

Wychowanie fizyczne kl. Va, 20.05.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której tematem są:
Ćwiczenia w terenie kształtujące wytrzymałość.

Dzisiaj lekcja na świeżym powietrzu. Wiemy, iż dobra kondycja jest podstawą do uprawiania niemal wszystkich dyscyplin sportu, ale jest też niezbędna dla dobrego samopoczucia. Podstawą treningu wytrzymałościowego jest systematyczne bieganie, dlatego zapraszam Cię na trasę biegową.

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

Rozpocznij od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez około 4-5 min.

Po ukończeniu truchtu wykonaj rozgrzewkę. Wykorzystaj w niej ćwiczenia, które poznałeś podczas lekcji wychowania fizycznego.

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

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

Powodzenia!

Dorota Klusek

