WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

TEMAT: Ćwiczenia z krzesłem.

Kolejna lekcja na której chcę wam zaproponować ćwiczenia z nietypowym sprzętem, który każdy z nas ma w domu, a nie zawsze go wykorzystuje do ćwiczenia. Myślę, że każdy sobie poradzi, bo ćwiczenia nie są trudne i angażują całe ciało. Pamiętajcie o ćwiczeniu w sobotę i niedzielę najlepiej na świeżym powietrzu.

Zapraszam do zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=9JmCztLxZYM>

Tydzień temu był konkurs o najlepszym koszykarzu. Dzisiaj chciałbym abyście go zobaczyli w akcji. <https://www.youtube.com/watch?v=LAr6oAKieHk>