

Wychowanie fizyczne kl. Va, 04.05.2020 r.-Dorota Klusek

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której tematem jest:
Marszobiegi terenowy z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.

Po długim siedzeniu w domu potrzebujesz ruchu na świeżym powietrzu. Do ruchu na dworze zachęca również pogoda. Dlatego dzisiaj przed Tobą po raz kolejny marszobieg z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych. Zaproś do niego rodziców, pod ich opieką możesz udać się do lasu lub w inne miejsce. Pamiętaj marsz przeplataj biegiem a tempo i czas marszu i biegu dostosuj do swych możliwości. Wykorzystaj góry do podbiegania oraz do swobodnego z nich schodzenia, a rosnące drzewa do ćwiczeń, które poznałeś na lekcji wychowania fizycznego. Być może na swej drodze napotkasz jeszcze inne przeszkody, które wykorzystasz według własnego pomysłu. Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

Powodzenia!

Dorota Klusek

