*KARTA LEKCJI*

1. Data wysłania:
2. Klasa:
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji:

**Prawidłowa postawa ciała**

1. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):

a) **potrafię ocenić postawę swojego ciała**

b) **potrafię skorygować postawę siedząc na krześle**

1. Na wykonanie zadań masz czas do: **-**
2. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać: proszę przeczytaj z uwagą przygotowany materiał.

**Prawidłowa postawa ciała** – taki układ poszczególnych odcinków ciała niedotkniętych zmianami, który zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną oraz stwarza warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych.



 Pozycja siedząca:

* Podczas pracy przy komputerze, górna krawędź monitora powinna znajdować się lekko poniżej linii wzroku, który powinien padać na górną jedną trzecią monitora.
* Podbródek ustawiony równolegle do podłoża.
* Ekran powinien znajdować się w odległości ok. połowy metra.
* Utrzymujmy rozluźnioną, obniżoną obręcz barkową, ramiona lekko cofnięte.
* Przedramiona powinny być oparte równolegle do podłoża.
* Podudzia utrzymujemy równolegle do podłoża.
* Kolana powinny być zgięte pod kątem 90- 110 stopni, lekko poniżej linii bioder.
* Stopy powinny spoczywać płasko na podłodze, najlepiej oparte na podnóżku.
* Nie pozostawaj zbyt długo bez ruchu w tej samej pozycji. Co 30 do 60 minut zmień pozycję ciała, wstań lub przejdź parę kroków.



Garbisz się ? RÓB TO ĆWICZENIE

https://youtu.be/\_L0MgojkD6E

1. Sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.

Czy uważasz ,że siedzisz teraz prawidłowo ?