

Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy, 01.06.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie wytrzymałości. Doskonalenie techniki biegu.

Dzień dobry. Dzisiaj Dzień Dziecka, życzę wam wszystkiego najlepszego, wysyłam kolejną lekcję z wytrzymałości, ale w związku z waszym świętem zróbcie sobie dowolną, ulubioną zabawę lub ćwiczenia, lub po prostu zróbcie ulubione wasze zajęcia, aby ten dzień był dla was jak najfajniejszy.

Na początek:

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