

KLASA VI A Grupa p. Katarzyny Młynarczyk

Witam was kochane dzieciaczki ,kolejny tydzień przed nami nauki zdalnej. W miarę możliwości poćwiczcie ! A także pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Propozycja na ten tydzień.

I. W tym tygodniu możemy pojeździć na rowerze .Otwarte są parki i lasy – jeśli możecie skorzystajcie!



Wpływ roweru na nasze zdrowie jest ogromny!

Podczas jazdy na rowerze podnosi się poziom endorfin, czyli grupy hormonów peptydowych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i radość. Sama jazda pozwala w znacznym stopniu zwalczyć stres i się zrelaksować. Dotleniony mózg znacznie łatwiej radzi sobie ze stresem i pozwala znaleźć rozwiązania problemów, na które normalnie byśmy nie wpadli.

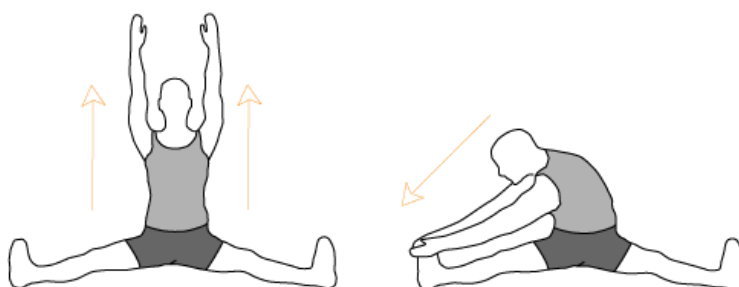
Co daje nam jazda na rowerze?

Podczas jazdy na rowerze zwiększy się :

- pojemność płuc,
- krew będzie lepiej dotleniona,
- zwiększy się pojemność wyrzutowa serca oraz jego objętość,
- spadnie tętno spoczynkowe.

To wszystko składa się w jedną całość powodując, że nasz organizm stanie się bardziej wydajny, a my czujemy się zdrowsi, pełni energii do pracy i codziennych obowiązków, a także bardziej uśmiechnięci.

II Skłony skośne w siadzie rozkrocznym



Pozycja wyjściowa: Siad rozkroczny , ręce w górze.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej

Rozciąganie obręczy barkowej

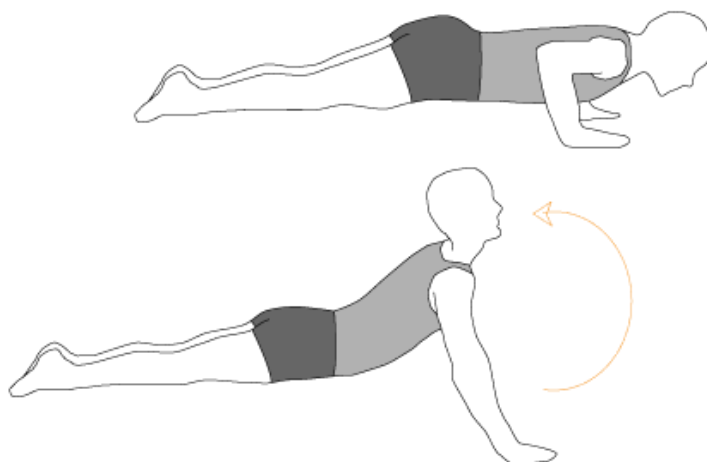


Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ RĘKĘ

- jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi
- drugą chwytamy podchwytym za łokieć ręki wyprostowanej
- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę

III Rozciąganie na brzuchu



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył

*Ćwiczenie rozciąga też mięśnie brzucha.

Dbajcie o siebie i bądźcie zdrowi! – p. Kasia Młynarczyk

