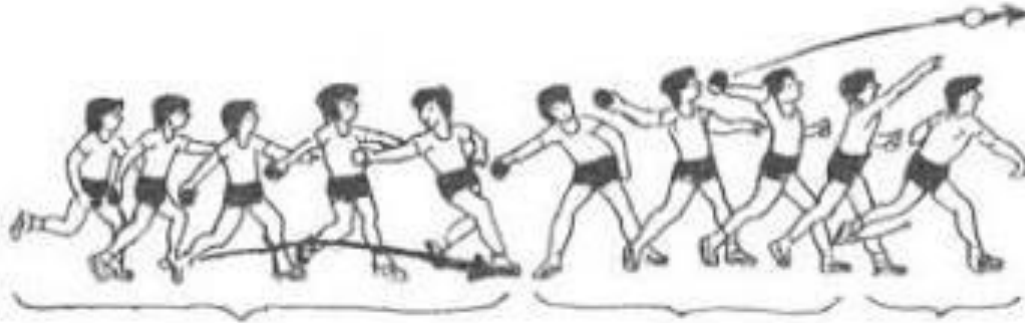


Dzień dobry zaczynamy kolejny dzień pracy zdalnej !

Dzisiaj ciąg dalszy zajęć lekkoatletycznych. **Rzut piłeczką palantową**. Niestety zajmiemy się tą konkurencją głównie w sposób teoretyczny! To oczywiście ze względów bezpieczeństwa. Możecie spróbować rzucić jakimś przedmiotem np. piłką tenisową, małą maskotką – pamiętajcie o wolnej przestrzeni! Nie rzucajcie w domu!!!! Ważne jest, aby po wykonanej próbie zatrzymać się przed linią nie przekraczając jej. Dzisiaj nie będziemy jeszcze mierzyć odległości.



Tak w zasadzie wygląda poprawna technika rzutu. Wierzę, że w tym roku szkolnym sprawdzimy swoje predyspozycje rzutowe podczas lekcji w-f na stadionie.

Obejrzyjcie filmik, aby sobie przypomnieć o normalności!

<https://www.youtube.com/watch?v=qs1uhs5fz4w>



Pozdrawiam Witold Piotrowski