

27.10.2020 r.

Kochani, zwróćcie uwagę na lekcje na TEAMS

j. polski – lekcja na TEAMS

matematyka - lekcja na TEAMS

wychowanie fizyczne

Temat: Rola rozgrzewki.

Rozgrzewka na lekcji w-f to nic innego jak ćwiczenia wykonane przed intensywniejszym treningiem. Mają na celu rozgrzać organizm, zaangażować główne grupy mięśniowe do wyjątkowego wysiłku. Dzięki dobrze poprowadzonej rozgrzewce na wf krew w organizmie zaczyna szybciej krążyć, podnosi się lekko temperatura ciała, mięśni i stawów. Dodatkowo poprawia się elastyczność i sprężystość mięśni.

Rozgrzewka na w-f przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego. Oznacza to, że przechodzimy z poziomu spoczynku na poziom wysiłkowy.

Najważniejszą zaletą rozgrzewki jest jednak to, że zapobiega ona kontuzjom i urazom. Dzięki niej podczas treningu nie nadwyreżymy stawów, nie będziemy czuć dyskomfortu i unikniemy zakwasów.

Zapraszam do rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

język angielski - lekcja na TEAMS