

Wychowanie fizyczne- klasa V a

10.06.2020r.

10.06.2020r.

Temat: Nauka i doskonalenie startu wysokiego.

Start wysoki – pozycja wykroczna, z której rozpoczyna się bieg na średnich lub długich dystansach. Występują dwie komendy: „Na miejsca” – ćwiczący staje nogą wykroczną przed linią startu, tułów lekko pochylony, ręka przeciwna do nogi wykrocznej przed ćwiczącym zgięta w stawie łokciowym, druga ręka z tyłu. Palce nogi wykrocznej skierowane do przodu, palce nogi zakrocznej pod kątem 45 st. do kierunku biegu. Następnie pada sygnał „Start”, po którym ćwiczący rozpoczyna bieg. Zobacz, jak wygląda taki start. Kliknij.

<https://youtu.be/Fb-OLThRHvo>

Następnie wykonaj ćwiczenia z prowadzącą- najlepiej na świeżym powietrzu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=EalzscI6YHABn64ida7WeHbe59pego9ZyDd5fujY5F581CmI9T>

*Pozdrawiam
Tomasz Kowalczyk*