

22.05

Temat : Rzut piłeczką palantową – technika rzutu.

Obejrzyj lekcję i wykonaj ćwiczenia – do ćwiczenia możesz piłeczkę wykonać sam z papieru i taśmy klejącej.

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

Rozgrzewka, doskonalenie startu niskiego, technika rzutu piłeczką palantową.

Dodatkowo wyjdź da dwór na rower, pograć w piłkę, pobiegać.

Powodzenia.