

Informacje dla uczniów klas: VI d, VI e, VI c.

Witam Was Serdecznie,

W związku z zaistniałą sytuacją przesyłam zestaw ćwiczeń (mały rozruch) do wykonania w domu.

Możecie je wykonać w dowolnym czasie, szczególnie polecam w przerwach w nauce, bądź w przerwach od pracy z komputerem.

Zacznijmy od najprostszych i podstawowych ćwiczeń, znanych Wam z naszych lekcji Wychowania Fizycznego.

Do wspólnego wykonywania ćwiczeń, możecie nakłonić rodziców, a także rodzeństwo, z którymi spędzacie czas w domu.

Zwróćcie proszę uwagę, na odpowiednie dobranie miejsca do ćwiczeń w domu, tak, aby nie doszło do kontuzji i zniszczeń mienia ;)

- ❖ W delikatnym truchcie w miejscu:
 - naprzemianstronne krążenia ramion w przód x10,
 - naprzemianstronne krążenia ramion w tył x10,
 - krążenie prawa ręka w przód, lewa ręka w tył x10,
 - krążenie lewa ręka przód, prawa ręka w tył x10.
- ❖ Ćwiczenia w miejscu:
 - Skłony tułowia w przód x 10,
 - Skręty w opadzie x10,
 - Przysiady x10,
 - Z przysiadu podpartego naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył.

Do ćwiczeń na podłożu można wykorzystać; karimatę, kocyk i/lub ręcznik.

- ❖ W leżeniu tyłem wykonujemy brzuszki (przypominam o ugiętych nogach w kolanach, ręce na karku, łokcie szeroko) 2 x 10 powtórzeń.
- ❖ W leżeniu przodem, dłonie z boku klatki piersiowej na podłożu – przechodzimy do siadu klęcznego x10,
- ❖ W klęku podpartym wykonujemy wznos prawej nogi i lewej ręki oraz lewej nogi i prawej ręki (na zmianę) x10,
- ❖ Ćwiczenia w podskokach:
 - Pajacyk x10,
 - Delikatne podskoki do przodu i do tyłu x10.

To bardzo prosty zestaw więc jeśli macie ochotę, siłę i czas na większą ilość powtórzeń lub kilka serii zadanych ćwiczeń - to do dzieła!

W ramach integracji rodzinnej, polecam Wam grę aktywizującą ruchowo „TWISTER”.

Jeśli jej nie posiadacie, to można spróbować samodzielnie wykonać ją w domu.

W kolejnych dniach będę zamieszczała dla Was kolejne zestawy ćwiczeń do wykonania – zachęcam Was do aktywności.

Wszelkie Wasze pytania proszę kierować na mój adres mailowy; maldwo.wf@interia.pl

Pozdrawiam - Małgorzata Dwojak