

## **Klasa Va**

Witam i o zdrowie pytam. Trzymajcie się ciepło i pamiętajcie, że sport to zdrowie. W natłoku lekcji on-line, proponuje Wam „przewietrzenie” i indywidualne ćwiczenia w miarę własnych możliwości. Temat tematem, a Wy ćwiczcie codziennie wedle potrzeb. Pamiętajcie o zasadach higieny i obostrzeniach ustawy epidemicznej.

Proponuje zestaw ćwiczeń do wyboru.

I jedziemy....!

### **Ćwiczenia rozciągające.**

#### **CZĘŚĆ WSTĘPNA:**

#### **I CZĘŚĆ:**

- Bieg w miejscu 20’’
- Skip A – unosimy wysoko kolana – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Skip C – uderzamy piętami w pośladki – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion oburącz w przód w truchcie w miejscu – 10’’
- Krążenia ramion oburącz w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion na przemian w przód w truchcie w miejscu – 10’’
- Krążenia ramion na przemian w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Odmachy poprzeczne w truchcie w miejscu – 10’’
- Odmachy pionowe w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- „Skrzydełka” w przód – 10’’
- „Skrzydełka” w tył – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Wykroki w przód – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’

## II CZĘŚĆ:

- Krążenie tułowia – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie bioder – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie nadgarstków i stawów skokowych – 30’’
- Głowa – ruchy anatomiczne – pochylenie w przód, spojrzenie w górę, prawo lewo, odchylenie do tyłu
- 10 skłonów – nogi proste, stopy na szerokość barków’ pochylamy tułów i staramy się dotknąć ziemi dłońmi
- Wykroki do przodu – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Wykroki do boku – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Rozciąganie indywidualne (według potrzeb)– 2’

## CZĘŚĆ GŁÓWNA:

### 2-3 OBWODY

<https://wordwall.net/pl/resource/991003/trening-ogólnorozwojowy>

Przerwa wypoczynkowa między ćwiczeniami i obwodami – 30’’ - 45’’ (Każdy indywidualnie decyduje o długości aktywnego wypoczynku)

## CZĘŚĆ KOŃCOWA:

- Rozciąganie statyczne + Rozluźnienie mięśni w siadzie

## Ćwiczenia kształtujące moc.

## CZĘŚĆ WSTĘPNA:

### I CZĘŚĆ:

- Bieg w miejscu 20’’
- Skip A – unosimy wysoko kolana – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Skip C – uderzamy piętami w pośladki – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion oburącz w przód w truchcie w miejscu – 10’’

- Krążenia ramion oburącz w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion na przemian w przód w truchcie w miejscu – 10’’
- Krążenia ramion na przemian w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Odmachy poprzeczne w truchcie w miejscu – 10’’
- Odmachy pionowe w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- „Skrzydełka” w przód – 10’’
- „Skrzydełka” w tył – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Wykroki w przód – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’

## **II CZĘŚĆ:**

- Krążenie tułowia – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie bioder – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie nadgarstków i stawów skokowych – 30’’
- Głowa – ruchy anatomiczne – pochylenie w przód, spojrzenie w górę, prawo lewo, odchylenie do tyłu
- 10 skłonów – nogi proste, stopy na szerokość barków’ pochylamy tułów i staramy się dotknąć ziemi dłońmi
- Wykroki do przodu – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Wykroki do boku – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Rozciąganie indywidualne (według potrzeb)– 2’

## **CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

### **2-3 OBWODY**

<https://wordwall.net/pl/resource/991003/trening-ogólnorozwojowy>

Przerwa wypoczynkowa między ćwiczeniami i obwodami – 30’’- 45’’ (Każdy indywidualnie decyduje o długości aktywnego wypoczynku)

