

Temat : Zasady aktywnego wypoczynku.

Większość z Was wyraziła swoje zadowolenie ze stanu, w jakim się znaleźliśmy (co mnie trochę smuci). Wiem, że wielu stara się wykorzystać aktywnie ten czas, także poprzez aktywność fizyczną.

W Waszym wieku aktywność fizyczna jest niezbędna do tego aby :

- prawidłowo się rozwijać pod względem fizycznym i psychicznym
- zmniejszyć ryzyko chorób i różnych zaburzeń.

Ważne, aby złapać "bakcyła" sportu już w dzieciństwie.

Cały ten czas spędzacie ze swoją rodziną. Jak Wasza rodzina spędza wolny czas, czy jest to wypoczynek czynny, czy - bierny ?

Obejrzyj krótką prezentację ;

<http://scholaris.pl/resources/run/id/109726>

Wykonaj rozgrzewkę na świeżym powietrzu, w razie niepogody - w domu :

- Trucht (50 m),
- w truchcie, krążenia ramion w przód (po 10x),
- w truchcie, po zmianie kierunku biegu, krążenia ramion oburącz w tył (10x),
- krok odstawno – dostawny ze zmianą nogi prowadzącej przez lewy i prawy bark (po 25 m),
- w marszu, naprzemienne wymachy w ramion przód i w tył (6x),
- w marszu wymachy ramion w bok (6x),
- w marszu co 3 krok przysiad na nodze wykroczonej z jednoczesnym skrętem tułowia w kierunku nogi wykroczonej (po 6x),
- stojąc, krążenia bioder w lewą i prawą stronę (łącznie 10x),
- stojąc, krążenia kolan: do wewnątrz, na zewnątrz, w prawą i lewą stronę (po 4x każde).

Bieg w terenie to najlepsza i najtańsza forma wypoczynku. Pobiegnij do najbliższego (lub dalszego) lasku. Zobacz jakie postępy zrobiła wiosna w przyrodzie.