

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE.

1. Prawidłowa postawa – ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.

Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu wspomagające prawidłową postawę

2. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i zręczność z wykorzystaniem elementów tenisa – spróbuj wykonać raketę lub wykorzystaj inny sprzęt np.: książkę. Ćwicz zgodnie z opisem i pokazem

Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący zręczność i koordynację ruchową z elementami tenisa.

3. Trening Cardio – ćwicz zgodnie z opisem i pokazem .

Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący sylwetkę i prawidłową postawę.

4. Fitness trening – ćwicz zgodnie z opisem i pokazem

Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący sprawność ogólną.

5.. Pamiętajcie o aktywności na świeżym powietrzu np.: marsz w szybkim tempie. W czasie marszu możesz wykonać kilka rund lekkiego truchtu. *1 runda truchtu 1 minuta, marsz 5 minut i kolejna runda.* Korzystajcie też ze sprzętu, który posiadacie: rower, rolki, hulajnoga.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.