

Wychowanie Fizyczne kl.5b

Temat: Umiejętność przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki LA

Cele:

- uczeń wie jak zmęczyć organizm
- uczeń umie przeprowadzić krótką rozgrzewkę

W poprzednim temacie lekcji mieliście podane przykładowe ćwiczenia do rozgrzewki lekkoatletycznej.

Aby dobrze przeprowadzić rozgrzewkę trzeba pamiętać ,aby rozgrzać cały organizm do wysiłku.

Wszystkie mięśnie muszą być dobrze rozgrzane i przygotowane do jakiegokolwiek ruchu.

Waszym zadaniem jest przeprowadzić krótką rozgrzewkę, aby można było później rozpocząć intensywne bieg

Proszę napisać - 4 ćwiczenia i przesać w dowolnym terminie na moją szkolną skrzynkę pocztową
Zapewniam ,że informację do mnie dochodzą.