

Aktywność psycho-ruchowa #2

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 06.11.2020 do wykonywania codziennie:

3. Ćwiczenie: Kontrola i wzmacnianie stabilizacji centralnej, równowagi i koordynacji

<https://www.youtube.com/watch?v=ndQ5ojnY5ZU>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, prawidłowe ustawienie pleców, kontrola odcinka lędźwiowego i napięcia mięśni brzucha

Ćwiczenie: wyciąganie jednej kończyny górnej i przeciwległej kończyny dolnej nie tracąc prawidłowo ustawionej sylwetki

Utrudnienie: ciężarek w aktywnej ręce

4. Ćwiczenie: Deska boczna, wzmacnianie mięśni brzucha oraz poprawa stabilizacji centralnej

<https://www.youtube.com/watch?v=l5inabkCvnk>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: na boku oparcie na łokciu, kolana ugięte, kontrola napięcia mięśni brzucha

Ćwiczenie: uniesienie bioder go góry, aby nogi z tułowiem były w jednej linii (powtórzenia bądź utrzymanie pozycji)

UWAGI:

Ćw. 3 - ćwiczenie proszę wykonać w klęku podpartym na podłodze. Uczniowie wózkowi mogą wykonywać w leżeniu przodem

Ćw. 4 - ćwiczenie proszę wykonać na podłodze – uczeń ma za zadanie zrobić wsparcie na ramionach ugiętych w łokciach w leżeniu na boku i wytrzymać jak najdłużej

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak