

Witamy Wszystkich serdecznie i zapraszamy do ćwiczeń .

1. Wykonuj ćwiczenia codziennie (czas ćwiczeń około 35 minut ale możesz go dowolnie zwiększyć wszystko zależy od Twojej kondycji).
2. Załóż sobie zeszyt – zanotuj datę i godzinę ćwiczeń, zapisz jakie wykonałeś ćwiczenia i ile razy, zanotuj co sprawiło Ci trudność.
3. Po powrocie do szkoły będzie można pokazać swoje ćwiczenia.
5. Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń – dostosuj czas trwania ćwiczenia do własnej kondycji, ćwiczenia wykonuj najlepiej na dywanie, jeśli ćwiczysz na parkiecie zdejmij skarpetki by się nie poślizgnąć, zapewnij sobie odpowiednio dużo miejsca, podczas przerw pij wodę

**WAŻNE – zawsze ćwicz gdy w domu są rodzice – zakaz wykonywania ćwiczeń pod nieobecność rodziców .**

## **ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ**

### **1. Ćwiczenia Ramion (RR)**

Wykonywane naprzemianstronnie  
lub jednostronnie

- Krążenia jednorącz, oburącz/ w przód
- Krążenia w tył
- Wymachy w górę, w dół
- Odwodzenie i przywodzenie

### **2. Ćwiczenia Nóg (NN)**

Wykonywane obunóż,  
lub jednonóż,  
Wykonywane w miejscu  
lub biegu

- Przysiady
- Skip a,b,c
- Bieg przodem, tyłem, bokiem skrzyżny
- Marsz, w przysiadzie
- Wymachy w przód, w tył, w bok.

### **3. Ćwiczenia tułowia**

Wykonywane w miejscu, w ruchu  
w siadzie  
Pamiętaj o utrzymaniu prostych kolan

- Skłony w przód, w bok, w tył
- Skrętoskłony
- Opady tułowia
- Skręty tułowia w prawo, w lewo.

### **4. Ćwiczenia skocznościowe**

Stosuj na zakończenie rozgrzewki

- Pajacyki

- Podskoki jednonóż, obunóż
- Przysiad – wyskok
- Skoki „zajęczki”.

## **ĆWICZENIA GŁÓWNE**

1. Pajacyki ( różne warianty, RR w bok, NN w przód, RR w przód, NN w bok, RR w bok NN w bok);
2. Pompki dla bardziej zaawansowanych, można również stosować uproszczoną wersję z opartymi kolanami;
3. Brzuszki;
4. Wejście na podwyższenie, może to być krzesło lub dowolny stabilny podest;
5. Przysiady, można stosować różnego rodzaju kombinacje, gdzie podstawowym zadaniem jest przysiad: np. przysiad wyskok, przysiad i uniesienie NN w pozycji stojącej, przysiad z podniesieniem RR w przód;
6. Ćwiczenia na triceps w oparciu na krzesło lub w oparciu na podłodze;
7. Marsz lub bieg w miejscu;
8. Wykroki w przód lub tył;

Zestaw ćwiczeń z piłki koszykowej: <https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

Uwaga ćwiczenia 13-15 wykonaj na tylko na swoim podwórku przy domu, tylko z rodzicem lub rodzeństwem.

## **Ćwiczenia uspakajające**

Leżenie na plecach na dywanie bez ruchu przez 2 minuty.

**Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Anna P, Rafał M, Zenon U, Jacek P**