

DRODZY UCZNIOWIE KLASY IV!!!

Nie siedźcie za długo przed komputerem. Trzeba się trochę poruszać. Zadbajcie o swoją kondycję i mięśnie zanim zmienicie się w nerda 😊

Ćwiczenie o której będziecie mogli. Zachęcamy jednak do systematyczności, gdyż ćwiczenia ruchowe poprawiają kondycję oraz stan psychiczny i samopoczucie. W dniach 06.04- 08.04 proponujemy wam korzystanie ze znanej ruletki oraz proste ćwiczenia. *Proste ćwiczenia* motywują do regularności. A regularność sprawia, że unikamy kontuzji. Ponadto częsta aktywność fizyczna gwarantuje również poprawę równowagi, elastyczności i koordynacji ruchowej

Proste ćwiczenia, które wykonasz w domu

1. Skakanie

Skakanie to ćwiczenie, które można wykonać dosłownie wszędzie. Przy tym jest bardzo przyjemne – zobaczysz, że podskoki skutecznie poprawią Ci humor!

Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań w lekkim rozkroku, umieszczając stopy równolegle.
- Ugnij nieco kolana a następnie wyskocz w górę, podnosząc jednocześnie ramiona i wyciągając je nad głowę.
- 10 powtórzeń z 15 sekundami przerw pomiędzy każdym z nich wystarczy.

2. Przysiady

Dzięki przysiadom wzmocnisz odczuwalnie mięśnie dolnych partii ciała,



Jak wykonać ćwiczenie?

- Zachowując proste plecy, przysiądź tak, jakbyś siadała na krześle a następnie wróć do pozycji wyprostowanej.

- Trzymając wyprostowane ramiona przed sobą lub wyciągnięte w bok, uginaj kolana do momentu, aż uda znajdą się w pozycji równoległej do podłoża.
- Zrób 10 powtórek.

3. Wymachy nogą

Wymachy nóg w tył wzmacniają wszystkie mięśnie kończyn dolnych.

Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań prosto. Wyciągnij ramiona i zrób wymach nogą w tył.
- Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
- Utrzymując równy rytm, zrób po 15 powtórek na każdą stronę.

4. Wskoki w tył

Wskoki w tył angażują całe ciało, a mimo to są bardzo proste [do wykonania w domu](#). Nie potrzebujesz wcale specjalistycznego sprzętu by zapewnić sobie kompleksowy plan ćwiczeń!



Jak wykonać ćwiczenie?

- Na początek przykucnij na podłodze i podeprzyj się dłońmi z przodu.
- Wskocz do tyłu prostując nogi. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- W kolejnym kroku wskocz pionowo w górę, wznosząc ręce nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej.
- Następnie znów wskocz w tył, a później w górę.
- **Powtórz całe ćwiczenie 10 razy, robiąc pomiędzy powtórkami przerwy długości 15-30 sekund.**

5. Pompki

Proste ćwiczenia wzmacniające wytrzymałość i kształtujące mięśnie sprawiają także, że zwiększasz swoje możliwości ruchowe i [elastyczność ciała](#). Pompki wbrew pozorom z łatwością wykonasz w domu i nie zmęczysz się przy tym zbyt. Jeśli nie dasz rady pomini to ćwiczenie



Jak wykonać ćwiczenie?

- Oprzyj się dłońmi o podłogę. Przypilnuj koniecznie tego, by dłonie znajdowały się bezpośrednio pod barkami.
- Wyciągnij nogi w tył i ułóż ciało tak, by Twoje plecy były proste.
- Ugnij łokcie i powoli obniż się tak, aby Twoje ciało znajdowało się około 5 centymetrów nad podłogą.
- Następnie podnieś się do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj 5-10 powtórek.

6. Ćwiczenia ramion

Bicepsy, jak mało które inne mięśnie, wpływają na nasz wygląd. Ćwiczenie kształtujące tę grupę mięśni wykonasz z łatwością w domu, wykorzystując domowe przyrządy.



Jak wykonać ćwiczenie?

- Stań w pozycji wyprostowanej z ramionami opuszczonymi swobodnie po bokach.
- Weź w każdą rękę butelkę wody.
- Podnieś ramiona.
- Powtórz ćwiczenie 20 razy w trzech zestawach na każdą ze stron. Możesz podnosić oba ramiona jednocześnie, lub zmieniać strony.

7. Brzuszki

Brzuszki to gwarancja lepszej postawy. Te popularne i proste ćwiczenia wzmacniają także mięśnie brzucha.



Jak wykonać ćwiczenie?

- Usiądź na podłodze. Odchyl się do tyłu tak, by dolna część Twoich pleców leżała na podłodze. Ugnij nogi w kolanach i umieść dłonie za głową.
- Unieś lekko ramiona i górną część tułowia. **Staraj się raczej podnosić w górę niż do przodu.**
- Następnie opuść górną część tułowia. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Teraz nie masz już żadnych [wymówek](#)! Znasz proste ćwiczenia, które z łatwością wykonasz w domu

Bardzo prosimy abyście jednak nas informowali każdego dnia o tym, że ćwiczyliście. Dlatego proponujemy abyście to robili emailem. W te dni kiedy w planie lekcji macie w-f.. Przesyłajcie do nas informacje ze słowem: *ćwiczyłem/ćwiczyłam, imię i nazwisko oraz klasa*. Ten email będzie równoznaczny z waszą obecnością na lekcji!!!! Wiemy, że jest przeciążenie sieci, możecie to zrobić o dowolnej godzinie, po wykonaniu ćwiczeń. Proszę przekazywać sobie tę informację aby dotarła do wszystkich uczniów. Dziewczęta wysyłają email na adres: ebzdzion@onet.eu Chłopcy wysyłają email na adres: gryc.andrzej@gmail.com Możecie też zamieszczać informacje na grupie naszej klasy, jest to o wiele łatwiejsze bo i tak kontaktujemy się codziennie.

To ważne bo to nie są ferie!!