Temat lekcji: Prawidłowa postawa

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

Cele lekcji w zakresie:

1. Sprawności motorycznej:

Uczeń: - rozwinie orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową, - wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

1. Umiejętności:

Uczeń potrafi: - wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie, - bawić się   
z nietypowymi przyborami.

1. Wiadomości:

Uczeń wie: - rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się, - zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

Prawidłowa postawa jest takim układem poszczególnych odcinków ciała (bez zmian patologicznych), który zapewnia optymalną stabilność ciała, a do jej utrzymania potrzebny jest minimalny wysiłek mięśniowy. Prawidłowa postawa ciała związana jest także z optymalnym ułożeniem narządów wewnętrznych.

Wykonuj ćwiczenia codziennie, po rozgrzewce otwórz link i naśladuj ćwiczenia.

https://youtu.be/2BQCcIjudZ8