

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 07.05.2020 r.

– Tadeusz Danaj

Temat: Marszobiegi i ćwiczenia w terenie.

Dziś, według prognoz, zapowiada się piękna, słoneczna pogoda, więc po wczorajszym, deszczowym dniu powracamy do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Kolejny raz proponuję popracować nad Waszą wytrzymałością.

Trening wytrzymałości najlepiej przeprowadzić w lesie, na łące lub na polnej drodze (oczywiście w towarzystwie rodzica lub pełnoletniego rodzeństwa). Jeżeli nie mogą wam towarzyszyć pełnoletni opiekunowie trening wykonajcie w ogrodzie, lub biegając wokół domu .

Rozpocznijcie od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez ok. 4-5 min.

Po ukończeniu truchtu wykonajcie rozgrzewkę. Wykonajcie ćwiczenia, które doskonale znacie z lekcji wf .

Następnie rozpocznijcie właściwy bieg. Biegnijcie przez ok.15-20 min. Starajcie się biec w jednakowym tempie, niezbyt szybko (na ok.50% swoich możliwości).

Na koniec wykonajcie kilka ćwiczeń rozciągających.

Powodzenia