

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 28.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Przepraszam Was ,ale dowiedziałem się dziś, że niektórzy nie mogli otworzyć linków do kilku ostatnich lekcji (prawdopodobnie problemy techniczne w moim komputerze).Dlatego ponownie zamieszczam link do wczorajszej lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=nCc9zD1sGNglBjrW5gEOJP3XTosvVMOO9EmTLrbj0L4G36M2OG>

Proszę, aby wszyscy, którzy tego nie mogli zrobić, otworzyli ten link, obejrzeni film instruktażowy i wysłali odpowiedź na moje pytania. Jeśli dalej link się nie otwiera, proszę napisać o tym maila i wysłać na moją pocztę .

A na dziś proponuję kolejny trening wytrzymałości . Najlepiej przeprowadzić go 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 i napiszcie gdzie, z kim i ile czasu biegaliście, lub jaki dystans pokonaliście. Na odpowiedź czekam do soboty do godz.12⁰⁰

Powodzenia