**Wychowanie fizyczne**. 7.04.2020 **Klasa VIII**

Temat: Poznajemy różne formy aktywności fizycznej - **Pilates**

**Uczeń demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne i gibkościowe.**

**Poznaje różnorodne formy aktywności fizycznej.**

**Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych gier zespołowych.**

**Pilates** – system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku [XX wieku](https://pl.wikipedia.org/wiki/XX_wiek) przez Niemca [Josefa Humbertusa Pilatesa](https://pl.wikipedia.org/wiki/Joseph_Pilates), którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. System pilates to połączenie [jogi](https://pl.wikipedia.org/wiki/Joga), [baletu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Balet) i [ćwiczeń izometrycznych](https://pl.wikipedia.org/wiki/Gimnastyka_izometryczna). Według założeń Pilatesa, metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

Obejrzyj film z linku. <https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>

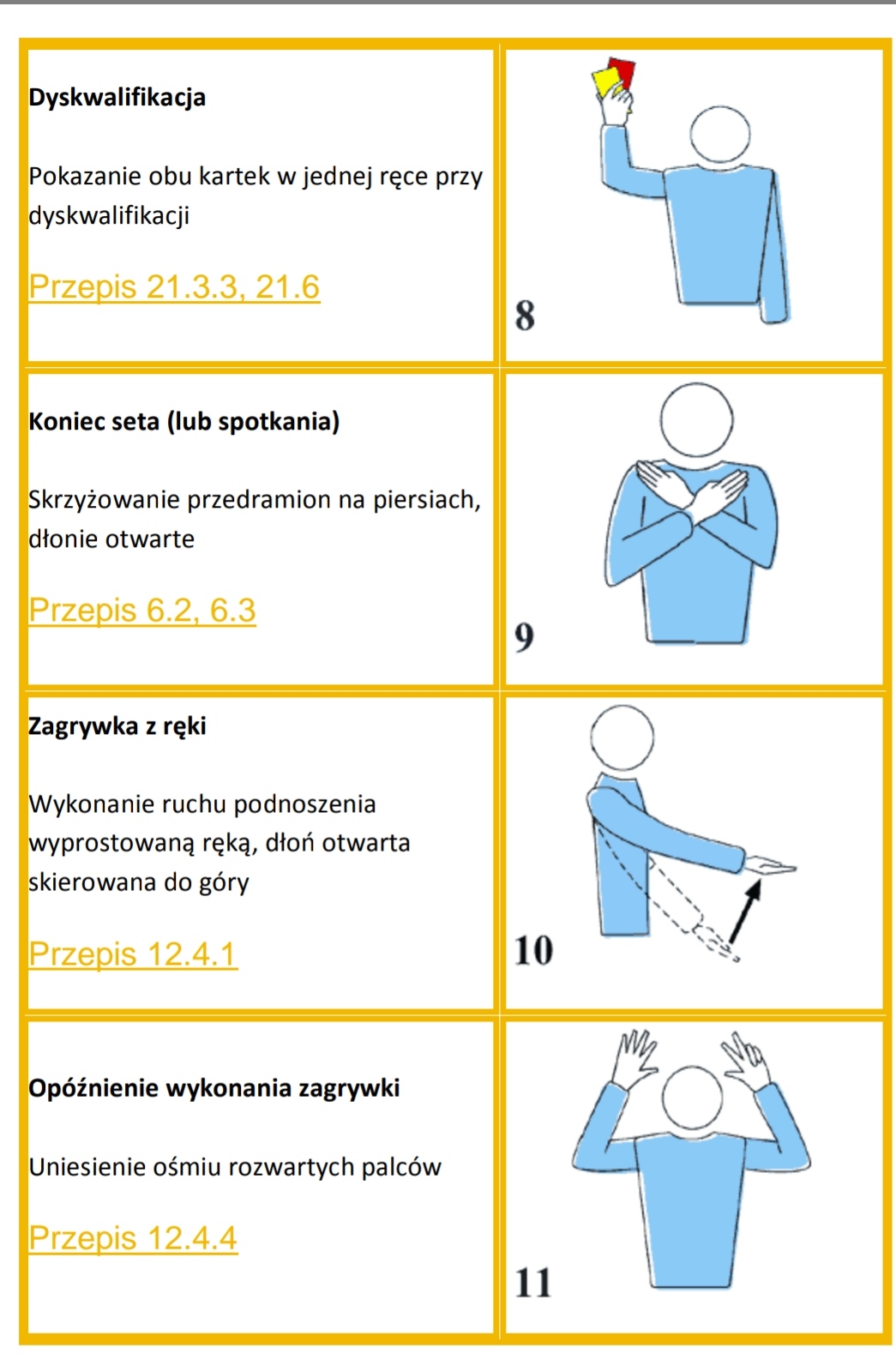
Zastanów się jakie ćwiczenia sprawiają Ci największe problemy.

