

Wychowanie fizyczne

klasa 1a, 2a (dziewczyny)

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

WYPRAWA W KOSMOS

<https://ewf.h1.pl/student/?token=o7iZiO9tgivBXjkNKA2yP7wt8aQPQJfKhGiGPaRFOEs2qNWx9P>

Dla chętnych dziewczyn ;)

Poniżej w linku zaprezentowane są ćwiczenia koordynacji ruchowej. Wykonujemy po minimum 10 powtórzeń danego ćwiczenia. Oczywiście w zależności opanowania ćwiczenia przechodzimy do trudniejszego (wykonując szybciej ćwiczenie).

KOORDYNACJA RUCHOWA

<https://youtu.be/GTAYet5ywcU>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,

Zasada Karolina