

Klasa VIIIa, 26.10 do 30.10.2020.

Ćwiczenia oddechowe:

1. Na siedząco, plecy wyprostowane, splatamy dłonie i opieramy na brzuchu. **Wdech**- nabieramy nosem powietrze do brzucha, czując jak unoszą się splecione dłonie na brzuchu. Liczymy do 3. **Wydech**- wydychamy ustami powietrze licząc do 3 i czujemy jak splecione na brzuchu dłonie opadają. Powtarzamy 3 razy.
2. Na siedząco, plecy wyprostowane, splatamy dłonie na karku, łokcie szeroko w bok. **Wdech**- nabieramy nosem powietrze do brzucha i klatki piersiowej, czujemy jak wypełnia się nim cały brzuch i klatka piersiowa. Przytrzymujemy powietrze licząc do 3. **Wydech**- wypuszczamy ustami powietrze. Pozostajemy z bezdechem licząc do 3 i ponownie robimy wdech. Powtarzamy 3 razy .
3. Leżenie tyłem (na plecach), splatamy dłonie i opieramy na brzuchu. **Wdech**- nabieramy nosem powietrze do brzucha, czując jak unoszą się splecione dłonie na brzuchu. Liczymy do 3. **Wydech**- wydychamy ustami powietrze licząc do 3 i czujemy jak splecione na brzuchu dłonie opadają. Powtarzamy 3 razy.
4. Leżenie przodem (na brzuchu), splatamy dłonie na karku, czoło oparte o podłogę, łokcie szeroko w bok. **Wdech**- nabieramy nosem powietrze do brzucha i klatki piersiowej, czujemy jak wypełnia się nim cały brzuch i klatka piersiowa. Przytrzymujemy powietrze licząc do 3. **Wydech**- wypuszczamy ustami powietrze. Pozostajemy z bezdechem licząc do 3 i ponownie robimy wdech. Powtarzamy 3 razy.

Ćwiczenia ogólno-usprawniające.

1. Siad skrzyżny (turecki), jeśli siedzi się niewygodnie, można podłożyć pod pośladki złożony koc. Ramiona oparte na biodrach. Ruch: Unosimy bokiem proste ramiona, otwartymi dłońmi do sufitu i klaszczemy nad głową. Opuszczamy ręce. Wykonujemy 10-20 razy 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) Chodzimy tak po całym mieszkaniu 3-4 razy.
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) 8-10 razy i 3 serie.
4. Stajemy przodem do ściany w rozkroku, dłonie oparte na wysokości klatki piersiowej o ścianę, Uczeń wykonuje opad tułowia w przód, który pogłębia na 3 i na 4 wraca do pozycji wyjściowej.

5. Postawa zasadnicza tyłem do ściany, plecy, barki i głowa przylegają do ściany, uczeń zsuwa się po ścianie do przysiadu i wraca do pozycji wyjściowej.

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.

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

Pozdrawiam serdecznie.

Artur Wieleba.