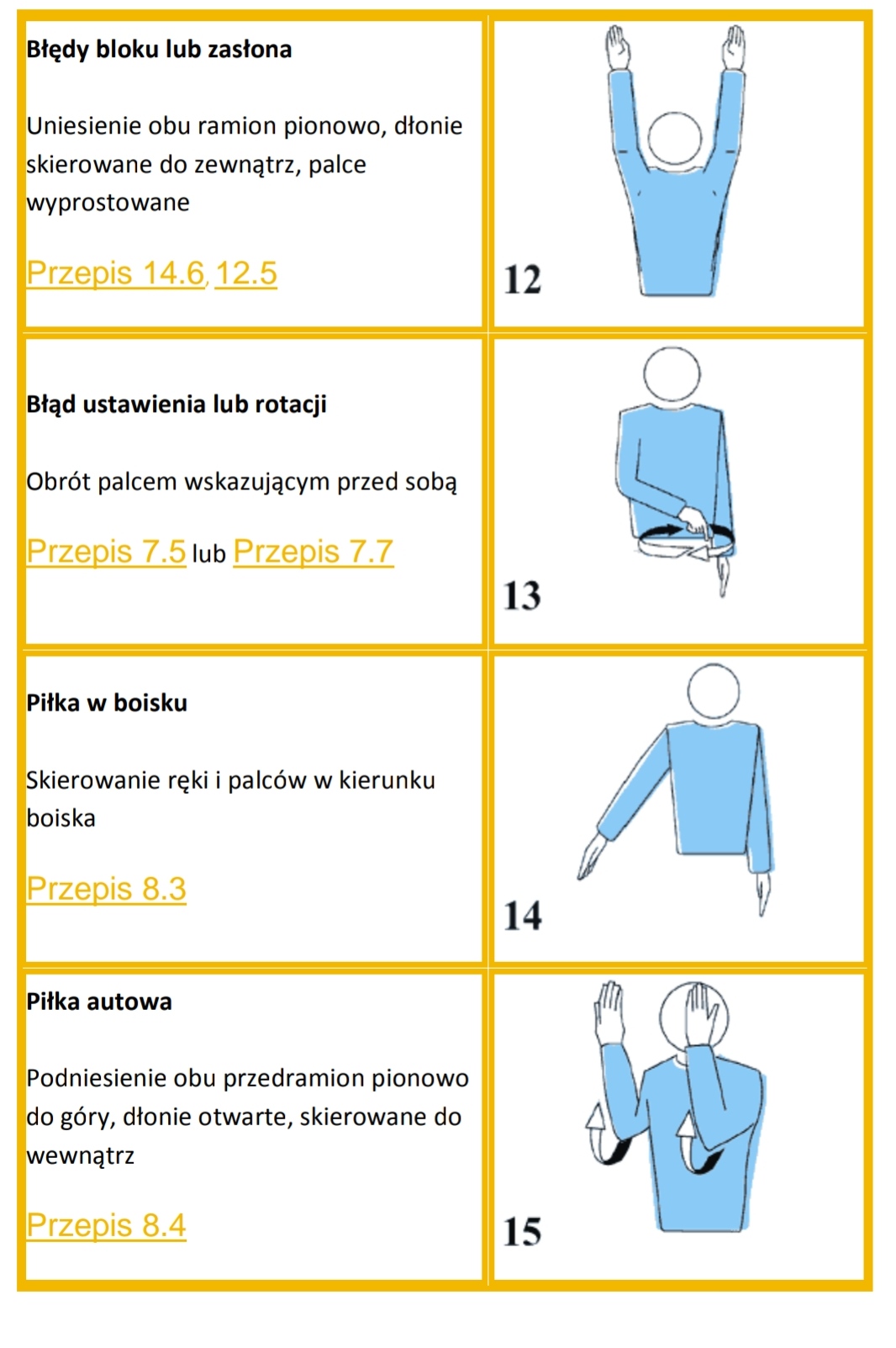
Na koniec trochę teorii.

