Agnieszka Król – Kaliszewska – wychowanie fizyczne

KLASY : II TG , II TBE od 30.03.2020r do 03.04.2020r.

Moi drodzy, przesyłam Wam kilka ćwiczeń rozciągających i wzmacniających do wykonania każdego dnia do końca tego tygodnia. Ćwiczenia te to jedna z metod walki ze stresem, wspomagają one prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz wspomagają walkę z nadmiernym napięciem fizycznym. Ćwiczenia te można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia, a także pomiędzy innymi zadaniami , które będziecie wykonywać podczas nauki zdalnej.

1) Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach. Na przemian prostujemy prawą i lewa nogę unosząc je do góry. Stopa powinna być zgięta pod kątem 90 stopni. Wytrzymujemy kilka sekund i to samo robimy z drugą nogą.

2) Leżymy na plecach, ręce splecione pod głową a nogi ugięte w kolanach. Na przemian podciągamy lewy łokieć do prawego kolana (które również się unosi) oraz prawy łokieć do lewego kolana.

3) Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach. Na przemian staramy się wyciągnąć jak najdalej od naszego ciała lewą nogę oraz prawą rękę (ręka powinna być wyciągnięta jak najdalej za głową) następnie wyciągamy prawą nogę i lewą rękę. Za każdym razem wytrzymujemy kilka sekund.

4) Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach. Unosimy do góry nasze biodra, wytrzymujemy kilka sekund i wracamy do pozycji leżącej.

5) Pozycja klęku podpartego. Na przemian podciągamy prawe kolano do lewej ręki oraz lewe kolano do prawej ręki.

W tym tygodniu w celu uzyskania oceny proszę przygotować krótki referat na temat prawidłowego odżywiania się i wysłać na adres e-mail: **mariuszkaliszewski@op.pl**

W razie pytań proszę o kontakt telefoniczny na numer 609447732 lub messenger. Pozdrawiam : **Agnieszka Król - Kaliszewska**