

DRODZY UCZNIOWIE!

**OTO PRZED WAMI KOLEJNE MATERIAŁY DO
PRACY ZDALNEJ NA DWA DNI- 15 i 19
CZERWCA .**

WTOREK, ŚRODA I CZWARTEK - EGZAMINY!



NA POCZĄTEK – JAK ZWYKLE ROZGRZEWKA.

NIE ZAPOMINAJCIE O TYCH PODSTAWOWYCH
ĆWICZENIACH, BO SĄ ONE BARDZO WAŻNE DLA
WASZEGO ORGANIZMU!

ROZGRZEWKA



WZROST TEMPERATURY CIAŁA



AKTYWACJA MIĘŚNI



POBUDZENIE



MOBILIZACJA

forma
od kuchni

www.formaodkuchni.pl

f formaodkuchni

<https://youtu.be/Q6KaNNFTsY4>



MOŻECIE JUŻ ĆWICZYĆ
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
I W ZWIĄZKU Z TYM
PROponuję, ABYŚCIE
POBIEGALI, PAMIĘTAJĄC
OCZYWIŚCIE

O OGRANICZENIACH!

OTO KILKA INFORACJI NA TEMAT BIEGÓW ŚREDNICH I DŁUGICH

Bieg średniodystansowy odbywa się na dystansach 800 m i 1500 metrów oraz na dystansach: jednej mili 600 i 1000 metrów (konkurencje nieolimpijskie występujące na niektórych mitingach).

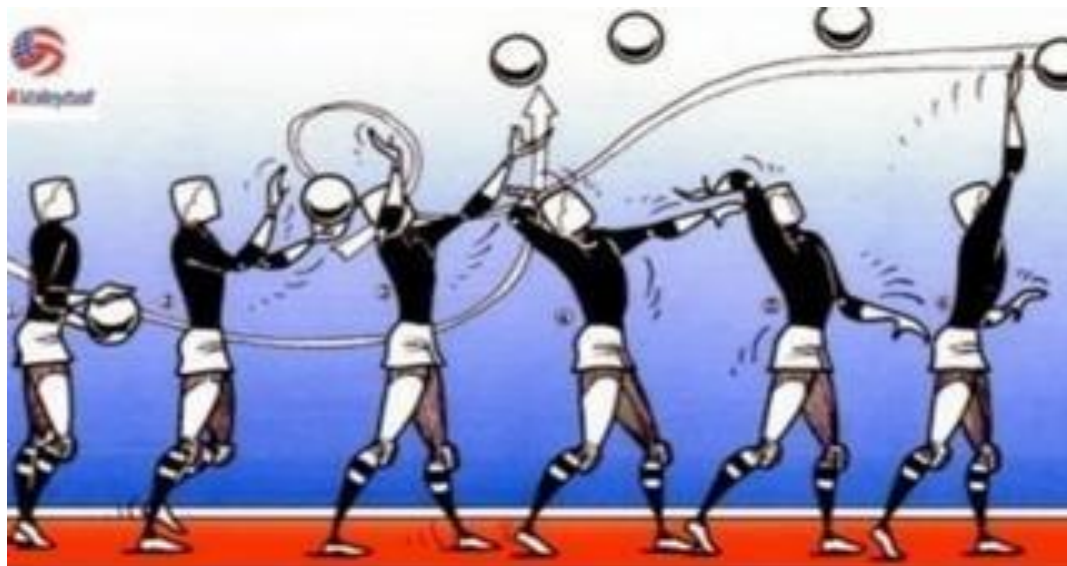
- Bieg na 800 m (dwa okrążenia bieżni) – start odbywa się bez bloków startowych, zawodnicy biegną po torach pierwszy wiraż (100 m), po czym mogą biec po wewnętrznym torze.
- Bieg na 1500 m – zawodnicy startują z linii startu wyznaczonej na początku przeciwległej prostej z pozycji stojącej. Tuż po starcie zawodnicy mogą zająć pozycje na wewnętrznym torze.

Bieg długodystansowy odbywa się na dystansach 3000 metrów (konkurencja nieolimpijska), 3000 metrów z przeszkodami, 5000 metrów, 10 000 metrów, półmaraton (21 097 metrów, konkurencja nieolimpijska) i maraton (42 195 metrów). Wszystkie biegi lekkoatletyczne do 10 000 m odbywają się na 400-metrowej bieżni stadionu, start i meta biegu maratońskiego (oraz półmaratonu) mogą znajdować się na stadionie, a trasa może wieść przez ulice i okolice wielkich aglomeracji. Organizowane są też okolicznościowe i pokazowe biegi uliczne na dystansach od 1500 m do 100 km (ultramaratony).

Bieg ultramaratoński odbywa się na dystansach większych od maratonu. Odbywa się w dwóch formach: na dystans (bieg na 50 kilometrów, bieg na 100 kilometrów) oraz na czas (bieg 12-godzinny, bieg 24-godzinny, bieg 48-godzinny, bieg 72-godzinny, bieg 6-dniowy). Są to konkurencje nieolimpijskie.

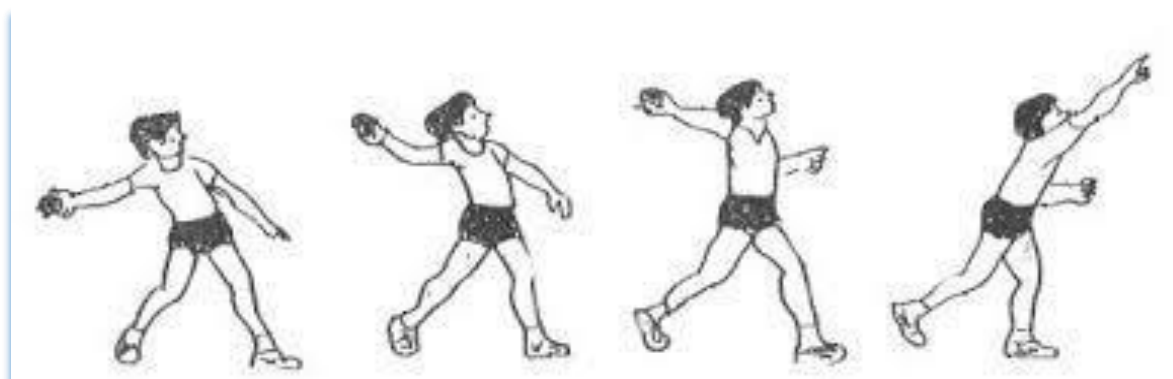
https://youtu.be/s_NL4L86ocQ?list=RDQMQPzT75IIWOk

PIŁKA SIATKOWA – TECHNIKA WYKONANIA ZAGRYWKI SPOSOBEM GÓRNYM



<https://youtu.be/wtfysyJVE4E>

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ – DOSKONALENIE TECHNIKI RZUTU



<https://youtu.be/UwDQ2gmrYoQ>

A NA KONIEC SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEMAT PIŁEK!
OTO KRÓTKI TEST – ZABAWA – POWODZENIA!

<https://samequizy.pl/czy-dodasz-pilki-do-sportow/>
<https://samequizy.pl/czy-dopasujesz-pilke-do-dyscypliny-sportu/>

POZDRAWIAM SERDECZNIE!
NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
RADOSŁAW BROŻYNA