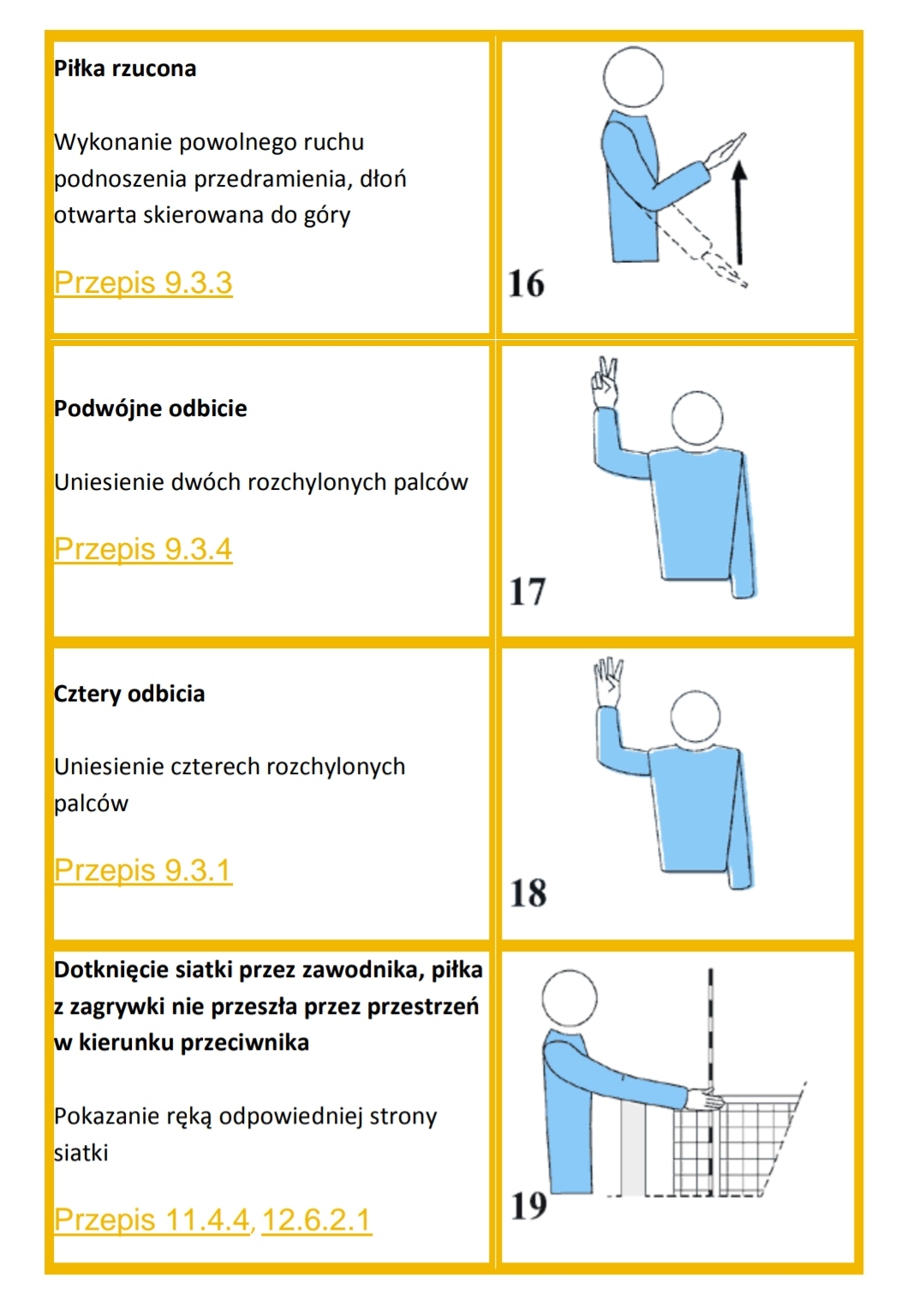
Sygnalizacja sędziego - **Piłka siatkowa.**

