

Wychowanie fizyczne kl. Va, 22.06.2020 r. - Dorota Kłusek

Witaj!

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

Na dzisiejszą lekcję proponuję Ci trening wytrzymałości. Najlepiej przeprowadź go w lesie, na łące lub na polnej drodze w towarzystwie rodzica lub pełnoletniego rodzeństwa. Jeżeli nie może Ci towarzyszyć pełnoletni opiekun trening wykonaj w ogrodzie, lub biegając wokół domu.

Rozpocznij od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez od 4 do 5 min. Po ukończeniu truchtu wykonaj rozgrzewkę, w której zastosuj ćwiczenia, które doskonale znasz z lekcji wychowania fizycznego.

Potem rozpocznij właściwy bieg. Biegnij przez około 15-20 minut. Staraj się biec w jednakowym tempie, niezbyt szybko (na około 50% swoich możliwości).

Na koniec wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

