

Wychowanie fizyczne, kl. VIII ab chłopcy, 04.06.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat : Kształtowanie koordynacji i zwinności na drabince koordynacyjnej.

Dzień dobry,

Zadanie na dziś to ćwiczenia koordynacyjne na drabince koordynacyjnej własnej roboty. Drabinkę możecie wykonać z najróżniejszych materiałów, czy to sznurki, patyki, czy tak jak na załączonym filmiku z ręczników.

Wykonanie drabinki pozostawiam Waszej inwencji twórczej.

Poniżej przesyłam link do przykładowych ćwiczeń. Jest ich tutaj 39. Macie wykonać dowolnych 15 ćwiczeń po 4 serie każdego ćwiczenia. Możecie wybrać również własne ćwiczenia, których tutaj nie ma.

<https://liblink.pl/4gO2GC7TN0>

Pozdrawiam Krzysztof Lipka