

Wychowanie fizyczne, kl.VII chłopcy 27.04.2020 r.-Krzysztof Lipka

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące gibkość i ćwiczenia stabilizacyjne.

Dzień dobry. Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj, to po świętach na pewno przyda się trochę ćwiczeń ogólnorozwojowych i rozciągających. Proponowałbym zacząć od ogólnej rozgrzewki( może to być trucht w miejscu lub ćwiczenia ze skakanką 5-10 minut). Pozdrawiam. Lipka Krzysztof. ( poniżej wysyłam link do ćwiczeń stabilizacyjnych)

file:///C:/Users/dell/Downloads/Trening\_\_\_\_Stabilizacja\_%20(5)%20(1).pdf