

Temat: *Mała zabawa biegowa.*

*(Bezpieczny teren wokół domu).*

**Cele:** Wpływ aktywności ruchowej na prawidłowy rozwój fizyczny.

**Umiejętności:** uczeń potrafi prawidłowo i bezpiecznie wykonać ćwiczenia.

**Motoryczność:** rozwinie wytrzymałość biegową oraz wykona różne ćwiczenia biegowe, które pomogą również w życiu pozaszkolnym.

Rozgrzewka.

Trucht w miejsce startu do małej zabawy biegowej.

Ćwiczenia w miejscu: - krążenia: głowy, bioder, tułowia, st. kolanowych, skokowych,

- krążenia RR w różnych kierunkach

- skręty tułowia do drzewa w staniu do niego tyłem

- skłony z P-N, do środka i do L-N

- wymachy NN w staniu przy drzewie w różnych płaszczyznach

- podskoki pogłębieniem do obunóż ze skrętem tułowia

- skip A

- skip C

*(potrzebny będzie stoper)*

Seria pierwsza:

Bieg 3 x 60 sekund na tętnie 80-90 % absolutnie nie więcej, pomiędzy powtórzeniami 3 minuty marszu. Po całej serii 5 minut przerwy. (czas przerwy wykorzystaj na uzupełnianie płynów – najlepiej czysta woda)

Seria druga.

Bieg 3 x 60 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami 3 minuty marszu. Po całej serii znowu przerwa jak wyżej ale **4 minutowa**.

Seria trzecia:

Bieg 3 x 60 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami 3 minuty marszu. Po serii znowu przerwa jak wyżej ale **3 minutowa**.

Na koniec schłodzenie 6 minut szybki marsz lub truchtu.

20.05.2020

Rozgrzewka jak wyżej.

Seria pierwsza:

Bieg 3 x 90 sekund na tętnie 80-90 % absolutnie nie więcej, pomiędzy powtórzeniami 2 lub 3 minuty marszu. Po całej serii 5 minut przerwy.

Seria druga.

Bieg 3 x 90 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami 2 lub 3 minuty marszu. Po całej serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku **4 minutowa**.

Seria trzecia:

Bieg 3 x 90 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami jak wyżej 2 lub 3 minuty marszu. Po serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku ale **3 minutowa**.

Na koniec schłodzenie 6 minut szybki marsz lub truchtu.

21.05.2020

Rozgrzewka jak wyżej.

Seria pierwsza:

Bieg 3 x 120 sekund na tętnie 80-90 % absolutnie nie więcej, pomiędzy powtórzeniami 2 minuty marszu. Po całej serii 5 minut przerwy.

Seria druga.

Bieg 3 x 90 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami 2 minuty marszu. Po całej serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku **4 minutowa**.

Seria trzecia:

Bieg 3 x 60 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami jak wyżej 2 minuty marszu. Po serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku ale **3 minutowa**.

Na koniec schłodzenie 8 minut szybki marsz lub truchtu.

22.05.2020

Rozgrzewka jak wyżej.

Seria pierwsza:

Bieg 4 x 120 sekund na tętnie 80-90 % absolutnie nie więcej, pomiędzy powtórzeniami 2 minuty marszu. Po całej serii 5 minut przerwy.

Seria druga.

Bieg 4 x 90 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami 2 minuty marszu. Po całej serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku **4 minutowa**.

Seria trzecia:

Bieg 4 x 60 sekund na tętnie 80-90 % pomiędzy powtórzeniami jak wyżej 2 minuty marszu. Po serii znowu przerwa jak wyżej w odpoczynku ale **3 minutowa**.

Na koniec schłodzenie 8 minut szybki marsz lub truchtu.