

Wtorek 31.03.2020

Temat: **Doskonalenie manipulowania przyborem - ćwiczenia z piłką.**

Wykonaj zestaw ćwiczeń z piłką. Jeżeli nie masz w domu piłki spróbuj zastąpić ją poduszką.

Ćwiczenia w staniu:

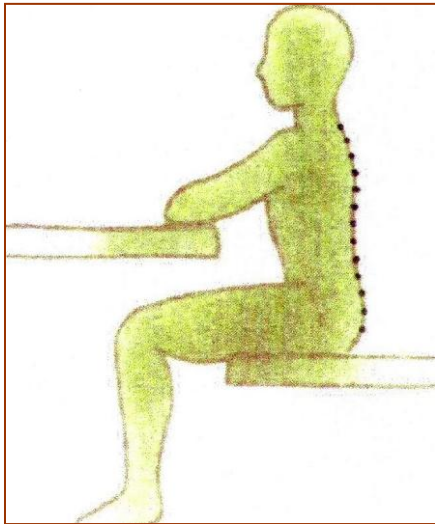
- podrzucanie piłki w górę i chwytanie (później z kłaśnięciem przed złapaniem piłki) - 10x
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - naprzemianstronne wymachy prostej nogi do piłki - po 5x każda noga
- przekładanie piłki wokół tułowia z jednej ręki do drugiej - 5x w prawą i 5x w lewą stronę
- piłka trzymana na wysokości brzucha - bieg miejscu z wysokim unoszeniem kolan do piłki - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - przysiady - 10x
- przekładanie piłki pod kolanem uniesionej nogi, raz prawej, raz lewej - po 5x
- toczenie piłki po podłodze wokół stóp, po torze ósemki - 6x
- piłka trzymana za plecami na wysokości pośladków - bieg w miejscu z uderzaniem piętami w piłkę - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyprostowane w górę - krążenia tułowia w prawą i lewą stronę - po 5x
- piłka między kolanami lub kostkami - podskoki w miejscu z obrotami wokół własnej osi - 10x

Czwartek 02.04.2020

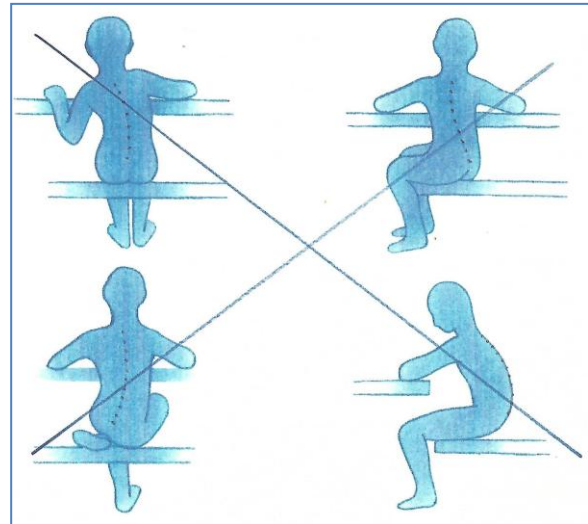
Temat: Prawidłowa postawa podczas pracy siedzącej. Ćwiczenia z krzesłem.

Już ponad trzy tygodnie spędzasz w domu odrabiając lekcje.

Długotrwała pozycja siedząca powoduje przeciążenie i ból kręgosłupa oraz sprzyja powstawaniu wad postawy. Sprawdź więc czy twoja pozycja podczas pracy przy stole lub przy biurku jest prawidłowa.



Pozycja prawidłowa



Pozycje nieprawidłowe

Pamiętaj, że podczas pracy siedzącej powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

- plecy powinny być wyprostowane
- nogi powinny dotykać całymi stopami podłoża
- głowa może być nieznacznie pochylona nad stołem
- tułów powinien być podparty ramionami

Podczas odrabiania lekcji domowych rób często przerwy - przeciągnij się, wstań od stołu, otwórz okno i wykonaj kilka głębokich oddechów.

Wiesz już jak powinna wyglądać prawidłowa postawa podczas siedzenia i odrabiania lekcji.

Spróbuj teraz wykorzystać krzesło do ćwiczeń.

Wejdź na stronę [Ćwiczenia z krzesłem](#), obejrzyj film i postaraj się wykonać przynajmniej 5 z proponowanych ćwiczeń. Ćwicz w swoim tempie, robiąc przerwy pomiędzy poszczególnymi zadaniami.