

ĆWICZENIA OGÓNOROZWOJOWE DLA DZIEWCZĄT

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego
w warunkach domowych

Arkadiusz Dłubisz – doradca metodyczny
wychowania fizycznego w PODN Mława

ROZGRZEWKĄ

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
- trucht w miejscu - 2min

ĆWICZENIE 1

Start: pozycja plank. Trzymaj brzuch napięty, biodra zawijamy lekko w przód jakbyśmy chcieli przyciągnąć pępek do brzucha, łopatki ściągnięte.

Ruch: naprzemiennie przyciągamy kolano do łokcia, ślizgając nogę bokiem po półokręgu. Po 5 razy na nogę.



ĆWICZENIE 2

Start: klęk podparty, stopy uniesione. Ruch: odsuwamy po podłodze jedną z rąk do boku i uginamy łokcie, tak by klatka zeszła jak najniżej. Wracając do góry przysuwamy rękę i odsuwamy drugą. 4 powtórzenia



ĆWICZENIE 3

Start: skłon na prostych lub ugiętych nogach, ważne by podkładki znajdowały się pod dłońmi. Ruch: „maszerujemy” rękoma w przód, aż do momentu, gdy nasze ciało znajdzie się w pozycji podporu przodem (plank). 4 powtórzenia



ĆWICZENIE 4

Start: leżenie tyłem na macie, ręce wzdłuż tułowia. Biodra unosimy do momentu, aż stworzą równą linię z plecami. Brzuch i pośladki mocno napięte. Ruch: bez opuszczania bioder na podłogę, odsuwamy raz jedną, raz drugą nogę do wyprostowania kolana. Po 4 razy na nogę



ĆWICZENIE 5

Start: pozycja stojąca. Ruch: wykrok do boku z jednoczesnym półprzysiadem na nodze. Wszystko wykonujemy ruchem ślizgowym, bez odrywania stopy od podkładki i podłogi. Po 4 razy na nogę



ĆWICZENIE 6

Start: jak wyżej. Ruch: wykrok w tył. Staraj się jak najdalej odsunąć nogę. Po 4 razy na nogę



ĆWICZENIE 7

Start: plank z szeroko rozstawionymi nogami. Ruch: łączymy i rozstawiamy nogi, jak byś wykonywała pajacyki samymi nogami.
4 powtórzenia



ĆWICZENIE 8

Start: plank na prostych rękach, wytrzymaj 8 – 10 sekund.



ROZCIĄGANIE

- Leżenie na plecach, dotknięcie stopami za głową – 3 razy
- siad rozkroczny, dotknięcie dłońmi do lewej stopy 3 razy, a następnie do prawej 3 razy
- Leżąc na brzuchu podnoszenie tułowia do wyprostowania ramion (biodra na podłożu).
- Leżenie na plecach, tułów wyprostowany, rozluźnienie całego ciała – 60 sekund

- *Ilość powtórzeń ćwiczeń i serii nauczyciel może ustalać w zależności od możliwości i wieku uczennic.



Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie

Dziękuję za uwagę

**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie
06-500 Mława, ul. Władysława Stanisława Reymonta 4**

Tel./fax: 23 6543247

www.podnmlawa.pl

e-mail: odnmlawa@wp.pl