

# Lekcja zdalna

**Data: 20-24**

**Klasa: IV, V, VI, VII, VIII**

**Przedmiot: wychowanie fizyczne**

**Nauczyciel: Adam Boroń**

**Wstęp:**

W dzisiejszej lekcji zajmiemy się ćwiczeniami mięśni grzbietu, są to bardzo ważne ćwiczenia zwłaszcza, że teraz nasz tryb życia jest bardziej siedzący.

**Przebieg lekcji:**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie kręgosłupa.**

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Poznanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.
- Uczeń samodzielnie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia.
- Zwiększenie świadomości dbania o kręgosłup.

2. Zagadnienia do lekcji:

- Czy prawidłowo dbam o kręgosłup?
- Jak mogę w przyszłości pomóc swojemu kręgosłupowi.

3. Podręcznik, strona, ćwiczenia, materiały dodatkowe:

4. Linki do materiałów:

- Wykonaj ćwiczenia podane w linku

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1815&v=xEvdZWKY5g4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1815&v=xEvdZWKY5g4&feature=emb_title)

5. Polecenia dla ucznia

- przygotuj sobie odpowiednie miejsce do ćwiczeń - karimata.
- kontroluj prawidłowe wykonywanie ćwiczeń – lustro.

6. Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- Jakie znasz ćwiczenia wzmacniające i rozciągające kręgosłup.
- Prawidłowa demonstracja ćwiczeń.