

11.05.2020r. klasa IIIb

Temat: Gimnastyka korekcyjna - wzmacnianie mięśni brzucha.

Zapraszam do ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha z piłką. Silne mięśnie brzucha, chronią nas przed kontuzjami i stabilizują nasz kręgosłup. Dzięki nim, możemy wykonywać codzienne czynności i uprawiać ulubiony sport bez zadyszki.

<https://www.youtube.com/watch?v=eUOu7qDzRGE&feature=youtu.be>

12.05.2020r.

Temat: Gimnastyka korekcyjna - mobilność obręczy barkowej.

Mobilność obręczy barkowej to bardzo ważna kwestia w kontekście prawidłowej postawy. Często słyszysz "nie garb się" "wyprostuj plecy" to właśnie odpowiednie ustawienie barków sprawia, że jesteśmy w stanie taki błąd w ustawieniu naszego ciała wyeliminować. Niestety większość czynności dnia codziennego sprawia, że zaokrąglamy plecy, pochylamy barki do przodu, "zamykamy" klatkę piersiową, dlatego powinniśmy włączyć ćwiczenia zwiększające zakres ruchu obręczy barkowej i rozciągające mięśnie w okolicy barków do codziennego zestawu ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=tjPOON7Edjk&feature=youtu.be>

15.05.2020r.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce.

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&feature=youtu.be>

Pamiętajcie, aby każde ćwiczenia poprzedzone były krótką rozgrzewką i żeby zawsze w czasie wykonywania ćwiczeń, był z Wami ktoś dorosły.

Do usłyszenia i pozdrawiam G. K. 😊