

W dniu 28 stycznia 2014r nauczyciel wychowania fizycznego z naszej szkoły: Aleksandra Rychter przeprowadziła lekcję otwartą, której tematem była nauka skoku kucznego przez skrzynię. Głównym celem lekcji było pokazanie uczniom, że zajęcia wychowania fizycznego to nie tylko gry zespołowe. Gimnastyka jest dość ciekawą formą aktywności fizycznej, która może sprawiać wiele radości.

Po przeprowadzeniu intensywnej rozgrzewki, której wybrane ćwiczenia przedstawiają zdjęcia poniżej:



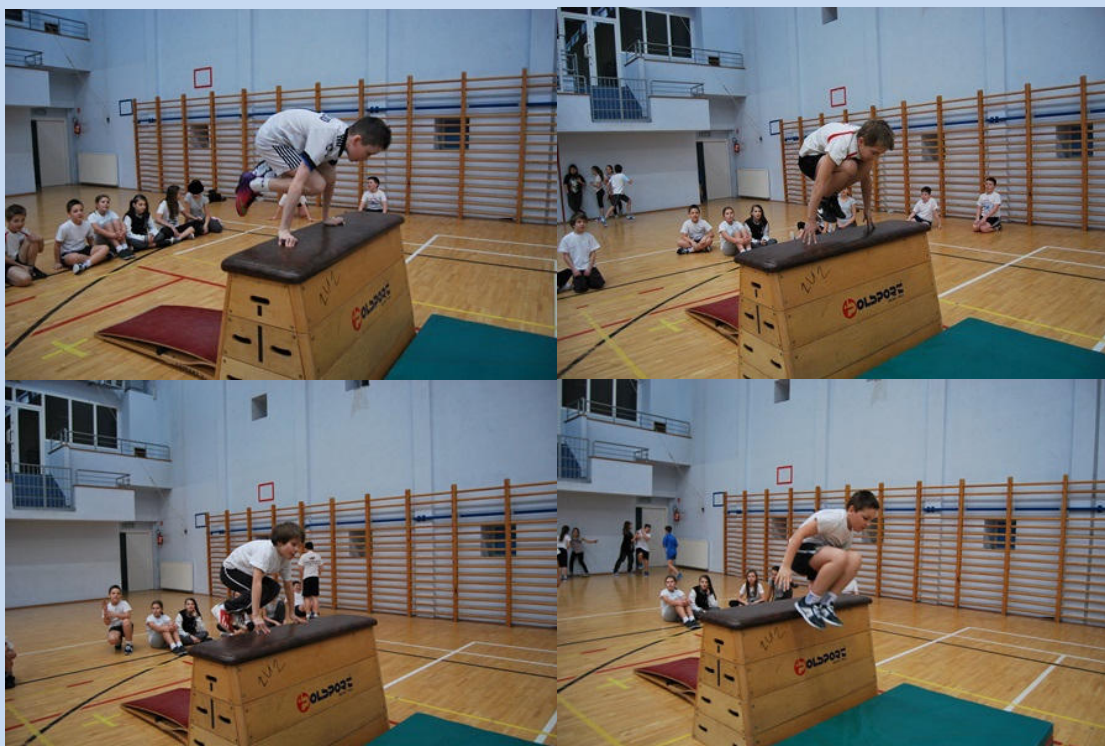
Nastąpiła główna część lekcji. Naukę skoku przez skrzynię uczniowie zaczęli od ćwiczeń przygotowujących.



W dalszej kolejności uczniowie wykonywali pełny skok przez skrzynię.



Uczniowie klasy 4 byli zadowoleni z przeprowadzonej lekcji. Chętnie w niej uczestniczyli, a nawet pod koniec zajęć zaczęli ze sobą rywalizować .



Na koniec zajęć klasa zrobiła sobie pamiątkowe zdjęcie.

