

WYCHOWANIE FIZYCZNE W DOMU

Utrzymaj swoją aktywność sportową podczas nauki w domu

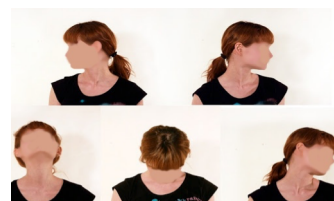
Ważne:

- zadbaj o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń
- dostosuj czas i intensywność ćwiczeń do własnych możliwości
- zapisuj w **Kalendarzu aktywności** wykonane wybrane ćwiczenia

Proponowany zestaw ćwiczeń rozgrzewających organizm.

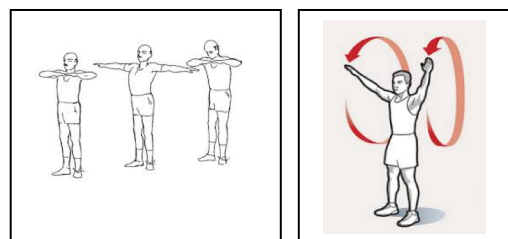
1. Ćwiczenia mięśni szyi

Krążenia głowy
Skręty głowy w bok – prawa – lewa
Skłony głowy w przód – w tył
Skłony głowy w bok – prawa – lewa



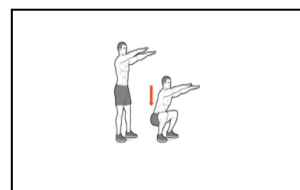
2. Ćwiczenia ramion

Krążenia ramion w przód
Krążenia ramion w tył
Krążenia ramion naprzemianstronne
Wymachy ramion w różnych kierunkach
Ramiona w górę ramiona w dół



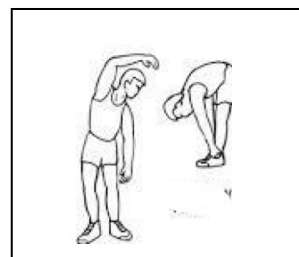
3. Ćwiczenia nóg

Przysiady
Wymachy nóg w różnych kierunkach
Wspięcia na palce



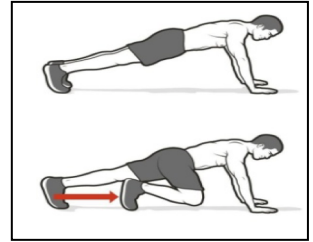
4. Ćwiczenia tułowia

Skłony tułowia w przód
Skłony tułowia w bok
Krążenia tułowia



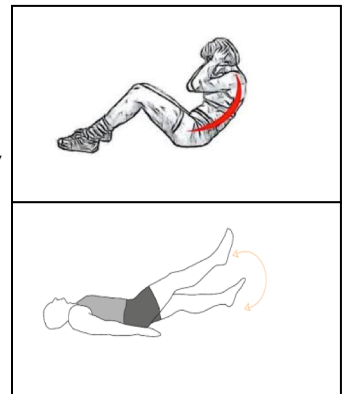
5. Ćwiczenia ramion i nóg

Przysiady z jednoczesnym ugięciem ramion
Przysiady ramiona w przód
Z przysiadu podpartego wyrzut nóg w tył
Z przysiadu podpartego naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył



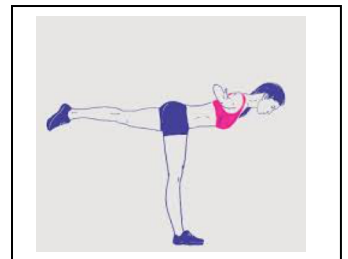
6. Ćwiczenia mięśni brzucha

Brzuszkę z nogami wyprostowanymi
Brzuszkę z nogami ugiętymi w kolanach
W leżeniu tyłem (na plecach) wznosy nóg
W leżeniu tyłem (na plecach) naprzemianstronne wznosy
Rowerek
Nożyce



7. Ćwiczenia równoważne

Stanie na jednej nodze
W siadzie prostym „kołyska” na pośladkach



8. Podskoki

Podskoki obunóż
Podskoki obunóż z obrotami wokół własnej osi
Podskoki na jednej nodze
Podskoki na jednej nodze z obrotami wokół własnej osi
Pajacyki

