

SCENARIUSZ LEKCJI WF DLA KLASY 5

TEMAT: Ćwiczenia wytrzymałości ogólnej.

CEL: zadaniem ćwiczeń zawartych w lekcji jest poprawa wydolności organizmu.

Lekcja składa się z trzech części: rozgrzewki, części głównej, w której będziecie pracować nad wytrzymałością ogólną i części końcowej, czyli stretchingu. W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia. Miłego ćwiczenia!

1. Rozgrzewka (Ewa Chodakowska)

<https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU>

2. Część główna

UWAGA: ĆWICZENIA CZĘŚCI GŁÓWNEJ SĄ BARDZO INTENSYWNE!

Proszę dostosować wysiłek do swoich możliwości!

Aby zmniejszyć intensywność należy wykonać mniejszą ilość serii (1-2), skrócić czas ćwiczeń cardio z 30 sekund do 10-15, a następnie przejść do marszu w miejscu, czas ćwiczeń turbo zmniejszyć do 5 sekund lub zamienić na marsz w miejscu.

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

3. Część końcowa – rozciąganie (Ewa Chodakowska)

<https://www.youtube.com/watch?v=OVQK9Uh4i-4>

Zachęcam do przesyłania zdjęć z ćwiczeń, które będę umieszczał na szkolnym FB - ja już tam jestem, zobaczcie sami!

kontakt: sebastian.wasylik@sp8sanok.pl

Messenger