

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 25

TEMAT: MARSZOBIEG TERENOWY.

Na drugich w tym tygodniu zajęciach skorzystamy z możliwości jakie stwarza poluzowanie rygorów epidemicznych. Zadaniem Waszym jest wyjść z domu, znaleźć odpowiednie miejsce (las, park itp.) i wykonać marszobieg terenowy na dystansie 2000m. Po tak długim przebywaniu w domach nie będzie to łatwe zadanie, dlatego ćwiczenie należy przeprowadzić metodą interwałową tj. podzielić sobie dystans na odpowiednie odcinki, które pokonacie truchtem, a pomiędzy nimi przejść do marszu. Nie zapominajcie o dobrej rozgrzewce przed biegiem i mimo wszystko o zasadach bezpieczeństwa związanych z zarazą. Znajdźcie takie miejsce, gdzie bez problemu będziecie mogli wykonać to zadanie bez maseczki na twarzy.