

Klasa III A 27 10 2020

TEMAT LEKCJI REALIZOWANY JEST PRZEZ 2 GODZINY LEKCYJNE

Temat : Rozwijanie wytrzymałości przez zajęć w terenie. Biegi i marszobiegi terenowe, pokonywanie naturalnych przeszkód.

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód ( oburącz )
- krążenia ramion w tył ( oburącz )
- **skrętoskłony ( prawa ręka dotyka lewej nogi )**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokiem
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym ( przeplatanka )
- skiping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

**Część główna:**

**W dzisiejszych zdalnych zajęciach będziemy doskonalić wytrzymałość biegową i właśnie takie zajęcia polecam na świeżym powietrzu wśród natury**

Po rozgrzewce: 15 minutowej wraz ze ćwiczeniami rozciągającymi przechodzimy do części głównej ćwicząc seria po serii:

Seria 1 – marszobieg ( szybki marsz 5 minut )

Seria 2 – trucht ( tzw. z nogi na nogę 10 minut )

Seria 3 – szybszy bieg 3 minuty w **GRANICACH SWOICH MOŻLIWOŚCI –NIE SPRINT**

Seria 4 – trucht ( tzw. z nogi na nogę 4 minuty )

Seria 5 – szybki bieg 3 minuty ( w granicach możliwości ) – **nie sprint**

Seria 6 – trucht ( tzw. z nogi na nogę 4 minuty )

Seria 7 – szybki bieg 3 minuty w granicach możliwości – nie sprint

Seria 8 – trucht 5 minut

Po skończeniu biegu odpoczywamy!

**Następnie wykonujemy:**

*3 serie po 10 pompek*

*3 serie po 15 przysiadów*

*3 serie po 10 wznosów tułowia na mięśnie grzbietu (w takiej pozycji, pracujemy góra dół )*



**Wszystkie te ćwiczenia siłowe jak pompki przysiady i grzbiet wykonuje bardzo starannie i powoli dla lepszego wzmocnienia układu mięśniowego**

*Po ćwiczeniach siłowych wykonujemy ćwiczenia rozciągające i krążenia tułowia około 7 minut dla uspokojenia organizmu.*

Ta dawka endorfin będzie z Wami przez cały dzień pozdrawiam serdecznie Dawid Florian