

Zestaw ćwiczeń indywidualnych dla uczniów klas VI - VIII

na okres od 25.03 do 03.04.2020r.

W czasie zawieszenia zajęć szkolnych proszę o przygotowywanie się do Testów Sprawności Motorycznej – siła (pompki czyli uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem, dziewczęta nogi podparte kolanami, chłopcy podparcie nóg – palce stóp), siła mięśni brzucha (ilość wykonanych skłonów w czasie 30 sekund).

Po wznowieniu zajęć w szkole wyżej wymienione testy zostaną przeprowadzone w odstępach miesięcznych według poniższego harmonogramu, a uzyskane oceny będą stanowiły podstawę do wystawienia oceny końcoworocznej:

- Kwiecień – test siły
- Maj – test siły mięśni brzucha

Poniższe ćwiczenia pomogą Wam w przygotowaniu się do w/w Testów Sprawnościowych.

Dzień pierwszy

1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 10 minut(bieg ciągły 3 min, skipy A i C w miejscu, skoki naprzemianstronne w górę, skoki naprzemianstronne ze skrętem tułowia, przebieżki krokiem skrzyżnym, przebieżki krokiem odstawno-dostawnym oraz ćwiczenia według inwencji własnej pamiętając o rozgrzaniu górnych oraz dolnych partii ciała, zachęcam do skrętów, skrętoskłonów, skłonów)

2. Wytrzymałość mieszana: 10/20/30/40/40/30/20/10 x2

10m - (przerwa 20 sekund)

20m (10m+10m) – (przerwa 40 sekund)

30m (10m+10m+10m) - (przerwa 60 sekund)

40m (10m+10m+10m+10 m) – (przerwa 100 sekund)

Co oznacza np. 10m+10m – biegnę 10m i wykonuję szybki zwrot i biegnę z powrotem 10m.

Uwagi: nie wykonujemy odcinków w linii prostej, przerwa po serii to na trucht ok. 5 min., po czym wykonuję drugą serię.

3. Na koniec rozbieganie – bieg ciągły ok. 10 minut

Kolejny dzień

1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 10 minut(bieg ciągły 3 min, skipy A i C w miejscu, skoki naprzemianstronne w górę, skoki naprzemianstronne ze skrętem tułowia, przebieżki krokiem skrzyżnym, przebieżki krokiem odstawno-dostawnym oraz ćwiczenia według inwencji własnej pamiętając o rozgrzaniu górnych oraz dolnych partii ciała, zachęcam do skrętów, skrętoskłonów, skłonów)
2. Wspinaczka ze skrętem(podpór przodem, przyciąganie kolana ze skrętem) 10 s
3. Deska (podpór na przedramionach) 10 s
4. Pływak(unoszenie dynamiczne rąk i nóg naprzemiennie) 10 s
5. Deska 10 s
6. Podskoki z podporu przodem (podpór przodem i dynamiczne podskoki w górę z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej) 10 s
7. Pompki spajdermana (podpór przodem schodząc do dołu przyciągaj kolano do łokcia) 10 s
8. Deska 10 s
9. Przeskoki na boki w podporze (podpór przodem i przeskoki obu nóg na boki w dwóch kierunkach) 10 s
- 10.Deska 10 s
- 11.Wspinaczka pozioma (podpór przodem i przyciągamy kolana do klatki piersiowej) 10 s

Kolejny dzień

1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 10 minut (bieg ciągły 3 min, skipy A i C w miejscu, skoki naprzemianstronne w górę, skoki naprzemianstronne ze skrętem tułowia, przebieżki krokiem skrzyżnym, przebieżki krokiem odstawno-dostawnym oraz ćwiczenia według inwencji własnej pamiętając o rozgrzaniu górnych oraz dolnych partii ciała, zachęcam do skrętów, skrętoskłonów, skłonów)

2. Zestaw ćwiczeń siła – dół
 - Wchodzenie na podest(schodek) prawa noga / lewa noga/ na zmianę (po 3-4 razy na nogę)
 - pozycja „ krzeselko” przy drzewie lub ścianie(5-6 sekund)
 - przysiady (10)
 - biegi pod górkę, skipy na płaskim i pod górkę, (8-10 s)
 - wskoki i zeskoki na podest (8-10 s)
 - wszelkie formy ćwiczeń na nogi (8-10 s)
 - wysoki dosiężne - do gałęzi itp. 5-8 razy)
 - ćwiczenia ze skakanką (1 min) przerwa 2,3 minuty i ponownie skoki (3 serie)

- 3.Zestaw ćwiczeń siła – góra
 - pompki na podłodze, z nogami na podeście(od 5 do 8 powtórzeń)
 - mm brzucha, mm grzbietu, mm skośne brzucha czyli brzuszki ze skrętem raz w lewo raz w prawo (od 5 do 8 powtórzeń)
 - mm brzucha z nogami na podwyższeniu (od 5 do 8 powtórzeń)
 - ćwiczenia z hantlami (np. – może być butelka z wodą) na wszystkie grupy mięśniowe (od 5 do 8 powtórzeń)

Uwagi - Przypominam, że ćwiczenia wykonujemy na przemian na dolne i na górne partie mięśniowe oraz pamiętamy o przerwach na odpoczynek po każdym ćwiczeniu. **Odpoczynek jest bardzo ważny.**

Nie musimy wykonywać wszystkich ćwiczeń, możemy je sobie wybierać z powyższych propozycji według własnego uznania, własnej inwencji i własnych możliwości.

Proponuję naprzemiennie zamiast ćwiczeń zaproponowanych przeze mnie do wykonywania w domu, pospacerować w towarzystwie rodziców czy rodzeństwa przez około godzinkę (ok. 5 km), można także zawsze pobiegać, pojeździć rowerem oczywiście w miarę możliwości w pojedynkę w wymiarze minimum 0,5 godziny dwa razy dziennie, np. rano ok. 9:00 i przed obiadem ok. 14:00, zakładając, że obiad będzie ok. 16:00.

Pozdrawiam, namawiam do aktywności fizycznej a w razie pytań możecie mnie odszukać na: Messenger, WhatsApp lub napisać maila zyskowskicezary@gmail.com czy też sms-a na numer 501 374 276.

Cezary Zyskowski