

Droży uczniowie!

Proponuję Wam kolejne zestawy ćwiczeń z wychowania fizycznego do wykonywania w domu.

Na kolejne 2 tygodnie proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu z rozgrzewką i rozciąganiem. Tym razem wybrałem wersję ćwiczeń osobno dla chłopców i dla dziewcząt.

Rozpoczynamy od rozgrzewki. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka przygotowuje organizm do właściwego wysiłku fizycznego i zapobiega kontuzjom. Na początek obejrzyjcie prezentację dotyczącą rozgrzewki „ Jak dobrze przeprowadzić rozgrzewkę” pod adresem.

<http://www.scholaris.pl/resources/run/id/110006>

Następnie przechodzimy do ćwiczeń właściwych.

Ćwiczyć należy we własnym tempie i dostosowywać ćwiczenia do swoich możliwości. Pamiętaj ćwicz powoli i dokładnie obserwując trenera lub trenerkę na komputerze. Jeśli czujesz, że potrzebujesz przerwy zrób sobie chwilę odpoczynku napij się wody i kontynuuj ćwiczenia.

Należy przygotować się do ćwiczeń: założyć wygodny strój, przewietrzyć pomieszczenie, przygotować sobie wodę do picia.

Trening wykonuj w dogodnej dla siebie godzinie, jeśli nie czujesz się dobrze przełoż trening na inny dzień. Jeśli jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne opuść je i po przerwie ćwicz dalej. Powodzenia!

Pozdrawiam

Stanisław Grzonka

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu z rozgrzewką i rozciąganiem dla chłopców:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo>

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu z rozgrzewką i rozciąganiem dla dziewcząt:

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQIno>