WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIII

TEMAT: Regulowanie tempa podczas biegu.

Cele lekcji:

- stosowanie zmian tempa podczas biegu

- kształtowanie szybkości biegowej

- wpływ biegania na naszą kondycję

Podst. prog.I.1.1, II.1.1.

Dzisiaj poćwiczymy regulowanie tempa podczas biegu. Bardzo ważna jest umiejętność rozłożenia sił w czasie biegu, a także zmiana jego tempa. Przed biegiem każdy opracowuje swoją taktykę, czyli w jaki sposób będzie biegł. Wyznaczamy sobie odcinki o różnej długości i biegnąc wielokrotnie zmieniamy tempo biegu. Ilość powtórzeń i tempo każdy dopasowuje do swoich możliwości.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=TU6ohHEbE5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=KN5256uEH74>

Tak trenują najlepsi - <https://www.youtube.com/watch?v=j2WSHvzYixM>