

Witam serdecznie. Przesyłam zestaw ćwiczeń do wyboru , które możecie wykonać poza domem  
Poszczególne ćwiczenia należy wykonywać samemu lub z pomocą kolegi przez około 20 minut dwa razy w tygodniu. Pozdrawiam i życzę zdrowia-Jerzy Marosz

Termin realizacji kl. 7P 22.06. 24.06.

Ćwiczenia przeciw boczemu skrzywieniu kręgosłupa.

#### **Ćwiczenie 1.**

P.w.- Stanie, ręce wzdłuż tułowia.

R. - Unoszenie wyprostowanych ramion w górę z jednoczesnym wspięciem na palcach stóp - wdech, opuszczenie ramion i stóp - wydech.

#### **Ćwiczenie 2.**

P.w. -Stanie z ramionami splecionymi na szyi, łokcie mocno odwiedzone w tył, głowa prosto.

R. - Chodzenie na palcach ok. 2 minut.

#### **Ćwiczenie 3.**

P.w. -Stanie, ramiona wyprostowane i splecione dłońmi z tyłu tułowia, łopatki ściągnięte. Na głowie woreczek, wytrzymać ok. 2 minut.

#### **Ćwiczenie 4.**

P.w. - Siad klęczny, wyprostowanie tułowia, i ramion w górę -wdech. Skłon tułowia w przód z wysunięciem do przodu - wydech.

#### **Ćwiczenie 5.**

P.w.- Leżenie na plecach, ramiona splecione dłońmi na szyi, kończyny dolne wyprostowane.

R. - Podciąganie naprzemienne kolan do łokci -prawe kolano do lewego łokcia , -lewe do prawego. Noga bierna pozostaje wyprostowana.

#### **Ćwiczenie 6.**

P.w. -Leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrach. Ramiona splecione dłońmi spoczywają na brzuchu.

R. - Przy głębokim wdechu wciągamy brzuch, a przy wydechu wypychamy brzuch w górę.

#### **Ćwiczenie 7.**

P.w. - Leżenie na brzuchu, dłonie splecione pod brodą, nogi wyprostowane.

R. - Unoszenie w górę, ramion i tułowia.

#### **Ćwiczenie 8.**

P.w. - Leżenie na brzuchu.

R. - Unoszenie naprzemienne wyprostowanych nóg w górę.

#### **Ćwiczenie 9.**

P.w. - Siad skrzyżny (po turecku), ramiona splecione na szyi.

R. - Głowa odchylona w tył - wdech, skłon tułowia w przód - wydech.

#### **Ćwiczenie 10.**

P.w. - Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy dotykają podłoża.

R. - Podnoszenie bioder.

#### **Ćwiczenia powtarzamy 5 - 10 razy.**

Objaśnienie znaków;

P.w. - pozycja wyjściowa

R. - ruch

#### **Ćwiczenia oddechowe.**

##### **Ćwiczenie 1.**

P.w. - Leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia.

R. - Wdech przez nos, powolnych wydech przez usta.

##### **Ćwiczenie 2.**

P.w. - Jak wyżej.

R. - Wdech przez nos, z równoczesnym przeniesieniem ramion w górę, powolny wydech przez usta.

##### **Ćwiczenie 3.**

P.w. - Siad na krześle, ramiona wzdłuż tułowia.

R. - Głęboki wdech przez nos z uniesieniem ramion przodem w górę, wydech przez usta z równoczesnym skłonem tułowia w przód.

##### **Ćwiczenie 4.**

P.w. - Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia.

R. - Wdech przez nos wydech, wydech przez usta, z syczeniem i wciąganiem brzucha.

### **Ćwiczenia 5.**

P.w. - Leżenie na plecach, ramiona splecione na szyi, łokcie przyklejone do podłoża nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy dotykają podłoża.

R. - Głęboki wdech przez nos, łokcie przylegają do podłoża, wydech przez usta z syczeniem i jednoczesnym unoszeniem łokci w górę.

### **Ćwiczenie 6.**

P.w. - Siad skrzyżny ramiona na udach, plecy proste.

R. - Wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

### **Ćwiczenie 7.**

P.w. - Siad skrzyżny, ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie.

R. - Wdech z wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia należy powtórzyć 5 - 10 razy.

*Objaśnienie skrótów;*

P.w. - pozycja wyjściowa

R. - ruch

### **Ćwiczenia przeciw płaskostpiu.**

#### **Ćwiczenie 1.**

P.w. - Stanie.

R. - Chodzenie na palcach i piętach.

#### **Ćwiczenie 2.**

P.w. - Stanie.

R. - Ściąganie chusteczki palcami stóp.

#### **Ćwiczenie 3.**

P.w. - Stanie.

R. - Chód z wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców.

#### **Ćwiczenie 4.**

P.w. - Siad na krzeselku (stopy dotykają podłogi).

R. - Pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymywanym między I i II palcem stopy.

#### **Ćwiczenie 5.**

P.w. - Jak wyżej.

R. - Podnoszenie z ziemi woreczka z grochem palcami lewej stopy i przekładanie do prawej.

To samo drugą stopą.

**Ćwiczenie 6.**

P.w. - Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane.

R. - Czynne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp ze zgięciem palców.

**Ćwiczenie 7.**

P.w. - Siad na krześle.

R. - Chwytywanie palcami stóp leżących na podłodze drobnych przedmiotów (klocki, piłeczki itp.) i wrzucanie ich do pojemnika.

**Ćwiczenie 8.**

P.w. - Siad na podłodze.

R. - Toczenie piłeczki tenisowej po podłodze między stopami.

**Ćwiczenie 9.**

P.w. - Siad na krześle (stopy dotykają podłoga).

R. - Zginamy palce, przesuwamy stopę do przodu, nie odrywając pięt i powrót tą samą drogą do pozycji wyjściowej.

**Ćwiczenie 10.**

P.w. - Jak wyżej.

R. - Przenoszenie ciężaru ciała z pięt na palce z podkurczeniem palców i powrót na pięty.

Każde ćwiczenie powtarzamy 5 - 10 razy.

**Objaśnienie skrótów:**

P.w. - pozycja wyjściowa

R. - ruch.