

POMYSŁ NA NUDE – TRENING

Wczoraj było coś dla ducha, dzisiaj coś dla ciała. Siedzenie w domu nie sprzyja utrzymywaniu dobrej formy - niewiele się ruszamy, przemieszczamy się na raczej niewielkie odległości, przekąski na wyciągnięcie ręki... No, nie są to okoliczności sprzyjające naszej figurze i kondycji fizycznej.

Ale przecież kiedyś wyjdziemy z domów. Znow trzeba będzie dotrzeć gdzieś dalej na piechotę, podbiec do uciekającego busa, zagrać w piłkę, wrócić na lekcje WF i na treningi. I TRZEBA BĘDZIE ZNÓW PIĘKNIE WYGLĄDAĆ!

Dlatego, będąc w domu, zaczynamy aktywność fizyczną. I to nie tylko dziś. Myślę, że raz przygotowany trening można wykonywać przez wiele dni, wprowadzając różne modyfikacje. Najgorzej zacząć – później nasza wyobraźnia pracuje i pomysły mnożą się bez końca.

Każdy, choćby z lekcji WF zna takie ćwiczenia jak pajacyki, brzuszki, bieg w miejscu, przysiady, skłony, wymachy, podskoki, koci grzbiet i jeszcze wiele innych. Można je wykonywać powtarzając kilkakrotnie, rywalizując z mamą, tatą, rodzeństwem...

Można też tak:

Galopuj jak KOŃ

Wyciągnij się jak FOKA

Biegaj szybko jak GEPARD

Machaj skrzydłami jak PTAK

Pełzaj jak WAŻ

Stąpaj mocno jak SŁOŃ

Skacz jak ZABA

Kicaj jak ZAJĄC

Turlaj się jak JEŻ

Skradaj się jak LIS

Machaj skrzydłami jak KOLIBER

Wyciągaj się w górę jak ŻYRAFA

Przeciągaj się jak KOT

Wyprostuj ręce i nogi jak OŚMIORNICA...

Chyba nikomu nie muszę podpowiadać jakim bogactwem pomysłów jest INTERNET! Znajdzie się tam mnóstwo przykładów na interesujące ćwiczenia prowadzone przez profesjonalistów.

A przy okazji można dowiedzieć się czegoś ciekawego np. JAK KOLIBER MACHA SKRZYDŁAMI?

Do jutra. Pedagog szkolny – Małgorzata Maciaszkiewicz

