Temat zajęć:  
Ćwiczenia przy muzyce z wykorzystaniem nietypowych przyborów (papier toaletowy)  
Przed przystąpieniem do zajęć:  
- odpowiednio przygotujcie się - strój sportowy  
- przygotujcie również potrzebne przybory - 2 rolki papieru toaletowego.  
W ramach lekcji wychowania fizycznego w programie uwzględniono między innymi ćwiczenia przy muzyce. Istnieje wiele form tej aktywności ruchowej np.: aerobic, zumba, step - dance, czy chociażby   taniec  itp.  
Proponuję dzisiaj trening na który składają się ćwiczenia przy muzyce.    
1.Na wstępie zapoznajcie się z historią aerobiku - przeczytajcie poniższy tekst  
  
Jak to się zaczęło? Trochę historii aerobiku  
  
Może trudno w to uwierzyć, ale aerobik został stworzony dla... NASA! Twórcą ćwiczeń aerobowych jest amerykański lekarz dr Kenneth Cooper. W latach 70-tych XX wieku opracował specjalny program ćwiczeń dla kosmonautów, który miał na celu stymulację układu oddechowego i krążeniowego. W ten właśnie sposób powstały pierwsze założenia treningów aerobiku, które szybko okazały się interesujące również w innych dziedzinach, np. w rehabilitacji.  
Tak właśnie na aerobik trafiła słynna aktorka - Jane Fonda. Po złamaniu nogi musiała szybko dojść do sprawności i pomogły jej w tym ćwiczenia aerobowe. Jane Fonda zakochała się w aerobiku i szybko stała się jego propagatorką. Wymyślała własne układy i nagrywała je na kasety wideo, a nawet pisała o tym książki. To dzięki niej cały świat usłyszał o tej nowej aktywności fizycznej. Za jej przykładem poszli inni. Szał na aerobik wybuchł na dobre. Powstawały coraz nowsze odmiany aerobiku, m.in. aerobik taneczny propagowany przez Judy Sheppard Misset, program wytrzymałościowy Jacky Sorensen  czy bardzo do dziś popularny program HI/LO Karen Voight.  
Aerobik w Polsce pojawił się w roku 1981 za sprawą Hanny Fidusiewicz, absolwentki warszawskiego AWF. Ukończyła kurs aerobiku w Paryżu i otworzyła pierwszy w Polsce fitness klub. Początkowo oferując jedynie ogólne zajęcia aerobiku, nie przypominał dzisiejszych fitnessów. Na szczęście Polki pokochały ćwiczenia aerobowe, dlatego teraz możemy cieszyć się ogromną ofertą klubów fitness i szerokim wyborem zajęć: od zwykłego aerobiku po zajęcia aqua czy dance aerobik!  
  
2.Pod linkiem:  
<https://liblink.pl/LtCbZgazf7>  
znajdziecie kompleksowy trening zawierający elementy aerobicu, tańca, ćwiczeń rozciągających i uspokajających. W rozgrzewce pokazane zostały również ćwiczenia w których wykorzystane zostały nietypowe przybory  (papier toaletowy).  
Zatem  zapraszam do ćwiczeń-uruchomcie film i do dzieła!  
Powodzenia.