Zalecenia z wychowania fizycznego do pracy w domu podczas przerwy w zajęciach dydaktycznych w dniach 16-25 marca 2020r.

Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

Pozostając w domach z Waszymi dziećmi nie zapominajcie o ruchu, przynajmniej cztery razy w tygodniu. To ważne dla zdrowia Waszych pociech. Z uwagi na specyfikę pracy z naszymi uczniami, podczas ćwiczeń nie zostawiajcie ich bez opieki, a jeśli to możliwe, ćwiczcie razem z nimi.

Przed każdą formą ruchu zróbcie kilkuminutową rozgrzewkę.

Rozgrzewka:

1. Trucht lub marsz przez ok. 3 min.

W trakcie truchtu wykonujemy po pół minuty:

- ćwiczenia ramion, wymachy, krążenia, wznosy

- skłony do podłogi z prawej i lewej strony ( zbieranie grzybów)

- dotykanie piętami pośladków

- zmiany kierunku biegu

- przysiady z wyskokiem w górę

- bieg tyłem

- krok dostawny

 2. Ćwiczenia w miejscu – po osiem powtórzeń:

 - skłony w przód

 - krążenia całego tułowia

 - krążenia bioder w prawo i w lewo

 - naprzemienne wymachy prostej nogi do przeciwległej ręki

 - krążenia kolan w półprzysiadzie do wewnątrz i na zewnątrz

 - krążenia prawą i lewą stopą

 - przysiady

 - pajacyki

 3. Ćwiczenia w pozycjach niskich po 10 powtórzeń:

 - brzuszki – rowerek w leżeniu tyłem ( lub nożyce poziome, napinanie mięśni brzucha z rękami

 za głową itp.)

 - ćwiczenia mięśni grzbietu – leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu, unosimy klatkę

 piersiową i klaszczemy w dłonie ( lub klaszczemy z przodu i na zmianę za plecami )

 - pompki w podporze na kolanach

 Po wykonaniu rozgrzewki można przystąpić do właściwej aktywności ruchowej – marsz, bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, gra w piłkę lub ćwiczenia w domu. Podczas ruchu pamiętajcie o przestrzeganiu zasad kwarantanny i zachowajcie odległość od innych osób.

 Pomysły na zabawy w domu:

- wykorzystując sprzęty domowe zróbcie prosty tor przeszkód – przejście nad przeszkodą, przejście pod przeszkodą, slalom, czołganie, rzuty piłeczką do celu, przenoszenie ciężarków ( butelki z wodą),

- taśmą malarską wyklejcie na podłodze drabinkę – skoki obunóż, skoki na jednej nodze, skoki bokiem, skoki przez dwa okienka, skoki do tyłu ( zabawa w klasy lub chłopka),

- ćwiczenia równoważne – na linii wyklejonej na podłodze, płaskiej desce lub ławeczce – przejście po linii, przejście z obrotem, przejście z klękiem na jedno kolano, stanie na jednej nodze, unoszenie kolana w górę, unoszenie nogi w tył ( jaskółka ), łączenie kilku elementów w układ równoważny, ocena lub konkurs dla rodzeństwa,

- zabawy z piłką – rzut i chwyt, podrzuty z jednoczesnym klaśnięciem, kozłowanie, przekładanie pod uniesioną nogą, podawanie w tył nad głową, prowadzenie nogą slalomem, żonglerka piłką.

 Wszystkie powyższe ćwiczenia należy dostosować do możliwości dzieci.