. Ilość powtórzeń: 4S x 8P.Ilość powtórzeń: 2S 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. w leżeniu tyłem**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi w górze, guma zaczepiona o stopy i trzymana w dłoniach – wykonaj wznos barków z pogłębieniem, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 2S x 10P.

**Ćwiczenie X: ćw. równowagi**

Pozycja wyjściowa – pozycja rozkroczna, ramiona w górze z gumą na dłoniach – wykonaj wagę przodem na jednej nodze, wysuwając ramiona w przód. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ćwicz naprzemianstronnie. Ilość powtórzeń: 2S x 10P.

 **Ćwiczenie XI: ćw. skocznościowe**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona na biodrach, guma leży na podłożu – wykonaj przeskoki przez gumę. 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 ☺