

Wychowanie fizyczne kl. Va, 28.04.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której tematem jest:
Marszobieg terenowy z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.

Piękna pogoda na dworze zachęca do ruchu na świeżym powietrzu, dlatego dzisiaj przed Tobą ponownie marszobieg z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych. Zaproś do niego rodziców, bo przecież pod ich opieką możesz udać się do lasu lub w inne miejsce. Pamiętaj marsz przeplataj biegiem a tempo i czas marszu i biegu dostosuj do swych możliwości. Wykorzystaj góry do podbiegania oraz do swobodnego z nich schodzenia, a rosnące drzewa do ćwiczeń, które wykonywaliśmy wykorzystując je na lekcji wychowania fizycznego. Być może na swej drodze napotkasz jeszcze inne przeszkody, które wykorzystasz według własnego pomysłu. Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

Powodzenia!

Dorota Klusek

