



SPORTOWY KALENDARZ ADWENTOWY



STARTUJEMY!

SZYKUJEMY FORMĘ NA ŚWIĘTA!



#CODZIENNIE CZEKA NA NAS ZADANIE DO WYKONANIA

#POTRZEBNE SĄ CHĘCI I SAMODYSCYPLINA

#JEŚLI CHCESZ MOŻESZ DOKUMENTOWAĆ WYKONYWANIE ĆWICZEŃ ZA POMOCĄ ROBIENIA ZDJĘĆ CZY NAGRYWANIA KRÓTKICH FILMIKÓW

#JEŚLI CHCESZ MOŻESZ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SUKCESAMI ZE SWOIM NAUCZYCIELEM WF (TWOJE ZAANGAŻOWANIE J ZOSTANIE DOCENIONE)

#PAMIĘTAJ, ABY WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W BEZPIECZNYM MIEJSCU

#MOŻESZ ĆWICZYĆ SAM LUB Z RODZINKĄ

1 GRUDNIA

Zestaw ćwiczeń:

- marsz w miejscu przez 1 minutę
- 10 przysiadów
- 10 skłonów tułowia w przód
- 10 brzusków
- 10 pajacyków
- 2 ćwiczenia wymyśl sam i wykonaj po 10 powtórzeń



2 GRUDNIA

1. ROZGRZEWKA:

- w miejscu 2 minuty truchtu
- 10 pajacyków
- 10 przysiadów
- krążenia biodrami

2. PLANK – DESKA

- 1 seria-deskę wykonujesz przez 15sekund,
- 2 seria- 20s,
- 3 seria- to 30 s- **DASZ RADE!**



3 GRUDNIA

**JEŚLI TO MOŻLIWE I MASZ DO TEGO
ODPOWIEDNIE WARUNKI I OPIEKĘ WYJDŹ NA
ŚWIEŻE POWIETRZE**

**NP. NA SPACER, POBAW SIĘ Z PSEM, POBIEGAJ
NA PODWÓRKU, POGRAJ W PIŁKĘ**

**PRZYNAJMNIEJ 20-30 MINUT AKTYWNIEM
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

**JEŚLI NIE MASZ TAKIEJ MOŻLIWOŚCI MOŻESZ
PODJAĆ DOWOLNĄ AKTYWNOŚĆ LUB ZESTAW
ĆWICZEŃ Z WĆZESNIEJSZYCH DNI.**



4 GRUDNIA

Tańczymy i ćwiczymy!

Włącz swoją ulubioną muzykę i przez 15 minut tańcz.

Tak jak potrafisz, tak jak lubisz, uśmiechnij się i tańcz!



5 GRUDNIA

Czas na JOGĘ
-warto spróbować czegoś nowego i innego...

Trening dla początkujących:

[Joga- trening dla początkujących](#)



6 GRUDNIA

ŚWIĘTUJEMY MIKOŁAJKI!

DZISIAJ WYJĄTKOWO ODPOCZYWAMY, MOŻEMY
POLENIUCHOWAĆ I CIESZYMY SIĘ PREZENTAMI





7 GRUDNIA

Dzisiaj żonglujemy :)

Potrzebne będą małe piłeczki, ale możemy je zastąpić np. zwiniętymi skarpetkami :)

Żonglerka



8 GRUDNIA
ZUMBA DANCE

ZUMBA



9 GRUDNIA

ZAKRĘĆ KOŁEM I ĆWICZ!

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE
- RANDOM WHEEL
(WORDWALL.NET)

10 GRUDNIA

**CO UKRYTE JEST POD LICZBĄ?
SPRAWDŹ I ĆWICZ!**

24 ćwiczenia wzmacniające mięśnie
posturalne - Open the box
(wordwall.net)





11 GRUDNIA

ROZCIĄGANIE

RULETKA ROZCIĄGANIE –
WYCHOWANIE FIZYCZNE
SZKOŁENIA (WFSZKOŁENIA.PL)



12 GRUDNIA

ĆWICZENIA Z ZEGAREM

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WA
TCH?V=FB5-7TIIX-
I&AB_CHANNEL=LITTLESPORTS](https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7TIIX-I&ab_channel=LITTLESPORTS)



13 GRUDNIA

**BAWIMY SIĘ PRZY
MUZYCE**

Układ taneczny



14 GRUDNIA

**WYZWANIE DLA CHŁOPAKÓW, ALE
DZIEWCZINY TEŻ PRÓBUJĄ**

<https://www.youtube.com/watch?v=OjPE-fUR8P4>



15 GRUDNIA

SZYKUJEMY BRZUCH NA PRZYJĘCIE PIERNICZKÓW

<https://www.youtube.com/watch?v=eBo-A4OmsLw>



16 GRUDNIA

ĆWICZYMY Z PLUSZAKAMI

Ćwiczenia z pluszakami



17 GRUDNIA

**A ĆWICZYLIŚCIE
Z RĘCZNIKIEM?**

Trening z ręcznikiem



Christmas 2020

18 GRUDNIA

POTRZEBNY PAPIER TOALETOWY...I ĆWICZYMY

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JDRKXCUMGPE](https://www.youtube.com/watch?v=JDRKXCUMGPE)



19 GRUDNIA

CZAS NA SOBOTNIE SPRZĄTANIE

— CHWYĆ ZA ODKURZACZ I ODCZACZARUJ PODŁOGĘ —
POŚCIERAJ KURZE PRZY OKAZJI ZROBISZ KILKA SKŁONÓW
OBOWIĄZKOWO POSPRZĄTAJ SWÓJ POKÓJ!
WYNOŚZĄC ŚMIECI WZMOCNISZ RĘCE,
A PRZY MYCIU ŁAZIENKI TEŻ SIĘ MOZESZ ZMĘCZYĆ...



20 GRUDNIA

NIEDZIELNY SPACER, A MOŻE SPOTKAMY MIKOŁAJA

PAMIĘTAJ:

- MINIMUM 30 MINUT
- ODPOWIEDNIO SIĘ UBIERZ
- LICZ KROKI



21 GRUDNIA

WYBIERZ SPORT, KTÓRY LUBISZ NAJBARDZIEJ

Bieganie, rower, rolki, ćwiczenia w domu, a może sam coś wymyślisz.

Ty decydujesz I ćwiczysz minimum 30 minut



22 GRUDNIA

CZAS NA UBIERANIE CHOINKI

Niby takie proste, ale też trzeba się nagimnastykować...

23
GRUDNIA

**DZIŚ POMAGAMY
W DOMU**

Pieczemy, kroimy,
lepimy, opiekujemy się
rodzeństwem,
spędzamy czas z
bliskimi i uśmiechamy się,
bo jutro już święta...





24 GRUDNIA-WIGILIA

<https://www.youtube.com/watch?v=ed3e68Rzag>