

Klasa 8c

25.05.2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające nogi jako przygotowanie do biegów długich.

Rozpoczniemy tydzień od przygotowania kończyn dolnych do codziennych zmagania z elementami biegania.

Rozgrzewka przy muzyce

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

następnie

<https://www.youtube.com/watch?v=9hWCeJ98LwE>

Po całym tygodniu napiszcie mi proszę, czy zachęciłam was do biegania, jak wam podoba się ta forma ruchu. Czekam na maila.

26.05.2020

Temat: Trening techniki biegowej-ćwiczenia.

Przyszłą wiosną, już trochę wychodźcie z domów. Może spróbujemy zająć się lekką atletyką. Parę elementów od rozgrzewki, przez przygotowanie do biegania po ćwiczenia rozciągające.

<https://www.youtube.com/watch?v=-LOaVtpmDqg>

27.05.2020

Temat: Elementy techniki biegu przez płotki.

Dziś troszkę elementów lekkoatletycznych.

Przygotujcie proszę 2 krzesła i kij np. od szczotki.

Zacniemy od rozgrzewki rozciągającej

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

a następnie spróbujcie wykonać następujące ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=c6Ne9csKESU>

Teraz relaks. Połóż się na plecach, ręce rozluźnione leżą po bokach ciała, weź głęboki wdech licząc do 4 a następnie wydech, licząc do 4. Powtórz to 5-10 razy.

29.05.2020

Temat: Marszobieg terenowy – kształtowanie wytrzymałości fizycznej.

Na początek wysłuchajcie teorii 10 kroków, jak zacząć biegać.

<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pI8k>

Potem na czym polega marszobieg

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZNfpYS74XE>

Kiedy zapoznacie się z tymi zasadami, dostosujecie się do nich, zacznijcie od rozgrzewki /jak zawsze przed wysiłkiem/, wyjdźcie do lasu, przed blok, itp. i pomaszerujcie. Nie zapomnijcie na koniec o ćwiczeniach rozciągających.