

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 6

TEMAT: Ćwiczenia kształtujące główne partie mięśni.

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

Lekcja składa się z trzech części: rozgrzewki, części głównej, w której będziecie wzmocniać najważniejsze mięśnie ciała i części końcowej, czyli stretchingu. W każdej części będziecie mogli skorzystać z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia. Do boju!

I. Rozgrzewka :

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

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

1 seria

a. Półprzysiady - 10 powtórzeń

<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

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

d. Grzbiety - w leżeniu na brzuchu unoszenie tułowia w górę - 15 powtórzeń

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

Minuta odpoczynku

2 seria (jak 1)

Minuta odpoczynku

3 seria (jak 1 i 2)

Minuta odpoczynku i 4 seria dla chętnych

III. Część końcowa – rozciąganie

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

sebastian.wasylik@sp8sanok.pl

Sebastian Wasylik