Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy od zajęć w szkole

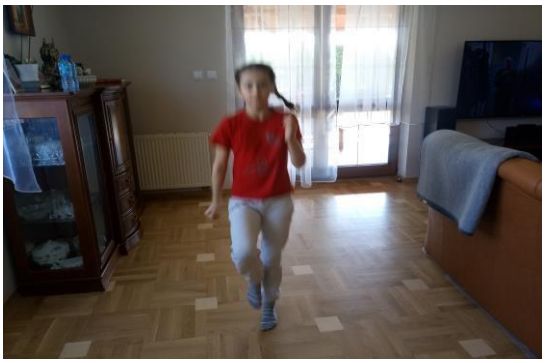
Zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu dla klasy IV-VIII z butelkami napełnionymi wodą Przybory: 2 butelki plastikowe (1l dziewczęta, 1,5 litra chłopcy) napełnione wodą, koc, dywan, karimata

Życzymy powodzenia i wytrwałości

Uwagi wstępne:

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój lub ćwiczymy przy otwartym/uchylonym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
5. W trakcie ćwiczeń słuchamy ulubionej muzyki.
6. Ćwiczymy minimum **5 razy w tygodniu lub więcej.**

Ćwiczenie I: bieg



Wariant I – biegnij w miejscu przez 3-4 minuty (staraj się, aby tempo biegu było równe)

Wariant II – biegnij po chodniku lub w okolicy domu przez 3-4 minuty (pamiętaj biegamy sami!!!)

Ćwiczenie II: ramiona

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w dół

1. *Ćwiczenie* – krążenia ramion w przód (1 x 10 powtórzeń)
2. *Ćwiczenie* – krążenia ramion w tył (1 x 10 powtórzeń)
3. *Ćwiczenie* – krążenia ramion naprzemianstronne w przód (1 x 10 powtórzeń)
4. *Ćwiczenie* – krążenia ramion naprzemianstronne w tył (1 x 10 powtórzeń)

Ćwiczenie III: skłony tułowia w przód

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona w górę

Ćwiczenie – skłony tułowia w przód (1 x 10 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej

Ćwiczenie IV: skłony boczne tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w rozkroku, ramiona na biodrach

Ćwiczenie – skłony tułowia w prawą i lewą stronę jak na zdjęciu (1 x 10 powtórzeń) – skłon pogłębiamy na raz, dwa, trzy, na cztery wracamy do pozycji wyjściowej, to samo wykonujemy w prawą i lewą stronę

Ćwiczenie V: skrętoskłony tułowia

Pozycja wyjściowa – stań w dużym rozkroku, ramiona w bok

Ćwiczenie – skłony tułowia do prawej i lewej nogi z chwytem za kostkę nogi, do której wykonujemy skłon, jak na rysunku (1 x 10 powtórzeń) – do prawej i lewej nogi

Ćwiczenie VI: przysiady z butelkami

Pozycja wyjściowa – stań w lekkim rozkroku, ramiona w dół, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wykonujemy przysiady z wyprostem ramion z butelkami w przód (3 x 10 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie wykonywania przysiadu linia kolan nie może wychodzić za linię stóp, przysiad wykonujemy na całych stopach, plecy są wyprostowane

VII: ćwiczenia ramion z butelkami

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna w lekkim rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – wznosimy ramiona bokiem do pełnego wyprostu nad głową, następnie wracamy do pozycji wyjściowej (3 x 10 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie ćwiczenia staramy się, aby plecy były wyprostowane

Ćwiczenie VIII: ćwiczenia ramion z butelkami

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna w lekkim rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – zginamy ramiona na przemian w przód (3 x 10 powtórzeń)

Uwaga! W trakcie ćwiczenia staramy się, aby plecy były wyprostowane

Ćwiczenie IX: mięśnie brzucha z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy włożone pod dowolny mebel w domu lub przytrzymuje brat/siostra (jak na zdjęciu), w dłoniach butelki
Ćwiczenie – skłony tułowia (3 x 10 powtórzeń)

Ćwiczenie X: mięśnie pleców z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód, jedna butelka trzymana w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne unoszenie ramion i nóg (3 x 10 powtórzeń), ramiona i nogi powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu

Ćwiczenie XI: mięśnie ramion i klatki piersiowej z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyprostowane w tył za głową, nogi ugięte w stawach kolanowych, jedna butelka trzymana w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne przeniesienie ramion z butelką do oparcia na udach (3 x 10 powtórzeń), ramiona powinny być wyprostowane – jak na zdjęciu

XII: mięśnie ramion i klatki piersiowej z butelkami

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona wyprostowane w bok, nogi ugięte w stawach kolanowych, dwie butelki trzymane w dłoniach

Ćwiczenie – jednoczesne przeniesienie ramion z butelkami bokiem w górę i powrót do pozycji wyjściowej (3 x 10 powtórzeń), ramiona mogą być lekko zgięte w stawach łokciowych – jak na zdjęciu **Ćwiczenie XIII: „pajacyki" w miejscu z butelkami**

Pozycja wyjściowa – stojąc w rozkroku, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – „pajacyki” (3 x 10 powtórzeń)

Uwaga – po każdej serii „pajacyków” chwilę odpoczywamy

XIV: proste plecy – ćwiczenie z butelkami

Pozycja wyjściowa – siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona zgięte w łokciach tzw. „skrzydełka”, w dłoniach butelki

