

ĆWICZENIA DOMOWE DLA UCZNIÓW KLASY II SPDP NA OKRES OD 26.10.2020 DO 30.10.2020.

Ćwiczenia kształtujące, czyli rozgrzewka:

Na początku wykonujemy po 15 powtórzeń znanych Wam z lekcji ćwiczeń kształtujących, czyli rozgrzewki:

- ćwiczenia tułowia i szyi – skłony, opady, skręty, skrętoskłony,
- ćwiczenia ramion – wznosy i opusty, przenosy, ugięcia i wyprosty, skurcze i rzuty, wymachy, skręty, krążenia i odrzuty,
- ćwiczenia nóg – wspięcia i obroty, przysiady uniki i wypady, podskoki, przeskoki, skurcze, wyprosty, rzuty i odrzuty, wznosy i przenosy, wymachy i krążenia.

ĆWICZENIA ZASADNICZE:

Ćwiczenia ogólnie –usprawniające:

1. Siad skrzyżny (turecki), jeśli siedzi się niewygodnie, można podłożyć pod pośladki złożony koc. Na głowę kładziemy książkę o grubości 100-200 stron . Ramiona oparte na biodrach. Ruch: Unosimy bokiem proste ramiona, otwartymi dłońmi do sufitu i klaszczemy nad głowę. Opuszczamy ręce. Wykonujemy 10-20x i 3 serie. Uwaga- w czasie ćwiczenia pilnujemy aby plecy były maksymalnie wyprostowane, nie garbimy się. Siedząc balansujemy ciałem i pilnujemy aby książka nie spadła z głowy. Gdy spadnie, kładziemy na głowę i kontynuujemy.
2. Chodzimy na czworakach lub w klęku podpartym (na kolanach i rękach) z dwoma książkami ułożonymi na plecach. Przemieszczamy się pomału aby książki nie spadły (zamiast książek może być złożony koc). Chodzimy tak po całym mieszkaniu 3-4 x.
3. Przysiady. Stojąc i trzymając się parapetu/mebli/ klamki zamkniętych drzwi siadamy na stojące za nami krzesło. Siadamy i wstajemy (jeśli dasz radę to bez krzesła lub bez trzymania) 8-10x i 3 serie.

Ćwiczenia koordynacji ruchowej i równoważne:

Wykonujemy na podłodze:

- czołganie się
- przemieszczanie się w klęku podpartym
- przemieszczanie się w klęku prostym

- w klęku podpartym – unosimy jedną nogę wyprostowaną w górę- wytrzymujemy kilka sekund, powrót do klęku podpartego- następnie zmiana nogi (powtarzamy 10 razy na każdą stronę)

- w klęku podpartym- unosimy prawą nogę wyprostowaną w górę i równocześnie lewą rękę- wytrzymujemy, następnie zmieniamy stronę -unosimy lewą nogę wyprostowaną w górę i równocześnie prawą rękę- (powtarzamy 10 razy na każdą stronę)

W pozycji stojącej (w przypadku wystąpienia zaburzeń równowagi przytrzymujemy się oparcia krzesła)

- stanie na jednej nodze, utrzymując wyprostowane ramiona w bok (można wykorzystać grubą poduszkę do stania), zmiana nogi

- wychylamy ciało do przodu stojąc na palcach, wychylamy ciało do tyłu stojąc na piętach

- wykonujemy przysiad na palcach

- dotykamy prawym łokciem zgiętego lewego kolana, zmieniamy stronę- dotykamy lewym łokciem prawego zgiętego kolana

- jaskółka -pochylamy tułów do przodu i ręce lub jedną rękę wysuwamy w bok (druga trzyma się oparcia krzesła) z równoczesnym uniesieniem jednej wyprostowanej nogi do tyłu, następnie zmieniamy stronę

Uczniowie, którzy utrzymują równowagę bez problemu mogą wykonywać powyższe ćwiczenia z zamkniętymi oczami

Uczniowie z trudnościami w poruszaniu się wybierają odpowiednie dla siebie ćwiczenia z zestawu

Co drugi dzień wykonujemy znane Wam 4 serie, po 15 ćwiczeń na mięśnie brzucha i 4 serie po 10 popularnych pompek.

Ciekawe ćwiczenia do wyboru znajdziecie klikając na zamieszczony poniżej link. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Miejsce wykonywania ćwiczeń powinno być wolne od niepotrzebnych przedmiotów. Wietrzmy pomieszczenie przed i po ćwiczeniach. Nie wykonujemy ćwiczeń zaraz po posiłku. Ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości. Pozdrawiam.

Artur Wieleba.

Link z przykładowymi ćwiczeniami- źródło YouTube.

<https://youtu.be/85ZE3meQIno>