

T: Postawa ciała – ćwiczenia odprężające po zdalnym nauczaniu

Dzisiaj poznamy sposoby opanowania techniki przyjmowania prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach.

Jest to szczególnie ważne teraz, kiedy jesteście zmuszeni do ciągłego siedzenia przed ekranem telefonu, laptopa czy komputera.

Na początek zapoznajcie się z prezentacją:

<http://scholaris.pl/resources/run/id/109938>

Gdy już mamy pojęcie o tematyce podejmowanej na zajęciach, proszę o wykonanie rozgrzewki:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Teraz przechodzimy już do właściwego tematu:

ĆWICZENIA PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

- Zaczniemy od ćwiczeń z filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

- Następnie wykonujemy poniższe ćwiczenia. Najlepiej wykonywać je regularnie o tej samej porze każdego dnia. Najlepiej po zakończeniu nauki zdalnej (relaks dla zmęczonych oczu i umysłu).
- 1) Pozycja stojąca przy ścianie, pośladki przylegają do ściany, zacisnąć razem pięty, a ręce przenieść na boki na wysokości barków. Naśladować poślizg rękami po ścianie. 10 X
 - 2) Stań przy ścianie. Podnieś ręce do góry, rozciągnąć plecy. Policzyć od 1 do 10. Zrelaksować się, opuścić ręce w dół.
 - 3) Ćwiczenie w pozycji leżącej na brzuchu. W tym celu należy wyciągnąć wzdłuż ciała, nogi i ręce. Opierając się na brzuch i klatkę piersiową, jednocześnie podnieść ręce i nogi. Po powrocie do pozycji wyjściowej, ćwiczenie powtórzyć. 10X
 - 4) Leżąc na plecach symulować jazdę na rowerze. Nogi powinny być pod kątem 45 stopni. Robić manipulację z przerwami na jedną minutę na 10 podejść.

Prześlij zdjęcie dowolnego ćwiczenia 1 – 4. Aktywność fizyczna zostanie nagrodzona oceną.