WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIII

TEMAT: Starty do biegów średnich

Cele lekcji:

- kształtowanie szybkości

- doskonalenie techniki biegu

- poprawa koordynacji ruchowej podczas biegu

Podst. prog. I.2.2 , II.1.1

Na dzisiejszej lekcji będziemy ćwiczyć start do biegów średnich. Po rozgrzewce wykonujemy - kilka przebieżek z różnych pozycji wyjściowych

- wyznaczamy sobie odcinki o różnych długościach i pokonujemy ja ze zmienną prędkości, wykonujemy po kilka biegów na poszczególnych odcinkach.

Jest coraz cieplej – ćwiczymy na dworze.

Dodatkowe ćwiczenia wykonujemy takie jakie są na filmach.

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=dnzMO4rHyFo>

A tak biegają najlepsi- <https://www.youtube.com/watch?v=lmhz2ZFSrz8>