

Zadania na 25-29.05.2020 **LEKKOATLETYKA**

W tym tygodniu w ramach aktywności fizycznej ćwiczenia z lekkoatletyki. W linkach filmiki do ćwiczeń, starajcie się wykonywać ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem. Pamiętajcie o bezpieczeństwie. Ćwiczenia należy wykonywać na powietrzu.

Na początek pamiętajcie o dobrej rozgrzewce.

https://www.youtube.com/watch?v=zDAN2Fek_SM

<https://www.youtube.com/watch?v=gSOShk4UTNl>

Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń. Bardzo ważna jest woda!

1. Doskonalimy skoczność.

<https://www.youtube.com/watch?v=kZ9Im8zj0yQ>

2. Skok w dal.

<https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4&fbclid=IwAR2y47NnX9DDKOIQkRdoW-oYq0T16KPgBWCGfOJISAYmfxoy0OJnLyID80M>

3. Rzut piłeczką palantową.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

4. A na koniec quiz z wiedzy ogólnej.

https://www.quiz-maker.com/Q1EU828?fbclid=IwAR3ZH7MiaKkK2KhXGkkH4D06Wvc_6iMoAKV7m4WDK_vZKaxTZHnnakEHliw

Powodzenia. Na karty pracy i wyniki quizu czekamy do **piątku 29 maja**.