Witam!  
W ramach akcji  Zostań w domu - ćwicz zapraszam do udziału w lekcji wychowania fizycznego.  
Temat zajęć:  Lekcja wychowania fizycznego w domu cd. -trening ogólnorozwojowy  
W Internecie znajdziecie podobne zajęcia (wpiszcie w wyszukiwarkę frazę):  
WF w domu lekcja 1 Mariola Pasikowska  
Przebieg zajęć:  
Przykładowa rozgrzewka  
1. Marsz w miejscu,  
2.  Trucht miejscu,  
3.  W miejscu (lekki rozkrok) obustronne krążenie rąk w przód i w tył,  
4. Krążenie tylko prawą ręką; tylko lewa ręką,  
5.  W staniu; ręce zgięte  w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte -dynamiczne  prostowanie i zginanie rąk,  
6. Krążenie rąk w stawach łokciowych,  
7.  W staniu szeroki rozkrok - skrętoskłony,  
8.  W staniu ręce na biodrach - krążenie bioder (  8x na każda stronę),  
9. W staniu - uginanie i prostowanie prawej i lewej nogi w stawie kolanowym ( dotknij kolanem do klatki piersiowej a następnie postaw stopę na podłożu),  
10.  w lekkim rozkroku, dłonie ustawione na wysokości klatki piersiowej - wykonuj równoczesne wymachy rekami w tył,  
11. Pajacyki.    
  
W części głównej każde ćwiczenie wykonujemy przez 20 sekund a następnie robimy 10 sekund przerwy.  
  
Plan treningowy:  
1.W staniu: lekki rozkrok , ręce zgięte w stawach łokciowych - dłonie na wysokości barków; dynamiczne prostowanie i zginanie rąk,  
2.W staniu: wyprostowane ręce uniesione na wysokość klatki piersiowej, dłoń dotyka dłoni -  z tej pozycji wykonuj równoczesny wymach prawą ręką w górę , lewą w dół a następnie wróć do pozycji wyjściowej; to samo na drugą stronę.  
3.W opadzie tułowia w przód wykonuj wymachy rąk w tył (ściągaj łopatki),  
4.W staniu: wyprostowane ręce uniesione na wysokość klatki piersiowej - dotknij palcami prawej nogi, prawej dłoni - wróć do pozycji wyjściowej - to samo na druga stronę  
5.Wykonuj przysiady na całych stopach starając się pośladkami dotykać pięt,  
6.Ćwicz krok odstawno - dostawny w miejscu (zobacz na filmie)  
7.Wykonuj bieg krokiem odstawno - dostawnym  (zobacz na filmie)  
8.Marsz w miejscu w rytmie: prawa noga na zewnątrz (w bok), lewa noga na zewnątrz - złącz do środka itd.  
9.Wykonuj to samo ćwiczenie w biegu,  
10.Marsz w miejscu w rytmie: Prawa noga na zewnątrz, złącz do środka - lewa noga na zewnątrz, złącz do środka,  
11.Wykonaj to samo ćwiczenie przeskakując z nogi na nogę.  
12.W leżeniu tyłem (na plecach) unieś wyprostowane nogi w górę ( pod kątem prostym do podłoża) ręce wyprostowane  na podłożu za głową - staraj się dłońmi dotykać nóg, powrót do Pozycji wyjściowej (brzuszki) itd.,  
13.Pajacyki  
14.W klęku podpartym wykonaj tzw. koci grzbiet i krzesełko ,  
15.W siadzie oprzyj ręce z tyłu , ściągnij łopatki - wytrzymaj 20sek.,  
16.W siadzie klęcznym (pośladki na piętach) sięgnij jak najdalej wyprostowanymi rękami ( nie unoś bioder, dłonie dotykają podłoża).  
17.Wykonaj dowolne ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.  
Uwaga: Jeżeli nie rozumiesz jak wykonać zaproponowane ćwiczenie - bądź kreatywny - zastąp je innym. Pamiętaj! najważniejsze abyś był w ruchu i ćwiczył,; to niezbędny element Twojego zdrowia.  
  
                                                                  Życzę dużo zdrowia, pozdrawiam