

W-f- zdalne nauczanie- 25.01- 29.01.2021

Witam, oto propozycje aktywności fizycznej na 11 tydzień nauki zdalnej. Przypominam, że raz w tygodniu spotykamy się na Skype wg ustaleń nauczyciela uczącego (dziewczęta- poniedziałek wg planu lekcji).

Zachęcam do wykonania proponowanych ćwiczeń w miejscu bezpiecznym, w obecności rodzica/ opiekuna. Jeśli jakieś ćwiczenie jest dla ciebie zbyt trudne- pomóż je!!!!.

Proponuję wam: TABATĘ.

Tabata to trening fizyczny polegający na przeplataniu krótkich okresów intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku lub odpoczynku. Typowy czas takiego treningu wynosi od kilkunastu do dwudziestu kilku minut.

To sposób na poprawę wydolności i wytrzymałości organizmu, ale również na pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych.

- Najpierw proponuję ci rozgrzewkę wraz z trenerem Łukaszem Choińskim. Ma ona na celu rozgrzanie mięśni i stawów tak, aby były gotowe do zwiększonego wysiłku fizycznego. To ważny element treningowy. Link niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=cT-XqKprAkl&feature=youtu.be>

- Po rozgrzewce proponuję ci w zajęcia główne tabaty dla początkujących. Film instruktażowy w linku niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=SzocRCTOPE&feature=youtu.be>

- Na koniec ćwiczeń nie zapomnij się rozciągnąć. Ćwiczenia rozciągające proponuję ci również wykonać z filmem instruktażowym. Link niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=XkLqcgQ2gLE&feature=youtu.be>

BĄDŹ AKTYWNY/AKTYWNA CZTERY RAZY W TYGODNIU, WYKONUJĄC PROPONOWANY ZESTAW.

MIŁEJ , BEZPIECZNEJ ZABAWY!!!!

Zachęcam również do zabaw na świeżym powietrzu. Wreszcie mamy zimę. Zaproście rodziców do zabaw na śniegu. Miejmy nadzieję, że zima zagości na dłużej 😊😊.