Temat lekcji: Ćwiczenia ramion, nóg, tułowia

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

Zadania lekcji:  
-wzmacnianie mięśni grzbietu, ramion i nóg.

- rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się

Przybory: gazeta

Uczniowie wykonują ćwiczenia RR, NN i tułowia:

**Poproście rodziców o pomoc**

1. W staniu rozkrocznym przesuwanie złożonej gazety między stopami – „ósemki”.

2. Przeskoki bokiem przez gazetę w prawo i w lewo.

3. W siadzie skrzyżnym, poprzez skłon w przód dotknięcie czołem gazety leżącej na podłodze

4. W leżeniu przodem „przeglądanie się w lusterku”- gazeta złożona na pół.

5. Stojąc w rozkroku i trzymając gazetę w górze uczniowie naśladują „żagiel na wietrze”.

6. W przysiadzie podpartym czworakowanie wokół gazety rozłożonej na podłodze.

7. W leżeniu tyłem rowerek obunóż z gazetą między stopami.

8. Dowolne przeskoki przez gazetę.

9. W marszu i w biegu rzuty i chwyty zgniecionej gazety.

10. Stojąc na gazecie skręty tułowia

**Obejrzyj i naśladuj** : <https://youtu.be/m2WsGrvCx_w>