**Drodzy Uczniowie klas IV – VI**, pamiętajcie, że na kondycje naszego organizmu ma wpływ odpowiednie odżywianie, higiena naszego ciała i aktywność fizyczna. Czas który musicie spędzić w domu, wykorzystajcie także na lekcje, które jak się domyślam lubicie najbardziej czyli w-f-u. Dlatego, zachęcam do przebywania na świeżym powietrzu, oczywiście jeśli pogoda nam na to pozwala i do podejmowania zadań ruchowych. Przypominam o rozgrzewce, nawet przed spacerem. Liczę na Waszą sumienność i wytrwałość w treningach jakie Wam będę zlecać. Proszę, aby w tym tygodniu zrobić trening biegowy i rowerowy jeśli będzie ładna pogoda, czyli:

we wtorek 24 marca i piątek 27 marca zalecam:

-5 min wolnego biegu, potem 3 min marszu i znowu 5 min biegu oraz, w środę 25 marca lub czwartek 26 marca:

-20 min jazdy na rowerze

Aby ułatwić przygotowanie rozgrzewki proponuję obejrzenie filmiku i wykonanie prezentowanych ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Jeśli komuś te ćwiczenia nie przypadły do gustu, to proponuję inne zestawy zadań.

1. Biegnij w miejscu, z wysokim unoszeniem nóg zgiętych w kolanach. ( 30 sekund)

2. Biegnij w miejscu, uderzając piętami o pośladki. ( 30 sekund)

3. Wykonaj krążenia ramion do tyłu, z jednoczesnym unoszeniem nóg zgiętych w kolanach, na przemian prawa, lewa. ( ćwiczymy 30 sekund)

4. To samo jak wyżej, tylko krążenia ramion do przodu. (30 sekund)

5. Wykonaj tak zwane pajacyki. (30 sekund)

6. Wykonaj przysiady. (30 sekund)

7. Wykonaj przysiad podparty i wyrzucaj obie nogi w tył, następnie wracaj do przysiadu. ( 30 sekund)

8. Wykonaj pompki. ( 30 sekund)

Gdybyśmy nie mogli wyjść na zewnątrz, to otwieramy okno, wietrzymy pomieszczenie i wykonujemy dowolny trening. Oto kilka propozycji.

Wzmacniamy mięśnie brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

Ćwiczymy naszą skoczność.

<https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqIImZ8>

Trening z dużą piłką (jeśli taką mamy)

<https://www.youtube.com/watch?v=B6drfFvMTyA>

Trening z piłeczką do tenisa.

<https://www.youtube.com/watch?v=IrbKAybwi2g&list=PLk-sY-OgQ0fqb8_13Qp6Nn4e924G7aJbQ&index=161>

Ćwiczenia na równowagę.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk&list=PLk-sY-OgQ0fqb8_13Qp6Nn4e924G7aJbQ&index=176>

Ćwiczenia z butelką

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U&list=PLk-sY-OgQ0fqb8_13Qp6Nn4e924G7aJbQ&index=188>

Dla chętnych układ taneczny.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPbZTS2Zxnc>

<https://www.youtube.com/watch?v=tAHtJQAaCFY>

A to propozycja do wykorzystania wspólnie z rodzeństwem, może domowy pokaz naszych umiejętności tanecznych dla rodziców.

<https://www.youtube.com/watch?v=FSSKYD8z6KM>

Na koniec dla Was i Waszych Rodziców jeszcze kilka sposobów na odporność w dobie koronawirusa, polecam :)

<https://www.youtube.com/watch?v=qYpCEi3cuGs>

Pozdrawiam serdecznie,