

Scenariusz lekcji wf klasa 3b 30.03

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące główne partie mięśni.

Rozgrzewka:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Część główna:

Jeżeli możesz wykonaj następujące ćwiczenia (pamiętaj: ćwiczenia wykonuj we własnym tempie i z ilością powtórzeń dopasowanych do swoich możliwości, jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia poczujesz się słabo albo coś Cię zabolę przerwij ćwiczenie)

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

Część końcowa: Rozciąganie.

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