

1.Wojciech Megier

2.wychowanie fizyczne

3.3 TIA

4.Jak aktywnie spędzić czas z mopem.

5.27.03.2020

6.W tym tak trudnym dla nas okresie prawie cały czas spędzamy w domu. Dużo pracujemy przy komputerze, w pozycji siedzącej. Nasza aktywność fizyczna i wydolność, bez odpowiedniej dawki ruchu, będzie nieuchronnie spadać. Nie zgadzajmy się z tym. Po każdej godzinie przed kompem: wstań, otwórz okno, pospaceruj po pokoju, wykonaj parę ćwiczeń rozciągających lub oddechowych. Mam też inną propozycję. Dlaczego nie złapać za mopa i pomóc w sprzątaniu. Niewątpliwie zostanie to docenione przez rodzinę. To też świetna forma aktywności fizycznej. W nagrodę polecam nietypowy trening z wykorzystaniem mopa, kija od szczotki itp. Ten rekwizyt gimnastyczny na pewno mamy w domu.

7.Wejdź na stronę <https://www.calypso.com.pl/blog/video/trening-z-mopem/>

8.Wykonuj ćwiczenia zgodnie z pokazem razem z instruktorem Andrzejem Wiatrem.

Powtórz sesję 2,3 razy w tygodniu.

9.Weryfikacja jak ćwiczyłeś nastąpi po powrocie na zajęcia do szkoły. Mopów nie mamy, ale chorągiewki się znajdują. Układ jest łatwy, ja zaczynam ćwiczyć.