**Wychowanie fizyczne** 28.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Ćwiczenia kardio.*

**Poznają i proponują różne formy ćwiczeń.**

**Samoocena własnych możliwości i predyspozycji fizycznych.**

**Trening kardio, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca.**

**Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej. Trening kardio pomaga schudnąć, zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i  pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.**

Trening w domu może zająć zaledwie 15 minut i też będzie skuteczny! Wystarczy odrobina chęci, cel i samozaparcie! Uprawiając aktywność fizyczną możesz oczywiście bazować na filmikach dostępnych w Internecie, ale jeśli chcesz ułożyć swój własny plan to bardzo dobry pomysł.Pamiętaj, żeby ilość powtórzeń, serii oraz tempo i intensywność dopasować do swoich możliwości. Może coś takiego –

 [https://www.youtube.com/watch?v=RlJ7twbv-1s&list=PLs3Um65UxPvlN9\_8J3gk7eiy3qmCbhjQr&index=9&t=0s](%20https%3A/www.youtube.com/watch?v=RlJ7twbv-1s&list=PLs3Um65UxPvlN9_8J3gk7eiy3qmCbhjQr&index=9&t=0s)

Miłego dnia.!!!