

Wychowanie Fizyczne Kl. VIII dziewczęta data 13.11.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i łydek.

Kochani:

Dziś proponuje wam Intensywna rozgrzewka z użyciem skakanki. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie stopy i łydek. Proste przykłady różnych form przemieszczania się, do samodzielnego wykonania nawet w niewielkim pomieszczeniu.

Oto link do zajęć:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=eXoDHfK5k5oDKOJCcmWrfXDmL3ggLptzRU2F3BqVIZ3AT9IE8o>

Po zakończonej lekcji napisz wiadomość do mnie za pomocą formularza „Wiadomość dla nauczyciela”. Wpisz swoje imię i nazwisko oraz odpowiedz na pytanie: jakiego przyboru wykorzystano w dzisiejszych zajęciach?

Przypominam, iż wysłanie wiadomości do nauczyciela jest obowiązkowe. Na podstawie wysłanej wiadomości zaznaczona zostanie Twoja obecność na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek