**Wychowanie fizyczne** 2.04.2020 **Klasa VIII** Temat: *Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni brzucha.*

**Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka**

**Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.**

Wykonaj zestaw ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni brzuch.



Zbadaj tętno przed rozpoczęciem ćwiczeń i zarazo zakończeniu. *( mierząc uderzenia serca wyczuwalne na tętnicy szyjnej przez 10 sekund, pomnóż przez 6)*

W wolnej chwili zapoznaj się z ciekawymi ćwiczeniami ze strony.

Zarówno rozgrzewka, ćwiczenia, jak i rozciąganie kończące zajęcia, będą dopasowane do możliwości uczniów. Każdy bez problemu poradzi sobie z tą lekcją wychowania fizycznego. Podczas treningu dzieci używać będą rekwizytów, między innymi rolki papieru toaletowego i butelki z wodą. Całość zajęć potrwa około 20 minut.

Czytaj więcej

 [https://www.rmf24.pl/raporty/raport-koronawirus-z-chin/polska/news-domowy-wf-dla-dzieci-cwicz-i-baw-sie-razem-z-nami,nId,4398044](https://www.rmf24.pl/raporty/raport-koronawirus-z-chin/polska/news-domowy-wf-dla-dzieci-cwicz-i-baw-sie-razem-z-nami%2CnId%2C4398044)

**Miłej zabawy.**