Dzień dobry

Poniedziałek 20.04.2020

Temat lekcji: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z nietypowym przyborem –pluszami

**Przybory: 6 pluszaków(lub innych miękkich przedmiotów podobnej wielkości), duża plastikowa miska np. na pranie, tasiemka lub sznurek 1,5-2m**

Przebieg lekcji:

1. Zapoznanie z tematem lekcji: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z nietypowym przyborem –pluszakami
2. Rozgrzewka i i ćwiczenia z pluszakami

<https://www.youtube.com/watch?v=NVI36d634Ow>

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha
2. <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>
3. Ćwiczenia rozciągające

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&t=18s>

1. Zakończenie lekcji