WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT: ROZGRZEWKA Z PIŁKĄ.

Na dzisiejszą lekcję proponuję wam proste ćwiczenia z piłką. Wykonując poszczególne ćwiczenia przypomnicie sobie lekcje, ponieważ wiele z nich wykonywaliście na swoich rozgrzewkach. Celem tych ćwiczeń jest pobudzenie wszystkich mięśni.

Zapraszam do ćwiczeń – pamiętaj jedyną osobą, która może cię zmotywować jesteś ty sam.

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>