Tydzień 2: 26.03 – 2.04.2020 r.

Przedstaw w formie krótkiej notatki:

„Jakie formy aktywności ruchowej wykonywałaś/eś w ciągu tygodnia od dnia 26.03 do 2.04.20 , rozpisując to poszczególne dni”.

Przykład notatki:

26.03 czwartek

1. Sprzątanie własnego pokoju – 30 min.

2. Bieg po okolicy – 1godz.

27.03. piątek

1. Ćwiczenia z instruktorem – 20 min

2. Zabawa z młodszym bratem z piłką - 30 min

28.03 sobota

1.Sprzątanie w domu – 1godz.

2. Koszenie trawy w ogródku - 30 min

29.03 niedziela

Nie robiłam/em nic

30.03 poniedziałek

1. …………………………

1.04 wtorek

1. …………………………

2. ………………………...

2.04 środa

1. ………………………..

Prześlij taką notatkę do 4.03 do swojego nauczyciela wf na pocztę resman.pl

Ponadto przesyłamy również nowe linki do ćwiczeń jeżeli potrzebujesz wsparcia instruktora.

TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=PC9CBIXz92U>

TABATA - trening bardzo intensywny:

<https://www.youtube.com/watch?v=ihTeY3MIfD8>

Ćwiczenia na mięśnie brzucha – dla początkujących:

<https://www.youtube.com/watch?v=f6ObGRD2-hQ>

Mięśnie brzucha – dla zaawansowanych:

<https://www.youtube.com/watch?v=VnDXI04Wkvc>

Dla chłopaków:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

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

Dla chętnych – wyzwanie ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw>

Sprawdzimy po powrocie do szkoły, kto z Was sprostał wyzwaniu.

Powodzenia!

Pamiętajcie podczas ćwiczeń o sąsiadach i meblach – bezpieczeństwie.

ZAWSZE PAMIĘTAJ O:  
1. Rozgrzewce, która przygotowuje do ćwiczeń, zmniejsza ryzyko kontuzji.  
2. Ćwicz w swoim tempie, nie musisz dorównać instruktorowi.

3. Nie musisz wykonać całego treningu, dostosuj do swoich możliwości.  
4. Nie rób ćwiczeń, których nie możesz wykonywać ze względów zdrowotnych (przeciwwskazania lekarskie do wykonywania niektórych ćwiczeń). Możesz wykonać te same ćwiczenia bez podskoków – wariant podstawowy.  
5. W trakcie ćwiczeń pij wodę.

Pamiętaj dbaj o swoja kondycje oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.

Pozdrawiamy nauczyciele wf