

Klasa 7,8

Temat 1: Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem instruktażowym. Potrzebne będą dwie małe piłki, najlepiej piłeczki do tenisa ziemnego.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4mPg8wXwWKrt2JOIrWXBj2JEUFaq00JJzo8u9SDgKziVXTWpRZ&preview=true>

Temat 2: Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie.

Ćwiczenia w pozycjach niskich, które warto wykonywać każdego dnia ☺

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7TZicVVBC67WFok3S0c0c1vdEzMlavaxMD88mujJpeMEb5LJoz&preview=true>

Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności po wykonaniu każdej lekcji.