

Zestaw ćwiczeń indywidualnych dla uczniów klasy VII ab (chłopcy)

W czasie zawieszenia zajęć szkolnych proszę o przygotowywanie się do Testów Sprawności Motorycznej – gibkość (skłony w przód przy kolanach wyprostowanych), skoczność (skok z miejsca obunóż), siła (pompki czyli uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem), siła mięśni brzucha.

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

- Kwiecień – test siły oraz test gibkości
- Maj – test siły mięśni brzucha oraz test skoczności

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 80 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 10 minut na trucht i stretching statyczny, po czym wykonuję drugą serię.

3. Na koniec rozbieganie – bieg ciągły – 3-4 minuty

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 rak i nóg naprzemiennych) 10 s
5. Deska 10 s
6. Podskoki z podporu (podpór przodem i dynamiczne podskoki w górę z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej) 10 s
7. Deska 10 s
8. Pompki spajdermana (podpór przodem schodząc do dołu przyciągaj kolano do łokcia) 10 s
9. Deska 10 s
10. Przeskoki na boki w podporze (podpór przodem i przeskok obu nóg na boki w dwóch kierunkach) 10 s
11. Deska 10 s
12. Wspinaczka pozioma (podpór przodem i przyciągamy kolana do klatki piersiowej) 10 s
13. Deska 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 skretem 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 5 razy na nogę)
- pozycja „ krzeselko” przy drzewie lub ścianie(5-7 sekund)
- przysiady (10)
- biegi pod górkę, skipy na płaskim i pod górkę, (10-15 s)
- wskoki i zeskoki na podest (10-15 s)
- wszelkie formy ćwiczeń na nogi (10-15 s)
- wyskoki dosiężne - do gałęzi itp. 5-10 razy)
- ćwiczenia ze skakanką (1 min) przerwa 2,3 minuty i ponownie skoki (5 serii)

3.Zestaw ćwiczeń siła – góra

- pompki na podłodze, z nogami na podeście(od 5 do 10 powtórzeń)
- mm brzuchą, mm grzbietu, mm skośne brzucha czyli brzuszki ze skretem raz w lewo raz w prawo (od 5 do 10 powtórzeń)
- mm brzucha z nogami na podwyższeniu (od 5 do 10 powtórzeń)
- ćwiczenia z hantlami (np. – może być butelka z wodą) na wszystkie grupy mięśniowe (od 5 do 10 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 co dwa, trzy dni zamiast ćwiczeń 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 Messengerze.

Cezary Zyskowski