

Temat 1 : Turbo spalanie - trening cardio.

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia, pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną lecz także psychiczną. Regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Niezależnie jaki rodzaj aktywności fizycznej wybierzemy pozwoli nam ona:

- poprawić lub zachować wydolność fizyczną,
- utrzymać odpowiednią wagę,
- poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje
- sport daje poczucie satysfakcji przez co wzrasta nasza samoocena
- redukuje stres
- poprawia nastrój
- uwalnia endorfiny

Proszę otworzyć link https://youtu.be/YvGXXB_syA

Ćwiczenia wykonujcie codziennie , starannie zwracając uwagę na dokładność, poprawność oraz w tempie prowadzącej. Do wykonywania ćwiczeń proszę przygotować sobie buty i strój sportowy oraz wodę mineralną.

Po kilkudniowych ćwiczeniach napiszcie w kilku zdaniach jak poprawiła się wasza kondycja _____ i samopoczucie – praca zaliczeniowa 😊.

Kontakt do prowadzącego zajęcia - zakładka na stronie internetowej szkoły lub za pośrednictwem Messengera

Pozdrawiam i życzę owocnej pracy.