# 

Witamy was, odłóżcie na chwile komputery, laptopy, smart fony, telewizor i zacznijcie się ruszać . Doskonale zdajemy sobie sprawę, że dzięki aktywności fizycznej poprawia się nasz nastrój, w czasie ćwiczeń wyzwalają się endorfiny zwane hormonami szczęścia. Pewno chcecie wiedzieć co to takiego. Endorfina to hormon szczęścia, który nie bez przyczyny został tak nazwany. Jak się okazuje – to dzięki niemu odczuwa się przyjemność i zadowolenie.

Na pewno każdy z was znajdzie w pokoju czy w łazience w kuchni kawałek miejsca i poćwiczy, najlepiej rano po obudzeniu. Przesyłamy kilka ćwiczeń na aktywność fizyczną w domu

1. „Pajacyki”, wykonujemy jak największą liczbę powtórzeń w czasie 30 sekund.
2. Bieg bokserski przez 30sekund.
3. Stając przy ścianie i **wspinając się na palce** – 20 powtórzeń
4. Brzuszki - 20 powtórzeń.
5. Przysiad podparty wyrzut nóg i podskok – 20 powtórzeń
6. Pompki klasyczne jeśli jednak nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z tym klasycznym ćwiczeniem, należy zmienić je na pompki w klęku – 10 powtórzeń.
7. Leżenie na plecach, nożyce pionowe – 15 powtórzeń
8. Leżenie na plecach, nożyce poziome – 15 powtórzeń
9. Przysiady, schodzimy na całe stopy  - 10 powtórzeń

Jak skończycie ćwiczenia rozciągnijcie się, siad płaski, dotknąć głową do kolan, siad rozkroczny, dotykamy raz prawe raz lewe kolano głową. Pamiętajmy nogi maja być wyprostowane. Na koniec głębokie oddechy – unosimy ręce do góry z oddechem następnie mocno opuszczamy ręce robiąc skłon i wypuszczamy powietrze.

**Powtórz całą serię co najmniej 5 razy lub w zależności od waszego przygotowania fizycznego.**

Mamy dla was fajną grę, angażujecie do gry mamę, tatę, brata, siostrę ….. kto będzie chciał z wami się pobawić na sportowo.

Zasady

1. **Kostka**

# Minimum dwóch graczy

# Każe oczko w kostce ma przyporządkowane ćwiczenie

# Gramy do 30 punktów.

* **Jedno oczko- gracz wykonuje 20 przysiadów**
* **Dwa oczka – gracz wykonuje 5 pompek**
* **Trzy oczka – gracz wykonuje 30 pajacyków**
* **Cztery oczka – gracz wykonuje 20 brzuszków**
* **Pięć oczek – gracz wykonuje ćwiczenie równoważne, waga/ 10sekund**
* **Sześć oczek – gracz wykonuje deska/30sekund.**

**Dzieci młodsze każde ćwiczenie wykonują przez połowe.**