

Wychowanie fizyczne, klasa 1/2/3 brązowa - bieg terenowy w pigułce.

Dzień dobry.

Pamiętacie zapewne nasze wtorkowe marszobiegi w terenie. Trzy kilometry takiego biegu - jak sami mówiliście - dotleniały was wystarczająco na resztę zajęć szkolnych , a nawet na resztę dnia. W związku z tym, że dziś jest wtorek proponuję dochować tradycji i skoro można- wybiec gdzieś w teren. Może to być pobliska łąka, skraj lasu lub ścieżka między polami wiejskimi. Przypominam, że forma marszu jest odpoczynkiem czynnym pomiędzy seriami biegowymi, aby marszobieg miał sens musi mieć formę czynną na tym dystansie, jaki sobie zaplanowaliście. Dzień dzisiaj jest przepiękny, więc, na miejsca,.....gotów,.....START!!!

Pozdrawiam serdecznie. Marcin Pawłowski.

Poniżej ciekawy film instruktora biegania, taka biegowa pigułka w ramach przypomnienia rzeczy, które doskonale znacie.

{youtube}<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pl8k>{/youtube}