

KLASA VI A Grupa p. Katarzyny Młynarczyk

Witam Was kochani! Propozycja na ten tydzień.

**Aktywność fizyczna to uniwersalny lek na poprawę samopoczucia. Działa na wszystkich bez wyjątku, niezależnie od wieku, płci czy doświadczenia w sporcie.**

**Pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.**



### **Korzyści z regularnych ćwiczeń**

Nawet przy niewielkiej dawce ruchu zauważalne jest zwiększenie koordynacji ruchowo-mięśniowej, poprawa koncentracji oraz zwiększona szybkość uczenia się czynności ruchowych .

Umiarkowany, kontrolowany wysiłek polepsza parametry krwi, zwiększając liczbę białych krwinek, a tym samym obronę przed zakażeniami. Silny organizm rzadziej choruje.

Ćwiczenia fizyczne wzmacniają układ kostny i mięśniowy, zwiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają siłę mięśniową, podnoszą sprawność ogólną.

Wzrost energii życiowej i poprawa ogólnego stanu zdrowia - regularne ćwiczenia powodują poprawę naszego nastroju, samopoczucia, usuwają napięcie, łagodzą stres. Aktywność fizyczna odpręża, relaksuje, poprawia jakość snu, poprawia pamięć, koncentrację. Twoje ciało staje się coraz zgrabniejsze

- poprawa czynności i wydolności układu krążenia ,
- poprawa funkcjonowania w niewydolności serca ,
- zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu krwi ,
- ograniczenie ryzyka i stopnia udaru ,
- najlepsza terapia w obwodowej miażdżycy kończyn ,
- poprawa profilu lipidowego krwi: zwiększenie stężenia HDL (dobry cholesterol) i obniżenie trójglicerydów,

- poprawa trawienia, ograniczenie występowania otyłości ,
- zapobieganie cukrzycy ,
- zapobieganie zmianom miażdżycowym ,
- zachowanie ruchomości stawów ,
- obniżenie ryzyka osteoporozy,
- zapobieganie upadkom osób starszych ,
- opóźnienie procesów starzenia,
- poprawa nastroju i zdolności poznawczych .

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>- mały sportowiec.

Trening indywidualny.

1. Rozgrzewka -ćwiczenia w miejscu plus rozciąganie.
2. Przysiady: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
3. Brzuszki proste: 2 serie po 12 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).
4. Pompki: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

Można zwiększyć ilość serii oraz dobrać inne ćwiczenia według własnego uznania.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87>

Pozdrawiam p. Kasia

