

Aktywność ruchowa dla klasy IV- VI ZET

W związku z tym, że możemy już wyjść na świeże powietrze, do lasu lub parku proponuję aby wykorzystać ten czas na poprawę kondycji fizycznej. Pamiętajmy oczywiście o zadaniach domowych które podjęliśmy wcześniej.

Zadanie Nr 1.

Wyznaczamy sobie odcinek ok 30 kroków, maszerujemy po wyznaczonej trasie cztery razy, podczas marszu wykonujemy znane wszystkim ćwiczenia typu krążenia ramion, wymachy, skłony , podskoki, cwał bokiem, itp.

Zadanie Nr 2.

Biegniemy po wyznaczonej trasie 4 razy w średnim tempie wysoko unosząc kolana tak, aby tylko lekko przyspieszyła nam praca serca. Po każdej długości oddychamy głęboko wyrównując tętno.

Zadanie Nr 3.

Na długości 30m wykonujemy wieloskok (wielkie susy z nogi na nogę)
Ponownie wyrównujemy oddech przed przystąpieniem do następnego zadania

Zadanie Nr 4.

Pokonujemy cztery razy 30 m , ale tyłem, chwilkę odczekujemy wyrównując oddech

Zadanie Nr 5.

Następny etap to bieg z uderzaniem pięt o pośladki .Pokonujemy dwa razy odcinek 30 m

Zadanie Nr 6.

Jeżeli znajdziemy w pobliżu małą górkę, to wykonujemy kilka szybkich podejść 3-4 , po każdym schodzimy wyrównując oddech

Zadanie Nr.7

Na zakończenie truchtamy po naszej trasie dwie długości i przechodzimy do marszu, zatrzymujemy się i wykonujemy kilka ćwiczeń oddechowych, skłony , wznosy i opusty ramion

Wiem, bardzo trudno zmusić się do samodzielnego ćwiczenia, ale gwarantuję, że już po kilku dniach realizacji naszych zadań będzie łatwiej i z dużym entuzjazmem podejmiemy walkę.

POWODZENIA !!!