

Wychowanie Fizyczne kl.45a dz.

Temat: Dowolny układ taneczny w formie aerobiku

Cele:

- rozwijanie zainteresowań uczniów
- rozwijanie zdolności muzyczno-ruchowych

Aerobik, mówiąc najogólniej, jest zestawem **ćwiczeń gimnastycznych** z elementami tańca. Taneczny charakter ćwiczeń (tzw. stepy) uelastycznia ciało i pobudza krążenie krwi, by organizm poddany dodatkowym obciążeniom mógł pobierać możliwie dużo tlenu i by nie istniało ryzyko niedotlenienia czy powstawania zakwasów.

Zobacz ten filmik i sama spróbuj stworzyć krótki układ taneczny:

<https://youtu.be/uxmjfBlKWoo>