

Wychowanie fizyczne – VII VIII dziewczęta – 3.06.2020r.

Temat: Marszobiegi, czyli aktywność ruchowa dla wszystkich.

Temat na dziś to marszobiegi. Jakiś czas temu już zachęcałem do takiej formy aktywności fizycznej. Robię to jeszcze raz ponieważ jest to aktywność dostępna dla wszystkich i wszędzie. Proszę zapoznać się z poniższym tekstem który być może zachęci Was do takiego sposobu pożytecznego spędzania czasu.

Czym są marszobiegi?

To aktywność ruchowa, która polega na marszu przeplatany biegiem lub jak wolicie biegu przeplatany marszem. W zależności od stopnia zaawansowania, odcinek pokonany biegiem w pierwszej fazie treningów będzie krótszy od tego pokonanego dynamicznym marszem.

Początki bywają trudne i nie ma się czego wstydzić jeśli nie wiesz jak się do tego zabrać. Nie rzucaj się na głęboką wodę, zastosuj metodę małych kroków. Sprawdź, czym są marszobiegi i dlaczego warto znać tę jednostkę treningową.

Dla kogo są marszobiegi?

- osoba początkująca, która dopiero zaczyna biegać nie ma żadnego doświadczenia,
- biegacz wracający do regularnych treningów po dłuższej przerwie spowodowanej np. kontuzjom lub roztrenowaniem,
- osoba, która chce wpleść podczas wybiegania np. ćwiczenia wzmacniające,
- osoba otyła, dla której bieg ciągły może być zbyt dużym obciążeniem,

Zalety marszobiegów:

- znacznie przyjemniejszy początek w budowaniu formy i wyznaczaniu kolejnych celów, na treningu nie ma sensu bić swoich rekordów i biegać ile sił w nogach,
- stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych (wydłużanie fazy biegu, kosztem marszu), stopniowe przejście do biegu ciągłego,

Proszę obejrzeć poniższy filmik i w miarę dobrej pogody przetestować wiedzę w praktyce czyli wyjść w teren i stosując uwagi prowadzącej zajęcia po prostu przeprowadzić sobie trening biegowy. Dodam jeszcze ,że wytrzymałość biegowa to baza dla wszystkich dyscyplin sportowych.

Jak zacząć biegać? Poradnik w 10 krokach

<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pI8k>

Temat: Gimnastyka codzienna ogólnorozwojowa.

Jeśli pogoda zawiedzie, i deszcze padają kilka dni to zawsze jest ta możliwość że można kilka ćwiczeń wykonać w warunkach domowych nie używając praktycznie żadnego specjalistycznego sprzętu. Zachęcam i życzę powodzenia!

Poranny rozruch - dzięki tym ćwiczeniom, będziesz wstawać z łóżka tak...

<https://www.youtube.com/watch?v=UhUrnwJL2dY>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądnełam** – na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com

Na miesięczną ocenę za aktywność wpływa ilość zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adres.

Pozdrawiam !