

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

09.06.2020

Temat: Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji leżącej.

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.

Każde ćwiczenie wykonujemy leżąc na plecach.

Ćwiczenie 1

Nogi wyprostuj w kolanach.

Wykonuj wymachy nóg na boki naprzemiennie. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 2

Przyciągnij zgięte kolano do klatki piersiowej, druga noga wyprostowana. Wyprostuj nogę i powtórz to ćwiczenie z drugą nogą. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 3

Zegnij i złącz kolana, wykonuj ruchy na boki: raz na prawo raz na lewo. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 4

Unieś biodra do góry i przytrzymaj około 5 sekund. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie 5

Zegnij nogi w kolanach i wykonaj ruchy jak przy jeździe rowerem 4 serie po 10 sekund.