

**Wychowanie fizyczne 3.04.2020. Klasa V**

Temat 6: *Ćwiczenia wzmacniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa.*

**Uczeń poznaje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna.**

**Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.**

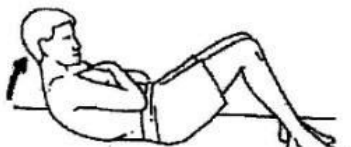
**Zna zasady hartowania organizmu i aktywnego wypoczynku.**

1. Dzisiaj mam dla Was propozycję na zmęczone mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Wykonaj kilka prostych ćwiczeń o dowolnej porze dnia pamiętając o zasadach:

1. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój.
2. Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie.
3. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
4. W trakcie ćwiczeń słuchaj ulubionej muzyki.

## ZESTAW ĆWICZEŃ ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KŁĘGOSŁUPA



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, skrzyżuj ramiona na piersi. Napinając mięśnie brzucha, unieś głowę i ramiona od podłoża. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, ramiona wzdłuż ciała. Napinaj mięśnie brzucha nie unosząc tułowia. Utrzymaj napięcie kilka sek. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, dłonie na karku. Unosząc ramiona i głowę, przyciągaj kolano do przeciwnego łokcia, a łokieć do kolana, wywołując lekką rotację tułowia. Powtórz 20 razy.



Leżąc na plecach, podłóż dłonie pod miednicę. Biodra i kolana zgięte do kąta 90°. Wykonuj nogami niewielkie ruchy okrężne. Ćwicz ok. 5 minut. Oddychaj swobodnie.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy na podłożu. Unosź powoli miednicę do góry. Utrzymaj 10 sek. i powróć do leżenia. Powtórz 15 razy.



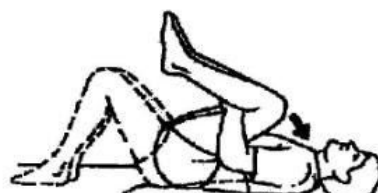
Kłęk podparty. Unieś nogę i przeciwną rękę do poziomu. Utrzymaj 10 sek. Staraj się trzymać ciało w równowadze. Tak samo strona przeciwna. Powtórz 20 razy.



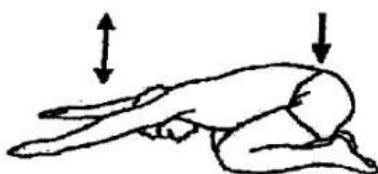
Kłęk podparty. Sięgaj powoli lewym ramieniem do sufitu – patrz za ręką. Powrót. Tak samo druga strona. Powtórz 15 razy.



Kłęk podparty. Wykonaj „Koci grzbiet”. Nie opuszczaj tułowia zbyt nisko. Powtórz 15 razy.



Leżąc na plecach, kolana zgięte. Chwyć nogi pod kolanami i przyciągnij je mocno do piersi. Powrót do leżenia. Powtórz 15 razy.



Siedząc na piętach, wykonaj głęboki skłon tułowia. Sięgaj rękami daleko w przód i dociskaj pośladki do pięt. Próbuj unieść ramiona od podłogi na 5 sek. Powtórz 10 razy.



Leżąc na brzuchu, poduszka pod brzuchem, Unieś tułów w górę - utrzymaj 20 sek. Patrz w podłogę. Powtórz 20 razy.



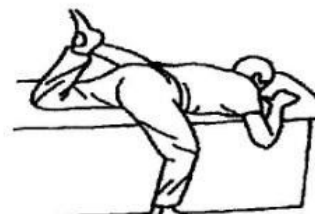
Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy w górze, ramiona w bok. Opuszczaj powoli obie nogi w prawo do boku. Wróć do pozycji i to samo w lewo. Powtórz 15 razy.



Leżąc na lewym boku z prawą nogą zgiętą, chwyć za udo prawe. Wykonaj rotacje tułowia w tył, sięgając ręką prawa w skos za siebie. Wytrzymaj 15 sek. i wróć do pozycji. Powtórz 10 razy. Tak samo w drugą stronę.



Leżąc na plecach, przyciągnij kolano w kierunku przeciwnego barku. Przytrzymaj kilka sek. a następnie napnij mięśnie naciskając kolano na ręce i rękami na kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.



Przyjmij pozycję jak na rysunku. Przyciągnij piętę do pośladka i wytrzymaj kilka sek. Napinaj mięśnie próbując wyprostować kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.

2. Zastanów się w jakim stopniu stosujesz się do zasad z piramidy.



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Milej lektury.

