

Temat: Aktywna turystyka - wykorzystanie naturalnego terenu do aktywności fizycznej poprzez marszobiegi terenowe.

Zasady bezpiecznego zachowania się w terenie.

Proponuję, abyś dzisiaj spędził / spędziła lekcję na świeżym powietrzu. Jak to jest ważne dla organizmu, chyba nikomu nie trzeba mówić.

1. Pomyśl, gdzie mógłbyś / mogłabyś się wybrać w teren? Niech to będzie niezbyt daleko od domu, ale najlepiej w polu, w lesie. Obmyśl trasę, która będzie pętlą (aby wrócić w to samo miejsce). Jeśli jest to krótka trasa, pokonaj ją kilka razy.

Wykorzystaj duży ogród, możesz zrobić slalom między drzewami.

2. Spróbuj określić, jaki to jest dystans (w metrach / kilometrach). Jeśli masz odpowiedni sprzęt do mierzenia / aplikację w telefonie, zabierz ze sobą.

3. Ubierz wygodny strój sportowy stosownie do pogody (nie za ciepły, bo podczas wysiłku będzie Ci gorąco). Najlepiej bieliznę termoaktywną.

4. Poinformuj rodziców o wyjściu (wcześniej uzyskaj od nich zgodę!).

5. Wykonaj krótką rozgrzewkę :

- wymachy nogą w przód , ręka oparta o drzewo / ścianę , zmiana stron
- skręty tułowia / skrętoskłony
- przyciągnij kolano do tułowia, na zmianę
- przyciągnij piętę do pośladka, na zmianę
- rozgrzej staw skokowy

5. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa ! :

- jeśli musisz przejść przez drogę, upewnij się, czy nie zbliża się jakiś pojazd
- załóż maseczkę, jeśli poruszasz się po drodze (ale mam nadzieję, że nie jesteś na drodze)
- uważaj na wszelkie nierówności - wtedy przejdź do marszu

5. Ruszaj w drogę spokojnie zaczynając :minutę truchtem, minutę marszem. Jeśli dajesz radę, wydłużaj czas truchtu.

Ręce ułóż tak jak do biegu, łokcie blisko ciała.

Niech Twój marszobieg trwa nieprzerwanie przynajmniej 15 minut.

Będzie mi bardzo miło, jeśli w mailu opiszesz krótko swoją trasę i jej długość.