

## **SCENARIUSZ LEKCJI WF DLA KLASY 4b**

**TEMAT:** Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

**CEL:** zadaniem lekcji jest budowanie mięśni, ich gibkości i napięcia oraz poprawa koordynacji ruchowej.

Lekcja składa się z trzech części: rozgrzewki; części głównej, w której będziecie pracować nad siłą, gibkością i koordynacją ruchową oraz części końcowej, czyli stretchingu. W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia.

### **1. Rozgrzewka:**

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

### **2. Część główna**

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)

### **3. Część końcowa – rozciąganie**

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

kontakt: [sebastian.wasylik@sp8sanok.pl](mailto:sebastian.wasylik@sp8sanok.pl)

Messenger