

Wychowanie fizyczne

Długotrwała praca umysłowa i towarzysząca jej mała aktywność ruchowa powodują zmęczenie i znużenie, w wyniku którego obniża się sprawność umysłowa oraz powstają warunki do zarysowania się wad postawy ciała. Wykonanie kilku prostych ćwiczeń między zajęciami rozładowuje stan napięcia emocjonalnego, daje wypoczynek narządom zmysłu, podnosi nasze zdrowie i sprawność fizyczną. Tok ćwiczeń powinien składać się z pięciu pozycji uszeregowanych według następującego schematu:

- a/ ćwiczenia szyi
- b/ ćwiczenia ramion
- c/ ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach
- d/ ćwiczenia nóg
- e/ ćwiczenia oddechowe

Zestaw 1

1. Wstańcie z krzesła- poprawcie postawę



usiadźcie – powtórzyc 2x

2. Potakiwanie i skręty głowy *tak – nie* – 4 x
3. Postawa, ręce RR w bok –wymachy do przodu i do tyłu /ruch szybki i wolny/- 4x
4. Przysiady – 4x
5. Stanie na jednej nodze – 4x

Zestaw 2

1. Skłony – 4x
2. Spójrzcie na czubek głowy, na podbródek, na prawe- na lewe ucho- 2x
3. Połóżcie zeszyt na głowie, RR na biodra, usiądźcie i powstańcie- 4x
4. Wyrzucamy przedmiot w górę i chwytny – 4x
5. Maszerujemy w miejscu – 1 min.

Zestaw 3

1. W siadzie – RR do tyłu -4x
2. Zrywamy owoce- unosimy ręce jak najwyżej – 8x
3. Wstań, przekładaj przedmiot za plecami do drugiej ręki /jedna ręka z góry podaje, druga z dołu sięga/ – 4x

4. Bieg w miejscu wolny i szybki – 1 min
5. Zwróćcie się do okien, wciągnijcie powietrze nosem i wypuście ustami- 4x.

Zestaw 4

1. W siadzie – garbienie się i prostowanie -4x
2. Spójrzcie w prawo, w lewo, w tył.
3. Spleć ręce przed sobą, przełożyć nogi przez splecione ręce, wróć z powrotem- 4x
4. Koci grzbiet. Z przysiadu podpartego wyprost nóg w stawach kolanowych nie odrywając dłoni od podłoża.
5. Pajacyki – 4x