**Zalecania z wychowania fizycznego dla uczniów do samodzielnej pracy w domu podczas przerwy w zajęciach edukacyjnych od dnia 12 do 25.03.2020r.**

Zadbaj o to aby czas poświęcony na dzienną aktywność fizyczną wynosił nie mniej niż 30 min. Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykład poniżej:

## Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Może być wstępem do zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

* opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
* krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
* bieg tyłem;
* bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
* podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)

* opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
* krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
* krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
* krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
* [przysiady](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/uda-i-posladki/przysiady-nie-tylko-na-jedrne-posladki-jakie-efekty-daja-przysiady-aa-JNpF-QNjn-ZdjP.html).

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

* [pompki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/efekty-robienia-pompek-wizualne-i-zdrowotne-zalety-cwiczenia_43503.html);
* [brzuszki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/brzuszki-na-12-sposobow-skosne-na-stojaco-na-drazku-z-ciezarkami-wideo_42682.html);
* brzuszki skośne;
* nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
* [deska](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/plank-deska-jak-prawidlowo-zrobic-deske-wideo_39147.html) (30 sekund).

Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:

Marsz, spacer, bieg, marszo-bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodze, sporty indywidualne.