

Cześć sportowcy!

Maj w kalendarzu – wszystko kwitnie, zrobiło się kolorowo, a my niestety wciąż musimy pracować na odległość! Z przykrością informuję, że poprzednie zadanie – bieg 60 m z klasy 6b wykonało tylko 15 osób – po apelu w Teams -17!!! Byłem zmuszony zaznaczyć nieobecność tym, którzy nie podjęli próby sprinterskiej. Każdy kto pokonał dystans poniżej 10 sekund otrzymał ocenę celującą, pozostali bdb, natomiast wszyscy, którzy nie pobiegli -ndst!

Dzisiaj ciąg dalszy lekkoatletycznych wyzwań – tym razem bieg wahadłowy 4x10 m. Pamiętaj o stroju sportowym, nie zapomnij o rozgrzewce. Będziesz potrzebował 2 butelek z wodą 1,5 – 2 litrowych. Ustaw je w odległości 10 metrów od siebie. Przygotuj sobie stoper, stań przy butelce - na sygnał włącz czas i najszybciej jak potrafisz biegnij do oddalonej 10 metrów drugiej butelki dotknij ją ręką i wróć do pierwszej i powtórz to samo jeszcze raz, po przebiegnięciu 4 raz tego odcinka wyłącz stoper. Odpocznij kilka minut..... Wykonaj zadanie jeszcze raz porównaj czas i zapisz sobie ten lepszy. Wpisz go w FORMS. Tym razem nie zapomnij!!!!

Dla zobrazowania dzisiejszej próby film :

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

Link do zapisania wyniku

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sGj8bhUgGU6ccT7vm0tXx2nrKTObRSRBtuPOywpH1hURVRZRINTM0IKNOFSTEMzSlhSTVlyMlo5Qy4u>

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski