

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

02-05.06.2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion.

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

Unieś barki do góry, wykonuj ruchy okrężne do przodu 10 razy i do tyłu 10 razy.

Ćwiczenie nr 2

Założ ręce na barki i wykonuj kółka: najpierw do przodu, potem do tyłu. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 3

Ręce zgięte w łokciach, dłonie przy klatce piersiowej. Wykonuj wymarz ręki w bok patrząc za ręką, raz lewą, raz prawą ręką. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 4

Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Unoś wyprostowane ręce do góry i wracaj do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 5

Unieś prawą rękę do góry, wykonaj ruch wkręcania żarówki w górze. To samo robimy lewą ręką.

Ćwiczenie nr 6

Wychyl tułów lekko do przodu i wykonuj rękami ruch pływania żabką. Powtórz 10 razy.