Temat lekcji: Trening Kardio

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

 Cele lekcji w zakresie:

1. Sprawności motorycznej:

 Uczeń: - rozwinie skoczność, - rozwinie orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową, - wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

1. Umiejętności:

 Uczeń potrafi: - wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie, Wiadomości:

 Uczeń wie: - rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie

Trening kardio w domu jest tak samo efektywny jak trening na siłowni. Zestaw ćwiczeń pozwoli poprawić kondycję, wytrzymałość organizmu i spalić zbędną tkankę tłuszczową, a co za tym idzie - pozbyć się zbędnych kilogramów. Sprawdź, jak zrobić trening kardio w domu.

<https://youtu.be/kfsfBJGFh2o> naśladuj ćwiczenia.