

SCENARIUSZ LEKCJI WF DLA KLASY 5

TEMAT: Ćwiczenia kształtujące główne partie mięśni.

CEL: wzmocnienie siły mięśni nóg, ramion, klatki piersiowej, brzucha i grzbietu.

Lekcja składa się z trzech części: rozgrzewki, części głównej, w której będziecie pracować nad głównymi mięśniami ciała, części końcowej, czyli stretchingu. W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia. Do boju!

1. Rozgrzewka:

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

2. Część główna - 4 ćwiczenia po 2-3 serie (czyli zestaw 4 ćwiczeń powtarzamy 2-3 razy, między seriami 1 minuta odpoczynku)

Seria pierwsza:

a. Półprzysiady – 10 powtórzeń (dla chętnych przysiady pełne)

<https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>

b. Brzuszki - 10 powtórzeń na każdą stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=X7BGZnAkIB8>

c. Pompki na kolanach - 10 powtórzeń (dla chętnych pompki klasyczne)

<https://www.youtube.com/watch?v=zmUUtLyIri0>

d. Grzbieciki – 10 powtórzeń (wybieracie 1 ćwiczenie z poniższego filmiku)

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

1 minuta odpoczynku

Seria 2 (jak 1)

1 minuta odpoczynku

Seria 3 (jak 1 i 2)

1 minuta odpoczynku i 4 seria dla chętnych

3. Część końcowa – rozciąganie

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

sebastian.wasylik@sp8sanok.pl