

HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA CHŁOPCÓW KLASA 3 B.

	TREŚCI ZAJĘĆ SPORTOWYCH
WTOREK 17.11.	<p>W linku poniżej przesyłam ćwiczenia do podstawowej pozycji w Animal Flow, jest to innowacyjny system treningowy, oparty na ćwiczeniach, imitujących ruchy zwierząt. Kształtujemy umiejętność otwierania klatki piersiowej, mobilizacja kręgosłupa, wzmacnianie kończyn dolnych.</p> <p>https://ewf.h1.pl/student/?token=tg8y6p4hFbn1GELte2mbOGI0ayRV6LG6TECKuXaaF9RtQ5o0Eb</p>
ŚRODA 18.11.	WOLNE
CZWARTEK 19.11.	<p>W linku poniżej przesyłam ćwiczenia z piłką – technika czucia piłki.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p6vHrZrXOiE</p>
PIĄTEK 20.11.	Łączenie za pomocą aplikacji MS Teams o godzinie 11:00.

W razie pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam

Machniewski Paweł