

Klasa 1 c wf .11.2020. 3 godz

Temat:Ćwiczenia ogólnorozwojowe Przygotowujące organizm do wysiłku.

Proszę o zapoznanie się z poniższym instruktażowym filmem i wykonanie 15 wybranych ćwiczeń.

Liste wykonanych ćwiczeń oraz kilka słów jak Wam się powiodło proszę przesłać na mój e-mail.

Termin 15.05

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