

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 19.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Prawidłowa technika biegu

Aby biegać efektywnie ,należy w czasie biegu stosować odpowiednią technikę. Dziś będziecie się uczyli prawidłowej techniki biegu, którą , mam nadzieję już niedługo, wykorzystacie podczas zawodów biegowych. Skorzystajcie z filmu instruktażowego, który znajdziecie pod linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Znbl7ytGLhjZzQ4je7TliFVzsJV59UYwy0dWOJPY6Nz3V30eR5>

Powodzenia