**Wychowanie fizyczne klasa 2 GS i 3 F**

**Drodzy uczniowie!**

Wiem, że macie mnóstwo pracy zdalnej, ale myślę, że warto poświęcić chociaż kilkanaście minut dziennie, na aktywność fizyczną. Ciekawym rozwiązaniem jest **Tabata**. Jest to intensywny trening interwałowy, a także sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które nie mają dużo czasu na ćwiczenia i chcą je wykonywać w warunkach domowych o pasującej im porze.

**Temat 1: Tabata (**1h lekcyjna).

Proponuje następujący zestaw ćwiczeń na ten i NIE TYLKO tydzień:

Przygotujcie sobie wodę do picia (najlepiej niegazowaną).

Wejdźcie na poniższe linki, potraktujcie to jako przerywnik między lekcjami w domu i ćwiczcie razem z nimi każdego dnia pamiętając o dokładności wykonania pokazanego ćwiczenia. Do wyboru macie CZTERY filmiki z różnymi ćwiczeniami wzmacniającymi (włączcie głośniki) i do dzieła! ☺

Tabata - 4 serie po 4 minuty z przerwą minutową między seriami:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=4UzeAKb0qxA>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=0nliAuboRtc&t=36s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
4. https://youtu.be/aUYRVSNz\_VY

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Marlena Roszczyniała