

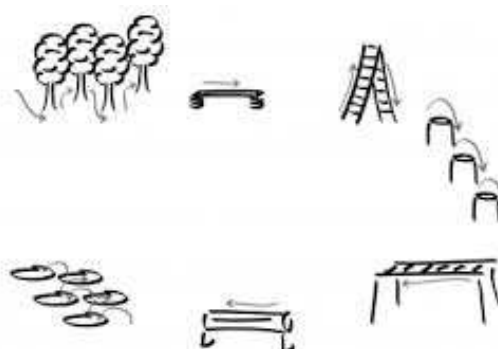
Temat: Ścieżka zdrowia-ćwiczmy na świeżym powietrzu.

Dzień dobry☺



Dziś kilka informacji o różnego rodzaju powstających na świeżym powietrzu placach zabaw, torach sprawnościowych, siłowniach plenerowych itp.

Ścieżka zdrowia to zestaw urządzeń sportowo–rekreacyjnych najczęściej ustawionych w warunkach naturalnych służący do rozwijania sprawności fizycznej. Daje znakomite możliwości rozwijania umiejętności ruchowych, ale także kształtuje wyobraźnię ruchową, bo pozwala na *indywidualne warianty jej pokonywania*. Elementy ścieżki zdrowia powinny być połączeniem ćwiczeń fizycznych, biegu i ćwiczeń na przyrządach.



Urządzenia wchodzące w skład **ścieżki zdrowia** wspierają *równomierny rozwój całego ciała, podnoszą siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, a przede wszystkim pozwalają na rozwój różnych partii mięśniowych*. Wykorzystanie naturalnych przeszkód i ukształtowania terenu uatrakcyjnia ścieżkę zdrowia.

Zobaczcie filmik jak korzystać z siłowni plenerowej:

<https://www.youtube.com/watch?v=2u3Lhe7MCi0>

A ja zachęcam Was do aktywności na świeżym powietrzu w każdej formie, propozycja na dziś to kilka ćwiczeń z gazetami (przypominam ćwiczmy wg własnych możliwości, film to tylko pokaz) :

<https://www.youtube.com/watch?v=9LG2oGBdqNE>

Pozdrawiam M.P.