

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

**TEMAT:** Ćwiczenia wytrzymałości ogólnej w formie KARDIO+TURBO

**CEL:** doskonalenie cechy motorycznej - wytrzymałości

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 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 10-20, a następnie przejść do marszu w miejscu, czas ćwiczeń turbo zmniejszyć do 5 sekund lub zamienić na marsz w miejscu. Pełna forma treningu tylko dla zaawansowanych!**

[https://www.youtube.com/watch?v=YvGXXB\\_\\_syA](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](mailto:sebastian.wasylik@sp8sanok.pl)

Messenger