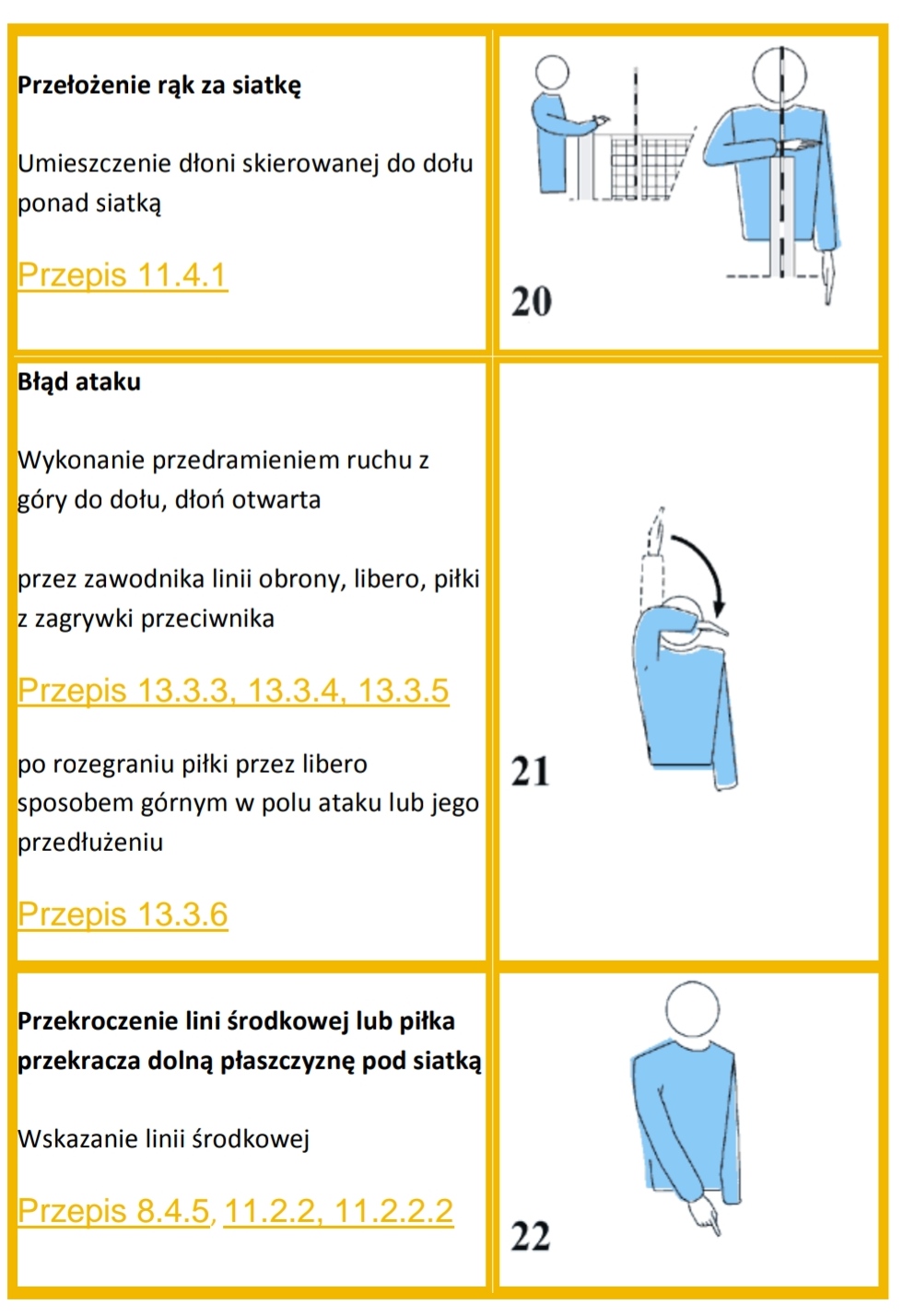


