**ZESTAW ĆWICZEŃ NR – 1**

**W ramach zajęć piątkowych 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** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 5 | **Wyrzuty obu nóg** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 6 | **Przysiady** | **14 razy** | **15 sek.** |
| 7 | **Pompki** | **12 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**  **Ćwiczenia najlepiej wykonać 40 minut po śniadaniu ( dla lepszego pobudzenia organizmu i dotlenienia mózgu przed pracą nad innymi przedmiotami szkolnymi)**  **Można ten zestaw ćwiczeń wykonać w godzinach popołudniowych by troszkę odsapnąć od wiedzy teoretycznej** | | | |

**ZESTAW ĆWICZEŃ NR – 2 dodatkowy np. we wtorek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP | ĆWICZENIE | Ilość / czas | Przerwa między ćwiczeniami |
| 1 | **Pajacyki (ręce i nogi w bok)** | **20 sek.** | **10 sek.** |
| 2 | **Wyrzuty naprzemianstronne nóg w pogłębieniami** | **18 razy** | **15 sek.** |
| 3 | **Skłony z pogłębieniami** | **7 serii** | **10 sek.** |
| 4 | **Brzuszki** | **12 razy ze skrętem.** | **10 sek.** |
| 5 | **Wyrzuty obu nóg** | **15 sek.** | **10 sek.** |
| 6 | **Przysiady** | **18 razy** | **15 sek.** |
| 7 | **Pompki** | **12 razy** | **10 sek.** |
| 8 | **Skiping A w miejscu** | **20 sek.** | **15 sek.** |
| 9 | **Stabilizacja na przedramionach** | **30 sek.** | **10 sek.** |
| 10 | **Skiping C** | **20 sek.** | **15 sek.** |
| 11 | **Stabilizacja w leżeniu (biodra)** | **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**  **Ćwiczenia najlepiej wykonać 40 minut po śniadaniu ( dla lepszego pobudzenia organizmu i dotlenienia mózgu przed pracą nad innymi przedmiotami szkolnymi)**  **Można ten zestaw ćwiczeń wykonać w godzinach popołudniowych by troszkę odsapnąć od wiedzy teoretycznej** | | | |