WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT: ĆWICZENIA Z PLECAKIEM

Na dzisiejszej lekcji chcę was zachęcić do ćwiczenia z nietypowym przyborem, który do tej pory był używany w innym celu. Plecak może być pusty lub obciążony niewielkim ciężarem, który każdy dopasowuje do swoich możliwości. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadzamy rozgrzewkę.

Zapraszam do zabawy <https://www.youtube.com/watch?v=F-VDLj5o6EE>

Zachęcam do spędzenia na sportowo tych kilku dni wolnych jakie przed nami, dobrze by było jakbyście to zrobili z rodzicami.