

Lekcja w-f - LEKKOATLETYKA

Temat : Bieg krótki 60 metrów ze startu niskiego

Zgodnie z zapowiedzią dzisiaj sprawdzimy swoją szybkość. Będzie to od Was wymagało trochę zachodu niestety. Najprostszy sposób jaki przychodzi mi do głowy to za pomocą sznurka odmierzyć jakąś miarą 10 metrowy odcinek. Znajdź w swojej okolicy fragment prostej, na której można by wyznaczyć odległość 60m ( 6x 10 metrowy sznurek) **WAŻNE – ABSOLUTNIE NIE MOŻE TO BYĆ ULICA CZY DROGA, PO KTÓREJ JEŹDŹĄ SAMOCHODY !!!!**

Teraz potrzebny będzie stoper, aby zmierzyć sobie czas w jakim pokonasz ten odcinek. Możesz skorzystać z telefonu, zegarka itp. Przypomnij sobie start niski – NA MIEJSCA – GOTÓW – START ..... i daj z siebie wszystko – biegnij tak szybko jak tylko możesz. Zatrzymaj czas po dobiegnięciu do mety. Zapisz go sobie. Odpocznij kilka, kilkanaście minut i spróbuj jeszcze raz. Podaj mi lepszy wynik z tych dwóch. Możesz skorzystać z pomocy drugiej osoby.

Teraz proszę o wypełnienie arkusza

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sGj8bhUgGU6ccT7vm0tXx2nrKTObRSRBtuPOywpH1hUNUtSQjJaQUdNQks4WUc5V1ZKREpGQzdDWi4u>

pozdrawiam Witold Piotrowski