

Wychowanie fizyczne

kl. III B

kontakt : damianmeniow.sosw@gmail.com

Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które można wykonywać w domu. Nauczanie zdalne sprawia że będziemy spędzać więcej czasu przed komputerem niż zwykle, dlatego przyda nam się zestaw ćwiczeń, który uchroni nas przed bólem pleców i szyi. Zachęcam do wykonywania poniższych ćwiczeń i wysyłania fotek z ich realizacji .

Pozdrawiam

Damian Meniów

Data 28.04.2020 – 30.04.2020

Temat: Proste ćwiczenia poprawiające koordynację i rozluźniające całe ciało.

Ćwiczenia wykonujemy według indywidualnych możliwości, w czasie wolnym (w przerwach w korzystaniu z komputera, między posiłkami czy obowiązkami domowymi 😊) pamiętajmy aby zwracać uwagę na prawidłową postawę podczas ćwiczeń jak i innych czynności wykonywanych w domu.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Symulacja biegu (truchtu) w miejscu przez 2-3 minuty (alternatywnym ćwiczeniem może być spacer dookoła domu – jeżeli jest możliwość korzystajcie z dobrej pogody!)
2. Krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu).
3. Stajemy w rozkroku, nogi na szerokość bioder – każde ćwiczenie potwarzamy po 8 razy :
 - krążenia bioder,
 - opad tułowia do przodu,

- skręty tułowia zamachem rąk(skrętoskłony),
- krążenia nadgarstków,
- przysiady.

4. Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.

1. Ćwiczenie alleluja.

cele – mobilizacja stawów międzykręgowych, rozciąganie tkanek i powięzi

wykonanie: Wznos kończyn górnych, lekkie skłony boczne tułowia z utrzymaniem elongacji (wyciągnięcie kręgosłupa), ważne by trzymać głowę i tułów w jednej linii.

2. Ćwiczenie boksowanie.

cele – łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa, rozciąganie tylnej torebki stawu ramiennego.

wykonanie: w tempie możliwie najszybszym, wykonujemy naprzemienną rotację kręgosłupa z wymachiwaniem kończynami górnymi jak przy boksowaniu, ćwiczenie dodatkowo pozwala zmniejszyć stres i wyładować napięcie.

3. Ćwiczenie powrót na krzesło.

cele – wzmocnienie mięśni obręczy barkowej.

wykonanie: ugiętymi w kołkciach kończynami chwytamy za krawędź krzesła, stopy możliwie jak najdalej, opierając się na sile rąk wykonujemy zsiad i wsiad na krzesło.

uwagi: ćwiczenie męczące, zwrócić uwagę na stabilność krzesła.

4. Ćwiczenie karate.

cele – wzmocnienie krążenia i aktywizacja mięśni, rozluźnia ciało i poprawa koordynacji.

wykonanie: w trakcie marszu w miejscu, naprzemiennie zginanie i

prostowanie stawów łokciowych , ze zginaniem i prostowaniem całego tułowia.

5. Ćwiczenie szybki spacer

cele- poprawa krążenia w całym organizmie , ogólna rozgrzewka.

wykonanie: maszerowanie w szybkim tempie, dodatkowo można dodać ruchy kończynami górnymi i rotacją głowy – jak przy rozglądaniu.