

Ta praca jest do zrobienia na cały tydzień 06.04 -10.04 2020r

Temat: Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.

Klasa IV

Przybory i przyrządy: piórka, magnetofon.

Cele:

Uczeń:

- wyrobi nawyk prawidłowej postawy;
- zachowuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach;
- dokona czynnej elongacji kręgosłupa;
- pozna nowe ćwiczenia korygujące wady postawy;
- wzmocni mięśnie grzbietu, pośladkowe i brzucha.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Zabawa ożywiająca:

- Zabawa "Sięgnij jak najwyżej". biegamy z RR ułożonymi w "skrzydełka". Na znak mamy lub rodzeństwa zatrzymują się i sięgają RR jak najwyżej.

Ćwiczenia oddechowe:

- Dzieci maszerują na czworakach, dmuchając jednocześnie leżące przed nimi piórko.

2. Część główna

- Wzmacnianie mięśni RR i NN: Bieg po całej sali z piłką w rękach. W trakcie biegu dowolne wyrzuty piłki oburącz w górę.
- Wzmacnianie mięśni grzbietu: Pozycja wyjściowa (P.w.): leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłogę i wytrzymać w tej pozycji 10 sek. i powrót do pozycji wyjściowej.
- Rozciąganie mięśni klatki piersiowej: P.w.: siad klęczny, dłonie oparte na piłce. Toczenie piłki jak najdalej do przodu i powrót do pozycji wyjściowej.
- Wzmacnianie mięśni pośladkowych: P.w.: .): leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść same wyprostowane nogi i wytrzymać w tej pozycji 10 sek. i powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu piłka trzymana oburącz. Głęboki wdech nosem z przeniesieniem piłki nad głowę, wydech ustami z przeniesieniem RR z piłką do pozycji wyjściowej. Barki powinny przylegać do podłogi.
- Wzmacnianie mięśni brzucha: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte o podłogę. RR w "skrzydełka" ułożone na podłodze. Uniesienie pleców do góry pod kątem 45° i powrót do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenia antygravitacyjne: P.w.: swobodny marsz po całej sali, piłka trzymana nad głową oburącz. Uderzanie, dotykane piłki głową poprzez energiczne wyciąganie głowy do góry.
- Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni karku: P.w.: pozycja niska Klappa, stopy ustabilizowane przy ścianie. Plecy wyprostowane, a klatka piersiowa przylega do ud. W dłoniach trzymana piłka. Unoszenie piłki nad podłogę.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: stanie, w dłoniach nad głową trzymane piórko. Głęboki wdech nosem i silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu.
- Wzmacnianie mięśni brzucha: P.w.: zwis tyłem na drabince. Unoszenie i opuszczanie NN ugiętych w kolanach.
- Ćwiczenia oddechowe: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Piłka trzymana oburącz leży na klatce piersiowej. Wdech nosem- piłka na brzuchu unosi się, wydech ustami - piłka na brzuchu opada wraz z brzuchem.
- Ćwiczenia elongacyjne: P.w.: postawa zwieszona na drabince we wspięciu na palcach, RR ugięte w stawach łokciowych. Dociąganie pięt do podłogi.
- Wzmacnianie mięśni pośladków: P.w.: leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w bok. Uniesienie bioder do góry i powrót do pozycji wyjściowej.

3. Część końcowa

- Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy:
- P.w.: stanie tyłem do ściany. Maksymalne wyciągnięcie RR w górę z wydłużaniem kręgosłupa, opuszczenie RR i utrzymanie postawy skorygowanej.
- P.w.: siad ugięty tyłem, plecy przywierają do ściany. Podniesienie i wyprostowane w łokciach RR w górę, przy dłoniach ułożonych jedna na drugą, dotknięcie ściany i powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia uspokajające: P.w.: leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN wyprostowane i połączone. Swobodne leżenie z jednoczesnym przyjęciem postawy skorygowanej. Oczy zamknięte. W czasie ćwiczenia włączona jest muzyka relaksacyjna.

Dla chętnych dodatkowe ćwiczenia na wesoło w linku .

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>