

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 20.05.2020 r. 3 i 4 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Dzisiaj dowiesz się dlaczego tak ważna jest postawa ciała. Poznasz i wykonasz kilka ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

Temat 1: Postawa ciała

Temat 2: Ćwiczymy mięśnie posturalne

Temat 1: 3 godzina lekcyjna

Postawa ciała

Postawa to rusztowanie Twojego ciała. Prawidłowa czy nie - gwarantuje nam **stabilność i równowagę**. Postawa sprawia, że stoimy, siedzimy, zmieniamy pozycje. Dzięki niej możemy wykonywać trudniejsze zadania ruchowe, takie jak chodzenie czy bieganie. Stawy, mięśnie, kości oraz ścięgna pomagały naszym przodkom przed tysiącami lat polować i przemieszczać się. Obecnie mało kto wykorzystuje potencjał swojej postawy. Godzinami przebywamy w pozycji siedzącej w szkole, w domu, w pracy, przez co straciliśmy panowanie nad naszym ciałem. Niestety nauczyliśmy się także nowej postury. **Nieprawidłowej, zgarbionej, wygiętej w literę C**, z głową wyciągniętą do komputera, telewizora, smartfona itp.

Jak wygląda obecnie nasza postawa ciała?

Ból i dyskomfort stawów i mięśni ma swoje podłoże w naszej postawie. Wszyscy wiemy, że prawidłowa postawa ciała bardzo wpływa na jakość ruchu. Ma też ogromne znaczenie, jeśli chodzi o codzienne życie. Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, nadwaga, złe nawyki sprawiają, że nasza postawa zmienia się na gorsze. Podczas siedzenia:

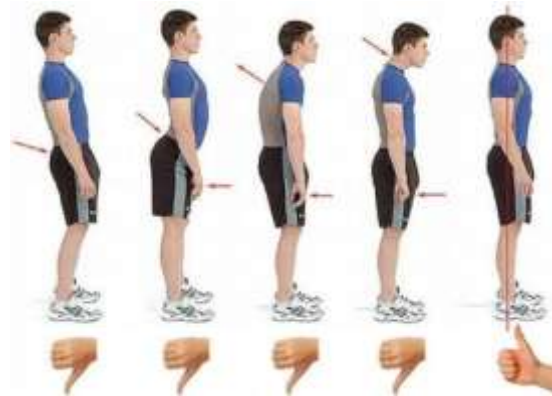
- wyłączają się mięśnie dolnej części ciała,
- nie pracuje brzuch,
- kręgosłup wyginasz w tył tworząc literę C,
- zapada się klatka piersiowa,
- głowa idzie do przodu.

Dlaczego tak się dzieje?

Niestety niewiele osób zdaje sobie sprawę, że to **w jakiej pozycji jesteśmy przez większość dnia, wpływa na resztę dnia**. To znaczy, że jeżeli dużo siedzisz, Twoje ciało uczy się przyjmować najbardziej optymalną pozycję podczas siedzenia - czyli niestety zgarbioną, wygiętą w literę C. Aktywność fizyczna oraz uprawianie sportów po szkole, pracy,

nie odwróci całkowicie efektów długotrwałego siedzenia. O swoją postawę musimy dbać przez całe swoje życie.

Prawidłowa postawa ciała



Najlepszym rozwiązaniem na budowanie prawidłowej postawy ciała jest ograniczenie siedzenia. Zmiana pozycji siedzącej na ruch wpływa na poprawę postawy ciała. Żeby uchronić swój kręgosłup przed komplikacjami należy nieustannie kontrolować swoją postawę ciała. Jedną z głównych przyczyn odpowiedzialnych za przyjmowanie zgarbionej sylwetki są **zbyt słabe mięśnie**. Dlatego warto dbać o to aby przy pomocy regularnych ćwiczeń wzmacniać partie ciała takie jak brzuch oraz plecy. Zdrowie i dobra kondycja mięśni to czynniki zależne od stosowanej **przez nas diety**. Powinniśmy spożywać produkty, które zawierają białko takie jak ryby oraz mięso. Niedostateczna ilość tego składnika w pożywieniu powoduje osłabienie mięśni, które warunkują utrzymanie postawy ciała.

Złe przyzwyczajenia to również jedna z przyczyn nieprawidłowej postawy ciała. Im częściej będziesz chodzić z opuszczoną głową i zgarbionymi plecami tym większe prawdopodobieństwo że za kilka lat w ten sposób będziesz prezentował naturalną postawę ciała. **Pamiętaj aby plecy były zawsze wyprostowane a głowa lekko uniesiona do góry.**

W przypadku przebywania w jednej pozycji przez wiele godzin np. siedzenie lub stanie w ciągu całego dnia, musimy co godzinę poświęcić 5 minut na ćwiczenia, które rozruszają ciało. Są to ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi, rozciąganie mięśni pleców.

Temat 2: Ćwiczymy mięśnie posturalne - 4 godz. lekcyjna

Mięśnie, które są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała nazywamy posturalnymi. Spróbujesz wykonać kilka takich ćwiczeń. Najpierw jednak wykonaj krótką rozgrzewkę. Każde ćwiczenie wykonaj 10 razy.

- podskoki zwane pajacykami
- przysiady na całych stopach do pełnego przysiadu
- krążenia bioder
- wykroki do przodu, na zmianę P i L noga
- skłony do przodu

Następnie przechodzimy do ćwiczeń.

Uniesienie brzucha

Ustaw się w pozycji na czworaka, opierając dłonie pod barkami i kolana pod biodrami. Z wydechem zaokrąglij plecy w kierunku sufitu. W tym ustawieniu weź 4-5 oddechów i dopiero się rozluźnij. Tak wygląda jedno powtórzenie. Zrób ich 5.



Uniesienie miednicy

Leżąc, oprzyj stopy płasko o ścianę i zegnij kolana i biodra do kąta prostego. Zrób wydech. Unieś nieco miednicę, tak by trochę spłaszczyć dolny odcinek pleców. Weź wdech i zrób pełny wydech. Zatrzymaj się na końcu na 3 s. Zrób 5 oddechów, zatrzymując każdy wydech. Całość 5 razy.



Opadanie tułowia

Uklęknij, zahaczając stopy o coś stabilnego (np. pod kanapą). Zrób wydech i obniż tułów do podłogi. Zrób to powoli i kontroluj ruch jak najdłużej Ci się uda. Kiedy zaczniesz opadać, oprzyj dłonie przed sobą. Odepchnij się rękami, żeby wrócić w górę. Zrób 3 serie po 3-5 powtórzeń.



Dziękuję tobie za twoją współpracę.

Do usłyszenia na kolejnych zajęciach.