

Witam Was serdecznie po krótkiej przerwie. Wprawdzie znowu będą 3 dni wolne /klasa 8 pisze sprawdzian/, ale pamiętajcie że w dbaniu o zdrowie nie ma przerwy! Poćwiczcie również w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych.

Proponuję na dziś i cały tydzień...trochę lekkoatletyki - elementy, które często wykonujecie w czasie rozgrzewki we wszystkich konkurencjach LA – szczególnie biegowych. Wykonajcie przez kilka minut pokazane elementy (można w miejscu – w domu, ale jeżeli będzie pogoda wyjdźcie na podwórko!).

Polecam szybką, krótką rozgrzewkę:

<https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VKYlz0M4wso>

A potem trochę techniki biegania. Zobaczcie filmiki i wykonajcie przedstawione ćwiczenia. Możecie biegać codziennie!

Siła biegowa – skipy, wieloskoki – pokazuje mistrzyni Polski juniorów:

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0

BIEGAJ - szybko, wolno, czyli technika biegu:

https://www.youtube.com/watch?v=1AkPUU3B_Z8

W czasie wolnym możecie pobiegać, jeździć na rowerze i zażywać dużo ruchu na świeżym powietrzu!

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”