

Zaczynamy nowy dzień!



Niestety znów lekcja w-f na odległość 😊

Dzisiaj lekka atletyka doskonalimy **START NISKI**

Obejrzyjcie film dydaktyki nauczania startu niskiego

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

Czas na Ciebie – wykonaj ćwiczenia, które zapamiętałeś z filmu. Wielokrotnie powtórz start

1. NA MIEJSCA
2. GOTÓW
3. START

Na kolejnej lekcji sprawdzimy umiejętności sprinterskie w biegu krótkim!

Pozdrawiam Witold Piotrowski