

16.11. do 27.11.2020. Ćwiczenia domowe dla uczniów klasy VI d.

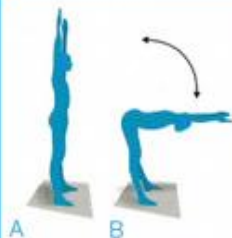
Na początek link do filmu o zdrowym stylu życia:

<https://youtu.be/e0BI1CSdIDg>

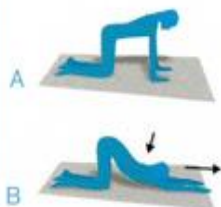
Link do filmu o zdrowym odżywianiu:

<https://youtu.be/FFuZuarFBho>

Poniżej ciekawe zestawy ćwiczeń do wykonania w domu przy opiece osoby dorosłej.



**1. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.  
**RUCH:** Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



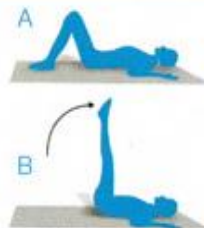
**2. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Klęk podparty.  
**RUCH:**  
 Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.



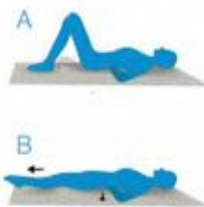
**3. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane w dół w skos, w jednej dłoni woreczek.  
**RUCH:** Przeniesienie rąk w tył z przełożeniem woreczka z ręki do ręki.



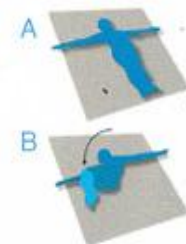
**4. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.  
**RUCH:** Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.



**5. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
**RUCH:**  
 Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.



**6. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.  
**RUCH:** Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie obu stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.



**7. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.  
**RUCH:**  
 Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.



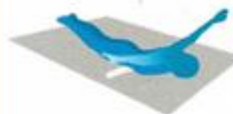
**8. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Podpór tyłem z nogami ugiętymi.  
**RUCH:**  
 Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.



**9. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.  
**RUCH:**  
Chwytnie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka kopert.



**10. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
**RUCH:**  
Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.



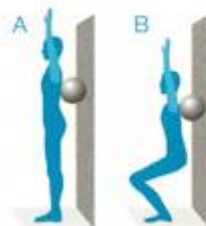
**11. POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Wymach rękoma w górę z równoczesnym uniesieniem nóg nisko nad podłogą.



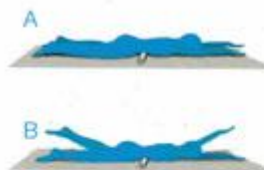
**12. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.  
**RUCH:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do klaki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.



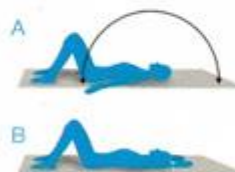
**13. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Na podłodze przed stopami leży woreczek.  
**RUCH:**  
Chwytnie woreczka palcami obu stóp i wyrzut woreczka do przodu.



**14. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Za plecami, na wysokości łopatek umieszczona piłka.  
**RUCH:**  
Ugięcia i wyprosty nóg z przyciskaniem piłki do ściany.



**15. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod rzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogą.



**16. POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.  
**RUCH:** Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk góra do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.



17.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.

Palce obu stóp trzymają woreczek.

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**RUCH:** Przejście do leżenia przewrotnego, z położeniem woreczka na podłodze za głową.



18.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

W dłoniach skakanka (pasek)

zaczepiona pod palcami stóp.

**RUCH:** Maksymalne zgięcie stóp do siebie wspomagane przyciąganiem skakanki.



19.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży kartka papieru i ołówek.

**RUCH:** Chwył palcami jednej stopy ołówka i rysowanie nim na kartce. Druga stopa przytrzymuje kartkę.



20.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

Ręce oparte na podłodze z tyłu.

**RUCH:**

Wyrzut piłki stopami w górę.



21.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Przed krzesłem

na podłodze leży rozłożony kocyk.

Stopy stoją na krawędzi kocyka.

Po przeciwnej stronie kocyka leży ciężka piłka.

**RUCH:** Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt do kocyka.



A



B

22.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**

Siad na krześle. Palce stóp oparte

na podwyższeniu o wysokości ok. 10 cm.

**RUCH:** Opuszczenie pięt do zetknięcia ich z podłogą.



23.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Siad na krześle.

**RUCH:** Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy.

Uwaga: aby uzyskać pożądane rezultaty zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 2-4 razy dziennie po 15-20 minut. Podstawowym warunkiem skuteczności jest dokładność w wykonywaniu ćwiczeń. Proponowane ćwiczenia nie stanowią pełnego programu ćwiczeń korekcyjnych. Nie mogą też w pełni zastąpić zorganizowanych zajęć korekcyjnych prowadzonych pod kierunkiem specjalisty terapii ruchowej. Mogą być jednak dla Państwa pomocą do wykonywania ćwiczeń w domu.

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.