

25.11.2020r.- wychowanie fizyczne kl. I – Elżbieta Rydzewska

Temat: Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.

W ramach dzisiejszych zajęć wychowania fizycznego poćwicz w domu. Poproś rodzica, aby poinstruował cię jak wykonać ćwiczenia.

Przygotuj kocyk lub matę oraz książkę.

Ćwiczenie 1

Leżenia przodem, głowa uniesiona nad podłogę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce wyprostowane w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 2

Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką (przez ok. 5 sek.). Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie 3

Leżenie tyłem, ramiona w bok oparte na podłożu, nogi ugięte oparte stopami o materac, oczy zamknięte. Przekładanie kolan na prawą i lewą stronę z jednoczesnym dociskaniem ramion do materaca (na każdą stronę po 10 razy). Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Stanie przed lustrem przodem. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki cofnięte, ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Stanie w pozycji skorygowanej – utrzymać 5 sekund, powrócić do pozycji wyjściowej – rozluźnić. Powtórzyć 10 razy, kontrolując korekcję własnej postawy przed lustrem.

Ćwiczenie 5

Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty

przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Utrzymać pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej, rozluźnienie. Powtórzyć kilka razy.

Ćwiczenie 6

Pozycja na czworaka. Na grzbiecie książka. Poruszamy się na czworakach, aby książka nie spadła.

Uwaga:

Wyślij KONIECZNIE na adres erydzewska.zostoczek@wp.pl z pomocą rodzica informację, jak ci poszło. Jest to potwierdzenie twojej obecności na lekcji.