

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 19.05.2020 – 22.05.2020

Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych.

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.

Ćwiczenia wykonywane będą w klęku podpartym, proszę zwrócić uwagę na to aby plecy podczas ćwiczeń były proste, głowa przedłużeniem pleców - tak jak na zdjęciu poniżej :



Ćwiczenie nr. 1

W pierwszym ćwiczeniu staramy się unieść rękę tak, aby była na równi z plecami – zostajemy w tej pozycji około 10 sek. (w miarę możliwości) i opuszczamy, zmieniamy rękę. Powtórz ćwiczenie 5 x na każdą z rąk.



Ćwiczenie nr.2

Ćwiczenia możemy wykonać podobnie lecz z użyciem tym razem kończyn dolnych. Ćwiczenie te jest trochę trudniejsze, zaleca się asekurację drugiej osoby. Podnosimy nogę – staramy się wyprostować w kolanie i przytrzymujemy w górze w miarę możliwości. Powtórz ćwiczenie 5x na każdą z nóg.



Ćwiczenia rozciągające :

- pozycja wyprostowana, nogi lekko rozstawione. Skłon do przodu i próba dotknięcia dłońmi do podłogi w miarę możliwości :



- leżenie przodem, unoszenie tułowia i nóg na prostych kończynach górnych (powtórzyć 10x) :



UNOSZENIE TUŁOWIA

I NÓG W LEŻENIU PRZODEM
