

Wychowanie fizyczne 04.06.2020

KL. VI-VIII OET

Temat: Wspomaganie prawidłowej postawy ciała.

Postawa stabilna – to ta, która utrzymuje nasze ciało w odpowiedniej linii i przy minimalnym wydatku energetycznym. Żeby ją osiągnąć, należy utrzymać kręgosłup bez żadnych skrzywień bocznych.

Cechy prawidłowej postawy ciała dziecka w wieku szkolnym:

- a) lekko spłaszczona klatka piersiowa, co powoduje za-okrąglenie barków,
- b) mniej wypukły brzuch,
- c) wyraźniejsza lordoza lędźwiowa,
- d) proste nogi, mniejsze zgięcie stawów biodrowych i kolanowych,
- e) stopy prawidłowo wysklepione – brak płaskostopia.

Ćwiczenia które wzmacniają kręgosłup.

1. Przywodzenie łokcia do kolana w klęku podpartym. Zaczynamy w klęku podpartym. Dłonie trzymamy pod barkami, na szerokości ramion, kolana pod kątem prostym. Trzymamy głowę neutralnie (patrzemy w podłogę), mocny brzuch, a plecy proste, nie pozwalając na ich zbyt mocne wygięcie. Prostujemy lewą nogę i przeciwległą rękę, po czym przywodzimy kolano lewej nogi i łokieć prawej ręki do siebie, mocno spinając brzuch. Powtarzamy ćwiczenie po 10 razy na każdą stronę.



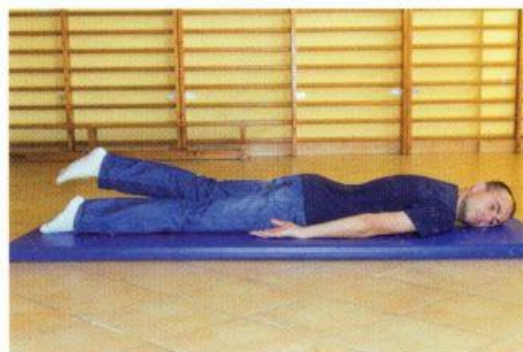
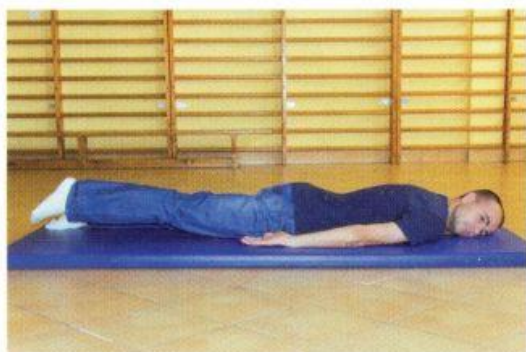
BeActiveTV.pl

**ŁĄCZENIE KOLANA
Z ŁOKCIEM W KLĘKU PODPARTYM**

2. Kładziemy się na brzuchu, prostujemy obie ręce i wyciągamy je przed siebie. Nie zadzieramy głowy – patrzymy w podłogę. Podnosimy klatkę piersiową nad podłogę, mocno pracując mięśniami pleców, pośladki natomiast mogą być luźne bądź spięte. Stopy leżą na podłodze. Trzymając ręce, głowę i klatkę piersiową nad podłogę, przenosimy obie proste ręce na bok i dotykamy dłońmi bioder, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń.



3. Kładziemy się na brzuchu, głowę opieramy o przedramiona, patrzymy w podłogę. Na zmianę podnosimy nad podłogę prawą i lewą nogę. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń na każdą nogę.



4. Kładziemy się na brzuchu, dłonie spleatamy za głowę, patrzymy w podłogę. Stopy trzymamy razem. Jednocześnie podnosimy barki i stopy nad podłogę, pracując mięśniami pleców i pośladków. Wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń.



Więcej zobacz: <https://www.hellozdrowie.pl/arttykul-5-cwiczen-na-wzmocnienie-kregoslupa/>

Bardzo proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak sobie dzieci radziły, czy ćwiczyły i co im sprawiało trudności. Proszę o napisanie mi czy takie zadania w formie zabaw są dobre dla Państwa dzieci. Proszę o informacje na adres mejlowy pawelek6@interia.pl lub pod numer telefonu 791-962-741 do 30.04.2020. Będę dostępny 10.06.2020 r w godzinach 8:00-12:00. Wydra Paweł- nauczyciel SP40 Zabrze. Proszę o zaznaczenie jednej z poniższych podpunktów.

Czy zadania wykonałeś:

- a) samodzielnie,
- b) z niewielką pomocą członków rodziny,
- c) z dużą pomocą członków rodziny.