

Środa 20.05.2020

Temat: **Ćwiczenia równoważne.**

Wykonaj dzisiaj następujące ćwiczenia równoważne:

1. Spróbuj chodzić po linii prostej zaznaczonej na podłodze (może to być rozciągnięty sznurek, przyklejona taśma malarska albo krawędź dywanu):
 - idź po linii w wolnym tempie, uważnie stawiając stopy jedna po drugiej tylko i wyłącznie na linii (dla utrzymania równowagi ręce mogą być wyciągnięte w bok),
 - w kolejnym etapie idź po linii stawiając stopę w ten sposób, by pięta zawsze dotykała palców drugiej stopy (pięta do palców),
 - na koniec spróbuj iść po linii do tyłu stopa za stopą.Każde przejście powtórz 3 razy.
2. Stań prosto w miejscu, wykonaj wspięcie na palce i utrzymaj pozycję licząc powoli do 5. Powtórz 6 razy.
3. Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano na wysokość bioder. Ramiona mogą być wyciągnięte w bok. Wytrzymaj w tej pozycji licząc powoli do 10, a następnie zmień nogę. Zrób po 3 powtórzenia na każdą nogę.
W kolejnym etapie unieś nogę do góry, złap równowagę, zamknij oczy i postaraj się utrzymać równowagę jak najdłużej. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.
4. Maszeruj po pokoju we wspięciu na palcach i z książką na głowie przez ok. 1 minutę.
5. Stań w kłęk podpartym (na czworakach). Wyprostuj lewą nogę w tył, a prawą rękę wyciągnij w przód. Ręka, tułów i noga powinny być na tej samej wysokości. Utrzymaj równowagę licząc powoli do 3, a następnie zmień rękę i nogę. Powtórz 10 razy.
6. Wykonaj 10 przysiadów na kilku (2 lub 3) położonych na sobie poduszkach.

Piątek 22.05.2020

Temat: **Rozgrzewka - ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego.**

Na pewno wiesz, że każde zajęcia ruchowe należy zacząć od rozgrzewki, czyli ćwiczeń mających przygotować organizm do wysiłku fizycznego.

Rozgrzewka jest bardzo ważna ponieważ:

- pobudza organizm do wysiłku - przyspiesza oddech, podnosi tętno, wzmacnia krążenie krwi, a przez to zwiększa temperaturę ciała,
- rozgrzewa i uelastycznia mięśnie,
- zwiększa zakres ruchu w stawach,
- przyspiesza przemianę materii,
- sprzyja poprawie koncentracji,
- zwiększa motywację do ćwiczeń,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji.

Mam dla ciebie dzisiaj propozycję prostej rozgrzewki, którą możesz sam wykonać w domu.

Przebierz się w wygodny strój, otwórz link [ROZGRZEWKA](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącą.

Na pewno dasz radę! Powodzenia!