

Wychowanie fizyczne

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

W linku zaprezentowane są ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego, oraz ćwiczenia rozciągające. Film z wybranymi 2 ćwiczeniami z rozgrzewki oraz 2 ćwiczeniami z rozciągania przesyłamy do 01.03.2021r.

Rozgrzewka + rozciąganie

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vwm8PRTpszjz71iTD8kX5WlhN6tbziq17VjgR8SqtIxaB2Tucv>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,

Zasada Karolina