31.03.2020 **Klasa VIII** Temat: *Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.*

**Uczeń wymienia cech prawidłowej postawy ciała.**

**Wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.**

**Uwagi:**

1. Staramy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzymy pokuj lub ćwiczymy przy otwartym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.

Na początek wykonaj prosty układ ćwiczeń oglądając film.

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>

Wykonaj próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa. (*użyj stopera*)





**Wyniki skontroluj z tabelkami i określ swoją ocenę sprawności.**