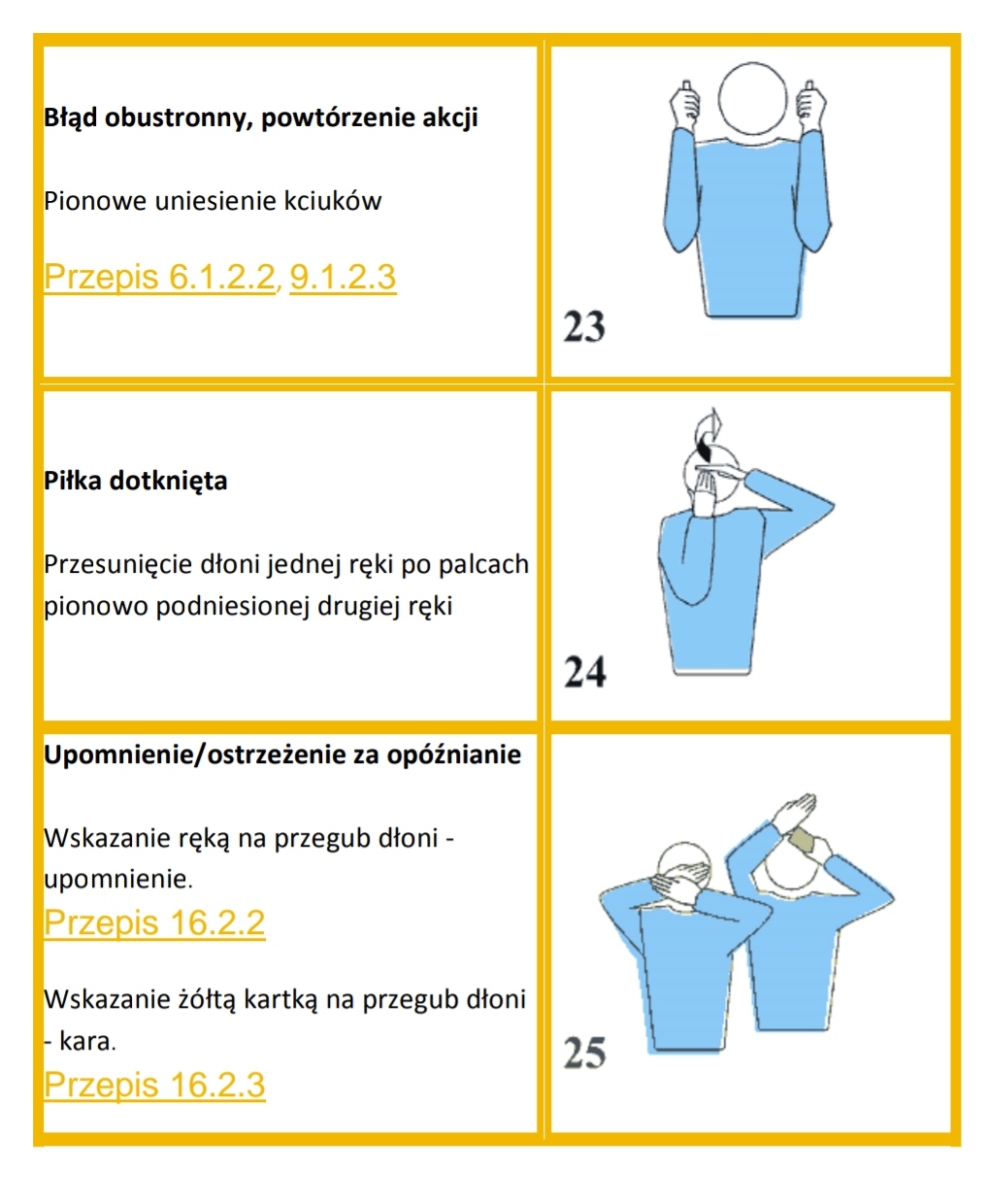


