

Obecnie uczniowie, więcej czasu niż zwykle, spędzają przy komputerze lub biurku. Proponuję ćwiczenia, które angażują do pracy wiele grup mięśniowych.

W tym tygodniu proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe do wykonania w domu.

**Ćwiczenie 1.** Krążenie ramion.

**Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych i ręce oparte o barki.

**Ruch:** Krążenie ramion do przodu – 10 razy.

Krążenie ramion do tyłu – 10 razy.

Naprzemienne krążenia ramion w przód -10razy.

Naprzemienne krążenia w tył -10 razy.



**Ćwiczenie 2.**

**Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, nogi w lekkim rozkroku. Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych i ręce dotykają się z przodu.

**Ruch:** Wdech z jednoczesnym rozkładaniem kończyn górnych na bok. Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem -10 razy.



### Ćwiczenie 3. Przysiady i wstawanie.

**Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, nogi w lekkim rozkroku. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia.

**Ruch:** Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej – 10 razy.



### Ćwiczenie 4. Skłony tułowia w bok.

**Pozycja wyjściowa:** : Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce zgięte w stawach łokciowych i oparte o biodra.

**Ruch:** Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach – wyprost – powtórz 10 razy.



### **Ćwiczenie 5.** Skłony tułowia.

**Pozycja wyjściowa:** : Stań prosto, nogi w lekkim rozkroku.

**Ruch:** Skłon tułowia do przodu -10 razy.



### **Ćwiczenie 6.** Zabawy ze skakanką.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w pozycji wyprostowanej łokcie blisko tułowia (ugięte), nadgarstki odchylone na boki, w dłoniach trzymamy skakankę.

**Ruch:** Skoki obunóż wykonujemy na palcach.

Zataczanie obszernych kół złożoną na cztery części skakanką nad głową, przed sobą, z prawej i lewej strony.

Ręce prosto do boku, rozkrok, skakanka złożona podwójnie za plecami- skłon tułowia w przód.



Zapraszam do obejrzenia filmów.

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>