

Wychowanie fizyczne kl. Vlab dziewczęta, 22.06.2020 r. –Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia naciągające

Dziś wykonacie kilka prostych ćwiczeń naciągających. Będą wam one przydatne przy wykonywaniu rozgrzewki przed bardziej intensywnym wysiłkiem fizycznym (np. biegiem lub tańcem).

Wykonuj ćwiczenia zgodnie z filmem instruktażowym znajdującym się pod linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=43ct8QAWsLQWXuCP4fGJYERsXj8RHR5vopBDUiQejXGnnMgiia>