

Wychowanie fizyczne 21.05.2020 Klasa V

Temat 29 Trzymaj się prosto- gimnastyka korekcyjna.

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie, przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie leżącej.

Gimnastyka korekcyjna wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, odpowiedzialne za utrzymanie kręgosłupa we właściwym położeniu oraz za utrzymanie właściwej postawy, dlatego ważne jest, żeby regularnie wykonywać ćwiczenia.

Wady postawy najczęściej spowodowane są nieodpowiednim ułożeniem ciała podczas nauki i pracy przy biurku oraz przy komputerze. Wieloletnie zaniedbania w tym zakresie prowadzą do wykształcenia się skrzywień kręgosłupa na różnych jego odcinkach i do dolegliwości bólowych.

Dlatego warto ćwiczyć !

Podaję link do ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY>