**Piątek 1 godzina**

Drogi uczniu! Droga uczennico!

Obejrzyj filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=PGUr0mQBUx4>

Przyjrzyj się dokładnie testowi mięśni brzucha w 4.30 minucie filmiku.

Zadanie: Zastanów się, który z testów możesz wykonać podczas zawieszenia zajęć w szkole.

**Piatek**

Drogi uczniu! Droga uczennico!

Dzisiaj wykonaj i zapamiętaj ćwiczenia MIĘŚNI BRZUCHA.

Przygotuj się pod względem stroju i bezpieczeństwa. Pamiętaj też, aby wietrzyć pomieszczenie w którym przebywasz. Nie rób ćwiczeń po obfitym posiłku.

Najpierw zrób rozgrzewkę taką jak w filmiku lub wg własnego pomysłu: <https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U>

Następnie skorzystaj z filmiku i wykonaj trening mięśni brzucha

https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA

Pracujecie nad zadaniami z różnych przedmiotów. Znużenie i zmęczenie psychofizyczne obniża sprawność umysłową. Dlatego warto odciążyć swój umysł i zmobilizować do pracy mięśnie. Jeśli nie masz siły wykonać treningu mięśni brzucha albo nie wykonasz ilości powtórzeń to zrób przynajmniej rozgrzewkę i obejrzyj film z treningiem mięśni brzucha.

1.Zadanie dla Ciebie: spróbuj wymienić ćwiczenia, które zawarte są w treningu mięśni brzucha jeśli nie pamiętasz obejrzyj jeszcze raz film: https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA

Zapisz je (np. w zeszycie) albo zapamiętaj, będą Ci w przyszłości potrzebne’

**WTOREK**

W treningu ważna jest systematyczność: ćwiczyć należy codziennie -1 dzień w tygodniu przerwy. Przygotuj się pod względem stroju i bezpieczeństwa. Pamiętaj też, aby wietrzyć pomieszczenie w którym przebywasz. Nie rób ćwiczeń po obfitym posiłku. Najpierw zrób rozgrzewkę taką jak w filmiku lub wg własnego pomysłu: <https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U> . Następnie skorzystaj z filmiku i wykonaj trening mięśni brzucha: <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Dbaj o swoje zdrowie! Obejrzyj filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=Yg-X6tbdxAo>

2.Zadanie: jaki rodzaj rekreacji, który zawarty jest w powyższym filmiku obecnie w związku z zaostrzeniem przepisów jest zabroniony? Odpowiedź zapamiętaj i przestrzegaj!

Jeśli inny sport sprawia Ci przyjemność to go uprawiaj, najważniejsze abyś był/a aktywny/a.

Nie zapominaj o tym. Możesz pobiegać koło domu, pojeździć ale koło domu na rolkach, rowerze.

Zbliża się weekend – czas porządków w domu. Twoim zadaniem będzie pomoc mamie lub tacie w porządkach. Podpowiadam. Może to być: odkurzanie połączone z wymiataniem pajęczyn; umycie podłogi, itd.

Włącz muzykę i zrób to tanecznie. Przyjemnego sprzątania… i wzmacniania mięśni.