

Wychowanie Fizyczne kl. VII chłopcy, 09.06.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Nauka skoku w dal techniką naturalną

Dzień dobry proponuję Wam dzisiaj kolejną lekcję lekkiej atletyki. Wykonajcie dowolną rozgrzewkę, która powinna zawierać dużo ćwiczeń rozciągających, różnego rodzaju przeskoki, wieloskoki, ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Pozostałe ćwiczenia rozgrzewkowe oraz główną część lekcji znajdziecie na załączonym filmiku.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka

<https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4>