

## **Aktywność ruchowa dla klas VII-VIII**

**W związku z tym, że możemy już wyjść na świeże powietrze proponuję aby wykorzystać ten czas na poprawę kondycji fizycznej. Pamiętajmy oczywiście o zadaniach domowych które podjęliśmy wcześniej. ( mam nadzieję ,że niebawem będziemy się z nich rozliczać : ) )**

### **Zadanie Nr 1.**

Wyznaczamy sobie odcinek ok 100 kroków, maszerujemy po wyznaczonej trasie cztery razy, podczas marszu wykonujemy znane wszystkim ćwiczenia typu krążenia ramion, wymachy, skłony , podskoki itp.

### **Zadanie Nr 2.**

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

### **Zadanie Nr 3.**

Na długości 100m wykonujemy wieloskok ( wielkie susy z nogi na nogę )  
Ponownie wyrównujemy oddech przed przystąpieniem do następnego zadania

### **Zadanie Nr 4.**

Pokonujemy cztery razy 100m z maksymalną prędkością , ale po każdym odcinku chwilę odczekujemy wyrównując oddech

### **Zadanie Nr 5.**

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 !!!**