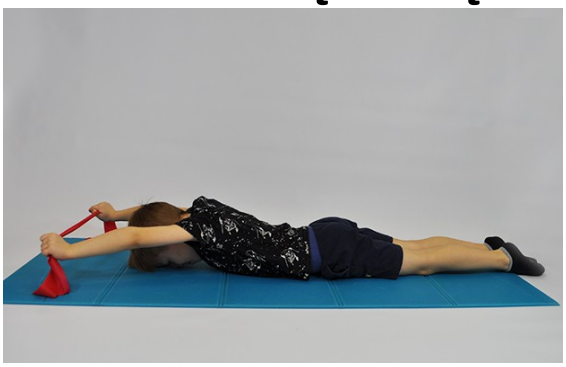
KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

NAZWA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE GRZBIETU



CEL AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- **Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni ściągających łopatki**
- **Wyrobienie nawyku prawidłowej postawy**

SPRZĘT I ORGANIZACJA

- **woreczek śniadaniowy**

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

UWAGA PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ PROSZĘ NIE POZOSTAWIAĆ DZIECI SAMYCH. PROSZĘ CZUWAĆ NAD ICH BEZPIECZEŃSTEM. WYKONYWANIE ĆWICZEŃ W DOMU MUSI ODBYWAĆ SIĘ W POMIESZCZENIU, KTÓRE WYKLUCZA UDERZENIE SIĘ DZIECKA NOGĄ, TUŁOWIEM , RĘKĄ LUB GŁOWĄ W JAKIŚ SPRZĘT DOMOWY. PROSZĘ TEŻ CZUWAĆ NAD INTENSYWNOŚCIĄ WYKONYWANYCH ĆWICZEŃ PRZEZ DZIECKO. ZBYT DUŻE TEMPO LUB LICZBA POWTÓRZEŃ MOŻE PROWADZIĆ DO KONTUZJI.

OBJAŚNIENIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZADANIE 1.

Poniżej znajduje się link do filmu z ćwiczeniami na rozgrzewkę.

ZAPRASZAM NA WYCIECZKĘ DO ZOO ☺

Modyfikacja ćwiczeń:

• Jeśli nie masz w domu małej piłki i hula-hop możesz wykorzystać poduszkę lub maskotkę i zwinięty w rulon ręcznik

• Ćwiczenia przedstawione z dużą piłką wykonaj bez piłki w sposób przedstawiony poniżej:

1) **leżenie tyłem, wznos bioder w górę, wytrzymaj 3 sekundy**

2) **ukłon japoński**

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8&t=32s

ZADANIE 2.

Stajemy wyprostowani, nogi ustawione są na szerokość bioder, ręce wyprostowane, uniesione na wysokość barków.

W ręce trzymamy woreczek foliowy. Przekładamy woreczek przed sobą z ręki do ręki, trzymając wyprostowane ramiona i plecy. Staramy się wykonać 5 powtórzeń ćwiczenia.

1)

2)

3)

ZADANIE 3.

Przyjmujemy pozycję wyjściowa jak w powyższym ćwiczeniu. Zadanie polega na przekładaniu woreczka z ręki do ręki za plecami. Staramy się wykonać 5 powtórzeń ćwiczenia.

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1) 2) 3)

ZADANIE 4.

Wykonujemy leżenie przodem. Ramiona trzymamy wyprostowane przed sobą, w rękach trzymamy woreczek. Unosimy ramiona delikatnie nad podłoże i wytrzymujemy w tej pozycji licząc do 3. Następnie chwile odpoczywamy. Staramy się wykonać 5 powtórzeń ćwiczenia.

1) 2) 3)

ZADANIE 5. Ćwiczenie rozciągające

Siad klęczny, ramiona unosimy do góry, a następnie opuszczamy w dół wykonując skłon. Wytrzymujemy licząc do 10.

1) 2)

ZADANIE 6. Ćwiczenie oddechowe:

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wykonujemy leżenie przodem, woreczek leży na podłodze przed naszą twarzą. Staramy się przedmuchać woreczek.

Pamiętaj- nabieramy wdech nosem, a wydech wykonujemy ustami!!!

BRAWO! ŚWIETNIE CI POSZŁO ☺

Osoba odpowiedzialna za przygotowanie karty aktywności fizycznej
Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej: mgr Kinga Krzykowska