

Aktywność psycho-ruchowa #6

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 04.12.2020 do wykonywania codziennie:

11. Ćwiczenie: **Wyprost ramion w leżeniu przodem/pompki**

<https://www.youtube.com/watch?v=8GWnS1JgnqE>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona ugięte na wysokości klatki piersiowej

Ćwiczenie: jednoczesne prostowanie obu ramion z uniesieniem tułowia i bioder w górę z oparciem na stopach (można też opierać się na kolanach)

12. Ćwiczenie: **Wzmacnianie mięśni brzucha**

<https://www.youtube.com/watch?v=hHQNnERRbeo>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, kolana powinny być ugięte, pod kolanami poduszka lub wałek, kolana mogą być ustabilizowane przez rodzica lub pod czymś stabilnym, ramiona z przodu lub skrzyżowane na piersi (**nie za głową jak na filmie!**)

Ćwiczenie: skłon tułowia (zgięcie kręgosłupa w przód)

Uwagi: spokojne ruchy zawsze pamiętamy o oddychaniu

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 11 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu przodem na podłodze – uczeń ma za zadanie wykonać tzw. „damskie pompki” z oderwaniem tułowia od podłoża, Nogi mogą pozostać na podłodze lub jeśli to możliwe można oderwać biodra od podłogi (powtórzyć 3 serie po 5 razy z odpoczynkiem 1 minutowym)

Ćw. 12 - ćwiczenie proszę wykonać na podłodze – uczeń ma za zadanie wykonać skłony tułowia w przód (powtórzyć 3 serie po 5 razy z odpoczynkiem 1 minutowym)

Cały czas wykonujemy ćwiczenia Aktywność psych-ruch: #1, #2, #3, #4, #5

Proszę o informację zwrotną na maila: marcin.hawrylak@soswdnr.pl z realizacji w/w ćwiczeń

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak