

WYCHOWANIE FIZYCZNE III B

Proponuję Wam zestawy różnych ćwiczeń.

Każdy z Was może wybrać ćwiczenia, które najbardziej mu odpowiadają.

Temat: Dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia?

- ❖ Ruch ma bardzo duże znaczenie dla naszego zdrowia
<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Temat: Jakie ćwiczenia wybrać do gimnastyki porannej?

- ❖ **Zachęcam Was do porannej gimnastyki każdego dnia.**

- ❖ Dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia oraz przykłady ćwiczeń gimnastyki porannej

znajdziecie w linku: https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DjTETFR7J#ivAlFhUd0x_d5e174

- ❖ Każdy z Was może ułożyć dla siebie własny zestaw ćwiczeń.

Temat: Ćwiczenia rozpoczynamy rozgrzewką.

- ❖ Przykładowa rozgrzewka:

<https://fittykid.com/2020/03/13/rozgrzewka/>

Temat: Ćwiczenia rozluźniające po treningu?

- ❖ Przykładowe ćwiczenia rozluźniające:

<https://fittykid.com/2020/03/17/rozluznienie/>

Temat: Jakie ćwiczenia możesz wykonywać w domu?

I. CZEŚĆ WSTĘPNA

- ❖ PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE PRZED ĆWICZENIAMI (CZĘŚCIĄ GŁÓWNA):

<https://fittykid.com/2020/03/13/rozgrzewka/>

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA – Rodzaj ćwiczeń do wyboru. (Każdy rodzaj oznaczony &)

& Przykłady ćwiczeń cardio, rozciągających i siłowych

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

& Przykłady ćwiczeń na skoczność.

<https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqllmZ8>

& Przykłady ćwiczeń z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

& Możesz pobawić się ćwiczeniami ☺

<https://wordwall.net/pl/resource/944360/wf/wf-online-w-domu>

<https://wordwall.net/pl/resource/944360/wf/wf-online-w-domu>

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

❖ PAMIĘTAJ O ĆWICZENIACH ROZLUŻNIAJĄCYCH PO TRENINGU (PO CZĘŚCI GŁÓWNEJ):

<https://fittykid.com/2020/03/17/rozluznienie/>

Temat: Ćwiczmy przy muzyce.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

❖ PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE PRZED ĆWICZENIAMI (CZĘŚCIĄ GŁÓWNA):

<https://fittykid.com/2020/03/13/rozgrzewka/>

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

❖ Muzyka może uatrakcyjnić ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v= niF6s8tbZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowl>

<https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q>

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

❖ PAMIĘTAJ O ĆWICZENIACH ROZLUŻNIAJĄCYCH PO TRENINGU (PO CZĘŚCI GŁÓWNEJ):

<https://fittykid.com/2020/03/17/rozluznienie/>