

SCENARIUSZ LEKCJI WF DLA KLASY 7a

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

3. Część końcowa – rozciąganie (Ewa Chodakowska)

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

kontakt: sebastian.wasylik@sp8sanok.pl

Messenger