

Wychowanie fizyczne kl. IVab dziewczęta, 17.11.2020 r. - Dorota Klusek

Witaj!

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

Pogoda na dworze pozwala jeszcze na wyjście z domu i ruch na świeżym powietrzu. Należy z tego korzystać, póki jeszcze można. Przed Tobą 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 wokół domu.

Rozpocznij od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez około 4-5 min. W ramach rozgrzewki po ukończeniu truchtu wykonaj kilka ćwiczeń, które poznałeś podczas lekcji wychowania fizycznego.

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

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

Po zakończeniu lekcji napisz wiadomość do mnie za pomocą poczty elektronicznej. W tytule wiadomości napisz swoje imię i nazwisko oraz nazwę klasy, do której uczęszczasz. W treści wiadomości napisz odpowiedź na pytanie:

- Z kim ćwiczyłaś na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego?

Informacje te możesz również napisać na kartce papieru, a potem zrobić jej scan lub zdjęcie i wysłać do mnie za pomocą poczty elektronicznej.

Wiadomość wyślij na mój adres mailowy: dorotaklusek.zostoczek@wp.pl

Termin wysłania wiadomości: 17.11.2020 r. godz. 19⁰⁰.

Przypominam, iż wysłanie wiadomości do nauczyciela jest obowiązkowe. Na podstawie wysłanej wiadomości zaznaczona zostanie Twoja obecność na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego.

Przypominam, iż jutrzejsza lekcja odbędzie się z wykorzystaniem aplikacji Teams. Przeczytaj koniecznie informacje znajdujące się na ten temat na naszej szkolnej stronie internetowej. Do zobaczenia o godzinie 8⁰⁰.

Powodzenia!

Dorota Klusek

