

**Temat: Idea starożytnego ruchu olimpijskiego. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy.**

1. Wykonajcie następujące ćwiczenia:

**Ćwiczenie 1.** Autokorekcja postawy przed lustrem, a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte. W staniu bokiem do lustra korekcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także głowy, łopatek, barków i brzucha

**Ćwiczenie 2.** Stanie tyłem do ściany, pięty, plecy i głowa dotykają ściany. Krok do przodu, próba samodzielnego stania, po chwili powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

**Ćwiczenie 3.** Leżenie przodem ramiona wyprostowane, nogi złączone, obrót ciała w lewo lub w prawo o 360 stopni bez udziału ramion i nóg. Ćwiczenie wykonać w obie strony.

**Ćwiczenie 4.** Marsz z książką (woreczkiem) na głowie.

**Ćwiczenie 5.** Leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, wycucie przylegania do podłoża na całej jego długości.

**Ćwiczenie 6.** Klęk podparty, uniesienie lewego ramienia w przód i prawej nogi w tył, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonać unosząc prawą rękę i lewą nogę

**Ćwiczenie 7.** Jak wyżej lecz z równoczesnym uniesieniem jednoimiennej nogi i ręki.

**Ćwiczenie 8.** Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogą, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce proste w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściąganiem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 9.** Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 10.** Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 11.** Siad skulny, dłonie splecione na karku, łokcie na zewnątrz. Wypychanie klatki piersiowej w przód z jednoczesnym ściąganiem łopatek i wciąganiem brzucha. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 12.** Leżenie tyłem, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce wyprostowane w bok, dłonie naciskają na podłoże. Unoszenie klatki piersiowej w górę, ściąganie łopatek, cofanie głowy do tyłu, opartą o podłoże. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 13.** Leżenie na plecach, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce skrzyżowane na brzuchu. Przenoszenie prostych rąk w górę w skos, aż do ułożenia na podłodze z zaakcentowaniem odrzutu. Powrót do pw.

**Ćwiczenie 14.** Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Powrót do pw., rozluźnienie

W dostępnych źródłach (np. w Encyklopedii, książce do historii :) poszukaj informacji na temat starożytnych igrzysk olimpijskich oraz w jakich dyscyplinach rozgrywane były zawody. Napisz w kilku zdaniach i wyślij mailem.