

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 1

Rodziców/Opiekunów proszę o sprawdzenie przestrzeni w jakiej ćwiczą Wasze dzieci. Zadbanie o odpowiednie obuwie i strój. Jeśli uznają Państwo, że dane ćwiczenie jest nieodpowiednie lub zbyt intensywne, proszę je pominąć albo zmniejszyć ilość powtórzeń.

Do uczniów mam apel. Uważajcie na siebie!

Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym, w którym jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Dostosujcie tempo do swoich możliwości, pomińcie te ćwiczenia, które są dla was zbyt trudne do bezpiecznego i samodzielnego wykonania.

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