

Bądź aktywny w domu – zestaw ćwiczeń dla uczniów szkół podstawowych

1. Rozgrzewka: (zwijamy ręcznik w rulonik)

- stojąc w miejscu, chwytamy ręcznik za obydwa końce i symulujemy ruch, jakbyśmy płynęli kajakiem x 10;
- następnie wykonujemy to samo ćwiczenie tyle, że ręce krążą w tył;
- stoimy w lekkim rozkroku, ręcznik trzymamy za końce w wyprostowanych rękach przed sobą i przenosimy go nad głowę x 10;
- ręcznik w wyprostowanych rękach znajduje się na głowę i wykonujemy skłony 8 x do lewej nogi 8 do prawej, na tyle, ile pozwala nam zakres ruchu;
- stajemy w lekkim rozkroku, ręce opieramy na biodrach i wykonujemy krążenia 5 x w lewą stronę, 5 x w prawą, trzymając ręcznik wokół bioder;
- łączymy nogi proste w kolanach, unosimy ręce z ręcznikiem nad głowę, nabieramy powietrza i wraz z wydechem staramy się dotknąć ręcznikiem podłogi x 6;
- stajemy w rozkroku, pochylamy tułów do przodu i wykonujemy skrętoskłony – raz lewą ręką dotykamy prawej nogi, a raz prawą ręką lewej, trzymając ręcznik w rękach przy wyprostowanych ramionach i powtarzamy to po 6 x do każdej nogi;
- w pozycji stojącej wykonujemy 15 pajacyków z ręcznikiem w dłoniach;
- kładziemy ręcznik na podłodze, stajemy na jednej ze stron i wykonujemy 10 skoków obunóż przez ręcznik lewo – prawo;
- przechodzimy do siadu prostego (nogi proste złączone), nabieramy powietrza i wraz z wydechem staramy się dotknąć i zaczepić ręcznik za stopy x 6;
- z siadu prostego zaczepiamy ręcznik o prawą stopę i staramy się ją podnieść jak najwyżej (kładąc się na plecach), druga noga pozostaje wyprostowana, następnie zmieniamy nogę i powtarzamy ćwiczenie x 6;
- kładziemy się na plecach, wykonujemy rowerek, przekładając sobie ręcznik między nogami z ręki do ręki;
- kładziemy się na brzuchu, ręcznik trzymamy w wyprostowanych rękach przed sobą i unosimy go jak najwyżej 10 x.

2. Część główna:

- kładziemy ręcznik na podłodze, stajemy na środku, nogi ustawiamy na szerokość bioder, poruszamy się w przód, przesuając raz jedną nogę do przodu, raz drugą, nie odrywając ich od podłogi (bieg w miejscu bez odrywania nóg) – 30 s;
- pozostajemy w tej samej pozycji na ręczniku, tylko próbujemy biec w miejscu do tyłu – 30 s;
- stajemy w rozkroku na ręczniku, przesuujemy lewą nogę do prawej i prawą do lewej, jednocześnie robiąc coraz głębszy przysiad, aż usiadziemy na podłodze, ćwiczenie wykonujemy 5 x;
- zwijamy ręcznik w rulonik, kładziemy go na podłodze, stajemy na nim na jednej nodze i staramy się wykonać „samolocik”, podnosząc tylną nogę jak najwyżej możemy, wytrzymujemy tak 5 s i zmieniamy nogę, ćwiczenie powtarzamy 2-3 x;
- przechodzimy do podporu przodem, ręce znajdują się na podłodze, nogi na rozłożonym ręczniku, przysuwamy nogi do rąk 10 x;
- podpór tyłem, ręcznik zwinięty w rulonik leży przed nami na podłodze, przechodzimy samymi stopami przez ręcznik w jedną i drugą stronę 10 x.

3. Część końcowa:

Siadamy w rozkroku, ręcznik znajduje się w dłoniach nad głową, nabieramy powietrza i wraz z wydechem staramy się odłożyć go jak najdalej przed siebie i policzyć do 5, ćwiczenie powtarzamy 5 x.