



Czas na poranną  
gimnastykę.  
Gotowi?  
Zaczynamy!  
Góra-dół, góra-dół...

Witam serdecznie uczniów klasy 4a

**A teraz druga powieka.**

Dziś spróbujemy wykonać bieg wahadłowy 4x10m. Pamiętajcie, że **WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!**

RED MIK

Temat: Bieg wahadłowy

1. Rozgrzewka ok. 10 minut:

- trucht w miejscu - 2 minuty
- pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta
- w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne równoległe - po 10 powtórzeń
- krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń
- rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.

2. Na początek link do filmu gdzie możecie zobaczyć jak go wykonać

<https://www.youtube.com/watch?v=H1HvZ7n4O64>

3. Bieg wahadłowy 4x10

Bieg możecie wykonać w ogrodzie, na podwórku lub miejscu gdzie będziecie mieli wolny odcinek 10m. Użyjcie miary odmierzając 10m i zaznaczając początek i koniec (można ustawić 2 butelki wody mineralnej), poproście brata siostrę lub osobę dorosłą o zmierzenie czasu. Próbę wykonajcie 2 razy (oczywiście zachowując odpoczynek między biegami).

**WSZYSTKIE WYNIKI PROSZĘ SOBIE ZANOTOWAĆ – POŹNIEJ STWORZYMY TABELĘ Z WYNIKAMI**

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek