WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

20-24 KWIETNIA 2020 r.

20.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( wykonaj trening <https://youtu.be/Zg4JkJaQqAk> )

21.04.2020 r.

Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.

Poprzez regularną aktywność fizyczną:

**PRZECZYTAJ I WEŹ SOBIE DO SERCA !**

* Redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych ( cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe )
* Zapobiegamy osteoporozie
* Zwiększamy odporność organizmu
* Poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego
* Zmniejszamy zjawisko stresu
* Zmniejszamy uczycie napięcia, nasilenia objawów depresji
* Promujemy zdrowy styl życia
* Obniżamy ryzyko wystąpienia nałogów

23.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( po krótkiej rozgrzewce wykonaj kilka swoich ulubionych ćwiczeń ).

24.04.2020 r.

Gimnastyka poranna. ( wykonaj trening <https://youtu.be/NOp-2KeuqN8> )

Podczas treningów możesz ćwiczyć swoim tempem.