

WF.kl.2.14.05.2020

Temat: Doskonalenie startów – bieg na dystansie 100 m

Zagadnienia:

1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa
2. Realizacja tematu, wykonaj 3 próby biegu krótkiego na dystansie 100 m z różnych pozycji wyjściowych. Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=0Nz6qgyELXc>
3. Ćwiczenia gibkościowe.
4. Przestrzeganie zasad bhp podczas wykonywania ćwiczeń !

WR