Wychowanie fizyczne kl. V-VII

W tym tygodniu chcę zwrócić uwagę na prawidłową postawę ciała. Dbajcie o nią szczególnie teraz gdy więcej czasu spędzacie w domu. Proponuję zestaw ćwiczeń, które można powtarzać w wielu seriach. Pamiętajcie aby przeznaczyć na nie od 15 do 30 minut.

**Ćwiczenie 1.** Uruchom wyobraźnię i naśladuj poruszanie się różnych zwierząt.

**Ćwiczenie 2.** Stań przy ścianie. Prawidłowa postawa ciała:

- do ściany przylegają pięty, pośladki, plecy i głowa

-brzuch wciągnięty

-łopatki ściągnięte

-barki opuszczone i ustawione na tej samej wysokości

-głowa wyciągnięta w górę

-ręce wzdłuż tułowia

**Ćwiczenie 3.** Odejdź od ściany i pospaceruj w takiej postawie

**Ćwiczenie 4.** Połóż książkę na głowie i spaceruj.

**Ćwiczenie 5.** Stań w postawie skorygowanej, ręce wzdłuż tułowia, w jednej ręce książka lub coś innego. Wdech z przeniesieniem prostych rąk bokiem nad głowę, przekazanie książki do drugiej ręki i wydech z opuszczeniem rąk. Powtórz kilka razy.

Pamiętaj również o prawidłowej postawie w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

Moje ćwiczenia są tylko propozycją na najbliższy tydzień. Szukaj ciekawych rozwiązań w internecie i **ćwicz!**