**ZESTAW ĆWICZEŃ NR – 1**

**W ramach zajęć wychowania fizycznego**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP | ĆWICZENIE | Ilość / czas | Przerwa między ćwiczeniami |
| 1 | **Pajacyki (ręce i nogi w bok)** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 2 | **Wyrzuty naprzemianstronne nóg w pogłębieniami** | **14 razy** | **15 sek.** |
| 3 | **Skłony z pogłębieniami** | **5 serii** | **10 sek.** |
| 4 | **Brzuszki z rotacją** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 5 | **Wyrzuty obu nóg** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 6 | **Przysiady** | **14 razy** | **15 sek.** |
| 7 | **Pompki** | **2 x 6 razy** | **10 sek.** |
| 8 | **Skiping A w miejscu** | **15 sek.** | **15 sek.** |
| 9 | **Stabilizacja na przedramionach** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 10 | **Skiping C** | **15 sek.** | **15 sek.** |
| 11 | **Stabilizacja w leżeniu (biodra)** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 12 | **Pajacyki naprzemienne ( ręce w bok, nogi w przód)** | **15 sek.** |  |
| ***Wszystko zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi w siadzie płotkarskim i płotkarskim odwrotnym*** | | | |
| **12 ćwiczeń wykonać 3 razy. Przerwa po pierwszej serii 3 minuty, przerwa po drugiej serii 4 minuty – W trakcie przerwy uzupełnić płyny**  **Ćwiczenia najlepiej wykonać 40 minut po śniadaniu ( dla lepszego pobudzenia organizmu i dotlenienia mózgu przed pracą nad innymi przedmiotami szkolnymi)** | | | |

**ZESTAW ĆWICZEŃ NR – 2 dodatkowy popołudniowy**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP | ĆWICZENIE | Ilość / czas | Przerwa między ćwiczeniami |
| 1 | **Pajacyki (ręce i nogi w bok)** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 2 | **Wyrzuty naprzemianstronne nóg w pogłębieniami** | **10 razy** | **10 sek.** |
| 3 | **Skłony z pogłębieniami** | **6 serii** | **10 sek.** |
| 4 | **Brzuszki** | **6 zwykłych + 6 z rotacją** | **10 sek.** |
| 5 | **Z przysiadu podpartego wyrzut nóg w tył, powrót, wyprost, przysiad, wyrzut, powrót, wyprost** | **10 razy** | **15 sek.** |
| 6 | **Skiping A w miejscu** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 7 | **Pompki** | **2 x 6** | **10 sek.** |
| 8 | **Skiping B w miejscu** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 9 | **Stabilizacja w leżeniu ( biodra)** | **30 sek.** | **10 sek.** |
| 10 | **Skiping C** | **20 sek.** | **15 sek.** |
| 11 | **Stabilizacja podporze na przedramionach)** | **30 sek.** | **10 sek.** |
| 12 | **Pajacyki naprzemienne ( ręce w bok, nogi w przód)** | **20 sek.** |  |
| ***Wszystko zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi w siadzie płotkarskim i płotkarskim odwrotnym*** | | | |
| **12 ćwiczeń wykonać 3 razy. Przerwa po pierwszej serii 3 minuty, przerwa po drugiej serii 4 minuty – W trakcie przerwy uzupełnić płyny**  **Zestaw ćwiczeń wykonać w godzinach popołudniowych by troszkę odsapnąć od wiedzy teoretycznej** | | | |