

AEROBIK ZAPEWNIĄ DŁUŻSZE I ZDROWSZE ŻYCIE. [1]

Znakomitym rozwiązaniem realizacji zajęć wychowania fizycznego jest aerobik. Zajęcia są bardzo lubiane szczególnie przez dziewczęta. Uczennice ćwiczą bardzo chętnie, przy rytmicznej muzyce nie odczuwają oznak zmęczenia. Czas upływa w przyjaznej atmosferze, dlatego zachęcam do ćwiczeń w gronie koleżanek i kolegów oraz w gronie rodzinnym. Ćwicząc w grupie robimy to chętniej i więcej niż robilibyśmy to sami.

Aerobik znakomicie wpływa na zdrowie i samopoczucie jest oderwaniem od codziennych spraw, daje uczucie relaksu. Jest znakomitym sposobem na stres. Poprzez ćwiczenia wzmacniamy serce i układ krążenia, zmniejszamy ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne, rozwijamy mięśnie, nasze ciało staje się elastyczne i zadbane; lepiej się ruszamy i nie męczymy się, mamy chęć do życia.

AEROBIK ZAPEWNIĄ DŁUŻSZE I ZDROWSZE ŻYCIE.

Sala z lustrami daje możliwość obserwacji siebie i właściwego wykonywania ćwiczeń. Dziewczęta ćwiczą bardzo chętnie, co obrazują zdjęcia

Halina Więclaw – koordynator projektu



• [2]

Aerobik 1



• [3]

Aerobik 2



• [4]

Aerobik 3



• [5]

Aerobik 4



• [6]

Aerobik 5



• [7]

Aerobik 6



• [8]

Aerobik 7



• [9]

Aerobik 8



• [10]

Aerobik 9



• [11]

Aerobik 10

Source URL:

<https://sppn.noweskalmierzycze.pl/pl/news/aerobik-zapewnia-d%C5%82u%C5%BCsze-i-zdrowsze-%C5%BCycie>

Links:

- [1] <https://sppn.noweskalmierzycze.pl/pl/news/aerobik-zapewnia-d%C5%82u%C5%BCsze-i-zdrowsze-%C5%BCycie>
- [2] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik1.jpg?itok=PONQEwXK
- [3] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik2.jpg?itok=U2_MGAfU
- [4] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik3.jpg?itok=yq-vTFq6
- [5] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik4.jpg?itok=Pbh992o1
- [6] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik5.jpg?itok=loQXcgij
- [7] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik6.jpg?itok=D6m5YENC
- [8] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik7.jpg?itok=eqIKHG6A
- [9] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik8.jpg?itok=K5wEBjr7
- [10] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik9.jpg?itok=mncUGGP1
- [11] https://sppn.noweskalmierzycze.pl/sites/gimnazjum.noweskalmierzycze.pl/files/styles/media_gallery_large/public/aerbik10.jpg?itok=JpLy1049