## **CZEŚĆ KOŃCOWA:**

- Rozciąganie statyczne + Rozluźnienie mięśni w siadzie

## **Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

### **CZEŚĆ WSTĘPNA:**

#### **I CZEŚĆ:**

- Bieg w miejscu 20''
- Skip A – unosimy wysoko kolana – 20''
- Bieg w miejscu 20''
- Skip C – uderzamy piętami w pośladki – 20''
- Bieg w miejscu 20''
- Krążenia ramion oburącz w przód w truchcie w miejscu – 10''
- Krążenia ramion oburącz w tył w truchcie w miejscu – 10''
- Bieg w miejscu 20''
- Krążenia ramion na przemian w przód w truchcie w miejscu – 10''
- Krążenia ramion na przemian w tył w truchcie w miejscu – 10''
- Bieg w miejscu 20''
- Odmachy poprzeczne w truchcie w miejscu – 10''
- Odmachy pionowe w truchcie w miejscu – 10''
- Bieg w miejscu 20''
- „Skrzydełka” w przód – 10''
- „Skrzydełka” w tył – 10''
- Bieg w miejscu 20''
- Wykroki w przód – 20''
- Bieg w miejscu 20''

#### **II CZEŚĆ:**

- Krążenie tułowia – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie bioder – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie nadgarstków i stawów skokowych – 30''

- Głowa – ruchy anatomiczne – pochylenie w przód, spojrzenie w górę, prawo lewo, odchylenie do tyłu
- 10 skłonów – nogi proste, stopy na szerokość barków’ pochylamy tułów i staramy się dotknąć ziemi dłońmi
- Wykroki do przodu – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Wykroki do boku – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Rozciąganie indywidualne (według potrzeb)– 2’

### **CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

#### **2-3 OBWODY**

<https://wordwall.net/pl/resource/991003/trening-ogólnorozwojowy>

Przerwa wypoczynkowa między ćwiczeniami i obwodami – 30’’- 45’’ (Każdy indywidualnie decyduje o długości aktywnego wypoczynku)

### **CZĘŚĆ KOŃCOWA:**

- Rozciąganie statyczne + Rozluźnienie mięśni w siadzie

## **Ćwiczenia kształtujące siłę.**

### **CZĘŚĆ WSTĘPNA:**

#### **I CZĘŚĆ:**

- Bieg w miejscu 20’’
- Skip A – unosimy wysoko kolana – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’

- Skip C – uderzamy piętami w pośladki – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion oburącz w przód w truchcie w miejscu – 10’’
- Krążenia ramion oburącz w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Krążenia ramion na przemian w przód w truchcie w miejscu – 10’’
- Krążenia ramion na przemian w tył w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Odmachy poprzeczne w truchcie w miejscu – 10’’
- Odmachy pionowe w truchcie w miejscu – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- „Skrzydełka” w przód – 10’’
- „Skrzydełka” w tył – 10’’
- Bieg w miejscu 20’’
- Wykroki w przód – 20’’
- Bieg w miejscu 20’’

## **II CZĘŚĆ:**

- Krążenie tułowia – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie bioder – 5 razy w prawo, 5 razy w lewo
- Krążenie nadgarstków i stawów skokowych – 30’’
- Głowa – ruchy anatomiczne – pochylenie w przód, spojrzenie w górę, prawo lewo, odchylenie do tyłu
- 10 skłonów – nogi proste, stopy na szerokość barków’ pochylamy tułów i staramy się dotknąć ziemi dłońmi
- Wykroki do przodu – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Wykroki do boku – 5 razy prawa noga, 5 razy lewa noga; Ręce na biodrach, prosty tułów;
- Rozciąganie indywidualne (według potrzeb)– 2’

## **CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

### **2-3 OBWODY**

<https://wordwall.net/pl/resource/991003/trening-ogólnorozwojowy>

Przerwa wypoczynkowa między ćwiczeniami i obwodami – 30'' - 45'' (Każdy indywidualnie decyduje o długości aktywnego wypoczynku)

**CZEŚĆ KOŃCOWA:**

- Rozciąganie statyczne + Rozluźnienie mięśni w siadzie

**Ze sportowym pozdrowieniem**

**Robert Klefas**