

Moi drodzy na dzisiejszej lekcji poznacie nową formę aktywności fizycznej, a mianowicie „Tabatę”. Jest to trening poprawiający kondycję. Nie wolno ćwiczyć na czczo ani zaraz po posiłku. Tabata trwa 4 minuty. Każde ćwiczenie trwa 20 sekund po czym następuje 10 sekund przerwy na odpoczynek. Pamiętaj o rozgrzewce przed tabatą.

https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk&feature=emb_logo

Zadania dla was:

Wykonaj tabatę 3 razy. Zaproś do ćwiczeń mamę, tatę i rodzeństwo.

Pamiętajcie nie możecie ćwiczyć sami. Wasza aktywność fizyczna musi być monitorowana przez rodzica lub rodziców, ewentualnie za ich zgodą możecie poćwiczyć ze starszym rodzeństwem.

Życzę miłej i bezpiecznej aktywności fizycznej!!!