

Wychowanie fizyczne

klasa 8a, 8b, 2 L8, 2 LG (dziewczyny)

W linku zaprezentowane są ćwiczenia skip-u A i Skip-u C wraz z koordynacją. Wykonujemy wszystkie ćwiczenia w formie dynamicznej x15 x 3 serie z przerwą po serii 30 sek. Film wysyłamy do 15.02.2021r.

Skip A, Skip C + koordynacja (forma dynamiczna)

<https://youtu.be/FDeMdLI34GY>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,
Zasada Karolina