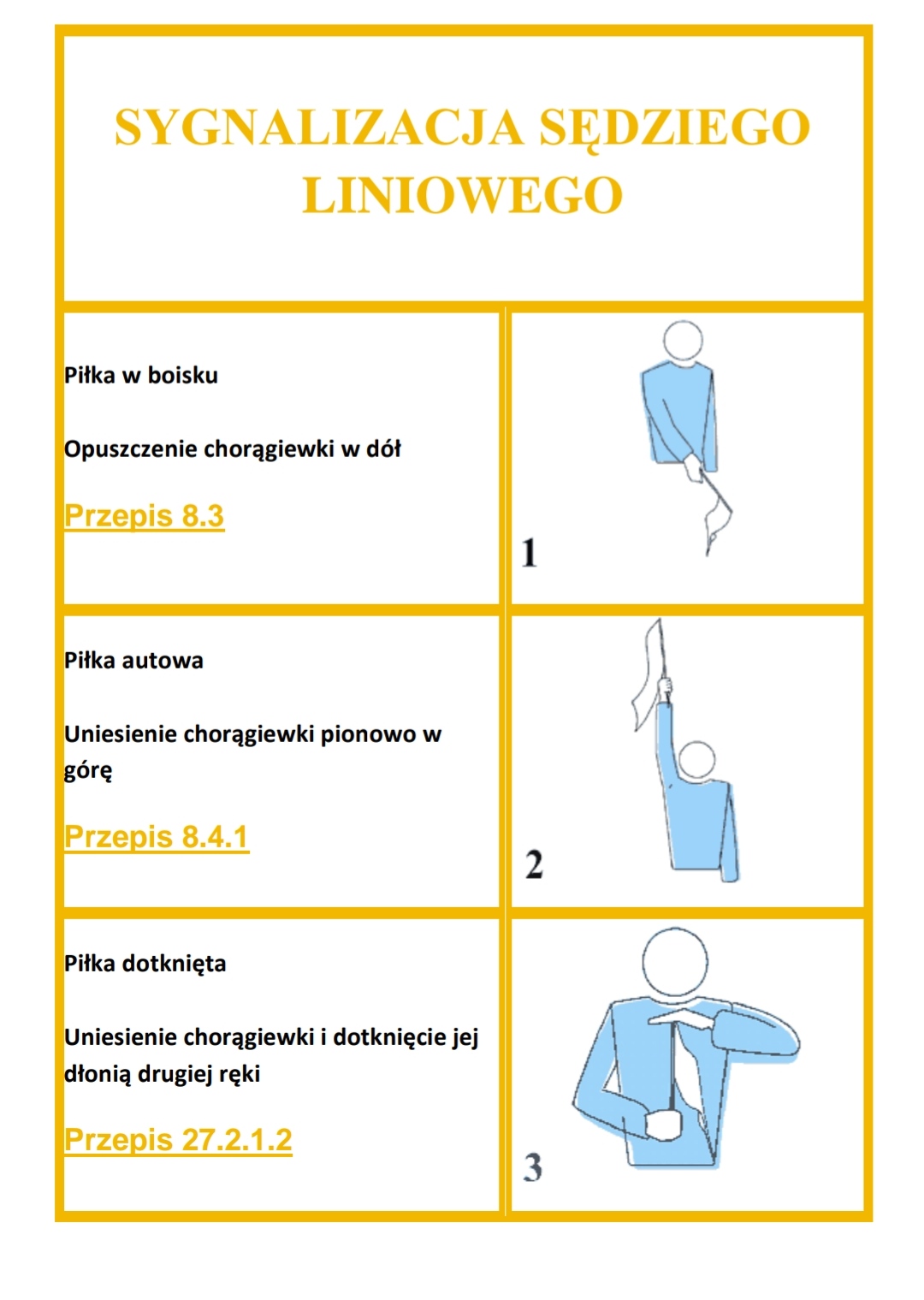


