

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 1

TEMAT: Ćwiczenia kształtujące główne partie mięśni.

CEL: wzmocnienie mięśni nóg, ramion, klatki piersiowej, grzbietu, brzucha

1. Rozgrzewka i część główna:

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

Jeśli ćwiczenia okażą się zbyt intensywne, można wykonać mniej powtórzeń

2. Część końcowa – rozciąganie:

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

adam.kocon@sp8sanok.pl