

Temat: Zasady pierwszej pomocy, jak bezpiecznie ćwiczyć.

1. Włącz swoją ulubioną muzykę i biegaj w miejscu, skacz na różne sposoby.
2. Wykonaj serię ćwiczeń dostosowując je do swoich możliwości :

Pompka – odpychanie się od podłogi opierając się na dłoniach i palcach stóp, utrzymując cały czas prosty tułów.

Przysiad – maksymalne zejście biodrami poniżej linii kolan, z utrzymaniem wyprostowanych pleców.

Burpees – tzw. padnij-powstań.

Deska – podpór przodem na przedramionach z wyprostowanym ciałem.

Pompki tricepsowe – uginanie ramion w podporze tyłem z dłońmi umieszczonymi na podwyższeniu, np. na krześle lub krawędzi łóżka.

Mostek – unoszenie bioder w leżeniu tyłem.

Odwrócone hollow body – trzymywanie pozycji w leżeniu przodem z uniesioną klatką piersiową, napiętymi plecami, pośladkami i nogami.

Rowerek – naprzemianstronne przyciąganie kolana i łokcia w leżeniu na plechach.

Pamiętaj o rozciąganiu. Po każdym treningu koniecznie poświęć minimum 10 minut na rozciągnięcie zmęczonych mięśni. Wykonuj **ćwiczenia** rozciągające symetrycznie naprzemiennie na jedną i drugą stronę ciała. Podczas pogłębiania zakresu ruchu unikaj sprężynowania i gwałtownych ruchów.

Podczas aktywności fizycznej i w życiu codziennym niezbędna nam jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Uczcie się jej nawet na specjalnym przedmiocie - EDB.

Tutaj możecie zobaczyć w jasnej formie zebrane zasady I pomocy :

https://wzk.poznan.uw.gov.pl/sites/default/files/zalaczniki/20171009_pp_na_www.pdf

Napisz krótko, jak postąpić w przypadkach:

- omdlenia
- krwotoku z nosa
- oparzenia
- upadku z dużej wysokości

Notatkę wyślij mailem.