WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIII

TEMAT: ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE Z RĘCZNIKIEM

Na dzisiejszą lekcję przygotowałem dla was ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem, który na co dzień używamy do czegoś innego. Zobaczcie, że ręcznik może też być pomocny do wykonywania ćwiczeń i spowodować, że dość mocno się zmęczymy, ponieważ będzie do tych ćwiczeń zaangażowane całe nasze ciało.

Zapraszam do zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Przypominam o wysyłaniu zadań, które mieliście już dawno zrobić:

- 10 ćwiczeń przygotowanych dla kolegi lub koleżanki

- 5 największych sukcesów w polskim sporcie (wybrane z filmu przesłanego wam 16.04. a kl.VIb 17.04)

Cały czas wykonujemy próby z testu sprawnościowego o których mówiliśmy na spotkaniach, wyniki zapisujemy ale jeszcze nie wysyłamy.

Dwa pierwsze zadania i zadanie z 05.05.20r. proszę wysłać na adres – koszx35@gmail.com