**Wychowanie fizyczne** 30.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat : *Rekreacyjne formy aktywności fizycznej.*

**Uczeń dobiera rodzaj ćwiczeń rekreacyjnych do własnych potrzeb.**

Zgodnie z obowiązującymi przepisami możemy wychodzić na spacer zachowując zalecane środki ostrożności.

Chodzenie to najbardziej naturalna forma ruchu.

Szybki marsz to ćwiczenie wytrzymałościowe, mające na celu poprawę wydolności serca, a  co za tym idzie ulepszenie jego funkcjonowania i dotlenienie całego organizmu. Częstotliwość marszowych treningów zależy tylko od nas.

Wsłuchując się w nasz organizm możemy dostosować tempo i  porę spaceru do aktualnej formy.

Pamiętajmy, ze maseczki ograniczają przepływ powietrza. Osoby ćwiczące w masce na twarzy mogą mieć problemy z oddychaniem, co może przełożyć się na ich wydolność i przyczyniać się do uczucia dyskomfortu.

Każdy ma swoją ścieżkę…….

Spacer 45 min. przy tętnie ok. 120 uderzeń na minutę potrafi spalić 250 kcal.

Do roboty!!!