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>