

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 8

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!

Rozgrzewka:

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

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 seria 1)

Minuta odpoczynku

3 seria (jak seria 1 i 2)

Minuta odpoczynku i 4 seria dla chętnych

III Część końcowa – rozciąganie

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

adam.kocon@sp8sanok.pl