

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 31

TEMAT: BIEG TERENOWY Z POKONYWANIEM PRZESZKÓD.

Witam.

Na dzisiejszych zajęciach wychodzimy w teren – rzecz jasna z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w dobie zarazy. Waszym zadaniem - po rozgrzewce (a jak zrobić rozgrzewkę to każdy w Was doskonale wie, bo jej zaplanowanie pojawiło się w jednej z prac na ocenę) proszę wykonać marszobieg w terenie. Panowie na dystansie 3000m a panie na dystansie 2000m. Dystans rzecz jasna dzielimy sobie na mniejsze odcinki tak, aby dostosować ich długość do indywidualnych możliwości – zgodnie z nieśmiertelnym mottem:

„Ma być trudno, ale do zrobienia
i z zapasem sił na kolejne ćwiczenia”

Darth Sidious.