

Wychowanie fizyczne klasa 1a, 2a (dziewczyny)

W linku zaprezentowane są ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie zabawowej. Nazwa opowieści ruchowej: „Zwierzyniec”.

ZWIERZYNIEC

<https://ewf.h1.pl/student/?token=aUbxWWj3PteqpNfzTcCH5OZcCCQRu2nlqgbV53G3XhrLjLoEwp>

Dla chętnych dziewczyn ;)

Poniżej w linku zaprezentowane są ćwiczenia koordynacji ruchowej (forma trudniejsza) Wykonujemy po minimum 10 powtórzeń danego ćwiczenia.

KOORDYNACJA RUCHOWA (cz.2)

<https://youtu.be/1qR24SxqE7E>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,

Zasada Karolina