

WF.kl.2.14.05.2020

Temat: Doskonalenie startów – bieg na dystansie 60 m

Zagadnienia:

- 1.Rozgrzewka ogólnorozwojowa\
- 2.Realizacja tematu, wykonaj 3 próby biegu krótkiego na dystansie 60 m z różnych pozycji wyjściowych. Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=0Nz6qgyELXc>
- 3.Ćwiczenia gibkościowe.

WR