Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 4.05.2020**

Temat :Ćwiczenia korekcyjne na płaskostopie

Wprowadzenie

5 Ćwiczeń korekcyjnych na płaskostopie bez dodatkowych przyborów

#1 PRZYSIADY

 Pozycja stojąca

 Ręce w pozycji „skrzydełek”

 Wykonaj przysiad na całych stopach

 Nie odrywaj pięt od podłogi

Ćwiczenie to ma za zadanie rozciągać mięśnie trójgłowe łydek

.

#2 ZGIĘCIA

 Siad prosty

 Dłonie położone na podłożu za pośladkami

 Zginaj na przemian stopy (grzbietowo i podeszwowo)

Wzmacniasz mięśnie wysklepiające stopy

.

#3 ZGIĘCIA GRZBIETOWE

 Siad prosty

 Dłonie położone na podłodze z tyłu, za pośladkami

 Zegnij maksymalnie stopy grzbietowo (tzn. palcami „na siebie”)

Rozciągasz mięśnie trójgłowe łydek

.

#4 UDERZ PIĘTAMI O PODŁOGĘ

 Siad ugięty

 Zegnij stopy maksymalnie stroną grzbietową (tak jak w poprzednim ćwiczeniu)

 Pięty postaw na podłodze

 Dłonie połóż z tyłu, za pośladkami

 Unieś nogi nad podłoże

 Lekko „uderzaj” piętami o podłoże – na przemian

Rozciągasz mięśnie trójgłowe łydek oraz wzmacniasz mięśnie brzucha

 .

#5 WYPROSTUJ NOGI ZŁĄCZONE STOPAMI

 Siad ugięty

 Złącz stopy

 Wyprostuj nogi w kolanach

 Utrzymaj pozycję – wyprostowane nogi + złączone stopy (podeszwowo)

Wzmacniasz mięśnie wysklepiające stopy

.[TUTAJ!](https://web.facebook.com/sporttopestka/videos/1384311401646174/) możesz zobaczyć króciutki film z powyższymi ćwiczeniami.

.

Filmik jest przyspieszony, tak by w krótkim czasie zaprezentować Ci wszystkie ćwiczenia. Jeszcze raz Ci przypomnę. Ćwiczenia mają być wykonywane bardzo starannie i dokładnie. Nie spiesz się.

.

 .

**Data: 8.05.2020**

Temat :**Profilaktyka wad postawy. Wyprostuj się!**

Wprowadzenie

Ćwicz regularnie .Zdrowy kręgosłup to podstawa. Pomogą wam w tym ćwiczenia wykonywane wspólnie z Marysią.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>