

29.04.2020. LEKKOATLETYKA

Temat: Lekkoatletyka. Kształtujemy swoją wytrzymałość, marszobieg terenowy

Dzień dobry.

1. Dzisiaj realizujesz trzeci temat z Karty Aktywności Fizycznej numer 3, czyli marszobieg.
2. Twoim celem jest poprawa wytrzymałości, ogólnie rozumianej kondycji.
3. Chciałbym aby w marszobiegu większy akcent położony był przez Ciebie na bieg, czyli np. 15 minut biegu, 5 minut marszu. Dla ambitnych i z większą kondycją polecam wersję : 25 minut biegu.
4. Ubierz strój sportowy odpowiedni do panujących warunków pogodowych.
5. Wykonaj na swoim podwórku, ogrodzie, posesji krótką rozgrzewkę (trucht lub bieg w miejscu, pajacyki, krążenia: ramion, tułowia, bioder, skłony, krok dostawny, bieg przekładanką, skip A, B, C).
6. Następnie przejdź do zadania głównego czyli biegu.
7. Po wykonaniu zadania zaznacz w karcie aktywności znakiem „x” w odpowiedniej rubryce czas trwania Twojego marszobiegu.
8. Nie zapomnij o podpisie rodzica.
9. Pamiętaj, dzisiaj NIE WYSYŁASZ karty aktywności.

POWODZENIA