**Wychowanie fizyczne** 18-21.05.2020 **Klasa VIII**

**Temat:** *Ćwiczenia w oparciu o aplikacje sportowe wzmacniające siłę mięśni nóg i brzucha.*

**Uczeń poznaję ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni posturalnych.**

**Poznaje nowatorskie metody ćwiczeń w oparciu o mobilne aplikacje sportowe.**

Ćwiczenie w domu ma mnóstwo zalet. Przede wszystkim nie trzeba nigdzie chodzić ani za nic płacić. Można zabrać się za ćwiczenia o dowolnej porze dnia. Ćwiczenia są przygotowane przez zawodowych trenerów co ważne każde ćwiczenie opatrzone jest opisem, zdjęciem animację lub nagraniem filmowym. Po prostu popatrz na ilustrację i zrób to sam. Ćwiczenia rozłożone są w czasie ze stopniowaniem trudności.

Proponowaną prze zemnie aplikacją ze Sklepu Play jest ***Ćwiczenia w domu.***

**

Na ten tydzień wykonaj zestaw ćwiczeń na dolną część ciała i ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni brzucha dla początkujących.

Inne aplikacje dla aktywnych.

*Ćwiczenia rozciągające *

*Fitify: Ćwiczenia w domu bez sprzętu*

*7 Minutowe ćwiczenia *

*Ćwiczenia na mięśnie brzucha A6W *