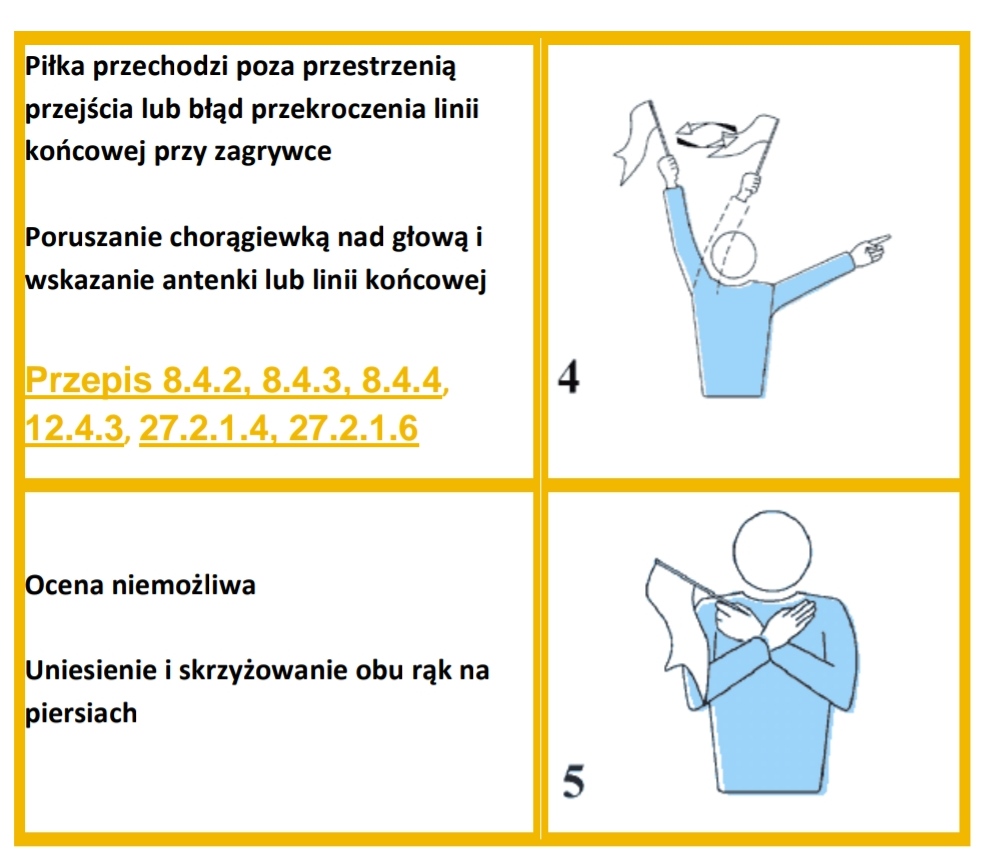












Miłej lektury.