

26.03.2020

Temat: Ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność fizyczną. Zajęcia domowe formą aktywności fizycznej.

Dzień dobry.

Siedzicie w domu przez dłuższy czas. Mam nadzieję, że zdążyliście już trochę poćwiczyć.

Mam dla was do wykonania zestaw prostych ćwiczeń .

Przebierz się w wygodny strój, otwórz okno i wykonaj:

- powolne krążenia głowy (ręce na biodrach) - 3 razy w prawą i 3 razy w lewą stronę
- krążenia ramion oburącz w przód - 10 razy i w tył - 10 razy
- przysiady (ręce wyciągnięte w przód) - 10 razy
- głębokie skłony tułowia w przód (spróbuj dotknąć rękoma podłogi) – 10 razy
- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan - przez ok. 30 sekund
- obszerne krążenia bioder (ręce na biodrach) - 5 razy w prawą i 5 razy w lewą stronę
- pajacyki - 10 razy
- dotykanie łokciem do przeciwnego kolana – 12 razy (pamiętaj łączymy łokieć z kolaniem po skosie!)
- bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki - przez ok. 30 sekund
- stanie na jednej nodze z ramionami w bok - próbuj stać jak najdłużej, a potem zmień nogę

Znasz te ćwiczenia, więc myślę, że dobrze je wykonałeś. Gdy trochę odpoczniesz wykonaj kolejne zadanie.

Aktywność fizyczna to nie tylko bieganie i intensywne ćwiczenia, ale także codzienne czynności takie jak sprzątanie.

Proponuję więc, abyś posprzątał swój pokój:

- usuń niepotrzebne rzeczy – wyrzuć śmieci, wynieś brudne naczynia do kuchni
- schowaj lub złóż pościel na swoim łóżku
- wytrzyj kurze na płaskich powierzchniach (półki, blaty, parapety)
- odkurz podłogę i dywan odkurzaczem
- umyj podłogę