

## Aktywność psycho-ruchowa #4

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 20.11.2020 do wykonywania codziennie:

### 7. Ćwiczenie: **Przysiady. Wzmacnianie nóg i pośladków oraz kształtowanie prawidłowej sylwetki**

<https://www.youtube.com/watch?v=RoO7d7YlwCs>

**Sprzęt:** mata/materac, kij.

**Pozycja wyjściowa:** pozycja stojąca z kijem ustawionym za plecami w taki sposób, żeby potylicą, odcinek piersiowy kręgosłupa i kość krzyżowa jednocześnie dotykały kija

**Ćwiczenie:** przysiad / półprzysiad, ugięcie kolan i obniżenie przez to pozycji nie tracąc prawidłowego ustawienia i styku trzech punktów z kijem

### 8. Ćwiczenie: **Mobilizacja odcinka piersiowego**

<https://www.youtube.com/watch?v=IVMq8WU8l8M>

**Sprzęt:** mata/materac

**Pozycja wyjściowa:** klęk podparty, prawidłowe ustawienie pleców, kontrola odcinka lędźwiowego

**Ćwiczenie:** jedna ręka umieszczona na karku, wykonujemy rotację tułowia (łokieć zgiętej kończyny górnej kieruje się do sufitu) spojrzenie i głowa podąża za ruchem łokcia.

#### **UWAGI dla uczniów wózkowych:**

Ćw. 7 - ćwiczenie proszę wykonać przy parapecie lub stabilnym stole. Wykonujemy przysiady lub ewentualnie wykonujemy wspięcie w górę na poręczach wózka prostując ramiona (pamiętaj o zablokowaniu wózka)

Ćw. 8 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu przodem na podłodze. Podnosimy rękę bokiem 5 razy z prawej strony i 5 razy z lewej strony. Można powtórzyć 3 razy serię

Proszę o informację zwrotną na maila: [marcin.hawrylak@soswdnr.pl](mailto:marcin.hawrylak@soswdnr.pl) z realizacji w/w ćwiczeń

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak