

Wychowanie fizyczne kl. Va, 11.05.2020 r. - Dorota Kłusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której temat brzmi:
Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem butelkowego toru przeszkód.

Dzisiejsze ćwiczenia wykonaj na świeżym powietrzu. Przygotuj 10 pustych butelek po napojach, jeśli nie znajdziesz ich w domu wykorzystaj 10 innych przedmiotów.

Zanim jednak przystąpisz do ćwiczeń na butelkowym torze przeszkód wykonaj 10 minutową rozgrzewkę. Wykorzystaj w niej ćwiczenia poznane na lekcji wychowania fizycznego.

Po rozgrzewce zbuduj butelkowy tor przeszkód. Ustaw butelki w jednej linii w odległości około 1 metra jedna od drugiej.

Po ustawieniu toru przeszkód postępuj zgodnie z filmem instruktażowym znajdującym się na stronie:

<https://www.youtube.com/watch?v=j1x-DJCCIBc>

Po zaprezentowaniu ćwiczenia możesz zatrzymać film. Wykonaj zaprezentowane ćwiczenie pokonując 3 razy długość toru przeszkód. Po wykonaniu pierwszego ćwiczenia uruchom film z prezentacją drugiego ćwiczenia, obejrzyj je dokładnie, zatrzymaj film po zakończeniu ćwiczenia i wykonując je pokonaj 3 razy długość toru przeszkód. W ten sposób postępuj do ostatniego ćwiczenia w filmie instruktażowym.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

