

# ŚWIETLICA ON-LINE

## ZAJĘCIA SPORTOWE

### ĆWICZENIA W DOMOWYM OBWODZIE STACYJNYM



Obwód stacyjny polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń po kolei, jedno po drugim. Przerwa na odpoczynek następuje po zakończeniu całego obwodu. Tę formę prowadzenia zajęć można stosować zarówno w pomieszczeniach, jak i na zewnątrz, np. na boisku czy w parku. Jest ona też jednym ze skutecznych sposobów zwiększania intensywności zajęć wychowania fizycznego.

ROZGRZEWKA

OBWÓD STACYJNY

ROZCIĄGANIE

2 SERIE / 20-30s / 5-10s  
ćwiczenie / przerwa

1



4



7

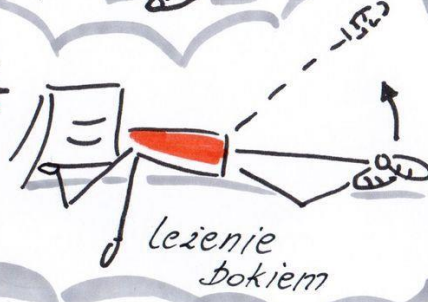


leżenie tyłem

2

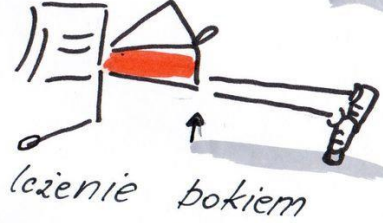


5



leżenie bokiem

8



leżenie bokiem

3

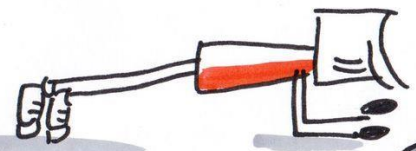


6



leżenie przodem

9



Y192

Kwadrantki by Agnieszka Halama