WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.Va

TEMAT: WYKONUJEMY PROSTE ĆWICZENIA W DOMU.

CELE LEKCJI:

- kształtowanie wytrzymałości

- wykonywanie ćwiczeń w różnych pozycjach

- koordynacja ruchów podczas ćwiczenia

- poznanie możliwości swojego organizmu i jego znaczenia podczas ćwiczenia

Zapraszam do ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>