

## Zabawa biegowa klasa VII- VIII

1. Marsz 100m - podczas marszu wykonujemy proste ćwiczenia, krążenia ramion , wymachy ramion, krążenia nadgarstków, wykrok w przód z oparciem ramion na kolanie raz jednej raz drugiej nogi, cwał bokiem prawym i lewym
2. Marsz tyłem 50m
3. Trucht 200m – wolny bieg, podczas truchtów wykonujemy ćwiczenia, uderzanie piętami o pośladki, wysokie unoszenie kolan, przeskoki z nogi na nogę, skoki naprzemienne
4. Bieg w średnim tempie 100m- biegniemy wdychając powietrze nosem, wydech ustami
5. Bieg szybki 50m, pokonujemy ten dystans 4 razy, po każdym odcinku wyrównujemy oddech, startujemy na własny sygnał z pozycji wysokiej
6. Marsz 100m - podczas marszu wykonujemy ćwiczenia oddechowe, wznos ramion w górę wdech, opust wydech, zatrzymanie opad tułowia wydech wyprost wdech, maszerujemy głęboki wdech zatrzymujemy powietrze w płucach liczymy do 5 i wydech ( kilka razy )
7. Trucht - wolny bieg na dystansie 100m, wznosimy ramiona w górę i swobodnie opuszczamy je w dół rozluźniamy dłonie lekko potrząsając nimi
8. Marsz 100m - wyrównanie oddechu, uspokojenie organizmu