

Drogi Uczniu!

Przesyłam Ci propozycję ćwiczeń śródlekcyjnych w ramach odpoczynku, od pracy przy komputerze. Ćwiczenia powinny odbywać się przy otwartym lub uchylonym oknie.

Poniżej załączam przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

Dla klas VI – VIII

ZESTAW 1

1. Powolne skłony głowy w przód i w tył -10x, skręty głowy w prawo i w lewo – 10x.
2. Krążenia ramion do przodu i do tyłu – 10x, krążenia oburącz w przód w truchcie - 10x
3. W lekkim rozkroku, tyłem do ściany, nie odrywając nóg, naprzemianstronne skręty tułowia z opadem obu dłoni o ścianę – 10x.
4. Z przysiadu podpartego, wyskok w górę z uniesieniem rąk w górę do przysiadu podpartego, wyrzut nóg w tył i powrót do przysiadu podpartego – 8x
5. Stojąc w rozkroku wykonaj przysiad z równoczesnym wznosem rąk w górę – wdech, powrót do pozycji wyjściowej– wydech 8x.

ZESTAW 2

1. W postawie rozkroczej, ułóż książkę na głowie i wykonaj skręty głowy w lewo i w prawo tak, aby książka nie spadła – 10x.
2. W postawie rozkroczej, ręce wyprostowane w przód trzymają książkę, naprzemianstronne krążenie ręki z książką - 10x
3. Skłon tułowia w przód o nogach prostych, przekładanie książki z ręki do ręki na wysokości kolan i kostek, ruch wykonujemy w prawo i lewa stronę – 10x.
4. Z przysiadu podpartego, wyskok w górę z uniesieniem rąk w górę do przysiadu podpartego - 10x.
5. W lekkim rozkroku wspięcie na palce, wznos rąk w górę – wdech, zejście na całe stopy – wydech 8x.

Proszę również, abyście w ciągu tygodnia zapisywali w poniższej tabeli swoją aktywność ruchową (możecie wpisywać w tym pliku, wydrukować bądź narysować taką samodzielnie). Po skończonym tygodniu odeślijcie mi swoje tabele na podany e-mail (bozena.wolos1@wp.pl) lub kontakt z wychowawcą.

Przykładowe aktywności: jazda na rolkach, ćwiczenia z zestawu 1 bądź 2, skoki na skakance, kręcenie hula-hop, spacer itp...

Na podstawie tego będę wystawiać oceny.

Ze sportowym pozdrowieniem
Bożena Wołos

MOJA AKTYWNOŚĆ				
PONIEDZIAŁEK 30.03	WTOREK 31.03	ŚRODA 01.04	CZWARTEK 02.04	PIĄTEK 03.04
imię i nazwisko.....				