

## **SCENARIUSZ 3 LEKCJI WF DLA KLASY 6**

**TEMAT:** Ćwiczenia Pulse Pilates.

**CEL:** wzmocnienie mięśni całego ciała.

Lekcja składa się z trzech części: rozgrzewki, części głównej, w której będziecie pracować nad wzmocnieniem mięśni praktycznie całego ciała i części końcowej, czyli stretchingu. W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia. Powodzenia!

**Pamiętaj! Dostosuj wysiłek do swoich możliwości!**

### **1. Rozgrzewka**

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM&t=117s](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=117s)

### **2. Część główna**

<https://www.youtube.com/watch?v=kC3odkmdToI>

### **3. Część końcowa**

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

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

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

Messenger