

Wychowanie fizyczne kl. VIII ab chłopcy, 27.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie wytrzymałości. Doskonalenie techniki biegu.

Dzień dobry.

Zaczynamy:

1. 2 minuty truchtu.
2. ćwiczenia rozciągające

Następnie właściwa część zajęć

3x 10 minut biegu x3 5 minut marszu, czyli

wykonujemy 10 minut biegu, a następnie 5 minut marszu i znów 10 minut biegu i 5 minut marszu, i ostatecznie 10 minut biegu i 5 minut marszu

Tempo biegu ma być takie żebyście mogli przebiec cały dystans (10 minut bez zatrzymania), a w marszu sobie odpoczywamy.

Po każdym odcinku biegowym mierzymy sobie tętno (czy za pomocą zegarka średnie tętno, czy palcami na tętnicy szyjnej po każdych 10 minutach biegu).

Pozdrawiam Krzysztof Lipka