

W **środę** proszę wykonajcie zestaw ćwiczeń równoważnych, a w **czwartek** ćwiczenia ze skakanką. To propozycja zajęć w domu jako alternatywa spędzania czasu wolnego i jeden z wariantów lekcji wf w domu. Myślę, że jak wrócimy do szkoły to ćwiczenia równoważne wykonacie na odwróconej ławeczce i będziemy mogli zrobić konkurs skoków na skakance. Powodzenia!

Ćwiczenia równoważne to jeden ze sposobów na rozładowanie nadmiaru energii i ważny element w dbaniu o zdrowie.

Prawidłowa równowaga jest niezbędną umiejętnością do właściwego wykonywania codziennych czynności. Zdolność zachowania równowagi jest przydatna także w każdej dyscyplinie sportu. Ćwiczenia równowagi nie są trudne i wyczerpujące, zaś korzyści z nich płynące są nie do przecenienia. Taki trening nie tylko wzmocni i pomoże ustabilizować mięśnie, ale też pomoże chronić przed kontuzjami.

https://www.youtube.com/watch?v=rrU_O78VRs0

Zestaw ćwiczeń ze skakanką przeplatany ćwiczeniami na określone grupy mięśniowe. Skoki przez skakankę rozwijają siłę eksplozywną nóg, kształtują koordynację ruchową i szybkość reakcji, a systematycznie ćwiczzone poprawiają kondycję fizyczną.

<https://www.youtube.com/watch?v=8Qdhqag-kxs>