

Agnieszka Król – Kaliszewska – wychowanie fizyczne

KLASY : I Ti g , I TI 8 od 27.04.2020r do 30.04.2020r.

Moi drodzy. W tym tygodniu zapoznajcie się z tematem stanie na rękach z uniku podpartego. Nie wykonujemy tego ćwiczenia w domu , po powrocie do szkoły przećwiczymy wspólnie .Podaję link do tematu marcinbak.pl/stanie-na-rękach. Przesyłam Wam kilka ćwiczeń do wykonania każdego dnia. Ćwiczenia te to jedna z metod walki ze stresem, wspomagają one prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz wspomagają walkę z nadmiernym napięciem fizycznym. Ćwiczenia te można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia, a także pomiędzy innymi zadaniami , które będziecie wykonywać podczas nauki zdalnej. Pamiętajmy, że każde z ćwiczeń należy wykonywać powoli i dokładnie.

- 1) Siadamy na podłodze z wyprostowanymi nogami. Wyciągamy ręce przed siebie. Bardzo powoli i płynnie opuszczamy plecy na podłogę , wyciągając ręce za głowę. Robimy wdech i wracamy do pozycji wyjściowej.
- 2) Skłon głowy do boku (do prawego i do lewego barku).
- 3) Ustawiamy stopy na szerokość ramion, uginamy kolana , biodra wysuwamy jak najdalej do tyłu. Kolana nie mogą wychodzić poza palce stóp a plecy powinny być proste. Podczas przysiadu łączymy ręce przed sobą na wysokości brody, odводим do tyłu przy prostowaniu nóg
- 4) Wykonujemy deskę i wytrzymujemy 30 sekund. W miarę możliwości wydłużamy czas.

W razie pytań proszę o kontakt telefoniczny na numer 609447732 lub messenger. Pozdrawiam : **Agnieszka Król - Kaliszewska**