Ćwiczenie – unoszenie ramion z butelkami do góry (wdech powietrza), opuszczanie ramion w dół (wydech powietrza), 3 x 10 powtórzeń

Ćwiczenie XV: proste plecy – ćwiczenie z butelkami

Pozycja wyjściowa – siad klęczny, plecy proste, ramiona wyprostowane, w dłoniach jedna butelka

Ćwiczenie – skłon tułowia w przód z jednoczesnym toczeniem butelki w przód palcami aż do oparcia klatki piersiowej na udach, głowa schowana w ramionach (3 x 10 powtórzeń)

XVI: równowaga – waga przodem („jaskółka”) z butelkami

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w bok, butelki w dłoniach

Ćwiczenie – waga przodem „jaskółka” jak na zdjęciu (1 x 10 powtórzeń na prawej nodze i 1 x 10 powtórzeń na lewej nodze), ramiona z butelkami w bok

Ćwiczenie XVII: oddechowe

Pozycja wyjściowa – postawa swobodna, ramiona w dół

Ćwiczenie – wznosy ramion bokiem w górę (wdech), wspięcie na palce, opuszczamy ramiona w dół (wydech), powrót do pozycji wyjściowej (3 x 10 powtórzeń) **.**

Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory

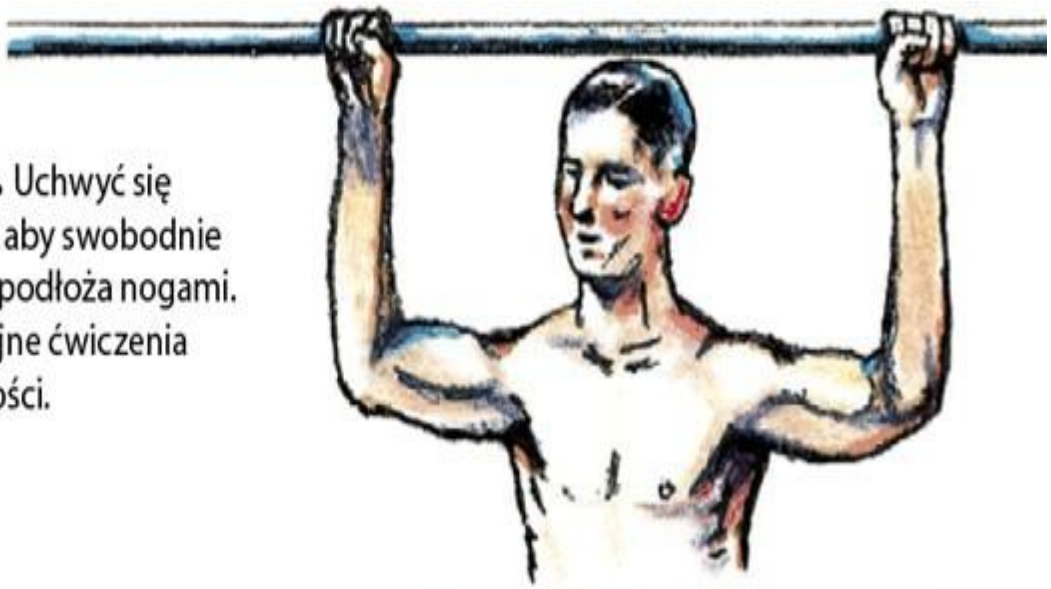
1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnięć.

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

2 Skoczność. Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

3 Siła ramion. Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zwisnąć. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.

Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

5 Wytrzymałość. Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.

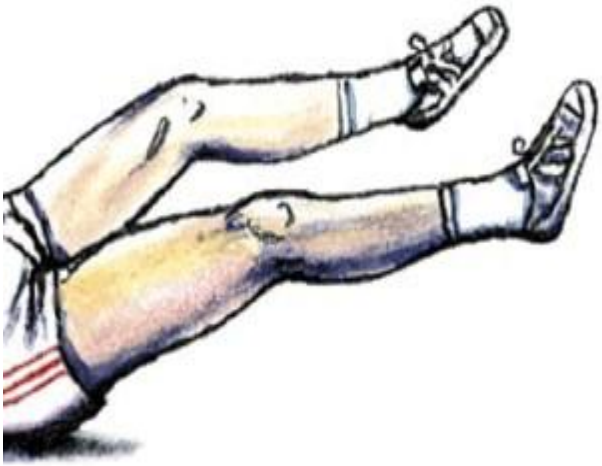
Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6

Wyniki testu. Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wieku.

Poziom sprawności od 6 do 25 roku życia	6 lat	7 lat	8 lat	9-10 lat	11-12 lat	13-15 lat	16-18 lat	19-25 lat
Minimalny	5	6	6	6	6	6	6	6
Dostateczny	8	9	10	11	11	12	12	12
Dobry	11	12	13	15	16	17	18	18
Bardzo dobry	14	15	17	19	20	22	23	24
Wysoki	17	18	21	23	25	27	28	30
Wybitny	20	22	25	27	29	31	33	35

Poziom sprawności po 25 roku życia	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-60 lat	61-65 lat	66-70 lat	71 lat i więcej
Minimalny	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczny	12	12	11	11	10	9	8
Dobry	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobry	23	22	20	19	17	15	14
Wysoki	28	27	25	23	21	18	17
Wybitny	33	31	29	27	25	22	20

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

Jeżeli ktoś nie posiada w domu drążka może pominąć ćwiczenie numer 3.

Tabele wyników prosimy przesłać na skrzynkę przedmiotu