

## **Idzie wiosna, czas się ruszyć!**

### Materiały:

Korzyści płynące ze spacerów

[https://www.youtube.com/watch?v=iKQA2E1WONI&ab\\_channel=AgataWi%C5%9Bniewska-Pawelak](https://www.youtube.com/watch?v=iKQA2E1WONI&ab_channel=AgataWi%C5%9Bniewska-Pawelak)

[https://www.youtube.com/watch?v=5AHbGeCuFR0&ab\\_channel=AlanKancik](https://www.youtube.com/watch?v=5AHbGeCuFR0&ab_channel=AlanKancik)

Porady jak zacząć biegać i jak motywować uczniów do biegania możemy znaleźć m.in. na kanałach:

[https://www.youtube.com/watch?v=aPuGrLzyM3I&ab\\_channel=JASNASTRONA](https://www.youtube.com/watch?v=aPuGrLzyM3I&ab_channel=JASNASTRONA)

[https://www.youtube.com/watch?v=9whUUHVxiRg&ab\\_channel=WbieguISTV](https://www.youtube.com/watch?v=9whUUHVxiRg&ab_channel=WbieguISTV)

[https://www.youtube.com/watch?v=E7zPvo8wW6w&ab\\_channel=WbieguISTV](https://www.youtube.com/watch?v=E7zPvo8wW6w&ab_channel=WbieguISTV)

Jak zacząć ćwiczyć po zimowej przerwie?

Porady na ten temat znajdziemy w poniższych artykułach:

<https://www.rzeteckifizjoterapia.pl/5-porad-powrotu-do-aktywnosci-fizycznej-na-wiosne/>

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/5-motywujacych-porad-na-rozruszanie-ciala-po-zimie-aa-au6A-UJzU-cHyF.html>

Pozytywny wpływ aktywności ruchowej na organizm.

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/jak-cialo-zmienia-sie-po-cwiczeniach-o-efektach-cwiczen-i-diety-aa-RhrE-urMc-x5m6.html>

<https://facetwformie.pl/trening-na-swiezym-powietrzu/>

<https://vitabuerlecithin.pl/poradnik/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-wazna-dla-kazdego/>