

19.11.2020r.- wychowanie fizyczne kl. I – Elżbieta Rydzewska

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem nietypowym.

W ramach dzisiejszych zajęć wychowania fizycznego będziesz ćwiczył z krzesłem, jakie masz w domu. Pamiętaj, że krzesło może się wywrócić, jeśli potraktujesz ćwiczenia jako zabawę bez ograniczeń. Wykonaj (tyle razy ile chcesz) 10 ćwiczeń, które zobaczysz w podanym linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9Sxo8>.

Uwaga!

Wyślij KONIECZNIE z pomocą rodziców na adres erydzewska.zostoczek@wp.pl informację z numerem ćwiczenia, które wykonywałeś najdłużej, bo sprawiło ci najwięcej przyjemności.