

Wychowanie fizyczne kl. Va, 08.06.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

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

Dzisiaj przed Tobą marszobieg z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych. Zaproś do niego kogoś z domowników. Możesz udać się na pole, łąkę, do lasu lub w inne ciekawe miejsce. Pamiętaj marsz przeplataj biegiem a tempo i czas marszu i biegu dostosuj do swych możliwości. Wykorzystaj góry do podbiegania pod nie oraz do swobodnego z nich schodzenia, a rosnące drzewa do ćwiczeń, które wykonywaliśmy przy ich wykorzystaniu na lekcji wychowania fizycznego. Być może na swej drodze napotkasz jeszcze inne przeszkody, które wykorzystasz według własnego pomysłu. Pamiętaj o głębokim oddychaniu.

Przypominam, iż w związku z tym, iż do zakończenia roku szkolnego pozostało niewiele czasu, sprawdź czy przesłałeś do sprawdzenia wszystkie wyznaczone zadania. Jeśli masz jeszcze zaległości z poprzednich lekcji, uzupełnij je pilnie.

Powodzenia!

Dorota Klusek

