**Wychowanie fizyczne** 3.04.2020. **Klasa VII**

Temat 6: *Ćwiczenia wzmacniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa.*

**Uczeń poznaje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna.**

**Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.**

1. Dzisiaj mam dla Was propozycję na zmęczone mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Wykonaj kilka prostych ćwiczeń o dowolnej porze dnia pamiętając o zasadach:

1. Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój.
2. Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie.
3. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.
4. W trakcie ćwiczeń słuchaj ulubionej muzyki.



1. Zastanów się w jakim stopniu stosujesz się do zasad z piramidy.

**Miłej lektury.**