

Wychowanie fizyczne kl. Va, 29.04.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której temat brzmi:
Ćwiczenia gimnastyczne w plenerze.

Korzystaj z uroków pięknej pogody i możliwości ruchu na świeżym powietrzu. Dzisiaj przed Tobą ćwiczenia ogólnorozwojowe na dworze. Miejscem wykonywania ćwiczeń może być twój ogródek przydomowy.

Na trawie rozłóż koc, na którym wykonaj dokładni następujący zestaw ćwiczeń:

1. Usiądź po turecku, wyprostuj plecy. Staraj się wyciągnąć głowę jak najwyżej. Połóż na niej dłoń. Przekręcaj głowę w prawo, a następnie w lewo. Powtórz ćwiczenie osiem razy.
2. Usiądź w lekkim rozkroku, ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Dłonie oprzyj na kolanach, wyprostuj plecy. Napnij wszystkie mięśnie i jednocześnie podnieś stopy z ziemi (plecy pozostają wyprostowane). Powtórz osiem razy.
3. Połóż się na boku z nogami zgiętymi w kolanach pod kątem prostym. Oprzyj się na przedramieniu ręki, która znajduje się pod spodem. Dłonią drugiej ręki, na wysokości brzucha, odpychaj się od ziemi. Napinaj całe ciało i podnoś biodra kilka centymetrów nad ziemię. Powtórz osiem razy i zmień stronę.
4. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach, skręcając biodra, ułóż nogi po lewej stronie, dłonie spleć pod głową. Zgięte nogi powoli przełóż na drugą stronę. Jednocześnie głowę przechyl w drugą stronę. Nogi z lewej, głowa z prawej. Głęboko oddychaj. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak długo masz ochotę, zmień stronę. Powtórz ćwiczenie osiem razy.
5. Połóż się na plecach i obejmij dłońmi kolana (ramiona i ręce pozostają rozluźnione) zamknij oczy i rób kołyskę. Równo, głęboko oddychaj. Powtórz osiem razy.
6. Połóż się na brzuchu twarzą do podłoża, ramiona wyciągnij przed siebie. Podnieś jednocześnie ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 5 sekund, a następnie powoli opuść. Powtarzaj ćwiczenie przez minutę. Ćwiczenie doskonale wzmacnia mięśnie pleców i pośladków.

7. Połóż się na prawym boku. Prawą ręką złap za lewe biodro, drugą rękę umieść na podłodze naprzeciwko ramienia. Ugnij prawą nogę, a lewą podnieś na wysokość bioder – palce powinny być obciągnięte. Wspierając się na lewej ręce, unieś tułów aż do wyprostowania łokcia, jednocześnie podnosząc lewą nogę jak najwyżej. Następnie wróć do pozycji leżącej i powtórz ruch od początku. Dzięki temu ćwiczeniu wzmocnisz uda, pośladki i ramiona.
8. Połóż się na brzuchu twarzą zwróconą do podłoża, splecione ręce umieść nad głową. Czoło oprzyj na przedramionach. Ugnij nogi w kolanach pod kątem prostym, podeszwy stóp powinny być równoległe do podłoża. Napinając mięśnie pośladków, unosź zgięte nogi ruchem sprężynującym do góry. Zrób 12 uniesień. To ćwiczenie widocznie ujędrni pośladki i uda.
9. Połóż się na brzuchu z uniesionym tułowiem, opierając się na przedramionach. Wyprostuj i złącz nogi. Unieś lewe biodro nad ziemię. Prawą nogę wyciągnij lekko przed siebie i ugnij w kolanie. Między udem a łydką lewej nogi umieść małą piłkę gimnastyczną lub, jeśli nie masz piłki, gruby koc zwinięty w rulon. Następnie rytmicznie unosź nogę do góry. Podczas ćwiczenia powinnaś wyraźnie czuć pracę mięśni pośladkowych. Powtórz na każdą stronę po 10-15 razy w trzech seriach.
10. Zacznij od pozycji deski – upewnij się, że stopy są złączone, a dłonie znajdują się dokładnie pod barkami. Zachowując wyprostowane ręce, skreć tułów i oprzyj się na prawym biodrze. Prawe kolano lekko ugnij i umieść przed sobą. Następnie dynamicznie wyprostuj prawą nogę i wróć do pozycji deski z prawą nogą oderwaną od podłogi, uniesioną nieco ponad linię tułowia. Ponownie skreć tułów i oprzyj się na biodrze. Wykonaj od 15 do 30 płynnych, dynamicznych powtórzeń.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

