

Witam Was bardzo serdecznie.



Dzisiejszy temat to: **Biegi sprinterskie**

1. Wykonaj ćwiczenia

<https://wordwall.net/pl/resource/921627/wychowanie-fizyczne/wf-w-domu-ćwiczenia-wzmacniające-cz2>

Zwróć uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

2. Teraz trochę teorii o biegach sprinterskich. Zapoznaj się z filmikiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM>

Powodzenia

Beata Bijoch