

WITAM WAS NA KOLEJNEJ ZDALNEJ LEKCJI WF.

Temat lekcji – Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.

Należy przygotować sobie do tych ćwiczeń ręcznik. Proszę poćwiczyć z prowadzącym <https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4> wykonać wszystkie ćwiczenia.

Natomiast do piątku należy przesyłać mi nagranie 5 ćwiczeń wybranych z tego filmiku z waszym udziałem .

NAGRANIA PRZESYŁAMY DO PIĄTKU do godz.14.00 na e-maila ikacze@wp.pl

Pamiętajcie o podpisaniu się i podaniu klasy. Pozdrawiam. I. Wójcik