

Witam

Propozycja ćwiczeń na dziś: ćwiczenia z nietypowym przyborem.

Cały trening zajmie Ci kilka minut, możesz go oczywiście powtórzyć w ciągu dnia (pomiędzy zajęciami umysłowymi) jeśli będziesz mieć siłę i ochotę.

Skopiuj linki i wklej na YouTube - pamiętaj o piciu wody:

<https://youtu.be/ENCe-WnBwh8>

Jak Ci się podobało?

Jeżeli nie możesz otworzyć linków do ćwiczeń- oto zestaw dla Ciebie:

ZADANIE RUCHOWE na dziś:

1. Maszeruj, a jeśli dasz radę to truchtaj w miejscu przez 2 minuty
2. Zrób 10 przysiadów pamiętaj o całych stopach na ziemi – rób ćwiczenie tak jakbyś chciał usiąść na krześle.
3. Wykonaj 10 pajacyków.
4. Wykonaj 10 przysiad - wyrzut nóg w tył - przysiad - wyskok w górę
5. Wykonaj dowolne 4 ćwiczenia rozciągające.

Powtórz ten zestaw ćwiczeń 3 razy w ciągu dnia jako przerwę między zadaniami umysłowymi.

Do ćwiczeń zachęć rodzeństwo lub innego członka rodziny – bawcie się razem.

Przypominam o zadaniach z poprzednich lekcji (tętno, rejestracja aktywności, test zdolności motorycznych).

Pozdrawiam AW