Temat lekcji: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

 Cele lekcji w zakresie:

Cele główne:
wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
mięśni karku i mięśni obręczy barkowej
Cele dodatkowe:
rozciągnięcie mięśni piersiowych,
wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy

Umiejętności:
utrzymanie ciała w pozycji prawidłowej/skorygowanej/
Wiadomości:
uczeń wie jak korygować postawę ciała
Cele wychowawcze:
kształtowanie świadomości że ruch to zdrowie

Otwórz link i naśladuj ćwiczenia. <https://youtu.be/-fQdryCEoQU>