

Temat: Idea nowożytnego olimpizmu. Ćwiczenia korekcyjne postawy.

1. Włącz swoją ulubioną muzykę i biegnij w miejscu na różne sposoby przez cały utwór.

2. Ćwiczenia w leżeniu na plecach na dywanie:

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

- ręce wzdłuż tułowia , robimy rowerek

- nogi zgięte w kolanach, dłonie na udach, unosimy tułów , dłonie suną po udach do kolan, chwilę wytrzymujemy - 10x

- dłonie splatamy, stopy złączone, kolana na zewnątrz, unosimy tułów , chwilę wytrzymujemy - 10x

- ręce zgięte przy głowie na podłodze ,kolana zgięte, unosimy biodra, wytrzymujemy chwilę - 10x

- ręce na karku, lewy łokieć do prawego kolana i na zmianę - 10x

- ręce wyprostowane na boki ,kolana złączone odwracamy na boki

3. Ćwiczenia w leżeniu na brzuchu: 10x

- ręce wyciągnięte do góry, unosimy ręce i tułów

- j.w. nogi złączone unosimy do góry

- uginamy nogi, ręce pod brodą, unosimy kolana

- "samolot - rakieta - odrzutowiec"

4. W leżeniu bokiem, kolano unosimy do sufitu, zmiana.

5. W siadzie na krześle : 10x

- poduszka między nogami , unosimy nogi ściskając poduszkę

- bosą stopą zbieramy z podłogi drobne przedmioty władając do miski, zmiana

- turlamy stopą na zmianę małą piłeczkę

6. Stojąc :

- robimy przysiady z piłką między udami 10x

- wspinamy się na palce ,wytrzymujemy 3 sek 10x

7. Szukamy wiadomości i zapisujemy

- Kto postanowił wskrzesić igrzyska olimpijskie?

- Kiedy i gdzie odbyły się pierwsze igrzyska nowożytne letnie, a kiedy zimowe?

Odpowiedzi wysyłamy mailem, mile widziane także zdjęcia z ćwiczeń.