

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

Data 05.05.2020 – 08.05.2020

Temat: Ćwiczenia poprawiające wydolność układu oddechowego.

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.

Ćwiczenie nr. 1

Ćwiczenie na kręgosłup, zwłaszcza odcinek lędźwiowy. Należy położyć się na plecach, zgiąć kolana i przysunąć stopy do pośladków,

mając stopy i kolana złączone. Zgięte ręce powinny być nieco odsunięte od tułowia. To ćwiczenie odbywa się w rytm oddechów. Robiąc wdech, należy podnieść odcinek krzyżowy kręgosłupa, a podczas wydechu - obniżyć, jednocześnie unosząc kość ogonową. Powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie nr.2

Jeśli masz możliwość, wykonaj ćwiczenie z pomocą schodów, staraj się wchodzić możliwie szybko i jednocześnie rozciągać klatkę piersiową – w tym celu spleć ręce za głową.

Ćwiczenie nr.3

Ćwiczenie rozciągające, dobre na zakończenie treningu. Jest to ćwiczenie na leżaco - należy ułożyć się na plecach i położyć ręce luźno wzdłuż ciała. Następnie należy nogi zgiąć tak, aby utworzyły kąt 90 stopni i opuścić je na lewą stronę na podłogę bez odrywania barków, a potem przytrzymać przez ok. 10 sekund. Następnie powrócić do pozycji wyjściowej i przełożyć nogi na prawą stronę. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy na każdą ze stron.

Ćwiczenie nr. 4

W wolnej możesz poćwiczyć nad objętością płuc np. poprzez:

- nadmuchiwanie balonów,
- powolne oddychanie: wciągaj powietrze nosem i jak najdłużej wydychaj ustami.