

Wychowanie fizyczne

kl. III B

kontakt : damianmeniow.sosw@gmail.com

Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które można wykonywać w domu. 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. Zachęcam do wykonywania poniższych ćwiczeń i wysyłania fotek z ich realizacji .

Pozdrawiam Damian Meniów

26-29.05.2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

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 wykonuj na siedząco (siedząc np. na krześle). Proszę zwrócić uwagę na prawidłową postawę podczas ćwiczeń.

Ćwiczenie nr 1

Stopy na podłodze , wykonaj ruch palce – pięty - zginaj stopy w stawie skokowym. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 2

Unoś kolana na przemian raz prawe, raz lewe kolano. Powtórz 10 razy na każde kolano.

Ćwiczenie nr 3

Złączone kolana unoś do góry i opuszczaj – aby było stabilniej postaraj się złapać rękami za boki krzesła. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 4

Dotknij prawym łokciem do lewego kolana, następnie lewym łokciem do prawego kolana. Pomóż sobie unosząc kolana do góry. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 5

Wyprostuj nogi w kolanach. Zrób nożyce pionowe i poziome. Powtórz po 10 razy.

Ćwiczenie nr 6

Założ kostkę lewej nogi na prawe kolano i przytrzymaj tak 10 sekund. Zamień nogi. Powtórz 10 razy.