

Wychowanie Fizyczne kl. VII chłopcy, 19.06.2020 r.-Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie 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, wiele skoki, ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Pozostałe ćwiczenia rozgrzewkowe oraz główną część lekcji znajdziecie na załączonym filmiku.

Jeśli link się nie otworzy wklejcie go do przeglądarki.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka

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