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

**Zestaw ćwiczeń nr 4 do domu dla klas IV-VIII**

**Tydzień: 20 – 24 kwietnia 2020 r.**

**Życzę powodzenia i wytrwałości ;-)**

**Ćwiczenie I: marszobieg**

Wariant I – biegnij i maszeruj w miejscu przez 8-10minut (staraj się, aby biegu było więcej jak marszu) Wariant II – biegnij i maszeruj terenie otwartym w okolicy domu przez 8-10 minut (pamiętaj biegamy sami!!!)

**Ćwiczenie II: ramiona**

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół – wykonuj rytmiczne wymachy ramion przodem w górę i w dół. Ilość ćwiczeń: 3S x 12P.

**Ćwiczenie III: nogi**

Pozycja wyjściowa – postawa, stopy razem – podnieś kolano jednej nogi jak najwyżej i przyciągnij go oburącz do klatki piersiowej (z chwytem za podudzie). Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

**Ćwiczenie IV: skłony tułowia w przód**

Pozycja wyjściowa – stań w szerokim rozkroku, ramiona w górę – wykonaj luźny skłon tułowia w dół, chwyt za kostki i pogłębienie skłonu, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

**Ćwiczenie V: skłony tułowia w bok**

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach – wykonuj skłon tułowia w bok (w płaszczyźnie czołowej). Staraj się nie pochylać tułowia w przód, łokcie i barki odchylone do tyłu. Ilość ćwiczeń: 3S x10P.

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

Pozycja wyjściowa – podpór przodem (biodra w jednej linii z tułowiem) – wykonuj skurcze i wyprosty ramion. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie VII: ćw. w leżeniu przodem**

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona na biodrach – wykonuj skłon tułowia w tył. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

**Ćwiczenie VIII: bieg**

Luźny bieg w miejscu, co 30 sek. biegnij z wysokim unoszeniem kolan (skip A) pracując obszernie ramionami. Łączny czas ćwiczenia 3-5 min.

**Ćwiczenie IX: ćw. w leżeniu tyłem**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia – wykonuj skurcze i wyprosty nóg. Kolana podciągaj do klatki piersiowej. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie X: ćw. w podporze**

Pozycja wyjściowa – podpór przodem – wykonuj naprzemianstronne skurcze nóg, kolano należy podciągną pod klatkę piersiową, a następnie powrócić do podporu. Ćwiczymy na zmianę, na prawą i lewą nogę. Ilość ćwiczeń: 3S x 8P.

**Ćwiczenie XI: nogi**

Pozycja wyjściowa – postawa, ramiona na biodrach – wykonaj głęboki szybki przysiad i wyprost do postawy. Ilość ćwiczeń: 3S x 12P.

**Ćwiczenie XII: równowaga**

Pozycja wyjściowa – postawa, ramiona na biodrach – wykonaj wspięcie na palce lewej nogi z równoczesnym unoszeniem kolana nogi prawej, wytrzymaj 8 sek. a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemianstronnie. Ilość ćwiczeń: 3S x 10P.

**Ćwiczenie XIII: oddechowe**

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy dotykają podłoża – rozluźnij mięśnie wykonuj głębokie wdechy i wydechy (przy wdechu wciągnąć brzuch).

**POWODZENIA**