WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT: Starty z różnych pozycji wyjściowych

Cele lekcji:

- kształtowanie szybkości i zwinności

- rozwijanie koordynacji ruchowej

- doskonalenie techniki biegu

Podst.prog.I.2.4 II.1.2 IV.1.5

Na dzisiejszej lekcji będziemy mieli zabawy biegowe. Jest ciepło więc ćwiczymy na dworze. Ćwiczenia znacie z lekcji, polegają one na tym, że przyjmujemy różne pozycje wyjściowe np. różne siady, klęk, leżenie a następnie szybko wstajemy i przechodzimy do biegu – robimy wiele powtórzeń w danej serii. Zwracamy uwagę prawidłową technikę biegu.

Zapraszam do zabawy -

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

<https://www.youtube.com/watch?v=IrM-DBw8DDA>

<https://www.youtube.com/watch?v=-0EbDsUBYq8>

Ciekawostki o bieganiu - <https://www.youtube.com/watch?v=lcDHPZv_Oao>