

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 21.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia w terenie kształtujące wytrzymałość

Na jednej z ostatnich lekcji poznaliście prawidłową technikę biegania. Dziś możecie ją zastosować w praktyce. Zapraszam Was na kolejny „biegowy czwartek” na świeżym powietrzu.

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

Uwaga: Zbliża się czas wystawiania ocen końcoworocznych, więc bardzo proszę tych, którzy nie przesłali mi jeszcze swoich wyników testu wg. Zuchory o jak najszybsze wysłanie ich na adres: tadeuszdanej.zostoczek@wp.pl