

SCENARIUSZ 2 LEKCJI WF DLA KLASY 7a

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

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

Messenger